

Maribo den 7. Maj 2009

Jeg vil gerne fortælle lidt om, hvor mit behandlings forløb hos Birgit har ført mig hen. Jeg er pensioneret sygeplejerske, pensioneret på grund af traumatisk stress syndrom. Inden jeg startede i gruppe terapi, forløb min hverdag mest siddende i sofa hjørnet. Med fjernsynet tændt og tankerne koblet fra. Uden for lejligheden gik jeg nødigt uden at have min mand med. Motion foregik kun i meget trygge rammer bl.a. til vandgymnastik i Maribo Svømmeklub.

Terapien har givet nyt på livet fordi jeg er blevet bedre til:

- **At sætte grænser**
- **At give slip på stress**
- **Fået mere ro og styr på mine tanker**
- **Fået nyttige redskaber til at bearbejde mine gamle traumer**
- **Fået skematiseret min hverdag så jeg bedre kan tage mig sammen til at få lavet husligt arbejde**

Birgit Har givet mig:

- **Selvtillid**
- **Troen på mig selv**
- **Det at kunne rose mig selv**
- **At jeg kan værdsætte og elske mig selv**

Jeg har opnået resultaterne igennem de cases som vi har arbejdet med:

- **At få lov til at reagerer ud af, ved at slå på plade**
- **At brænde gamle sags akter af i en spand**
- **Samtaler med de personer som har skabt mit stress problemer**
- **Arbejdet med at strukturere mit uge skema**

Jeg har fået hjælp til.

- **At komme videre i mit liv**
- **Til igen at finde glæden i hverdagen**
- **Til at sætte ord på mine problemer, og få sagt dem**
- **Til at sige fra eller til når det passer mig**

Kærlig hilsen

Lene