

# Få forløst stress og traumer i kroppen

Unik mulighed for dig for at være med, når international stress- og traumeekspert afholder kursus for kørestolsbrugere med sclerose to steder i Danmark

## FAKTA: HVAD ER TRE?

TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) består af nogle få øvelser, der kan forløse stress og spænding i kroppen. Der ophobes spænding i kroppen pga. hverdagsstress, svære situationer, kriser, sygdom eller små og store traumatiske oplevelser. TRE aktiverer kroppens egen evne til at komme af med denne spænding. Dette skerved at aktivere kroppens evne til at aflade gennem

vibration (neurogen tremor). Gennem denne afladning vil man kunne opleve mindre spænding og mere velbehag i kroppen og en større psykisk balance. Øvelserne vil på kurset være tilpasset kørestolsbrugere.

Den internationalt anerkendte ekspert David Bercei kommer til Danmark. Han er inviteret af Scleroseforeningen og afholder to kurser i efteråret for kørestolsbrugere. David Bercei, ph.d. er ekspert i forståelse og behandling af stress og traumer. Bercei har gennem sit mangeårige arbejde med stress og traumer i hele verden udviklet en meget enkel teknik, som han kalder TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises). David Bercei har stor erfaring i at benytte sin metode til kørestolsbrugere.

MagaSinets udsendte, psykologen Dorte Larsen, har interviewet ham i Østrig.

Du kan se hele interviewet på [scleroseforeningen.dk/bercei](http://scleroseforeningen.dk/bercei)

### Hvad er ideen i TRE?

Det er i virkeligheden simple øvelser, der hjælper med at forløse stress og udstrække musklerne.

Når det sker, opstår en vibration i musklerne. Denne vibration bevæger sig gennem kroppen og rammer et spændingsmønster, som vibrationen forløser. Det er en måde at genfinde kroppens egen evne til at forløse spændinger.

### Hvad er princippet bag?

Det er meget simpelt. Det er at aktivere en mekanisme, som allerede er i kroppen. Det er en mekanisme, der både forløser og heler kroppen.

### Hvad kan det gøre for MS'ere?

Jeg er ikke helt sikker, men jeg har arbejdet med mennesker med sclerose, der har fået forløst spændingsmønstre, de havde i kroppen. Det afhænger af, hvor fremskreden sygdommen er.

Jeg har arbejdet med personer, der var blevet diagnosticeret for nylig, og de kunne etablere en pulseren

i kroppen og en balance i muskelvævet, når de brugte mekanismen til at forløse spændinger. Desuden er jeg overbevist om, at TRE beroliger nervesystemet – uanset om du har sclerose eller ej.

### Kan man bruge øvelserne hjemme?

Ja, hvis sygdommen ikke er meget fremskreden. Er den meget fremskreden, kan man få brug for hjælp fra andre til at kunne udføre øvelserne hjemme.

### Hvad skal danskerne forvente?

Hvis ikke andet, så kan vi sammen udforske mulighederne. Vi kommer til at se forskelligt udbytte fra person til person, men de fleste vil føle sig fredfyldte og rolige.

Du kan se video-interview med David Bercei på: [scleroseforeningen.dk/bercei](http://scleroseforeningen.dk/bercei)



## KROPSBEVIDSTHEDSKURSUS FOR KØRESTOLSBRUGERE

En dag med TRE – spændings- og traumeforløsende øvelser med David Bercei

**Kurset henvender sig til dig, som har sclerose og er kørestolsbruger**

### Formål

Det at have en kronisk sygdom som sclerose ændrer forholdet til kroppen og kan medføre stress og krisereaktioner. Man kan opleve forøget spænding og ubehag i kroppen. Kropsfunktioner, som før fungerede, uden at man tænkte over det, kan være blevet indskrænkede eller smertefulde at bruge. Vi vil på dette kursus arbejde med øvelser, der kan forløse spænding og stress i kroppen.

David Bercei, ph.d. er en international ekspert i forståelse og behandling af stress og traumer. Bercei har gennem sit mangeårige arbejde med stress og traumer i hele verden udviklet denne meget enkelte teknik han kalder TRE.

TRE består af nogle få øvelser der kan forløse stress og spænding i kroppen, øvelserne vil på kurset være tilpasset kørestolsbrugere. Der ophobes spænding i kroppen pga. hverdags stress, svære situationer, kriser, sygdom og/eller små og store traumatiske oplevelser. TRE aktiverer kroppens egen evne til at komme af med denne spænding. Dette sker ved at aktivere kroppens evne til at aflade gennem vibration (neurogen tremor). Gennem denne afladning vil man

kunne opleve mindre spænding og mere velbehag i kroppen og en større psykisk balance.

### Indhold

Kurset vil være en blanding af teori og praksis. Der kræves ingen forkundskaber til TRE, øvelserne, da Bercei og assistenterne vil sørge for grundig introduktion til de forskellige øvelser tilpasset den enkelte. Deltagernes hjælpere vil ligeledes blive introduceret til, hvordan de kan hjælpe deltagerne med at udføre øvelserne. Undervejs vil der være mulighed for at stille spørgsmål samt tale om de oplevelser, som deltagerne har. Kurset sigter mod at give deltagerne en enkel teknik, som de vil kunne integrere i deres hverdag som en effektiv metode til at forløse stress og spænding.

### Hvem kan deltage

Max. 20 personer med sclerose samt deres hjælpere på hvert kursus. Du skal være kørestolsbruger, og du skal have en hjælper med.

Undervisningen vil foregå på engelsk, men der vil være løbende oversættelse til dansk.

**Onsdag d. 23 oktober**  
**kl. 10.00 til kl. 17.30**

**Sted:** Hotel Scandic Hvidovre, Kettevej 4, 2650 Hvidovre

**Fredag d. 25 oktober**  
**kl. 10.00 til 17.30**

**Sted:** Trinity Hotel og konferencecenter, Gl.Færgevej 30, 7000 Fredericia

**Kursusholder:** David Bercei, ph.d. ([www.traumaprevention.com](http://www.traumaprevention.com))  
Assisterer: Psykolog Michael Nissen og psykolog Marianne Nabe-Nielsen

**Pris:** 100 kr. pr. deltager for kursus og forplejning. Transport til og fra kursussted betaler man selv.

**Ansøgningsfrist:** 20. august 2013. Ansøgningskema sendes til Scleroseforeningen, Mosedalvej 15, 2500 Valby eller sendes på e-mail [info@sccleroseforeningen.dk](mailto:info@sccleroseforeningen.dk). Ansøgningskemaet ligger også på hjemmesiden [www.scleroseforeningen.dk/kurser](http://www.scleroseforeningen.dk/kurser) og kan udfyldes og sendes herfra.

**Ansøgningskema på side 47**

