

# TRE-METODEN RYSTER KROPPEN PÅ DEN GODE MÅDE

Få kroppen til at ryste, og kom over dit traume. Sådan kan de bærende principper i TRE-metoden, som er en metode til at opløse traumer, beskrives. Her kan du læse mere om, hvad teorien bag metoden er, og hvordan den har hjulpet folk.

Kroppen husker. Også de ting, vi allerhelst vil glemme som for eksempel traumatiske oplevelser i forbindelse med svære kriser, dødsfald eller ulykker. Omvendt kan kroppen netop derfor også forløse stor smerte hos os og hjælpe mennesker af med usynlige skraldelæs af følelser, som tynger. En ny effektiv metode til at komme ud af et traume er TRE-metoden. TRE står for Trauma and Tension Release exercises og går blandt andet ud på at frigøre spændinger i muskulaturen. Jeanne Fairy, der er uddannet TRE-instruktør og psykoterapeut, forklarer metoden således: – Stress og traumer bliver lageret dybt i kroppens muskler, så det er der, de skal løses, hvis krop og sind kan genetablere balancen. Når man provokerer rystelser i kroppen ved hjælp af nogle forskellige øvelser, bliver der frigivet spændinger i musklerne, og kroppen slapper af. Rystelserne påvirker nemlig

det autonome nervesystem, som så bliver beroliget, når rystelserne er overstået. Metoden er udviklet af den amerikanske psykolog og forsker David Berzeli, der i første omgang blev brugt til at hjælpe folk med Post Traumatisk Stress (PTSD), men den har også vist sig at være effektiv mod stress og angst. – Hvis man skal forklare det på en enkel måde, kan man sige, at det fungerer ligesom, når en hund ryster sig, efter den er blevet forskrækket eller har haft en ubehagelig oplevelse. Man "ryster det af sig", som ordsproget også lyder, forklarer Jeanne Fairy. Hun havde selv en ulykke for seks år siden, som efterlod hende med PTSD og et nervesystem, som var i beredskab 24/7.

## TRAUMET BLIVER LAGRET I KROPPEN

Mødet med TRE-metoden var det, som hjalp Jeanne Fairy, som forinden havde prøvet forskel-

lige samtalerapiér med terapeuter med speciale i traumer.

– Jeg havde i flere år gået hos gode og dygtige kollegaer, men det var som om, det ikke rykkede rigtigt. Mit nervesystem var stadigvæk så flosset, at jeg fór op, bare der var en dør, som smækkede, og jeg kunne ikke sove og havde dårlig mave konstant, fortæller Jeanne Fairy. Hun fik posttraumatisk stress i 2009, da hun var involveret i en alvorlig rideulykke. Ulykken resulterede i kraniebrud, en brækket ankel, en læbe, der blev bidt i laser og en hjernerystelse, der har givet hende varige mén. Da hun sidste år selv deltog i et kursus om TRE, blev hun så overrasket over effekten, at hun besluttede selv at uddanne sig til instruktør, så hun også kunne tilbyde det til sine klienter. – Jeg synes, det var temmelig mærkeligt den første

gang. Og da jeg kørte hjem derfra, var min tinnitus værre, end den nogensinde har været, men efter anden gang skete der noget. Jeg mærkede denne her dybe ro, siger Jeanne Fairy.

## SPRINGER ET LED OVER

At kroppen kan frembringe sine egne rystelser, og de kan virke beroligende, har både en fysiologisk og psykologisk forklaring. Hvis man eksempelvis har været udsat for en ulykke eller er blevet alvorligt forskrækket, kan kroppen reagere ved at begynde at ryste bagefter. Det samme er tilfældet ved panikanfald. Men man kan også fremprovokere rystelserne selv ved at spænde kroppens muskler, som er en del af forøvelsen til TRE. – Når vi får et chok, sker der en kemisk proces i hjernen, som sender besked til kroppens muskler om at trække sig sammen. Man stivner. Nogle

## HVAD ER ET TRAUME?

Psykiske traumer kan udløses ved, at man bliver udsat for en ulykke, alvorlig sygdom, at man bliver truet eller mister en nærtstående person. Man kan også få traumer, hvis man oplever, at ens personlige grænser bliver groft overskredet, uden at man kan gøre noget, eller at det sker for en nær relation. Når vi bliver udsat for et traume, reagerer hjernen ved at producere store mængder stresshormoner, hvilket sætter kroppen i alarmberedskab. Hvis den traumatiserende oplevelse er meget voldsom, eller den står på over en længere periode, kan man på senere tidspunkt opleve, at kroppen går i alarmberedskab uden grund – altså uden at der er en ydre fare, som har provokeret den.



**JEANNE FAIRY**

er uddannet TRE-instruktør og psykoterapeut.

gange bliver den proces efterfulgt af rystelser/frysen, eller man begynder at klapre tænder, men ofte springer kroppen den del over, og så ophober spændingerne sig, forklarer Jeanne Fairy. Rystelserne kommer fra kroppens tyngdepunkt (core-musklerne) og bevæger sig op igennem rygsøjlen, mens de frigiver de dybe spændinger.

## SLUK FOR HJERNEN

Det er altså ikke selve traumet, man ryster af sig, når man laver TRE, men det traumet har gjort ved kroppen. Man springer faktisk bevidstheden over og går direkte ombord i nervesystemet. Det kan også hjælpe smertepatienter. – Ved at afstresse nervesystemet registrerer hjernen færre smertesignaler og producerer afspændingshormoner, som giver en følelse af ro. Derfor er TRE-metoden også meget velegnet til patienter

med kroniske smerter, som f.eks. gigtrøse, siger Jeanne Fairy. I et psykoterapeutisk forløb har TRE den effekt, at man ikke nødvendigvis skal gennemleve hagede hændelser igen og igen. – Når jeg får klienter ind ad døren, som spændte af stress, bekymringer eller sorg, være virkelig befriende for dem, hvis vi med at slukke for hjernen ved at gå ned på jorden, fortæller Jeanne Fairy. – Når der så er ro på, er det nemmere at blemmerne i øjnene, og samtalerne kan bli effektive.



## SÅDAN KAN DU OGSÅ BEHANDLE TRAUMER

Somatic Experience (SE) er en anden måde at behandle traumer på. Det er en terapeutisk metode, der har fokus på at opløse symptomerne på traumat ved at arbejde i dybden med, hvad klienten mærker i kroppen (dvs. de somatiske oplevelser). På den måde bliver kroppens helende ressourcer aktiveret, og dermed genetableres en balance i nervesystemet, mens stressreaktionerne opløses. Metoden bliver især brugt til Post Traumatisk Stress og er udviklet af psykolog og biofysiolog Peter Levine. Kilde: Seforeningen.dk

EMRD er en forkortelse for Eye Movement Desensitisation and Reprocessing.

Dette er en psykoterapeutisk behandling, der går ud på, at terapeuten fremkalder en række hurtige og rytmiske øjenbevægelser hos klienten i ca. 30 sekunder. Undervejs skal klienten så blive bevidst om alt det negative, som er forbundet med traumat. De negative følelser og tanker vil så efter øjenøvelsen blive bearbejdet og erstattet med mere positive opfattelser. Teorien bag er, at øjenbevægelser vil lette kognitive eller bevidsthedsmæssige forandringer, som bliver introduceret igennem terapien. Desuden skulle de mindske angst.

Kilde: Netdoktor.dk

## HER FINDER DU EN TRE-INSTRUKTØR

Ønsker du at opsøge en TRE-instruktør nær dig, kan du gå ind på [Traumaprevention.com](http://Traumaprevention.com) under "Find a provider" og lede efter "Denmark", så får du en liste over de behandlere, der findes i Danmark. På hjemmesiden kan du læse mere om TRE og se filmklip af øvelserne. Hvis du søger på "David Berceci" på Youtube, kan du finde film med mennesker over hele verden, som praktiserer metoden, og interviews med ophavsmanden.

Du kan også finde grupper på facebook, men vær opmærksom på, at det foregår på engelsk. F.eks. kan du tilmelde dig denne gruppe: "I love TREmors! Tension/Trauma Releasing by David Berceci".

# KNUDEN I MAVEN ER BLEVET MINDRE

Leyla Besser led af stress og angst under graviditeten med sit andet barn. Tre akutte operationer i fuld narkose under graviditeten og et møde med sundhedsvæsnet, som var alt andet end tillidsvækkende, slog benene væk under i hende. TRE har hjulpet Leyla med at trække vejret helt ned i maven igen.

Der gik ikke lang tid, fra Leyla Besser opdagede, at hun var gravid, til problemerne begyndte. Tre år forinden havde hun fået foretaget en vellykket gastric bypass-operation og havde efterfølgende tabt sig 40 kilo. Graviditeten var planlagt, og hun havde ikke fået noget at vide om, at en gastric bypass kunne volde problemer, hvis man efterfølgende blev gravid.

– Da jeg var to måneder henne, begyndte jeg at få voldsomme smerter i maven en weekend. Smerterne var helt ubeskrivelige. Vi ringede til vagtlægen, men der var ikke meget hjælp at hente der. Det endte med, at vi selv måtte ringe efter en

ambulance, så jeg kunne blive indlagt, fortæller Leyla Besser.

På hospitalet opdagede de, at hun havde brok. Et stykke af tarmen var blevet "klemt af", hvilket var grunden til smerterne. Hun blev opereret og sendt hjem med besked om, at det ikke ville ske igen. Men det gjorde det. Da hun var seks måneder henne, opstod problemet igen et andet sted i maven, og hun måtte igennem turen igen med operation i fuld narkose.

### ØJEBLIKkelig RO

Det er nu to år siden, at Leyla fødte sin søn, som

blev forløst ved akut kejsersnit, efter hun tredje brok i niende måned. Men cho smerterne har påvirket hende i en sådan hun har fået angst.

– Jeg går rundt med en konstant knude som bølger op og ned. Desuden lider jeg græne og har ofte problemer med mav Leyla Besser, som til daglig arbejder på Fj berg Hospital som lægesekretær. Førhen mediteret en hel del for at holde sin an og undgå de fysiske symptomer. Men e fik sin første TRE-behandling, har det ik nødvendigt. Hun holder det ved lige der ved at lave øvelserne selv.

– Det har en positiv effekt. Jeg kan mærke virker med det samme. Du skal i princippet udføre nogle øvelser og så lægge dig ned kroppen gøre resten af arbejdet. For mig det allerede første gang. Jeg fik en helt fan som jeg ikke havde haft i årevis, siger Ley

### FØLELSERMÆSSIG FORLØSNING

Nogle mennesker "reagerer" efter deres TRE-behandling. Når kroppen frigiver spændinger, kan det også give følelser. Derfor bør man vælge en professionel b med en terapeutisk baggrund, hvis man med TRE. Leyla oplevede ikke, at føle frit løb, til gengæld mærkede hun en dy ning i kroppen:

– Jeg sov som en sten, da jeg havde v første gang, og det føltes rigtig rart. J det er dejligt med en terapiform, hvor skal rode rundt i problemerne om og Det passer mig rigtig fint, at man netop bruge hovedet. Når man som mig er s har hovedet helt fyldt op efter en lang ar er det dejligt, at det er kroppen, som i fokuseret på. ■

Leyla Besser sov som en sten efter sin første TRE-behandling.

