

# UDDANNELSE I TRE

## STRESS- & TRAUMEBEHANDLING

### 2023— 2024



## HVAD ER TRE?

**TRE står for Tension and Trauma Releasing Exercises** – på dansk: Spændings- og traumeforløsende øvelser. Der er tale om en nyskabende tilgang til stress- og traumebehandling, udviklet af den amerikanske kropsterapeut David Bercei. Metoden tager udgangspunkt i, at stress og traumer sætter sig i kroppen og dermed belaster organismen. Tilstanden kan blive kronisk. Herved forringes livskvaliteten, evnen til nærvær begrænses og sygdom kan opstå. Traditionel psykologisk og medicinsk behandling har i mange tilfælde vist sig utilstrækkelig, fordi kroppen ikke involveres. Det kan der imidlertid effektivt rådes bod på med et øvelsesprogram, som ovenikøbet er relativt let at lære.

**TRE har vist sig overordentlig effektivt** i utallige sammenhænge, lige fra det mere hverdagsagtige til behandling af de mest voldsomme hændelser. Metoden kan stå alene, eller kan være et særdeles anvendeligt supplement til anden form for terapi. David Bercei har selv med stor succes arbejdet med større befolkningsgrupper i områder ramt af krig eller naturkatastrofer. Her har metoden fungeret som et hjælp-til-selvhjælps-program.

**Vi har selv erfaring** med at behandle og undervise stress- og traumeramte enkeltpersoner og grupper i en lang række lande. Gennemgående er den umiddelbare effekt stærkt motiverende på deltagerens lyst til at fortsætte programmet. Vi er overbeviste om det potentiale, der ligger i at udbrede kendskabet til denne tilgang til stress- og traumebehandling, ikke mindst sammenlignet med konventionelle metoder.

**TRE består af 7 enkle, fysiske øvelser**, som på en sikker måde aktiverer de naturlige refleksmekanismer, der får kroppen til at ryste og vibrere. Derigennem slipper muskelspændinger og nervesystemet falder til ro. Vibrationerne føles i almindelighed behagelige og lindrende. Efter at have udført øvelserne, beskriver mange en følelse af fred og velvære. Alle vil kunne have glæde af programmet, uanset om det er til brug i arbejdsmæssig eller personlig sammenhæng.

## TRE-UDDANNELSEN

**Forløbet kvalificerer til** at lede andre sikkert gennem TRE-processen, både individuelt og i gruppe. Det kan også blot være en mulighed for dyberegående personlig heling. Der er tale om et internationalt uddannelsesformat, hvor alle vil tilegne sig de samme grundlæggende færdigheder, uanset hvor i verden uddannelsen foregår.

**Du bliver Certified TRE Provider**, som vi på dansk kan oversætte med Certificeret TRE-udbyder. Du vil erhverve dig et unikt værktøj, både personligt, relationelt og fagligt. Uddannelsen er bygget op omkring 2 moduler af tre dages varighed. Dertil kommer egen-erfaring med TRE, praktik, konsultationer, supervision, peergruppemøder og litteraturstudier – sammenlagt et forløb over et års tid.



## MODUL 1:

3 dages teoretisk og praktisk indføring.

### Modul 1 vil omfatte:

- Stress- og traume-anatomi, -fysiologi og -neurologi, relevant for TRE
- Forståelse af ryste/tremor-reaktionen
- Indføring i den polyvagale teori
- Forsvarsreaktioner af betydning for TRE
- Strategier til at rumme stærke følelser (*containment*) og bevare jordforbindelsen
- Introduktion til grundlæggende færdigheder for at arbejde med enkeltpersoner og grupper
- Personlig erfaring med TRE og tremor

### Modul 1 efterfølges af:

- Dagbogsnotering af mindst 40 TRE-erfaringer på egen hånd i uddannelsesforløbet
- TRE-sessioner med en Advanced Certified TRE Provider eller en TRE Certification Trainer (I alt 4 sessioner i hele uddannelsesforløbet)
- Videreformidling af TRE til venner, bekendte og familie
- Møde i peergruppe
- Første af i alt 6 supervisionsdage



## **MODUL 2:**

3-dages forløb. Med udgangspunkt i de foreløbige erfaringer fortsættes den teoretiske og praktiske undervisning.

### **Modul 2 vil omfatte:**

- Fordybelse af modul 1-temaer
- Debriefing af egne praksis- og undervisningserfaringer
- Betydningen af fascier i TRE
- Grundlæggende TRE-interventioner
- TRE-modifikationer
- Fokus på dit eget praksis-, videns- og kompetenceområde
- Retningslinier for krisehåndtering
- Opmærksomhed på etiske temaer

### **Modul 2 efterfølges af:**

- Dagbogsoptegnelser af egenproces fortsætter
- Arbejde med mindst 4 individuelle klienter
- Undervise i TRE i mindst 4 grupper
- Gruppesupervision fortsætter. Regn med sammenlagt 6 supervisionsdage i hele uddannelsen, inkl. certificeringsdagen
- 2 individuelle supervisioner/evalueringer
- Møder i peergruppe
- Herudover forventes obligatorisk litteratur studeret og gennemgået
- Forud for certificering afholdes et personligt supervisions- og evalueringsmøde med gruppens *TRE Certification Trainer*. Der kan her evt. pålægges yderligere uddannelsesaktivitet før endelig certificering.

## **DATOER & TIDSPLAN:**

### **Modul 1: 6.— 8. januar 2023**

1. supervisionsdag: 25. marts 2023

### **Modul 2: 28.—30. april 2023**

2. supervisionsdag: 10. juni 2023

3. supervisionsdag: 30. september 2023

4. supervisionsdag: 17. november 2023

5. & 6. supervisionsdag/certificering: 26.—27. januar 2024

- Noget af undervisningen vil kunne foregå på zoom.
- Der kan være enkelte tekster på engelsk.
- Individuelle konsultationer og sessioner aftales separat.
- Ændringer kan forekomme.
- Normalt er undervisningstiden 10 – 17 (10– 16 sidste dag på 3-dagesmodulerne).
- Det er obligatorisk at deltage i al undervisning.



## **PRIS:**

**Den samlede pris udgør 21.000 kr.**

Denne pris dækker alle 12 undervisnings- og supervisionsdage, de 4 individuelle TRE-sessioner og de 2 individuelle supervisioner/evalueringer, TRE for All administrationsgebyr (\$35) samt adgang til TRE for All Learning Portal. Nødvendig litteratur er dog ikke inkluderet. Individuelle sessioner, som ikke er afviklet inden uddannelsens ophør, er ikke inkluderet.

**Betalingen kan deles i 4 rater:**

1. 6.000 kr. ved tilmelding
2. 5.000 kr. den 6. december 2022
3. 5.000 kr. den 28. marts 2023
4. 5.000 kr. den 10. maj 2023

\* Ved tilmelding og betaling før 6. november tilbydes 1.000 kr. rabat.

\* Ved betaling af hele beløbet samlet inden 6. nov. gives yderligere 1.000 kr. rabat.

\* Rabat tilbydes endvidere til deltagere med nedsat indkomst.

\* Individuelle betalingsaftaler er mulige.

\* Uanset betalingsform er tilmelding bindende for hele forløbet.

Alle indbetalinger til reg.nr. 5470, kontonr. 2018377.



## LEDELSES- OG UDDANNELSESANSVARLIG:



**Colette Markus MPF,**  
Medstifter af TRE-Academy.  
psykoterapeut, certificeret TRE  
træner.

## TILKNYTTETE TRÆNERE OG ADVANCED PROVIDERS:



**Ole Ry MPF** , Medstifter af TRE-  
Academy. Speciallæge i  
psykiatri, certificeret TRE  
træner.



**Christian Breuning,**  
kropsorienteret psykoterapeut,  
Advanced TRE Provider



**Ulla Westlund,** Fysioterapeut,  
komplementær behandler,  
Advanced TRE Provider



**Birgit Jørgensen MPF,**  
psykoterapeut,  
Advanced TRE Provider



**Mette Gajhede MPF,**  
sygeplejerske , psykoterapeut  
Advanced TRE Provider



**Lara Markus,** Teacher, TRE  
Trainer in Mexico



**Cheda Mikic,** Naturopath,  
Cranio Sacral Therapist, TRE  
Trainer in England og Italien



**Kim Skelmosen.**  
Psykoterapeut, Certified  
Holotropic Breathwork  
Facilitator, Advanced TRE



**Alice Vestergaard,**  
Psykoterapeut, Advanced TRE  
Provider

## TILMELDING & YDERLIGERE INFORMATION

[www.tre-academy.dk](http://www.tre-academy.dk)

**Colette Markus**  
Overgade 14, 2.,  
5000 Odense C

**Tel:** +45 21265257  
**Email:** [colette@markus.dk](mailto:colette@markus.dk)  
**Website:** [www.markus.dk](http://www.markus.dk)

