



# UDDANNELSE I TRE

## STRESS- & TRAUMEBEHANDLING



Tegning af den mexicanske kunstner Kiki Suarez  
[www.kikimundo.net](http://www.kikimundo.net)

## HVAD ER TRE?

**TRE står for Tension and Trauma Release 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, 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 deltageres 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 eller

## 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.



Første modul af et TRE uddannelses hold i Kurdistan, Irak. Da TRE består af fysiske øvelser, er den sproglige barriere ikke noget problem.

## 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
- Gennemgang af artiklen *Areas of Awareness* i *Practice of TRE* (udleveres også i dansk oversættelse)
- Betydningen af fascier i TRE
- Grundlæggende TRE-interventioner
- TRE-modifikationer
- Fokus på dit eget praksis-, videns- og kompetenceområde
- 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 og TRE-DVD'er 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: 25.—27. oktober 2019

1. supervisionsdag: 8. december 2019

Modul 2: 24.— 26. januar 2020

2. supervisionsdag: 15. marts 2020

3. supervisionsdag: 6. juni 2020

4. supervisionsdag: 30. august 2020

5. & 6. supervisionsdag/certificering: 7.—8. november 2020

Individuelle konsultationer og sessioner aftales separat.

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. Nødvendig litteratur er dog ikke inkluderet.



Nyudklækkede TRE providers på Færøerne fra januar 2019. Der er rigeligt at tage fat i for TRE providers på øerne, men med kun 50.000 indbyggere, kan de også nå langt.

Betalingen kan deles i 4 rater:

1. 6.000 kr. ved tilmelding.
2. 5.000 kr. den 25.09.2019,
3. 5.000 kr. den 11.01.2020
4. 5.000 kr. den 29. 05.2020.

Ved betaling før 15. september tilbydes 1.000 kr. rabat.

Ved betaling af hele beløbet samlet gives yderligere 500 kr. rabat.

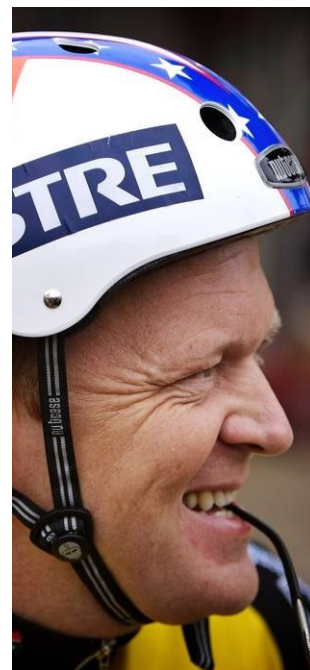
Rabat tilbydes endvidere til deltagere med nedsat indkomst.

Individuelle betalingsaftaler er mulige. Alle indbetalinger til reg.nr. 5470, kontonr. 2018377.

## **HVOR FOREGÅR DET:**

København og enkelte dage i Odense

Der kan komme ændringer i programmet.



Vi havde nu ikke forventet opbakning fra Lars Løkke

TRE workshop med gadebørn i Mexico. For børnene er øvelserne bare en leg, og de fleste bliver efterfølgende meget trætte efter forløsning af nogle af de spændinger, de har i kroppen.

## UNDERVISERE TILKNYTTET UDDANNELSEN:



**Ole Ry**, speciallæge i psykiatri, certified TRE trainer,  
[www.holoworld.dk](http://www.holoworld.dk)



**Colette Markus**, psykoterapeut MPF, mentor og advanced  
TRE provider, [www.markus.dk](http://www.markus.dk)



**Lene Terkelsen**, filosof, advanced TRE provider og assistent på  
uddannelsen.



**Mette Gajhede**, sygeplejerske , psykoterapeut MPF og  
advanced TRE provider.

## TILMELDING & YDERLIGERE INFORMATION

ved henvendelse til uddannelseslederne:

**Ole Ry** (uddannelsesansvarlig)  
København: Ordrupvej 49, 4/405  
2920 Charlottenlund  
Skotland: 520 East Whins, The Park,  
Findhorn, IV363TH, UK  
**Tel:** +45 21257065  
**Email:** [info@holoworld.dk](mailto:info@holoworld.dk)  
**Website:** [www.holoworld.dk](http://www.holoworld.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)

