> I starten var jeg redd for at ristingen ikke var ekte og at den kun var viljestyrt.
>
> *Nanna-Kristin Arder*

Rister av seg stress og traumer

Når Nanna-Kristin Arder rister, tømmer hun kroppen for stress og spenninger. Metoden heter Trauma Releasing Exercises (TRE) og er på full fart inn i norsk traumebehandling.

BEROLIGENDE RISTING: Ved at kroppen får riste ukontrollert, kan man skånes for både stress og traumer. Metoden kan læres.

Tekst: **Bjørg Engdahl** Foto: **Egil Nordlien/HM-foto** og **privat**

Nanna-Kristin Arder ligger på en blå yogamatte på parketten hjemme i stua og skjelver. Bena rister, armene rister og overkroppen rister. Ja, selv hodet rister litt, og den ene hånden rister så mye at den nærmest trommer mot matten.

Lader batteriene

–Ja, jeg skjønner at dette ser merkelig ut for utenforstående, men denne ristingen er faktisk helt naturlig for kroppen. Og den er så befriende. Jeg kjenner verken smerter eller ubehag. Jeg er helt til stede her og nå og kan avslutte når jeg vil, sier Nanna-Kristin.

63-åringen setter seg smilende opp i yogastilling etter å ha demonstrert et par av de syv øvelsene som inngår i TRE-metoden overfor journalist og fotograf.

–Jeg føler meg som et nyladet batteri etterpå, og jeg kan nærmest kjenne at friskt, oksygenrikt blod strømmer uhindret gjennom kroppen, forklarer hun.

Aha-opplevelser

Hva er det så Nanna-Kristin driver med? Trauma Releasing Exercises er enkelt forklart en selvreguleringsteknikk for å håndtere stress i hode og kropp. Metoden er fortsatt forholdsvis ny i Norge, og den kan enten læres hos terapeuter eller på kurs. Nanna-Kristin valgte det siste etter sterke anbefalinger fra tidligere kursdeltagere. Nybegynnerkurset i regi av psykolog Barbro Andersen i januar 2011, ga Nanna-Kristin mange aha-opplevelser.

–I starten var jeg redd for at ristingen ikke var ekte og at den kun var viljestyrt. Men jeg erfarte fort at hvis jeg slappet helt av i muskulaturen, skalv jeg bare enda mer. Her er det kroppen som styrer og viser vei, sier Nanna-Kristin.

Et par ganger i uken pleier hun å legge seg på yogamatten, eller hun lener seg mot en «ristevegg» i et kvarter eller mer, for å lede ut stress, spenninger og det som måtte finnes av ubearbeidede traumer.

Undertrykker skjelving

Ifølge metodens opphavsmann, amerikaneren David Berceli, gjør vi klokt i å skjelve. Både mennesker og dyr har en medfødt naturlig evne til å skjelve når vi er redde eller har vært i situasjoner som vi selv oppfatter som truende. Skjelving er nervesystemets måte å kvitte seg med stresshormoner og spenninger på og gjør det lettere å bearbeide traumer.

Denne evnen «glemmer» vi etter hvert som vi blir eldre. Det moderne mennesket oppdras til å betrakte skjelving som et svakhetstegn. Vi «tar oss sammen» i situasjoner der det er naturlig for kroppen å riste. Hva er så konsekvensen av dette? Jo, at stress og traumatiske opplevelser hoper seg opp i kroppens nervesystem og kan slå ut i fysiske og psykiske plager, mener Berceli.

Mye stress

Dette er teorier som Nanna-Kristin Arder har stor tillit til. Ikke bare har hun alltid hatt interesse for sammenhenger mellom kropp og sjel, men hun har også levd med mye stress det meste av livet.

–Jeg har en medfødt tilbøyelighet til lett å la meg stresse. Jeg pleier å si at nervesystemet mitt lever sitt eget liv, smiler hun.

Til daglig underviser hun i sang ved musikklinjen på Rud videregående skole i Bærum. Hun elsker jobben som sangpedagog, men har alltid litt for mye å gjøre. Nanna-Kristin er ikke en person som sparer seg eller tar snarveier.

TRE-metoden har fått henne til å innse at en oppvekst med langvarig kronisk stress tidlig, førte henne inn i «flink-pike»-fellen. Også i voksen alder har hun fått sin kvote av langvarige belastninger.

–Jeg har levd med mye frykt og fortvilelse på grunn av alvorlig sykdom hos to av våre tre barn. I perioder har det gått ut over nattesøvnen. Det fine med TRE er at jeg kan skjelve stresset ut av kroppen, selv om natten, hvis jeg blir liggende våken. Og er jeg ekstra sliten på jobb, hender det at jeg låser døren, setter meg i kontorstolen og lar kroppen riste ut stress i et par minutter. Det er utrolig avspennende og energigivende!

Tårer og latter

Hun innrømmer at hun var litt skeptisk til traumebiten før hun gikk på sitt første TRE-kurs. Var det egentlig noe vits i å virvle opp i gamle problemer og traumer? Og tenk om øvelsene ville gjøre vondt verre for ryggen? Rygg og nakke har vært et problem lenge, og på tre år kunne hun verken sitte eller jobbe normalt på grunn av begynnende prolaps og skiveutglidning. Heldigvis har det vist seg at TRE-øvelsene er skånsomme mot ryggen.

–Faktisk har jeg ikke lenger vondt i korsryggen, noe jeg tror skyldes at jeg får tilgang på ellers utilgjengelige, dyptliggende muskler. Ristingen blir som en indre massasje. Når det gjelder det følelsesmessige, har jeg ikke opplevd vonde flashbacks. Under ristingen kan jeg kjenne på både tristhet, sorg og sprudlende glede, uten at jeg kan forklare

Interesse blant kiropraktorer

Stadig flere kiropraktorer tar i kurs i TRE-metoden. Dette opplyser leder Jakob Lothe i Norsk Kiropraktorforening (bildet), som har spilt en aktiv rolle for å gjøre metoden kjent blant sine kiropraktorkollegaer. Siden høsten 2010 har drøyt 20 kiropraktorer fra hele landet gått på kurs hos TRE-grunnlegger David Berceli, eller hos norske instruktører.

Stress gir vond psoas

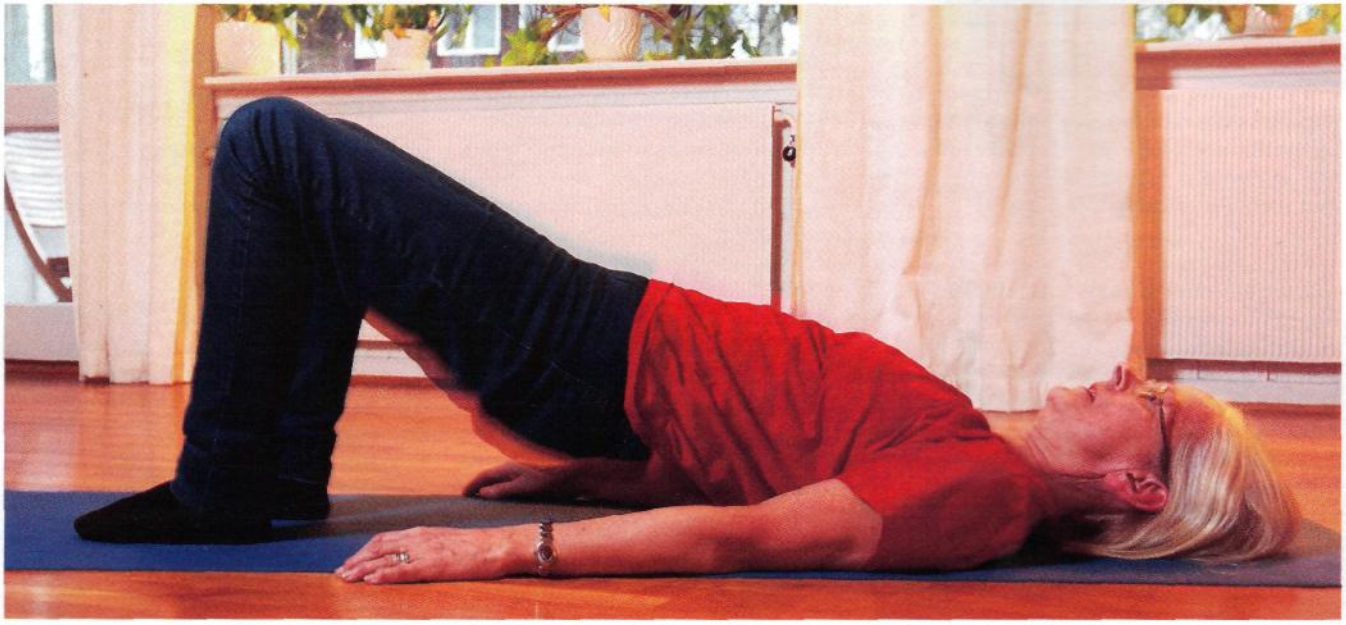
–Metoden tar utgangspunkt i kroppens selvregulerende mekanismer. Derfor har vi kiropraktorer gode forutsetninger for å forstå metoden, mener Lothe og bekrefter den sentrale rollen psoas har når det gjelder stress.

–Psoas er en av musklene som er sterkest involvert i kroppslige reaksjoner på stress og trusler når vi, for å beskytte oss selv, spenner oss og «trekker oss sammen». Dette er en universell reaksjon der et helt sett med dype muskelgrupper danner et «hold» i kroppen. Dette holdet kan vi noen ganger også se hos pasienter med holdningsfeil eller smerteplager. En spent psoas-muskel gir ofte vondt i korsryggen, forklarer Lothe.

Passer de fleste

Han understreker at TRE-metoden ikke trenger å være forbeholdt personer med store traumer:

–Metoden tar utgangspunkt i å løsne de spenningene som er i kroppen, enten de er store eller små. Det vil alltid være positivt når det gjelder smerteplager og holdningsfeil. Hos pasienter som gjør jevnlige TRE-øvelser kan vi tydelig se at de puster lettere og har friere bevegelighet i hofter.



hvor tårene og latteren kommer fra. Det føles godt å få det ut, uansett, sier Nanna-Kristin og understreker at hun heldigvis aldri har opplevd vold, overgrep eller alvorlige traumer i livet.

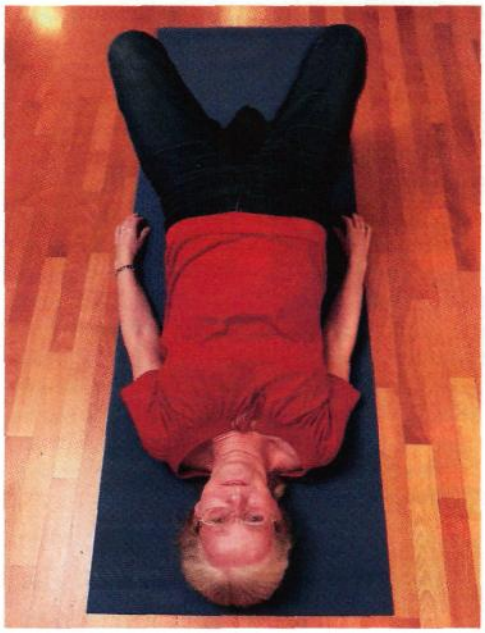
Langvarig effekt

I mange år har hun drevet med yoga og meditasjon, og hun har også utdannet seg til massasjeterapeut på Nordlys Centeret i Danmark.

–Jeg oppnår indre ro ved hjelp av andre avspenningsteknikker, men den roen varer bare der og da. TRE er det eneste jeg har forsøkt som så konkret avhjelper stress og i tillegg har en viss langtidseffekt. Jeg kjenner meg roligere, er mer til stede og slapper mer av, forteller Nanna-Kristin.

Hun synes det er litt synd at hun måtte bli over 60 år før hun fant en så effektiv metode. Hun skulle gjerne kjent til metoden da hun som ung sanger deltok på store konserter og kjempet med hele seg for å skjule at hun ristet av nervøsitet. Og tenk om hun hadde kjent til skjelvingens verdi da hun på 1970-tallet var involvert i en alvorlig trafikkulykke, der alle gode hjelpere gjorde alt for å få henne til å slutte å skjelve?

–Det er jo det vi alle gjør når mennesker rundt oss opplever noe dramatisk. Vi trøster og gjør alt for at folk skal slutte å skjelve. Nå vet jeg hvor viktig det er at kroppen får skjelve seg ferdig. Med TRE-metoden kan man til og med skjelve seg ferdig på forhånd hvis det er noe man gruer seg til. Derfor er TRE-metoden noe av det beste som har skjedd meg, sier Nanna-Kristin.



TRE-instruktører som holder kurs:

Klinisk psykolog Barbro Andersen, Oslo
Tlf.: 93 04 82 40
traumeheling.no, traumaprevention.com
stressregulering.no

Psykoterapeut Erika Beata Thorkildsen, Oslo:
Tlf.: 97 95 87 97
se-terapi.no

Kroppsterapeut Cathrine Scharff Thommessen, Oslo:
Tlf.: 99 52 64 81
kropptraumervekst.no

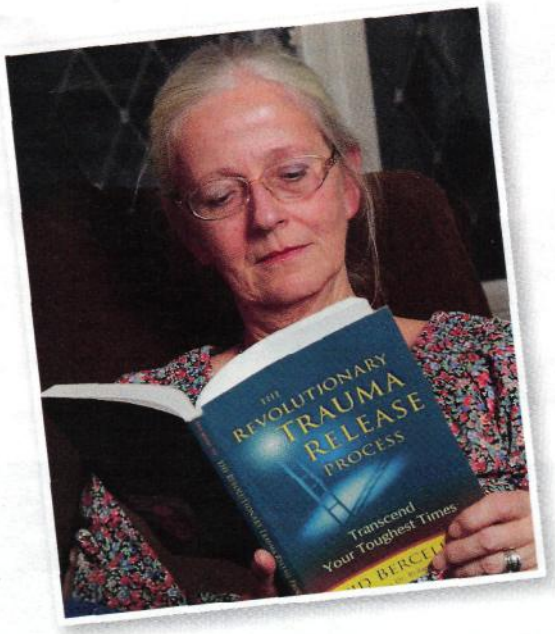
Kiropraktorene Siv og Jason Shields, Voss Kiropraktorkontor:
Tlf.: 56 51 17 55
vosskiropraktorkontor.no

SKAPER VIBRASJONER: TRE-metoden består av en serie øvelser der man ved hjelp av tøying og lett muskelprovokasjon, setter i gang vibrasjoner i kroppen som går over til skjelving etter få minutter. Både stående og liggende risting er effektivt, demonstrer Nanna-Kristin Arder.

RENSENDE: –Risting har en frigjørende og rensende effekt på kroppen og tankene. Jeg føler meg avspent og glad etterpå, forteller Nanna-Kristin. I over ett år har hun brukt Trauma Releasing Exercises (TRE) som avstressende metode.

Trauma Releasing Exercises

- ✔ Trauma Releasing Exercises (TRE) er en kroppsorientert metode for å håndtere stress, spenninger og traumer og er utviklet av amerikaneren dr. David Berceli.
- ✔ Berceli er traumatolog og bioenergetisk terapeut og utviklet metoden i arbeidet med mennesker i krigsrammede områder i Afrika og Midtøsten. Her så han at barn fikk bearbeidet mye stress og traumer når de skalv av frykt, mens voksne undertrykket denne naturlige, kroppslige reaksjonen.
- ✔ Poenget med TRE er å mobilisere nervesystemet og kroppens egne mekanismer for å helbrede traumatiske hendelser. I USA brukes metoden i militæret, politivesenet og andre utsatte yrkesgrupper for å forebygge og behandle posttraumatisk stress.
- ✔ I Norge har særlig psykologer og kiropraktorer tatt tak i metoden. David Berceli arrangerte sin første workshop her til lands i 2009. Siden har langt over 100 terapeuter, helsearbeidere og andre interesserte, tatt kurs eller utdannet seg til sertifiserte TRE-instruktører.
- ✔ Se TRE-metoden i praksis ved å gå inn på følgende Youtube-film: http://youtu.be/bPFbXdSGSkc



VIL BLI INSTRUKTØR: Nanna-Kristin Arder har så stor sans for TRE-metoden at hun nå tar kurs for å kunne undervise i den. – Det fine med metoden er at man kan skjelve ting ut av seg uten å måtte snakke om- eller ha fokus på det som har vært vanskelig, sier Nanna-Kristin.

Derfor hjelper det å skjelve

– Ubearbeidede traumer kan sammenlignes med å ha både bremsen og gassen inne samtidig, sier TRE-instruktør og klinisk psykolog Barbro Andersen (bildet t.h.).

Barbro Andersen er sertifisert TRE-instruktør på såkalt level 3 og er blant terapeutene i Norge med lengst TRE-kompetanse. Både i terapirommet og på kurs har hun sett at metoden har god effekt enten folk sliter med ubearbeidede sjokk og posttraumatisk stress, eller de går rundt med mer generelt hverdagsstress i kroppen.

Mer enn samtaler

– Med TRE-metoden har vi fått et helt nytt hjelpemiddel. Vi kan nå lære pasientene en kroppsorientert selvhjelpsmetode der de kun ved hjelp av nevrogen skjelving, kan bearbeide sine traumer, sier Andersen.

Som psykolog i over 20 år ser hun behov for traumebehandlinger som ikke kun omfatter samtaler eller eksponering.

– Jeg har opplevd at pasienter er blitt dårlige av samtaleterapi fordi det å gå tilbake og snakke om fortiden, har reaktivert traumene, noe som kan være overveldende for nervesystemet. Med TRE kan vonde opplevelser bearbeides på en effektiv og ikkeverbal måte. Når man har lært øvelsene, kan man gjøre dem hvor som helst, sier hun.

Gass og brems

En del av hennes kursdeltagere og pasienter opplever at vonde bilder, eller kroppsminner, dukker opp under TRE-øvelsene. Latter og tårer er ikke uvanlig. Ifølge Andersen virker ikke slike bilder som kommer og går, retraumatiserende på pasientene. Mange gir tvert imot tilbakemeldinger på at traumer og vanskelige følelser blekner og slipper taket etter hvert. Mange føler seg lettere, gladere og modigere etter å ha brukt metoden en stund.

– Jeg pleier å sammenligne ubearbeidede traumer med det å gå rundt med gassen og bremsen inne samtidig. Ikke bare går man rundt med et høyaktivert nervesystem, men også hormonsystemet blir etter hvert påvirket på grunn overskudd av kortisol og andre stresshormoner i kroppen. Dermed blir man både hyperaktiv, skvetten og nervøs samt trøtt og tung på én gang, forklarer Andersen.

Mindre smerter

Hun har mange års behandlingserfaring med ulike former for traumer innen psykisk helsevern, og har blant annet arbeidet ved en smerteklinikk og ved Statens Senter for Epilepsi. Andersen vet det er kort vei mellom stress og smerter.

– Stress setter seg veldig fort i psoas-muskelen som går fra øverste ryggvirvel i korsryggen til øvre del av innside lår. Det er denne dyptliggende muskelen som man også tror er sterkt involvert i den såkalte magefølelsen, og som er mest sentral når man gjør skjelveøvelser. Når psoas aktiviseres, kan man opplevde det som en massasje innenfra og ut som både virker smertelindrende og frigjør stress, forklarer Andersen.

Kurs for Utøya-ungdom

I fjor høst var hun med å arrangere et introduksjonskurs for et fylkeslag i AUF der Utøya-ungdommer og noen av deres pårørende deltok.

– Etter 22. juli sliter mange med søvnplager, mareritt, flashbacks, forstyrrende minner og konsentrasjonsvansker. For disse ungdommene handler det om å få hjelp til å takle nåtiden slik at de kommer videre. Da er det til stor hjelp å kjenne til en selvhjelpsmetode som der og da kan hjelpe med å roe ned nervesystemet og tankene, sier Andersen.

Sammen med kollega Unni Schøn Folstad holder hun jevnlig kurs i David Bercelis metode i Norge.