



Stressless

30.9.13

En Vietnam-veteran viser hvordan kroppens naturlige skjølving kan frigjøre alt fra krigstraumer til hverdagsstress.

www.fofo.no
FORSVARETS FORUM

Aktuelt
Dokument
Portrett
Teknikk og viten
Utland
Meninger
Sport & friluft
Kultur



AVSLAPPET: – Hadde jeg blitt tilbudt noe lignende for 30 år siden, hadde jeg sannsynligvis hatt et godt liv i dag, sier krigsveteran Tom Torgersen. Foto: KAI ELDØY NYGAARD

De bare fotsålene møter gulvet. Lårene vibrerer raskt, men stille. Skjelvingen er nesten ikke synlig.

– La kroppen gjøre jobben. Dette er vår naturlige mekanisme for å håndtere traumer og stress, forteller Dr. David Berceli.

Grunnleggeren av Trauma Releasing Exercises (TRE) vandrer rundt blant tidligere norske soldater som ønsker å gi slipp på spenninger. En gruppe er samlet i Møllergata i Oslo. Amerikanerens T-skjorte matcher de røde mattene og det sorte forhenget. Han har undervist i 35 ulike land, deriblant for flere tusen soldater og krigsveteraner i USA, Sveits, New Zealand, Brasil, Colombia og Argentina. Noen ønsker å lære stressmestring. Andre er hjemsoekt av alvorlige krigstraumer.

Selvmordsbomber. – Jeg var i et totalt mørke og såret mine aller nærmeste.

En 26 år gammel mann forteller sin historie på nettstedet YouTube. Uniformen til US Marines er nå byttet ut med jeans og en rutete skjorte. Amerikaneren har sterke minner fra en selvmordsbomber. Å vende tilbake til hverdagen var vanskelig. Kroppens skjølvemekanisme ble et vendepunkt.

«Jeg sov gjennom hele natten etter den første dagen. Det høres kanskje ikke så spesielt ut for deg, men for meg var det stort. Jo mer jeg gjør øvelsene, jo flere resultater ser jeg. Bekymringene mine er redusert. Jeg har fått det bedre. Og jeg behøver ikke en gang snakke om det som er så vanskelig», forteller 26-åringen



[Utgaver i PDF](#)

[F nr 11 - 2013](#)

[F nr 10 oktober 2013](#)

[F nr 9 sept 2013](#)

[F nr 7/8 juli/aug 2013](#)

Hæren
Sjøforsvaret
Luffforsvaret
Heimevernet
Flo
FOHK
Fellesstaben

via nettstedet.

Han er en av flere amerikanske krigsveteraner som har publisert sin historie på Internett. Han er også en av mange som har blitt overrasket av skjelvingen. Når muskulaturen rister, frigjøres spenninger. Samtidig sender kroppen signaler til hjernen, som roer seg ned. Berceli bekrefter at samtaler og terapi ofte ikke er nødvendig.

«Dette er nevrologi og ikke psykologi. Jeg ser at de aller fleste er i stand til å hjelpe seg selv.»

Sinne. En annen soldat kom hjem etter operasjoner i et av Iraks farligste områder. Sønnen veltet et glass melk ved middagsbordet. Faren ble rasende og ropte. Soldatens spenningsnivå var høyt, selv lenge etter hjemkomsten.

– Reaksjonen er naturlig. Hjernen opptrer som om han fortsatt er i fare og reagerer for å beskytte ham. I Irak må hjernen reagere lynraskt på en uventet lyd, forklarer TRE-grunnleggeren.

Det er de primitive delene av hjernen som reagerer instinktivt og overstyrer. Veteranen greide ikke stoppe reaksjonen, selv om han visste at det var sønnen, og ikke en fiende, som lagde lyden.

– Han hadde ikke et psykisk problem. Han trengte kun å skape en forandring i nervesignalene. Det er nettopp det skjelvemekanismen gjør, forklarer Berceli.

Indre uro. I salen i Møllergata i Oslo skinner lyset gjennom vinduene. Berceli ber krigsveteranene legge seg ned på ryggen.

– La knærne falle ut til siden. Trekk pusten dypt noen ganger, før dere løfter knærne forsiktig.

Det tar ikke lang tid før skjelvingen starter. Tom Torgersen lukker øynene. I 1979 reiste han til Libanon for første gang. Han forteller om utstyr som ikke virket. Om å bli skutt på uten å ha lov til å skyte tilbake. Han så overgrep mot lokalbefolkningen uten å kunne gripe inn.

– Jeg har hatt veldig mye indre uro etterpå og møtte til slutt veggen, forteller han.

Etter én kursdag med TRE kjenner han en forunderlig ro.

– Det var helt utrolig. Jeg mistrives i Oslo, men etterpå var det behagelig å være der. Jeg kunne til og med se en flyoppvisning og syntes det var spennende. Tidligere har jeg holdt meg langt unna alle påminnelser om krig, forteller han to uker etter.

– Hadde jeg blitt tilbudt noe lignende for 30 år siden, hadde jeg sannsynligvis hatt et bra liv i dag. Jeg kunne unngått å falle ut av samfunn og arbeidsliv.

Inger Johannessen ligger ved siden av. Også hun har fått i gang skjelvingen. Hun var med Hærens ingeniørvåpen til Libanon i 1985. Etter hjemkomsten var hun rastløs og lettskremt. I dag blir hun lett stresset og anspent i samvær med andre.

– Kurset hadde veldig stor innvirkning på meg. Jeg var avslappet og rolig etterpå og gjør øvelsene regelmessig, forteller hun to uker senere.

Sudan. Væpnede konflikter har vært helt sentral i utviklingen av TRE. David Berceli har jobbet ni år i krigsområder. Det startet med Vietnamkrigen og fortsatte i Sudan, Libanon og Israel.

– Jeg deltok i flyvningene fra Japan til Vietnam. Soldatene var fulle av liv da de ble fraktet ut, og kom hjem med tomt blikk. Noe alvorlig hadde skjedd.

I Sudan ble han oppmerksom på at barna ofte skalv under bombeangrep. Etterpå lekte de og så uberørt ut. De voksne ble derimot stadig mer fraværende. Berceli påpeker at fysisk skjelving ofte blir holdt igjen fordi det blir stemplet som en svakhet. Også i dagliglivet blir en hånd eller stemme som vibrerer, tolket negativt.

– Studier viser at skjelving er en naturlig reaksjon. Det er kroppens sunne utladningsmekanisme. Skjelvingen gjør oss mer avslappet og bedrer søvnen. Vi blir dermed styrket til å møte en ny utfordring senere, understreker Berceli.

Soldater er lært opp til å holde hodet kaldt, ta kontroll og overvinne frykt, som er nødvendig i en militær situasjon. En konsekvens er ofte indre spenninger.

– Den som ønsker å være sterk, må la kroppen av reagere. Soldater har fortalt meg at de har lært seg å overvinne sinnet som kan komme i ettertid. Det er ikke sunt. Systemet må roes ned, mener han.

Arrest. Under takvinduene i Møllergata har vibrasjonene begynt å vandre opp langs ryggraden. Gestaltterapeut Bente Finnestad assisterer. I 1986 var hun med de norske styrkene til Libanon.

– Reaksjonen etter hjemkomsten var voldsom. Jeg sov med våpen ved siden av sengen og utførte nattlige sjekkrunder i leiren ved Gardermoen, forteller hun.

Gestaltterapeuten tror kunnskap om den primitive delen av hjernen er viktig.

– Det hjelper å vite at uro og sinne kan skyldes reptilhjernens aktivitet. En del skam blir borte.

I Libanon skalv Finnestad i tolv timer under arrest.

– Jeg trodde jeg skulle bli drept. I ettertid har jeg ikke hatt problemer knyttet til akkurat denne episoden. Kroppen ryddet kanskje opp der og da.



BRASIL: Dr. David Berceli (sivil, t.v.) har undervist i TRE til flere tusen soldater og krigsveteraner i USA, Sveits, New Zealand, Brasil, Colombia og Argentina. Her sammen med brasiliansk militærpoliti og psykoterapeut Jayme Panerai. FOTO: ANDREA OLIVIERA.

Snikskytter. Mange merker at noe er galt først etter hjemkomsten.

– Å måtte løpe unna snikskyttere på vei til matbutikken ble en naturlig del av livet, minnes Berceli.

Han ble sterkt preget av å bo i byer der bomber kunne gå av uten forvarsel. Trusler og usikkerhet rådet 24 timer i døgnet.

– Jeg mistet troen på menneskeheten. Hjemme i USA holdt jeg meg unna folkemengder og steder der jeg ikke hadde kontroll. Å gå i matbutikker var veldig skremmende. Jeg ble isolert, var sårbar for alle slags sykdommer og hadde sterke fysiske spenninger.

Han forsøkte flere former for terapi uten å bli bra. Som en del av sin egen friskgjøring, skapte han TRE. Viktig var troen på at et nervesystem som kan skrus opp, også må kunne dempes. Det måtte finnes en av-knapp.

– I dag er jeg helt fri fra mine krigstraumer. Hovedsakelig på grunn av skjelvemetoden.

Vibrasjon. De norske veteranene blir bedt om å legge seg over på siden for å hvile. Skjelvingen stopper.

Tidligere samme dag snakket Berceli om risting på amerikanske landeveier. 70 prosent av veteranene fra Vietnamkrigen hadde kjøpt motorsykkel, ifølge en rapport. Kjøringen var beroligende.

– En fortalte meg at TRE og motorsykkelen gir noe av den samme følelsen. Begge skaper en vibrasjon som starter i hoften og beveger seg opp langs ryggraden.

KAI ELDØY NYGAARD, *frilansjournalist*

Trauma Releasing Exercises (TRE)

- Aktivisering av en skjelvemekanisme i kroppen, med hensikt å bearbeide stress og traumer.
- TRE blir i dag undervist i 35 land over hele verden.
- Et prosjekt som undersøker effekten av TRE pågår nå i det amerikanske forsvaret. Resultatet forventes å være klart etter sommeren.
- Berceli har undervist krigsveteraner både i Oslo og på Bardufoss.



TYNT: Jon Germund Reichelt mener dokumentasjon om «TRE» er tynn. ARKIVFOTO: ARNE FLAATEN

– For dårlig dokumentasjon

Sjefpsykiater Jon Gerhard Reichelt utelukker ikke at TRE-behandling kan hjelpe, men mener at dette ikke er dokumentert.

– Dette er ikke en allmenn akseptert og utprøvd behandlingsmetode. Dokumentasjonen på om terapiformen faktisk virker, er veldig tynn, ifølge Jon Gerhard Reichelt, sjef psykiatri og stressmestring i Forsvaret.

Han forklarer at skjelveteknikken og behandlingsformen «Trauma Releasing Exercises» (TRE) er et privat initiativ som foreløpig ikke har stor utbredelse.

– Det er et stort marked for stressmestringsteknikker, og det finnes mange ulike metoder. Vi har forhørt oss med våre amerikanske samarbeidspartnere som opplyste at TRE ikke brukes systematisk i det amerikanske forsvaret, forklarer han.

Oberstløytnant Reichelt utelukker likevel ikke at terapiformen kan hjelpe.

– Noen mennesker får muligens hjelp gjennom TRE. Dersom metoden blir internasjonalt anerkjent, kan vi vurdere å innføre den i det norske forsvaret. Vi driver behandling som er basert på solid dokumentasjon, ikke minst siden vi er en del av det offentlige apparat, og betales over statsbudsjettet, sier han.

Nye metoder. F har vært i kontakt med flere andre eksperter innen traumeterapi, men svært få har kjennskap til behandlingsformen TRE.

– Jeg har hørt om den, men kjenner ikke noen terapeuter som bruker metoden. Derfor har jeg ikke grunnlag for å uttale meg om TRE. Generelt sett kan jeg si at kropporienterte behandlingsmetoder for å bearbeide traumatiske opplevelser er blitt mye fokusert på de senere år, sier psykologspesialist Trine Anstorp i Regionalt ressurscenter om traumatisk stress, vold og selvmordsforebygging (region Øst).

– Overveldende erfaringer av frykt og stress kan sette seg fast i kroppen og skape ubehag og psykiske symptomer. Å hjelpe kroppen til å reagere på dette i ettertid, når faren er over, vil ofte ha positiv effekt. Det kan gjøre at man legger hendelsene bedre bak seg, utdyper hun.

Nye behandlingsformer må kunne vise til studier som bekrefter effekt for å bli anerkjent. Det tar ofte lang tid, ifølge Anstorp.

– Som fagperson er jeg egentlig for alt som hjelper pasientene. Men dersom hvem som helst kan kalle seg terapeut innen en ny behandlingsmetode, uten å ha relevant bakgrunn, er det problematisk, mener hun.

MARTE BOYE HAAKONSEN

Psykoterapi i Forsvaret

- I Forsvaret brukes først og fremst to former for psykoterapi i stressmestring:
- Kognitiv terapi. Pasienten får innblikk i sine automatiske negative tankespor og finner ut om de kan være feilaktige.
- EMDR (eye movement desensitization and reprocessing). Pasienten bearbeider traumatiske hendelser ved hjelp av oppmerksomhetsstimulering, for eksempel gjennom øyebevegelser.

Kilder: Store norske leksikon EDMR Norge

– Får livsgleden og vitaliteten tilbake av behandlingen

Barbro Andersen, spesialist i klinisk psykologi, driver opplæring av TRE-terapeuter i Norge. Hun benytter metoden i behandlinger.

– Det er overraskende mange som finner igjen livsgleden og vitaliteten etter skjelvingen. De får en ny oppvåkning som er vedvarende, forteller hun.

– *Hvem fungerer TRE ikke på?*

– Det fungerer på alle, men i noen tilfeller må metoden tilpasses, for eksempel ved å gjøre øvelsene sammen med en terapeut.

– *Fins forsiktighetsregler?*

– De med alvorlige traumer kan bli overveldet av å gå ut av stillstand og få tilgang til egen vitalitet. Ved slike tilfeller anbefales vibrasjon i små doser i starten. Da får hjernen og nervesystemet tid til å integrere forandringen. Alle andre kan gjøre øvelsene dersom de er friske og i stand til å utføre annen type trening.

Andersen mener soldater kan ha nytte av skjelvingen før operasjoner for å kunne være mest mulig til stede. Etter operasjoner har nervesystemet godt av å roes ned for at de sterke opplevelsene i minst mulig grad skal berøre hverdagen.

AKTUELT



Skriv ut



Tips en venn