



OPPVARMING: Wenche Berg og Vigdis Arntsen står lent mot veggen og kjenner ristingen.

Den store skjelven

Trauma Releasing Exercises (TRE)

- Aktivisering av en skjelvemekanisme i kroppen, med hensikt å bearbeide stress og traumer.
- Er en udokumentert metode som blir undervist i nesten 40 land over hele verden.
- Grunnleggeren er David Berceli, professor fra USA. Han skapte metoden som et forsøk på å bearbeide egne krigstraumer. Mindre stress og reduksjon av muskulære plager, spesielt i korsryggen, er vanlige tilbakemeldinger fra brukerne. Metoden blir brukt på pasienter hos psykologer, men også av kiropraktorer og andre behandlere.

KILDE: DAVID BERCELI/TRAUMAPREVENTION.COM

– Jeg hadde panikkangst og depresjon. Timene hos en psykiater hjalp mye, men jeg var fortsatt plaget. Løsningen kom med skjelveøvelsene, sier Wenche Berg.

TEKST OG FOTO **KAI ELDØY NYGAARD**

Armene er slått ut. Kroppen rister. De nakne fotsålene er vendt mot hverandre. Bena danser sommerfuglvinger, som vibrerer vakkert over en blå treningsmatte. Midt i rommet står Katrine Lindenhoff-Bø, kiropraktor og instruktør i Trauma Releasing Exercises (TRE).

– Kjenn at pusten er med, sier hun med dempet stemme.

På gulvet ligger tre kvinner som forteller at skjelveøvelsene har gitt dem et bedre liv. Mindre stress og mer innvendig ro har vært en kilde til flere gode opplevelser.

– Jeg tenker oftere at alt ordner seg, forteller Wenche Berg.

Det er ingen selvfølge for 46-åringen, som for tre år siden mistet sin funksjonshemmede datter. Livet har i mange år vært intenst og slitsomt. Hun hadde konstant bilnøkkelen og mobiltelefonen innen rekkevidde i tilfelle noe skulle skje.

– Jeg møtte veggen, hadde panikkangst og depresjon. Timene hos en psykiater hjalp mye, men jeg var fortsatt plaget av indre uro. Løsningen kom med skjelveøvelsene. Jeg er mye roligere og mer fornøyd med livet nå, forteller Berg, som har brukt metoden i tre måneder.



Stimulerer nervesystemet

Taklyset er dimmet ned. To stearinlys blafrer rolig i takt med åndedragene til en brummende aircondition. Wenche ligger på ryggen. Leggene vibrerer raskt. Kurslederen Lindenhoff-Bø ber Wenche Berg løfte armene.

– Press opp, så forsøker vi å få vibrasjonen videre opp i kroppen, sier hun.

Etter en stund begynner også magen å riste.

– TRE handler om å stimulere nervesystemet, forklarer Lindenhoff-Bø etterpå. Hun er kiropraktor ved klinikken Fokus på din helse i Rygge.

Krigsminner

Spenninger blir frigjort når muskulaturen vibrerer. For mange kjennes det ut som en innvendig massasje. Signaler går fra kroppen til hjernen, som roer seg ned.

– Gjennom skjelvingen lar vi kroppen gjøre jobben. Det er vår naturlige mekanisme for å håndtere traumer og stress, sa grunnleggeren David Bercei under et tidligere norgesbesøk.

Nordamerikaneren påpeker at fysisk skjelving ofte blir holdt igjen i dagliglivet, fordi det blir stemplet som en svakhet.

– Studier viser at skjelving er en naturlig reaksjon. Det gjør oss mer avslappet og bedrer søvnen. Vi blir dermed bedre rustet til å møte en ny utfordring senere, understreker Bercei, som har en doktorgrad som sosionom.

De vanligste tilbakemeldingene fra brukerne er lavere stress-nivå og færre muskulære plager, spesielt i korsryggen. Bercei skapte TRE som et forsøk på å hele seg selv etter ni år i krigsområder, og trusler 24 timer i døgnet, forteller han.

– Å måtte løpe unna snikskyttene på vei til matbutikken ble nærmest en naturlig del av livet, sier Bercei.

Hjelparbeideren ble sterkt preget av å bo i byer der bomber kunne gå av uten forvarsel.

– 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

– Gjennom skjelvingen lar vi kroppen gjøre jobben.

bli helt bra. Som en del av sin egen friskgjøring skapte han TRE, inspirert av metoden bioenergetikk. Viktig var troen på at et nervesystem som kan skruses opp, også må kunne dempes. Bercei har formet TRE som en selvhjelps-metode. Han mener mange som går i samtalerapi, i større grad kan hjelpe seg selv.

– I dag er jeg helt fri fra krigstraumene, hovedsakelig på grunn av skjelvemetoden, hevder han.

Sovesveis

En hel TRE-økt består av oppvarming og noen kroppsstillinger som hjelper skjelvingen i gang. Deltakerne på Rygge står med ryggen presset mot en hvit vegg, og med bøyde knær.

– Dersom dere blir slitne, kom gjerne litt

lenger opp på veggen. Kjenner dere risting? spør Lindenhoff-Bø.

– Mmm, svarer to i kor, med øynene lukket.

Noen minutter senere får veggen stå alene. Kvinnene bøyer seg fram, med slappe hender og hode.

– Jeg er mer avslappet og tålmodig nå. I tillegg har en spenningshodepine nesten blitt borte, forteller Vigdis Arntsen.

– Jeg lar meg ikke så lett stresse. Det kommer også mine barn og min mann til gode, sier Wenche Berg.

Elisabeth Reidarsen forteller at hun ikke går med skuldrene oppunder ørene lenger.

– Jeg synes jeg ser mer positivt på livet og kjenner på flere gode følelser. I tillegg har verkningen i kroppen blitt bedre, sier Reidarsen.

– *Hvordan kan dere vite at alt dette henger sammen med TRE?*

– Det kan vi ikke vite helt sikkert. Men hvor skulle roen ellers komme fra? Jeg lever for øvrig som før, sier Wenche Berg.

Sterke følelser

I rommet fins det plass også til vonde følelser og gråt.



HELHET: – Fysiske og emosjonelle utfordringer henger ofte tett sammen, sier kiropraktor Katrine Lindenhoff-Bø. Her med Vigdis Arntsen.

Behandling

– For mange er sterke følelser en naturlig del av skjelvemetoden. De som trenger det, får tett oppfølging. Ved behov har jeg både en traumepsykolog og en gestaltterapeut å henvise til, sier kiropraktoren.

Hun forteller at fysiske og emosjonelle utfordringer ofte henger tett sammen.

– Skjelvingen er skånsom og gjør at jeg kan jobbe mer helhetlig. Å kombinere TRE med klassisk kiropraktikk gir ofte raskere resultater, sier Lindenhoff-Bø, som både gir kurs i metoden og bruker den under behandlinger.

Skjelverunden nærmer seg slutten. Deltakerne strekker ut bena for å hvile. Alt er stille. Alle pakkes inn i myke pledd.

– Ingenting kan vippe meg av pinnen når jeg går ut herfra, sier Wenche Berg etterpå.

– Jeg kunne ristet til evig tid. Det gir en følelse av å være fri, forteller Vigdis Arntsen.

Elisabeth Reidarsen reiser seg og henter en kopp varm te. Så begynner hun å le.

– Nå har vi sovesveis, jenter. •

– Finner igjen vitaliteten

TRE reduserer hverdagsstress, men kan også bearbeide sjokk og post-traumatisk stress, ifølge Barbro Andersen, spesialist i klinisk psykologi.

– Overraskende mange finner igjen livsgleden og vitaliteten etter skjelvingen. De får en ny oppvåkning, forteller Andersen, som er ansvarlig for opplæringen av TRE-terapeuter i Norge.

Hun benytter metoden på pasienter, men framhever at TRE også er effektiv selvhjelp. Noen forsiktighetsregler fins.

– Metoden fungerer på alle, men må i noen tilfeller tilpasses, for eksempel ved å gjøre øvelsene sammen med en terapeut. Personer 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, sier hun. •

Psykologen sammenligner ubearbeidede traumer med å holde inne gassen og bremsen samtidig. Det kan påvirke både nervesystemet og hormonbalansen.

– Mange opplever dermed å bli hyperaktiv, skvetten og nervøs, men også utslitt, trett og tung. Stress over lang tid kan gi alvorlige utbrenthetssymptomer, som kan ligne på ME, sier Andersen. •



FOR ALLE: Noen øvelser må tilpasses med terapeut. Her kiropraktor Katrine Lindenhoff-Bø og Vigdis Arntsen.

ANNONSE



Videreutdanning i Menneskerettigheter og psykisk helsevern

SØKNADSRIST

15. august 2014

15 studiepoeng

Se uia.no/videre



UNIVERSITETET I AGDER

Sykehuset i Vestfold HF

Klinikk psykisk helse og rusbehandling

Sammen for mestring!

Sykehuset i Vestfold

HELSE • SOR-ØST