

## TRE: Eenvoudig & Complex

*uitleg door David Bercei zelf*

### **Kernvraag:**

Waarom bestaat er eigenlijk een opleiding voor TRE Provider als TRE een zelf-hulpmethode is?

Wat eenvoudige voorbeelden:

Na zélf een yoga les of craniosacraal behandeling te hebben ondergaan, ga je zélf anderen toch ook niet begeleiden in yoga of craniosacraal therapie? En ook ben je geen tandarts nadat jezelf een mondbehandeling hebt gehad of een motor coureur na 1 rijles.....

Dit is allemaal volstrekt logisch, toch?

Onderstaande uitgebreidere uitleg van David Bercei zelf is helpend. Na de TRE Module 1 zul je zélf waarschijnlijk wel overtuigd zijn dat dit nodig is. Het zal je ook helpen om dit aan anderen (collega therapeuten, coaches, trainers, specialisten én klanten) duidelijker te kunnen maken.

---

*De TRE oefeningen zijn ogenschijnlijk erg eenvoudig maar kunnen in ongeschoolde handen schadelijke gevolgen hebben. Het lichaam, via de oefeningen, zover krijgen om te trillen is eenvoudig omdat het lichaam nou eenmaal genetisch gecodeerd is om te trillen. Dit is het natuurlijke herstelmechanisme wat we (mens en dier) allemaal bezitten.*

*Echter, in staat zijn om de snelheid en richting van de sensaties te kunnen reguleren alsmede het trilproces fysiek en emotioneel goed te kunnen laten integreren, vereist grote zorgvuldigheid en voorzichtigheid.*

*Helaas wordt het gemak waarmee ik de effectiviteit van deze oefeningen demonstreer verkeerd geïnterpreteerd als zijnde 'eenvoudig'. Tijdens de uitvoering van de oefeningen bestuur ik echter het complexe gedrag en de scala aan signalen die door het lichaam worden afgegeven.*

*Dit vereist training en supervisie wat een TRE Provider in de opleiding wordt geleerd. Het wordt erg problematisch wanneer mensen die, te zelfverzekerd en gelijktijdig incompetent zijn, geloven dat zij mensen in TRE kunnen begeleiden zonder een gedegen training en supervisie. Simpelweg omdat het er zo eenvoudig uitziet.*

*Het verkeerd overdragen van de TRE oefeningen door een ongeschoold persoon, kunnen zó snel leiden tot emotionele en fysieke ongemakken, dat het lichaam niet in staat is om de ervaring op een goede en positieve wijze te integreren.*

*Dit kan ertoe leiden dat bij (onbewust) zwaar getraumatiseerde mensen diep verborgen emoties als hulpeloosheid en paniek boven komen drijven, met alle gevolgen van dien. Wanneer deze dynamieken niet op de juiste wijze begeleid worden kan dat grote gevolgen hebben en zelfs leiden tot depressie en/of suïcidale gedachten.*

*Niemand zou TRE moeten aanleren aan (onbewust) getraumatiseerde personen zonder een gedegen opleiding en supervisie. Ook al is iemands intentie nóg zo goed, het belangrijkste uitgangspunt zou moeten zijn om bij anderen geen schade aan te richten. Ik heb al meer dan*

*25 jaar ervaring met deze tremoren en sensaties en hierdoor een goed gevoel ontwikkeld om zowel de eenvoud alsmede de complexiteit en serieuheid ervan in te kunnen zien.*

*De TRE trainees ondergaan een gedegen certificeringsproces bestaande uit hun persoonlijke lichaamswerk en krijgen supervisie op proef-cliënten die zij door de oefeningen heen leiden. Pas ná voldoende kwalificatie worden trainees gecertificeerd en mogen zij echte cliënten gaan begeleiden.*

*Ik heb vaak genoeg gezien dat mensen met goede intenties té zelfverzekerd maar gelijktijdig onder gekwalificeerd zijn, voor wat betreft de TRE oefeningen. Dit zie je vaak bij mensen met veel ervaring op ander medisch, fysiek en/of psychologisch vlak. Té zelfverzekerd zijn is op zich al een indicator van ongegrond en niet in balans zijn, waardoor het niet mogelijk is om de oefeningen nauwkeurig over te dragen aan anderen. Het zélf doorleeft hebben van het TRE proces, in het eigen lichaam, is precies hetgene wat zorgt voor gronding en balans waardoor de oefeningen ook op een veilige wijze aan anderen geleerd kunnen worden.*

*Zonder deze gronding en in balans zijn zal de TRE Provider belangrijke lichamelijke signalen missen, van de personen die ze eigenlijk graag zouden willen helpen. Zonder een gedegen opleiding kunnen nietsvermoedende mensen onverwachte intense emoties beleven die door de tremoren geactiveerd worden. Bij onvoldoende inzicht en begeleiding kan men kan zich (onbewust) in de steek en/of verlaten voelen en worstelen om de overweldigende sensaties geïntegreerd te krijgen.*

*In plaats van mensen helpen om hun trauma's succesvol te integreren kunnen ongekwalificeerde personen zelfs het tegenovergestelde veroorzaken. Namelijk mensen een ervaring meegeven die leidt tot her-traumatisering. Dit proces kan leiden tot een groter gevoel van hulpeloosheid, radeloosheid en energiegebrek. Helaas wordt her-traumatisering veroorzaakt wanneer ongekwalificeerde mensen proberen diensten te verlenen die buiten hun scope aan competenties liggen. Dit zou als professioneel onethisch gezien moeten worden. Hiermee worden uiteindelijk de mensen niet goed geholpen met wie ze het eigenlijk zo goed voor hadden.*

*Warme groet, David Berceli*

## Geschatte kosten en opbouw TRE certificeringsproces

1	Deelname 3 daagse Module 1 training	€ 475 – 525,-	Early bird
2	Na de M1 starten we met (minimaal) 4 persoonlijke TRE supervisie sessies. Hier verdiepen we je persoonlijke proces. Gevolgd door begeleiding van (minimaal) 4 client supervisie sessies. Daarna starten we met de begeleiding van (minimaal) 4 groep supervisiesessies. In totaal dus minimaal 12 (maatwerk) begeleidingssessies. De client- en groepsessies neem je op video op en je maakt hiervan een reflectieverslag waar je een standaard format voor ontvangt. Kosten € 120,- / sessie (circa 90 minuten). Voor aanvang van de M2 moeten de 4 persoonlijke sessies afgerond zijn en bij voorkeur 2-3 client supervisie sessies	€ 1.440,-	All individuele begeleidings-sessies zijn allemaal btw-vrij
3	Persoonlijk logboek; hierin reflecteer je op je eigen (eerste) 40 TRE sessies. Handig om hier tijdens de M1 al mee te starten. In de eerste 2-3 maanden verandert er vaak het meest. (richtlijn; je doet zelf 3 tre sessie/week thuis voor verdieping van je persoonlijke proces) . Standaard format logboek	Geen kosten	
4	Verplichtte studiemateriaal/literatuur M1; lezen 3 boeken en maken reflectieverslag van max 1-2 A4-tjes. Zie literatuurlijst aanschaf 1- 2 TRE DVD's	Circa € 80,-	schatting
5	In alle individuele supervisie sessies is er ruimte voor het stellen van vragen (over je persoonlijke proces, de theorie, de oefensessies etc). Na elke supervisie sessie maak je een kort reflectieverslag (belangrijkste inzichten, ontwikkelpunten en leermomenten). In de eerstvolgende supervisie sessie wordt ook stilgestaan bij de progressie op de ontwikkelpunten.		
6	Completeren van de M1 literatuur en verslagen, je persoonlijke logboek van 40 sessies, verslagen peerwerk en gekregen huiswerkopdrachten (ontwikkelpunten)		
7	Na de Module 1 start je ook met 'peer-werk'. In totaal minimaal 8 sessies met 4 verschillende trainees. Hier oefen je in 2-tallen (buddies) een TRE sessie. Je ondergaat hierin 4 sessies als 'client' en 4 sessies als TRE begeleider. Je geeft elkaar feedback. Standaard format voor reflectieverslag.	Geen kosten	
8	Deelname 3 daagse Module 2 training. Al het werk en begeleiding voor de Module 2 staat hoofdzakelijk in het teken van het verdiepen van je persoonlijke proces. Wat gebeurt er met en bij je in je persoonlijke proces en tijdens de begeleiding van een client? Vanaf M2 verschuiven we naar groepsdynamieken en begeleiden van groepen. Ook leer je een aantal standaard (hands-on) interventies.	€ 525,-	
9	Na de M2 gaan we door met de supervisie op (de resterende clientsessies) en starten we met supervisie op groepsessies. Het groepswork bouwen we rustig op van 2 personen tot aan groepen van circa 6-8 personen.		
10	2 groepssupervisedagen of - weekeinden. Tussen M1 en M2 plannen we 1 groepssupervisie dag en na de m2 plannen we er ook 1. Kosten circa € 125,-/dag. Mede afhankelijk van kosten van de locatie.	€ 250,- - € 300,-	schatting
11	Verplichtte studiemateriaal/literatuur M2; lezen 2 boeken en maken reflectieverslag van max 1-2 A4-tjes. Zie literatuurlijst en download modificaties interventies.	€ 50,-	schatting
12	Certificeringssessie. Na bewezen competenties is je laatste sessie een combinatie van een groepssupervisie sessie, bespreken van theorie en je persoonlijke ontwikkeling. Duur 1,5-2 uur	€ 150,-	Btw vrij

<p>Totale kosten Kosten voor de M1-M2 worden vooraf in rekening gebracht. <b>De individuele sessies worden na 2-3 sessies, achteraf in rekening gebracht en zijn btw-vrij.</b> De totale investering is dus uitgespreid over de gehele periode. Heb je nog geen bedrijf en kun je de btw niet aftrekken dan krijg 10% korting op de M1 en de M2</p>	<p>€ 2,750 - € 3.200,-</p>	<p>Gespreide betaling, schatting</p>
---	----------------------------	--------------------------------------

<b><u>Verplicht studiemateriaal</u></b>	
<b>Module 1 Boeken:</b>	
The Revolutionary Trauma Release Process – Transcend your toughest times	Dr. David Berceli
TRE Trauma- en spanningsreducerende oefeningen (Nederlands)	Dr. David Berceli
Full Body Presence – Leer te luisteren naar de wijsheid van jouw lichaam	Suzanne Scurlock – Durana en John E. Upledger
<b>Dvd's/downloads:</b>	
The Revolutionary Trauma Release Exercises	Dr. David Berceli
Shake it Off naturally	Dr. David Berceli
Exercise Modifications For TRE (download)  en/óf TRE Modifications (download)	Susan Shifman (voorkeur, realtime video) En/of Jacy. Sundlie en Mary. P. Shriver (foto's met ingesproken tekst)

**Lezen, bestuderen en Reflectieverslagen dient gedaan te zijn vóór start van de Module 2**

<b>Module 2 boeken:</b>	
Selecteer drie willekeurige boeken van de lijst hieronder.	
Heb je een ander (Nederlands) boek wat zeer zeker ook goed aansluit op TRE dan kun je dit overleggen met je TRE trainer.	
<b>Aanbevolen lijst</b>	
Shake it Off naturally boek	David Berceli
The Body Keeps the Score – Brein, gedachte en lichaam bij het genezen van trauma	Bessel van der Kolk, MD (Nederlands verkrijgbaar)
The Presence Proces	Michale Brown (nederlands)
Waking the Tiger – de tijger ontwaakt	Peter Levine (nederlands)
In An Unspoken Voice	Peter Levine (nederlands)
Your Body Speaks Its Mind	Stanley Keleman
8 Keys to Brain – Lichaamsbalans	Robert Scaer
Emotional Anatomy	Stanley Keleman
Frequency: The Power of Personal Vibration	Penney Pierce
Anatomy Trains	Tom Meyers
The Silent Pulse	George Leonard
The Polyvagal Theory	Stephen Porges
The Trauma Spectrum	Robert Scaer
Healing From Trauma	Jasmin Lee Cori

The Body Bears the Burden Robert Scaer	Robert Scaer
Why Zebras Don't Get Ulcers Robert Sapolsky	Robert Sapolsky
Healing Developmental Trauma	Laurence Heller and Aline Psyd Lapierre
Trauma Proofing Your Kids	Peter Levine
Trauma and the Body	Pat Ogden
Extreme Fear – De wetenschap van jouw brein in angst	Jeff Wise
Concise Book of Muscles	Chris Jarmey

**Lezen 2 boeken en Reflectieverslagen dient gedaan te zijn vóór de eindcertificering**

**Prognose Studielast kort samengevat:**

- 6 dagen training Module 1 + 2 (50 uur)
- maken persoonlijk logboek voor minimal 40 persoonlijke sessies (4-8 uur)
- 2 - 3 supervisie dagen/weekeinden (16 – 24 uur)
- Supervisie op 4 persoonlijke sessies minimaal = 6 uur
- Zelf-evaluatie 4 video's cliënten = minimaal 6 uur
- Supervisie op 4 clientsessies minimaal = 6 uur
- Zelf-evaluatie op 4 groepsbegeleidingen = minimaal 6 uur
- Supervisie op 4 groepsbegeleidingen = minimal 6 uur
- 8 sessies werken in 'peers' (buddies) + verslaglegging = minimal 12 uur
- Certificeringssessie/mondeling examen M1 + M2 = 2 uur
- Module 1 + 2 boeken minimaal 5 + 1 DVD + MP4 downloads = 80-120 uur
- Schrijven samenvatting boeken (5-10 uur)
- Totaal minimaal 220 uur studielast over periode van 10-14 maanden