

TRE: trauma release exercises

Een praktijkvoorbeeld

Interview met Bieke Demeulenaere en Bart Vandewynckele

GEZONDHEID

traaktmij 2017/3



BART VANDEWYNCKELE EN BIEKE DEMEULENAERE

Bart is huisarts, sportarts, biopuncturist en neuropsycholoog. Bieke is leerkracht lager onderwijs met loopbaanonderbreking en momenteel actief als perfectionismecoach en TRE-provider. Samen begeleiden zij patiënten en cliënten bij het herstellen van hun autoregulerend vermogen. Daarbij gebruiken ze een combinatie van perfectionismecoaching, TRE en neuropsychologie.

Contactgegevens van hulpverleners en meer info is te raadplegen op www.perfektok.be en www.bvnr.org. Lees ook het interview met Marcel Hendrickx, *Zeg me dat ik oké ben*, dat verschenen is in *traaktmij* februari 2017.

traaktmij: Bart en Bieke, onze zoektocht naar TRE-providers bracht ons bij jullie praktijk. Omwille van jullie bijzondere samenwerking doen we graag een dubbelinterview. Kunnen jullie de lezers uitleggen wat jullie verstaan onder 'autoregulerend vermogen'?

Bart: Met plezier! In de zogenaamde *Bioregulatory Systems Medicine* (BrSM) wordt er vanuit gegaan dat gezondheidsproblemen teruggaan op ontregelde biologische netwerken. Wanneer deze netwerken goed gecoördineerd en efficiënt samenwerken beschikt een organisme over een goed autoregulerend vermogen. Het past zich wendbaar aan ten opzichte van veranderende omstandigheden en uitdagingen. Mensen bij wie dit zelfregulerende vermogen ontregeld is, sukkelend met uiteenlopende klachten. Uiteindelijk doorlopen ze verschillende therapieën en worden daarbij steeds afhankelijker van hulpverleners en medicatie. Door niet de symptomen te behandelen maar het zelfregulerende vermogen te ondersteunen en te activeren, proberen wij deze mensen zelfredzamer en gezonder te maken.

Bieke: En die ontregeling heeft heel vaak met trauma te maken. Het letterlijke trauma van een letsel of een blessure of de figuurlijke wonde van een psychotrauma, een ingrijpende gebeurtenis. Als die onderliggende oorzaak niet erkend wordt, kunnen behandelingen een nieuwe bron van traumatisering worden.

traaktmij: Welke instrumenten of behandelwijzen zetten jullie in om dit vermogen te herstellen of te reactiveren?

Bieke: Wij proberen zoveel mogelijk met een combinatie te werken van neuropsychologie, perfectionismecoaching en TRE. We vinden dat die drie benaderingen elkaar goed ondersteunen en bereiken er erg goede resultaten mee. Perfectionisme kan je beschouwen als een traumarespons: het is de copingstrategie die je ontwikkeld hebt om de liefde en de aandacht waar je zo naar verlangt, maar die je niet of weinig gekregen hebt, te bemachtigen. Je bent continue op zoek naar bevestiging door anderen. Dit patroon, dat geleid wordt door je onderbewuste en waarbij je leven overheerst wordt door tal van 'moetens', geeft heel veel neveneffecten: laag zelfbeeld, constant denken en piekeren, hoge verwachtingen, groot verantwoordelijkheidsgevoel, angsten, controledrang... Dit patroon geeft heel veel stress. Het is met name deze aanhoudende stress die het zelfregulerende vermogen van een lichaam uitput. Mensen met perfectionisme negeren doorgaans ook de waarschuwingssignalen van hun lichaam: ze halen letterlijk het onderste uit de kan. Wij versterken deze mensen op hun 'zijns-niveau'. Hierdoor ontstaat een zelfaanvaarding die vanzelf tot gedragsveranderingen leidt.

traaktmij: Kan coaching ook een uitwerking hebben op de uitputting die perfectionisme tot gevolg kan hebben?

Bart: Wanneer een lichaam echt uitgeput is, zijn er bijkomende vormen van ondersteuning nodig. Daarom is de aanvulling van zowel TRE als neuropsychologie ook zo waardevol. Mensen krijgen concrete oefeningen mee die het lichamelijke stress- en spanningsniveau doen dalen én het lichaam krijgt via de neuropsychologie een letterlijk duwtje in de rug.

Bieke: Wij mensen beschikken, net als dieren, over een natuurlijk herstelproces ten aanzien van trauma. Wanneer dieren ternaauwernood ontsnappen aan een aanval, schudden en trillen zij kort na die gebeurtenis. Die ontlading laat herstel toe. Jammer genoeg zijn wij mensen door cultuur, opvoeding en drang naar het vinden van een verklaring voor alles, vergeten hoe dit mechanisme werkt. Dankzij TRE, *tension and trauma releasing exercises*, ervaar je dat je lichaam zich ontladend van diepe chronische spanningen. Door je spieren te laten trillen, ben je zelf in staat om dat herstel te initiëren en een diepere rust te vinden.



TRE: trauma release exercises

Trauma- en spanningsreducerende oefeningen, David Berceli

GEZONDHEID

traaktmij 2017/3

Bart: Heel wat fysieke klachten van mensen die komen voor perfectionisme of TRE bevinden zich ter hoogte van het bewegingsapparaat: bekken, lage rug, nek en schouders. Dat komt omdat ze spanning ophouden in de psoasspiers.

De psoasspiers zijn twee onafhankelijk van elkaar werkende spieren. Ze verbinden de romp met de benen en beschermen het meest kwetsbare en zachte deel van de romp. Je kan ze ook de vechten vluchtspiers noemen. Deze spieren hebben met aanspanning en ontspanning een groot effect op de uitlijning van het lichaam.



traaktmij: Waaruit bestaat de begeleiding bij TRE?

Bieke: De mensen doorlopen een reeks van 7 zachte oefeningen – aanpasbaar aan ieders mogelijkheden – waarbij de klemtoon ligt op zelfregulatie. Onder begeleiding van een erkend TRE-provider leren ze de grenzen van het ontladen in de gaten te houden. Gaat dit te snel, dan kan TRE als onprettig ervaren worden, wat niet wenselijk is. Het is de bedoeling je tijdens het volledige proces, veilig en gegrond te voelen. Via oefeningen willen we spierspanning opbouwen. We creëren acute stress om chronische stress en spanning op te ruimen. Deze spanning geeft de hersenen een alarmsignaal: gevaar, er moet iets gebeuren. Op deze manier lokken we de trilreflex uit. Bij het uitvoeren van de laatste oefening heffen we deze spierspanning op. Hierdoor krijgen de hersenen het signaal van het centrale zenuwstelsel dat het gevaar voorbij is en wordt het lichaam uitgenodigd om de trilreflex over te nemen. De mensen ervaren dadelijk een gevoel van ontspanning en rust. Voor veel mensen is dit heel hoopgevend. Ze komen meestal met zware dingen binnen, mogen maar hoeven niet te praten en hebben een positieve ervaring. Het trillen, dat normaal plaatsvindt na een ingrijpende gebeurtenis, vindt nu plaats in een veilige omgeving. Meestal zijn we ons tijdens het trillen niet van het trauma bewust. We kunnen wel linken leggen omdat we soms via fysieke of emotionele gewaarwordingen of gedachtes aan het trauma herinnerd kunnen worden. Dat mag en is ok, zolang het voor de persoon goed voelt. Van zodra iets niet fijn voelt, vragen we om de benen te strekken en een rustpauze te nemen.

traaktmij: Bart, kan jij ook nog een woordje uitleg geven bij neuuraaltherapie?

Bart: Neuuraaltherapie is een behandelingsmethode die het autonome zenuwstelsel herstelt en het zelfgenezingsmechanisme bevordert. Het autonome of zelfstandige zenuwstelsel is het onbewuste deel van ons zenuwstelsel dat de functies van al onze organen regelt. Elke verstoring binnen dit zenuwstelsel en het hieraan verbond grondstelsel, kan leiden tot verschillende aandoeningen. Het autonome zenuwstelsel kan je zien als een vertakte boomstructuur met de hersenstam als stam, die zich verder vertakt in zenuwknoten en zenuwbanen, tot de fijnste vertakkingen die in contact staan met elke cel in ons lichaam tot in de oppervlakkige lagen van de huid. Je kan het autonoom zenuwstelsel dus bereiken via de verschillende onderdelen van zijn vertakkingen. Bij neuuraaltherapie doen we dit door inspuitingen met een verdund lokaal verdovingsmiddel zoals procaïne. Net zoals het herladen van de batterij van je auto die leeg is, reset of chargeert de neuuraaltherapeut de informatie-energiestroom via gerichte inspuitingen, die neurale blokkades of stoorvelden opheffen. Neuuraaltherapie geeft zeer goede resultaten bij pijnklachten aan rug en nek, slechte vertering en vermoeidheid, hormonale klachten, syndroom van Sudeck... Veel van deze klachten komen met name voor bij mensen die vatbaar zijn voor perfectionisme en burn-out, al dan niet vanuit een achtergrond van trauma of problematische gehechtheid.

Lees ook: Recensie TRE, Trauma release exercises (Trauma- en spanningsreducerende oefeningen)

David Berceli – Uitgeverij Elikser, 2012 (www.elikser.nl) - € 16,00, 130 pag.
Verschenen in *traaktmij* 3, augustus 2017

David Berceli is een internationaal erkend expert op het gebied van trauma-interventie, onderhandeling en conflictbemiddeling. Gedurende meer dan twintig jaar gaf hij workshops en begeleidde hij herstelprogramma's in uiteenlopende landen en conflictgebieden. In *Trauma- en spanningsreducerende oefeningen* deelt David Berceli deze overvloedige ervaring met de lezer.