

TRE: Eenvoudig & Complex

uitleg door David Berceli 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 Berceli 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 clienten) 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.

Overzicht TRE opbouw opleiding, structuur, kosten, studiebelasting en accreditatie

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 serieuzeheid 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

Opbouw TRE-certificeringsproces tot TRE provider

Ná het volgen van de Module 1 hoef je pas te beslissen of je verder wil gaan met het TRE certificeringstraject. Echter, hoe eerder je een besluit neemt, des te eerder je ná de M1 met de opleiding kunt beginnen, literatuur kunt gaan lezen, etc... Het hele programma van het certificeringsproces staat hieronder beschreven. Je kunt je dus ook direct inschrijven voor de gehele opleiding. Facturering is gespreid over de gehele opleiding.

Je certificeringstraject is grotendeels maatwerk. Ieders achtergrond en ervaring is namelijk anders, waar we als supervisor zo goed mogelijk op willen aansluiten. Er kan dus ook niet exact aangegeven worden hoelang het traject duurt omdat dit afhankelijk is van de hoeveelheid tijd die je er zelf in stopt en je mate van professionaliteit en gronding. Het hele traject kan ongeveer in een jaar afgerond worden.

De opleiding bestaat uit de volgende onderdelen (zie ook het schema Opbouw TRE opleiding in structuur).

- 3 x een 2-daagse training (M1, M2 en M3)
- 4 supervisie sessies voor je persoonlijke groei
- Oefenen met 3 proefcliënten 3 keer. *
- 4 supervisie sessies waarin je een cliënt begeleidt **
- 4 supervisie sessies waarin je een groep begeleidt **
- 3 groepssupervisie dagen (verspreid over hele opleiding, waarvan 2 verplicht)
- oefenen met je collega trainees gedurende hele opleiding (noemen we peerwork)
- eindcertificering (praktijk) ***

Daarnaast

- Houdt je een logboek bij van je eerste 40 persoonlijke TRE sessies thuis
- Lees je literatuur en maak je een kort reflectieverslag van 5 boeken.

* Vóórdat je start met je cliënt-supervisie, oefen je eerst 3 sessies met 3 proefcliënten.

Hiermee doe je je eerste ervaring op in het begeleiden van anderen in TRE.

** De client- en groepssessies neem je op video op en je maakt hiervan ook een reflectieverslag. Hiervoor krijg je een standaard supervisie format. Dit is de input voor je individuele supervisie.

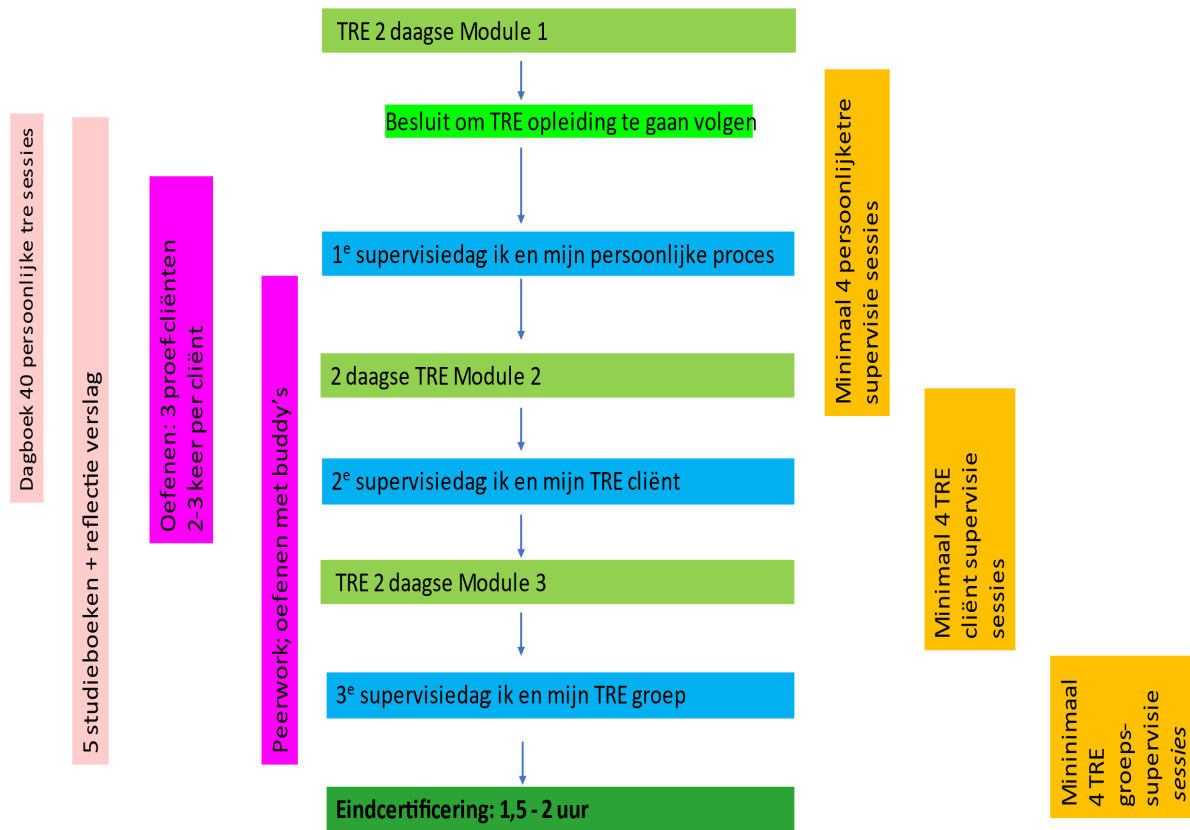
*** de eindcertificering is ook een TRE groepsbegeleiding. Je doet dus géén theoretisch examen.

Om je zo professioneel mogelijk te ondersteunen én om objectiviteit te waarborgen, wordt je tijdens de opleiding begeleid door 2 verschillende supervisors

Voor aanvang van de M2 heb je minimaal 3 van de 4 persoonlijke sessies gedaan. Als je wilt kun je in plaats van een persoonlijke sessie óók een keer naar een 1 daagse TRE workshop komen. Op zo'n dag doe je 2 keer een TRE sessie en je ziet ook hoe je zelf een TRE presentatie zou kunnen geven. Heel waardevol dus.

Overzicht TRE opbouw opleiding, structuur, kosten, studiebelasting en accreditatie

Schematisch overzicht TRE opleiding



Overzicht TRE opbouw opleiding, structuur, kosten, studiebelasting en accreditatie

Kostenoverzicht TRE opleiding

1	Deelname 2 daagse M1+M2+M3 training	M1 € 365,- incl TRE boek. M2 en M3 2 x € 350,- excl btw	
2	Na de M1 starten we met (minimaal) 4 persoonlijke TRE supervisie sessies. Hier verdiepen we je persoonlijke proces. Gevolgd door (minimaal) 4 client supervisie sessies. Gevolgd door naar (minimaal*) 4 groep supervisiesessies. In totaal minimaal* 12 (maatwerk) begeleidingssessies van ca. 1,5 uur.	12 x € 120,- Individuele sessies btw-vrij	Gespreide betaling
3	Persoonlijk logboek; hierin reflecteer je op je eigen (eerste) 40 TRE sessies. Handig om hier direct na de M1 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 ; Totaal 5boeken en maken reflectieverslag van max 1-1,5 A4-tjes per boek . Zie literatuurlijst. Nederlands TRE boek zit al bij de M1.	Circa € 100,-	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.	Geen extra kosten	
6	Inleveren reflectieverslagen M1 literatuur, je persoonlijke logboek van 40 sessies, verslagen peerwerk en gekregen huiswerkopdrachten (ontwikkelpunten)	Geen extra kosten	
7	Na de Module 1 start je ook met 'peer-werk'; oefenen met je collega trainees. In totaal minimaal 8 sessies met 4 verschillende trainees. Hier oefen je in 2-tallen (buddies) een TRE sessie. Je ondergaat hiermin 4 sessies als 'client' en 4 sessies als TRE begeleider. Je geeft elkaar feedback. Standaard format voor reflectieverslag.	Geen extra kosten	
8	Totaal 3 groepssupervisedagen à € 125,- incl lunch en locatiekosten Dag 1: Ik en mijn persoonlijke proces Dag 2: Ik en mijn cliënt Dag 3: Ik en mijn groep	€ 375,- Excl btw	schatting
9	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,-	
	Totale kosten : 3 x 2-daagse training M1-M2-M3 incl TRE boek	€ 1.065,-	Excl btw
	Kosten literatuur overige 4 boeken	Ca. € 100,-	Incl btw
	3 groep supervisedagen	Ca. € 375,-	Excl btw
	Minimaal 12 individuele begeleidingssessies en 1 certificerings-sessie	Ca. € 1.590,-	Btw-vrij
	Alle individuele sessies worden achteraf in rekening gebracht. De totale investering is dus uitgespreid over de gehele periode.		Gespreide betaling

Overzicht TRE opbouw opleiding, structuur, kosten, studiebelasting en accreditatie

** Het 4-4-4- principe is het minimale aantal individuele supervisie sessies. Het kan zijn dat je kennis en ervaring mist waardoor je wat meer supervisiesessies nodig hebt. Tip; hoe meer je oefent met proef-cliënten en collega trainees (peerwork), des te waarschijnlijker is het dat je weinig/geen extra supervisie sessie nodig hebt.*

<u>Verplicht studiemateriaal</u>	
Na de Module 1 wanneer je doorgaat met de TRE opleiding lees je 2 Boeken: Je leest 1 van de 3 boeken van David + Full body Presence	
The Revolutionary Trauma Release Process – Transcend your toughest times	Dr. David Berceli
TRE Trauma- en spanningsreducerende oefeningen (Nederlands)	Dr. David Berceli Nederlands
Shake it Off naturally	Dr. David Berceli
Full Body Presence – Leer te luisteren naar de wijsheid van jouw lichaam	Suzanne Scurlock – Durana en John E. Upledger

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

Module 2 + 3 boeken: Selecteer 3 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.	
Aanbevolen lijst	
The Body Keeps the Score – Brein, gedachte en lichaam bij het genezen van trauma	Bessel van der Kolk, MD (Nederlands) *
De tijger ontwaakt	Peter Levine (Nederlands) *
De stem van je Lichaam	Peter Levine (Nederlands) *
De Polyvagaal theorie in therapie	Deb Dana (Nederlands) * In Engels en Nederlands verkrijgbaar Heeft ook een tafel flipover presentatie
Accessing the Healing Power of the Vagus nerve Nervus Vagus als bron van herstel	Stanley Rosenberg * Nederlands verkrijgbaar
The Presence Proces	Michale Brown (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

Overzicht TRE opbouw opleiding, structuur, kosten, studiebelasting en accreditatie

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

*** aanbevolen**

Lezen van alle boeken en Reflectieverslagen dient gedaan te zijn vóór de eindcertificering

Studiebelasting & accreditatie punten

(KTNO heeft de TRE opleiding gewaardeerd met 20 ECTS).

Mocht jouw beroepsvereniging niet direct de accreditatie van KTNO overnemen, dan kun je ook onderstaande onderbouwing naar gebruiken om toch accreditatie voor je TRE opleiding te krijgen :

Klassikale begeleiding:

- 6 opleidingsdagen : module 1, 2 en 3 (6 x 9 = 54 uur)
- 3 groepssupervisie dagen (3 x 9 = 27 uur)

Subtotaal: 81 uur

Zelfstudie:

- Literatuur lezen : totaal 5 boeken + verslaglegging (Nederlandse TRE Boek, of Revolutionary Trauma Release Process. Beiden zijn van David Bercei, plus Full Body Presence Suzanne Scurlock. Hierna 3 boeken uit 'suggestie-literatuurlijst' (boeken zijn veelal Engelstalig, en kost meer tijd, 250 uur)
- Diverse hand-outs lezen: Psoas, bindweefsel, overdracht, Vlucht-vecht-bevriezen, zelf-regulering, zenuwstelsel, Poly Vagal theorie, Areas of understanding, overdracht-tegenoverdracht, (in)directe emoties, (30 uur)
- Verdiepings-onderzoek internet, etc (30 uur)
- DVD's David Bercei: oefeningen, interventies (3 uur)
- Download over modificaties (3 uur)
- Persoonlijk logboek/verslaglegging: reflectie op minimaal eerste 40 persoonlijke TRE sessies (10 uur)

Subtotaal: 326 uur

Online contact/praktijkbegeleiding:

- Onder begeleiding van trainer/supervisor: 4-7 cliënt supervisie sessies. Intro gesprek over theorie rondom TRE, Oefenen met proef-cliënt en reflectie achteraf, opnemen, terugkijken en zelf-evalueren, reflectieverslag maken, supervisie met mentor of trainer. (27,5 uur)
- Onder begeleiding van trainer/supervisor: 4 -7 groepssupervisie sessies begeleiden. Presenteren theorie rondom TRE, sessie doen, evaluatierondje, vragen beantwoorden, opnemen, terugkijken en zelf-evalueren, supervisie. (30 uur)

Subtotaal: 57,5 uur

Praktijkoefening

- Onder begeleiding van trainer/supervisor: 5-7 persoonlijke supervisie sessies + demonstreren oefeningen. Hierna zelf-evalueren, reflectieverslag maken (27,5 uur)

Overzicht TRE opbouw opleiding, structuur, kosten, studiebelasting en accreditatie

- Peerwerk; werken met een buddy, collega trainee (start na M1, minimaal 8 sessies ontvangen/gegeven sessies. Sessie doen, elkaar feedback geven, sessie opnemen/terugkijken , reflecteren op jezelf en peerverslag maken. (36 uur)
- Zelfstandig; minimaal 3 oefensessies met 3 proefcliënten om ervaring op te doen en meer vertrouwen te krijgen (Introductiegesprek, welkom en wat is TRE?, sessie doen, reflectie en afronding sessie, opnemen, terugkijken, reflectieverslag maken) . Dit is (veilige) oefentijd voordat trainee met daadwerkelijke supervisie begint. (40,5 uur)

Subtotaal: 104 uur

Groepssupervisie

- 3 groepssupervisie dagen (3 x 9 = 27 uur) *zelfde als klassikaal*

Examen/eindcertificering

- Eindsessie tbv eindcertificering TRE opleiding. Dit is vergelijkbaar met je laatste supervisiesessie van een groepsbegeleiding, aangevuld met theoretische vragen. Dit ter onderbouwing van de wijze waarop je een individu of groep begeleid en/of waarom je bepaalde keuzes maakt tijdens de begeleiding. Studielast: hiervoor een groepsessie inplannen, aan hen een presentatie over TRE geven, de sessie zelf doen, reflectie en vragen beantwoorden uit de groep, sessie opnemen, terugkijken en zelf-reflectie, reflectieverslag maken, certificeringssessie (6 uur)

Subtotaal: 6 uur

De gehele opleiding

Totaal minimaal 250 praktijken

Totaal minimaal 275 zelfstudie uren (afhankelijk van je achtergrond, hoe nieuw de materie voor je is en welke boeken van de verplichteliteratuur je al gelezen eerder hebt)

Totaal minimaal 525 uur (ruim ingeschatte prognose)

Totaal EC's (574,5:28) = 18,5 EC