



TRIL je ZEN

TRE helpt tegen stress & spanning

Na een roerige periode hoort journalist Marlies Jansen iets over TRE, een zelfhulpmethode om stress letterlijk van je af te schudden. Zou het echt zo simpel zijn?

Tijdens een 'rondje met het hondje' vraagt kennis Yvonne belangstellend hoe het gaat. Ik heb een roerige, emotionele tijd achter de rug. In mijn hoofd hangen flarden mist en ik ben snel het overzicht kwijt. Ik kan niets hebben, snif ik, en me concentreren op mijn werk is ook lastig. Yvonne vertelt over een manier die haar helpt om stress en spanning te lozen, zelfs als die wordt veroorzaakt door oud verdriet. Iets met oefeningen waardoor je gaat trillen en die je gewoon thuis kunt doen. TRE heet het, wat staat voor Tension Release Exercises. Thuis ga ik meteen rondspeuren op internet en ontdek dat de methode is ontwikkeld door de Amerikaanse trauma-expert David Bercei. Wereldwijd heeft hij er meer dan 1,5 miljoen mensen mee geholpen. Mensen die last hebben van 'alledaagse' angst of spanning, van geestelijke stress door ingrijpende omstandigheden zoals het verlies van een dierbare, ziekte of een reorganisatie, of van lichamelijke stress door een blessure of operatie. Ook mensen met diepe trauma's door bijvoorbeeld oorlogsgeweld of seksueel misbruik

zijn erbij gebaat (maar wel onder begeleiding, of als aanvulling op gesprekken met een psycholoog).

Op de website van TRE Nederland lees ik verhalen van mensen die door hun werk vaak in heftige situaties terechtkomen, zoals politieagenten, brandweermannen en een ex-marinier, Anthony. Hij heeft een strak gezicht en zijn ogen schieten nerveus heen en weer terwijl hij zich voorstelt.

Wat zijn dat voor oefeningen, die je ook nog eens gewoon thuis kunt doen?

Na zijn eerste TRE-sessie is zijn gezicht zachter, zijn blik rustiger. Twee weken en een paar sessies later lijkt hij een ander mens. Hij heeft meer kleur op zijn gezicht, sprekende ogen, komt levenslustig over. Zijn stemming is verbeterd, vertelt hij. Hij slaapt weer goed, zelfs zijn spijsverte-

ringsproblemen zijn verholpen. Ik vind het fascinerend. Bijna te mooi om waar te zijn. Hoe werkt dit?

Vechten, vluchten of bevriezen

"Bij stress maakt het lichaam hormonen als cortisol en adrenaline aan, de spanning neemt toe en het zenuwstelsel wordt geactiveerd. Op zich prima, dat is nodig om in actie te komen, bijvoorbeeld om je werk te doen", legt Reina Koelewijn uit. Zij is TRE-provider en leert mensen individueel of in groepjes de methode toe te passen. "En bij groot gevaar of grote angst – zoals bij een traumatische gebeurtenis – gaat het deel van het brein dat te maken heeft met de ratio, het denken, offline. Dan neemt het primitieve brein het over en komt het lichaam in de vecht-, vlucht- of bevroersmodus." Dit beschermingsmechanisme hielp ons in vroeger tijden te overleven. Na afloop schudden we het van ons af, wat óók een natuurlijk mechanisme is van het zenuwstelsel. Sommigen hebben dat misschien weleens ervaren. Denk aan trillende handen of benen bij grote schrik. Bij▶



DIEREN **SCHUDDEN** ZICH UIT NA EEN SPANNENDE ONTMOETING, MENSEN ZIJN DAT VERLEERD

dieren in het wild is dit heel normaal, zij schudden zich even uit na bijvoorbeeld een spannende ontmoeting met een andere viervoeter. Maar mensen zijn dat min of meer verleerd, wij onderdrukken dit mechanisme. We willen niet dat onze omgeving ons ziet trillen, dan zouden we maar zwak lijken. En we houden de boel nu eenmaal graag onder controle.

Maar verder komen we niet met die tactiek. Want als we overtollige energie niet voldoende ontladen, blijft het lichaam in de stressmodus. De spanning wordt opgeslagen in spieren en bindweefsel, en dat maakt letterlijk en figuurlijk minder flexibel. Het kan leiden tot fysieke klachten doordat spieren vastzitten en/of verkramppt raken, legt Reina uit. "En als je in die stressmodus blijft zitten, raakt je emmer uiteindelijk vol. Er hoeft maar

Dan begint het, eerst in mijn bekken, tot ook mijn benen ongecontroleerd schudden

iets te gebeuren, of het water klotst over de rand en het alarm gaat af. Het lichaam staat zo scherp afgesteld dat nog sneller stresshormonen worden aangemaakt. Je raakt snel in paniek, wordt eerder emotioneel, hebt een kort lontje." Ook angstige of depressieve gevoelens, lamgeslagen of passief worden en/of je afgesloten voelen van anderen zijn mogelijke gevolgen. "Het zorgt bovendien dat je je heel moe kunt voelen. De voortdurende aanmaak van adrenaline en cortisol kost veel energie."

Verrassend eenvoudig

Hoog tijd om mijn emmertje te legen, want helaas herken ik veel klachten maar al te goed. Ik volg, in joggingbroek, behaaglijke trui en warme sokken, een TRE-groepsles om de oefeningen te leren. Ze zijn verrassend eenvoudig. We bewegen bijvoorbeeld heen en weer op onze voeten, balanceren op één voet en vervolgens op de tenen daarvan, strekken de benen, buigen voorover met onze handen beurtelings richting de linker- en de

rechtervoet en doen een wallsit. Die laatste ken ik uit de sportschool als een venijnige oefening waarbij de bovenbenen flink verzuren, maar dat is hier niet de bedoeling. "Zodra het oncomfortabel gaat voelen, stop je of zak je minder diep", drukt Reina ons op het hart. Bij de slotoefening liggen we op onze rug op de yogamat, de voetzolen tegen elkaar en de knieën iets opgetrokken. Ik voel nog niks, ook niet als we onze knieën naar elkaar toe moeten brengen om de spanning op te voeren. Zou het wel komen? De bovenbenen en heupen van mijn buurman trillen al flink, constateer ik vanuit mijn ooghoeken. Reina komt naar me toe en vraagt hoe het gaat. Net als ze wegloopt, gebeurt het. Het begint voorzichtig ergens in mijn bekken, maar al snel gaat het harder en shaken mijn bovenbenen als een malle. Zo ongeveer als na een flinke inspanning, maar dan sterker en volkomen ongecontroleerd. Bizar, ik moet er bijna om lachen. Emoties, verdriet of woede om de situatie van de afgelopen tijd ervaar ik er niet bij. Maar na afloop voel ik me wél compleet zen.

Ontladen op niveau

Kun je niet net zo goed gaan sporten of aan yoga doen om de stress het lijf uit te jagen? Deels wel, beaamt Reina. "Door yoga ga je ook bewuster voelen, je gaat meer 'uit je hoofd' en 'in je lichaam', waardoor je beter in balans komt. Dit helpt ook bij het verwerken van een trauma." Het grote verschil met sport en yoga is dat TRE op een veel dieper niveau ontspant. "Met de oefeningen spreek je bewust het zenuwstelsel en de hersenstam aan om opgeslagen energie, spanning en stress te ontladen. Je bouwt namelijk spanning op in de psoas, ook wel lendenspier genoemd. Het is de enige spier die boven- en onderlichaam met elkaar verbindt vanaf de rug, via het bekken naar de bovenbenen. Bij gevaar trekt hij samen, waardoor je in elkaar duikt en de organen in je buik beschermt. Hij blijft samengetrokken totdat het gevaar geweken is. Of, vandaag de dag, tot de stressmodus voorbij is", legt Reina uit. Het trillen van de psoas, spreek uit zo-az, activeert het zenuwstelsel en zo wordt het ontladingsstelsel weer 'aan' gezet.

Wie aan yoga doet, weet dat er oefeningen bestaan waar bij deze trillingen ook kunnen worden ervaren. "Bij TRE

Het verschil tussen trauma, spanning & stress

Een trauma is een overweldigende, soms ondraaglijke levenservaring. Iedereen heeft trauma's, ze zijn onder te verdelen in harde en zachte. Een hard trauma is makkelijk te herkennen omdat het is veroorzaakt door een ingrijpende gebeurtenis op één moment, zoals een auto-ongeluk of overval. Zachte trauma's zijn lastiger te herkennen én moeilijker te behandelen. Ze worden veroorzaakt door ervaringen als langdurig psychisch of emotioneel (kinder)misbruik, mishandeling of huiselijk geweld. Fysieke spanning kent iedereen. Dit gevoel ervaren we tijdens en/of na een moeilijke of inspannende psychische of fysieke ervaring. Meestal merken we spanning in onze spieren snel op, denk aan opgetrokken schouders, een stijve nek, rugklachten, en vinden we een manier om weer in balans te komen. Houdt de spanning langer aan, dan raken we vaak gewend aan het gevoel en beseffen we niet meer dat deze onze houding en gezondheid beïnvloedt. Stress is een zwaardere gradatie van spanning.

Bron: David Bercefi/brochure TRE

VOLKSZIEKTE NUMMER 1

Ruim de helft van de Nederlanders heeft last van stressgerelateerde lichamelijke klachten. Van hen heeft **5%** altijd stress en **28%** bijna elke dag. **61%** heeft last van gespannen nek en schouders. **59%** heeft last van vermoeidheid en **52%** van een onrustig gevoel. Ook hoofdpijn, slapeloosheid, concentratieproblemen en neerslachtigheid komen veel voor. De belangrijkste oorzaken van stress zijn de gezondheid (**33%**), zorgen om de kinderen (**25%**), werk (**19%**), financiële problemen (**19%**) en zorgen om naasten (**18%**).

Bron: enquête gezondheidsnet.nl

leer je echter om zelf te bepalen hoeveel spanning je loslaat. Rustig opbouwen is belangrijk. Je haalt elke keer een schepje uit die volle emmer, beetje bij beetje, tot hij leeg is. Zo blijft het hanteerbaar. Er kan – dat hoeft niet – van alles loskomen aan emoties. Als je meteen alle registers opengooit, kan dat zo overweldigend zijn dat het stressvol is. Dat wil je juist voorkomen, zeker wanneer je bijvoorbeeld last hebt van PTSS en bang bent voor herbelevingen. Je leert in een veilige setting te ontladen. Daarom gebruik ik een stressbarometer in mijn sessies, die je bewuster maakt van hoe je je voelt." Reina heeft een checklist uit-

Na de eerste sessie fiets ik fluitend naar huis met rust in mijn lijf en een helder hoofd

gewerkt; een A4-tje dat ieder voor zich voorafgaand aan de les leest om te bepalen wat zijn of haar gemoedstoestand is. Wie in het hier en nu is, blij, open en/of kalm, zit in het 'groen' en voelt zich veilig en comfortabel. In 'oranje' is er sprake van irritatie, onrust, verdriet of komt er spanning in de spieren; tijd om het rustiger aan te doen. Ervaart iemand pijn, uitputting, boosheid of angst, dan moet meteen worden gestopt.

Rust in mijn lijf

Een ander voordeel van TRE is dat het niet nodig is om precies te weten wat de bron van de stress is. Iets wat bij een traumatherapie als EMDR wel het geval is. Reina: "Veel mensen weten niet waardoor ze veel stress ervaren. Het kan ook een opeenstapeling zijn, er gebeuren in het leven zoveel dingen die indruk maken. Soms mensen hebben bepaalde ervaringen ook geblokkeerd omdat ze te pijnlijk zijn, of uit schaamte- en schuldgevoel. Ook denken mensen vaak dat ze een ingrijpende gebeurtenis hebben

verwerkt. Mentaal zijn ze er dan overheen gestapt, maar de emotionele spanning is achtergebleven in het lichaam. Daarom is een psychologische aanpak in de vorm van gesprekken bij trauma vaak minder effectief. Met TRE geef je het lichaam het sein: het is veilig, je hoeft niet langer in de vecht- of vluchtmodus te zitten."

En ik? Na de eerste sessie fiets ik fluitend naar huis. Ik heb rust in mijn lijf en een opvallend helder hoofd. Zo licht en vrolijk heb ik me in lange tijd niet gevoeld. De tweede sessie levert me een heel apart zen-gevoel op – het lijkt wel alsof ik stoned ben. Reina lacht: "Dat is die staat van rust en diepe ontspanning waarin het lichaam weer komt. Waarschijnlijk weet je niet meer hoe het voelt om écht ontspannen te zijn."

Die opmerking maakt nog meer indruk op me dan het effect van de sessies zelf. Een schokkende conclusie, toch? Vooral omdat ik zeker weet dat ik niet de enige ben die zelden écht relaxed is in deze tijd van drukte en altijd maar 'aan' staan. Ik boek meteen nog een les, zodat ik goed leer om TRE zelf thuis te doen. Want hoe lekker is dat: na een kwartiertje trillen rustig en opgeladen de wereld weer aankunnen. □

Meer TRE

Kijk voor meer informatie op tre-nederland.nl/tre. Hier zijn ook de namen van TRE-providers in het hele land te vinden. Na vier tot zes sessies bij zo'n provider is het mogelijk om thuis aan de slag te gaan. De oefeningen worden doorgaans staand uitgevoerd, maar voor wie niet goed kan staan zijn er aangepaste oefeningen. reinakoelwijjn.nl