



Ein Angebot für Flüchtlinge aber auch für HelferInnen

TRE® - Tension and Trauma Releasing Exercises wurden von Dr. David Bercei zusammen gestellt, um den Körper von Stress und Anspannung zu befreien. TRE® wird nach Naturkatastrophen, Kriegen, erlebten traumatischen Erlebnissen weltweit sofort eingesetzt um Traumafolgen zu vermeiden und den Organismus zu entspannen.

Eine Möglichkeit Flüchtlingen zur Entspannung zu helfen?

Mit TRE® - Tension and Trauma Releasing Exercises wird der Körper mit Übungen ermüdet, um ein kontrollierbares Zittern hervorzurufen. Der Hauptmuskel, der bei Traumata verspannt und verkürzt ist, ist der Psoasmuskel, der von der Innenseite der Oberschenkel bis zu den Wirbeln im Lendenwirbelbereich verläuft.

Wie wirkt TRE®?

Durch das entstehende, kontrollierbare, neurogene Zittern, reguliert sich auch die Aktivität im Gehirn, die oft durch Trigger in Situationen nicht steuerbar aktiv werden. Es wirkt entspannend und **es ist nicht nötig über belastende Themen zu sprechen**. TRE® zielt rein auf die körperliche Ebene. Zittern ist eine ganz natürliche Reaktion des Körpers auf Stress, hohe Anforderung und Trauma.

Bei welchen Symptomen und Beschwerden bietet sich TRE® an?

Auch wenn die Flüchtlinge jetzt in einer sicheren Umgebung sind, können Geräusche, Gerüche, Bilder oder Empfindungen Erinnerungen aktivieren, so genannte Trigger, die sie dann in Situationen unangemessen gereizt, aggressiv, schreckhaft, ängstlich, zurückgezogen, teilnahmslos reagieren lassen. Oft treten auch Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Zittern und andere Symptome ohne Befund auf. Hier ist TRE® eine Möglichkeit Entspannung zu finden.

Ohne hin sind die Erlebnisse, die die Menschen nach Deutschland bewegten eine große Herausforderung für Körper, Geist und Seele. Eine Regulierung, ein Ankommen und auch wenn, das Aufenthaltsrecht noch nicht geklärt ist, ist unterstützend um Traumafolgen vorzubeugen. Wenn Sie beruflich oder ehrenamtlich mit Flüchtlingen zu tun haben, ist TRE® auch eine Möglichkeit der Selbstfürsorge um sich regenerieren, entspannen und Abstand zu finden.

Wie können Sie als HelferIn TRE® für Flüchtlinge interessant machen?

Es ist eine Körperübung, die hilft zu entspannen und sich von Erlebnissen zu erholen. Wer daran interessiert ist, kann es einfach mal ausprobieren.

Wo bekommen Sie weitere Informationen?

Auf der deutschen Internetseite zu TRE®: www.tre-deutschland.de

Auf der internationalen Internetseite zu TRE®: www.traumaprevention.com

Bei TRE-Providerin Petra Vetter, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Telefon 09123 1821316, Email petra.vetter@selbst-verstaendnis.de, www.selbst-verstaendnis.de

