

# Herstellen

van stress en trauma kan je lichaam zélf!

## IN GESPREK MET MARC DOOMERNIK

Eind vorig jaar verscheen het boek *TRE - Herstellen van stress en trauma kan je lichaam zélf!* van Marc Doomernik. Het boek gaat over de TRE-methode. Dat staat voor Tension en Trauma Releasing Exercises. Het is een lichaamsgerichte methode om op een natuurlijke manier zelfstandig spanning, zowel dagelijkse als chronische stress uit je lichaam los te laten door te ontladen. Daarnaast is het ook heel helpend bij het herstellen van de neveneffecten van eerder opgelopen (onbewuste) trauma's. Achteraf, zelfs jaren ná een heftige gebeurtenis, is het lichaam in staat om hiervan te herstellen.

**“We werken met een cliënt op een laag, waar geen taal of aanraking nodig is.”**

Het ontladen (loslaten) doe je door op een milde manier een aantal specifieke, lichamelijke oefeningen te doen. Met deze gerichte oefeningen activeer je spiergroepen die normaliter ook op momenten van stress automatisch geactiveerd worden.

De reden van het activeren van deze spieren is om uiteindelijk ontladende tremors (trillingen) of andere ontladende sensaties te krijgen. Dit ontspant het lichaam op veel manieren, waardoor fysieke, emotionele en mentale klachten afnemen.

### Als ik de titel lees, kunnen coaches of counselors wel inpakken?

Nee hoor, dat wil ik zeker niet suggereren. Ons lichaam heeft een natuurlijk ingebouwd mechanisme waardoor het zichzelf kan herstellen van een stressvolle of traumatische ervaring. Ik schrijf bewust ons (fysieke) lichaam, want het mentale deel van ons brein houdt dit herstel vaak tegen. Dat is dan ook direct zo mooi aan TRE. We werken op de primaire laag van het brein, de hersenstam, en helpen de cliënt om weer vertrouwd te raken met dit herstelmechanisme.

### Wat maakt TRE voor jou zo bijzonder?

Zelf ben ik mij hierin gaan bekwamen, omdat ik helemaal ‘flabbergasted’ was over het gemak waarmee ik op een veel diepere laag wist te ontspannen. Ik kwam door TRE ook veel makkelijker bij mijn gevoelens, kon ze makkelijker uiten en werd minder prikkelbaar. TRE was niet alleen een ontladingsmethode voor mij, maar het werkte verder door. Ik ging me anders, positiever en relaxter gedragen in nieuwe situaties.

### Waar komt TRE op neer?

We werken met een cliënt op een laag, waar geen taal of aanraking nodig is. Bij TRE gaan we niet of nauwelijks naar de inhoud. Hiermee roepen we namelijk de situatie en de daaraan gekoppelde emoties weer op. We zetten het lichaam in beweging om los te komen van stress en de gevolgen van trauma.

Met TRE wordt de cliënt in het hier en nu begeleid. Onze rol als coregulator is om cliënten zich weer veilig en vertrouwd te laten voelen in hun eigen lijf. Dat doen we door ze bewust te maken van sensaties die wijzen op (over)activatie, dat een signaal kan zijn om af te moeten remmen (reguleren). Daarna pas kan het lichaam loslaten (ontladen).

Samengevat: via coregulatie de cliënt begeleiden naar zelfregulatie. Vaak lukt dit al in 2-4 sessies. Hierna kan iemand geheel zelfstandig, overal en op elk moment (dagelijkse) stress en de gevolgen van trauma loslaten.

### Wat bedoel je met (over)activatie?

Bij TRE gaat het om het loslaten of ontladen van stress en spanning. Stress is een reactie op een negatieve prikkel (situatie) die een fysieke, emotionele of mentale spanning veroorzaakt.

Wanneer je in een situatie een beetje last hebt van spanning, stress of emoties, noemen we dit activatie. Hier is al sprake van prikkeling van je zenuwstelsel, maar je kunt nog steeds redelijk goed functioneren. Wanneer deze toestand echter met je aan de haal gaat en je niet meer goed kunt nadenken of geen normaal gedrag meer kunt vertonen, spreken we van over-activatie. Dan is er sprake van overprikkeling.

**Als het lichaam zélf kan ontladen, waar zijn die oefeningen dan voor nodig?**

Andere zoogdieren ontladen automatisch na een overweldigende situatie. Onze cortex (het mentale deel van ons brein) is in tegenstelling tot dat van andere zoogdieren zo sterk, dat het ons natuurlijke herstel vaak tegenhoudt. Bijvoorbeeld uit angst voor wat er gaat gebeuren, controleverlies of gebrek aan veiligheid. We hebben dus wat meer nodig om dit herstelmechanisme aan te boren. De oefeningen helpen hierbij. Maar die (voorbereidende oefeningen) hebben veel meer functies, dan om alleen tot trillen te komen. Want dat trillen staat helemaal niet centraal bij TRE!

**Belang van goede begeleiding**

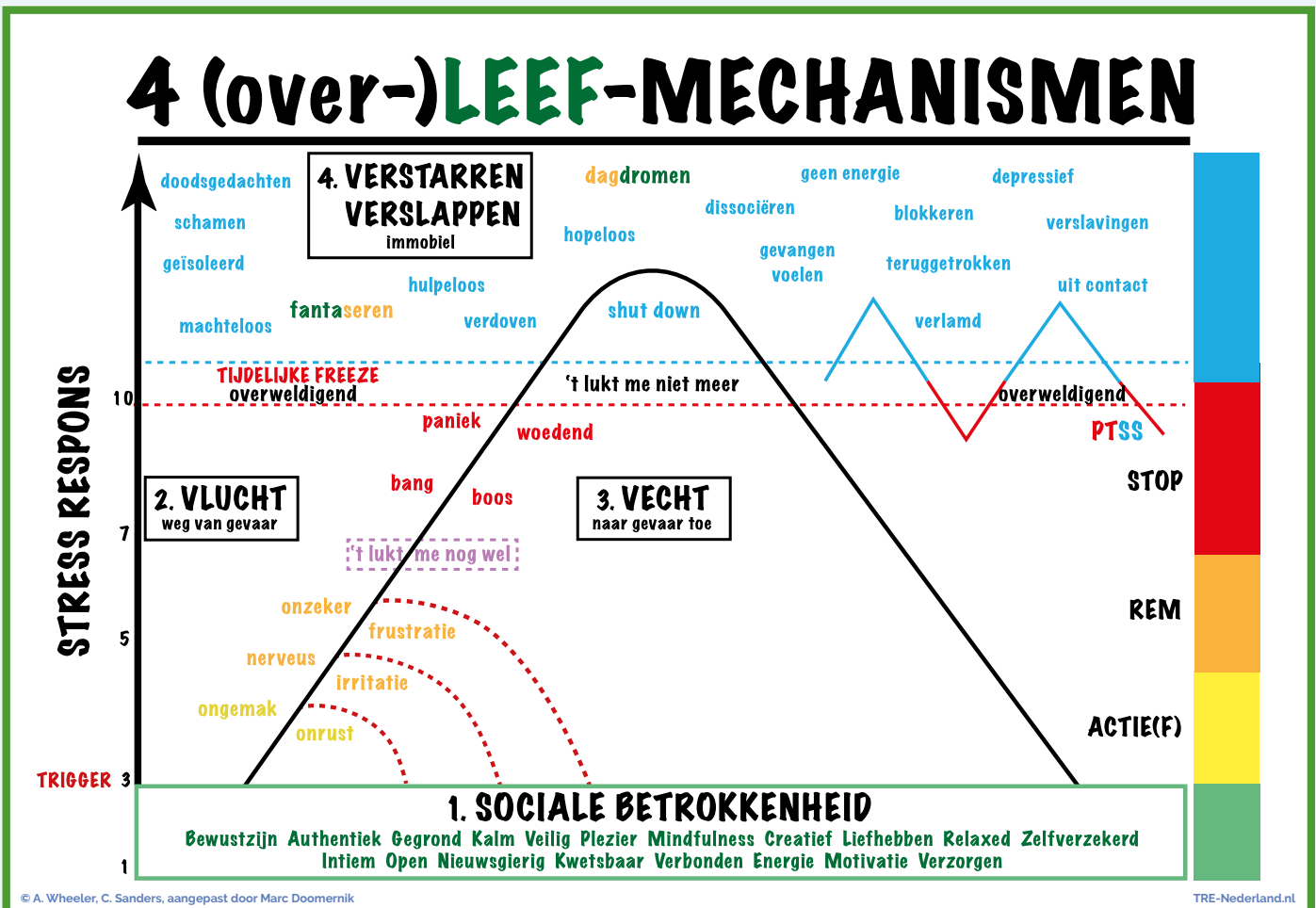
Ondanks dat TRE een zelfhulpmethode is, benadruk ik om de methode goed toe te passen. En helaas, mijn ervaring is dat dit niet lukt door alleen een boek te lezen of een YouTube-filmpje te bekijken en hierna zelf aan de slag te gaan. Je weet namelijk nooit van tevoren hoe je lichaam op het ontladen en loslaten gaat reageren.

Je kunt namelijk heel eenvoudig in de verkeerde (spierspannings)trillingen blijven, waardoor je helemaal niet ontladst, maar juist éxtra activatie opbouwt.

De activerende tremors kunnen ook heel anders uitpakken en ernstige gevolgen hebben. Onbewust schiet het sympathisch zenuwstelsel dan in een vlucht-vecht dynamiek. Hierbij kan het lichaam niet alleen heftig in beweging komen, maar kan het ook heftige emoties oproepen of enge, traumatische ervaringen herbeleven. ‘Tril’ je verkeerd, dan dénk je mogelijk dat je goed bezig bent, alleen het lichaam ervaart het tegenovergestelde. Het is belangrijk dat je je een paar keer laat begeleiden door een professional die is opgeleid in TRE, voordat je het zelf gaat toepassen.

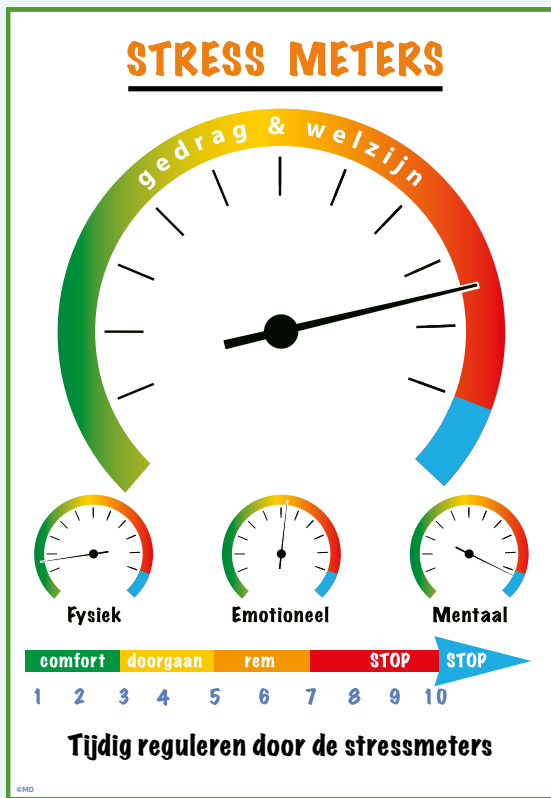
**Kun je dan wat meer vertellen over de essentie van TRE, als het gaat om het professioneel begeleiden van zo’n proces?**

Ja graag zelfs, fijn om wat misverstanden uit de weg te ruimen. Het lichaam heeft tijd nodig om spanning en vele vormen van pijn los te laten. Het moet ook op een veilige manier gebeuren. Alvorens te starten met een TRE-sessie is het daarom belangrijk dat een cliënt begrijpt, hoe het lichaam (onbewust) reageert op stressvolle prikkels. Maar óók dat het lichaam automatisch reageert, qua gedrag, op basis van eerdere ervaringen. In het onderstaande model wordt dit geheel mooi samenvat.



© A. Wheeler, C. Sanders, aangepast door Marc Doomernik

TRE-Nederland.nl



De groene zone staat voor alles waarbij jij je veilig voelt (5 hersenzenuwen zijn hiervoor verantwoordelijk, waaronder de (ventrale tak van de) nervus vagus). De gele zone is ook prima, die staat voor een beetje activatie (sympathicus). Dit is de dynamiek van gezonde stress die je helpt om je te kunnen focussen, een goed gesprek te voeren, op een leuke en prettige manier een spelletje te doen of te sporten. Bij oranje moet je gaan oppassen; dan loopt de activatie op en ben je nog net in staat om voldoende rustig te blijven en op een redelijk normale manier te reageren. Bij vet oranje of de kleur rood schiet het lichaam fysiek, emotioneel en mentaal in een over-activatie. Gevolg is dat je geen controle meer hebt over je gedrag of wat je denkt of zegt. De welbekende vlucht-vecht dynamiek. De blauwe zone staat voor immobiliteit en kent zeer veel uitingsvormen (de dorsale tak van de nervus vagus).

De rode en blauwe gemoedstoestanden maken dat mensen hulp zoeken bij coaches en counselors. Ze herkennen de patronen bij zichzelf, willen hier graag vanaf, maar ze kunnen de gedragingen en gedachtepatronen zelf niet doorbreken.

### Helpt TRE ook om niet functioneel gedrag en beperkende gedachtepatronen te doorbreken?

Jazeker! TRE kan patronen van over-activatie en immobiliteit doorbreken. De dynamieken die in de curve vallen onder de kleuren oranje, rood en blauw, zijn hier voorbeelden van. De methode helpt

cliënten om weer vertrouwd te raken met hun natuurlijke herstelmechanisme door stresspatronen op een rustige, liefdevolle en veilige manier te doorbreken. Pas dán kan het lichaam in alle kwetsbaarheid loslaten. Zonder veiligheid is het onmogelijk dat het lichaam (ons brein en zenuwstelsel) spanning en vormen van pijn loslaat. Daarom leg ik in mijn boek ook uitgebreid uit dat TRE voor 80% over reguleren gaat en 20% over ontladen.

Als begeleider pakken wij de rol van co-regulator, waarmee we de cliënt niet alleen de veiligheid bieden om in alle kwetsbaarheid 'los te laten'. We leren de cliënt ook om zelf tijdig te reguleren, af te remmen tijdens het proces. Deze zelfregulering leggen we de cliënt uit aan de hand van de 3 stressmeters. In het model hieronder zie je in de kleur oranje het woord 'rem' staan. We 'remmen bij het magische 7-tje'. Niet alleen op fysiek vlak, maar ook als emoties te heftig worden en/of we mentaal afdwalen of beperkende gedachten ervaren.

We maken de cliënt ervan bewust dat bij een over-activatie (kleur rood en blauw) een deel van de cortex wordt uitgeschakeld. Ons handelen wordt dan overgenomen door ons primaire brein (hersenslam en limbisch systeem), wat onze overlevingsmechanismen activeert (vlucht, vecht, immobiliteit en shutdown).

En nu is de cirkel bijna rond. We gaan weer even terug naar de TRE-oefeningen en kijken door de bril van zintuiglijke scherpzinnigheid.

### Zintuiglijke scherpzinnigheid?

Ja, want de TRE-oefeningen zijn er niet alleen voor om het lichaam een beetje op te warmen waardoor je de tremors makkelijker initieert. Nee, de uitvoering van de oefeningen en de manier waarop cliënten op alles reageren, geeft de TRE-Provider zeeën aan informatie. Deze informatie hebben we nodig om in een moment te kunnen bepalen wat de volgende stap dient te zijn in iemands proces. Kunnen we doorgaan, moeten we de cliënt afremmen, moeten we stilstaan bij een bepaalde beweging, mimiek, houding of opmerking die een cliënt maakt? Wij kunnen zien in welke mate het zenuwstelsel geactiveerd is en hoe we hierin moeten handelen.

Oog hebben voor de kleinste details kan de grootste doorbraak betekenen. Hier geen aandacht voor hebben kan helaas ook leiden tot overprikkeling, tot zelfs psychoses aan toe.

### Lijkt mij bij toch best lastig om te ervaren of je nou op een 5 of een 7 zit qua activatie. Dus hoe weet je nou of je door kunt gaan of (even) moet stoppen?

Ja, dit is ook exact de reden waarom de juiste manier van begeleiden zo belangrijk is. TRE gaat veel meer over leren vertragen zodat je kunt voelen wat er gebeurt, dan domweg tremors opwekken. Want dit laatste kan iedereen. Het gaat er juist om wat een lichaam op elk moment laat zien; of iemand bijvoorbeeld (onbewust) het loslaten tegenhoudt. Dit betekent ook dat we regelmatig een cliënt niet laten trillen (ontladen) omdat dit op dat moment te heftig zou zijn.

Een cliënt weet vaak helemaal niet meer wat veiligheid is en wanneer dit voor het lichaam ophoudt. Dat moeten ze weer leren. De 2 voorgaande modellen en de oefeningen op de juiste manier uitvoeren, helpen de cliënt hier al deels bij. Alleen heel vaak horen we mensen zeggen: 'Bij kleur oranje, een 7-tje moet je remmen? Maar ik heb helemaal geen idee wanneer ik op een 7-tje zit! Ik sta of aan of uit, alles er tussenin herken ik niet.' Inzicht in neuroceptie helpt om bewuster te gaan voelen.

## Neuroceptie?

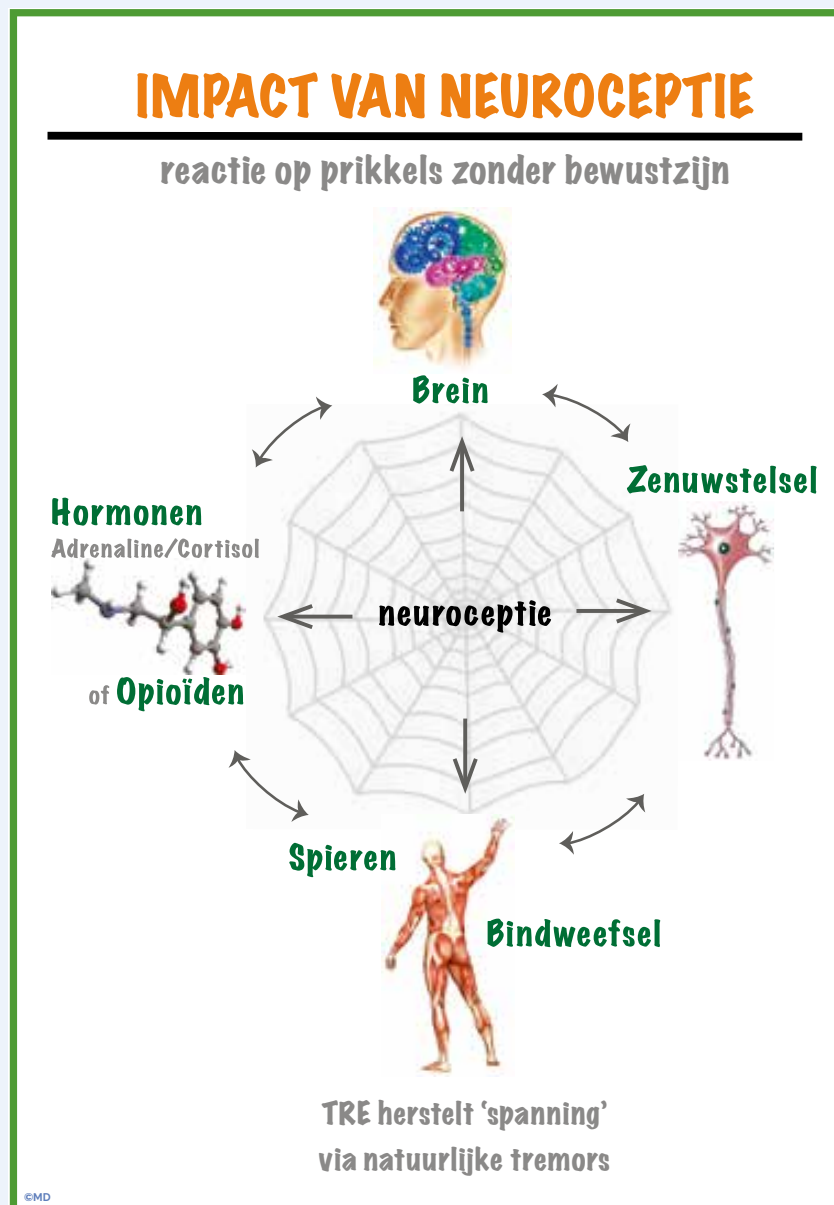
Kort gezegd betekent neuroceptie dat onze reacties op 'prikkel's voor een groot gedeelte om ons mentale denkproces heen gaan. Een reactie, gedrag is er al zonder te weten hoe dit komt en voor je erover na kunt denken!

Het is dan ook een belangrijke taak van de TRE-Provider om de cliënt bewust te maken van allerlei prikkels en sensaties in hun eigen lichaam, die ervaren worden in de ruimte (omgeving) waarin ze zich bevinden én wat er gebeurt in de interactie tussen de cliënt en de begeleider. We maken cliënten ervan bewust wat de impact hiervan is. Bijvoorbeeld: het te snel doen van een oefening of te lang doorgaan, te veel afstand nemen of te dichtbij komen, welke plek in de ruimte het meest of minst prettig aanvoelt, bewegingen, geluiden buiten of een tikkende klok.

## TRE gaat dus over veel meer dan trillen?

Ja, dat trillen is pas interessant als het lichaam eraan toe is en ook aan de juiste randvoorwaarden wordt voldaan: veiligheid en ontspanning ervaren en in het hier en nu zijn. Dan pas kan een lichaam loslaten en ontladen. Het allerbelangrijkste gedeelte bij TRE is dat we cliënten weer leren om goed te voelen, naar dat gevoel te luisteren om vervolgens bijtijds te reguleren, zodat het lichaam

**"Het allerbelangrijkste gedeelte bij TRE is dat we cliënten weer leren om goed te voelen, naar dat gevoel te luisteren om vervolgens bijtijds te reguleren, zodat het lichaam minder stress opbouwt."**



minder stress opbouwt. En als het lichaam minder stress opbouwt... hoeven we dus ook minder (dagelijkse) stress te ontladen.

TRE lijkt op een afstandje heel eenvoudig, wat ook écht zo is! Mits je de spelregels kent om TRE zelf goed uit te voeren. Een coach kan de cliënt hierin goed begeleiden. Dat is ook de reden dat ik dit boek heb geschreven en waarom er een TRE-opleiding bestaat.



## Aanbieding

Nieuwsgierig geworden naar TRE? Bestel het boek *Herstellen van stress en trauma kan je lichaam zélf!* van Marc Doomernik met korting! Lezers van TCC Magazine kunnen het boek tot 15 juli 2025 bestellen met 10% korting op de website [marcdoomernik.nl](http://marcdoomernik.nl). Gebruik hiervoor de waardebon code: TCCenTRE

Meer informatie over TRE of de opleiding: [TRE-Nederland.nl](http://TRE-Nederland.nl), [TRE-Belgium.com](http://TRE-Belgium.com) of [marcdoomernik.nl](http://marcdoomernik.nl)