



TRE-ohjaajakoulutus

Taustaa

Trauma Releasing Exercises® eli TRE® on yksinkertainen ja helposti omaksuttava kehon liikkeistä koostuva itsehoitomenetelmä, jonka vaikutukset ilmenevät nopeasti. TRE rentouttaa, aktivoi ja mobilisoi stressin ja traumaattisten kokemusten jännittämiä lihaksia. Menetelmä käynnistää lihasten vapinana tai tärinäinä alkavan luonnollisen ja nopeasti vaikuttavan palautumismekanismiin.

Syvien lihasjännitysten vapautuessa kehossa herää luontainen pyrkimys kokonaisvaltaiseen eheytymiseen, jolloin kehon aistimukset, tunteet ja ajattelu jäsentyvät uudelleen yksilön omaksi tavaksi kokea itsensä ja olemisensa. Näin harjoitus voi käynnistää laaja-alaisen prosessin, josta on apua myös nykyhetken stressinhallinnassa.

Menetelmää on käytetty menestyksekkäästi useissa eri maissa ja kulttuureissa perheiden ja laajempien sosiaalisten yhteisöjen kohtaamissa traumaissa. Esimerkiksi luonnonkatastrofialueilla, kuten vuoden 2008 Kiinan Sichuanin maanjäristyksen, Japanin Sendaissa vuoden 2012 hyökyaallon aiheuttaman tuhon ja Filippiineillä paljon tuhoa aiheuttaneen vuoden 2013 trooppisen Haiya-hirmumyrskyn jälkeen menetelmää opetettiin suurelle joukolle kotinsa ja perheenjäsenensä menettäneitä ihmisiä. Vuonna 2014 menetelmää on opetettu Syyrian pakolaisille Turkissa ja vuonna 2015 Nepalissa.

TRE:n kehittäjä on amerikkalainen tohtori **David Berceli**, kansainvälisesti tunnettu stressin- ja traumanhoidon asiantuntija. Hän on kehittänyt ja opettanut TRE-menetelmää yli 20 vuoden ajan. TRE auttaa selviämään stressiä, jännityksiä ja traumoja aiheuttaneista kokemuksista. TRE:tä hyödyntävät kuormittavissa ammateissa toimivat henkilöt: poliisit, palomiehet, kriisi-alueella toimivat avustustyöntekijät, sota-alueella toimivat sotilaat, terveydenhoitohenkilökunta, erityisopettajat, sosiaalityöntekijät jne. Menetelmää käytetään sotaveteraanien traumaperäisen stressihäiriön hoitoon ja ehkäisyyn, päihdekuntoutukseen, parisuhdeväkivallan ehkäisyyn ja urheiluvalmennukseen. TRE sopii myös omatoimisen kehonhuollon ja rentoutumisen välineeksi.

Metodin käyttäjät ovat kertoneet muun muassa näistä hyödyistä heille itselleen:

- Vähemmän huolia ja ahdistusta
- Vähemmän traumaperäisen stressihäiriön oireita
- Enemmän energiaa ja kestävyyttä
- Parantunut parisuhde

- Vähemmän työstressiä
- Parempi uni
- Vähemmän parisuhdekonflikteja
- Vähemmän lihas- ja selkäkipuja
- Lisääntynyt notkeus
- Parantunut impulssikontrolli ja tunteiden hallinta
- Vähemmän vanhojen vammojen aiheuttamia haittoja
- Vähemmän vakavasta sairaudesta johtuvaa ahdistusta
- Vähemmän kroonisen sairauden aiheuttamia haittoja

TRE:n perusteet on suositeltavaa opetella peruskursilla tai sertifioidun TRE-ohjaajan yksilöohjauksessa. Sertifioidut TRE-ohjaajat auttavat prosessin alkuun, ja heiltä saa apua myös myöhemmissä vaiheissa.

Lue lisää TRE-menetelmän suomenkielisiltä sivuilta: <http://www.trefinland.fi/> tai englanniksi: <http://traumaprevention.com/>

TRE mediassa

Jyrki Rytilä esiintyy yhdessä Kirsi Törmin kanssa Kajaanin Generaattorilla ensi- iltansa saaneessa POST-teoksessa, joka hyödyntää myös TRE-menelmää. <https://yle.fi/uutiset/3-9227185>

TRE-kouluttaja Jyrki Rytilä kertoo Ylen aamu-tv:ssä, että miten kannattaa tärisyttää ja milloin tärinää kannattaa käyttää. <https://areena.yle.fi/1-4232554>

YLE Akuutissa on jakso burnoutista toipumisesta. Siinä Jyrki Rytilä esittelee TRE:n perusteita. <https://areena.yle.fi/1-4517292>

YLEn Radio Suomessa TRE Finlandin kouluttaja Jyrki Rytilä laittaa toimittajan tärisemään. Tärinällä on tarkoitus purkaa kehoon varastoituneita traumoja sekä pitkä- ja lyhytkestoista stressiä. <https://areena.yle.fi/1-4562730#autoplay=true>

Yle Areenassa TRE –ohjaajat Susanna Koljonen ja Reita Lounatvuori esittelevät TRE:tä. ”Kesäloma tarjoaa hyvän tilaisuuden irrottautua stressistä, mutta kuinka tempu tehdään?”. <http://areena.yle.fi/tv/2315101>

Iltalehden artikkelissa Jyrki Rytilä kertoo TRE:n periaatteista: Stressaako? Ota mallia eläimistä ja tärise stressi pois – näin teet sen <https://www.iltalehti.fi/mieli/a/f45b4b90-75b5-4b93-b79b-1192cc61a4c6>

Etelä-Saimaan laajaan artikkeliin TRE:stä sisältyy myös videoita: <https://esaimaa.fi/uutiset/kotimaa/5f12d9b6-a501-41e0-b821-f34b42b0d41d>

TRE-ohjaajakoulutus

Suomen TRE-ohjaajakouluttajina toimivat TRE Certification Trainer, DI **Jyrki Ryttilä** ja TRE Certification Trainer, hahmoterapeutti, tanssitaiteen tohtori **Kirsi Törmi**.

Sertifioituille TRE-ohjaajille on tarvetta ja siksi haluamme kouluttaa uusia TRE ohjaajia. Sertifiointiin johtava TRE-ohjaajakoulutus valmistaa TRE-ohjaajaa viemään turvallisesti läpi yksilön ja ryhmän TRE-prosessin. TRE-ohjaajakoulutuksen aikana hankitaan ja syvennetään ymmärrystä TRE:n lähtökohdista, interventioista ja teoreettisesta viitekehystä sisältäen TRE-ohjaajan työssä tarvittavat eettiset, tekniset ja fyysiset valmiudet. Tulevan ohjaajan itsehavainnointi- ja itsesäätelykyky syvenee sille tasolle, joka mahdollistaa tuloksellisen ja turvallisen työskentelyn yksilön ja ryhmän kanssa. Kurssin painopiste on kokemuksellisuudessa ja kehotyöskentelyssä – kehotietoisuus, läsnäolo nykyhetkessä, vuorovaikutus.

Sertifiointiin johtava TRE-ohjaajakoulutus sisältää valmiuksien hankkimisen sekä yksilö- että ryhmäohjaukseen. Koulutus sisältää kaksi kolmen päivän koulutusjaksoa: TRE moduulit 1 ja 2 ja yhteensä vähintään kahdeksan harjoittelupäivää. Koulutus toteutetaan ryhmämuotoisena.

Läpikäytyäsi TRE-ohjaajakoulutuksen hyväksytysti voit käyttää nimeä sertifioitu TRE-ohjaaja (Certified TRE Provider).

TRE-kouluttajakoulutukseen (TRE® Certification Trainer Program), joka valmistaa kouluttamaan uusia TRE-ohjaajia, pääsee vain ja ainoastaan kutsun kautta.

Ohjaajakoulutuksen sisällöstä lyhyesti englanniksi:

<http://traumaprevention.com/minimum-core-requirements-for-global-certification-program/>

Kun olet sertifioitu TRE-ohjaaja voit osallistua jatkokoulutusseminaareihin (TRE Advanced Training). Sinulla on myös pääsy ohjaajille tarkoitettuun tietokantaan, jossa on traumaan liittyviä artikkeleita ja muuta informaatiota TRE:stä: www.traumaprevention.com

Alla on tietoa alkavista TRE-koulutuksista ja ohjausharjoittelusta. Koulutukseen kuuluu aktiivinen osallistuminen koulutus- ja harjoituspäiviin, kurssikirjallisuuden lukeminen, kahden esseen kirjoittaminen, harjoituspäiväkirjan pitäminen ja yhteenvedon kirjoittaminen harjoituspäiväkirjasta.

Informaatio koulutus- ja harjoituspäivistä, koulutuspaikoista ja hinnoista on altis muutoksille.

Koulutusjaksot

TRE-ohjaajakoulutus, Certified TRE® Provider Training Program, koostuu kahdesta kolmen päivän koulutusmoduulista, Moduuli 1 ja Moduuli 2, ja niihin liittyvästä ohjausharjoittelusta. Kumpaankin moduuliin pitää osallistua kerran.

TRE-OHJAAJAKOULUTUS

8 askelta, 6-12 kuukautta, 2246,40€ (sis. alv.)



Kurssiin kuuluu ohjausharjoittelua vähintään 8 päivää. Suositeltavaa on vähintään neljä harjoituspäivää Moduulin 1 jälkeen ennen Moduulia 2, ja vähintään neljä harjoituspäivää Moduulin 2 jälkeen, yhteensä vähintään kahdeksan harjoituspäivää.

Moduuli 1 -kurssin sisältö:

- Kurssin ja Moduuli 1 -koulutusjakson sisältö, stressi
- Kehon neurobiologiset puolustusmekanismit
- Neurogeeninen tärinä ja trauman purkautuminen
- Porgesin Polyvagaaliteoria ja TRE
- TREN ohjaaminen ja ohjaajan perustaidot
- Eettiset ohjeet ja sertifiointiprosessi

Moduuli 2 -kurssin sisältö:

- Moduuli 2 -koulutusjakson sisällön esittely, TREN tutkimus
- Jähmettyminen, tunnevyöry, dissosiaatio
- Kiintymyssuhdeteoria TRE-prosessissa
- Interventiot
- Peitinkalvot ja toiminnalliset lihasketjut, kehon liikkeet TRE-prosessissa
- TRE-ryhmien ohjaaminen

Kustannukset

Kurssin osio	Hinta-arvio
Kaksi kolmen päivän koulutusjaksoa: Moduuli 1 + Moduuli 2	480 € + 480 € + alv 24 % = 1 190,40 €
Rekisteröityminen TRE – ohjaajakoulutukseen. Maksetaan TRE FOR ALL -yhteisölle yhdysvaltoihin. Kouluttaja voi hoitaa maksuliikenteen. Summan voi valita itse.	15€ + alv 24 % = 18,60 €
Koulutukseen kuuluvat harjoitussessiot asiakkaana ja ohjaajana toteutetaan ryhmämuotoisena harjoitteluna Kahdeksan harjoituspäivää riittää kattamaan harjoittelun minimivaatimukset. Voit osallistua myös useampiin harjoituspäivään esim. Helsingissä ilman erillistä maksua.	960 € + alv 10% = 1 056 € sisältäen vähintään kahdeksan eri harjoituspäivää, ryhmämuotoinen harjoittelu.
Kaikki osiot yhteensä	2 246,40 € (sis. alv.)

Hinta-arvio sisältää molemmat koulutusjaksot sekä kahdeksan lähipäivää, luentomateriaalin (ei kirjallisuutta), tarjoilun (hedelmiä, teetä, kahvia ja mehua).
Lisäksi tulevat omat matka- ja majoituskulut sekä kirjallisuus.

Ilmoittautuminen kolmen päivän Moduuli 1 -kurssille

TRE Finlandin tarjoama ajantasainen kurssitarjonta löytyy täältä: <http://www.trefinland.fi/>
Helsingissä järjestettäville kurseille ilmoittaudutaan täältä:
<https://event.contio.fi/strategogroup/Calendar/Index>
Kajaanin koulutuksiin ilmoittaudutaan sähköpostitse: kirsitormi@icloud.com.

Kurssille otetaan ilmoittautuneet kurssin maksaneet (595,20 €, sis. alv 24 %) tässä järjestyksessä.
Voit maksaa kurssin ilmoittautuessasi Paytrailin kautta tai tilata laskun. Lisätietoa ilmoittautumisesta löytyy täältä: http://www.trefinland.fi/?page_id=18082

Vähimmäismäärä kurssin toteutumiseksi on kahdeksan (8) osallistujaa.

Ilmoittautuminen kurssille on sitova.

Osallistumisen voi perua kustannuksitta viimeistään 14 vuorokautta ennen tilaisuutta. Sen jälkeen veloitetaan 50 prosenttia osallistumismaksusta. Jos poisjäännistä ei ilmoiteta viimeistään 7 vuorokautta ennen tilaisuutta, veloitetaan koko maksu. Mahdolliset puuttuvat maksusuoritukset peritään jälkikäteen viivästyskorkoineen.

Jos kurssimaksua ei ole maksettu eräpäivään mennessä ja kurssille on jonoa, maksamaton opiskelija poistetaan kurssilta ja paikka vapautuu jonottajalle.

Kurssimaksu palautetaan opiskelijalle kurssin peruuntuessa tai jos opiskelija ei voi osallistua kurssille tehdyn muutoksen takia (esim. kokoontumisaikojen muuttuessa).

Mikäli henkilö on estynyt osallistumasta koulutukseen oman sairastumisen tai loukkaantumisen takia, osallistuminen voidaan siirtää toiselle koulutuspäivälle kerran.

Peruutukset tulee aina tehdä kirjallisesti osoitteeseen mari.trefinland@gmail.com. Saat vahvistuksen, kun peruutus on hyväksytty. Huom! Kurssimaksun maksattamatta jättäminen ei ole peruutus, vaan peruutus on aina tehtävä kirjallisesti.

Varustus

Liikuntaan soveltuva vaatetus, muistiinpanovälineet ja jumppamatto.

Ennakkovaatimukset ennen koulutuksen aloittamista

Normaali terveydentila joka sallii liikunnan harrastamisen ja ryhmämuotoisen harjoittelun. Epäselvissä tapauksissa ota yhteyttä.

Tiedustelut ja lisätieto
Jyrki Rytilä
040 558 6466 jyrki.rytila@me.com

Kirsi Törmi
050 308 0203 kirsitormi@icloud.com

Vaatimukset koulutuksen läpäisemiseksi

1. Osallistuminen kolmen päivän Moduuli 1 -koulutusjaksolle
 - a. jokaisella päivällä on oma sisältönsä
2. Ohjaajakoulutuksessa pitää olla aktiivisesti mukana vähintään kolme kuukautta tai kunnes henkilökohtainen TRE-prosessi on edennyt siihen vaiheeseen, jossa voidaan turvallisesti ohjata ryhmiä. Yleensä tähän kuluu aikaa 6–12 kuukautta. Ohjaajakoulutuksen aikana koulutuksessa oleva:
 - a. harjoittaa TRETä koko kurssin ajan vähintään kolme kertaa viikossa/40 kertaa ja pitää havainnoistaan harjoituspäiväkirjaa,
 - b. tapaa kurssin kouluttajan tarvittaessa joko henkilökohtaisesti, puhelimitse tai Skypen välityksellä omaan TRE-harjoitteluunsa liittyvissä kysymyksissä,
 - c. täyttää kaikki muut vaatimukset jotka on lueteltu alla, ja lisäksi ne, jotka on sovittu yhdessä kouluttajan kanssa (kirjallisuuden lukeminen, eettiset ohjeet, esseet tms., jotka määräytyvät osittain koulutettavan taustan ja kokemuksen perusteella. Osa kirjallisesta materiaalista on englanniksi.)
3. Tarvittaessa henkilökohtaisen oppimissuunnitelman tekeminen yhdessä kouluttajan kanssa.
4. TRE-ryhmän harjoituksiin osallistuminen vähintään kahdeksassa erillisessä TRE-ryhmäsessiossa ennen koulutuksen loppua. Nämä tehdään ryhmässä lähipäivinä yhdessä muiden koulutuksessa olevien kanssa Moduuli 1 -kurssin jälkeen. Kirjoita kokemuksesi päiväkirjaasi.
5. Tutustu annettuun kirjallisuuteen ja kirjoita kaksi kaksisivuista esseetä annetuista tai itse valitsemistasi TREhen liittyvistä aiheista.
6. Osallistuminen kolmen päivän Moduuli 2 -koulutusjaksolle
 - a. jokaisella päivällä on oma sisältönsä
7. Vähintään neljän eri yksilön ja ryhmän ohjaaminen TRE-prosessin läpi kouluttajan ollessa tarkkailijana. Nämä tehdään ryhmässä lähipäivinä yhdessä muiden koulutuksessa olevien kanssa. Näihin sessioihin sisältyy harjoituspäiväkirjan, henkilökohtaisten TRE-kokemusten ja kotitehtävien läpikäyntiä.
8. Kaikkien kotitehtävien saattaminen valmiiksi ja niiden toimittaminen kouluttajalle. Riittävä kyky keskustella TRE perusteista, teoreettisesta viitekehuksesta, eettisistä ohjeista ja TRE prosessista.
9. Kun kaikki kurssivaatimukset on täytetty koulutettava osoittaa osaamisensa TRE-ohjaajana ohjaamalla ryhmän läpi TRE-prosessin oman kouluttajan kanssa.
10. Sertifiointi TRE-ohjaajaksi edellyttää että läsnäolotaidot, itsehavainnointi- ja itsesäätelykyky ovat sillä tasolla, että hän voi turvallisesti ja tuloksekkaasti opettaa TRETä ryhmille.

Kun kaikki vaatimukset on suoritettu ja kurssin vastaava kouluttaja on antanut hyväksyntänsä valmistuu sertifioiduksi TRE-ohjaajaksi, ja saa TRE-ohjaajan todistuksen (Certified TRE Provider).

Kolmen päivän Moduuli 1 -koulutusjakso on voimassa vuoden ajan. Jos sertifiointiin liittyviä kurssivaatimuksia ei ole tähän mennessä suoritettu, on kolmen päivän Moduuli 1 -koulutusjakso suoritettava uudelleen, ellei voimassaolon pidentämisestä erikseen kirjallisesti sovita kouluttajan kanssa.

Koulutuksen prosessikuvaus

Tehtävä	Prosessi	Yhteydet/kestoaika/kommentit
Osallistu 3 päivän Moduuli 1 -koulutusjaksoon	Tule koulutusjaksoon	3 päivää 480 € + alv 24 % = 595,20 €
Rekisteröidy TRE -ohjaajakoulutetta vaksi	Maksa 10–35 USD ilmoittautumismaksu. Liitä mukaan tosite siitä, että olet maksanut ilmoittautumismaksun. Ilmoittautumismaksu maksetaan PayPalin kautta menemällä kansainvälisen TRE yhteisön sivulle ja seuraamalla ohjeita: http://www.trecertificationenrollment.com/register.php Ilmoittautuminen voidaan tehdä myös ryhmänä. Kouluttajasi tekee sen puolestasi, jos et omista luottokorttia ja PayPal-tiliä. Tässä tapauksessa laskutetaan 15,00 € + alv 24 % = 18,60 €.	Pidä harjoituspäiväkirjaa ja tee sitä neljän sivun tiivistelmä kurssin loppuun mennessä. Sitten kun olet suoriutunut kaikista kurssivaatimuksista olet valmis lopullista sertifiointiasi varten.
Tee TRE:tä	Sinun pitää itse tehdä itsenäisesti TRE:tä vähintään kolmesti viikossa tai 40 kertaa ennen Moduuli 2:ta ja myös opettaa sitä toisille harjoituspäivien aikana. Kirjoita harjoituspäiväkirjaasi kokemuksesi.	Muista jättää riittävästi aikaa levolle ja integraatiolle TRE-sessioiden välille.
Ole mukana TRE-ryhmässä vähintään kahdeksassa TRE-ryhmäsessiossa koko kurssin aikana ja kirjoita kokemuksesi päiväkirjaasi. Ryhmässä toimit sekä asiakkaana että ohjaajana rooleja vaihdellen.	Kaikki harjoituskerrat tehdään ryhmämuotoisena ja ne sisältyvät lähipäiviin. Sisällytä nämä sessiot harjoituspäiväkirjaasi.	960,00 € + alv 10 % = 1 056 € sisältäen kahdeksan eri harjoituspäivää, ryhmämuotoinen harjoittelu.

Tutustu annettuun kirjallisuuteen ja kirjoita kaksi kaksisivuista esseetä annetuista tai itse valitsemistasi TREhen liittyvistä aiheista.	Kirjoita itsellesi mieluisista aiheista.	Palauta esseet kouluttajalle ennen kurssin päättymistä.
Osallistu 3 päivän Moduuli 2 - koulutusjaksoon	Tule koulutusjaksoon	3 päivää 480 € + alv 24 % = 595,20 €
Ohjaa vähintään neljä eri yksilöä ja ryhmää TRE-prosessin läpi kouluttajan ollessa tarkkailijana. Nämä tehdään ryhmässä lähipäivinä yhdessä muiden koulutuksessa olevien kanssa. Näihin sessioihin sisältyy harjoituspäiväkirjan, henkilökohtaisten TRE-kokemusten ja kotitehtävien läpikäyntiä.	Kaikki harjoituskerrat sisältyvät lähipäiviin.	Samalla kun käyt läpi tätä vaihetta TRE-koulutuksesta pidä harjoituspäiväkirjaa vielä kahden kuukauden ajan. Sisällytä harjoituspäiväkirjaasi kokemukset ja havainnot sekä omasta TRE-harjoittelustasi että siitä, kun opetat ryhmille TRE:tä. Toimita neljän sivun yhteenveto harjoituspäiväkirjastasi kouluttajalle.
Kelpoisuuskoee	Kun kaikki kurssivaatimukset on täytetty koulutettava osoittaa osaamisensa TRE-ohjaajana ohjaamalla ryhmän läpi TRE-prosessin kouluttajan kanssa. Tämä suoritetaan viimeisen lähipäivän yhteydessä.	Kesto noin 1 tunti
	Kouluttaja tarkastaa, että olet suorittanut kaikki kurssivaatimukset ja olet valmis sertifioitavaksi ja saamaan kurssitodistuksen.	Listautuminen David Bercein www.traumaprevention.com -sivustolle on tarjolla 75 USD vuosimaksua vastaan.

Kirjallisuutta

Moduuli 1

Trauma Releasing Exercises – Original Book/TRE-stressinpurkuliikkeet	Dr David Berceli
The Revolutionary Trauma Release Process – Transcend	Dr David Berceli
Full Body Presence: Learning to Listen to your Body's Wisdom	Suzanne Scurlock-Durana and John E. Upledger

DVD:t

The Revolutionary Trauma Release Exercises	Dr David Berceli
TRE – Trauma Releasing Exercises – Step-by-Step Video Instruction and Demonstration	Dr David Berceli
Exercise Modifications for TRE (only as download)	Susan Shifman
TRE Modifications (only as download)	Jacy Sundlie and Mary P. Shriver

Moduuli 2

Valitse mitkä tahansa kolme (3) kirjaa alla olevasta listasta.

Extreme Fear – The Science of Your Mind in Danger	Jeff Wise
The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma	Bessel van der Kolk, MD
8 Keys to Brain-Body Balance	Robert Scaer
Waking the Tiger /Kun tiikeri herää – Trauma ja toipuminen	Peter Levine

In An Unspoken Voice	Peter Levine
Your Body Speaks Its Mind	Stanley Keleman
Concise Book of Muscles	Chris Jarmey
Emotional Anatomy	Stanley Keleman

Frequency: The Power of Personal Vibration	Penney Pierce
Anatomy Trains Anatomy Trains – myofaskiaaliset meridiaanit kuntoutuksen ja liikunnan ammattilaisille ja opiskelijoille	Tom Meyers
The Silent Pulse	George Leonard
The Polyvagal Theory	Stephen Porges
The Trauma Spectrum	Robert Scaer
Healing from Trauma	Jasmil Lee Cori
The Body Bears the Burden	Robert Scaer

Why Zebras Don't Get Ulcers	Robert Sapolsky
Healing Developmental Trauma	Laurence Heller and Aline Psyd Lapierre
Trauma Proofing Your Kids	Peter Levine
Trauma and the Body /Trauma ja keho: Sensorimotorinen psykoterapia	Pat Ogden