

In principe is TRE® voor elk mens geschikt en heilzaam, zolang jouw fysieke en mentale gezondheid dit toelaat. Er zijn geen absolute contra-indicaties bekend voor het gebruik van TRE. Er zijn wel indicaties waarbij extra voorzichtigheid of specifieke begeleiding geboden is.

Zorg goed voor je eigen veiligheid en gezondheid

Het activeren van het natuurlijke herstelmechanisme met tension & trauma releasing exercises kan tot diepe fysieke en emotionele ontlading leiden. Om deze reden is het belangrijk dat je op de hoogte bent van de situaties wanneer voorzichtigheid geboden is en dat je de eigen veiligheid in acht neemt. TRE® kan invloed hebben op je medicatie.

Is TRE® nieuw voor je? Ga dan altijd eerst naar een gecertificeerde provider toe voor persoonlijke begeleiding in het proces.

Indicaties voor voorzichtigheid bij TRE®

Val je in een van deze categorieën? Dan is een eerste TRE® sessie in groepsverband en/of een individuele sessie (op dit moment) niet voor je geschikt, of is extra alertheid geboden. Neem verantwoordelijkheid, overleg met jouw gecertificeerde provider, en bij twijfel, raadpleeg altijd eerst een arts.

- Zwangerschap (in elk stadium)
- Actieve verslaving, drugsgebruik of recent drugsverleden
- Gebruik van medicijnen die de hersenstructuur veranderen, zoals anti-angst medicatie, antidepressiva, ADD- en OCD-medicijnen, enz.
- Hoge bloeddruk
- Hart- en vaatziekten, waaronder angina, eerdere hartaanval of beroerte
- Diagnose van een aneurysma van welke aard dan ook
- Ongecontroleerde schildklieraandoeningen
- Epilepsie
- Voorgeschiedenis van epileptische aanvallen
- Eerdere diagnose van bipolaire stoornis, schizofrenie of een andere psychiatrische aandoening
- PTSS of ernstige psychosomatische aandoeningen
- Recente chirurgie, hechtingen of verwondingen
- Ziekenhuisopname voor een psychiatrische aandoening of emotionele crisis in de afgelopen 10 jaar

Disclaimer bij TRE®

TRE® kan diepe heling brengen op zowel fysiek, mentaal, emotioneel als spiritueel niveau. Het is echter in geen geval een vervanging voor therapie, medisch advies van een huisarts of andere gekwalificeerde arts, medisch of psychiatrisch onderzoek, diagnose of behandeling.

Wanneer je geïnteresseerd bent in TRE®, neem dan altijd zelf de verantwoordelijkheid voor het raadplegen van de juiste medische of psychiatrische ondersteuning. Je bent ook altijd zelf aansprakelijk en verantwoordelijk voor deelname aan een TRE® sessie, dus weet van tevoren wat je eventueel kunt verwachten, en overleg jouw persoonlijke situatie met je provider.

Conclusie? TRE® is krachtig en helend, maar vraagt om voorzorg en aandacht

TRE® is voor heel veel mensen geschikt. Maar als je enorm vastzit, extreem getresst bent, zware psychische klachten hebt of jouw fysieke gezondheid het niet toelaat, dan is een eerste TRE® sessie in groepsverband niet aan te raden. Dan is het niet het juiste moment, is een individuele sessie raadzaam of heb je eerst iets anders (een andere vorm van therapie bijvoorbeeld) nodig.

Omdat er tijdens een TRE® sessie veel los kan komen en de fysieke/emotionele reacties heftig kunnen zijn, is goede begeleiding sowieso een vereiste. Zoek dus altijd een gecertificeerde provider die je begeleidt en die kan inschatten welke technieken of methoden geschikt zijn voor jou op basis van wat je fysieke en mentale situatie op dat moment is. Een gecertificeerde provider vind je in de [provider finder van TRE-Nederland](#).