

TRE – effektiv og økonomisk stressbehandling

Martin Petersen (tre-terapi@proton.me) - 18-03-2025

Introduktion

Stress koster danske arbejdspladser 16,4 mia. kroner årligt, skriver det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (2023). Men omkostningerne for det enkelte menneske er endnu højere. Hvis personen bliver langtidssygemeldt, er der risiko for at blive en af de 70% som oplever, at beskæftigelsesområdet forværrer deres livskvalitet yderligere (Psykiatrifonden 2019). Det er en menneskeret at have det godt, men økonomi er ofte en barriere.

Erfaringer fra Jobcenter Bornholm

I 2024 tilbød Jobcenter Bornholm ”TRE metoden” til de borgere som stod længst væk fra arbejdsmarkedet. I et forløb med 21 deltagere så de **en forbedring i deltagerne livskvalitet** på 48,7% over en periode på gennemsnitligt 6 måneder (se fig. 1). Livskvaliteten blev vurderet ud fra den anerkendte WHO-5 metode, som er et mål for personers generelle trivsel. Andre steder i landet bliver TRE metoden udbudt på aftenskoler og sundhedscentre med lignende udbytte.

Livskvalitet	
WHO-5 Før	WHO-5 Efter
38,29 (±16,03)	56,95 (±18,84)

Tabel Figur 1 –WHO-5 score på baggrund af data fra Jobcenter Bornholm. Lands gennemsnittet for WHO-5 er 68 (Sundhedsstyrelsen 2017)

FAKTA om TRE metoden

TRE står for Tension and Trauma Releasing Exercises.

Syv fysiske øvelser frembringer rystelser i kroppen som reducerer stressniveauet.

Deltagerne lærer at selvregulere og passe bedre på sig selv hvilket øger resiliens mod fremtidige belastninger.

Kilde: Berceli (2020), TRE Danmark

Metodens fordele

I modsætning til individuel stressbehandling, kan TRE metoden undervises i **grupper af 10 personer** på samme tid. Der er tale om en selvhjælpsmetode som den enkelte person kan fortsætte med at bruge efter behov. Metoden er attraktiv for mange, da den fungerer **fysiologisk** uden behov for at tale om sin indre verden. TRE har samtidig en gavnlig effekt på stressbetingede **smerter** og **spændinger** generelt.

Konklusion

TRE metoden er en effektiv og økonomisk attraktiv metode til at mindske stress og øge livskvalitet og resiliens hos personer både i og udenfor arbejdsmarkedet. Metoden finder anvendelse i det offentlige og private erhvervsliv, beskæftigelsesindsatsen og folkeoplysningen.

Kilder

Berceli, David (2020). Ryst dig Fri – Brug TRE-metoden til at forløse stress, spændinger og traumer. Borgen.

[Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø \(2023\)](#)

[Psykiatrifonden \(2019\). Livskvalitet og psykisk helbred for sygemeldte tilknyttet et jobcenter](#)

[Sundhedsstyrelsen \(2017\). Guide til trivselsindekset: WHO-5](#)

<https://www.tre-danmark.dk>

Tak til Dorte Lilholm Walter og Mikkel Svart Wentzel hos Jobcenter Bornholm