

Informatiefolder Neurofeedback

Locatie Alkmaar en postadres

Snaarmanslaan 42/42A

1815 SH Alkmaar

0725201489

www.hersencentrum.nl

info@hersencentrum.nl

Hoofdlocatie Amsterdam

Marnixstraat 366

1016 XW Amsterdam



**HERSEN
CENTRUM**

Wij hopen uw vragen met betrekking tot neurofeedback therapie middels deze brochure te kunnen beantwoorden. Voor aanvullende informatie kunt u altijd contact met ons opnemen.

De brochure is onderdeel van een reeks waarin schriftelijke informatie is opgenomen met betrekking tot werkzaamheden die worden uitgevoerd in Hersencentrum praktijken. Thema's van overige brochures kunt u vinden op onze website, www.hersencentrum.nl. Voor actuele zaken met betrekking tot algemene voorwaarden, kosten en vergoedingen verwijzen wij u eveneens naar onze website.



Neurofeedback

EEG-Neurofeedback of EEG-biofeedback is voor een aantal aandoeningen een bewezen techniek om hersenactiviteit te veranderen. EEG neurofeedback is een vorm van feedback over hersenactiviteit waarbij gebruik wordt gemaakt van het electroencefalogram, ook wel EEG genoemd. Andere neurofeedback ontwikkelingen waarmee momenteel onderzoek wordt gedaan zijn fMRI neurofeedback en MEG neurofeedback. In deze brochure zal het woord 'neurofeedback' echter gelijkstaan aan EEG-neurofeedback omdat dat op dit moment de methode is waarmee wereldwijd neurofeedback-therapie wordt gegeven.

Hersencentrum was de eerste praktijk in Amsterdam waar neurofeedback in experimentele vorm werd gegeven. Dit in navolging van enkele pioniers in overige plaatsen die reeds begonnen met toepassen van deze techniek.

De techniek is voornamelijk ontwikkeld in de voormalige Sowjetunie en de Verenigde Staten. De meest waarschijnlijke reden voor de vroege ontwikkeling in de Sowjetunie was dat daar aan kinderen met aandoeningen als adhd geen medicatie mag worden voorgeschreven. Voor behandeling van psychiatrische aandoeningen bij kinderen moest daarom actiever dan elders worden gezocht naar alternatieve hersentherapie (neurotherapie).

In de loop der jaren hebben wij veel ervaring kunnen opdoen met neurofeedback bij diverse aandoeningen. Bij sommige aandoeningen, zoals adhd, add en sommige vormen van epilepsie is neurofeedback onomstreden bewezen (gedeeltelijk) effectief. Voor andere aandoeningen blijkt de werking minder duidelijk of zelfs in het geheel niet effectief, op basis van literatuur en onze eigen ervaringen in Hersencentrum.

Hoe werkt neurofeedback?

Door electrodes op de schedel te plaatsen meten we het EEG (electro-encefalogram). Een EEG geeft de elektrische activiteit weer die door onze hersenen geproduceerd wordt. Diverse hersengebieden produceren een eigen 'ritme' van activiteit en verschillende ritmes worden geassocieerd met een bepaalde mentale toestand. De door de electrodes geregistreerde gegevens worden via een computer gepresenteerd (visueel en/of auditief) aan de therapeut en cliënt. De presentatie aan de therapeut is het EEG terwijl de cliënt de terugkoppeling krijgt door middel van een computerspel, film of muziek. De hersenen 'spelen' het computerspel of bepalen de kwaliteit van de film door de gewenste hersenactiviteit te produceren. Goed trainen kan de hersenen voor langere tijd in een betere conditie brengen.



Wanneer wordt neurofeedback aangeraden?

Ondanks alle positieve berichten die via de media worden verspreid is het belangrijk te vermelden dat neurofeedback geen wondermiddel is. Op basis van diverse gepubliceerde onderzoeken, alsmede onze klinische ervaring kan worden gesteld dat neurofeedback een geschikte methode is voor het verminderen van klachten bij ad(h)d. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat ook voor overige aandoeningen zoals bijvoorbeeld dyslexie, ocd en slaapstoornissen mogelijkheden zijn voor interventie met behulp van neurofeedback. In alle gevallen echter blijkt individuele diagnostiek de beste voorspeller voor mogelijkheden met deze techniek en is succes niet gegarandeerd. Voor vragen over specifieke klachten kunt u contact opnemen.

Op dit moment lopen er vele onderzoeken naar neurofeedback bij diverse aandoeningen en bij klachtenvrije mensen die hun prestaties willen verbeteren. Ook onze praktijk is actief betrokken bij wetenschappelijk onderzoek, zowel in Nederland (Vrije Universiteit Amsterdam) als in het buitenland.

Zijn er risico's en nadelen aan neurofeedback verbonden?

Er zijn geen bekende lange termijn risico's verbonden aan neurofeedback wanneer dit onder professionele begeleiding plaatsvindt. Echter, voor iedere behandeling waarbij veranderingen plaatsvinden geldt dat dit zowel positieve of negatieve effecten kan hebben. Aan ons gerapporteerde tijdelijke bijeffecten zijn lichte hoofdpijn, veranderde slaapbeleving en milde vermoeidheid vlak na een training. We raden u dan ook aan hiermee rekening te houden wanneer u wilt starten met deze trainingen.

Een veel besproken tweede nadeel van deze therapie is de lange duur ervan en de hoge kosten die daarmee gepaard gaan. Wij raden dan ook aan om voorafgaande aan een eventuele behandeling een (globaal) kostenoverzicht te maken met uw behandelaar.

Hoe gaat neurofeedback in de praktijk?

Voordat de training begint is uitgebreide diagnostiek essentieel. De eerste afspraak bestaat altijd uit een intake waarin de klachten worden besproken. Tevens wordt standaard een neuropsychologische screening gedaan (kort NPO) en een (q)EEG onderzoek. Na de diagnostische fase wordt een individueel trainingsprogramma gemaakt met als doel om 'klachten te verminderen en krachten te benutten'.

Wanneer deze doelen (mede) kunnen worden bereikt door middel van de training volgen meestal 15 tot 40 sessies (ongeveer 1 uur per sessie).

Neurofeedback is leuk!

Zowel kinderen als volwassenen komen meestal met plezier naar de neurofeedbacktrainingen. Tijdens de trainingen luister je naar muziek, speel je een spel of kijk je naar een film. Je mag voor de trainingen zelfs je eigen film of muziek meebrengen. Ouders mogen aanwezig zijn tijdens de trainingen maar dat is vaak niet nodig.

Combinatie van therapieën

In sommige gevallen blijkt het gunstig te zijn om neurofeedbacktrainingen te combineren met andere vormen van therapie. In het algemeen lukt het om het gehele pakket op een creatieve en speelse manier in elkaar te verweven. Hierdoor wordt

de belasting voor u en uw kind in het algemeen niet groter, terwijl het traject effectiever wordt.

