

A close-up portrait of Annelies Nijhof, a woman with short grey hair and glasses, smiling warmly. She is wearing a white collared shirt and a necklace. The background is a soft-focus green outdoor setting with some yellow flowers.

**“EEN LEUKE
BIJKOMSTIGHEID
IS DAT NEURO-
FEEDBACK OOK
ERG GOED BLIJKT
TE HELPEN TEGEN
OPVLIEGERS
EN MIGRAINE”**

Annelies Nijhof (58) voelt zich stukken beter in de winter dankzij neurofeedback

“Ik heb mijn hele leven al last van wisselende stemmingen en depressies. De laatste jaren gaat het dankzij antidepressiva wel beter, maar in de winter ben ik nog steeds erg somber. Dat is niet makkelijk hoor, tijdens die donkere winterdagen zie ik het soms helemaal niet meer zitten. Ik merk dat al bij het opstaan: dan ga ik een dag heel donker inkleuren. Tijdens mijn winterdepressies kan ik ook niet goed slapen. Omdat ik last had van vergeetachtigheid, ging ik naar een neuroloog. Daar kwam gelukkig niets ernstigs uit, wel zagen ze dat ik last had van ADHD. Ik kreeg het advies om neurofeedback te proberen, dat zou goed werken tegen de klachten die met ADHD gepaard gaan. Ik wilde het zelf vooral uitproberen om te kijken of neurofeedback kon helpen tegen mijn winterdepressies. Een therapie waarbij ik niet hoeft te praten, maar lekker aan de slag mag: heerlijk leek me dat! Ik heb in mijn leven al verschillende therapieën gevolgd, werkelijk van alles geprobeerd. Op een gegeven moment ben je al dat gepraat over je gevoelens wel beu, vooral als het niet helpt. Bij neurofeedback train je je hersenen om bepaalde klachten te verminderen. Eerst maakt de therapeut een scan van je hersengolven. Vervolgens ga je kijken waar de afwijkingen zitten en waar je dus aan moet werken. Via elektroden op mijn hoofd worden mijn hersengolven vertaald naar een film op videospel. Elke keer als ik te veel ‘verkeerde’ hersengolven heb, dan word ik bestraft, doordat het beeld dan hapert. Op die manier leer ik de juiste hersenactiviteit aan, het is eigenlijk een vorm van conditionering. Het effect bleek enorm bij mij: ik voelde me afgelopen winter een stuk vrolijker. Een leuke bijkomstigheid is dat neurofeedback ook erg goed blijkt te helpen tegen opvliegers en migraine. Mijn verzekeraar vergoedt de therapie op basis van de diagnose ADHD. Maar ondertussen ben ik ook van een hele rits andere klachten af. Ik heb nu 28 sessies gehad. Ik ben zo enthousiast dat ik volgende winter ga proberen te stoppen met de antidepressiva die ik slik. Eens kijken of ik het met hersentraining alleen ook aankan, spannend.”