

“Is het niet een idee om zelf een keer een intake en een eerste sessie te doorlopen, waardoor je een duidelijk beeld krijgt van de behandelmethode en kan ervaren hoe het is?’, vroeg de directeur van het Neurofeedback Instituut Nederland, Derek Mulder, aan mij. Zo kwam het, dat ik op een winterse woensdagmorgen zelf uitgebreid ondervraagd werd tijdens een intake in de Haagse vestiging met neuropsycholoog Anne Gelevert. Vooral het feit dat er bij de Neurofeedback behandeling geen gebruik wordt gemaakt van medicijnen en er dus ook geen sprake kan zijn van allerlei bijwerkingen, was de aanleiding voor een nadere kennismaking.

Gedragsverbetering met Neurofeedback



ZONDER MEDICIJNEN

In de Verenigde Staten wordt het al zo'n veertig jaar toegepast en sinds een aantal jaren is het ook in ons land in opkomst. Neurofeedback is een behandelingsmethode voor dyslexie, ADHD, migraine, slaapproblemen, epilepsie en allerlei andere klachten en aandoeningen, zonder dat er gebruik wordt gemaakt van medicatie. In Nederland loopt er sinds augustus 2008 bij Karakter Universitair Centrum Nijmegen een pilotstudy naar de effectiviteit ervan, in samenwerking met het Neurofeedback Instituut Nederland. Met deze methode kan de cliënt leren om controle te krijgen over zijn hersengolven. Het is gebaseerd op de principes van de conditionering. Dit is een techniek waarbij men gedrag beïnvloedt door middel van beloning en straf. Bij Neurofeedback wordt er een positieve terugkoppeling (feedback) gegeven op de gewenste hersenactiviteit. Hierdoor wordt de hersenen geleerd om bepaalde frequenties wel of niet te produceren. Dit heeft als resultaat dat bepaalde symptomen afnemen en dat er verbeteringen plaatsvinden in het gedrag met een blijvend effect.

INTAKE

Een intake bestaat uit een aantal onderdelen: het intakegesprek, een EEG-afname en de afname van een aantal vragenlijsten. Vanwege het af te nemen EEG had ik instructies ontvangen dat ik de avond tevoren geen alcohol mocht drinken en dat mijn haar schoon gewassen moest zijn, zonder daarna gebruik te maken van haarlak en dergelijke. Ook moest ik een uitgebreide vragenlijst invullen. De lijst bevatte allerlei vragen over mijn ontwikkeling en huidige functioneren. Het is een middel om na te gaan in hoeverre er sprake is van een groot aantal specifieke klachten.

Tijdens mijn intake werd het elektro-encefalogram (EEG) gemeten. Dit is een registratie van elektrische activiteit van de hersenen. Als het brein in balans is, zijn de verschillende hersengolven goed op elkaar afgestemd. Bij concentratie wordt de snelle activiteit verhoogd in een bepaald gedeelte van ons brein. Bij mensen met bijvoorbeeld ADHD is daar juist vaak een vertraging van die hersenactiviteit te zien. Waar 'gewone' mensen zich concentreren, zullen mensen met ADHD zich juist minder gaan concentreren. Met behulp van de EEG kan er in kaart worden gebracht waar de activiteiten van de hersenen niet in balans zijn. Alle zenuwcellen in de hersenen veroorzaken tijdens hun werking zeer kleine elektrische spanningen, die tijdens een EEG met behulp van elektroden kunnen worden gemeten.

De elektroden worden door middel van een soort van 'badmuts' op mijn hoofd bevestigd. Ze geven de signalen door aan apparatuur die ze versterkt en weergeeft op de monitor. In de instructies, die ik van te voren had gekregen, stond wat cryptisch dat mijn haar niet meer helemaal schoon zou zijn na de EEG-afname. Al gauw werd duidelijk waarom; om goed contact te kunnen maken met de hoofdhuid, werd er tussen de huid en de elektroden een gel aangebracht. Die gel liet zich er niet een, twee, drie uitborstelen na de EEG-afname.

BEHANDELING

Een week later, tijdens de eerste behandelsessie, werden met mij de resultaten van het EEG besproken. Alle verzamelde gegevens waren geanalyseerd en vergeleken met de gegevens van een klachtenvrije normgroep. Ook werd het behandelprotocol besproken. Omdat er verder geen belemmeringen waren, kon er worden gestart met de eerste behandeling.



Om voor een behandeling in aanmerking te komen, moet een cliënt in ieder geval een aantal minuten stil kunnen zitten en enig begrip hebben van de behandelsituatie. Hiervoor wordt meestal de IQ-grens van 65 (of hoger) gehanteerd. Ook moet de cliënt zich enigszins kunnen concentreren. Klassieke autisten die geen aanraking verdragen, zijn bijvoorbeeld niet te behandelen met Neurofeedback. Het is evenmin geschikt voor mensen die ernstige psychiatrische klachten hebben, suïcidaal zijn, of te maken hebben met ingewikkelde gezinsproblematiek en rouwverwerking.

Na de bespreking van het EEG werd er een elektrode precies in het midden op mijn hoofd aangebracht. Er werd een beeldscherm voor mij geplaatst met een filmpje van een futuristisch ruimtevaartuig, dat achtereenvolgens door verschillende tunnels vloog, waarbij de vliegroute door de tunnel steeds een beetje moeilijker werd. Ik moest als het ware het ruimtevaartuig met mijn hersenen besturen. Op het moment dat mijn aandacht afnam, werd het beeld op het scherm vager en stopte het ruimtevaartuig met vliegen. Een goed beeld was dus de beloning van het gewenste gedrag van mijn hersenen. Ik meende dat ik de oefening redelijk geconcentreerd uitvoerde, maar uit het EEG bleek dat dit tegenviel.

Na afloop van één training is een verandering nog niet echt zichtbaar op het EEG. Mijn behandeling stopt na deze ene keer, dus er valt niet te achterhalen of het gewenste effect inderdaad bereikt zou zijn.

FRAGMENT

Het effect van een Neurofeedbackbehandeling is blijvend en is in de meeste gevallen na afloop ook zichtbaar in een veranderd EEG. Een behandelingstraject bestaat uit twee behandelingen per week met een totaal van 20 tot 40 sessies, afhankelijk van de zwaarte van de problematiek. Bij de eerste sessie duurt de oefening een minuut of vijf en het wordt steeds wat verder uitgebouwd tot uiteindelijk 20 of 30 minuten.

VICTORINE MEUWISSEN

Voor meer informatie over het Neurofeedback Instituut Nederland, kijk op www.neurofeedback.nl