

Libelle Helpt

ondheid • relatie • familie • jezelf • gezondheid • relatie • familie • jezelf • gezondheid • relatie • familie • jezelf

Door te sporten verbetert uw conditie, dat is een bekend gegeven. Maar ook de hersenen kunnen getraind worden om bepaalde lichaamsfuncties te verbeteren. Neurofeedback kan helpen bij allerlei lichamelijke en psychische problemen.

Neurofeedback

Veel lichamelijke en psychische problemen worden veroorzaakt door het niet goed functioneren van de hersenen. Bij neurofeedback worden de hersenen getraind met behulp van hersengolven: kleine elektrische stroompjes in het brein. Er zijn verschillende soorten: de bèta-, alfa-, thèta- en deltagolven. De bètagolven zorgen voor actie en contact met de buitenwereld. Bij spanning en stress worden er te veel van deze golven geproduceerd. In zo'n geval is het zinnig om de alfa- en deltagolven te stimuleren. Deze zorgen namelijk juist weer voor ontspanning. De thètagolven dienen op hun beurt voor creativiteit en de deltagolven worden in verband gebracht met de diepe fase van de slaap, waarin het lichaam herstelt en nieuwe cellen aanmaakt. Afhankelijk van de aard van de klacht worden tijdens neurofeedback bepaalde hersengolven getraind, waardoor er een natuurlijke balans ontstaat. Hierdoor kunnen sommige klachten worden verholpen.

Voor welke klachten?

Bij chronische vermoeidheid, ADHD en verslavingen ligt het slagingspercentage van de neurofeedback rond de tachtig procent. Daarnaast zijn goede resultaten geboekt bij klachten als depressiviteit, chronische pijn, stress, angst, niet-aangeboren hersenletsel, leerstoornissen, hoofdpijn en slaapproblemen. Ook kunnen door middel van neurofeedback (sport)prestaties verbeteren. Er zijn over het algemeen tien tot vijftien sessies nodig van ongeveer drie kwartier om de patiënt te laten voelen hoe hij of zij de

juiste hersengolven kan produceren. Afhankelijk van de aard van de klacht zijn er gemiddeld veertig sessies nodig om de balans volledig en blijvend te herstellen.

Hoe ziet een neurofeedback-sessie eruit?

Eerst wordt de hersenactiviteit in kaart gebracht door middel van elektrodes op het hoofd (een EEG). Tijdens de therapie wordt er eigenlijk niet veel anders gedaan dan een eenvoudig computerspelletje. De patiënt wordt voor een beeldscherm gezet en krijgt bijvoorbeeld de opdracht om een dolfijn op het scherm in een rechte lijn te laten zwemmen door de juiste hersengolven te produceren. Om dit te bereiken, worden elektrodes op het hoofd geplakt die in verbinding staan met de computer. Als de juiste samenstelling hersengolven actief is, klinkt er een toon. Hierdoor 'weten' de hersenen dat ze het goed doen. Eigenlijk maakt neurofeedback gebruik van het principe van straffen en belonen. Als het goed gaat, klinkt er een toon, anders niet. Na een tijdje kunnen de hersenen zonder dit 'computerspel' de juiste balans bereiken.

Kun je door neurofeedback veranderen?

Neurofeedback kan onderontwikkelde delen van de hersenen stimuleren, waardoor mensen bepaalde zaken plotseling van een andere kant gaan bekijken. In zekere zin kan een persoon dus veranderen door de therapie. Daarbij hoeft niet te worden gevreesd dat de hersenen op sciencefictionachtige wijze worden



'geprogrammeerd'; er wordt geen informatie aan de hersenen gegeven, maar alleen informatie verzameld over deze grijze massa. Eigenlijk doet neurofeedback niets anders dan een spiegel voorhouden. Wie deze training wil proberen, hoeft niet over een bepaalde intelligentie te beschikken. Iedereen kan het doen. Neurofeedback is wel kostbaar: de kosten kunnen oplopen tot een paar duizend euro. Sommige zorgverzekeraars vergoeden deze kosten, mits u behandeld wordt door een erkende neuro- of gezondheidspsycholoog.

Maakt dit medicijnen of psychotherapie overbodig?

Mensen die medicijnen slikken, blijven deze over het algemeen gewoon gebruiken. Als er met neurofeedback zo veel resultaat is geboekt dat het brein daadwerkelijk veranderd is, kan er eventueel worden afgebouwd. Kinderen met ADHD kunnen na verloop van tijd vaak helemaal onder medicijnen. Wat betreft psychotherapie: soms spelen er bij een patiënt zo veel problemen, dat het beter is om eerst deze zaken op te lossen. Maar het kan ook prima samengaan met neurofeedback.

Meer weten?

Op de internetsites www.neurofeedback.nl en www.neuropsychologie-biofeedback.startpagina.nl vindt u van alles over dit onderwerp. Mensen zonder internet kunnen bij het Neurofeedback Instituut Nederland een brochure aanvragen, telefoon: 035-666 84 22.