

# *Neurofeedback*

**Meer ontspanning en betere prestaties**

*Informatie voor cliënten*

## **Wat is Neurofeedback**

Neurofeedback is een methode om de hersenen te trainen zodat mensen beter functioneren. Alles wat we doen, denken, voelen en willen wordt bepaald door onze hersenactiviteit. Bij gezonde mensen is de werking van de hersenen flexibel en stabiel. De verschillende gebieden in de hersenen werken dan goed samen. Maar bij mensen met hersenenletsel of klachten zoals stress, pijn, vermoeidheid of hyperactiviteit is de hersenactiviteit ontregeld. De hersenen werken bijvoorbeeld te traag, waardoor alledaagse handelingen veel energie kosten. Hoe meer de hersenen ontregeld zijn, hoe ernstiger de klachten kunnen zijn. Met neurofeedback kun je leren de hersenactiviteit te beïnvloeden zodat deze weer flexibel en stabiel wordt.

## **Voor wie is neurofeedback geschikt**

Neurofeedback is zowel geschikt voor volwassenen als kinderen. Natuurlijk is het geen wondermiddel waarmee je elke klacht kunt verhelpen. Onderzoek toont wel aan dat neurofeedback een effectieve behandelingsmethode is voor klachten als ADHD, depressie en epilepsie. Uit de praktijk blijkt dat ook andere klachten zoals angst, burnout, chronische pijn, slaapstoornissen, hersenletsel en migraineklachten met neurofeedback verminderd kunnen worden. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat vooral bij kinderen ADHD, autisme en andere ontwikkelingsgerelateerde gedragsstoornissen goed behandeld kunnen worden. Voor mensen die regelmatig topprestaties moeten leveren zoals topsporters en managers, is neurofeedback een goed hulpmiddel om hun prestaties te optimaliseren. Neurofeedback is minder geschikt voor mensen die zeer ernstige psychiatrische klachten hebben en niet zelfstandig kunnen functioneren.

## **Hoe werkt neurofeedback**

Tijdens de behandeling (sessie) zit u in een gemakkelijke stoel. U kijkt naar een computermonitor. De psycholoog plaatst enkele elektroden op uw hoofd. Deze meten uw hersenactiviteit, die in de vorm van grillige lijntjes zichtbaar wordt op een tweede computermonitor. Dit heet een EEG: elektro-encefalogram. Hieraan kan de psycholoog zien op welke manier uw hersenen niet goed functioneren en wat ze precies moeten 'leren' in de training. Om te kunnen leren, hebben uw hersenen de juiste informatie (feedback) nodig. Dit gebeurt met behulp van een eenvoudig computerspelletje dat u ziet op de monitor. U krijgt bijvoorbeeld de opdracht om een raketje te laten opstijgen. U speelt het spelletje niet zelf, met een muis of toetsenbord, maar laat dit over aan uw hersenen. Als deze doen wat ze moeten doen, hoort u een piep en stijgt de raket. Hoe meer uw hersenen erin slagen zichzelf te reguleren, hoe beter het spelletje gaat. Uzelf bent toeschouwer van dit proces.

Een sessie duurt ongeveer drie kwartier. U 'traint' daarin telkens een paar minuten. Het succes van de behandeling hangt af van de 'oefentijd' die uw hersenen krijgen en van de tijd tussen twee behandelingen in. Vooral in het begin geldt: hoe vaker, hoe beter. Voorafgaand aan elke sessie heeft de psycholoog met u een gesprek.

Ook tijdens de sessie zal hij of zij u regelmatig vragen stellen, om goed te kunnen volgen wat er gebeurt. Neurofeedback is niet gevaarlijk en doet geen pijn.

## **Het eerste bezoek**

Bij het eerste bezoek, dat ongeveer anderhalf uur duurt, heeft u een uitgebreid gesprek met de psycholoog, over uw klachten, uw ziektegeschiedenis, levensomstandigheden enzovoorts. De psycholoog neemt eventueel ook een aantal testen bij u af, zoals een geheugen- en een concentratietest. Dit is nodig om uw klachten objectief te beoordelen. Ook wordt in veel gevallen een QEEG (een uitgebreid EEG-onderzoek) gemaakt. Hiermee kan onderzocht worden welke hersengebieden goed en welke minder goed functioneren. Dit QEEG wordt vergeleken

met EEG's van een grote groep mensen waarvan de hersenen normaal functioneren, zodat de psycholoog kan zien waar zich afwijkingen voordoen. Op grond van de gegevens die uit dit onderzoek naar voren komen, beslist u samen met de psycholoog of neurofeedback voor u de meest geschikte of wenselijke behandeling is.

### **Hoeveel behandelingen zijn nodig**

Een neurofeedbackbehandeling is maatwerk, dus het aantal sessies verschilt per persoon. Het is gebruikelijk om eerst tien sessies af te spreken en daarna te kijken of het zin heeft verder te gaan met de behandeling. Gemiddeld zijn ongeveer twintig tot veertig sessies nodig, afhankelijk van de soort klacht en hoe u op de behandeling reageert. Neurofeedback gebeurt poliklinisch, dus u hoeft er niet voor in het ziekenhuis opgenomen te worden.

### **Blijvende resultaten**

Het is niet bekend hoe neurofeedback precies werkt. Dat het werkt, is wel duidelijk. Zestig tot tachtig procent van de patiënten die tot nu toe in Nederland behandeld is, heeft er baat bij. Dit betekent niet dat men helemaal geen last meer heeft, maar wel dat de klacht minder aanwezig is en men aanzienlijk beter functioneert. Meer energie, een beter geheugen, grotere concentratie, minder of geen pijn en betere prestaties zijn veelgehoorde resultaten van neurofeedback.

De resultaten zijn, op een enkele uitzondering na, blijvend. Dat komt omdat u bij neurofeedback gebruik maakt van uw eigen mogelijkheden. U programmeert zelf uw hersenen opnieuw, zonder medicijnen te gebruiken. Het is wetenschappelijk bewezen dat hersenen in staat zijn te leren om beter te werken, als je ze voorziet van de juiste informatie. En dat is precies wat er gebeurt tijdens neurofeedback. Kortom: uw hersenen vinden zelf de juiste balans terug, met als gevolg meer ontspanning en welzijn, en betere prestaties.

### **Wat u verder mag verwachten**

#### Kwaliteit

Neurofeedback is in Nederland vrij nieuw. Aan een systeem voor officiële erkenning van de behandel methode wordt nog gewerkt. De werkgroep Neurofeedback van het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP) is van mening dat een gezondheidszorgpsycholoog die is opgenomen in het BIG-register (register van beroepen in de individuele gezondheidszorg) als neurofeedbackbehandelaar werkzaam kan zijn. Een BIG-registratie garandeert dat de psycholoog voldoet aan de eisen die de overheid stelt om als professional in de gezondheidszorg werkzaam te zijn. Ook valt de BIG-psycholoog onder het tuchtrecht. Daarnaast kan een PSYCHOLOOG NIP onder supervisie van een gezondheidszorgpsycholoog of klinisch psycholoog een neurofeedbackbehandeling uitvoeren. PSYCHOLOOG NIP is een beschermde titel en garandeert kwaliteit. In Nederland is de term 'psycholoog' namelijk niet wettelijk beschermd: iedereen kan zich psycholoog noemen.

#### Wat kost neurofeedback

Neurofeedback valt onder psychotherapie en wordt door een aantal ziektekostenverzekeraars vergoed. Ook kan neurofeedback, toegepast in het kader van een psychotherapie, in aanmerking komen voor een vergoeding via de AWBZ. Deze AWBZ-verstrekking eindigt eind 2007. De verwachting is dat neurofeedback dan op een andere manier vergoed zal worden.

#### Foldertekst:

Nederlands Instituut van Psychologen (NIP), postbus 9921, 1006 AP Amsterdam  
tel: 020 - 410.62.22 / fax 020 - 410.62.21

Werkgroep Neurofeedback/ dr.B.Reitsma, secretaris, E-mail: [reits419@planet.nl](mailto:reits419@planet.nl)  
oktober 2005