



Nederlands Instituut van Psychologen

NIP

Intersector

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, enzovoorts wordt bepaald door onze hersenactiviteit. Bij gezonde mensen is de werking van de hersenen stabiel. De hersenen zijn actief en zenden automatisch de goede signalen uit. Maar bij mensen met hersenletsel 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. Met neurofeedback kun je leren de hersenactiviteit te beïnvloeden zodat deze weer stabiel wordt.

Voor wie is neurofeedback geschikt

Neurofeedback is zowel voor volwassenen als kinderen geschikt. Het is uiteraard geen wondermiddel waarmee je elke klacht kunt verhelpen. Maar de praktijk toont aan dat neurofeedback een gunstige werking heeft op veel soorten klachten, zoals angst, burn out, chronische pijn, concentratiestoornissen, slaapstoornissen, epilepsie, hersenletsel, lichte depressie, vermoeidheid en migraine. Ook bij mensen die regelmatig topprestaties moeten leveren, zoals topsporters en managers, is neurofeedback een goed hulpmiddel. Bij kinderen zijn met neurofeedback goede resultaten bereikt bij ADHD (hyperactiviteit), leerproblemen, autisme en andere gedragsstoornissen. 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 (of arts) 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 een gesprek met u. 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 dan ook een aantal testen bij u af, zoals een geheugen- en een concentratietest. Dit is nodig om uw klachten objectief te beoordelen. Ook wordt er een proef-EEG gemaakt, waarmee de EEG'en uit volgende sessies vergeleken worden om te zien of u vooruitgang boekt. Tijdens of na het eerste bezoek besluit u, in overleg met de psycholoog, of neurofeedback voor u de meest geschikte of wenselijke behandeling is.

Hoeveel behandelingen zijn er 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 er 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. Dát het werkt, is wel duidelijk. Ongeveer tachtig procent van de patiënten die tot nu toe in Nederland behandeld zijn, heeft er baat bij! 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 nog moet weten

Kwaliteit

Neurofeedback is in Nederland vrij nieuw. Aan een systeem voor officiële erkenning van de behandelmethode wordt nog gewerkt. Voor artsen en psychologen is er de basisopleiding Neurofeedback, die garantie biedt voor een goede kwaliteit van de behandeling. Deze opleiding is echter niet verplicht. Informeert u daarom van tevoren bij het NIP of degene bij wie u de behandeling wilt volgen, voldoende gekwalificeerd is.

Wat kost neurofeedback

De kosten van neurofeedback zijn afhankelijk van het tarief van de psycholoog of arts. Neurofeedback valt onder psychotherapie en wordt door een aantal ziektekostenverzekeraars (deels) vergoed. Ook sommige ziekenfondsen vergoeden een deel van de kosten. Voor neurofeedback heeft u een verwijzing nodig van een arts of specialist.

Waar kunt u terecht voor neurofeedback

Neurofeedback wordt nog niet overal in Nederland toegepast. Bij het NIP kunt u de adressen opvragen van psychologen waar u terecht kunt voor neurofeedback. De belangstelling voor neurofeedback groeit sneller dan het aantal behandelaars. Houdt u daarom rekening met een wachttijd, die kan oplopen tot ongeveer een jaar.

Meer informatie en adressen

Nederlands Instituut van Psychologen (NIP)
Postbus 9921
1006 AP Amsterdam

Bezoekadres:

Osdorper Ban 27a
1068 LD Amsterdam
Telefoon (020) 410 62 22
Fax (020) 410 62 21

E-mail info@psynip.nl
Internet www.psynip.nl

Colofon

Deze brochure is een uitgave van de werkgroep Neurofeedback van het NIP

Tekst: Eveline Bets, Amsterdam ontwerp: Kader, Den Haag druk: De Longte, Dordrecht

Datum: mei 2001