

Neurofeedback: Twee methodes, zelfde resultaat

Niek van Veelen: 'Voor onze cliënten is het belangrijk dát neurofeedback werkt, niet hoe het werkt.'

Neurofeedback is een methode om hersengolven te reguleren. Zowel bij kinderen als volwassenen zijn de resultaten van neurofeedback veelbelovend. De grootste toepassingsgebieden zijn: concentratie, AD(H)D, angst en onrust, slaapproblemen en prestatieverbetering.

De methodes voor neurofeedback zijn in twee stromingen te verdelen: lineair en non-lineair. Hoewel neurofeedback innovatief en in ontwikkeling is, is het zeker niet nieuw. Al in 1968 deed Dr. M. Barry Stermán onderzoek naar hersengolven bij dieren. Zo lukte het hem om katten tegen beloning van voedsel hun hersengolven aan te laten passen. Hij toonde hiermee aan dat hersengolven te trainen zijn. Toen hij een aantal jaren later dezelfde katten in een ander onderzoek voor de NASA gebruikte viel hem op dat ze nog steeds in staat waren dit hersenpatroon actief te laten zien. Hierdoor werden de eerste vermoedens dat neurofeedback blijvende resultaten kon geven geboren. In een vervolgonderzoek (Stermán & Friar, 1972) naar resultaten van neurofeedback bij mensen met epilepsie viel op dat neurofeedback goede resultaten geeft bij epilepsie, maar dat daarnaast bij sommige patiënten de onrust verminderde en bij anderen de



Niek van Veelen is neurofeedbackspecialist bij De Praktijk Haarlem (Foto: Ron de Gruyl)

concentratie verbeterde. Dat terwijl de beloningsstructuur alleen op die hersenfrequenties waren gericht die met epilepsie in verband werden gebracht. De vraag rees of neurofeedback een gevolg was van de beloningsstructuur of dat de neurofeedbacktraining op zich de hersenen anders lieten werken waardoor ze leerden beter te functioneren.

Lineaire neurofeedback is gebaseerd op een medisch model: Na inventarisatie van de klachten wordt er een onderzoek gedaan en een behandelplan opgesteld.

Het onderzoek houdt in dat de hersenactiviteit in kaart wordt gebracht en bepaald wordt waar deze afwijkt van een 'normaal' hersenpatroon. Hieruit volgen behandelingen waarbij een bepaalde hersenfrequentie via een beloningsstructuur worden verminderd of juist gestimuleerd.

De Praktijk Haarlem maakt gebruik van de non-lineaire benadering van neurofeedback. Gedurende de training wordt de gehele hersenactiviteit gemeten. Hierop wordt direct, hier en nu,

gereageerd. Een voordeel is dat het minder belastend is voor de cliënt, onder andere omdat hij/zij zich niet hoeft te concentreren.

Waar bij lineaire neurofeedback een kostbaar vooronderzoek en, in de meeste gevallen, afbouw van medicatie vooraf nodig is, is dit bij non-lineaire neurofeedback niet het geval. Onderzoek toont aan dat beide methodes, mits goed uitgevoerd, dezelfde resultaten geven.

Gezien de goede resultaten en het feit dat er geen bijverschijnselen zijn, is neurofeedback een goed alternatief voor medicatie. ■

Meer informatie

De Praktijk Haarlem
Tappersweg 25
2031 ET Haarlem
T 023 – 5517111

www.depraktijkhaarlem.nl

Beroepsvereniging neurofeedbacktrainers:
www.nvnf.nl