

COMMENTAAR VAN ANDEREN

"Neurofeedback therapie is geen panacee maar kan [...] veranderingen, c.q. verbeteringen bewerkstelligen die op een andere wijze niet of nauwelijks realiseerbaar zijn."

Nederlands Instituut van Psychologen

"In mijn 38-jarige praktijk heb ik nooit een behandeling gezien die maar in de buurt komt van de resultaten die neurofeedback kan bereiken, resultaten die bereikt worden in dagen en weken die voorheen maanden en jaren duurden."

Jack Woodard, psychiater

"Veel mensen worden geholpen, ADHD, hoofdpijn, slaapproblemen, depressie. Het is een verbazingwekkende versterker van mensen. Veel mensen rapporteren spectaculaire en diepgaande positieve veranderingen in hun leven."

Mark Steinberg, psycholoog

LITERATUUR

Boeken

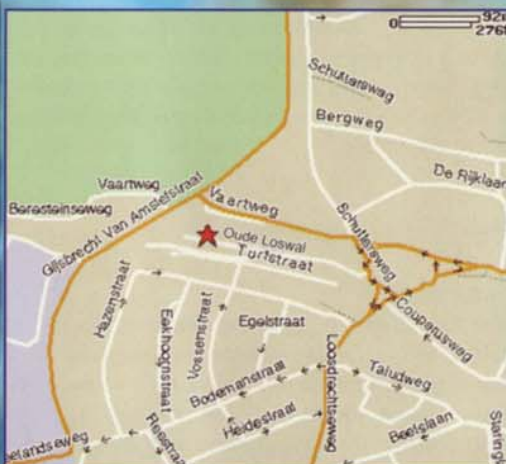
1. J.R. Evans (1999). Quantitative EEG and Neurofeedback, Academic Press.
2. R.W. Hill (2002). Getting rid of ritalin, Hampton Roads Publ. Co.
3. J. Robbins (2001). A symphony of the brain, Grove Press.
4. J.N. Demos (2005). Getting started with neurofeedback, Norton & Co.
5. D. Servan-Schreiber (2003). Uw brein als medicijn, Lifetime.

Tijdschriften

1. International Journal of Psychophysiology
2. Applied Psychophysiology and biofeedback
3. Cognitive Neuroscience and neuropsychology

Websites

1. www.neurotherapie.nl
2. www.neurotherapy.us



NEUROFEEDBACK

NEUROTHERAPIE CENTRUM HILVERSUM

Oude Loswal 32
1217 TG Hilversum
Tel 035 - 628 68 95 / 06 204 05 854
Fax 035 - 628 60 57
info@neurotherapie.nl
www.neurotherapie.nl

NEUROTHERAPIE CENTRUM HILVERSUM

NEUROFEEDBACK

Neurofeedback (ook wel EEG biofeedback genoemd) kan een effectieve therapie zijn voor onder andere:

- Burnout
- Concentratieproblemen (ADD-ADHD)
- Verslavingen
- Traumaverwerking; PTSS (posttraumatische stress-stoornis)
- Angststoornissen, paniekaanvallen
- Depressies
- Slaapproblemen
- Dwangneuroses (obsessief compulsieve stoornis)
- Niet aangeboren hersenafwijkingen
- Chronische vermoeidheidsklachten
- Fibromyalgie en andere vormen van chronische pijn
- Dyslexie, NLD en andere leerproblemen
- Epilepsie
- Sommige auto-immuun ziekten

Neurofeedback bewerkstelligt ook:

- Prestatieverbetering, mentaal en fysiek ("peak performance")
- Verdieping van meditatie

Met neurofeedback kunt u uw hersenen trainen zodat de verschillende gebieden in de hersenen beter op elkaar raken afgestemd.

HOE WERKT HET

Neurofeedback is een speciale manier om de hersenen te trainen. Het werkt als volgt: op uw hoofd worden enkele sensoren aangebracht. Die registreren wat er in uw hersenen gebeurt. Vervolgens gaat u een soort computerspelletje spelen, met als bijzonderheid dat u uw handen daarbij niet gebruikt. De bedoeling is dat u leert uw hersenen zo te gebruiken, dat zij zelf het verloop van het spel bepalen. Op die manier zorgt u ervoor dat u die hersengebieden die te weinig activiteit vertonen extra traint en stimuleert. Het kan ook zijn dat het omgekeerde het geval is; dat bepaalde hersendeelten juist te actief zijn. In dat geval kunt u met een training de overactiviteit doen afnemen. Behalve via

een computerspelletje kan feedback ook worden gegeven via het bekijken van een film, waarover een raampje open en dicht gaat. Het is dan de bedoeling dat u het raampje zo veel mogelijk leert open te houden.

Op deze manier helpt neurofeedback uw hersenen beter in balans te brengen. Dit alles bevordert uw gezondheid, uw welbevinden en uw prestaties.

De procedure om te trainen is als volgt: Voorafgaand aan de trainingen vindt er een intake-gesprek/assessment plaats van ca. twee uur. Hierbij wordt ook de hersenactiviteit in diverse frequentiebanden gemeten op verschillende plaatsen op het hoofd (19 kanaals QEEG). Op basis hiervan en uw klachtenpatroon stellen wij een behandelplan op, waarna u regelmatig trainingen van 1 uur volgt. Het wordt aangeraden minstens twee keer per week een training te volgen. Hoeveel trainingen nodig zijn, varieert sterk per persoon, maar na twintig sessies merken de meeste mensen al positieve resultaten.

VOORDELEN VAN NEUROFEEDBACK

Neurofeedback:

- helpt het lichaam beter om te gaan met stress (balanceren van het autonome zenuwstelsel).
- doorbreekt dysfunctionele gewoonten waaronder: eetstoornissen, verslaving, obsessief gedrag.
- is rustgevend en harmoniserend voor de hersenen, en daarmee ook voor het lichaam.
- verbetert het slapen en stimuleert het geheugen en concentratievermogen.
- helpt bij de verwerking van onaangename gebeurtenissen uit het verleden.
- helpt u beter te presteren (mentaal en fysiek, dus ook sportprestaties).
- helpt bij problemen waar weinig andere therapieën voor beschikbaar zijn (zoals niet aangeboren hersenletsel).
- doorbreekt impulsief gedrag

Neurofeedback stimuleert genezing van binnenuit; het spreekt het zelfgenezend (ordenend) vermogen van het lichaam aan. Van groot belang is ook dat de effecten

van de training meestal blijvend zijn, en dat de methode niet invasief is. Dat wil zeggen, dat er niets het lichaam ingebracht wordt.

Tenslotte, en ook niet onbelangrijk: het is leuk om te doen, ook voor kinderen, zelfs als ze concentratieproblemen hebben.

NEUROTHERAPIE CENTRUM HILVERSUM

In de afgelopen 20 jaar heeft gedegen wetenschappelijk onderzoek in de VS de effectiviteit van neurofeedback ruimschoots aangetoond. Mede naar aanleiding van een succesvol Nederlands neurofeedback proefproject in 2002 is de Stichting NCH opgericht. Ons team is opgeleid door de Amerikaan Marty Wuttke (www.neurotherapy.us), die vanaf het eerste uur bij de ontwikkeling van neurofeedback in de VS betrokken is geweest en ook les heeft gegeven aan de gerenomeerde instituten. Inmiddels is met hem een hecht samenwerkingsverband ontstaan. De Stichting NCH stelt zich niet alleen ten doel neurofeedback in Nederland als therapie aan te bieden, maar ook traumaverwerkingsprojecten in binnen- en buitenland uit te (laten) voeren. Neurotherapie Centrum Hilversum is een stichting zonder winstoogmerk (art. 24 volgens de successiewet).

De NCH verzorgt praktijkopleidingen voor neurofeedbacktherapeuten, zowel in cursusverband als individueel. In 2005 is de beroepsvereniging PAINT (Professional Association for Integrated Neurofeedback Training) opgericht in het kader waarvan de NCH maandelijks nascholingscursussen voor de opgeleide therapeuten verzorgt. Ons neurofeedbackteam bestaat ondermeer uit 4 academici, waaronder een NIP geregistreerde neuropsycholoog. Het NCH heeft ook een Research en Development afdeling, die behalve vernieuwingen in hard- en software nastreeft, ook technische en inhoudelijke steun verleent aan de opgeleide therapeuten in het land.

Het Neurotherapie Centrum ligt in Hilversum en is zowel met de auto als met openbaar vervoer goed bereikbaar (bus 1 vanaf Hilversum centraal station richting Vaartweg, halte Schuttersweg). Er is parkeergelegenheid aanwezig.