

Een voorbeeld: ADHD

In de gangbare therapieën wordt geprobeerd het gedrag bij te sturen via medicatie en/of gedrags- en speltherapie, terwijl neurofeedback "rechtstreeks" werkt aan de onderliggende oorzaak in de hersenen. Dit resulteert in vermindering van hyperactiviteit, concentratie- en leerproblemen, dyslexie, onhandigheid, allergieën, moeite met veranderingen en met autoriteit.



Heeft de training ook effect op "gezonde" mensen?

Mensen die zich goed in hun vel voelen hebben ook baat bij een hersentraining. Zakenmensen en topsporters volgen deze trainingen voor betere prestaties.

Welke effecten mag ik verwachten van een trainingstraject?

Door een gevoel van innerlijke rust en ontspanning zal je beter en dieper slapen. Door een hogere productie van het groeihormoon tijdens de slaap zullen spier- en andere pijnen afnemen. Door de betere kwaliteit van slapen kan je overdag beter functioneren. Je maakt je minder zorgen over het verleden en de toekomst; de rondtollende gedachten maken plaats voor een heldere kijk op de zaken. De mist in je hoofd verdwijnt: het voelt aan als een zonnige dag na een aantal donkere winterdagen. Je wordt minder snel boos of verdrietig. Je bent beter bestand tegen negatieve stemmingen van anderen om je heen. Je raakt minder snel uit evenwicht door negatieve impulsen van buitenaf. Angst en depressiviteit zullen verminderen tot ze helemaal verdwijnen. Het wordt gemakkelijker om af te kicken van verslavingen zoals drugs of alcohol. Antidepressiva en vele andere medicijnen (denk b.v. aan Rilatine voor ADHD-ers) kunnen worden afgebouwd. De aanpassing van medicatiedosering gebeurt uiteraard door de dokter.

Hoeveel kost neurofeedback?

Als je nagaat wat je reeds besteedde aan dokters en specialisten, behandelingen en medicijnen om het voor jou en je directe omgeving "leefbaar" te maken, hoeveel ongemak, verdriet, pijn, onbegrip en radeloosheid je tot nu toe ervaren hebt of angst om de gevolgen van (soms levenslange) medicatie, dan is neurofeedback zeker te overwegen, ook zonder tussenkomst van het ziekenfonds. Zie het als een sportabonnement: je weet zeker dat het goed is voor je algehele conditie. Met dit verschil dat het resultaat blijvend is, ook nadat je abonnement is afgelopen.

Kijk voor actuele prijzen op onze website: www.neuro-balance.be.

Wil je meer weten?

Voor veelgestelde vragen en voor getuigenissen, kijk op:
www.neuro-balance.be
www.zengar.com (Engels)

Rika Joris
gediplomeerd neurofeedbacktrainer NeuroOptimal®

Lemmerstraat 44 - 2340 Beerse
014/61 15 27
info@neuro-balance.be
www.neuro-balance.be



www.neuro-balance.be
Rika Joris



IK ZIE HET NIET MEER ZITTEN!

Wie kan mij helpen?
Ik heb alles geprobeerd!
Ik word gek!
Ik word geëld!
Help!
Ik zit aan de grond.
Ik kan niet stilzitten!



onzekerheid
relatieproblemen
dyslexie
slapeloosheid
depressie
lusteloosheid
jeugdtrauma



burn-out
geen zin meer in het leven
angstaanvallen
stress
dementie
altijd moe
rondtollende gedachten



neurofeedback

Wat is neurofeedback?

Neurofeedback is een krachtige en veilige methode om de hersenen te trainen. De hersenen zijn ons centrale besturingsorgaan: ze bepalen hoe we denken, hoe we ons voelen en hoe we functioneren. Het is bekend dat de hersenwerking flexibel is: deze training maakt dan ook gebruik van het zelfregulerend vermogen van de hersenen. Ze is uitermate geschikt voor alle vormen van onrust in de hersenactiviteit.

Dankzij de huidige technologische mogelijkheden kan de hersenwerking via enkele sensoren op de hoofdhuid geregistreerd worden. Bij de minste turbulentie worden de hersenen daarop geattendeerd (feedback) zodat ze hun activiteit kunnen bijsturen. Dit gebeurt automatisch en onbewust. Na een aantal sessies merk je een duidelijke verbetering van je functioneren en je algeheel welzijnsgevoel omdat de hersenwerking veerkrachtiger verloopt.

En na voldoende trainingen is het resultaat ook blijvend. Je kan het vergelijken met leren fietsen.

De Canadese wetenschappers Val en Sue Brown kwamen tot de non-lineaire neurofeedback: dankzij hun gesofisticeerd computerprogramma (NeuroOptimal®) kunnen alle hersengolven tegelijk - en zonder risico op schade! - gecorrigeerd worden. In tegenstelling tot medicatie verloopt deze hersentraining volstrekt zonder nevenwerkingen.



Hoe verloopt een sessie?

Enkele sensoren worden op je hoofd geplaatst om je hersenwerking door te sturen naar de computer. Je luistert naar muziek of bekijkt een film (erg interessant voor kinderen met autisme, ADD of ADHD of andere relatie- of gedragsstoornissen) en verder hoeft je niets te doen. Als er turbulentie voorkomt op een of andere golfengte wordt er een seintje aan je hersenen doorgegeven door middel van een minimale onderbreking van het geluid en het beeld, waardoor de hersenen zichzelf corrigeren. Deze onderbreking is amper waar te nemen met het oog of het oor, maar de werking is erg secuur, ook wanneer je helemaal geen onderbreking opmerkt. Omdat er geen actieve inbreng nodig is kunnen de trainingen evengoed voor kinderen vanaf drie jaar als voor ouderen met of zonder dementieverschijnselen.



Voor en na de training wordt er een basislijn van je hersenwerking opgenomen, waardoor je onmiddellijk resultaat kan zien.

Is er enig gevaar bij de training?

Er is absoluut geen gevaar. De training is non-invasief: er worden geen elektroshocks gegeven; de hersenen worden niet gemanipuleerd. Ze 'resetten' zichzelf aan de hand van de feedback en ze bepalen zelf welke problemen ze het eerst oplossen.

De software is zo uitgebalanceerd dat je nooit een bepaalde frequentie kan over-stimuleren, wat nadelig zou kunnen werken op andere frequenties. De trainingen beogen een goede balans en vooral de flexibiliteit van de hersenwerking, zodat concentreren op het hier en nu eenvoudiger wordt, zonder ballast van gepieker over andere zaken zoals trauma's uit het verleden.

Elke sessie is uniek!

Iedere mens wordt geboren met een eigen stel hersenen, waarin b.v. bepaalde talenten aanwezig zijn. Het is niet de bedoeling om van elke mens eenzelfde hersenwerking na te streven. Het gaat hem om de gebalanceerde werking van de hersenen die door opvoeding, tegenslagen, trauma's - kortom al wat je in het leven meegemaakt hebt - verstoord werd. De training is op die manier voor iedereen verschillend - zeg maar aangepast - en ook elke keer verschillend bij dezelfde persoon naargelang de situatie op het moment zelf. De hersenen worden 256 keer per seconde gecheckt en indien nodig bijgesteld.

Geeft de training blijvend resultaat?

Het is zoals een kind leren fietsen: telkens wanneer het kind zijn evenwicht dreigt te verliezen grijp je in ... tot het kind zelfstandig kan fietsen zonder erbij te hoeven nadenken. Het centraal zenuwstelsel heeft zich gereorganiseerd. Je kan het vergelijken met het defragmenteren van je computer: ontdaan van alle ballast werkt hij terug vlotter en sneller.

Hoeveel sessies heb ik (of heeft mijn kind) nodig?

Dat is natuurlijk afhankelijk van de persoon en de situatie. Normaal gesproken voel je werkelijk verschil na ongeveer zes sessies. Bij velen gebeurt het eerder, bij anderen wordt het misschien niet opgemerkt. Daarom zal je bij het intakegesprek voor jezelf een lijst invullen waarop een aantal mogelijke klachten staan met daarbij een schaal van 0 tot 10. Als je b.v. erg veel last hebt van migraine, slapeloosheid of angstgedachten, vul je daar een 9 of een 10 in. Als je na zes sessies een nieuwe lijst invult, merk je op dat er klachten zijn die merkkelijk verbeterd zijn of die je al vergeten bent ... Bespreek met je neurofeedbacktrainer welk traject je wil lopen.

