

# Fitness voor het brein

## *Dynamische neurofeedback om gezonder ouder te worden*

In het kader van mijn onderzoek naar effectieve en betaalbare oplossingen voor gezondheidsproblemen als gevolg van een overdaad aan belastende factoren uit onze omgeving, heb ik me in de afgelopen periode vooral toegelegd op neurofeedback.

**N**eurofeedback is een trainingmethode voor onze hersenen om, ter bevordering van ons welbevinden, nieuwe neurologische verbindingen aan te leggen en “belastende” verbindingen op te heffen. We maken hierbij gebruik van het verschijnsel “neuroplasticiteit” (zie o.a. [www.gezondheids-net.nl/hersenen-en-geheugen/hoe-neuroplasticiteit-je-brein-vernieuwt](http://www.gezondheids-net.nl/hersenen-en-geheugen/hoe-neuroplasticiteit-je-brein-vernieuwt)). Neurofeedback is bekend geworden als medicijnvrije en effectieve behandelingsmethode voor mensen, vooral kinderen, met AD(H)D en wordt ook veelvuldig toegepast als medicijnvrije behandeling voor mensen met een traumatisch verleden.

In het juli/augustusnummer van “Spiegelbeeld Magazine” publiceerde ik onder de kop “Hypergevoelig door alles draadloos en iedereen verbonden” een artikel waarin een diagnose voor die hypergevoeligheid met een kwantitatief elektro-encefalogram (QEEG) en een trainingmethode met behulp van neurofeedback werden besproken. Deze methode is en wordt gevolgd door een aantal mensen uit mijn omgeving die daar, naar eigen zeggen, baat bij hebben.

De besproken methode wordt ook wel klassieke, traditionele of lineaire neurofeedback genoemd. Een nadeel van deze methode is dat hoge eisen worden gesteld aan de kwaliteit van de therapeuten die deze methode toepassen. Zij leiden namelijk af uit het QEEG waar afwijkingen zijn ten opzichte van ‘gezonde’ mensen en selecteren vervolgens één of enkele frequentiebereiken voor de daaropvolgende trainingen.

Een meer geavanceerde trainingmethode wordt “dynamische neurofeedback training” genoemd. Die heeft als voordeel dat bij deze methode, tijdens de training, continu wordt geregistreerd waar zich specifieke verschuivingen voordoen en de hersenen worden hierdoor uitgenodigd zichzelf optimaler te organiseren. De hersenen ontvangen feedback over hun activiteit in het gehele frequentiespectrum. Deze methode wordt dan ook wel een “Spiegel voor het brein” genoemd. Deze dynamische neurofeedbackmethode werd ontwikkeld door het Canadese bedrijf “Zengar. Institute” en wordt onder de naam “NeuroOptimal Dynamical Neurofeedback®”, ook in Nederland en België, op de markt gebracht. In Nederland en Vlaanderen zijn inmiddels een zestigtal trainers met deze methode actief.



## Neuroptimal – spiegel voor het brein

Wanneer je brein optimaal functioneert uit zich dat in een goede slaap, heldere geest, evenwichtig gevoelsleven, gezonde aandachtspanne, vitaliteit, veerkracht en flexibiliteit, goede sociale relaties en vermogen tot zingeving. Zorgaanbieders zien in hun praktijk juist mensen waarvoor dit niet of minder vanzelfsprekend is. Gelukkig kunnen we het brein trainen en bieden onze hersenen een uitstekende ingang voor persoonlijke transformatie. De veilige, effectieve en gebruikersvriendelijke software van NeurOptimal Dynamical Neurofeedback® vult elke andere benadering aan en is daarnaast een eerste klas autonome werkwijze. Zie ook: <https://youtu.be/sYs2tpF5Kko>

### Voor wie geschikt?

Voor een ieder die op zoek is naar meer innerlijke rust, een groter concentratievermogen, meer vitaliteit, een betere gezondheid en meer vreugde in het leven.

- Voor mensen die hun vaardigheden en prestaties willen verbeteren, bijvoorbeeld sporters, studenten of zakenlieden.
- Voor mensen die gestimuleerd willen worden in hun persoonlijke groei.
- Voor hen die mediteren en dit proces willen vergemakkelijken en verdiepen.
- Voor hen die in het hier en nu willen leven.
- Voor mensen die verlichting zoeken van hun specifieke klachten en symptomen.

Onderzoek en ervaring tonen aan dat neurofeedback helpt en ondersteunt bij: angst, spanning, stress en burn-out, wisselvallige stemmingen, prikkelbaarheid, woedeaanvallen, ongeduld en impulsiviteit, verdriet, rouw, problemen met eigenwaarde en zelfvertrouwen, vermoeidheid, mist in het hoofd, chronische pijn, slaapproblemen posttraumatische stress (na scheiding, een ongeluk, overlijden van een naaste), concentratieproblemen, leer- en gedragsproblemen.

### Wat doet het?

In Neuroptimal wordt het EEG over een breed spectrum van 0 tot 64 Hertz gemonitord en ontvangt het brein op integrale wijze feedback. Deze holistische werkwijze steunt op het zelf-organiserend vermogen van de hersenen. Met behulp van de op auditieve en visuele terugkoppeling gebaseerde signalen kan het brein zich beter organiseren en efficiënter werken. Dit betekent in de praktijk dat het niet uitmaakt met welke klachten en belemmerende patronen een cliënt zich presenteert, Neuroptimal training resulteert in symptoomreductie over een breed gebied, optimalisatie

van het functioneren op mentaal, sociaal-emotioneel en fysiek gebied en niet in het minst in persoonlijke groei.

### Hoe werkt het?

De hersenactiviteit wordt 256 keer per seconde bekeken en met chaos theoretische mathematica worden specifieke verschuivingen gedetecteerd en teruggekoppeld. De software is volledig geautomatiseerd en maakt het traditionele graafwerk van diagnostisering en het vinden van de juiste protocollen overbodig. De trainer plakt de sensoren op de schedel van de cliënt en start de training. Volwassenen luisteren in een makkelijke stoel naar muziek, kinderen kijken vaak liever naar een film. Op sommige momenten hoor je dat de muziek of film kort wordt onderbroken voor de terugkoppeling naar je brein, dat hiermee aan de slag gaat. Zelf hoeft je niets te doen, je mag wegdoezelen en in slaap vallen. De trainingssessies zijn doorgaans ontspannend en ontdoen je van ballast. Voor sommigen levert dit zelfs meditatieve en prettige energetische ervaringen op.

### Wat te doen?

De snelste en goedkoopste methode om kennis te maken met Neuroptimal is om een oriënterend gesprek met een proeftraining te hebben bij een trainer in de buurt. In veel gevallen is deze kennismaking met de trainer en de methode gratis en vrijblijvend en leidt dit tot een aantal vervolgsessies. Het is uiteraard ook mogelijk om een Neuroptimal systeem te kopen of te huren. De trainer kan hier meer over vertellen. En u kunt, voor meer informatie over huur of aanschaf en het werken met anderen, terecht bij Christina Rompa: [www.breingood.nl](http://www.breingood.nl).



tekst: Peter van der Vleuten  
Brainport Biotech Solutions BV

Ik heb na een opleiding en praktijkervaring in de elektronica een academische opleiding in de psychologie gevolgd en me in de afgelopen periode, in het kader van gezonder ouder worden, verder bekwaamd in de psychologische neurologie. Daarnaast heb ik ook een intake gehad en een aantal trainingssessies in de klassieke neurofeedback. En ik heb kennisgemaakt met NeurOptimal, zelf een systeem aangeschaft en een trainerscursus gevolgd en die met succes afgerond.

Mijn enthousiasme over dit traject is dusdanig dat ik, om mensen te helpen om gezonder ouder te worden, aan de redactie van Spiegelbeeld heb voorgesteld hier een artikel aan te wijden. Ik hecht er aan te vermelden dat ik daar, op geen enkele wijze, voor wordt beloond.