

HELPT NEUROFEEDBACK TEGEN ADHD-KLACHTEN?

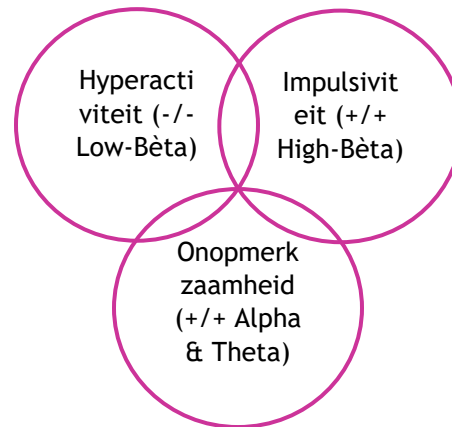
Tekst door: Jasmijn Boddéus

Bij Brein & Welzijn maken we gebruik van neurofeedback (NFB). NFB bestaat uit EEG-apparatuur die het meten en trainen van de hersenactiviteit mogelijk maakt. Op deze manier zijn we in staat om een grote verscheidenheid aan klachten te behandelen. Eens in de zoveel tijd gaan we wat dieper in op één van deze klachten aan de hand van een persoonlijk verhaal en een stukje extra achtergrondinformatie. Zie onze [website](#) voor meer praktische informatie. Het onderwerp van deze keer is Monique en haar ADHD-klachten.

Met of zonder officiële diagnose kampen mensen met ADHD-klachten met concentratie- en geheugenproblemen, moeite met prikkelverwerking, laag energieniveau en slaapproblemen. Deze klachten zijn, heel kort door de bocht, onder te verdelen in drie kenmerken, namelijk **hyperactiviteit, impulsiviteit en onopmerkzaamheid**. De hyperactiviteit en impulsiviteit is eigenlijk het deel wat buitenstaanders zien of het meest opvalt.

Bij een EEG-meting zien we dat met name terug in drie verschillende golven. De hyperactiviteit zien we terug in een tekort aan ontspanningsgolven (Low-Bèta golven) en bij impulsiviteit zien we een overschot aan stressgolven (High-Bèta golven). Maar ADHD-klachten gaan verder dan alleen dat. Mensen met ADHD-klachten worstelen ook met **onopmerkzaamheid**. Dit komt door een overschot aan slaapproblemen (Alpha & Theta golven) die zich overdag in het brein vertonen. Dit uit zich in concentratie-problemen, vergeetachtigheid, moeite met het verwerken van prikkels maar ook vermoeidheid en een laag energieniveau. Deze laatste twee zijn niet echt klachten die mensen per se associëren met ADHD door het **Alle dagen heel druk-stereotype**. Als buitenstaanders zien we namelijk het “drukke gedrag”, maar van binnen is eigenlijk de vermoeidheid de reden om zichzelf als het ware wakker te

houden. Bovendien is dit patroon bij mensen met ADHD-klachten vaak omgedraaid: ’s nachts zijn er te weinig van deze slaapproblemen. Bij een ADHD-brein laadt de batterij hierdoor nooit echt op.



Monique kwam met een soortgelijk verhaal binnen. Haar belangrijkste klacht was de overprikkeling in haar hoofd. *“Ik kreeg mijn hoofd niet meer rustig, het ging tekeer. Het schoot alle kanten op.”* En ze sprak ook over *“gejaagdheid en onrust”* (oftewel de hyperactiviteit), *“constant alert zijn in de hoogste versnelling”* (de impulsiviteit) en moeite met concentreren, ’s avonds geen energie meer hebben maar vervolgens ’s nachts niet kunnen slapen. *“Normaal gesproken stortte ik in ’s avonds.”* Dit kwam omdat Monique de hele dag door aan het opboksen was tegen de vermoeidheid van de slaapproblemen. En door opmerkzaam proberen te zijn terwijl je brein continu signalen doorgeeft dat je **onopmerkzaam** moet zijn. Heel herkenbaar voor mensen met ADHD. Maar met name heel herkenbaar voor Monique zelf. En ze zag de bui al hangen. Ze had namelijk net een nieuwe baan en was bang dat het mis ging. *“Mijn eerdere banen liepen hier (achteraf gezien) ook op stuk. En daar was ik helemaal klaar mee.”* Maar ook haar thuissituatie zag haar overload: *“...mijn gejaagdheid, de onrust, de controle willen hebben uitten zich nog vooral thuis. Binnen mijn werk kon ik nog alles binnenhouden, maar thuis kwam het eruit! En als NFB mijn slaapprobleem van meer dan 20 jaar zou kunnen oplossen, dan zou dat een extra cadeautje zijn! Dus... de verwachtingen waren*

hooggespannen!” De vraag was dus heel simpel: **Werk neurofeedback tegen de ADHD-klachten van Monique?**

Bij Brein & Welzijn maken wij altijd op maat gemaakte trainingsprotocollen. Dit moet ook wel, want elk brein is uniek (ook een ADHD-brein). Maar dit maakt een traject bij ons ook doeltreffend en snel. Zo kun je vrijwel direct al iets merken: *“Ik voelde me ’s avonds gek genoeg heel fris in mijn hoofd en helder op m’n ogen”*. Maar misschien zelfs al een vermindering van de klachten: *“De eerste paar dagen na de eerste behandeling voelde ik rust in mijn onderbuik, ik zat niet meer in mijn hoofd, de gejaagdheid was eruit”*.

Uiteraard is het in het begin pittig met twee afspraken per week, maar zoals Monique het positief omschreef: *“Na twee dagen was de onrust weer terug en gelukkig stond er toen weer een behandeling gepland!”*. En dit is precies de reden om in het begin van het traject de afspraken elkaar snel te laten opvolgen. Zodat het brein gaat leren een nieuw patroon vast te houden en niet terugvalt in het oude.

Inmiddels zijn we 18 behandelingen verder en kunnen we voorzichtig antwoord gaan geven op de vraag of NFB heeft geholpen bij Monique. Zoals elk traject wat gericht is op herstel kan dat met ups en downs gaan. Het 20-jaar oude slaapprobleem was lastig te tackelen. *“Het is echt niet alleen maar holadiejee, hemelhoch jauchzend; ik merk dat ik gevoelig blijf voor overprikkeling en chaos.”* Uiteraard trainen wij een diagnose als ADHD dan ook niet weg, maar door NFB worden de klachten wel dragelijker. *“Maar ik heb wel de indruk dat dit minder effect op me heeft dan voorheen”*. Door NFB bij Brein & Welzijn zijn er grote veranderingen geweest bij Monique: *“...de algemene kalmte die ik door mijn lijf en in mijn hoofd voel. Ik duik niet overal meer bovenop. Ik maak me niet meer zo druk. Ik kan meer beschouwen en afwachten in contact met anderen. Thuis kan ik makkelijker dingen loslaten, ik ben vrolijker. (...) Ik kan me voor langere tijd concentreren op lappen tekst. M’n algehele focus is beter. En... ik heb mijn avonden weer terug! Ik stort na het eten niet meer in om vervolgens veel te vroeg naar bed te gaan en dan ’s nachts wakker te liggen”*.