

# Vermoeidheid

## Interview met M

**Nu valt me pas op hoe slecht ik me al die jaren heb gevoeld. Ook heb ik voor het eerst in 30 jaar geen last van winterdepressie!**

Naam: M

Beroep: Secretaresse

Klachten: Vermoeidheid  
Concentratie problemen  
Overprikkeling  
Slapeloosheid

Toen ik bij Brein en Welzijn begon had ik verschillende klachten:

een intense vermoeidheid/uitputting, enorme overprikkeling, slapeloosheid en concentratiestoornissen. Ook kon ik nergens meer van genieten, zag ik overal tegenop. Mijn energiepeil is nooit heel hoog geweest, maar na twee keer borstkanker te hebben gehad, met chemotherapie en bestraling, was ik helemaal op. Jaren geleden hoorde ik al over neurofeedback als onderdeel van revalidatieprogramma's. Toch heb ik eerst nog steeds zelf geprobeerd mijn energieniveau op te hogen. Zoals door supplementen te slikken, dan door minder uren te gaan werken, dan door middel van coaching beter grenzen leren aangeven. Soms ging het dan even wat beter, en je went natuurlijk ook aan een heel laag energiepeil.

Toch merkte ik dat alles me steeds meer moeite kostte. Ik heb dit aangegeven in mijn jaargesprek op werk. Daar was neurofeedback al bekend als behandeling met positieve resultaten. In overleg met mijn teamhoofd heb ik een afspraak gemaakt om te kijken of neurofeedback mijn energiepeil en stemming wat omhoog zou kunnen brengen.

Ik heb het hele traject als erg positief ervaren. Ik kon snel terecht voor de intake en de meting. **"Gelukkig" kwamen hier meerdere forse verstoringen in mijn hersengolven naar voren, dit zou een verklaring zijn voor mijn al jarenlange klachten.** Net zoals iedereen begon ik met twee keer per week een behandeling. Na de eerste behandeling merkte ik gelijk een helder hoofd, geen wattenhoofd meer. **De eerste paar weken waren wel zwaar.** Ik had best wat bijwerkingen: hoofdpijn, soms duizelig, vaak wakker 's nachts. Hier is de behandeling steeds op aangepast. Daarna ging het super goed. Meer energie, veel minder overprikkeling, en later in het traject ging ook het slapen beter.

De gesprekken met de psychologen waren ook heel verhelderend en hebben me veel gebracht. Tijdens de neurofeedback kon ik zelf bepalen waar ik het over wilde hebben. Ik vond het heel prettig dat ze goed laten zien waar bepaald gedrag vandaan komt. Maar ook wat voor uitwerking bepaald gedrag van mij op anderen heeft.

Ik sta er nu supergoed voor. Ik merk een enorm verschil met jaren terug. **Nu valt me pas op hoe slecht ik me al die jaren heb gevoeld.** Ik kan weer genieten van dingen, heb meer energie, kan me beter concentreren, ben minder snel geïrriteerd en down. Ook heb ik voor het eerst in 30 jaar geen last van winterdepressie!