

Hersengolftherapie populair

Neurofeedback biedt goede behandeling epilepsie en ADHD

DOOR EVELINE BIJLSMA

AMSTERDAM – Het toepassen van hersengolftherapie is erg in opkomst. Met deze vorm van therapie kunnen aandoeningen als epilepsie, ADHD en slaapstoornissen worden behandeld. Dat signaleren deskundigen Peter van Nunen, Martijn Arns en Rien Breteler. Het voordeel van deze therapie is dat cliënten geen medicijnen met allerlei bijwerkingen hoeven te slikken.

Sinds 1996 wordt hersengolftherapie, ook wel neurofeedback genoemd,

toegepast in Nederland. Het nut van de therapie voor epilepsie, slaapstoornissen en ADHD is bewezen. Psychologen zetten de methode ook in voor het behandelen van depressies en angstklachten, al is daarvoor minder bewijs.

Breteler van het EEG Resource Institute in Nijmegen merkt aan allerlei signalen dat neurofeedback terrein wint. „Cliënten kloppen ervoor aan bij hun huisarts of psycholoog, je ziet steeds meer praktijken die het aanbieden en het aantal wetenschappelijke publicaties stijgt jaarlijks.“ Volgens Van Nunen van het Nederlands Instituut voor Psychologen melden zich steeds meer vakgenoten voor cursussen.

Neurofeedback is een methode om de hersenen weer in balans te brengen, ver-



telt Arns van de stichting Applied Neuroscience in Nijmegen. „Hersenactiviteit kun je zien als een symfonie. Hersengolven zijn te vergelijken met instrumenten, die te hoog of juist te laag spelen. Elektroden op de schedel kunnen die golven meten. Klinken ze 'vals', dan wordt dat met een geluidssignaal teruggekoppeld naar de hersenen. Die

sturen de golven bij, zodat de symfonie steeds zuiverder klinkt.“

Volgens critici is hersengolftherapie een placebo. Wetenschappelijk bewijs vraagt dubbelblind onderzoek, met een controlegroep. Bij een methode als neurofeedback is dat lastig op te zetten. Mensen hebben bijvoorbeeld al vrij snel door dat ze in de controlegroep zitten.