

Over de voors en tegens van neurofeedback

Resetten bij ADHD

Neurofeedback is in als behandelmethodes bij kinderen en jongeren met ADHD. Dat blijkt mede uit het fors stijgend aantal psychologen dat de afgelopen twee jaar tot neurofeedbacktherapeut is opgeleid. Voorzichtigheid is geboden: een grootschalige studie, nodig om definitief te bewijzen dat neurofeedback effectief is als behandelmethodes, ontbreekt vooralsnog.

Het College van Zorgverzekeraars vergoedt de behandeling daarom nog niet. Voorlopig moeten ouders de kosten van 3.000 à 4.000 euro dus nog zelf betalen. Wat zijn de afwegingen? "Het valt me op dat er felle voor- en tegenstanders zijn van neurofeedback

'Er zijn felle voor- en tegenstanders van neurofeedback'

Tegelijkertijd schieten er in Nederland vele instanties uit de grond die neurofeedback aanbieden. Bij sommige instellingen kun je je zelfs afvragen of ze bonafide zijn." Dorine Slaats, klinisch neuropsycholoog

bij Karakter (universitair centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie) onderzoekt of de methode neurofeedback effect heeft op de gedragskenmerken en cognitieve problemen bij ADHD, zoals aandachtsproblemen, impulsiviteit en hyperactiviteit. Om vanuit de wetenschap aan te geven of de behandeling wel of geen verbeteringen teweegbrengt bij de doelgroep.

"Mocht dat wel het geval zijn, dan kun je als behandelaars, na het stellen van de diagnose ADHD, aan ouders en kinderen ook neurofeedback als behandeling voorstellen. Nu is medicatie de eerste behandelkeuze. Daar zien we zeker kinderen van opknappen, maar deze medicijnen hebben ook nadelen: bijwerkingen als verminderde eetlust en vermoeidheid kunnen optreden, en het

helpt niet bij ieder kind. Bovendien is het effect direct weg als je de medicatie stopt. Medicatie geven aan jonge kinderen geeft veel ouders ook geen goed gevoel. Dat kan ik me als onderzoekster en clinicus, maar bovenal als moeder goed voorstellen. Terecht dat je de vraag stelt: 'Is er nog wat anders?' Om het behandel aanbod uit te breiden met aanvullende of vervangende behandelmethodes, doen we dan ook dit onderzoek."

Pillenslikkers

Dat ouders terughoudend zijn in het geven van medicatie, herkent Martijn Arns, redacteur en medeauteur van het onlangs verschenen *Handboek Neurofeedback bij ADHD*. Arns: "Nederlanders zijn sowieso geen grote pillenslikkers. Dat verklaart onder meer het stijgend aantal behandelingen met neurofeedback, waarmee we als land wereldwijd op nummer 1 staan. Gevolgd door Zwitserland, en dan pas de VS".

Volgens Arns, ook therapeut en promovendus aan de Universiteit Utrecht bij de afdeling experimentele psychologie, hebben alle behandelmethodes sterke en zwakke kanten. "Dus ook neurofeedback.

'Het emotionele centrum sloeg rood uit'

Marguerite de Rooij, moeder van de 10-jarige Friso: "Nee, Ritalin geven voelde niet goed. Drie jaar geleden, Friso was toen zeven, kreeg hij de diagnose ADHD/ODD. De oplossing was Ritalin, zei de kinderpsychiater, die onlangs de diagnose bijstelde naar Asperger. Het middel en de bijwerkingen bestuderend, vond ik dat een zwaar middel. Een kind een pilletje geven omdat-ie is zoals hij is... Als ouders gingen we liever op zoek naar andere mogelijkheden. En zo kwamen we uit bij neurofeedback. Of het werkte, kon

niet met zekerheid worden gegarandeerd. Maar ik vond dat we het toch moesten proberen. Het leek me ook een logische, ergens 'n natuurlijke behandeling: als ADHD en ODD te maken hebben met overprikkeling in de hersenen, dan moest de oplossing ook in dat gebied te vinden zijn. Het structureel resetten – noem het beheersen of trainen van je hersenen – vond ik de moeite van het proberen waard. We konden altijd nog terugvallen op Ritalin. Negen maanden ben ik eenmaal per week afgereisd naar de

praktijk voor neurofeedback, die overigens door het NIP werd aanbevolen".

Overprikkeling

Friso kreeg een kleine veertig behandelingen. Bij de intake werd allereerst met een QEEG zijn hersengolfpatroon gemeten. Waar zit de overprikkeling?, was de hoofdvraag. "Nou, het emotionele centrum sloeg rood uit op het scherm. Als moeder zag ik met eigen ogen dat de boel er niet goed gereguleerd is. Adembenemend en schok-



Onderzocht wordt of de methode neurofeedback effect heeft op de gedragskenmerken en cognitieve problemen bij ADHD, zoals aandachtsproblemen, impulsiviteit en hyperactiviteit. Om vanuit de wetenschap aan te geven of de behandeling wel of geen verbeteringen teweegbrengt bij de doelgroep.

Op aandacht en impulsiviteit zijn onze resultaten vergelijkbaar met die van gebruikers van methylfenidaat. Om hyperactiviteit te verminderen is neurofeedback niet het beste middel en is mogelijk medicatie effectiever. Voordeel van neurofeedback is dan weer dat het ons inziens een langetermijneffect heeft. Nee, daarvoor zijn nog geen steekhoudende bewijzen. Een ander voordeel van neurofeedback? Het lijkt erop dat door de behandelingen de inslaapproblemen worden aangepakt. Het heeft een vergelijkend effect als het gebruik van melatonine.”

Slaats: “Beter slapen betekent uitgeruster zijn. En dat heeft ook een positief effect op concentratie en gedrag. Op tijd naar bed, voldoende slaap en structuur is voor alle kinderen van groot belang. Maar voor kinderen met ADHD, die juist vaak slaapproblemen hebben, is dat principe uiterst belangrijk. Vermoeidheid kan de problemen verergeren. En het risico bestaat dat je in een negatieve spiraal terechtkomt, waarbij slaap-, gedrags- en leerproblemen elkaar versterken. Neuro-



kend tegelijk. Vervolgens werd in de software van de neurofeedback *ingereguleerd* wat de bandbreedte van zijn hersenpatroon wel mocht zijn. Daarna kreeg Friso wekelijks een muts met elektroden op, gekoppeld aan die software. Hij keek video's en als zijn hersengolven afwijkend gedrag vertoonden op het beeld dat hij zag, werd het scherm grijs. Dat was de straf. Resette hij vervolgens de juiste aandacht, dan ging het beeld weer lopen. De beloning. Vanuit die theorie, ook wel operante conditionering

genoemd, werkt de huidige neurofeedback.”

“Het effect was grandioos: Friso ging praten, maakte volzinnen, was aanspreekbaar op zijn gedrag, werd socialer, de ruzies in het gezin namen af, hij kon beter stilzitten. Al met al: Friso werd als kind evenwichtiger. Maar helaas namen, na het stoppen van de neurofeedback-sessies, de verbeteringen in de loop der maanden af. Het oude gedragspatroon kwam terug. Achteraf bezien heb ik spijt dat ik niet met bepaalde intervallen die behandelingen heb doorgezet. Onder-

houdsdoseringen, zeg maar. De school, een reguliere basisschool, zei me vorig jaar dat ze qua hulp aan hun taks zaten, dat Friso naar het speciaal onderwijs zou moeten. Voor mij de reden om weer een andere weg in te slaan, die van de homeopathie. Friso neemt nu dagelijks een middel dat opnieuw een ander kind van hem heeft gemaakt. Hij staat enthousiast in het leven, is meer in balans. De sfeer in het gezin is er weer zo op vooruit gegaan. Kijken hoe lang dit gaat duren. Op Ritalin terugvallen kan altijd nog.”



Matties4Ever - logeren met een missie

- logeerweekenden en actieve leertrajecten
- locaties door het hele land
- voor kinderen met ADHD/ASS
- 10 t/m 21 jaar
- logeervakanties in Nederland, België & Oostenrijk
- kind- en oudervakantie in Oostenrijk
- jaarlijkse brusjesdag
- 1x per jaar een Goede Doelen-dag
- thuisbegeleiding
- zorg op maat

Vrienden voor het leven maak je bij Matties4Ever

Matties4Ever - Gildelaan 71 - 5081 PJ Hilvarenbeek - T 013 - 505 6444 - E info@matties4ever.nl - W www.matties4ever.nl

Bezorg uw kind en uzelf een onbezorgde tijd

- Weekendopvang in Brabant en Limburg;
- Woensdagmiddag- en zaterdagopvang in de regio's Eindhoven en Maastricht;
- Huiswerkbegeleiding in Best;
- Vakantieweken.

Kijk op onze website voor meer informatie.

PGB4YOU is een onderdeel van ACTIVE4YOU

Telefoon (040) 2595095

www.active4you.nl

active4you

Thuisbegeleiding, weekend- en vakantieopvang voor kinderen en jongeren met ADHD, autisme of een verstandelijke beperking.



De Meetpoint Group is een AWBZ-erkende zorginstelling voor kinderen en jongeren in de leeftijd van 4 tot 21 jaar met ASS, ADHD/ ADD, ODD, GTS of een verstandelijke beperking.

Weekend- en vakantieopvang

Meetpoint for kids biedt opvang door heel Nederland op Centerparcs, Duinrell en Libéma. Wij werken met een gestructureerd programma, in groepen van 4 tot 5 kinderen met 2 begeleiders. Tijdens de opvang wordt gewerkt aan verschillende doelen.



Thuisbegeleiding

Meetpoint for care biedt kind en gezin ondersteuning en begeleiding in de thuissituatie. In overleg met ouders wordt een persoonlijk plan opgesteld met doelen waaraan samen met u gewerkt wordt.



PGB ondersteuning

Meetpoint PGB kan u helpen met de aanvraag, het behoud en de administratie van een Persoonsgebonden Budget (PGB).

MEETPOINT

Van Dijklaan 17-B 5581 WG Waalre



De Meetpoint Group is HKZ gecertificeerd.

Neem voor meer informatie of vragen contact met ons op via info@meetpoint-group.nl of via telefoonnummer 040-202 61 92.

www.meetpoint-group.nl

for kids
for care
PGB

De nieuwe versie van ClaroRead is uit! Ontdek: ClaroRead Pro

Nieuw in ClaroRead Pro

- ✓ Scannen naar PDF met 100% opmaakbehoud
- ✓ Meeleescursor in Adobe Reader PDF
- ✓ Wiskundige tekens kunnen voorgelezen worden
- ✓ Verbeterde functie voor het samenvatten van teksten
- ✓ Ingebouwd woordenboek
- ✓ Vertalen van teksten (voor deze functie moet u verbinding met het internet hebben)



269 euro
3 installaties

claro
SOFTWARE

Download de demoversie op: www.claroread.nu

Opdidakt
supplies

Schoonstraat 23
5384 AK Heesch

T: 0412-450577
F: 0412-450285

info@opdidaktsupplies.nl
www.opdidaktsupplies.nl

feedback, melatonine of methylfenidaat? Ik wil er alleen dit over kwijt: ik ben zeker geen voorstander van het afschaffen van alle medicatie. Maar ik wil de kansen van de ontwikkelingen op het gebied van de neuroscience wel goed benutten. Nu we weten dat onze hersenen zoveel plastischer zijn dan we ooit vermoedden, moeten we daar het behandel aanbod op afstemmen. Zeker als we daardoor op een meer kindvriendelijke manier symptomen kunnen bestrijden en stoornissen kunnen terugdringen. Voeding, mindfulness, cognitieve trainingen, neurofeedback, wie weet. Per kind, per type ADHD de meest effectieve behandeling te kunnen voorschrijven, op die toekomst is ons streven gericht."

Mannetje op zolder

Slaats en haar collega's rondden onlangs de eerste pilot van het onderzoek af. "Het betrof een kleine onderzoeksgroep van veertien kinderen. Vandaar mijn directe kanttekening: het aantal deelnemers is te gering om harde uitspraken over neurofeedback te doen." Acht kinderen kregen EEG-neurofeedback. De andere zes, de placebo-groep, kregen ook de EEG-neurofeedbackbehandeling, alleen dan met enige aanpassingen. "Het resultaat? Beide

groepen zijn er qua gedrag op vooruit gegaan. We moeten dan ook de resultaten van de vervolgstudie, die halverwege volgend jaar bekend worden, afwachten om verdere uitspraken te kunnen doen. Mocht het wel werken, dan heb je ook een antwoord op het felle verzet van de tegenstanders, die beweren dat het gunstige effect van neurofeedback *gedacht* wordt door de cliënten. Een zoge-

'Ik ga als therapeut toch ook niet in mensen lopen snijden?'

noemd placebo-effect. Randvoorwaarden als elektroden op je hoofd, veel aandacht van professionals, die zouden de vooruitgang maken. Ook betwijfelen zij het blijvend effect van de methode. En daar kan ik mij wel iets bij voorstellen. Hersenen zijn enorm in ontwikkeling door omgeving, groei en gebeurtenissen. Rijping, reorganisaties, aftakeling, ze volgen elkaar allemaal op. Dat heeft z'n invloed. Op z'n tijd een opfrisbeurt neurofeedback lijkt me, als het gunstige effect is bewezen, evident."

Vervolgend: "Wil je als ouders met neurofeedback aan de slag, ga dan via de behandelend kinderpsycholoog of -psychiater naar een betrouwbare instantie. Werk samen met professionals die een QEEG (hersenscan) afnemen en een behandelprotocol opstellen. Ga dus niet naar een mannetje op zolder, die ergens software aanschaft en de behandelingen neurofeedback voor een lager bedrag uitvoert". Arns vult haar aan: "Hoe meer deze mannetjes claimen over de effectiviteit van neurofeedback, hoe voorzichtiger je moet zijn. Gelukkig komt de Europese regelgeving voor behandelingen op het gebied van de hersenen op gang. Waardoor er op termijn een beroepsgroep voor gekwalificeerde neurofeedbacktherapeuten moet komen. Dat komt de behandelmethode zeer ten goede. Ik ga als therapeut toch ook niet in mensen lopen snijden?" ■

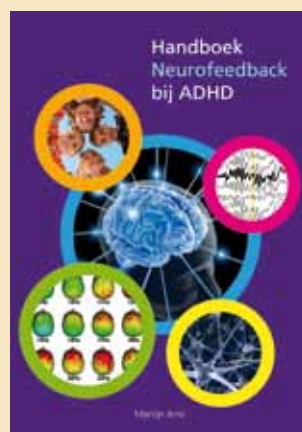
Het Nationaal Instituut voor Psychologen (NIP) houdt een register bij van professionals die een specifieke opleiding voor neurofeedback hebben gevolgd.

Handboek Neurofeedback bij ADHD, Martijn Arns (red.), Uitgeverij SWP, Amsterdam 2010

Trainen van hersengolven

Martijn Arns, medeauteur van het *Handboek Neurofeedback bij ADHD*: "Bij de opvoeding beloon en/of straf je een kind om het gewenste gedrag te krijgen. En dat doen wij, neurofeedbacktherapeuten, exact hetzelfde. Maar dan via een proces dat is gericht op de hersenactiviteit, conditionering genoemd. Voor ons is het QEEG, de hersenscan die de disbalans in de hersenactiviteit laat zien, het gedrag. Heel nauwkeurig kunnen we bepalen waar de storing zich bevindt en daar een behandeling op insteken. Dat willen we via neurofeedback in de goede richting sturen, het liefst in combinatie met een psychotherapeutische interventie. Ik vind dat je het totale kind moet ondersteunen, niet alleen technisch instrumentarium inzetten. Heb je het over ADHD, dan zie je op het QEEG dat die beperking zich in

de hersenen vertaalt in een verlaagd alertheidniveau, oftewel een te trage hersenactiviteit in de frontale kwab. Dat verlaagde alertheidniveau verklaart direct dat de volgehouden aandacht verstoord is en dat is het kernprobleem van ADHD. Om dat alertheidniveau toch op een hoger niveau te krijgen en daarmee de aandacht er bij te kunnen houden, vertonen kinderen met ADHD - ter compensatie - hyperactief en impulsief gedrag. Methylfenidaat is een psychostimulerend middel dat de remfunctie van het gedrag stimuleert. Waardoor het brein alerter wordt. Daardoor verbetert de aandacht en nemen hyperactiviteit



en impulsiviteit af. Neurofeedback doet dat ook, maar richt zich zonder chemische toevoegingen direct op de neurofysiologische afwijking. Het traint zogezegd de tragere theta-hersengolven en de snellere beta-golven. Laat jij in de interactie met beeld het juiste alertheidniveau zien, dan word je beloond. En die juiste alertheid slijt als het ware in je hersenactiviteit in. De trage hersenactiviteit is daarmee passé. Vooralsnog is onze conclusie dat neurofeedback langer effect heeft dan medicatie. Geen enkele behandeling haalt echter ADHD voor honderd procent weg."