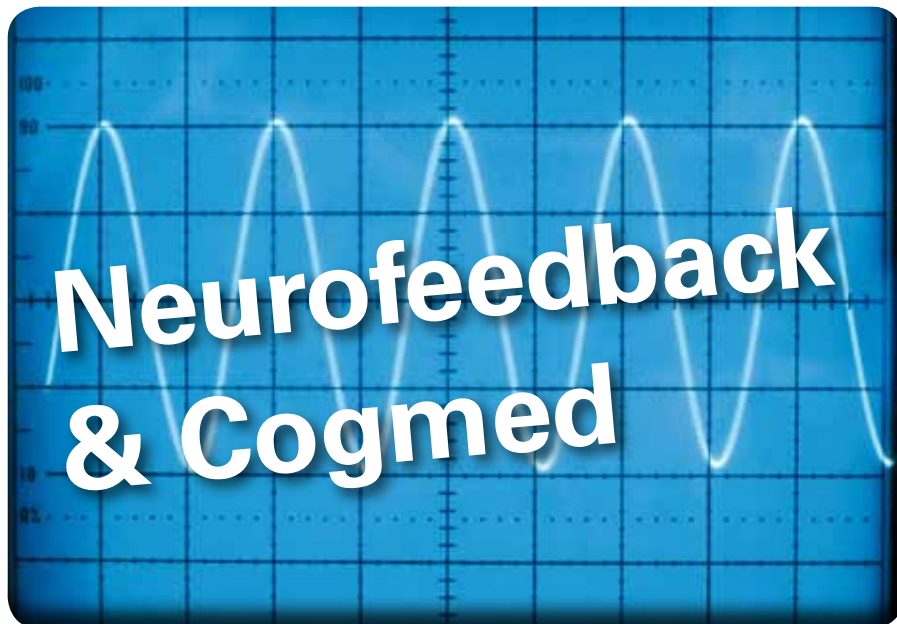


Regelmatig krijgt Impuls telefoontjes over neurofeedback. Of wij weten of het echt werkt. En hoe zit het nu met Cogmed? Tja, wij weten het ook niet, maar we weten wel dat er op het moment veel onderzoek loopt. Hieronder een update van de laatste inzichten.

Tekst: Julie Houben



Neurofeedback bij ASS

Mirjam Kouijzer is onlangs gepromoveerd op een studie naar de effectiviteit van neurofeedback bij 13 kinderen en jongeren met ASS. Uit het onderzoek bleek:

- 1 dat bij 60 procent van de groep die de echte neurofeedback-training kreeg, tijdens de 40 sessies een steeds gunstiger EEG-patroon te zien was.
- 2 dat diezelfde groep een half jaar later nog steeds beter scoorde op een taakje dat 'cognitieve flexibiliteit' meet.
- 3 dat dit effect soms wél maar soms ook niet uitstraalde op de ASS-symptomen die in het gedrag problemen opleveren.
- 4 dat er 6 maanden na de laatste sessie geen blijvend gunstiger EEG-patroon meer te zien was.

Haar conclusie: 'Neurofeedback is tot op heden een experimentele behandeling, waarvan de effectiviteit ook in mijn studie nog niet wetenschappelijk is aangetoond'.

Van passief naar actief

"Een aantal jaar geleden heb ik een neurofeedbacktraining gedaan. Ik heb ervan geleerd hoe ik me beter kan concentreren als ik iets moet doen dat ik saai vind. Want die sessies waren behoorlijk saai! Het doel was om mezelf bij de les te houden, en na veertig keer pik je dat trucje wel op. Dat heeft volgens mij niets te maken met een verandering in mijn hersenengolven." Aldus een ADHD'er.

"Grappig, de ervaring van deze man sluit eigenlijk mooi aan bij mijn idee van hoe neurofeedback wellicht werkt", vertelt Dorine Slaats, klinisch neuropsycholoog bij Karakter, in Nijmegen. Zij rondde onlangs met collega's een pilotstudie af, waaruit bleek dat zowel de neurofeedbackgroep als de placebogroep vooruit was gegaan in gedrag. De placebo-groep kreeg

ook feedback maar deze was niet gebaseerd op hun eigen hersenactiviteit, maar was *random*. "Je kunt je op basis van dit resultaat afvragen wat nu het werkzame mechanisme is van neurofeedback", aldus Slaats. In de vervolgstudie in Nijmegen zijn enkele aanpassingen gemaakt, waaronder het aanleren van actieve strategieën om het geleerde ook in andere situaties toe te passen. Waarom? "Omdat je dan iets wat je passief leert, actief maakt. Dit lijkt de kans op een blijvend effect te verhogen. Precies wat die meneer heeft gedaan."

Dorine Slaats (foto: Thijs Roimans)



Wel of geen vergoeding?

Er wordt veel onderzoek gedaan, waar interessante dingen uit komen. Maar een bewijs van de werkzaamheid is er voor beide behandelingen nog niet. Dat vindt ook het College van Zorgverzekeringen (CVZ), dat bepaalt of een behandeling als geheel vanuit het basispakket vergoed wordt. Dat is dus niet het geval.

Neurofeedback:
Sommige verzekeraars vergoeden een gedeelte vanuit hun aanvullende pakket.

Cogmed:
Vanaf 2012 vergoeden sommige verzekeraars de behandeling volledig of gedeeltelijk. (zie www.beterbrein.nl)

'Neurofeedback verbetert de slaap'

Volgens Martijn Arns, neurofeedback-therapeut, ligt de crux van de werking in de verbetering van de slaap. Hij promoveerde in december op dit onderwerp. Zoals Sandra Kooij in de vorige *Impulsief* ook al vertelde, slaapt driekwart van de ADHD'ers slecht. Arns ziet dit terug in het EEG-patroon van zijn cliënten:

"Ze hebben overdag een EEG, behorend bij een slaperig persoon. Wat doe je als je slaperig bent? Je gaat naar bed. Wat doet een ADHD'er? Die doet druk, zoekt afleiding en spanning; alles dat hem wakker kan houden. Kortom: hij vertoont ADHD-symptomen."

Kooij signaleert hetzelfde verband en de cruciale rol van slaapgebrek als mogelijke veroorzaker van ADHD-gedrag. Waar zij de verlate slaapfase als oorzaak ziet en melatonine als veelbelovend middel, ziet Arns een



vergelijkbaar effect van neurofeedback op de slaap. "Een neurofeedbackbehandeling resulteert in een toename van zogenaamde slaapspoeltjes tijdens de slaap, zo blijkt uit verschillende studies. En die worden weer in verband gebracht met betere slaap. Ik denk dat twintig sessies

mogelijk al voldoende is om de slaap te normaliseren. En dat het effect op het gedrag tijd nodig heeft. Verder onderzoek zal dit duidelijk moeten maken", aldus de promovendus.

Kortom, slecht slapende ADHD'ers, gooi nu niet meteen je medicatie en therapie overboord! Want er moet nog veel uitgezocht worden, zoals: blijft de slaap goed als de sessies stoppen? Werkt beter slapen alle negatieve ADHD-symptomen weg? En waarom werken slaappillen dan niet? Genoeg vragen voor de wetenschap dus.

Cogmed

Cogmed is een actieve werkgeheugentraining die als doel heeft aandacht en concentratie te verbeteren, met een doorwerkend positief effect op dingen als planning en impulsiviteit. Voor kinderen is de methode inmiddels erkend als 'theoretisch goed onderbouwd' (google: *interventie Cogmed erkend*). Bij volwassenen is nog nauwelijks onderzoek gedaan. Psychiater Ernst Horwitz begeleidt

aan het UMC Groningen een pilotstudie. Er doen tien mensen met ASS en tien met AD(H)D mee. De voorlopige resultaten zijn hoopvol: "De proefpersonen zien een positief effect in hun dagelijks leven. Dingen lopen beter. Maar, bij Cogmed hoort ook altijd intensieve telefonische coaching. Geen idee welke rol dit ondersteunende contact met een coach speelt in het totale effect", zo tempert de onderzoeker met een het optimisme. In de loop van dit jaar komen de definitieve resultaten.

Meer weten?

Ga naar www.impulsdigitaal.nl
→ Lezen → Impulsief

- 'Resetten bij ADHD, over de voors en tegens van neurofeedback'. (Uit *Balans Magazine*, november 2011)
- 'Het kan de moeite waard zijn. Neurofeedback en werkgeheugentraining'. (Uit *Impulsief*, april 2009)
- www.cvz.nl, zoekterm 'neurofeedback': de visie van het CVZ op neurofeedback