

Specifieke resultaten

ADHD:

De meest gehoorde resultaten van NF training bij ADHD zijn: betere schoolprestaties en verhoogd IQ, betere concentratie en geheugen, beter slaappatroon, verdwijnen van tics, rustiger gedrag, minder angsten, minder agressief en impulsief gedrag. Naarmate de symptomen verbeteren vertoont het ADHD kind ook een positiever eigenbeeld. **Een heel groot percentage ADHD kinderen dat werd behandeld met NF heeft de medicatie volledig kunnen afbouwen.** Daarnaast blijft de begeleiding en de juiste aanpak van een ADHD kind een heel belangrijk aspect.

Fibromyalgie en

Chronisch Vermoeidheidssyndroom:

De laatste jaren wordt duidelijk dat de oorzaken en verstoringen bij fibromyalgie en CVS niet gelegen zijn in de spieren zelf maar in de hersenen. Door via NF training de hersenen te oefenen om flexibeler, efficiënter en tegelijkertijd stabiel te functioneren, wordt de oorzaak van de extreme vermoeidheid, geheugen- en concentratieproblemen rechtstreeks aangepakt. Ook de pijnklachten kunnen hierdoor aanzienlijk verminderen. Ook mensen die kampen met de gevolgen van een Whiplash Trauma, de ziekte van Lyme of een Post Traumatische Stress Stoornis hebben soortgelijke klachten.

Peakperformance:

NF training optimaliseert uw intellectueel, geestelijk en fysiek prestatievermogen en stelt u beter in staat meerdere taken tegelijk ontspannen en doelgericht uit te voeren. Door het optimaliseren van de complexiteit van de hersenen bent u in staat, uw sterke kanten en talenten nog beter te benutten en een "peakperformance" te leveren. Vooral topsporters en topmanagers maken in toenemende mate gebruik van deze natuurlijke en veilige methode om hun prestatievermogen zonder veel moeite te verhogen en te optimaliseren.

Specifieke resultaten

Burn-out:

Burn-out ontstaat vaak nadat mensen gedurende een te lange periode psychisch of emotioneel overbelast zijn geweest. Het treft vaak juist die mensen die verschrikkelijk gemotiveerd en perfectionistisch zijn en hun best doen om het werken toch vol te houden ook al voelen ze dat het eigenlijk niet meer gaat. Plotseling komt dan de beruchte "man met de hamer" en is het opeens "pats" afgelopen. Slapen gaat niet meer, voortdurend malende gedachtepatronen overheersen en er is geen mogelijkheid meer om innerlijk tot rust te komen of opgedane ervaringen op "normale" wijze te verwerken en te herstellen. De gevolgen van een burn-out zijn met NF training vlot op te lossen zodat men als herboren weer op een verantwoorde manier aan de slag kan. Om te voorkomen dat men weer in de fout gaat en opnieuw een burn-out krijgt speelt het nemen van eigen verantwoordelijkheid en de bereidheid om te komen tot nieuwe inzichten en het veranderen van bepaalde gedachten en gedragspatronen eveneens een rol.

Angststoornissen, dwangstoornissen,

Post Traumatische Stress Stoornis, verslavingen:

NF kan heel goed helpen om mensen uit een bepaald patroon te halen. Het kan ongewenste gedachten- of gedragspatronen en chronische angst helpen doorbreken. Bij verslavingen helpt NF training om gemakkelijker te leren af te kicken. Door de relaxatie respons te bevorderen en "normalere" patronen te ondersteunen, kan NF training helpen om de vicieuze cirkels te doorbreken. Ook blijkt dat na een aantal sessies het medicijngebruik aanzienlijk kan worden afgebouwd.

Spirituele ontwikkeling:

NF training brengt je meer in contact met je lichaam, je ziel en je spiritualiteit. Het transformeert en stabiliseert, geeft nieuwe inzichten en brengt je meer in het nu. Het verbetert de integratie van alle binnenkomende informatie, vanuit lichaam en geest en energiesysteem. Het helpt je tevens gemakkelijker af te schermen als dit nodig is. Hierdoor wordt uw spirituele groei bevorderd, zonder bijkomende niet gewenste invloeden.

NEUROFEEDBACK

ADHD THERAPIE ZONDER MEDICATIE

Voor fysieke en mentale topconditie

In essentie is Neurofeedback een directe vorm van fitness voor de hersenen. Het is een natuurlijke methode met positieve effecten op alle niveaus van het menselijke functioneren: fysiek, emotioneel, psychisch, energetisch en spiritueel.

"The brain is the connection between the body and the soul" – The Group

VEERLE GOEMINNE

Klinisch Psychologe – Seksuologe
Neurofeedback therapeute

Neurofeedback
Assertiviteitstraining
Cognitieve gedragstherapie
Relatie- en gezinstherapie
Sekstherapie
Ontspanningstherapie
Rationele effectiviteitstraining

Voor vrijblijvende info of afspraak:

0478 95 17 46

veerlegoed@hotmail.com

www.veerle-goeminne.be

Adres: Het Veen 19 8790 Waregem

Wat is Neurofeedback

Neurofeedback, afgekort NF en ook wel bekend als “EEG biofeedback” is een snel opkomende behandelingsmethode om de hersenen te trainen om beter te functioneren. Het is een leerproces om de positieve hersengolven te versterken en de hersengolven die verband houden met de ongewenste symptomen af te zwakken.

Het is wetenschappelijk bewezen dat de hersenen in staat zijn te leren om beter te functioneren als ze worden voorzien van de juiste informatie. De hersenen hebben namelijk een ongelooflijk aanpassingsvermogen.

Onderzoek heeft aangetoond dat, wanneer informatie over de hersengolven van de patiënt beschikbaar is, deze kan leren zijn hersenactiviteit te wijzigen, ook zonder gebruik van medicatie. Eigenlijk leren de hersenen zichzelf te reguleren wat uiteindelijk het onderliggende probleem corrigeert in tegenstelling tot het louter behandelen van symptomen.

De training is in staat de hersenfunctie te herstellen zodat de samenwerking tussen de rechter- en linkerhersen helft verbetert en de verschillende hersendelen beter op elkaar afgestemd zijn waardoor veel lichamelijke en emotionele problemen verlicht of verholpen kunnen worden. Deze methode stabiliseert de hersenactiviteit daar waar die in bepaalde ziektebeelden juist ontregeld is.

“Wij dragen in ons de wonderen, die we buiten onszelf zoeken” - Thomas Browne

Hoe werkt Neurofeedback

De hersengolven worden gemeten door een EEG meettoestel (EEG= Elektro-Encefalogram). Bepaalde problemen zoals ADHD of concentratieproblemen zijn vaak zichtbaar als afwijkingen in het EEG. De elektroden, die op het hoofd worden geplaatst, meten de elektrische hersenactiviteit die digitaal wordt doorgestuurd naar een geavanceerd computerprogramma.

De hersenactiviteit wordt gemeten in “real time” om dan via een extern feedbacksignaal (terugkoppeling) via computeranimatie aan de patiënt doorgegeven te worden als het niveau de juiste frequentie heeft. De computer zet de elektrische impulsen van de patiënt om in bewegende beelden en geluid, m.a.w. visuele en auditieve feedbacksignalen worden teruggezonden in de vorm van een computerspel. De elektroden hebben absoluut geen invloed op de hersenen en dienen alleen om de activiteit te meten zoals een thermometer de temperatuur meet.

Dit uiterst geavanceerde computerspel wordt gespeeld door middel van de hersengolven en niet met een joystick, keyboard of muis. De hersenen bepalen het computerspel. Als de patiënt zich concentreert en overeenkomstige hersengolven produceert, scoort hij meer punten in het spel en blijft hij visuele en auditieve feedbacksignalen krijgen. Zo wordt de geschikte hersenactiviteit systematisch beloond. Als de patiënt begint te dagdromen vertraagt of stopt het spel en valt het geluid uit. Het rechtstreeks alertheids- en aandachtsniveau zijn dus het sturende element in het spel.

Als een bepaalde verbetering heeft plaatsgevonden wordt de moeilijkheidsgraad van het spel verhoogd door de drempelwaarde aan te passen. De vaardigheid om aandacht vast te houden wordt zo geleidelijk ontwikkeld. Na een aantal sessies heeft men deze performante hersengolven geleerd blijvend te gebruiken. Deze behandeling is makkelijk aan te leren, heeft geen bijwerkingen, is comfortabel en pijnloos.

Voor wie is Neurofeedback aangewezen

Zowel kinderen als volwassenen hebben baat bij NF training. Enkele toepassingsmogelijkheden zijn: concentratieproblemen – ADD – ADHD – leerproblemen – gedragsproblemen – emotionele problemen – autisme - angsten – eetstoornissen – depressie – slaapproblemen – stress – post traumatische stress stoornis – burn out – chronisch vermoeidheidssyndroom – fibromyalgie – hoofdpijn – migraine – whiplash – hoogsensitiviteit – obsessief compulsief gedrag – niet optimaal functioneren – het willen leveren van topprestaties ...

Hoeveel sessies zijn er nodig

In de meeste gevallen zult u een verandering/stabilisatie merken na circa 10 sessies, en een meer opvallende verandering/optimalisatie na 15 sessies. Het is belangrijk alle trainingssessies af te maken zodat de gemaakte veranderingen ook blijvend zijn.

Voor de meeste mensen zijn 10 tot 20 sessies voldoende. Het aantal sessies is afhankelijk van de soort aandoening, van waar u begint, wat u wilt bereiken en wat u onderweg tegenkomt.

Het antwoord op deze vraag hangt ook af van hoe regelmatig u NF sessies bijwoont. Het is noodzakelijk om minimum 1 sessie – bij voorkeur 2 à 3 sessies - per week te volgen voor de eerste 10 sessies. Als dit niet mogelijk is hebt u ongeveer 20% extra sessies nodig om de gestelde doelen te bereiken. Na de eerste 10 sessies volstaat normaal een trainingsritme van 1 sessie per week.

Wat zijn de resultaten

Omdat het hier een leer- en aanpassingsproces is zijn de positieve effecten van NF training blijvend, op voorwaarde dat de training vaak genoeg heeft plaatsgevonden zodat het nieuw aangeleerde evenwichtig patroon goed geïntegreerd is. Vergelijk het met leren fietsen of zwemmen, eenmaal aangeleerd en vaak genoeg gedaan, verleer je het nooit meer.

Voor details zie keerzijde folder.