

Neurofeedback

Anica Rondags

Neurofeedback

Een methode om uw hersenen te trainen. Niet door ingrepen van buiten af, niet middels medicatie, maar geheel op eigen kracht. U gaat uw hersengolven weer in goede banen leiden.

Deze methode kan een positief effect hebben op mensen met o.a. ADHD, depressie, angsten, slaapstoornissen, leerproblemen en dwangneurosen. Ook sporters kunnen baat hebben bij neurofeedback.

De intake

Tijdens een gesprek wordt samen met u in kaart gebracht hoe u op het ogenblik in het leven staat en wat u graag anders zou willen. Tevens wordt er met behulp van de MindTuner een miniQ (vereenvoudigd EEG) gemaakt, waarbij uw hersengolven in kaart worden gebracht.

De Trainingen

Aan het begin van elke training worden een aantal elektroden op uw hoofd bevestigd, die tijdens de training continu uw hersengolven zullen meten. Het trainen gebeurt tijdens het kijken naar een film, maar ook middels een spelletje. Het verloop van een spelletje packman bepaalt u geheel zelf met uw hersenen, zonder gebruik van uw handen.

Tijdens de trainingen wordt een teveel aan hersenactiviteit geremd en een te weinig aan hersenactiviteit geactiveerd. Op deze wijze wordt de balans van uw hersenactiviteit hersteld, waardoor uw gezondheid, uw welbevinden en uw prestaties worden verbeterd.

Voordelen van Neurofeedback:

Neurofeedback:

- Helpt het lichaam beter om te gaan met stress (balanceren van het autonome zenuwstelsel).
- Doorbreekt disfunctionele gewoonten waaronder: eetstoornissen, verslaving, obsessief gedrag.
- Is rustgevend en harmoniserend voor de hersenen, en daarmee ook voor het lichaam.
- Verbetert het slapen en stimuleert het geheugen en concentratievermogen.
- Helpt bij de verwerking van onaangename gebeurtenissen uit het verleden.
- Helpt u beter te presteren (mentaal en fysiek, dus ook sportprestaties).
- Helpt bij problemen waar weinig andere therapieën voor beschikbaar zijn.
- Effecten van de training zijn meestal blijvend.
- Is leuk om te doen, ook voor kinderen.

Geïnteresseerd?

Mocht u nog vragen hebben of wilt u een afspraak maken, neem dan vrijblijvend contact op via:

Telefonisch: 043-3474073

E-mail: info@tca-maastricht.nl

Bereikbaarheid

Therapeutisch Centrum Annadal
Sint Annadal 20
6214 PB Maastricht