

# Op een roze wolk

## Een ervaringsverhaal over neurofeedback

**Kunstenares Anna Verrijt (71) liep ruim een jaar met klachten, waarvan ze zelf dacht dat het parkinson was. Haar toenmalige arts bevestigde dat niet. “Omdat het onduidelijk bleef, heb ik een second opinion aangevraagd in het OLVG. Die neuroloog liet mij twee keer de gang op en neer lopen en zei: mevrouw, u heeft parkinson. Hij zag het meteen.” Zo kreeg ze in maart 2017 toch de diagnose.**

“Het meeste last heb ik van traagheid en alles wat met opstarten te maken heeft. Ik blijf graag in mijn bubbel. Ik moet mezelf steeds bij mijn nekvel overeind trekken om in beweging te komen. Deelnemen aan het leven vind ik soms moeilijk. Niet omdat ik het leven niet leuk vind, maar ik vind het zo’n gedoe allemaal.”

### Sombere stemmingen

Vier jaar geleden kwam ze via een bevriende psycholoog in aanraking met neurofeedback. “Zij had er goede ervaringen mee, met name bij traumaverwerking. Ze zei dat het een hele milde manier was om rustig te worden. Het is niet altijd nodig om te praten over problemen, soms

weten je hersenen zelf de oplossing.”

Anna besloot het te proberen.

“In die tijd had ik last van sombere stemmingen en ben ik bij een andere psycholoog met neurofeedback begonnen. Als ik daar vandaan kwam leek het wel of ik vloog. Ik was zo ontzettend relaxed en dat duurde de hele week eigenlijk. Ik ging daar toen één keer per maand heen en ik ben helemaal van die sombere gevoelens afgekomen. Die zwaarheid, die verdween gewoon. Ik ging ook beter slapen.”

Vanwege logistieke redenen stopte Anna met de behandelingen. “Ik was het eigenlijk een beetje vergeten”, vertelt ze. Tot een uitzending van Zomergasten: “Daar

was Bessel van der Kolk, een Nederlandse psychiater in Amerika werkt, die vertelde over zijn ervaringen met neurofeedback bij traumaverwerking. Hij eindigde met: ik weet niet hoe het werkt, maar het werkt.”

### Mentaal sterker

Na die uitzending wilde Anna weer met neurofeedback beginnen, maar zag het niet zitten om telkens de deur uit te moeten. Toen bleek dat je ook een apparaat kunt huren voor thuisgebruik. Dat deed ze voor een periode van acht weken. “Thuis heb ik twee keer per week een sessie gedaan en het had weer hetzelfde effect. Na een behandeling zat ik echt op een roze wolk. Alsof ik uren gemediteerd had.” Inmiddels is de huurperiode een paar weken voorbij. “Maar het effect schijnt blijvend te zijn. Je hersenen worden als het ware gereset.” “Ik ben heel enthousiast over neurofeedback”, vervolgt ze, “er is van alles veranderd. Het leven is voor mij veel dragelijker geworden. Parkinson is niet voor watjes, het is nogal wat om dat te hebben, maar ik kan het nu beter relativeren. Ik voel me mentaal sterker, minder kwetsbaar. Dat is voor mij het grootste verschil. De kwaliteit van het slapen ook is ontzettend verbeterd.”

“Ik heb meer energie. Opvallend is dat andere mensen dat ook zeggen. Ik onderneem veel meer en ben altijd wat aan het doen. Ik ben weer gaan tekenen en dat is voor mij heel bijzonder”, zegt Anna blij. Of haar motorische symptomen zijn verbeterd, durft ze niet te zeggen. “Wel heb ik meer plezier in het bewegen. Ik heb zelfs een stappenteller gekocht.”

“Neurofeedback is niet iets wat parkinson geneest, maar het maakt dat je er niet in verzuipt. Het haalt het donkere randje ervan af. Somberheid hoort bij parkinson en als je dat gedeeltelijk weg kunt nemen is dat een groot goed.”



Anna tijdens een thuisbehandeling

**Leden aan het woord** – In deze reeks laten wij mensen met parkinson aan het woord die hun ervaringen delen met een specifieke aanvullende therapie. Dit zijn meest positieve ervaringen, beschreven vanuit een persoonlijk perspectief, aangevuld door de redactie met informatie over de betreffende therapie.

## Neurofeedback bij parkinson

**De meeste mensen hebben wel eens gehoord van hersengolven. Hersengolven geven de activiteit van de hersenen weer. Het zijn kleine, meetbare elektrische stroompjes uitgedrukt in Herz (HZ). De behandelmethodede neurofeedback – ook neurotherapie, neurobiofeedback of EEG-biofeedback genoemd – heeft als uitgangspunt dat de hersenactiviteit niet alleen te meten is, maar ook te trainen. Fitness voor de hersenen als het ware.**

Hersengolven zorgen voor de communicatie tussen de verschillende hersengebieden. Als deze golven buiten bepaalde waardes vallen is de communicatie verstoord; de hersenen zijn uit balans. Volgens de neurofeedback hangen afwijkende patronen in de hersenactiviteit samen met bepaalde klachten of ziektebeelden. Om afwijkende hersengolven te herkennen start de therapie meestal met een voor-meting.

### Belonen en straffen

Ons brein is plastisch en heeft een sterk vermogen te leren en zich aan te passen. De neurofeedback gebruikt het lerend vermogen en om de hersenen te trainen binnen gewenste waardes te blijven. De werking is gebaseerd op operante conditioning ofwel een systeem van belonen en straffen. Tijdens een behandeling wordt met op het hoofd aangebrachte sensoren de hersenactiviteit gemeten en visueel (beeld) of auditief (geluid) weergegeven. Afhankelijk van de gemeten waardes krijgen de hersenen positieve of negatieve feedback. Negatieve feedback kan bijvoorbeeld een onderbreking zijn van het beeld of geluid. Onbewust verwerken de hersenen de feedback en passen zich aan naar het gewenste patroon. Herhaalde trainingen zouden zorgen

voor een blijvende verandering van de hersenactiviteit en het verminderen of verdwijnen van klachten. Psychologen en neurofeedbackbedrijven bieden de methode aan bij uiteenlopende aandoeningen, zoals burn-out, depressie, AD(H)D, autisme, migraine, slaapproblemen en long-COVID. En soms ook bij parkinson.

### Bewezen?

De belangstelling voor neurofeedback neemt toe en de toepassingsgebieden breiden uit. Hand in hand daarmee groeit het aantal wetenschappelijke publicaties. Veel aanbieders claimen op hun websites dat de methode wetenschappelijk bewezen is. In zijn algemeenheid lijkt dat een overstreden claim. Hoewel op PubMed diverse studies te vinden zijn die positieve resultaten rapporteren, zijn de studies te heterogeen om duidelijke conclusies te trekken over de werking (PMID: 30465705). Diverse overzichtsstudies over de effectiviteit van neurofeedback bij o.m. AD(H)D, autisme, depressie en slaapproblemen, voeren methodologisch bezwaren aan en pleiten voor meer onderzoek.

Hoe zit het met neurofeedback en parkinson? Het wetenschappelijk onderzoek lijkt zich met name bezig te houden met het effect op de motorische symp-

tomen. Hoewel de ziekte niet met een EEG kan worden gediagnostiseerd, laten mensen met parkinson verstoringen zien in de hersengolven, met name in de bèta- en gammafrequentie. Deze verstoringen worden in verband gebracht met een aantal belangrijke symptomen, zoals tremor, stijfheid, traagheid en balans (bron: Massachusetts Institute of Technology).

Enkele kleine studies beoordelen neurofeedback als een veelbelovende behandelmethodede bij deze symptomen, zoals bijvoorbeeld balans\*. Een systematische literatuurstudie uit 2021 (PMID: 34679358) concludeert echter dat de effectiviteit van neurofeedback op de motorische symptomen van parkinson nog onduidelijk lijkt.

\* PMID 33613185, 24746035

### Verschillende vormen

**Neurofeedback is een verzamelterm waar een variëteit aan methoden onder vallen.**

**De belangrijkste vormen zijn Loreta Z Score, Zengar/Neuro optimal en de klasieke QEEG-methode. Loreta Z Score en de QEEG-methode werken op basis van een voormeting en een persoonlijke behandeling, terwijl Zengar/Neuro optimal een algemene benadering heeft. Deze laatste is te huur voor thuisgebruik.**

