



## Neurofeedback Training

"Neuro-feedback is een voor Nederland vrij nieuwe geavanceerde methode om de hersenen te oefenen beter te kunnen functioneren. In Amerika wordt deze training al op grote schaal succesvol toegepast.

Kort samengevat kan Neurofeedback training helpen bij:

- Het moeten leveren van topprestaties (Peakperformance)
- Burn-out
- Concentratieproblemen
- Slaapproblemen
- ADHD c.q. Indigo kinderen en volwassenen
- Depressie
- Leerproblemen
- Chronische pijn
- Migraine
- Fibromyalgie
- ME/CVS
- Dyslexie
- Angst stoornissen
- Gedragsproblemen
- Post-traumatisch stress syndroom
- Epilepsie

Letterlijk vertaald betekent feedback "terugkoppeling". Met andere woorden de informatie die de hersenen geven wordt terugvertaald naar de cliënt toe. De informatie over de hersengolven wordt door middel van speciale sensoren geregistreerd, de terugkoppeling vindt plaats door middel van geluid en beeld.

Een van de bijzondere eigenschappen van de hersenen is dat zij in staat zijn veranderingen te signaleren, zich vervolgens te gaan reorganiseren en te gaan zoeken naar een meer stabiel evenwicht en daarvan te leren. Daarnaast kunnen de hersencellen nieuwe onderlinge verbindingen leggen en bepaalde functies van elkaar overnemen.

Neurofeedback training optimaliseert de hersenfuncties. De training herstelt de balans tussen de verschillende soorten hersengolven en verbetert de samenwerking tussen de rechter en linker hersenhelft. Hierdoor verminderen o.a leer- en gedragsproblemen, angst of dwang stoornissen en klachten van pijn en vermoeidheid

Er wordt gewerkt met een speciaal hiervoor ontworpen geavanceerd computer programma. Tijdens de neurofeedback training zit U in een comfortabele stoel kijkend naar een filmpje op het beeldscherm en luisterend naar muziek.

De training is niet inspannend of pijnlijk. U voelt er niets van, de apparatuur registreert alleen en koppelt vervolgens geluid en beeld informatie terug.

Als de hersengolf activiteit stabiel is en er is sprake van een evenwichtige verdeling van de diverse soorten hersengolven, spelen muziek en beeld door. Als er ergens in het gehele systeem turbulentie optreedt of teveel of te weinig activiteit, dan stoppen beeld en muziek voor een fractie van een seconde.

Dit is de feedback en de informatie voor de hersenen.

De hersenen reageren hier op natuurlijke wijze op door weer een meer stabiel hersengolf patroon te gaan zoeken zodat beeld en muziek weer doorlopen. U hoeft hier geen moeite voor te doen, het is zelfs zo dat hoe meer U zich ontspant hoe beter en gemakkelijker het gaat.

Het aantal benodigde sessies is afhankelijk van de soort aandoening. Over het algemeen zijn er 20-40 sessies nodig om het gewenste resultaat te bereiken.



Omdat het hier een leer en aanpassingsproces betreft zijn de positieve effecten van neurofeedback training blijvend. Het kan voorkomen dat iemand na een ernstige stressvolle gebeurtenis een terugval krijgt, dit is echter met 1 á 2 sessies weer te herstellen.

### Neurofeedback coaching:



**Paul van Gestel is sinds 2006 de drijvende kracht achter Verbeter Presteren (VP).**

**Hij traint en coacht (top)talenten in de sport, managers uit het bedrijfsleven en iedereen die ondersteuning wil hebben op het mentale vlak.**

Paul is een trainer/coach die met overtuigende commitment en inspiratie zijn klant centraal heeft staan. Met meer dan 25 jaar topsportervaring en 20 jaar ABNAMRO ICT ervaring staan de functies als trainer/coach, projectmanager, veranderingsmanager en portfoliomanager centraal in zijn loopbaan.

Neurofeedback training levert voor diverse klachten op gebied van welzijn van de mens een verbetering op, waarbij het centrale zenuwstelsel het middelpunt van de oplossing is.

Binnen de coaching wordt u aan het denken gezet middels reflectietechnieken. Hierdoor ontwikkelt u een bewuster denkproces, waardoor u zelf verbeterkeuzes leert maken.

Het traject voor neurofeedback training en coaching is geen kant en klaar plan, maar wordt op maat voor de cliënt ontwikkeld.

U stelt samen met uw coach uw huidige situatie vast.

Vervolgens bepaalt u samen hierop realistische en uitdagende doelen en resultaten.

Het tijdspad en de wijze van trainen en coaching wordt vastgesteld met als mogelijke situaties:

- Neurofeedback training
- Neurofeedbacktraining met daar aan gekoppeld coaching op maat

Op basis van (tussen)evaluaties worden doelen en resultaten opnieuw vastgesteld.

De training en coaching worden met een eindevaluatie afgesloten.

### Professionele ervaring met:

- Mentale training en coaching met behulp van Neurofeedback
- Begeleiden van reorganisatieprocessen
- Coachen en begeleiden van talenten
- Beschrijven, uitwerken en implementeren van competentie management
- ICT development, maintenance en project management
- Managen van diverse implementaties van beheer&project optimalisatieprocessen en kwaliteitssystemen



## Neurofeedback Training&Coaching



### Gecertificeerde Neurofeedback Trainer

*Paul van Gestel*

**tel: 06 – 139 57 363**

**Praktijk op ma, di en vr**  
Chiropractie Borger  
Eeserstraat 14  
9531 CM Borger

### Internet

[www.verbeterpresteren.nl](http://www.verbeterpresteren.nl)  
[info@verbeterpresteren.nl](mailto:info@verbeterpresteren.nl)

**Behandeling volgens afspraak**