

CPTSS en Neurofeedback



Auteur: Ambrosius Duuk

CPTSS en Neurofeedback

Neurofeedback kan ingezet worden bij CPTSS, al is het geen wondermiddel en hangt het effect sterk af van de persoon.

Neurofeedback heeft een groot gehalte aan hocus pocus en werkt placebogedrag maximaal in de hand”. Klinisch neuropsycholoog Rudolf Ponds van het Maastricht Universitair Medisch Centrum is glashelder over de hersentraining die talloze bedrijfjes aanbieden als oplossing voor slapeloosheid, burn-out, adhd, depressie, autisme etc. “Iedereen die ècht verstand van hersens heeft, neemt dit niet serieus”, aldus de klinisch neuropsycholoog.

Het aantal behandelaars van neurofeedbacktraining is niet bekend, maar wie zoekt via Google ziet dat de bedrijfjes overal te vinden zijn. Met namen als Brainfit, Breinrevisie, Neurobalans en BrilliantBrein. Er is duidelijk een markt voor. “Natuurlijk hebben ze tevreden klanten, daar twijfel ik niet aan. Het kan ook best iets doen, net als mindfulness. Maar in ons vak is neurofeedback geen issue. Wetenschappelijk is het verhaal flinterdun”, aldus Rudolf Ponds. “Als je bij die bureautjes de lange lijst met aandoeningen die ze behandelen leest, dan zegt dat al genoeg. Hoe diffuser de therapie, des te meer aandoeningen er mee worden behandeld.”

“Bij neurofeedback brengen de behandelaars hersengolven in verband met buitengewone complexe hersenaandoeningen en –stoornissen. Die golven, menen ze, kun je beïnvloeden waardoor je verandering van gedrag krijgt. Het is een concentratieoefening, maar de aanbieders doen dat met een hoopvolle attitude en hooggespannen verwachtingen. Waar reguliere geneeskunde bescheiden is in resultaten, is dat bij neurofeedback tegenovergesteld. Dat zorgt voor een krachtig placebo-effect”.

Zes jaar geleden waarschuwde professor Oosterlaan met enkele collega's voor het succes dat sommigen claimden bij een behandeling met neurofeedback. Deze hersentraining zou ook goed werken bij slapeloosheid, burn-out, concentratiestoornissen en autisme. Maar er is nog veel meer wetenschappelijk onderzoek nodig om neurofeedback aan te kunnen prijzen als bewezen redmiddel, zo betoogde de neurowetenschapper met een aantal vakgenoten.

CPTSS en Neurofeedback

Als we de hoogleraar nu bellen over de laatste ontwikkelingen is hij ronduit negatief over neurofeedback. “Ik beschouw het als een doodlopende weg en ik heb er geen vertrouwen in dat dit ooit iets op gaat leveren”. Het wetenschappelijk onderzoek is evident, aldus Oosterlaan: neurofeedback biedt geen meerwaarde.

Wat de klinisch neuropsycholoog Ponds stoort, is dat de therapie ook wordt aangeboden door BIG-geregistreerde psychologen. BIG is een beroepsregister voor zorgverleners. Ponds: “Dat vind ik kwalijk. Dan verwacht je dat die behandelaars bekwaam en bevoegd zijn en alleen werken met methodes die ‘evidence based’ zijn, wetenschappelijk bewezen, en waarover iedereen in het vak het eens is dat het werkt. Anders wil je dit als serieuze behandelaar toch niet aanbieden? Als ik als BIG-geregistreerde zeg dat mensen per dag drie kleuren bietensap moeten drinken om van hun klachten af te komen, dan zijn er altijd mensen die daar achteraan hollen, maar ik zou het land worden uitgezet. Deze behandelaars mogen dit zomaar. Aan BIG-registratie zou de verplichting moeten zitten dat je je verre houdt van neurofeedback”.

Maar Ponds ziet juist het tegendeel bij het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP), dat neurofeedback promoot. “Ik ben in het verleden door het NIP benaderd om mee te werken aan een position-paper (een document van deskundigen) over neurofeedback. Oké, zei ik, maar als de uitkomst is, ‘het is wetenschappelijk niet overtuigend’, dan moet de consequentie zijn dat we dan ook concluderen dat behandelingen met neurofeedback gestopt moeten worden. Nou, dat was een moeizaam verhaal, haha. Ze hebben het nog wel opgestuurd en ik heb het gelezen.

Resultaat: het effect van neurofeedback is ontzettend klein, maar hun conclusie was tegengesteld. Een conclusie die ik op basis van het onderzoek juist niet getrokken zou hebben.”

CPTSS en Neurofeedback

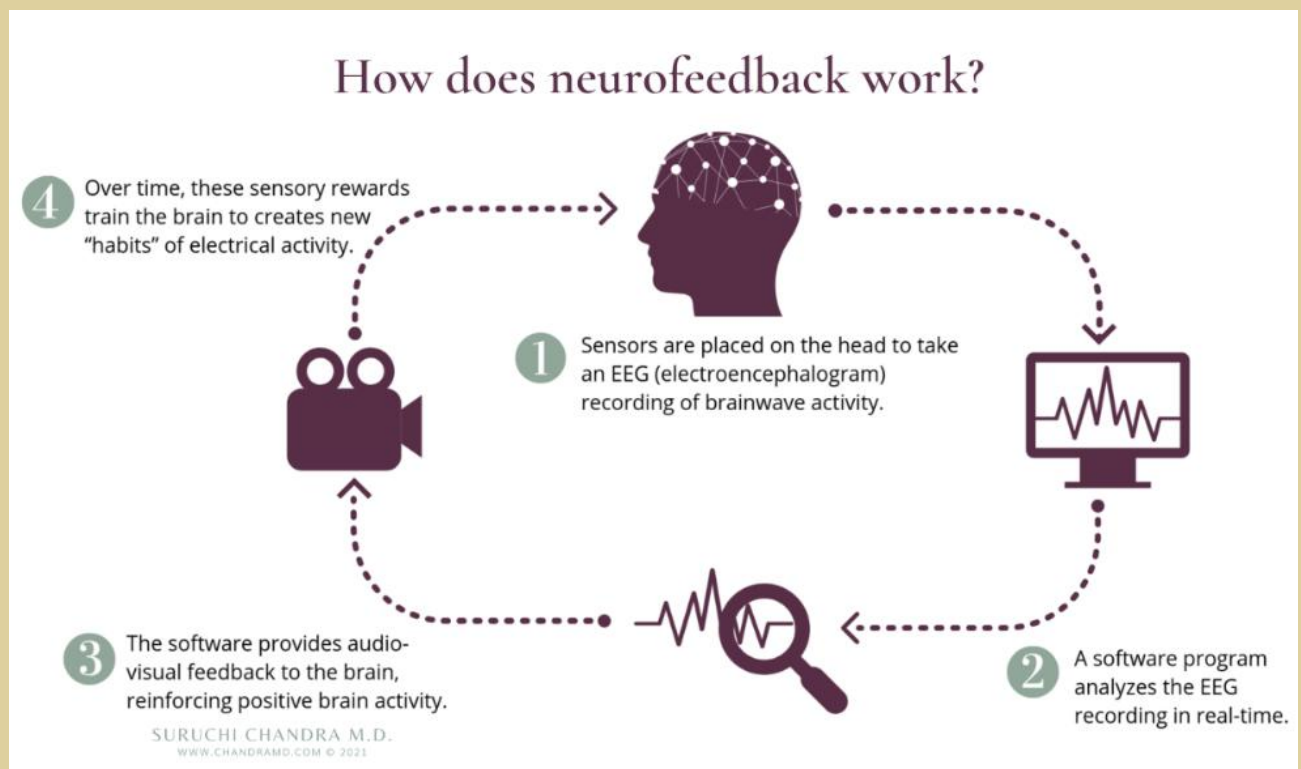
Wat is neurofeedback?

Neurofeedback is een vorm van biofeedback waarbij hersengolven gemeten worden met EEG en in realtime teruggekoppeld worden aan de cliënt.

Zo leert iemand zijn hersenactiviteit bewust te reguleren. Dit kan helpen om de hersenbalans te herstellen en symptomen te verminderen.

Neurofeedback en CPTSS

Bij CPTSS is het zenuwstelsel vaak chronisch overprikkeld of juist verdoofd door langdurige stress en trauma. Neurofeedback zou kunnen helpen om het autonome zenuwstelsel beter te reguleren, prikkels te normaliseren en de veerkracht te vergroten. Het is een aanvullende interventie, naast bijvoorbeeld traumatherapie (zoals EMDR, somatic experiencing, cognitieve therapie).



CPTSS en Neurofeedback

Onderzoek

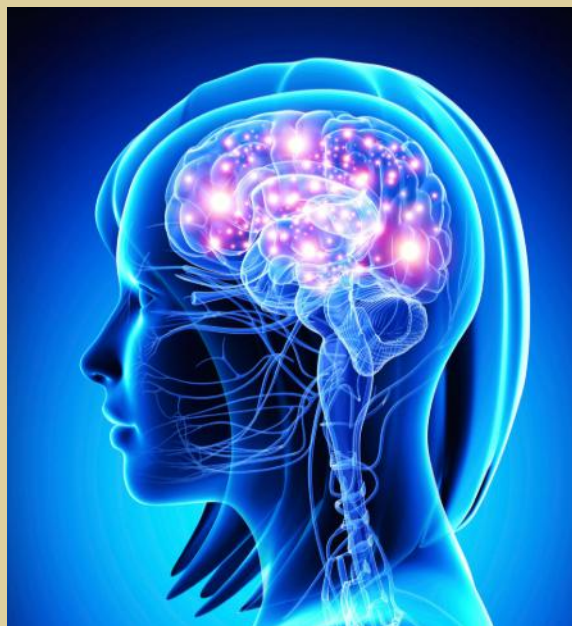
- Er is groeiende maar nog relatief beperkte wetenschappelijke onderbouwing voor neurofeedback bij complexe trauma's en CPTSS.
- Studies laten zien dat neurofeedback kan bijdragen aan vermindering van angst, hyperarousal, slaapproblemen en aandacht tekorten, symptomen die vaak voorkomen bij CPTSS.
- Neurofeedback is vooral zinvol als het onderdeel is van een breder behandeltraject.

Praktisch

- Het traject duurt meestal meerdere sessies (bijvoorbeeld 20 tot 40 sessies).
- Het vraagt actieve betrokkenheid en motivatie van de cliënt.
- Het is belangrijk dat een ervaren therapeut met kennis van trauma neurofeedback begeleidt.

Kort samengevat:

Neurofeedback is een aanvullende behandeling voor CPTSS die kan helpen bij het reguleren van hersen- en zenuwstelselactiviteit, maar het vervangt geen traumatherapie. Voor wie openstaat voor een pseudowetenschappelijk onderbouwde, ervaringsgerichte placebo methode die het zenuwstelsel helpt stabiliseren, kan neurofeedback een aanvulling zijn.



Er zijn meerdere neurofeedbackmethoden die worden ingezet bij trauma en CPTSS. Hier een overzicht van de belangrijkste, met korte uitleg:

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com © 2025

CPTSS en Neurofeedback

1. Z-score neurofeedback

- Dit is een data gedreven methode waarbij de hersenactiviteit van een cliënt vergeleken wordt met een grote normgroep.
- Afwijkingen in hersengolven worden 'genormaliseerd' door feedback te geven om de hersenactiviteit dichterbij het gemiddelde te brengen.
- Het is een vrij precieze, individuele aanpak die goed kan helpen bij het reguleren van over- of onderactiviteit.

2. Alpha-Theta neurofeedback

- Gericht op het stimuleren van langzame hersengolven (Alfa en Theta).
- Vaak gebruikt om diepe ontspanning, emotionele verwerking en innerlijke rust te bevorderen.
- Geschikt bij trauma omdat het kan helpen bij het verwerken van emoties en verminderen van hyperarousal.

3. Infra-Low Frequency (ILF) neurofeedback

- Werkt met extreem langzame hersengolven (onder 0,1 Hz).
- Helpt het autonome zenuwstelsel te kalmeren en stabiliseren.
- Vooral geschikt bij trauma omdat het diep regulerend werkt, zonder dat cliënt bewust hoeft te 'werken' aan hersenactiviteit.

4. Limbic neurofeedback

- Richt zich specifiek op limbische hersengebieden (emotiecentrum).
- Helpt bij het verbeteren van emotionele regulatie en verminderen van angst en stress.
- Wordt vaak gecombineerd met andere methoden.

5. Sensorimotor Rhythm (SMR) neurofeedback

- Richt zich op het versterken van een bepaalde hersengolf (SMR, rond 12-15 Hz) die geassocieerd is met ontspanning én alertheid.
- Kan helpen bij het verminderen van hyperactiviteit en bevorderen van concentratie.

CPTSS en Neurofeedback



Bij CPTSS werkt men vaak met een combinatie van methoden, omdat het zenuwstelsel complexe verstoringen vertoont: hyperarousal, dissociatie, emotionele disregulatie. ILF en Alpha-Theta zijn populair vanwege hun kalmerende en helende effecten, maar Z-score neurofeedback kan ook ingezet worden voor nauwkeurige hersenbalans. Limbic neurofeedback kan een mooie aanvulling zijn voor emotie regulatie.

CPTSS en Neurofeedback

Een neurofeedbacksessie verloopt meestal ongeveer zo:

1. Intake en voorbereiding

- De therapeut bespreekt eerst je klachten, doelen en medische achtergrond.
- Vaak wordt een EEG-onderzoek gedaan om je hersenactiviteit te meten en een startprofiel te maken. Dit helpt om het traject op maat te maken.

2. Opstelling

- Je gaat ontspannen zitten of liggen in een rustige ruimte.
- Er worden kleine elektroden op je hoofdhuid geplakt (met een speciale gel of kleefpads). Die meten de hersengolven.
- Dit voelt helemaal niet pijnlijk, hooguit een beetje koud of prikkelig bij het aanbrengen.

3. Training met feedback

- Tijdens de sessie krijg je real-time feedback over je hersenactiviteit. Dit kan via een scherm (bijvoorbeeld een filmpje, spelletje of bewegend beeld) of via geluiden.
- Het doel is dat je hersenen in een gewenste staat komen (bijvoorbeeld rustiger, meer gefocust) en dat merk je doordat het scherm of geluid verandert als je hersenactiviteit de goede kant op gaat.
- Je hoeft er zelf niets actiefs voor te doen, maar je hersenen “leren” zo gaandeweg zelf die balans te vinden.

4. Duur sessie

- Een sessie duurt meestal 30 tot 60 minuten.
- De therapeut zit erbij om te begeleiden, eventuele vragen te beantwoorden en de instellingen aan te passen.

5. Evaluatie en afronding

- Na de sessie bespreek je met de therapeut hoe het voelde en of je veranderingen merkte.
- Je krijgt eventueel huiswerk of tips om je voortgang te ondersteunen (bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen).
- Na meerdere sessies (vaak 20-40) evalueer je het effect en eventueel het vervolg.

CPTSS en Neurofeedback

Sommige mensen ervaren na een paar sessies meer rust, beter slapen, minder piekeren, meer focus of emotionele balans. Anderen merken het pas na langere tijd of helemaal niets.

Het is een geleidelijk leerproces van je hersenen, zo zeggen de beoefenaars.

Neurofeedback is níét:

- Een quick fix of wondermiddel
Het is geen magie die trauma of CPTSS ineens oplost. Het is een geleidelijk leerproces waarbij je hersenen trainen om beter te reguleren, maar het vraagt tijd en inzet.
- Een vervanging voor therapie
Neurofeedback kan traumatherapie niet vervangen. Het is een aanvullende techniek die het zenuwstelsel ondersteunt, maar de verwerking van trauma's, emoties en gedachten blijft essentieel in psychotherapie.
- Iets waar je actief 'mee bezig moet zijn' zoals praten of nadenken
Je hoeft tijdens de sessie niets te doen behalve ontspannen. Je hersenen 'leren' automatisch door de feedback.
- Pijnlijk of invasief
Er komen geen naalden, pillen of elektrische schokken aan te pas. Alleen plakkers op je hoofd die hersenactiviteit meten.
- Een exacte wetenschap zonder variatie
Hoewel het gebaseerd is op neurofysiologie, reageren mensen verschillend. De uitkomsten zijn nooit gegarandeerd en je therapeut moet goed kunnen afstemmen.
- Alleen voor mensen met trauma
Neurofeedback wordt ook ingezet bij ADHD, angststoornissen, depressie, epilepsie, slaapproblemen, en meer.

Kortom: neurofeedback is een hulpmiddel, maar het is altijd een deel van een groter herstelproces, geen 'alles-in-één'-oplossing.