



Neurofeedback Infoblatt

Sehr geehrte Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten und Eltern,

wir, die Praxis für Ergotherapie Yeliz Esen, werden ab Februar 2016 das Therapiekonzept *Neurofeedback* anbieten und möchte Sie gerne über dieses Therapieangebot informieren.

Was ist Neurofeedback?

Neurofeedback ist eine Spezialrichtung des Biofeedbacks. Beim Neurofeedback werden Gehirnstromkurven von einem Computer in Echtzeit analysiert, in ihre Frequenzanteile zerlegt und auf einem Computerbildschirm dargestellt. Die auf diese Weise ermittelte Frequenzverteilung, die vom Aufmerksamkeits- bzw. Bewusstseinszustand (zum Beispiel wach, schlafend, aufmerksam, entspannt, gestresst) abhängig ist, kann für das Training genutzt werden. Dem Probanden ist es dabei möglich, durch Rückmeldung des eigenen Hirnstrommusters, eine bessere Selbstregulation zu erreichen.

Wozu dient Neurofeedback?

- Erkennen von Erkrankungen und Störungen
- Bewusstmachung von psychophysiologischen Zusammenhängen
- Stressbewältigung, Angstbewältigung, Schmerzbewältigung
- Bewusstmachung von mentalen Zuständen wie Entspannung, Anspannung, Konzentration, Redundanz und Gereiztheit

Anwendungen von Neurofeedback:

- Spannungskopfschmerz
- Migräne
- Chronische Muskelverspannungen
- Epilepsie
- Atemtraining, Stressmanagement
- Mentales Training
- Sucht
- Depressionen
- Lernstörungen
- **AD(H)S Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsstörungen**

Die Voraussetzungen in der NFB Therapie:

- Mindestalter: 6 Jahre (vereinzelt auch jünger)
- Anzahl der Behandlungen: 20 – 40
- Intervall: (Ideal) 2 Behandlungen pro Woche
- Sitzungsdauer: 45 – 60 Minuten
 - o Effektive Trainingszeit ca. 35 Minuten
- Mitarbeit und Anwesenheit der Eltern
- Ausreichende Motivation des Kindes
- Minimale positive Eigensteuerung

Ziel des Neurofeedbacktrainings:

Das Gehirn lernt einen angemessenen Zustand einzunehmen und diesen auch halten zu können.
Selbstregulierungsfähigkeit des Gehirns.