

# Træning på Fyn

Neurofeedback er en nyere behandlingsform og kan fungere både som et supplement til en anden behandlingsindsats eller som en selvstændig behandling. Neurofeedback henvender sig til både børn og voksne, som ønsker behandling for psykiske lidelser, neurologiske forstyrrelser eller andre kroniske lidelser. Neurofeedback kan således anvendes til behandling af stress, spiseforstyrrelser, depression og bipolare forstyrrelser, angst, PTSD, afhængighed, migræne, kroniske smerter, ADHD, ADD samt autismespektrumforstyrrelser. I Tyskland er neurofeedback på de nationale kliniske retningslinjer for behandling af ADHD.

Jeg arbejder med neurofeedback efter Othmer-metoden (udviklet af Siegfried og Sue Othmer), som er en ikke-invasiv metode. Det betyder, at elektroderne kun måler aktivitet i hjernen; der sendes ikke elektriske signaler ind i hjernen. Elektroderne måler hjerneaktiviteten på de steder, hvor de er monteret. Målingen sendes gennem computer-software, hvor den transformeres til signaler, som vises til hjernen gennem feedback. Feedbacken sker visuelt gennem det, du ser med øjnene på en skærm, auditivt gennem det, du hører med ørerne fra højttalere/hovedtelefoner og taktilt gennem det, du kropsligt registrerer fra en lille vibrerende enhed. (Læs om forskning [her](#) – artiklerne er på engelsk)

Behandlingen indledes med en samtale, hvor vi kortlægger de fysiske og/eller psykiske symptomer, du oplever. Symptomerne 'oversætter' jeg til en arbejdshypotese om, hvordan din hjerne og dit autonome nervesystem fungerer. På basis af arbejdshypotesen udvælger jeg, hvor på hovedet der skal sættes elektroder. Sammen finder vi ud af, hvilken type feedback der passer til dig – det kan fx være feedback gennem at spille et computerspil eller se en film.

At udvikle neurale netværk i hjernen så behandlingsindsatsen

har længerevarende effekt tager tid. Nogle typer af symptomer tager det ikke så lang tid at behandle, mens det tager længere tid med andre.









