

Onze zoon Koen van 11 jaar is op 6 jarige leeftijd gediagnosticeerd met PDD-nos. Zolang zijn gedrag, voortkomend uit deze beperking, thuis hanteerbaar bleef hebben wij bewust gekozen voor zo min mogelijk behandeling cq therapievormen. Uitgangspunt was wel dat wij zouden overgaan op externe hulp zodra hij zelf nadelige gevolgen zou ondervinden van zijn beperking.

Een half jaar geleden gaf Koen aan dat hij moeilijkheden had op school. Hij kon zich niet voldoende concentreren en hierdoor kreeg hij de wekelijks afgesproken taken niet af. Ook zijn faalangstige houding, gebrek aan overzicht en structuur speelde hierbij mogelijk een rol. Dit is het moment geweest dat wij een afspraak maakten met Trudi Hendriks, neurofeedbacktherapeut/coach.

Na een verhelderend gesprek over de mogelijkheden van neurofeedbacktraining en een QEEG onderzoek was Koen klaar voor een training waar hij van begin tot eind met veel plezier aan deel nam.

Vrij snel, binnen de eerste paar sessies waren de eerste veranderingen te merken. Er waren sterke pieken en dalen. Het leek op weinig positieve ontwikkeling maar het feit dat er veranderingen waren gaf ons vertrouwen dat de training aan sloeg.

Gedrag dat wij kenden van Koen, gedrag dat naar mijn idee grotendeels voortkomt uit zijn beperkingen is vooral in het begin van de training nooit helemaal naar de achtergrond geweest. Net als voorheen ging het de ene dag beter dan de andere dag.

Koen zelf vond dat het best goed met hem ging. Hij voelde zich beter op school tijdens het volgen van de lessen. Wel had hij volgens zijn zeggen nog altijd concentratieproblemen. In een gesprek hierover zocht hij graag de schuld bij anderen die druk zijn in de klas en omschreef dat de taken niet aantrekkelijk waren.

Uit een gesprek met de leerkracht bleek dat Koen extreem moe, heel moeilijk te motiveren, drukker en beweeglijker was. Opvallend vond hij dat Koen zich extreem uitte in bijvoorbeeld gedrevenheid (te veeleisend, verlangd foutloze prestaties), vermoeidheid, verdriet, en boosheid. De leerkracht beschreef Koen in goede (gedreven en taakgerichte) dagen en slechte (vermoeide, moeilijk te stimulerende) dagen.

Ook thuis zagen wij uitersten in zijn gedrag. Koen was sneller aangedaan, had snellere omschakelingen van emoties. Hij was dan weer boos of verdrietig, dan weer blij. Er is een moment geweest dat Koen wat in paniek vertelde dat hij het gevoel had niets meer goed kon doen. Hij bereikte zijn doel niet meer en miste het vertrouwen dat hij ooit zijn werk op school af zou gaan krijgen.

Toch ook konden wij deze veranderingen anders bekijken. Koen had bijvoorbeeld in deze periode een "uitspatting van eigenwijsheid" die sterk leek op pubergedrag. Dit gedrag kenden wij niet van Koen. Ondanks dat dit voor ons wat lastiger te hanteren was hadden wij de neiging dit als positief te labelen. Het hoorde immers erg bij de gezonde ontwikkeling van een jongen die bijna 11 jaar is. Wij neigden ernaar om dit (experimentele) gedrag in verband te zien met de door training behaalde "ruimte".

Ik denk dat Koen zich in het begin van de training niet prettig gevoeld heeft tijdens de "dalen" omdat deze extremer waren dan voorheen. Daartegenover waren de "pieken" in de zelfde omvang aanwezig. Tijdens die momenten konden Koen en wij dan ook genieten van een grote mate van oplettendheid, plezier en interessante gesprekjes.

Tijdens de gehele trainingsperiode hadden Trudi Hendriks, neurofeedbacktherapeut/coach en ik veel mailcontact. Ik hield haar op de hoogte van alle veranderingen bij Koen. Ik heb dit altijd erg prettig gevonden. Het gaf mij het gevoel dat er iemand over mijn schouder mee keek

zonder te oordelen. Het gaf Trudi de gelegenheid de training waar nodig aan te passen. Die gedachte gaf mij vertrouwen.

Er is een moment geweest dat Trudi de training op ontwikkelingen van Koen heeft afgestemd. Nog dezelfde dag waren de resultaten hiervan zichtbaar. Koen was moe maar hij staalde iets uit wat moeilijk te omschrijven is. Een soort uitstraling die je ziet bij mensen die voldaan zijn na een lekkere maaltijd. Eén van de dagen na deze training beleefden wij met Koen een topdag! Hij was alert, sociaal, niet kwaad te krijgen, vrolijk, stabiel in zijn emoties en supertrots omdat hij de weektaak op school helemaal heeft afgekregen en deelde zijn vreugde!

Ik kan bijna zeggen dat ik dit nog niet eerder van hem zag. Zoveel positieve punten, allemaal op een dag, en dan ook nog volhouden tot zijn bedtijd. Ik heb wel eens het idee gehad dat hij voor positief (aangepast/aangeleerd) gedrag erg veel moeite moest doen maar dit kwam heel natuurlijk over.

Deze positieve verandering hield stand en maakte dat de training na geleidelijke afbouw en is afgerond.

“De Koen van deze topdag” is tot nu toe niet meer weg geweest. Vanaf dit moment heeft Koen ieder week zijn taken af op school. Dit was zijn grootste doel en dat heeft hij bereikt. Hij kan eindelijk trots zijn en daardoor ziet hij de momenten waarop iets niet zo goed gaat ook minder somber in.

De beperkingen als gevolg van PDD-nos zullen waarschijnlijk altijd bij hem blijven horen. Dat is niet erg. Dat is gewoon Koen. Winst is dat hij een groot deel van de nadelige gevolgen heeft overwonnen. Het overkomt hem niet meer zoals in het verleden het geval was, hij lijkt het onder controle te hebben.

Dit is echt een bijzondere ervaring die ik nog vaak beschrijf aan mensen in mijn omgeving.

In de periode dat Koen de training volgde heb ik Trudi naar de mogelijkheden gevraagd van neurofeedbacktraining voor mij zelf. Ik moest namelijk in korte tijd mijzelf voorbereiden op een toelatingsexamen voor een studie en merkte dat ik meer moeite had met leren dan toen ik jonger was en helemaal in het schoolritme zat. Ik ontdekte dat de stof moeilijker bleef hangen. Ik had momenten dat ik geleerd had en de volgende dag een groot deel van de stof moest herhalen. Trudi zag, mede gebaseerd op positieve ervaringen uit het verleden, wel mogelijkheden voor mij.

Op de (globale) EEG was te zien waarom ik een gewoonte had gemaakt van het drinken van 10 tot 15 koppen koffie per dag. Ik vond het lekker, Trudi omschreef de gewoonte als een soort zelfmedicatie om mezelf op de been te houden en alert te blijven. Hoe dan ook, ik ben wat minder koffie gaan drinken en vol vertrouwen gestapt in een methode die zou kunnen bijdragen aan een goed gevolg op het toelatingsexamen.

De eerste 2 á 3 sessies was ik vooral bezig om te ontdekken wat ik (bewust) kon doen om het filmpje dat getoond werd te continueren. Ik wilde het beheersbaar maken maar al snel kwam ik er achter dat dat niet de manier was. De daadwerkelijke trainingsmomenten hingen, zeker in het begin, erg af van toeval. Eenvoudig gezegd: je doet toevallig iets goed en het filmpje draait verder. Dat is de positieve feedback waardoor de hersenen vaker op de juiste manier in actie komen. Het klinkt logisch maar ik vond het lastig dat ik op dat toeval niet alle invloed had.

Wat ik een bijzondere openbaring vond is dat het lijkt of je na een aantal trainingen deze hersengolven méér kan beïnvloeden. Ik kan niet goed uitleggen hoe en wat ik (bewust) deed. Wel kwam ik er achter wat ik vooral niet moest doen. Wanneer het getoonde filmpje stopte lette ik voornamelijk op of ik ontspannen zat en probeerde ik het gevoel van frustratie te onderdrukken. Ik ontdekte dat alleen al het bewust zijn van hoe en wat je doet (rustig en ontspannen zijn, goede ademhaling) invloed heeft op het functioneren. Met deze ontdekking

leek het dat ik invloed had op mijn hersenen. Ik kon ook buiten de training dit gevoel bewust oproepen.

Ik heb tien trainingen gevolgd en ben geslaagd met twee zevens, een zeven en een half en een acht!

Natuurlijk heb zelf moeten studeren, natuurlijk is het voor mij een intensieve opgave geweest. Maar ik ben er van overtuigd dat ik met behulp van de neurofeedbacktraining ook daadwerkelijk de stof heb kunnen opnemen binnen de tijd die er voor stond.

Ik heb altijd de antwoorden op mijn vragen gekregen en Trudi's uitleg over de werking van neurofeedback heel aannemelijk gevonden. Ik merk dat ik het moeilijk vind om aan derden uit te leggen hoe één en ander werkt wanneer zij vragen om de verklaring achter mijn positieve ervaringen. Noem het een wonder, een methode waaraan je niet direct denkt om als hulpmiddel in te zetten om een doel te bereiken. Het is erg de moeite waard om te informeren naar de toegevoegde waarde van neurofeedbacktraining wanneer blijkt dat de vertrouwde manier om een doel bereiken niet voldoende is.

Groeten Pien