

Wann wird Neurofeedback eingesetzt?

Anwendungsgebiete

Neurofeedback wird mittlerweile als Therapiebaustein bei vielen verschiedenen Symptomen eingesetzt, wie zum Beispiel:

- Aufmerksamkeitsstörungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Hyperaktivität
- Impulskontrollstörungen
- Entspannungproblemen
- Schlafstörungen
- depressiver Symptomatik
- Migräne

Ziele

Der Teilnehmer verändert selbst aktiv seine Hirnaktivität. Es gilt, nachhaltig die Aufmerksamkeit, das Denken, die Wahrnehmung, das Verhalten und das Wohlbefinden positiv zu beeinflussen, um Symptome zu minimieren. Das Training soll das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken (Selbstwirksamkeit anregen) sowie die Selbstregulation körperlicher Prozesse steigern. Darüber hinaus lernt der Teilnehmer, durch bewusste Selbstwahrnehmung sein Leistungsvermögen zu verbessern.

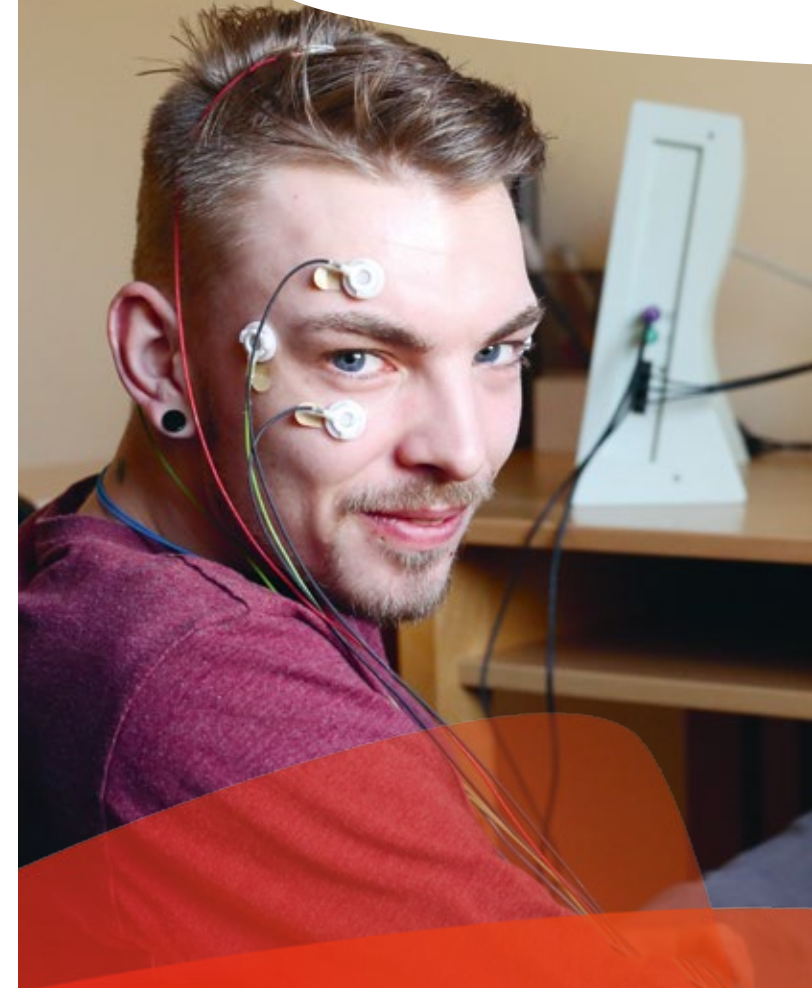
Wirksamkeit

Die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von Neurofeedback konnte in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt werden. In Einzelfällen kann die Gabe von Medikamenten durch Neurofeedback reduziert oder gar ersetzt werden.

Sankt Nikolaus KJF Berufsbildungs- und Jugendhilfezentrum

Danielle Ferbar

St.-Nikolaus-Str. 6
89350 Dürrlauingen
Telefon 08222 998-465
Telefax 08222 998-409
FerbarD@sankt-nikolaus.de
www.sankt-nikolaus.de



Neurofeedback

Chaos im Kopf?

Probier's aus – Train your Brain!

Was ist Neurofeedback?



Neurofeedback ist eine wissenschaftlich anerkannte Therapiemethode, mit deren Hilfe Fehlregulationen im Gehirn behandelt werden können. Dies geschieht, indem hirnelektrische Aktivität über mehrere Elektroden auf der Kopfhaut abgeleitet und auf einem Bildschirm, der quasi als Spiegel fungiert, dargestellt wird.

Der Teilnehmer kann über seine Gedanken auf spielerische Weise seine Gehirnaktivität bewusst wahrnehmen und sie selbst regulieren. Er ist somit aktiv am Lernprozess beteiligt und erfährt direkt Rückmeldung über Veränderungen seiner Hirnaktivität. Der Teilnehmer lernt, Erregungs- und Entspannungszustände bewusst zu erzeugen und so eine bessere Selbstregulation zu erreichen.

Wie funktioniert Neurofeedback?

Ablauf einer Behandlungseinheit

- Dem Teilnehmer werden mehrere Elektroden schmerzfrei am Kopf angelegt.
- Es wird die Hirnaktivität (sog. EEG-Wellen) gemessen, die für den Teilnehmer ausgewertet und auf dem Bildschirm sichtbar gemacht wird.
- Am Monitor werden Aufmerksamkeits- und Entspannungszustände des Teilnehmers verbildlicht.
- Mit „Gedankenkraft“ bearbeitet der Teilnehmer spielerisch Aufgaben und trainiert so seine Hirnaktivität.
- Er erhält visuell Rückmeldung über seinen Erfolg.
- Über dieses „Feedback“ lernt er, die Aktivität seines Gehirns zu beeinflussen.
- Der Teilnehmer erfährt unmittelbar, dass er seine Gehirnaktivität selbst aktiv regulieren kann.
- Das Erleben des Erfolgs unterstützt zusätzlich eine dauerhafte, vom Teilnehmer selbst erwünschte Veränderung im Gehirn.

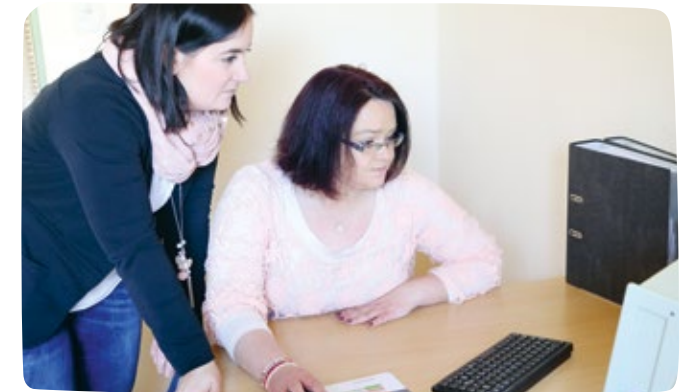


Der Behandlungsverlauf wird kontinuierlich von einem Psychologen begleitet und von einem Kinder- und Jugendpsychiater fachlich unterstützt.

Dauer der Behandlung

Für ein erfolgreiches und nachhaltiges Neurofeedback-training sind etwa 20 bis 40 Sitzungen nötig. Eine Behandlungseinheit dauert mit den notwendigen Vorbereitungen ungefähr eine Stunde. Die Sitzungen sollten regelmäßig zweimal pro Woche stattfinden.

Infos auf einen Blick



Neurofeedback im Sankt Nikolaus KJF Berufsbildungs- und Jugendhilfezentrum

- eine spielerische Methode, schmerzfrei – macht Spaß!
- ohne Nebenwirkungen
- nachhaltig
- wissenschaftlich belegt
- ab dem Grundschulalter möglich
- kann helfen, Medikamente zu reduzieren

Du bist interessiert und motiviert?

Probier's aus – Train your Brain!