

« [Alexander-teknik](#)
[Søvnapnø – pudselige søvnanfald](#) »

DAMP brev om hjernebølgetræning

Jeg har i dag ved et tilfælde hørt dig tale om ADHD/DAMP i radioen.

Jeg har selv en adopteret dreng på nu 15 år, der igennem hele sin opvækst har været præget af ADHD-lignende symptomer i kombination med/forårsaget af tidlige følelsesmæssige skader. Jeg skal spare dig for en meget lang beskrivelse af den mangel på kompetance vi har mødt i "systemet", herunder bl.a. den amtskommunale børnepsykiatriske afdeling vi til sidst konsulterede.

Dybt frustrerede kontaktede vi til sidst på eget initiativ en privatpraktiserende børnepsykiater, der arbejdede med holdingterapi (det må man vist ikke kalde det mere, men det er navnet, det er kendt under). Efter ca. 1½ års terapi havde vi nået store resultater; men måtte af mange grunde stoppe terapiformen. Vi blev foreslået en behandlingsform, der endnu ikke er særlig udbredt i Danmark, nemlig "hjernebølgetræning", også kendt som mentalfitness.

Udgifterne til behandlingen har været store, og jeg har lige fra starten været meget skeptisk. Ikke desto mindre vil jeg nu, efter et overstået behandlingsforløb på 40 sessioner, udtrykke min dybeste respekt for metoden. Resultaterne på min søn har været slående. Hans aggressive og udadreagerende adfærd er ændret markant til det bedre. Hans evne til koncentration/opmærksomhed, med deraf afledte indlæringsmuligheder, er ligeledes meget tydeligt forbedret. Og ikke mindst er han nu i større omfang i stand til at skabe sociale kontakter, at få venner.

Resultaterne er desuden objektivt aflæselige på de såkaldte brainmaps der er lavet på ham før, under og efter behandlingen.

For os og vores dreng har der nærmest været tale om et mirakel. Og jeg føler mig overbevist om, at rigtig mange børn vil kunne hjælpes med denne metode. Jeg ved, at de kære mennesker i mentalfitness kæmper en brav kamp for at hente anerkendelse til metoden. Bl.a. er de, så vidt jeg er orienteret, i gang med at starte et forskningsprojekt i samarbejde med Frederiksborg Amts børnepsykiatriske afdeling.

Jeg skal understrege, at jeg skriver dette ganske uopfordret; men jeg synes du skulle kigge nærmere på metoden på www.mentalfitness.dk. Jeg står gerne selv til rådighed med yderligere oplysninger, men jeg vil, af hensyn til min søn (og udelukkende derfor), ikke optræde med navns nævnelse.

Sammenhængen mellem hjernebølger og opmærksomhedsforstyrrelser (ADD / ADHD)

Mange anerkendte forskere har fordybet sig i forholdet mellem ADD/ADHD og EEG-aktivitet. En af pionerende i dette arbejde er Dr. Joel Lubar, en psykologi-professor fra universitetet i Tennessee, USA. Både Joel Lubar og mange andre forskere inden for dette området, bl.a. Domenic Greco som har et doktorat i klinisk psykologi, skriver at hjernen hos børn med ADD/ADHD har et for lavt arousal-niveau – de producerer for mange langsomme og for få hurtige hjernebølger.

Dette er et problem da de langsomme hjernebølger (delta og theta) er forbundet med dagdrømmeri, manglende fokusering på relevante stimuli, manglende opmærksomhed og koncentration, samt impulsiv adfærd. De hurtige hjernebølger (beta) derimod er forbundet med koncentration, fokusering, tænkning og selvkontrol.

EEG-undersøgelser af Joel F. Lubar viser fx at børn med langsom EEG-aktivitet (delta og theta) i frontallapperne har problemer med koncentration og impulsiv kontrol, ligesom de har svært ved at begå sig socialt. Disse børn med for langsomme hjernebølger er ofte hypoaktive, ligeglade og synes at alt er kedeligt

Videnskabelige undersøgelser af neurofeedbackbehandling

Mange undersøgelser har vist at neurofeedback kan have en revolutionerende effekt på børn med ADD/ADHD. Dr. Joel Lubar har brugt tredive år på at studere ADD og behandle syndromet med neurofeedback. Han hævder at 80% af de der lider af ADD og ADHD, kan få det betragtelig bedre efter behandling med neurofeedback. Ud fra hans erfaring har teknikken kombineret med familierapi og et støttende skolemiljø reduceret og i mange tilfælde fjernet behovet for medikamenter som Ritalin.

Psykologen Lynda Thompson driver et ADD-center nær Toronto, hvor den primære behandling er neurofeedback. Hun foretog en undersøgelse af 111 personer, hvoraf de fleste var børn, der trænede med neurofeedback over 40 sessioner. Deltagerne udførte en IK-test og en anden objektiv målbar test både før og efter programmet. Resultatet viste en reduktion af de langsomme hjernebølger, bedre impuls kontrol og større initiativ hos barnet. Desuden målt en 12-point øgning af børnenes intelligenskvotient (IK) efter de 40 sessioner. Da programmet startede tog 30 % af deltagerne medicin, mens procenttallet var reduceret til 6% efter træningen.

Dr. Sigfried Othmer, præsident for EEG-spectrum i USA, foretog en undersøgelse af 18 hyperaktive børn, der blev behandlet med neurofeedback. Efter 40 behandlings-sessioner fandt Othmer en øget selvfølelse, bedre håndskrift, tale og verbal udtryksform samt bedre organisatoriske færdigheder. Desuden fandtes en gennemsnitlig forøgelse af børnenes IK med 23 point.

Det er interessant og lovende at de positive resultater man opnår med neurofeedback, har en meget længere holdbarhed end resultaterne med andre behandlingsformer (både medicinsk og terapeutisk). Dr. Lubar har foretaget efterundersøgelser der viser at klienternes EEG- og adfærsændringer varer ved efter 10 år.

Disclaimer

Det skal understreges, at artikler, konsulentbistand og vejledning ikke skal erstatte egen læges, men være et supplement og hjælp til at komme frem til den rigtige diagnose og behandling samt give oplysninger om såvel lægelige muligheder som naturlige, alternative og ortomolekylære former for forebyggelse og behandling.

Jeg vil samtidig gøre opmærksom på, at jeg ikke er ansat i nogen form for helsekost-, medicinske eller naturmedicinske virksomheder eller på anden måde økonomisk involveret i produktion og salg af kosttilskud eller naturlægemidler. Jeg tilhører gruppen ”[Læger uden sponsor](#)” og har deres holdning og politik. .

Radiodoktoren is proudly powered by [WordPress](#)
[Entries \(RSS\)](#) and [Comments \(RSS\)](#).