

Træn hjernen med elektroder

MED EEG-biofeedback måles hjernens spænding, og på den måde kan Anne Nygaard Sløk hjælpe sine klienter til et større velvære



TEKST OG FOTO:
**CHRISTINA
FREDERIKSEN**
christina@
uao.dk

DALUM: Neurofeedback, EEG-biofeedback eller blot hjernetræning er en metode, hvormed man kan træne og forbedre sin hjernefunktion. Med tre elektroder placeret på hovedet måles aktivitetsniveauet i hjernen. Målingerne sendes gennem avanceret udstyr til klienten på blandt andet en skærm. Hensigten med at omsætte det, der aktuelt foregår i hjernen, til noget, der bliver synligt for klienten, er, at klienten over tid skal lære at blive mere bevidst om sine egne hjerneprocesser og i stand til at kontrollere dem uden hjælp fra feedbacket.

- EEG, der står for ElektroEncephaloGraf, måler, om der er områder i hjernen, hvor der er for meget eller for lidt aktivitet, og EEG er den mest optimale og veldokumenterede måde at måle hjernefunktion på, siger Anne Nygaard Sløk, der er uddannet Cand. Scient. i sundhedsvidenskab og certificeret neurofeedback-terapeut.

Der er stadig ikke enighed herhjemme om virkningen af EEG-biofeedback. I USA har behandlingen imidlertid været anvendt i mange år, og det var også her, at Anne Nygaard Sløk hørte om den første gang.

Hendes nu 17-årige datter fik en hjerneskade ved fødslen, og derfor rejste Anne Nygaard Sløk og manden med datteren til USA, hvor de kunne få den bedste rådgivning om optræning af hjerneskader.



- I Danmark fik vi at vide, at vi kunne få en halv times fysioterapi om ugen. Jeg kunne ikke forstå, hvorfor det skulle hjælpe at træne arme og ben, når hun havde en hjerneskade, så jeg begyndte at interessere mig meget for hjernen. Er der en metode til at hjælpe hjernen, og hvad kan man gøre, når hjernefunktionen ikke fungerer optimalt, siger Anne Nygaard Sløk, der driver "Klinik for mental træning" fra hjemmet i Dalum.

Forskning tyder på, at EEG-biofeedback kan afhjælpe blandt andet stress, ADHD og tinnitus. Alligevel er der uenighed om, hvordan og hvorfor det virker. Anne Nygaard Sløk mener imidlertid ikke, at behandlingen nødvendigvis skal stå alene. Den kan fint anvendes som supplement til for eksempel medicinsk behandling og psykologhjælp.

- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man overvejer at bruge EEG-



★ Anne Nygaard Sløk

biofeedback i behandlingen af ADHD-kernesymptomer, så mere alternativ er metoden ikke, siger Anne Nygaard Sløk.

Ligeledes har Odense Kommune en veletableret neurofeed-

back behandlingsmodel.

Hvis du vil vide mere, kan du besøge Anne Nygaard Sløks hjemmeside på www.master-your-mind.dk eller kontakte klinikken på 22271880.