



## HVORFOR SYNES SPARTA DET ER ET GODT REDSKAB?

Beboerne hos Fonden Sparta har ofte tidligere kæmpet hårdt med mange forskellige behandlinger – og desværre ofte behandlinger, som de ikke føler, de har fået en effekt af. Neurofeedback er en mulighed for at give dem en effektiv behandling, som i sig selv er ret hyggelig: De ser film eller spiller et spil, sidder behageligt i en blød stol og får måske lidt godt at drikke. Samtidig træner de hjernen, uden at de selv skal kæmpe en hård kamp for det.

Derudover kommer, at vi ser gode resultater med neurofeedback. Indimellem går der lidt tid, inden beboeren selv opdager forandringerne. Ofte er det de nærmeste, der først får øje på den nye adfærd. Men på et tidspunkt oplever beboerne altid en forandring.

Hos os står neurofeedback dog aldrig alene men er en del af de forskellige tilbud, vi giver vores beboere.

”

Da jeg hørte om Neurofeedback tænkte jeg først: Det gider jeg ikke, det er for sindssygt at tro, at det hjælper.

I begyndelsen var jeg træt, når jeg havde trænet og kunne ikke selv mærke nogen forandring. Det var min lærer, der opdagede, at jeg pludselig sad og læste en halv time uden problemer, hvor jeg tidligere kun kunne læse max 15 minutter.

## I DAG KAN JEG SAGTENS LÆSE UAFBRUDT I FIRE TIMER!

Jeg havde også svært ved at sove og sov med kugledyne for overhovedet at falde i søvn. Men efter 20 træninger med neurofeedback behøvede jeg ikke min kugledyne mere.

Jeg har fået meget mere ro og kan kontrollere mine følelser meget bedre. Jeg kan også mærke flere nuancer af mine følelser og mærke helt nye følelser, ikke kun sorg, vrede og glæde.

*Danyella,  
har trænet Neurofeedback  
mere end 120 gange.*



Træn din hjerne med

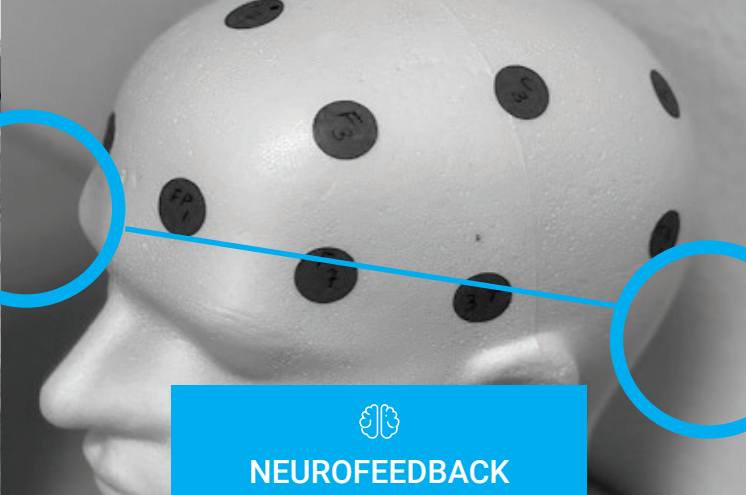
# NEURO FEEDBACK



**TRÆN EFFEKTIVT HJERNEN**  
så den bliver bedre til at afhjælpe ubalancer...



## NEUROFEEDBACK HVAD?



## NEUROFEEDBACK HVORDAN?



## NEUROFEEDBACK HVORFOR?

### HVAD ER NEUROFEEDBACK?

Neurofeedback er en måde at træne din hjerne, så den bliver bedre til at afhjælpe ubalancer. Lidt populært kan man sige, at neurofeedback får hjernen til at arbejde mod at blive den bedste udgave af sig selv og lære nye veje til at opnå det, du ønsker. Og den bedste nyhed er måske, at du ikke behøver gøre noget selv: Træningen foregår mens du ser film eller spiller et spil. Hjernen træner helt uden at du mærker det.

### HVORDAN FOREGÅR NEUROFEEDBACK?

Når du træner din hjerne med Neurofeedback, får du elektroder på hovedet, mens du sidder foran en computerskærm. Elektroderne registrerer aktiviteten i hjernen, hvilket påvirker skærmen foran dig. Der bliver altså ikke sendt noget ind i din hjerne – der bliver udelukkende registreret aktivitet.

Inden træningen går i gang, skal du svare på en række spørgsmål, som afdækker dit behov: Har du brug for hjælp til søvn, til at øge din koncentrationsevne, til at afhjælpe stress, angst, depression, PTSD, migræne, ADHD eller noget helt andet. Elektroderne bliver placeret på dit hoved alt efter i hvilken del af hjernen, aktiviteten skal registreres.

Lige som al anden træning, skal du træne neurofeedback flere gange, før du begynder at se resultater. Det er en god idé at træne minimum to gange om ugen i opstartsfasen. Træningen varer typisk 30-45 minutter. Og heldigvis glemmer din hjerne ikke det, den lærer i forbindelse med neurofeedback. Heller ikke selvom du stopper med træningen.

### HVORFOR VIRKER NEUROFEEDBACK?

Når din hjerne opnår det ønskede aktivitetsniveau, eksempelvis afslappet men koncentreret og opmærksom, som på forhånd er aftalt som dit mål, reagerer skærmen foran dig ved at belønne hjernen. Ser du eksempelvis en film, kan farverne blive ekstra tydelige eller lyden blive høj og klar. Når din hjerne bevæger sig væk fra den ønskede tilstand, hvis du for eksempel kommer til at sidde og tænke på noget andet, reagerer skærmen modsat. Måske forsvinder farverne, billedet bliver uklart eller lyden forsvinder. Din hjerne vil nu, helt uden at du skal foretage dig noget, arbejde for at opnå belønningen igen – og vil derfor søge den tilstand, der udløser denne belønning.

For hjernen virker det, der sker med skærmen, som et spejl hvor den kan genkalde sin egen aktivitet og teste, hvordan forandringer giver udslag på skærmen. Uden du

tænker over det, kan hjernen genkende forandringerne i sin egen tilstand i skærmen – og udnytte disse informationer til at regulere sin adfærd. Dermed styrker hjernen den ønskede tilstand, som du derved får nemmere ved at opnå.

### HVAD KAN NEUROFEEDBACK BRUGES TIL?

Neurofeedback er opfundet og udviklet til topatleter og sportsfolk, som gerne vil forbedre deres præstationsevne. For uanset i hvilken retning, man gerne vil præstere optimalt, spiller hjernen en helt afgørende rolle.

Sportsfolkernes resultater fik behandlere til at overveje, om ikke træningen også kan bruges til mennesker med udfordringer. Ret hurtigt blev det dokumenteret, at neurofeedback også virker som behandling for epilepsi, migræne og ADHD.

I dag bruger vi desuden neurofeedback til ADD, problemer med opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet, autismespektrum-forstyrrelse, depression, stress, bipolare forstyrrelser, angsttilstande, tvangsprægede forstyrrelser, spiseforstyrrelser, posttraumatiske belastningsforstyrrelser og psykisk skade (PTSD), afhængighed, kroniske smerter og stress.