

# FITNESS VOOR HET BREIN ALS ANTWOORD OP VEEL KLACHTEN

Miranda Schreurs heeft een praktijk voor Neurofeedback in Leersum. Bij Optimal Mind kunnen cliënten met een breed scala aan klachten terecht voor deze 'fitness voor het brein'.

De zoon van Miranda Schreurs was een 'stuiterbal'. Door zijn ADHD kon hij moeilijk stil zitten en 's avonds kwam hij slecht in slaap. Na een paar Neurofeedbacktrainingen werd hij opvallend rustiger en ook het slapen verbeterde zienderogen. Het resultaat was echt ongelooflijk. Zij is daardoor enthousiast geworden over deze methode. Daarom heeft ze besloten om een opleiding te volgen en de praktijk Optimal Mind te starten.

Ze werkt ook nog parttime als managementassistent en kan het werk voor haar praktijk bijna niet meer combineren met deze baan. De vraag naar de trainingen blijkt groot.

## NIEUWE PADEN AANLEGGEN

Neurofeedback is een soort 'fitness' voor het brein. Komt iemand in de praktijk dan wordt hij/zij aangesloten op een computer. Tijdens het luisteren naar rustige muziek meet de geavanceerde software van NeuroOptimal® de activiteit in de hersenen. Constateert de computer een disbalans dan hoor je in je oren een kraakje. Dat kraakje is de feedback. Met al die feedback gaan de hersenen aan de slag om zichzelf te verbeteren. Zij zullen nieuwe patronen aanmaken. Hersenen hebben namelijk het vermogen om zichzelf te herstellen c.q. te verbeteren.

Cliënten komen naar de praktijk voor zeer diverse klachten: van een burn-out, tot angsten, PTSS, AD(H)D, woedeaanvallen en slapeloosheid. Een Neurofeedbacktraining heeft invloed op zowel de lage als hogere hersengolven, waardoor deze een oplossing kan zijn voor veel verschillende klachten, ook tegelijkertijd. Een brede doelgroep heeft dan ook belangstelling voor de praktijk van Schreurs. "Ik ontvang hier bejaarden van tachtig met een stok, maar ook kleine kinderen en alles daar tussen in."

## GERAAKT DOOR RESULTATEN

Schreurs is iedere keer weer geraakt door de resultaten die zij met cliënten behaalt. "Ik had een tijd geleden een jongen in de praktijk die een ongeluk had gehad met zijn mountainbike. Hij was erg hard gevallen met een black-out. Hij wist bijvoorbeeld niet

'JE WORDT HEEL  
ONTSPANNEN VAN  
NEUROFEEDBACK'

Miranda Schreurs is iedere keer weer geraakt door de resultaten die zij met cliënten behaalt.

meer hoe hij het bos was uitgekomen", vertelt Schreurs. De jongen had een lichte hersenbeschadiging opgelopen en zat thuis met een burn-out. Ook zijn relatie was uitgegaan. "Al na één sessie had hij het gevoel dat hij ruimte in zijn hoofd had gekregen. 'Het voelt alsof ik op vakantie ben geweest, zo ontspannen ben ik', zei hij. Dat is heel bijzonder. Je wordt ook heel ontspannen van neurofeedback. De meeste mensen al na één sessie."

## ONDERNEMERS

Neurofeedback zorgt ook voor meer innerlijke rust en vitaliteit en is daarom ook erg geschikt voor ondernemers. "Mijn man is manager en traint ook. Hij heeft van nature al een helicopterview. Dit is door de neurofeedbacktrainingen alleen maar verbeterd. Bovendien is zijn relateringsvermogen enorm toegenomen waardoor hij veel minder last van stress heeft. Bij haar zelf merkt Schreurs ook resultaat. "Ik ben weerbaarder geworden en ook als er onverwachte of pijnlijke dingen gebeuren, kan ik daar veel beter mee omgaan." Dat effect ziet zij ook bij haar cliënten. "Sommige komen hier voor een bepaalde klacht, maar willen als die is verdwenen toch verder met het trainen van hun hersenen. 'Ik kom beter voor mij zelf op', zeggen ze dan. 'Mag ik nog even doorgaan?' Daar doe ik het voor." Kortom: De neurofeedbacktrainingen halen het beste in jezelf naar boven.

Voor meer informatie: [www.optimalmind.nl](http://www.optimalmind.nl)

