

## Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen kann im Prinzip jeder ab einem Alter von 7 Jahren. Kinder, die noch nicht bei uns in Behandlung sind können auch teilnehmen. Falls bereits eine ausführliche Diagnostik durchgeführt wurde, kann nach einem Beratungsgespräch das Training begonnen werden. Sonst wird bei uns zuerst eine Diagnostik durchgeführt.



Bitte sprechen Sie uns bei  
Interesse einfach an!

## Ansprechpartner:

Dipl.-Psych. Gesa Maul  
Psychologin M.SC. Julia Seitz

Telefon: 0941 / 5027950

Kinder- und Jugendpsychiatrische Praxis  
Dr. med. Sabine Küber  
Von-der-Tann-Straße 32  
93047 Regensburg

## Internetadressen:

Deutsche Gesellschaft für Biofeedback [www.dgfb.de](http://www.dgfb.de)

Video über Neurofeedback der Uni Tübingen  
[http://timms.uni-tuebingen.de/List/List01.aspx?rpattern=UT\\_20030915\\_001\\_neurofeed% 000](http://timms.uni-tuebingen.de/List/List01.aspx?rpattern=UT_20030915_001_neurofeed%2000)

oder über:  
<http://timms.uni-tuebingen.de> dann unter Themen  
Medizin auswählen und dort Video Train the Brain  
(Neurofeedback) auswählen

## Neurofeedback-Training bei ADHS



Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Dr. med. Sabine Küber  
Von-der-Tann-Straße 32  
93047 Regensburg

Telefon: 0941 / 5027950  
Fax: 0941 / 502795-10

[www.kinderpsychiaterinnen.de](http://www.kinderpsychiaterinnen.de)

## Biofeedback- Was ist das?

Allgemein versteht man unter Biofeedback die Rückmeldung körperlicher Zustände in einer für uns wahrnehmbaren Form.

Das Ziel des Biofeedback-Trainings ist eine willentliche Beeinflussung körperlicher Zustände. Man kann also lernen diese Körperfunktionen gezielt zu regulieren. Beispielsweise kann man lernen die Muskelspannung zu kontrollieren.

Auf diese Weise können bestimmte Ursachen von problematischem Verhalten beeinflusst werden.



## EEG Neurofeedback- Was bedeutet das?

EEG steht für Elektroenzephalogramm und stellt eine Methode dar die Gehirnaktivität zu messen. Bei einem EEG-Neurofeedback wird die Gehirnaktivität sichtbar gemacht. Man kann so lernen diese gezielt zu beeinflussen.

## Warum Neurofeedback bei Aufmerksamkeitsstörungen?

Als eine der möglichen Ursachen von ADHS wird eine zu geringe Erregung in Teilen des Gehirns angenommen.

Aus Studien weiß man, dass Menschen mit Hilfe von Neurofeedback lernen können, die Erregung des Gehirns selbst zu kontrollieren und damit direkt am Problemverhalten anzusetzen. Viele Studien zeigen, dass sich eine Besserung der Symptomatik einstellt, wenn man lernt die Kontrolle in den Alltag zu übertragen.

## Ablauf einer Neurofeedbacksitzung

Das Training selbst ist sehr einfach und absolut schmerzfrei. Um die Gehirnaktivität zu messen werden Elektroden auf dem Kopf, hinter den Ohren und um die Augen angebracht.

Auf einem Bildschirm wird die Aktivität des Gehirns gezeigt und die Patienten trainieren diese in die gewünschte Richtung zu verändern (z.B. in dem man versucht einen Fisch nach oben schwimmen zu lassen oder einen Ball nach oben zu schießen). So kann in vielen Sitzungen gelernt werden das Gehirn gezielt zu aktivieren.

## Wie läuft das gesamte Training ab?

Vor Beginn des Trainings gibt es ein Beratungsgespräch, um Fragen zu klären und den Ablauf zu planen.

Insgesamt sind zwischen 30 und 40 Sitzungen nötig, die je etwa eine Stunde dauern. Die Sitzungen sollten zu Beginn 2x/Woche, danach wöchentlich durchgeführt werden.

Die Sitzungen selber sind Einzelsitzungen. Am Ende jeder Sitzung gibt es noch Tipps für die Umsetzung im Alltag, z.B. bei den Hausaufgaben.

Nach ca. der Hälfte der Sitzungen gibt es eine Pause von ca. 4 Wochen. In dieser Zeit soll zu Hause weiter geübt werden und versucht werden das Gelernte in den Alltag zu übertragen. Hierzu gibt es Hausaufgaben von uns. Dies ist wichtig, um auch nach Beenden des Trainings das Gelernte weiter anwenden zu können.

Wenn die Trainingsphase vorbei ist, werden erneut einige Tests durchgeführt, um Veränderungen feststellen zu können. Danach erfolgt ein Abschlussgespräch.