



Van de voorzitter



Op 24 november hebben we onze eerste algemene ledenvergadering gehad in Amsterdam. Ongeveer de helft van de leden was aanwezig om deze start bij te wonen. De dag bestond uit allereerst de algemene ledenvergadering met daarin het doornemen van de statuten, reglementen, toekomstvisie en de financiële

verantwoording. Na de lunch werden interessante voordrachten verzorgd door Theodoor Gerrits (biofeedback en runningtherapie) en Eveline Kempenaar die effectonderzoek van Paul Lehrer besprak, een onderzoek naar een biofeedback-interventie bij somatisch onverklaarbare lichamelijke klachten (SOLK). Speciale interesse had het door de onderzoekers gevolgde protocol. Bij een aantal leden is duidelijk behoefte aan gestructureerde behandelingsprotocollen. Dit sluit aan bij het verlangen van verzekeraars voor zogenaamde 'producten', waarmee ze de

gezondheidszorg efficiënter en transparanter willen maken. Het is een doelstelling van ons initiatieven voor protocollen te bevorderen en te stimuleren. We roepen dan ook een ieder op initiatieven te ontplooiën voor protocollen waarin biofeedback een belangrijk onderdeel vormt. Te denken valt aan richtlijnen op het gebied van hartritme-stoornissen, hypertensie, chronische pijn, burnout, adhd, migraine en hoofdpijn, psycho-fysiologische meting enz.enz.

Pieter Holtland

1e Algemene Leden Vergadering

Zoals onze voorzitter hierboven al schrijft, was op 24 november de eerste ALV van de Biofeedback Vereniging. De vergadering stond in het teken van informatieverstrekking over de stand van zaken tot dat moment. Op 3 februari van dit jaar was de oprichting een feit. Maar voordat een vereniging 'echt' staat, ben je een tijd verder. Er was veel werk aan de winkel. Er moest een bestuur gevormd worden. Op dat moment waren er een aantal actieve leden. Een aantal daarvan hebben de stap gewaagd in het bestuur te stappen, te weten Pieter Holtland, Eveline Kempenaar, Peter Vaessen en ik. Vervolgens hebben we een

missie en visie geschreven, statuten en reglementen gemaakt. Dit waren de belangrijkste items, die in de ALV besproken zijn, want om een vereniging helemaal officieel te maken, is een bezoek aan de notaris om de statuten te deponeren, noodzakelijk. De vergadering heeft de statuten goedgekeurd en inmiddels zijn Pieter en Eveline naar de notaris geweest.

Om een indruk te geven, wat er vorig jaar allemaal door het bestuur is aangepakt, hieronder een opsomming:

- Missie/visie biofeedback opgesteld
- Voorlopige registratie-eisen biofeedback



In dit nummer:

Van de voorzitter	1
1e Algemene Leden Vergadering	1
Vervolg	2
Verslag Neurotechnologie en entrainment training	3
1e Congresdag	4
Boekbespreking: Wilskracht	5
Gebruikerdag NeXus Mind Media	6

1e Algemene Leden Vergadering, vervolg



“Biofeedback past goed binnen de stepped-care aanpak van SOLK”

- opgesteld
- Een start gemaakt met registratie-eisen neurofeedback
- Statuten opgesteld
- Reglement opgesteld
- Inschrijving Kamer van Koophandel
- Logo gemaakt
- Vaststellen contributie/begroting
- Inschrijfformulier gemaakt
- Aanmelden, verwerken nieuwe leden
- Website overgenomen van Danielle/BFE
- Website gemaakt en gevuld met leden, agenda en andere info
- Opstarten Social Media (Twitter-Aranka, LinkedIn – Peter)
- Nieuwsbrief maken
- Nieuwsbrief verstuurd naar leden en mailinglist van niet-leden
- Contacten onderhouden met BFE
- Een eerste aanzet tot een gedragscode
- Benaderen en regelen sprekerslijst voor ALV
- Benaderen en regelen van sprekerslijst voor congres in januari 2013
- Benaderen potentiële ‘standhouders’ voor congresdag

Er zijn een aantal leden die zich aangeboden hebben om de weg die we ingeslagen zijn, verder te kunnen vervolgen. Zo hebben Anke Roijackers en Herma Stuttenbelt, beiden neurofeedbacktherapeut zich aangeboden om het bestuur op het gebied van neurofeedback te ondersteunen. Janine van Kampen heeft zich aangeboden op inhoudelijk vlak een bijdrage te leveren. Willemien Fokke gaat samen met Peter Vaessen de registratie-eisen verfijnen. Nicole van Tooren en Annemiek Baetens vormen de kascommissie.

Natuurlijk kijken we ook naar de toekomst. Zo willen we voor komend jaar de website professionaliseren. We organiseren op 26 januari een congresdag. De inhoud van de dag is bekend en aan de leden gepresenteerd. Verderop in de Nieuwsbrief staat meer informatie over deze dag.

’s Middags is er een lezing gegeven door 2 leden. Theodoor Gerrits heeft een voordracht gehouden over biofeedback en runningtherapie. Hij is runningtherapeut en combineert zijn begeleiding met biofeedback / hartcoherentie therapie. Runningtherapie geeft stressreductie, verbetert de fysieke en mentale gezondheid. De hartslagvariabiliteit verbetert, dit wordt gemeten en geoefend. Ook zijn veranderingen in de EEG meetbaar. Naast interventie van hartcoherentie-training in de runningtherapie, wordt biofeedback toegepast

bij schieten, golf, sprint hardlopen, karate en zwemmen.

Eveline Kempenaar heeft in haar voordracht uitleg gegeven over het protocol van psychofysiologische begeleiding bij SOLK (Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten). In een onderzoek van Paul Lehrer is de waarde van psychofysiologische begeleiding onderzocht. Het resultaat was dat stemming en klachten verbeteren op de klachtenlijsten.

In het protocol wordt een beginmeting, tussenmeting en een eindmeting gedaan. In de sessies daartussen in is er sprake van training in HRV-biofeedback, EMG biofeedback en temperatuur/huidgeleiding feedback.

De conclusie uit het onderzoek was dat biofeedback goed past binnen de stepped-care aanpak van SOLK. De conclusie bij de deelnemers was dat dit protocol mogelijkheden biedt om verder uit te werken en door de Nederlandse biofeedbacktherapeuten uit te voeren. Het mooiste daarbij zou zijn, dat zorgverzekeraars daar een vergoeding tegenover stellen.

Het was een inspirerende dag met inspirerende sprekers en dito deelnemers.

Anita van Duijne-Zijderveld, secretaris





Verslag tweedaagse Neurotechnologie en entrainment training

op 29 en 30 september 2012 in Velthuizen (Montfoort)

door Dave Siever (Mind Alive Canada).

Deze AVE-training was voor elke belangstellende opengesteld. In de praktijk waren er vooral bio-en neurofeedback-therapeuten aanwezig (16). Niet onlogisch als je weet dat AVE of wel audio-visual entrainment het gelijktijdig aanbieden van licht- (via een bril) en geluidsimpulsen (via een koptelefoon) is. Dit met het doel de werking van de hersenen positief te beïnvloeden.

De docent Dave Siever studeerde in 1978 af als engineering technologist. Als apparatenbouwer ging hij meteen aan de slag voor de tandheelkundige faculteit aan de Universiteit van Alberta. Hier ontwikkelde hij apparaten om mensen met TMD te diagnostiseren. Van het een kwam het ander en Dave ontwikkelde zich via het bouwen van tens- apparatuur en studie tot biofeedbacktherapeut.

Nadat Dave ontdekt had dat mensen met kaakklachten door AVE heel diep ontspanden, ontwierp hij zijn eerste AVE apparaat: "The digital audio-visual integration device" The David I, in 1984.

Sinds die tijd is Dave bezig geweest de AVE- apparatuur te verfijnen en de effecten ervan te onderzoeken.

Opwindingsstoornissen beïnvloeden in hoge mate de werking van neurotransmitters, de elektrische potentiaalverschillen in de hersenen (EEG-activiteiten) en de daaruit voortvloeiende cognitieve vaardigheden en gevoelsmatige gedragingen. Opwinding wordt zeer duidelijk weergegeven door de mate van intensiteit van de hersengolfbewegingen



en is waarneembaar op de traditionele QEEG (neurofeedback basisonderzoek). Tijdens de cursus werden de QEEG's van angst, depressie stress, en ADHD voor en na de behandeling met AVE getoond.

Hartritmevariabiliteit (HRV) geeft onze onmiddellijke staat van opwinding weer bij elke hartslag. In de David- apparaten is een toon ingebouwd waarop men de adem kan afstemmen om zo een goede HRV te krijgen. Dit versterkt duidelijk het rustgevoel.

De meer geavanceerde DAVID's hebben de mogelijkheid AVE te combineren met Cranio-Electro Stimulatie (CES). Uit onderzoek blijkt dat CES een betrouwbare methode is om angstcomplexen, depressies en pijn te verminderen.

Bij sommige DAVID- apparaten kan men gebruik maken van Transcraniële Stimulatie (tDCS).

Dit om de hersenactiviteit te versterken door beïnvloeding van de glia- activiteit.

Tijdens de cursus besprak Dave de onderzoeken hierover en mochten we de werking van de apparatuur zelf ondergaan.

De resultaten van onderzoek naar de effectiviteit van AVE met betrekking tot het bevorderen van ontspanning, cognitie, herinnering, het opwekken van hypnotische inductie als-

mede met betrekking tot de behandeling van ADD, PMS SAD (winterdepressie), PTSD, migraine, chronische pijn, angstcomplexen, depressies en slapeloosheid, zijn nu beschikbaar.

Veel van deze onderzoeken werden, tijdens de cursus, besproken en bediscussieerd. Dat laatste had te maken met de nog lage bewijskracht van sommige onderzoeken. Een forse reader met veel onderzoeken hoorde bij de cursus.

Dave is het beste bewijs dat zijn systeem werkt. Hij toont niet de leeftijd die hij heeft.

De DAVID- apparaten beschikken over een groot aantal protocollen. Deze protocollen zijn gebaseerd op het effect van de AVE. Afhankelijk van de te beïnvloeden aandoening probeert men

bèta golven tot rust brengen. Of alfa- en theta golven te stimuleren. De rationale uit de neurofeedback is hier goed over te nemen.

Hoe de protocollen in te stellen, zelf een protocol te schrijven en wanneer het apparaat te gebruiken werd uitgebreid besproken en gedemonstreerd.

Nu de praktijk in om te ervaren of hetgeen Dave Siever, met heel veel passie, heeft betoogd ook voor de nuchtere Nederlandse patiënt werkt.

Hierbij geldt ook dat het maatwerk is en dat is alleen te leren door veel te doen.

Een andere voorwaarde is dat de patiënt wel trouw elke dag het apparaat moet gebruiken. Dave heeft dat voorzien. Men kan aan het apparaat zien, bij terugkomst, hoe vaak het gebruikt is.

Peter Vaessen, biofeedbacktherapeut.

"Afhankelijk van de aandoening probeert men de bèta-golven tot rust te brengen"



1e Congresdag Biofeedback Vereniging Nederland

In navolging op de succesvolle bijeenkomsten van de Nederlands/Belgische Biofeedback Therapeuten, organiseert de Biofeedback Vereniging Nederland de eerste congresdag op zaterdag 26 januari 2013

Het programma is als volgt samengesteld:

9.00 – 10.00 uur	Ontvangst
10.00 – 11.00 uur	“Appliance of Heart Rate Variability Biofeedback in Acceptance and Commitment Therapy” (voordracht gehouden in het Nederlands), Dr. B. Reitsma , psycholoog
11.00 – 11.30 uur	Koffiepauze
11.30 – 12.30 uur	“Biofeedback gebruik bij de behandeling van musici” (voordracht wordt gehouden in het Nederlands, Mw. M. Mosk , biofeedbacktherapeute
12.30 – 13.45 uur	Lunchpauze en informatiemarkt
13.45 – 14.30 uur	Bfb gebruik bij de behandeling van musici, vervolg
14.30 – 15.00 uur	Theepauze
15.00 – 16.00 uur	“The use of neurofeedback in the measurement of intuition” (how the selection of candidates is made easier by the use of neurofeedback) (voordracht wordt gehouden in het Engels). Matthew George , MSc, A en O psycholoog, onderzoeker. Melbourne, Australia
16.00 – 17.00 uur	Informatiemarkt en afsluitende borrel

“Schrijf je hier in
voor deelname aan
het congres”

Locatie: Colloquiumzaal afdeling fysiotherapie Erasmus Medisch Centrum Rotterdam
’s Gravendijkswal 230 via Hoofdingang: unit Fysiotherapie, Ha-112
Westzeedijk 361 via parkeergarage: unit Fysiotherapie, Ha-112

Inschrijven kan via het [inschrijfformulier](#) op de agenda van www.biofeedbackvereniging.nl

De kosten bedragen voor leden: € 45,00

Niet leden zijn ook welkom op de congresdag. Voor hen bedragen de kosten € 75,00

Voor de congresdag worden (her)registratiepunten aangevraagd bij de BCIA

Boekbespreking: Wilskracht



Dit boek trok mijn interesse door een zeer lovend artikel in de Volkskrant en de NRC. Ook de subtitel 'de herontdekking van de grootste kracht van de mens' wekte mijn nieuwsgierigheid op. Nu zijn Amerikanen goed in het 'verkopen' van hun gedachten, maar ja, het werkt ook. Bovendien blijkt dat Roy Baumeister een Nederlandse afkomst heeft en naast hoogleraar sociale psychologie aan de Florida State University ook verbonden is aan de Vrije Universiteit. De achterflap van het boek lijkt alsof het om een 'zelfhulpboek' gaat: wat is er nodig om succesvoller te worden en om het leven niet onnodig ingewikkeld te laten worden, maar de inhoud is geen 'snelle hap'. De theorieën worden onderbouwd met uitgebreid wetenschappelijk onderzoek.

Er blijken 2 aspecten te zijn bij de beïnvloeding van wilskracht: intelligentie en zelfbeheersing. Aan het eerste kun je niet veel doen zodat zelfbeheersing overblijft. Er wordt gesteld dat wilskracht getraind kan worden als een spier en dat je in twee richtingen kunt bewegen. Je wilskracht kan verzwakken zodat zgn. 'egodepletie' (verzwakte wilskracht) ontstaat met consequenties voor je geestelijk en lichamelijke welzijn. Er bestaat een correlatie tussen een gebrek aan zelfbeheersing en vrijwel alle vormen van persoonlijke tegenslag: vrienden kwijtraken, ontslagen worden, scheiden of in de gevangenis komen. Aan de andere kant kun je je wilskracht versterken waardoor het leven beter wordt: het maakt dat je je kunt ontspannen, omdat het stress wegneemt en je in staat stelt je wilskracht te gebruiken voor belangrijkere doelen.

Zelfbeheersing is niet sexy zo wordt gesteld. Het wordt niet als een kwaliteit door mensen gezien omdat het tegenover

passie staat, wat in onze geïndividualiseerde maatschappij veel meer aanzien heeft. Zelfbeheersing lijkt braaf, saai en volgzaam maar in het boek wordt uitgelegd dat het juist de manier is om je doelen en verlangens te realiseren en je niet te verliezen in getob en somberheid.

Maar wat is nu het belang van dit boek voor biofeedbacktherapeuten?

Welnu, wilskracht is nodig om een doelstelling te bereiken en in een biofeedback setting worden naast bewustwording voortdurend doelen nagestreefd. B.v. de autonome balansen versterken, je reactiviteit op prikkels verminderen. Je hartslag beïnvloeden.etc. Maar voor gedragsverandering is herhaling en discipline nodig. Gaat het op dit gebied mis dan kan een probleem verergeren omdat er een teleurstellende ervaring bij is gekomen. Slaagt het, dan treedt groei door succeservaring op. Het is dus van belang de betekenis van wilskracht en het stellen van een helder doel een hoge prioriteit te geven. Daar is dit boek fantastisch voor. Het is voor mij zeer overtuigend en een eye-opener. Bovendien wordt er zelfs biofeedbackonderzoek aangehaald waarbij biofeedback als meetinstrument wordt gebruikt voor de effecten van wilskracht: zo is egodepletie (verzwakte wilskracht) zelfs van invloed op je hartslag. Bij proefpersonen die mentale zelfbeheersing moesten tonen, wordt de polsslag onregelmatiger. Mensen met een relatief variabele hartslag blijken meer innerlijke energie voor zelfbeheersing te hebben. Ze presteren bij laboratoriumtestes op doorzettingsvermogen beter dan mensen met een relatief vlakke pols.

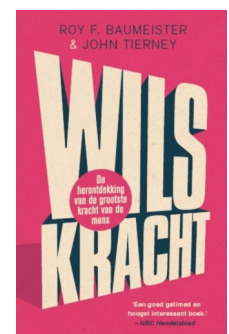
Voor het bereiken van doelstellingen is herhaling en feedback heel belangrijk, zo wordt in het boek gesteld. Hulpmiddelen

voor discipline zijn b.v. biofeedbackinstrumenten als elektronische sensoren (fitbit-clip), bodymedia-armband en de zee 'slaapcoach' hoofdband. Deze houden bewegingen, huidtemperatuur en huidvochtigheid en hersengolven bij en geven precies aan hoeveel energie gedurende de dag verbruikt wordt en hoeveel uren goed geslapen wordt. Zelfkwantificering verandert de marges van gedrag. Een pleidooi voor het gebruik van biofeedbackapparatuur. Ook over voeding wordt een biofeedback instrument als de weegschaal als zinvol gezien. Het is feedback voor het handhaven van discipline en daarmee het trainen van wilskracht. Verder blijkt chronische pijn samen te hangen met een permanent tekort aan wilskracht, omdat het moeite kost de pijn te negeren en de geest uitgeput raakt. Door te trainen met kleine oefeningen wordt de 'wilskrachtspier' sterker en is het makkelijker grote doelstellingen te realiseren, zo is de boodschap en kan daarmee ook chronische pijn worden beïnvloed.

Kortom, een aanbevelenswaardig boek van een wereldwijd gewaardeerde wetenschapper.

Pieter Holtland

'Wilskracht', Roy F. Baumeister, J. Tierney, Uitgeverij Nieuwezijds, 2012, Amsterdam, ISBN: 978 90 5712 347 4, (oorspronkelijke titel: Willpower, Rediscovering the Greatest Human Strength, 2011)



"Wilskracht kan worden getraind als een spier"

Voorzitter: Pieter Holtland
Penningmeester: Eveline Kempenaar
Secretaris: Anita van Duijne
Bestuurslid: Peter Vaessen

Secretariaat:
Amaliastein 84
4133 HD Vianen
Kamer van Koophandel:
54752248

E-mail: info@biofeedbackvereniging.nl



Wij streven ernaar de Nieuwsbrief 4x per jaar uit te laten komen.

De volgende Nieuwsbrief kun je in Maart 2013 verwachten

Deadline voor copy is 15 februari 2013

Kom je een interessant (onderzoeks)artikel tegen?

Heb je een congres, symposium of cursus bezocht en je wilt hiervan informatie delen?

Heb je ook een boekrecensie voor ons?

Heb je informatie die anderszins van belang is voor je collega biofeedbackers en/of neurofeedbackers?

LAAT HET ONS WETEN!! Dan kunnen wij dit in deze Nieuwsbrief plaatsen.

Wil jij ook biofeedback of neurofeedback op de kaart zetten en een actieve rol spelen in onze vereniging? Dan zijn wij op zoek naar jou!

Hoe groot of klein jouw rol ook zal zijn, neem vooral contact met ons op. Er zijn vele mogelijkheden waarmee je ons kunt helpen.

Vele handen maken licht werk!

Gebruikersdag NeXus, Mind Media

op 28 september 2012 in Amersfoort
Tim Keren, Thomas Baumgartner en
Yoran Paulus van Mind Media

Op deze gebruikersdag werd de groep in 2 delen gesplitst. Een groep voor beginnende gebruikers van Mind Media-apparatuur, NeXus 4 of 10. Deze groep werd door Thomas Baumgartner en Yoran Paulus geleid. En een groep voor gevorderde gebruikers, geleid door Tim Keren.

Bij de basisgebruikers gingen Thomas en Yoran aan de slag met de principes van BioTrace, het softwareprogramma van de NeXus en de schermopbouw. Handige tips, die gegeven werden waren de nodige sneltoetsen, waardoor gemakkelijk door de software 'gescrold' kon worden. Ook werd aan de hand van een scherm uitgelegd waar de gebruikers verschillende soorten informatie konden vinden. Net als het snel vinden en opslaan van je favoriete schermen.

De software geeft veel mogelijkheden en het is mogelijk om zelf een en ander aan schermen te veranderen. Stap voor stap werd een scherm opgebouwd en opgeslagen. Objecten toegevoegd en weggelaten. Net als koppelingen met andere objecten, kanalen/parameters e.d. Onderdeel van het bouwen van een scherm is het selecteren van channelsets, ook dit werd stap voor stap geoefend. En tot slot werd aandacht besteed aan overview van de schermen en statistieken

De gevorderde groep ging met Tim, na het opfrissen van sneltoetsen, e.d. aan de slag met het invoeren van het eigen logo voor de verslagpagina, waar de statistiek op vermeld wordt. Vervolgens is een stukje verder ingegaan op het bouwen van schermen, maken van protocollen en invoegen van plaatjes, geluiden en filmpjes. Tevens is er stilgestaan bij het gebruik van de pacer en het plaatsen van drempels in het overview-scherm. Op een gegeven moment is

er veel data verzameld, Er is stilgestaan hoe die data het beste in een back-up gezet kan worden, het importeren en exporteren van data.

In beide groepen is hard gewerkt, het is goed om eens een dagje op deze manier met de software bezig te zijn. De tafels lagen bezaaid met stekkerdozen en snoeren.

Anita van Duijne-Zijderveld, Bedrijfsfysiotherapeut en biofeedbacktherapeut

