

# Hjerne træning med elektroder skaber nye resultater

Thomas Rotne fra SUF Syd har i mere end 40 år arbejdet med unge med store psykiske udfordringer. Neurofeedback er et nyt værktøj, som giver ro og øget koncentration

*Af Thorsten Asbjørn, journalist*





” Ligesom vi træner kroppen og vores muskler på alle mulige måder i sport og aktiv bevægelse, så er her et rum, hvor vi træner hjernen.

Thomas Rotne, seniorkonsulent hos SUF Syd



## Om Neurofeedback

Neurofeedback er en metode, som træner hjernen til at fungere bedre og øge emotionelt velvære. Ved at måle hjernens aktivitet med sensorer er det muligt at give den tilbagemeldinger og dermed ændre dens evne til at regulere tanker, sanser, adfærd osv. Neurofeedback gavner blandt andet mennesker med angst, stress, ADHD, autisme, PTSD og misbrug, men alle kan profitere af hjernetræning. Læs mere: [eeginstitute.dk](http://eeginstitute.dk)

– Det vilde er, at de unge, som får neurofeedback, altid tropper op. Vi har en målgruppe, som ellers kan være udfordret, når det kommer til stabilt fremmøde, men timen med neurofeedback 2-3 gange om ugen, løber de ikke fra, siger Thomas Rotne, der i dag er seniorkonsulent hos SUF Syd og indtil 2022 afdelingsleder.

### Ny træningsform

Hos SUF Syd i Kolding, der er et botilbud for unge med komplekse psykosociale problemstillinger, er tre medarbejdere uddannet i at give Neurofeedback. Elektroder bliver placeret forskellige steder på hovedet og måler impulser fra hjernen, alt imens den unge ser film eller andet skærminhold eller lytter til musik.

– Gennem lyd, billeder og stimulering af følelses-sansen får hjernen feedback, så den får mulighed for at arbejde mere hensigtsmæssigt og kommer i bedre balance, forklarer Thomas Rotne.

SUF Syd startede op med Neurofeedback efter anbefaling fra deres samarbejdspartner Henning Laugesen, misbrugspsykiater, der selv har anvendt værktøjet i 10 år. Og set med Thomas Rotnes øjne er hjernetræningen et værdifuldt supplement til den socialpædagogiske værktøjskasse.

– Meget af det, som vi typisk griber ud efter, er samtaleorienteret og terapeutisk. Her træder de ind i et rum, hvor de ikke skal præstere og ikke kan gøre noget forkert. Hjernen trænes, så uhensigtsmæssig aktivitet bliver hæmmet og sund aktivitet forstærket, uden de aktivt gør noget, siger Thomas Rotne og fortsætter:

– Ligesom vi træner kroppen og vores muskler på alle mulige måder i sport og aktiv bevægelse, så er her et rum, hvor vi træner hjernen.

### Bedre søvn og koncentration

Thomas Rotne har arbejdet så mange år i det socialpædagogiske felt, at han ikke tror på en mirakelkur, der med ét kan fikse unge mennesker med svære psykiske problemstillinger. Som oftest er det et samspil af metoder og et langstrakt forløb, der skaber varige forandringer. Alligevel konstaterer han, at de unge, som benytter sig af tilbuddet om Neurofeedback, oplever effekt af et forløb.

– Vi har flere med ADHD, som sover bedre om natten. En ung kvinde med autisme oplever bedre koncentration, og jeg hører fra kolleger, at de har unge, der er blevet mere reflekterede i forhold til sig selv gennem hjernetræningen, siger Thomas Rotne.

# ”Det lød lidt hokusfokus”

Sacha, der blev misbrugt som barn og er vokset op i plejefamilie, lider af PTSD og borderline. I et år har hun fået effektiv Neurofeedback flere gange om ugen

*Af Thorsten Asbjørn, journalist*

Sacha har lige fået elektroderne taget af hovedet og rejst sig fra den bløde stol, hvor hun har siddet og modtaget Neurofeedback.

– Da jeg første gang hørte om det, tænkte jeg, at det lød lidt hokusfokus-agtigt men samtidig også videnskabeligt. Jeg syntes, at det var spændende, at man kunne træne hjernen til at tænke på en anden måde, siger Sacha, der med PTSD, svær social angst og borderline har haft et liv, hvor hun ikke har kunnet det, som hun gerne ville.

– Derfor sagde jeg også ja tak til at prøve Neurofeedback, siger Sacha.

## Angsten slipper grebet

Hun tvivler ikke på effekten af Neurofeedbacken, selvom hun har svært ved at forstå, hvad det er, som helt præcist sker, når elektroderne sidder på hendes hoved, og hun oplever lyd og billede på en skærm reagere på aktiviteten i hendes hjerne.

– Jeg kan bare konstatere, det virker, siger Sacha, der både taler om en kortsigtet og en langsigtet virkning.

– På selve dagen, hvor jeg får Neurofeedback, er virkningen tydelig. Afhængigt af hvilken træningsversion jeg vælger, får jeg et højt energiniveau umiddelbart efter eller en mere afslappet tilstand,

hvor jeg bliver hevet ned på jorden og energien fordeles sig mere ligeligt ud over dagen, siger Sacha.

Og den langsigtede virkning – efter snart et års Neurofeedback med to ugentlige træninger – har hun ikke svært ved at mærke.

– Jeg har generelt fået mere overskud i hverdagen, og mindre angst. Det er blevet nemmere for mig at styre det, der bringer ubalance, siger hun.

## Nye hjernebaner

Hun er ikke blind for, at Neurofeedback blot er ét af de værktøjer, som bliver brugt til at hjælpe hende med at skabe livsforandring. Men virkningen er indiskutabel. Hun taler om, at der er dannet nye hjernebaner i hende i løbet af det seneste år.

– Nu skal jeg bare fortsat bruge det, så jeg fokuserer på at handle og tænke anderledes, end jeg ellers har gjort.

Det seneste år har hun tabt 20 kilo, og hun kan langt bedre end før holde koncentrationen på det, som hun er i gang med.

– Jeg har formået at ændre mine madvaner. Da jeg startede, kunne jeg holde min koncentration på en aktivitet i 10 minutter. Nu kan jeg koncentrere mig en time.



” *Jeg har formået at ændre mine  
madvaner. Da jeg startede, kunne  
jeg holde min koncentration på en  
aktivitet i 10 minutter. Nu kan jeg  
koncentrere mig en time.*

Sacha