

## Ervaringen van cliënten

### Sommigen van de cliënten die hier hun ervaringen met je delen hebben de trainingen al afgerond, anderen nog niet.

"Ik wist me geen raad meer met ons zoontje van 3, hij was heel druk en luisterde niet. Het was moeilijk om contact met hem te krijgen, om door te dringen bij hem. Verder was hij snel boos en ging enorm drammen als hij zijn zin niet kreeg. Het is een slim ventje die snel dingen oppikt, ook stemmingen en gevoelens van anderen. We hadden als gezin een moeilijk jaar achter de rug waarvan ook ik nog niet helemaal gekomen was. Daarom heb ik zelf ook enkele trainingen ondergaan en die hebben me goed gedaan. Ruben voelde zich meteen op zijn gemak bij Margriet en bleef super stil zitten tijdens de training terwijl hij naar een filmpje van Dora of Diego keek. Het blijkt dat hij hoogsensitief is, ik heb er boeken over gelezen en weet nu beter hoe ik met hem om moet gaan. Na 8 trainingen en een andere aanpak van hem hebben we nu een "lekker jong" dat veel meer zijn rust vindt en genieten we van het ouderschap. *Kim, 32 jaar en Ruben, 3 jaar.*

"In een paar jaar tijd heb ik een aantal traumatische ervaringen moeten meemaken. Voor het verwerken hiervan ben ik jaren naar het Riagg gegaan. Helaas heeft mij dat niet genoeg opgebracht. Ik hield last van depressie, prikkelbare darmen, nare angstaanvallen en chaos in mijn hoofd. De sessies bij Margriet hebben deze vervelende bijzaken in aantal en sterkte flink weggenomen. De ervaringen kon Margriet niet weg nemen. Maar ik kan ze nu een plaatsje geven in mijn leven waardoor mijn levenskwaliteit aanzienlijk is gestegen." *Moniek, 57 jaar*

"Ik ben bezig met een adoptieprocedure die grote onzekerheid en lang wachten met zich meebrengt. Op een gegeven moment liep ik vast in malende gedachten over de toekomst en ook de angst dat de

adoptie niet door zou gaan. Na de eerste neurofeedback training ervoer ik al dat ik rustiger in mijn hoofd werd. Na een aantal behandelingen is de angst helemaal weg. Ik kan nog wel eens over dingen piekeren, maar ik kan het makkelijker van me afzetten. Bijkomend merk ik dat ik mijn werk efficiënter doe en beter prioriteiten stel. Ook ben ik beter in contact met mijn gevoel, waardoor ik beter voor mezelf kan opkomen en zorgen. De behandelingen zelf waren ook aangenaam. Lekker zitten in een makkelijke stoel met een lekker muziekje op, lekker toegedekt met een deken. Ik ben erg blij met het eindresultaat van de behandelingen, het heeft mijn verwachtingen zeker overtroffen." *Loes, 44 jaar*

"Ik ben uitgevallen op m'n werk door een burn-out na een moeilijke en stressvolle periode. Er zat een hamstertje in m'n hoofd dat maar bleef door rennen. Na enkele sessies neurofeedback begon ik me rustiger te voelen. Het leek net alsof alles op z'n plaats ging vallen. Ik kon alles beter relativeren en van een afstand bekijken. Het hoefde allemaal niet meer zo snel en stressvol. Ik kon iets laten liggen en ik reageerde niet meer zo fel. Concentratie en geheugen werden beter, alleen het zoemen in m'n hoofd is gebleven, maar in ieder geval veel minder uitgesproken en rustiger. Zelfs mijn onrustige darmen zijn tot bedaren gekomen door de neurofeedback trainingen. Uiteindelijk heb ik na 20 sessies de therapie afgesloten en besloten zelf verder te gaan. En dat gaat nu goed en het is heerlijk om weer rust te ervaren in mijn hoofd." *Erik, 58 jaar*

"Mijn man was erg onrustig, wantrouwend en kon zich enorm opwinden over zaken die lang geleden gebeurd zijn. Hij vertelde heel vaak hetzelfde en kon niet veel meer verdragen. Als ik met het bestek wat lawaai maakte werd hij al boos. Voor mij en onze kinderen was dit heel lastig en moeilijk om hem geestelijk zo te zien affakelen. Al na een paar trainingen

werd hij rustiger en makkelijker in de omgang. Het wantrouwen en de boosheid over het verleden verdwenen, hij kan ook beter onthouden wat er is gezegd of wat er is gebeurd. Ook ik ben gestart met de trainingen en ik merk dat ik geen hoofdpijn en pijn in mijn nek meer heb, daar had ik vaak last van. Over het algemeen voel ik me beter in mijn vel, heb meer energie en kan moeilijke situaties beter aanvaarden. Ik maak me niet meer zo druk en mijn geheugen is ondanks mijn leeftijd verbeterd. Wij zijn erg tevreden over het resultaat van de neurofeedback training.”

*Gerda, 88 jaar*

“In oktober 2011 heb ik door een auto ongeluk een whiplash opgelopen. Hierdoor had ik last van slapeeloosheid en liet mijn korte- en lange termijn geheugen mij ernstig in de steek. Doordat ik bij de Kristalspiraal diverse neurofeedback trainingen heb gevolgd kan ik met deugd zeggen dat ik weer een goede nachtrust heb en mijn korte- en lange termijn geheugen voor 95% hersteld is. Margriet, bedankt voor de goede zorgen en uitstekende training!”

*Angela, 36 jaar*

Onze zoon had veel last van dyslexie, hij kwam heel moeilijk uit zijn woorden. Huiswerk maken kostte hem veel tijd omdat hij ook zijn aandacht niet erbij kon houden. Hij heeft nu 8 trainingen gehad en het is opvallend hoeveel makkelijker het praten hem afgaat. Hij praat meer en maakt langere zinnen zonder haperen. Nu durft hij in de klas ook meer te zeggen en is niet meer het grijze muisje van voorheen volgens zijn mentor. Bij de huiswerkbegeleiding is hij eerder klaar met zijn werk en zijn zelfvertrouwen is verbeterd. Wij zijn blij met het resultaat tot nu toe en hopen dat de goede ontwikkelingen zich voortzetten, wij gaan nog even door. *Ouders van Stef, 14 jaar*

“Toen ik begon met de trainingen was ik erg benieuwd naar de uitwerking ervan. Ik merkte na enkele trainingen al dat ik de aandacht voor iets langer vast kon houden. Weer wat later merkte ik dat mijn concentratievermogen verbeterd was en dat ik minder problemen had met het inslapen, inleven in situaties en dat ik mijn emoties beter kan uiten. Ik kan meer stress en frustraties verdragen en ben minder snel negatief geprikkeld. Kortom, ik heb ontzettend veel gehad aan de trainingen en mijn prestaties zijn verbeterd”. *Esther, 19 jaar*

“De trainingen hebben me geholpen om een heel moeilijke en stressvolle periode door te komen. Ik voel me evenwichtiger en rustiger en reageer niet meer zo fel op frustraties. Het is voor mij ook veel duidelijker geworden wat ik wel en niet wil en ik kan nu daarnaar handelen zonder me schuldig te voelen. De malende en vaak negatieve gedachten in mijn hoofd zijn enorm afgenomen. Heerlijk om weer rust te ervaren in mijn hoofd”. *Carla, 44 jaar*

“Ik voel me meer op mijn gemak in een groep en kan beter dan voorheen omgaan met mensen die ik nog niet ken. Ik heb meer zelfvertrouwen en ben opgewekter/vrolijker. Als iets tegenzit bekijk ik het van de positieve kant in plaats van er chagrijnig over te worden”. *Ruud, 17 jaar*

“Na een langdurige periode van turbulentie en veel spanningen in mijn leven was mijn accu behoorlijk leeg. In mijn zoeken naar ondersteuning kwam ik met neurofeedback in aanraking. Deze training heeft me weer stabiliteit, veerkracht en vooral meer rust gegeven. Kortom ik voel me een stuk beter, wat ook zijn weerslag heeft naar mijn omgeving”. *Esther, 55 jaar*

“Ik heb dyslexie maar het lezen en vooral begrijpend lezen gaat nu een stuk beter. Mijn concentratie in de klas is ook verbeterd en ik ben niet meer zo moe. Ik praat meer en durf steeds meer op anderen af te stappen en vragen te stellen”. *Sanne, 18 jaar*

“Na de eerste sessie was er duidelijk ‘iets’ merkbaar alleen kon ik het nog niet definiëren. Ik kreeg een gevoel van meer evenwicht en rust in mijn hoofd. Gedachten kunnen soms met je op de loop gaan, malende gedachten waar je niet uitkomt, dit is sterk verminderd. Mijn problemen zijn niet opgelost, ik kan ze echter steeds beter hanteren. Het lijkt of je er beter afstand van kunt nemen, situaties worden steeds helderder, hetgeen je weer verder helpt. Ik voel me steeds beter in balans”. *Toos, 53 jaar*

“Ik kan me beter concentreren, ben minder snel afgeleid. Ik accepteer makkelijker dingen die ik niet leuk vind of niet wil doen, zoals bijv. huiswerk. Ik doe daar nu niet meer zo moeilijk over, nu doe ik het gewoon maar, vroeger stelde ik het zo lang mogelijk uit”. *Rob, 14 jaar*