



Persoonlijk inzichtsrapport

Neurofeedback Analyse van Mentale Balans, Herstel en Focus

Een persoonlijke analyse van hoe jouw brein functioneert in relatie tot ontspanning,
herstel en focus.

10 april 2026

Inhoud

Disclaimer	2
Introductie.....	2
Persoonlijke Samenvatting	2
Persoonlijke Duiding	2
Vragenlijsten.....	3
Cognitieve Test	3
Hersenactiviteit	4
Wat Betekent Dit Voor Jou	6
Richting Voor Verbetering.....	6
Aanbeveling.....	6

Disclaimer

Dit rapport is gebaseerd op een combinatie van vragenlijsten, cognitieve testen en hersenmetingen. De resultaten geven inzicht in hoe jouw systeem momenteel functioneert, maar vormen geen medische diagnose. Het doel is om patronen zichtbaar te maken en richting te geven aan verbetering.

Introductie

Wanneer we jouw resultaten als geheel bekijken, ontstaat er een duidelijk patroon van een systeem dat moeite heeft met herstellen. Er is sprake van verhoogde stress, verstoring in slaap en een brein dat moeilijk tot rust komt. Dit werkt door in je concentratie, energie en dagelijkse belastbaarheid.

Persoonlijke Samenvatting

Wat hier opvalt, is niet zozeer dat je iets “niet kunt”, maar dat je systeem te vaak “aan” blijft staan. Je lijkt veel te dragen, maar krijgt te weinig echte herstelmomenten terug. Daardoor kom je in een soort vicieuze cirkel terecht: vermoeidheid → minder focus → meer stress → slechter slapen → nog meer vermoeidheid.

Dit is geen gebrek aan wilskracht. Dit is een systeem dat overbelast is geraakt en zijn natuurlijke balans deels kwijt is.

Persoonlijke Duiding

In de analyse zien we dat je hoge stress ervaart en moeite hebt met ontspannen. Dit vertaalt zich direct naar je slaap, die verstoord is. Wat hier eigenlijk gebeurt is dat je zenuwstelsel onvoldoende “afschakelt”. Je blijft als het ware in een lichte staat van alertheid hangen.

Dit sluit aan bij wat in de hersenmeting naar voren komt, namelijk verhoogde activiteit in frequenties die horen bij denken en alertheid, terwijl je juist ontspanning nodig hebt. Hierdoor lukt het minder goed om echt diep te herstellen.

Praktisch betekent dit dat je waarschijnlijk:

- moeilijk “uit” gaat in je hoofd
- blijft nadenken, ook wanneer je wilt ontspannen
- sneller vermoeid bent overdag
- meer moeite hebt met concentratie

Dit verklaart ook waarom je cognitieve test laat zien dat je iets trager reageert en af en toe impulsieve fouten maakt. Je brein werkt, maar niet optimaal efficiënt door vermoeidheid en overbelasting.

Vragenlijsten

General Health Questionnaire (GHQ-12)

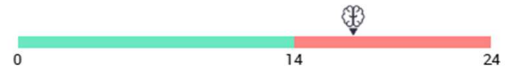
25



The 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12) is intended to identify psychiatric issues in community settings. It is widely used in clinical practice and research. Suitable for adolescents and adults.

ADHD Rating Scale for Adults (ASRS)

17



The Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS) – DSM-V is a 6-item screening questionnaire intended as a diagnostic aid for adults with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in community settings.

Perceived Stress Scale (PSS)

29



The Perceived Stress Scale (PSS) contains 10 items designed to assess experienced stress by asking the respondent about feelings and thoughts related to various situations over the previous month. It is widely used in clinical and research settings.

Insomnia Severity Index (ISI)

22



The Insomnia Severity Index (ISI) contains 7 items measuring perception of insomnia severity based on sleep-onset and sleep maintenance difficulties, early morning awakening, satisfaction with sleep, interference with daily functioning, noticability of impairment, and distress.

De vragenlijsten laten een duidelijk beeld zien:

Er is sprake van verhoogde stress (PSS: 29), wat betekent dat je dagelijks veel spanning ervaart. Daarnaast zien we een hoge score op slaapklachten (ISI: 22), wat wijst op serieuze verstoring van je slaapkwaliteit.

De algemene mentale belasting (GHQ: 25) ligt ook verhoogd, wat betekent dat je systeem moeite heeft om in balans te blijven.

Wat belangrijk is: dit zijn geen losse scores. Dit is één samenhangend verhaal. Stress beïnvloedt je slaap, en slechte slaap versterkt weer stress. Dit is precies de cirkel waarin je nu zit.

Cognitieve Test

	Accuracy [?]	Commission Errors [?]	Omission Errors [?]	Reaction Time [?]	Reaction Time Variability [?]
Raw	98%	7	1	472ms	73ms
Standardized [?]	Medium (0.25)	Medium (-0.11)	Very High (0.32)	Medium (0.12)	High (0.49)

In de cognitieve test zien we dat je nauwkeurigheid hoog is (98%), wat laat zien dat je in de basis goed kunt presteren. Maar er zitten kleine signalen onder:

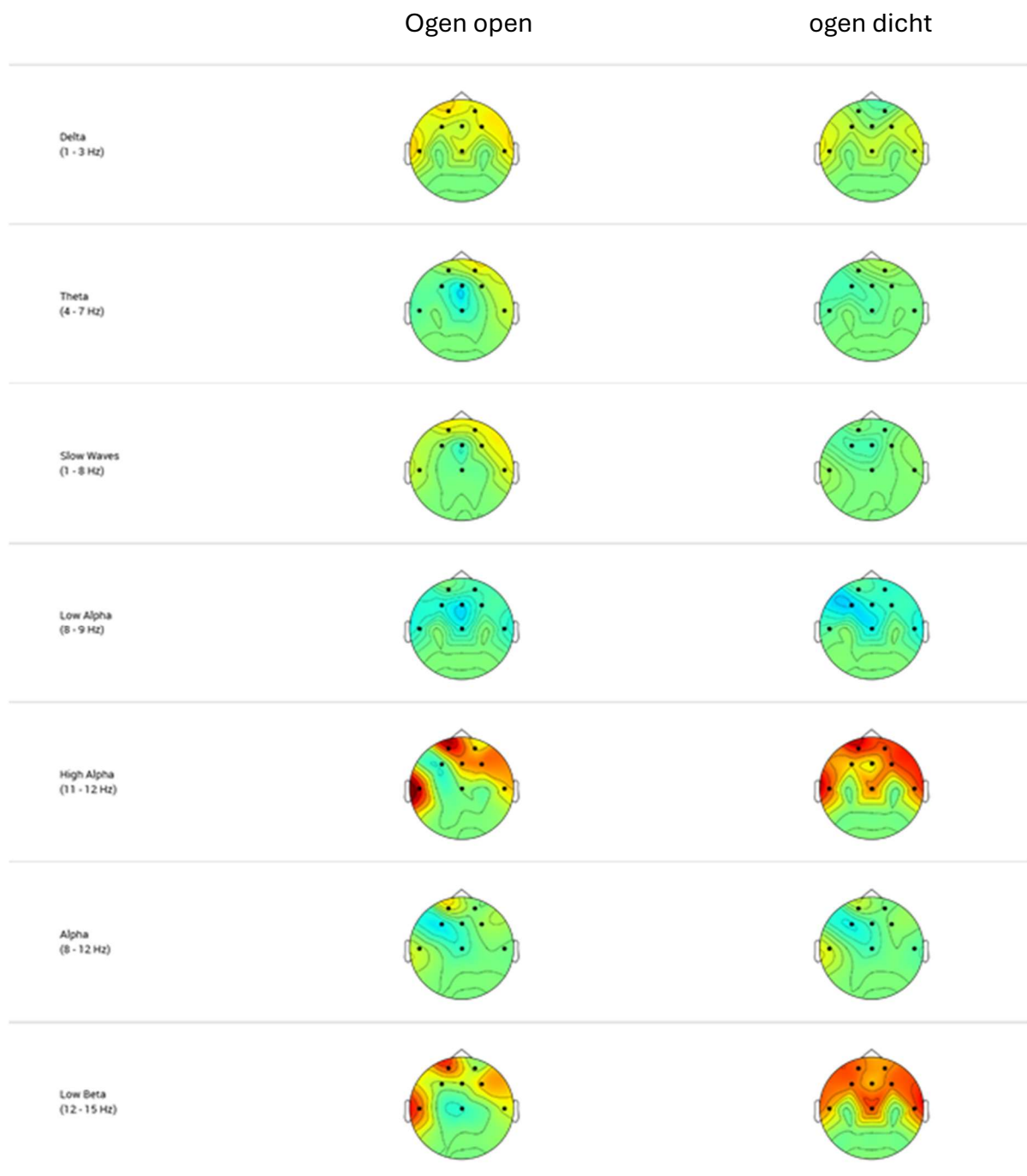
Je reactietijd is gemiddeld

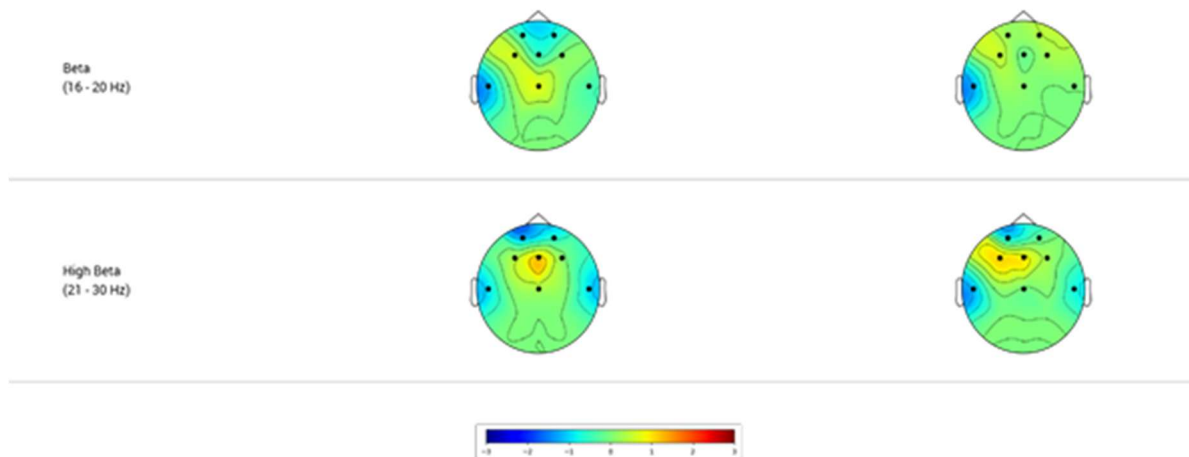
Je maakt enkele impulsieve fouten (commission errors)

Je mist af en toe informatie (omission errors zeer hoog genormaliseerd)

Wat hier gebeurt is dat je brein het nog goed doet, maar meer moeite moet doen om dat niveau vast te houden. Dit zie je vaak bij mentale vermoeidheid: je kunt het wel, maar het kost meer energie en gaat minder stabiel.

Hersenactiviteit





Je hersenmeting laat een belangrijk patroon zien.

Je alpha-activiteit (ontspanning) is aanwezig, wat goed is. Maar tegelijkertijd zien we verhoogde low beta activiteit, vooral in rust (ogen dicht). Dit betekent dat je brein actief blijft terwijl het eigenlijk zou moeten ontspannen.

Dit is precies waarom je waarschijnlijk moeite hebt met “uitzetten”.

Daarnaast zien we:

Alpha recovery is laag (6%) → herstel na ontspanning is beperkt

Theta/beta ratio is goed → focuscapaciteit is er, maar kost energie

Beta respons tijdens taak is negatief → tekenen van vermoeidheid tijdens inspanning

Wat hier samenkomt is dit:

Je kunt schakelen naar ontspanning, maar je systeem blijft daar niet goed in hangen. Het veert snel weer terug naar activiteit.

Integrale Analyse

Wanneer we alles combineren, ontstaat één duidelijk patroon:

Stress → verhoogde hersenactiviteit → slechtere ontspanning → verstoorde slaap → vermoeidheid → verminderde focus → meer stress

Dit is de kern van wat er speelt.

Je brein staat te vaak in een “aan-stand”, en krijgt te weinig diepe herstelmomenten. Hierdoor stapelt vermoeidheid zich op, wat weer invloed heeft op je concentratie en emotionele balans.

Dit is vaak het punt waar mensen merken: “ik kan wel doorgaan, maar het kost me steeds meer moeite.”

Wat Betekent Dit Voor Jou

In het dagelijks leven merk je dit waarschijnlijk als:

moeite met ontspannen, zelfs in rust
snel overprikkeld raken
minder energie over de dag
concentratie die wisselt
gevoel van “altijd bezig zijn in je hoofd”

Wat hier belangrijk is om te begrijpen: je systeem is niet kapot. Het is ontregeld geraakt.

En dat is trainbaar.

Richting Voor Verbetering

De grootste winst zit in het herstellen van balans tussen inspanning en ontspanning.

Concreet betekent dit:

je brein leren om echt tot rust te komen
herstelvermogen vergroten (vooral na inspanning)
mentale overactiviteit verminderen
slaapkwaliteit verbeteren

Neurofeedback is hier bij uitstek geschikt voor, omdat je direct traint op deze regulatie.

Wat hier gebeurt is eigenlijk het opnieuw “leren schakelen” van je brein.

Aanbeveling

Het goede nieuws is dat dit patroon goed trainbaar is. Juist omdat je basiscapaciteit (zoals nauwkeurigheid en focus) aanwezig is, ligt de sleutel niet in harder werken, maar in beter herstellen.

Als je hier niets mee doet, blijft de cirkel zichzelf versterken.

Maar als je hier gericht op traint, kun je relatief snel verschil gaan merken in rust, slaap en energie.