

CWT; Cogmed Werkgeheugen Training

Inleiding

Dit informatiemateriaal is bedoeld voor ouders, leerkrachten en/of hulpverleners die geïnteresseerd zijn in de Cogmed-training en hierover wat meer willen weten. De Cogmed-training kan enkel onder begeleiding van een erkende Cogmed-coach worden uitgevoerd.

Achtergrondinformatie

- Cogmed Werkgeheugen Training (CWT) is een trainingsprogramma dat ontworpen is met als doel de aandacht en concentratie te verbeteren.
- Het trainingsprogramma bestaat uit een vijf weken lange training, waarin vijf dagen per week gedurende ongeveer 45 minuten getraind moet worden.
- De CWT is gebaseerd op de wetenschappelijk onderbouwde visie dat hersenen in staat zijn zich te ontwikkelen als ze geforceerd worden in die richting door intensieve training.
- Tevens is een belangrijk onderliggend gegeven dat het werkgeheugen (het vermogen om informatie voor korte tijd vast te houden en te gebruiken in een denkproces) van essentieel belang is bij de verschillende didactische processen en het opvolgen van instructies (en dus een veel breder leerproces).
- De training gebeurt op de computer via internet en kan dus thuis of op school plaatsvinden, wel altijd in aanwezigheid van een trainingshulp.
- De trainingshulp (meestal ouders) is belangrijk in het motiveren van het kind en het volgen van de training. De Cogmed-coach begeleidt de trainingshulp en het kind en analyseert de resultaten via internet.
- Er zijn drie versies van de CWT: JM (voor kinderen van 4 – 7 jaar), RM (kinderen van 7 – 17 jaar) en QM (18 en ouder). Tevens kan op grond van cognitief niveau voor een jongere of oudere versie worden gekozen.
- De Cogmed is erkend door de Erkeningscommissie Jeugdinterventies voor het niveau 'theoretisch goed onderbouwd'. Cogmed RM is opgenomen in de Databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut.

Wetenschappelijke onderbouwing

In tegenstelling tot veel andere behandelvormen is er veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van deze behandeling. Uit meerdere onafhankelijke wetenschappelijke onderzoeken is gebleken dat de CWT aantoonbaar de concentratie en aandacht verbetert bij ten minste 80% van de deelnemers. Tevens worden aantoonbare kernverbeteringen gezien bij deelnemers op het gebied van impuls controle, complexe redeneer vaardigheden en school-/academische prestaties (o.a. rekenen, spellen). Deze verandering blijven voortduren na het stoppen van de training. Tot in ieder geval twee jaar na de training is vanuit onderzoek bewezen dat de effecten aanwezig blijven.

CWT is gebaseerd op het inzicht dat het werkgeheugen verbeterd kan worden. Het werkgeheugen is een executieve functie die bij kinderen en volwassenen met aandachtsregulatie problemen minder goed werkt.

Uit wetenschappelijk neurologisch onderzoek is gebleken dat er na CWT een neurologische verandering op hersenniveau plaatsvindt. Door deze neurologische verandering ontstaat er een verbetering op de aandacht, concentratie, werkgeheugen en op gedragsmatig niveau (minder druk, minder impulsief, minder slordig).

Voor wie is de CWT geschikt?

De CWT is opgenomen in de databank van het Kenniscentrum Kinder en Jeugdpsychiatrie, en wordt geadviseerd als protocollaire psychologische behandelvorm bij ADHD. Tevens wordt CWT vaak ingezet als effectieve behandeling bij kinderen en volwassenen met leerproblemen (denk aan dyslexie, dyscalculie), ASS-problematiek, DCD, NAH en/of losstaande werkgeheugenproblemen.

De CWT is geschikt als op de volgende items (die met name op school voorkomen) vaak een ja kan worden gescoord:

- *Het gaat het ene oor in en het andere oor uit.*
- *Lijkt niet te luisteren naar wat ik zeg.*
- *Ik vraag een boek en een potlood op tafel te leggen en 9 van de 10 keer gebeurt het niet.*
- *Na 2 instructies, is hij de eerste alweer vergeten.*
- *Hij is snel afgeleid.*
- *Hij let vaak niet op.*
- *Is er met z'n gedachte niet bij, zit veel te dromen.*
- *Als ik vraag een som uit te rekenen, die hij best aankan, vraagt hij vaak "Wat was de som ook al weer?"*
- *Hij kan maar moeilijk beginnen aan zijn werk.*
- *Als hij al kan beginnen met een taak dan haakt hij vaak halverwege af.*
- *Vraagt vaak "Wat moest ik ook al weer doen?"*
- *Hij is meestal als laatste klaar.*

De Cogmed is niet geschikt, indien er sprake is van één van het volgende: fotosensitieve epilepsie, ernstige depressie, ernstige en acute angsten, gebrek aan motivatie, bij praktische obstakels (ruimte), bij tijdsproblemen en indien de context te onrustig of instabiel is.

Tijdsinvestering behandeling

De CWT is een intensieve training voor kinderen en ouders. Alvorens aan de training te beginnen, vindt er een aanvangsinterview en startsessie plaats (ongeveer anderhalf uur). Hierin wordt uitgelegd hoe de training in zijn werk gaat en aan welke voorwaarden er moet worden voldaan. Dan volgt de training, waarbij het kind vijf weken lang vijf dagen in de week oefent (ongeveer 45 minuten per keer) en de ouder hierbij als trainingshulp aanwezig is. De training bestaat elke dag uit acht werkgeheugentaakjes, waarbij het niveau wordt aangepast aan het niveau van het kind. Elke week belt de Cogmed-coach met vragen en aanwijzingen, hetgeen ongeveer een half uur in beslag neemt. Deze coach-calls zijn essentieel en bedoeld om ouders en het kind zo optimaal mogelijk te begeleiden. Aan het einde vindt er een afsluitsessie plaats van ongeveer een uur. Optioneel is het verlengen van de training met vijf dagen en een hierna met 100 mini-sessies.

Voorwaarden voor de training

Om met de Cogmed training te kunnen werken dient men de beschikking te hebben over een PC of laptop met een goede (bij voorkeur) vaste internetverbinding. Men dient voldoende met de computer overweg te kunnen.

Tevens is het belangrijk dat ouders en kind gemotiveerd zijn om aan de behandeling te beginnen en het vol te houden. In de omgeving is het belangrijk dat het kind in een stille, afgesloten ruimte kan trainen (met eventueel een koptelefoon) en dat er geen buitensporige onrust/stress is (zoals bijvoorbeeld tijdens een verhuizing).

Voor meer informatie

Meer informatie is te vinden op de website: www.cogmed.com.

Aanmelding

Indien u denkt dat uw kind in aanmerking komt voor en kan profiteren van de Cogmed-training, kunt u uw kind aanmelden bij Breinz. Dit kan telefonisch (06-52012287) of via de website (www.breinz.nl). Er zal dan zo spoedig mogelijk contact worden opgenomen, waarna een eerste screening zal plaatsvinden of de Cogmed inderdaad geschikt is. Indien dit het geval is, zult nadere informatie gegeven worden en kan vervolgens het traject worden gepland.

Mw. drs. M.H.P. Slenders,
GZ-psycholoog, Registerpsycholoog NIP/Kind & Jeugd,
Cogmed-Coach

Breinz
Psychologiepraktijk voor Kind & Jeugd