

My Brain Solutions



Vindplaats: <https://www.mybrainsolutions.com/index.html>

Inhoud: Tests, Vragenlijsten en Training.

Uitgever: Brain Resource Company, databankhouder van EEG en Neuropsychologische testgegevens. Melbourne, Australië.

Distributeur in Europa: Brainclinics

Reseller in Europa: LerendBrein

Contactgegevens: Drs. B.J.L. Gerrits, directeur LerendBrein, 06-43697872, mbs@lerendbrein.nl

My Brain Solutions (MBS) is ontwikkeld op basis van meer dan een decennium onderzoek naar de relevante bouwstenen voor een gezond en optimaal brein-functioneren. Er zijn vier grote studies afgerond (in totaal bij meer dan 16.000 gebruikers). **De grootste studie, bij meer dan 8.500 werknemers, liet een 18 % daling in arbeidsverzuim, 29 % toename in productiviteit zien.**

MBS onderscheidt zich van andere trainingen door:

- a. Metingen vooraf, gebaseerd op een grote normgroep
- b. Het onderkennen van het belang van stress, zelfregulatie, emotie en stemming op het cognitieve functioneren
- c. Het combineren van het trainen van deze factoren en cognitieve training om een synergetisch effect te bewerkstelligen
- d. Een kwalitatief hoogwaardige diagnostiek waardoor er een specifieke, op de persoon afgestemde training, kan worden aangeboden
- e. Deze 'personalized' werkwijze. Hierdoor worden significante effecten bereikt reeds na 3 maal per week 20 minuten per keer over een periode van 6 weken.
- f. Een onderhoudsprogramma, adviezen voor de gebruiker en adviezen voor een eventuele behandelaar (kosteloos).

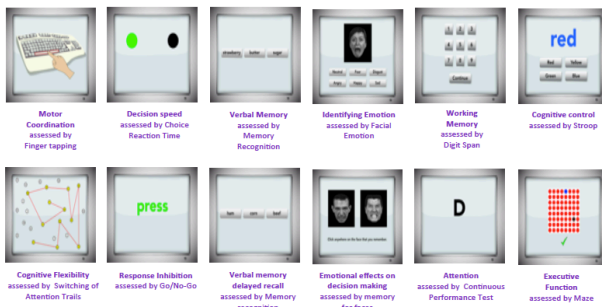
Vragenlijsten en neuropsychologische tests vooraf bepalen het profiel met bijbehorende gedragsadviezen en de keuze voor de geadviseerde oefeningen.

De scores zijn onder te verdelen in 4 groepen:

1. (Neuro-)Cognitief (selectieve aandacht, werkgeheugen, verwerkingssnelheid, gecontroleerde aandacht, inhibitie, geheugen en algemeen executief functioneren),
2. Emotie & Stemming (herkennen van emoties en emotiebias)
3. Gevoel & Stress (stressniveau, angstniveau en stemmingsniveau)
4. Zelfregulatie (positiviteit-negativiteit bias, veerkracht om uit negatieve stemming te geraken, sociale vaardigheid).

MyBrain Assessment

The MyBrain Assessment delivers both the WebNeuro neurocognitive tests and the BRISC questionnaire items and references Brain Resource's validated normative database to produce normed scores of Brain Health.



Voor de gebruiker genereert het rapport ook een profiel waarin de sterke en minder sterke kanten duidelijk worden:



Het rapport bevat naast een verslag van de test en vragenlijstuitslagen ook een aantal opmerkelijke scores, zoals bijvoorbeeld in het rapport **voor behandelaren/coaches** bij verslavingen:

1. de kans op drop-out,
2. de kans op terugval in de klachten,
3. aanbevelingen voor de behandeling op basis van impulsiviteitsscore, angstregulatie
4. advies voor doorverwijzing ja/nee
5. advies bij de keuze van medicatie

Vervolgens worden er op basis van de meting een aantal trainingsprogramma's klaar gezet. De gebruiker mag hier van afwijken en ook zijn eigen training samenstellen.

MyBrainSolutions game that best complement Recovery Programs



Cognitive Behavior therapy

- Helps patients identify and change negative thinking, behavioral, and emotional responses, developing skills to modify negative feelings and beliefs.
 - *Recommended solutions: Thought Challenger, E-Positive spin, Positive Affirmations, E-Self Regulate*



Neurocognitive Therapy

- Enhances core cognitive processes that are key to helping patients understand the and retain the knowledge learned in all areas of the treatment program.
 - *Recommended solutions: E-Think Focus, E-Think Simon Says, E-Think Memory, E-Think Balance, E-Think On Target, E-Think Executive, E-Catch the Feeling*



Health & Wellness

- Addresses physical, mental, emotional, and cognitive issues and personalizes each individual's recovery.
 - *Recommended solutions: MyCalmBeat, Relaxation Room, Positive Reflections, Expressions of Gratitude*



My Brain Solutions biedt de unieke combinatie van metingen en trainingen. Het trainingsaanbod is een combinatie van verschillende, inmiddels bewezen, effectieve trainingen en therapievormen (meditatie, cognitieve training, cognitive bias modification, Heart Rate Variability training).

Naast de training kan het boek Brain(R)evolution van Evian Gordon worden aangeschaft. Dit lezenswaardige boek biedt de lezer een interessante kijk op het breinfunctioneren en hoe dit te verbeteren. My Brain Solutions komt hierin uitgebreid aan bod.

Tevens is er een videoplatform met ondersteunende video's: <http://learn.mybrainsolutions.com/> en een platform met aanvullende artikelen en nieuwsbrieven: <https://www.mybrainsolutions.com/library/>

Kosten: 100 euro per persoon voor een jaar non-stop gebruik.
Kortingen mogelijk bij grote inkoop.

Platform: PC, iPhone, Smartphones

Geadviseerde minimale trainingstijd: 3-4 maal per week 20 minuten, 5-8 weken. De gebruikerslicentie staat training gedurende een geheel jaar toe.

Setting: Thuis training die volledig zelfstandig gedaan kan worden. De training kan ook ingepast worden in een E-Health traject of een face-to-face behandeling als ondersteunende interventie. Beperkte begeleiding kan welkom zijn, maar is niet noodzakelijk (zie ook: Doelgroepen)

Gerapporteerde verbeteringen: stemming, doorzettingsvermogen, weerbaarheid, helderheid en productiviteit. Vier grote studies bij duizenden gebruikers beschikbaar (zie hieronder).

Doelgroepen:

1. Ondersteunende interventie bij GGz trajecten: ADHD, DEPRESSIE, VERSLAVING
2. Ondersteunende interventie bij coaching trajecten
3. Werkgevers die de productiviteit en welzijn van hun werknemers graag zien stijgen en het arbeidsverzuim graag zien dalen.
4. Iedereen die de kwaliteit van zijn of haar leven wil verbeteren.
5. Werknemers die hun mentale frisheid, productiviteit en alertheid willen verbeteren.
6. Mensen in high-demanding omgevingen (defensie, sport, management)

Studies naar de effectiviteit

Studie 1. Gebruikersplatform (n=2752).

Dit betreft een onderzoek uitgevoerd door de BRC zelf.
Voor- en nameting met als belangrijkste gerapporteerde bevindingen:

Interessantste bevinding: de combinatie van cognitieve en emotie-stemmingsgerichte oefening genereert het meeste effect

Studie 2: MBS en arbeidsproductiviteit (n=5.500)

Onafhankelijk onderzoek bij 10 bedrijven (USA, Australië en Nieuw Zeeland).

Gebruikers: leeftijd 41 (plus of min 11).

Training: drie maal per week 20 minuten per keer en dit gedurende een periode van 30 dagen.

De arbeidsproductiviteit werd vooraf en achteraf gemeten met behulp van de WHO Health and Productivity Questionnaire (HPQ) (Kessler et al., 2003; Kessler et al., 2004).
Het algemene functioneren volgens de vier pijlers van MBS (Cognitie, Emotie, Stemming, Zelfregulatie) werd gemeten met:

WebNeuro™ (Silverstein et al., 2007) en vragenlijsten uit de BRISC (Brain Resource BRISC and WebNeuro™ Assessment Manual, 2010).

Bevindingen: "This study finds that *Self Regulation is a brain-based capacity that highly influences workplace productivity*. With regular brain training, using an online platform, *an improvement of 14 percent in Self Regulation was seen after 30 days*. These results provide NeuroLeaders and employees with new options to explore digital solutions to increase productivity and workplace outcomes".

Bij 175 deelnemers werd uitgebreid onderzocht of er verbanden gevonden konden worden tussen verbetering op specifieke oefeningen en productiviteit.

Verbetering op oefeningen die de emotionele flexibiliteit en veerkracht trainten, bleek het sterkst samen te hangen met een hogere productiviteit.

Kessler, R. C., Ames, M., Hymel, P. A., Loeppke, R., McKenas, D.K., Richling, D.E., Stang, P.E. & Ustun, T.B. (2004). Using the world health organization health and work performance questionnaire (HPQ) to evaluate the indirect workplace costs of illness. *Journal of Occupational Environmental Medicine*, 46, S23-37.

Silverstein, S. M., Berten, S., Olson, P., Paul, R., Willams, L. M., Cooper, N. J. & Gordon, E. (2007). Development and validation of a world-wide-web-based neurocognitive assessment battery: Webneuro. *Behavior Research Methods*, 39, 940-949.

Studie 3: MBS op het werk (n=8.554 werknemers)

Als resultaten van deze grote studie worden genoemd: 18 % daling in arbeidsverzuim, 29 % toename in productiviteit.. Zie: <https://www.mybrainsolutions.com/brain/employers.html>

Studie 4. Verslavingskliniek (n=103).

Betreft een onafhankelijk onderzoek dat is uitgevoerd in een verslavingskliniek.

Voor- en nametingen, gemiddeld 6 weken getraind.

Gemiddelde leeftijd 36.5 jaar, 31 vrouwen en 72 mannen.

De uitkomsten waren opmerkelijk en zijn voor de kliniek aanleiding geweest om MBS structureel op te nemen in het behandelaanbod.