

Terugblik Aan Tafel Ontbijtsessie 20 juni 2019

## Inleving en educatie met virtual reality

'AAN TAFEL'

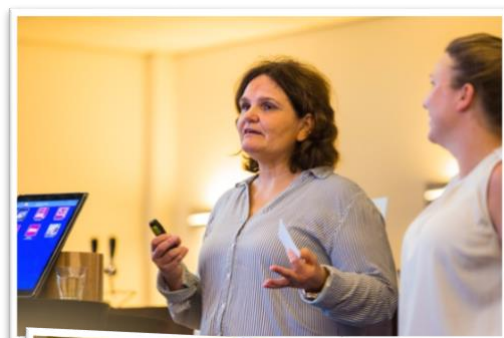
**Virtual reality en e-health: het zijn begrippen die we steeds vaker horen en nog heel vaak zullen horen, want de mogelijkheden zijn enorm en groeien met de dag. Tijdens de Aan Tafel ontbijtsessie in Tilburg op 20 juni lieten experts uit het veld de aanwezigen kennis maken met een grote diversiteit aan toepassingen.**

Een app waarmee jongeren het moment herkennen waarop de spanning te hoog oploopt en waarmee zij vervolgens die spanning kunnen reguleren. Dat is de app signaLEREN, die werd ontwikkeld door Brigitte Blijlevens en Natalie van Hilst, therapeuten bij de Hondsborg. Als de spanning te hoog oploopt kunnen jongeren overprikkeld raken en dat uit zich in vluchten, vechten of extreme angstgevoelens, legt Natalie uit. "Hij wordt boos in één seconde, zeggen ouders dan maar. Sommige cliënten zitten voortdurend hoog in spanning en dan is er weinig nodig om tot een escalatie te komen."

### Slim keuzemenu

Brigitte en Natalie vertonen een film over een cliënt, een 15-jarige autistische jongen. Hij heeft een moeilijke jeugd gehad en lijdt aan depressieve gevoelens. Als de spanning te groot wordt vertoont hij vluchtgedrag. "Soms wordt het me allemaal te veel", vertelt hij in de film. "Ik heb een grote chaos in mijn hoofd. Dan ga ik schreeuwen, huilen, met deuren gooien. Het is net alsof alle boeken in de boekenkast verkeerd staan." De cliënt is de app signaLEREN gaan gebruiken. Via een slim keuzemenu, afgestemd op zijn eigen cognitieve mogelijkheden, reikt de app hem filmpjes, muziekjes en ontspanningsoefeningen aan die hem helpen weer rustig te worden.

Het inrichten van de app is maatwerk. Brigitte legt uit hoe dat gaat. "Samen met de begeleider en ouders worden keuzes gemaakt: in hoeverre is de jongere in staat tot zelfreflectie om de mate van spanningsopbouw in te schatten? En wat zijn dan, specifiek voor deze jongere, de beste middelen om de spanning te reguleren. Dat kan een



liedje zijn op Youtube, maar voor een jongere in een instelling is het soms ook heel rustgevend om even een filmpje van zijn moeder te zien, die geruststellende woorden spreekt.”

### Zelfregulatie

Uniek aan de app is dat het gaat om zelfregulatie, legt Brigitte uit. Dat maakt ook dat hulpverleners er echt mee moeten leren werken. “Traditioneel ligt de regie vaak veel meer bij de begeleider. Een jongere die overprikkeld raakt wordt bijvoorbeeld naar zijn kamer gestuurd. Nu leert de jongere om zelf te signaleren en – samen met de app – te reguleren. Dan gaat het om behoud van autonomie. Dat is een ingrijpende verandering.”

Natalie vertelt dat de implementatie van de app ook een bepaalde instelling vraagt van de deelnemende organisatie. “Iedereen is altijd hard aan het werk. De waan van de dag. Dat staat het succesvol invoeren van innovaties op het gebied van e-health in de weg. Jammer, want er zijn ontzettend goede resultaten mee te bereiken.”

### Onderwijs met virtual reality

Dat is misschien ook wel de strekking van de presentatie van Sabine Donders, die zich na een carrière in de jongerenhulpverlening nu richt op het gebruik van innovatieve technologie in zorg en onderwijs. Zij liet aan de hand van zes filmpjes zien wat er allemaal mogelijk is op het gebied van virtual reality. Zoals kinderen uit groep 7 van de basisschool, die in een nagebouwde raket op virtuele ruimtereis gaan. “Supervet” vinden de kids het, om aan de hand van astronaut André Kuipers de ruimte in te gaan. Ondertussen wordt hun gevoel voor wetenschap en techniek geprikkeld en krijgen zij gevoel voor de kwetsbaarheid van de aarde. Een andere tip van Sabine voor de basisschool is Google Expeditions, dat kinderen zowel in VR (virtual reality) als in AR (augmented reality) een veelheid aan educatieve filmpjes voorschotelt. Vooral AR is heel laagdrempelig, want de kinderen bekijken de klas door hun eigen smartphone, maar zien nu opeens een dna-structuur in de klas staan, of een vulkaan uitbarsten.

### Zwemmen met dolfijnen

Ook de meer therapeutische toepassingen komen aan de orde. VR kan mensen ongekend realistisch laten beleven hoe het is als je een 7-jarig kind bent dat meemaakt hoe zijn ouders ruzie maken. Zo kun je ook – als hulpverlener of als ouder – meemaken hoe het is om een eetstoornis te hebben. Grensverleggend is het project waarbij mensen met een verstandelijke beperking gaan zwemmen met een VR-bril op, die maakt dat zij opeens tussen de dolfijnen zwemmen. Een therapeutische ervaring voor de gehandicapten, die veel steun ondervinden van de dolfijnen – ook al zijn ze virtueel.

Tijdens de vragenronde bleek wel hoe het onderwerp leeft bij de hulpverleners in de zaal. “Kun je de VR-brillen enkel kopen met een heel pakket erbij? De kosten lopen dan meteen zo op”, vraagt een hulpverlener. “Zo’n pakket is handig, maar er staan ook op internet en Youtube heel veel leuke films”, vertelt Sabine. Een goede VR-bril kost zo’n 250 euro, maar ze zijn soms al vanaf 10 euro te koop. Sabine heeft een doos vol brillen meegenomen en veel aanwezigen grijpen even de kans om in virtual reality de attractie Baron 1898 in de Efteling mee te maken. Schuddende hoofden tijdens de trip met de rollercoaster en na afloop lachende gezichten. “Bedrieglijk echt!”

