

Leestijd 5 tot 7 minuten

Wat zou je kunnen zeggen? Of willen doen?

Allledaagse dingen worden makkelijker als je ze eerst oefent in een virtuele omgeving, merken we bij GGZ Delfland. Na de positieve ervaringen met virtual reality (VR) bij de behandeling van angst- en psychotische stoornissen, lopen er nu drie onderzoeksprojecten voor cliënten met een depressie. Hebben zij bijvoorbeeld baat bij rollenspellen in een virtuele omgeving? En, is het mogelijk om met virtuele activiteiten positieve emoties op te wekken?



Marjolijn van Woudenberg, Lisette van Eck

Allledaagse dingen worden makkelijker als je ze eerst oefent in een virtuele omgeving, merken we bij GGZ Delfland. Na de positieve ervaringen met virtual reality (VR) bij de behandeling van angst- en psychotische stoornissen, lopen er nu drie onderzoeksprojecten voor cliënten met een depressie. Hebben zij bijvoorbeeld baat bij rollenspellen in een virtuele omgeving? En, is het mogelijk om met virtuele activiteiten positieve emoties op te wekken?

Start met hoogtevrees

Het is alweer tien jaar geleden dat Lian de Bruijn, beleidsadviseur kwaliteit en zorg, en bestuurder Iris Bandhoe virtual reality ontdekten bij de TU Delft. De kleine softwareontwikkelaar CleVR had een virtuele omgeving ontwikkeld waarin het net leek alsof je op een flatgebouw stond of in een vliegtuig zat. Interessant voor de behandelingen van vliegangst en hoogtevrees, die GGZ Delfland destijds aanbood. Lian en Iris geloofden dat je de rollenspellen en de exposure - oefeningen waarbij iemand wordt geconfronteerd met datgene waar hij bang voor is - in behandelingen levendiger en daarmee effectiever kon maken. Sindsdien is VR geleidelijk, steeds onderbouwd met onderzoek, geïntegreerd in behandelingen.

Nieuwe onderzoekslijn bij depressie

Uit onderzoek blijkt dat cliënten met angst- of psychotische stoornissen de VR-rollenspellen inderdaad levendiger vinden dan wanneer een behandelaar een rol speelt. Je kunt avatars meer laten lijken op een vriendin, collega of buurman. Met emoties, handgebaren en bijpassende stem. Dat is de kracht van VR. Het is geen echte omgeving, maar roept wel echte gevoelens op. De volgende stap is VR te onderzoeken bij mensen met een depressie. Daar is nog niet veel onderzoek naar gedaan, terwijl rollenspellen ook ingezet worden bij de behandeling van cliënten met een depressie. En activering blijkt lastig bij een depressie. Zou VR hieraan een bijdrage kunnen leveren?

*We weten dat cognitieve
gedragstherapie niet bij alle cliënten
met een depressie aanslaat*

- Lisette van Eck

VR-rollenspellen bij depressies

Gezondheidszorgpsychologen Lisette van Eck en Marjolijn van Woudenberg pakten in 2020 één van die vragen op in het kader van hun opleiding tot klinisch psycholoog. Binnen een jaar hopen zij meer duidelijkheid te krijgen over de toepassing van VR-rollenspellen bij cliënten met een depressie. Zij zien deze cliënten dagelijks in hun behandelkamer. "We weten dat cognitieve gedragstherapie niet bij alle cliënten met een depressie aanslaat. We zijn benieuwd of we met

VR de therapie beter kunnen laten aansluiten op de beleving van onze cliënt."

Eenvoudig sociaal contact oefenen

In het onderzoek werken Marjolijn en Lisette vanuit de cognitieve gedragstherapie. "We staan stil bij negatieve gedachten en vermijdingsgedrag. We zien dat depressieve cliënten zich vaak terugtrekken uit sociaal contact. Met VR willen we dit contact meer levendig en echt maken, door de sociale omgeving na te bootsen in die virtuele omgeving. In de rollenspellen oefenen we met eenvoudig sociaal contact. Iedere cliënt vanuit zijn eigen behandelplan. De één vindt het lastig om bij te praten met een vriendin. Met een ander oefen je een gesprek op het werk. Alleen al uitleggen hoe het met je gaat, kan voor iemand met een depressie voelen als een 'megaberg'. Dat gaan we oefenen." Het voordeel van VR is dat je als behandelaar twee rollen kunt vervullen. "Je bestuurt de avatar die de cliënt kiest. Daarnaast kun je de setting op pauze zetten en met de eigen stem interveniëren en coachen. 'Wat gaat er in je om? Wat zou je kunnen zeggen? Wat zou je kunnen doen?'"

Afname depressieve klachten

De VR-rollenspellen zijn nog niet eerder getest bij cliënten met een depressie. Daarom hebben Lisette en Marjolijn hun onderzoek compact gehouden. In totaal volgen negen volwassen cliënten met een depressieve stemmingsstoornis zes sessies, waarvan vier met VR. Alle deelnemers vullen vanaf de wachtlijstfase drie keer per week een korte vragenlijst in. Dat kan ook gewoon op de telefoon, en kost zo'n drie minuten per keer. "We meten of de depressieve klachten afnemen, de sociale vermijding minder wordt en de negatieve gedachten in ernst afnemen. En, hoe mensen het werken met VR ervaren. We hadden gelezen dat je al na vier sessies kunt zien of deze behandeling effectief is, en we willen cliënten ook niet langer blootstellen aan een behandeling als deze niet effectief blijkt te zijn. Je wilt eerst weten óf VR aanslaat bij cliënten met een depressie. Pas daarna kun je op grotere schaal onderzoeken of de inzet van VR bij depressieve klachten in cognitieve gedragstherapie beter werkt dan zonder. Dat is uiteindelijk het doel: dat we daarmee de behandeling van depressies kunnen verbeteren."



Beelden uit een virtuele omgeving - gemaakt door CleVR B.V.



Beelden uit een virtuele omgeving - gemaakt door CleVR B.V.



Beelden uit een virtuele omgeving - gemaakt door CleVR B.V.

Zonsondergang in je VR-bril

Waar Marjolijn en Lisette werken met een bestaande VR-omgeving, ontwikkelden andere behandelaren nieuwe virtuele werelden voor cliënten met een depressie. Gezondheidszorgpsycholoog Nancy Schipper doet onderzoek naar een belevingsfilm, waarmee de omgeving kan ervaren wat een depressie is. Psychiater Martine van Bennekom en klinisch psycholoog Anika Bexkens bouwden daarnaast samen met cliënten, behandelaren en softwareontwikkelaar CleVR een nieuwe VR-wereld waarin cliënten met een depressie activiteiten kunnen kiezen. Je kunt bijvoorbeeld een zonsondergang zien, muziek luisteren of schilderen. Als je in de virtuele omgeving in het bos bent geweest en je hebt daar een positief gevoel bij, kun je dat in de echte wereld ook gaan proberen.

Positieve ervaringen trainen

De nieuwe VR-omgeving met activiteiten gaat uit van de gedachte dat het belangrijk is om mensen met een depressie te activeren. De meeste behandelingen richten zich op het verminderen van negatieve gevoelens, maar nauwelijks op het toenemen van positieve gevoelens. Volgens Claudi Bockting, professor aan de Universiteit van Amsterdam en betrokken bij de ontwikkeling van de nieuwe virtuele wereld, moet je het gevoel zien als een spier. Als die spier niet meer stevig genoeg is, kun je 'm niet gebruiken. Zij verwacht dat je door het opdoen van positieve ervaringen, zoals in de VR-omgeving, die gevoelspijler kunt trainen. Martine, Anika en Nancy gaan de nieuwe VR-omgeving in 2021 eerst testen bij behandeling van adolescenten (jongeren tussen de 15 en 23 jaar). Zij willen weten of je met positieve ervaringen een depressie de baas kunt worden.

Koploper in VR

De jarenlange ervaring maakt GGZ Delfland een koploper in de toepassing van VR in behandelingen. Er zijn zelfs cliënten die voor GGZ Delfland kiezen vanwege de ervaring met VR. Lian de Bruijn, beleidsadviseur kwaliteit en zorg, is nog steeds betrokken bij alle ontwikkelingen en de opzet van een nieuwe VR-onderzoekslijn. Ze benadrukt dat universiteiten, zoals in Groningen en Amsterdam, al langer onderzoek deden naar VR. Maar juist de combinatie van onderzoek en behandeling blijkt interessant. Want hoe werk je ermee in de praktijk? Welke behandelvoorbeelden zijn relevant voor de VR-omgeving? Hoe kun je VR ook benutten voor de diagnostiek? In oktober 2020 deelden de behandelaren van GGZ Delfland hun ervaringen met onderzoek, behandeling en implementatie in het volgeboekte webinar 'Virtual reality maakt het echt'. Met de nieuwe onderzoekslijn hoopt GGZ Delfland weer meer kennis op te doen en in te zetten voor de behandeling.

[Lees meer over het onderzoek van Nancy Schipper naar een belevingsfilm, waarmee de omgeving kan ervaren wat een depressie is.](#)

[Lees meer over het onderzoek van Martine van Bennekom en Anika Bexkens naar een nieuwe VR-wereld waarin cliënten met een depressie activiteiten kunnen kiezen.](#)