



DOOR JOSÉ COENDERS EN SANDRA WAENINK

HAN introduceert VR in Vaktherapie

'Digitale koudwatervrees snel overwonnen'

Vaktherapie online aanbieden, hoe doe je dat? Met deze vraag ging Suzanne Haeyen, bijzonder lector Vaktherapie bij Persoonlijkheidsstoornissen aan de Hogeschool Arnhem Nijmegen (HAN), samen met enkele collega's aan de slag toen Covid-19 fysieke sessies onmogelijk maakte. Met steun van het ZonMw-programma 'Wetenschap voor de praktijk' koppelden zij de VR-toepassingen 'Health Experience' en 'Tilt Brush' en de app 'Get grip' aan de praktijk van muziek-, dans-, drama-, spel-, beeldende en psychomotorische therapie. Alle disciplines deden mee aan dit project, dat bestond uit een actiegericht onderzoek. De uitkomst is positief: samen met cliënten in één virtuele therapieruimte werken, blijkt een mooie aanvulling op reguliere interventies.

Vaktherapie wordt toegepast in de behandeling van mensen met een psychische aandoening als stress, depressie of een persoonlijkheidsstoornis. Het is een therapievorm waarbij het gaat om zintuiglijke ervaring, lichaamsbewustzijn en fysieke interactie. "Doen en ervaren staan voorop: voelen, contact, fysiek in de weer zijn met spel, muziek, beeldende kunst, drama en beweging. Digitale toepassingen worden daar normaal gesproken nog heel weinig bij gebruikt", zegt Haeyen. "Maar na het uitbreken van Covid-19 werd van vaktherapeuten verwacht dat ze ook online therapie konden aanbieden."

In het voorjaar van 2020 bleek na een enquête en webinar over online Vaktherapie, dat er grote behoefte was aan meer kennis over dit onderwerp. Daarom startte Haeyen samen

met Joep Koliijn (docent-onderzoeker Psychomotorische therapie & technologie) en Nathalie Jans (junior onderzoeker/psychomotorisch therapeut) met het project 'Online Vaktherapie: telepresent zijn als vaktherapeut'.

Lean startup

Binnen het project, dat van september 2020 tot januari 2021 plaatsvond, is onderzocht hoe vaktherapeutische expertise kon worden gekoppeld aan bestaande virtual reality en andere digitale toepassingen. "We hebben een selectie gemaakt van drie tools, waarvan we dachten dat ze goed toepasbaar zijn binnen de Vaktherapie", zegt Haeyen, zelf beeldend therapeut.

Gekozen is voor de virtuele therapieruimte Health Experience, die de HAN samen

met ImproVive heeft ontwikkeld, Google's schilderapplicatie Tilt Brush en de Get Grip app van Emoelens voor het monitoren van emotieregulatie. Deze toepassingen zijn via de Lean Startup-methode bij vaktherapeuten geïntroduceerd. "Dit betekent dat je gelijktijdig ontwikkelt en nieuwe ideeën toetst in de praktijk", licht Haeyen toe. "Zo kon iedere therapeut op zijn eigen niveau deelnemen aan het project: zelf creatief nadenken en dan meteen in de praktijk kijken of het lukt, wat daarvoor nodig is en hoe we verder gaan."

Om dat te realiseren heeft het projectteam vier online 'kennisclips' en vier 'sprintsessies' ontwikkeld en aan de deelnemers aangeboden. "De kennisclips waren bedoeld om uit te leggen hoe de toepassingen werken en te peilen hoe de vaktherapeuten daar tegenover stonden",

vertelt Nathalie Jans. "De deelnemers vulden vragenlijsten in, zodat ze actief met de materie bezig waren en wij direct feedback van hen kregen. Aan de kennisclips deden 123 vaktherapeuten mee, maar er was helaas niet genoeg capaciteit om hen allemaal aan de sprintsessies

beschikking hebt. De therapeut kijkt hierbij van buitenaf mee", vertelt Haeyen.

"Dit doet een heel ander appel op mensen dan tekenen of schilderen op papier. In mijn praktijk heb ik gezien dat mensen die somber binnenkwamen, even helemaal uit hun eigen situatie weg waren en zich na de sessie beter voelden dan ervoor. In Tilt Brush kun je jezelf ook 'teleporteren' naar een grotere afstand dan in een fysieke

CLIËNT EN THERAPEUT SAMEN AANWEZIG IN VIRTUELE RUIMTE

mee te laten doen. Dat traject hebben we doorlopen met 18 gemotiveerde therapeuten uit de verschillende disciplines."

Virtuele therapieruimte

Na de kennisclips gingen de deelnemers aan de slag met de drie toepassingen. Hun ervaringen en nieuwe ideeën voor het gebruik ervan deelden ze tijdens de online sprintsessies. Opvallend aan de VR Health Experience is dat de therapeut samen met één of meer cliënten aanwezig is in een virtuele therapieruimte: een gymzaal met bijbehorend buitenspeelsterrein. Iedere deelnemer met VR-bril kan een eigen avatar kiezen, ofwel de virtuele persoon waarmee hij of zij in de ruimte aanwezig is.

Haeyen: "In deze toepassing - voorheen VR body lab - kun je allerlei activiteiten ondernemen die ook in de fysieke therapie worden gedaan. Denk aan een bal overgooien, naar elkaar toelopen, op de muur tekenen of verstoptje spelen. Je kunt ook met elkaar praten als je samen in de virtuele ruimte bent. Alleen de gezichtsuitdrukking van de cliënt is niet te zien. Daarom moet je in de Health Experience ervaringen en gevoelens explicieter benoemen, bijvoorbeeld 'dit vind ik spannend' of 'dit is leuk'. Ook kijk je als therapeut meer naar de houding van de handen en het hoofd."

Bijzonder is volgens Haeyen dat cliënten binnen de Health Experience veel dezelfde dingen kunnen voelen als in de reguliere fysieke therapie. "Als iemands avatar bijvoorbeeld dicht bij die van een cliënt komt, voelt die zich ook daadwerkelijk fysiek niet prettig. Ook zagen we dat sommige cliënten het gemakkelijker vinden om ander gedrag uit te proberen of zich te uiten in de virtuele omgeving. En je kunt in de Health Experience altijd bewegen, ook als dat fysiek minder goed mogelijk is, bijvoorbeeld omdat iemand bedlegerig is of in een rolstoel zit."

Meer regie voor cliënt

Ook de VR Tilt Brush is erop gericht dat cliënten zich kunnen uiten. "Je stapt in een 3D schilderapplicatie, waarbij je in de hele ruimte om je heen kunt schilderen en daarvoor allerlei kleuren, kwasten en technieken tot je

omgeving, wat het gemakkelijker maakt om een allesomvattende ervaring te relativiseren. Daarnaast merkte ik dat cliënten die getraumatiseerd zijn en ervaren hebben dat de regie er op bepaalde belangrijke momenten in hun verleden niet was, in de VR-omgeving konden voelen dat ze wél zelf konden bepalen wat er gebeurde."

Meer regie voor de cliënt werd ook zichtbaar bij de Get Grip app, die is gericht op het monitoren van het reguleren van emoties. De cliënt installeert de app op zijn telefoon en staat via een webapplicatie in contact met de therapeut. Jans: "Een psychomotorisch therapeut in ons project vond de app eenvoudig en doeltreffend. Via Get Grip kon de cliënt laten zien dat hij het geleerde ook buiten de therapie in de praktijk kon brengen."

Actiegericht onderzoek

'Online Vaktherapie: telepresent zijn als vaktherapeut' is een actiegericht onderzoek, benadrukt Jans: "De deelnemende vaktherapeuten hebben aan het begin, tijdens en aan het eind van het project vragenlijsten ingevuld. Daarnaast hebben we bij alle deelnemers interviews afgenomen. Op basis daarvan is geanalyseerd wat de belangrijkste ervaringen waren."

Zij geeft aan dat zowel de vaktherapeuten als de cliënten het gemakkelijk vonden om met de toepassingen te leren omgaan. "De basisprincipes hadden ze binnen een kwartier onder de knie. De koudwatervrees was dus snel overwonnen. Ook bleek het niet nodig dat de vaktherapeuten de applicatie helemaal kenden. Cliënten vonden het leuk om de mogelijkheden samen met hen te ontdekken binnen de kaders van de reguliere therapie."

Naast het feit dat therapeuten zich na de training competent voelden, kwam uit het onderzoek naar voren dat ervaringsgericht werken met digitale middelen zeker mogelijk is. Haeyen: "Wel is er meer onderzoek nodig naar de werkzaamheid van digitale therapie en moet onze virtuele therapieruimte verder ontwikkeld worden, zodat hij optimaal geschikt is voor alle disciplines van de Vaktherapie. Het zou bijvoorbeeld mooi zijn als Tilt Brush

wordt geïntegreerd in Health Experience." Zij hoopt dat dit gerealiseerd kan worden in een volgend project, waarvoor een subsidieaanvraag is ingediend.

"We hebben nu de eerste stappen gezet en laten zien dat er mogelijkheden liggen voor de inzet van digitale middelen in de Vaktherapie, zodat die ook zonder face to face contact kan plaatsvinden", stelt Haeyen. "Enkele vaktherapeuten zijn er inmiddels mee gaan werken en de HAN gebruikt de toepassingen in de opleiding Vaktherapie. Maar ik zie tot nu toe slechts een handjevol mensen er echt in investeren. Pas als GGZ-instellingen en ook zorgverzekeraars deze innovaties structureel meenemen in hun beleid, komt het toepassen van digitale middelen in de Vaktherapie echt van de grond." ■

Referenties



1. Haeyen, S. Jans, N., & Koliijn, J. (2021). VR Health Experience: a virtual space for arts and psychomotor therapy. *Frontiers in Psychology*. Accepted. doi: 10.3389/fpsyg.2021.704613.

Zie ook de video 'Project online vaktherapie: Telepresent zijn als vaktherapeut.'



Suzanne Haeyen is bijzonder lector Vaktherapie bij Persoonlijkheidsstoornissen en coördinator inhoud/hoofddocent bij de master Vaktherapie van de HAN. Ook is ze beeldend therapeut bij Sclta, expertisecentrum voor persoonlijkheidsproblematiek en voorzitter van de Vaktherapeutische staf, beide bij GGZ-instelling GGNet. Interesse in de online vaktherapie? Mail naar lectoraat.vtpps@han.nl.



Nathalie Jans is psychomotorisch therapeut bij sGGZ-PTSS kliniek Curialma Elsendael en het Samenwerkingsverband Slinge-Berkele.



Joep Koliijn is docent-onderzoeker Psychomotorische therapie & technologie aan de HAN.