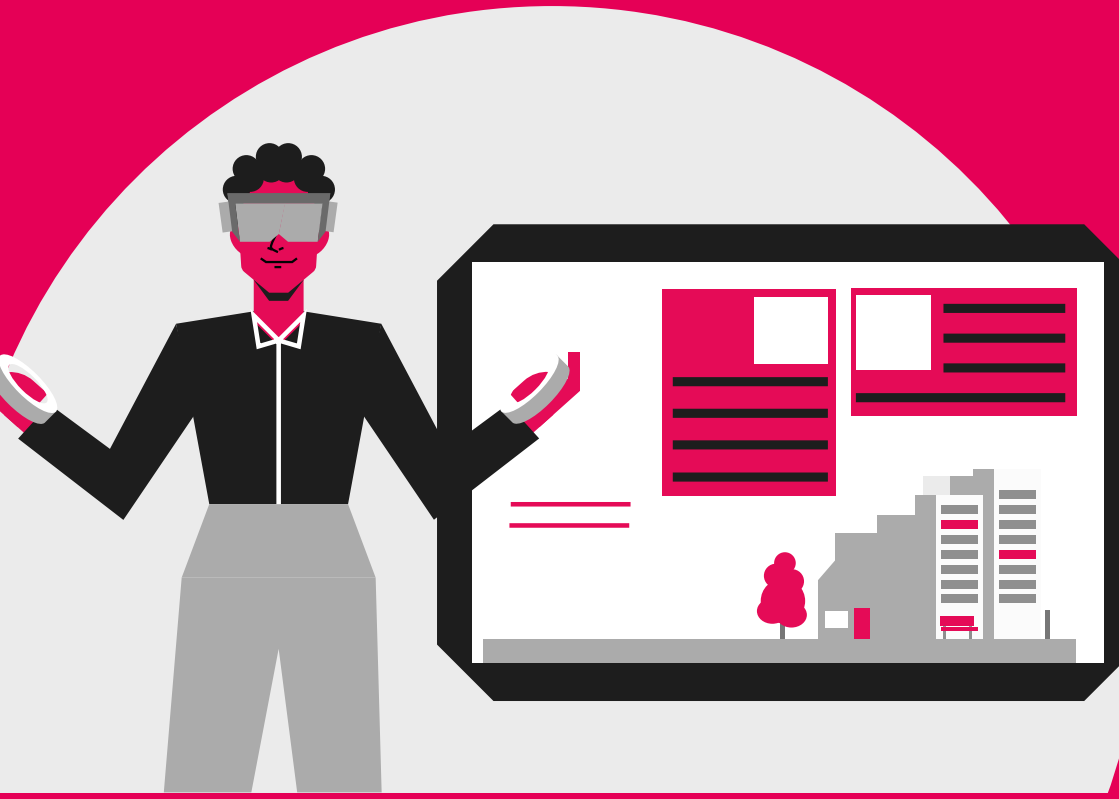
VR HEALTH EXPERIENCE WERKVORMEN HANDBOEK

LECTORAAT VAKTHERAPIE IN DE GEZONDHEIDSZORG



OPEN UP NEW HORIZONS.

HAN_UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

COLOFON

Een handboek voor het gebruik van de VR applicatie VR Health Experience.

REDACTIE

Nathalie Jans
Joep Kolijn
Harm Damen
Suzanne Haeyen
Namens Lectoraat Vaktherapie in de Gezondheidszorg.

MET DANK AAN ALLE DEELNEMENDE VAKTHERAPEUTEN VAN HET ARRIVE PROJECT IN 2023-2024

Peter Daemen
Dion Vergouts
Floor Timmermans
Lennard Mulders
Marleen Glas
Inge Evers
Liesbeth Hubers
Ralph Vlassak
Marieke Verhoeven
Isabel van der Veren

Lectoraat.vtgz@han.nl
https://www.han.nl/projecten/2020/online-vaktherapie.-telepresent-zijn-als-vaktherapeut/

VOORWOORD

De wereld van vaktherapie is voortdurend in beweging. Met de opkomst van nieuwe technologieën, zoals virtual reality (VR), ontstaan ongekende mogelijkheden om ons vakgebied te verrijken en cliënten op vernieuwende manieren te ondersteunen. Sinds 2019 werkt het HAN Lectoraat Vaktherapie in de Gezondheidszorg aan de ontwikkeling van een speciale vaktherapie-VR-app (VR Health Experience/VRhExp), aangevuld met praktische werkvormen. Dit boekje is ontstaan vanuit de wens om vaktherapeuten concrete handvatten te bieden om VR effectief in hun therapieën te integreren.

Met deze verzameling werkvormen willen we niet alleen inspireren, maar ook een solide basis bieden waarop therapeuten verder kunnen bouwen. Alle werkvormen zijn zorgvuldig ontworpen, getest en verfijnd door ervaren collega-vaktherapeuten. Deze werkvormen, die voortkomen uit hun praktijkervaring met cliënten, zijn met veel aandacht uitgewerkt en afgestemd op het transdiagnostische thema 'emotieregulatie'.

De 14 werkvormen in dit boekje zijn breed inzetbaar. Ze kunnen worden toegepast bij diverse doelgroepen, van jeugd tot ouderen, en zijn geschikt voor cliënten met uiteenlopende IQ-niveaus. De laagdrempelige aanpak maakt het voor vaktherapeuten eenvoudig om VR te integreren in hun sessies en zo een nieuwe dimensie toe te voegen aan hun therapieaanbod.

We willen onze grote waardering uitspreken voor alle vaktherapeuten die hun kennis, ervaring en creativiteit hebben gedeeld binnen het ARRIVE-project. Hun betrokkenheid en expertise hebben dit werkvormenboekje mogelijk gemaakt.

We wensen jou als lezer veel inspiratie en plezier bij het toepassen van VR in jouw sessies. Laat deze werkvormen je ondersteunen in het creëren van vernieuwende en betekenisvolle therapieën.

Veel lees- en werkplezier!

Namens het Lectoraat Vaktherapie in de Gezondheidszorg en het ARRIVE-onderzoeksteam,
Nathalie Jans, Joep Kolijn, Harm Damen en Suzanne Haeyen.

INLEIDING

Dit werkboek bevat veertien werkvormen die ontwikkeld zijn voor gebruik in de virtuele vaktherapieruimte, de VR Health Experience (VRhExp). Het biedt vaktherapeuten de mogelijkheid om therapie aan te bieden wanneer face-to-face contact niet mogelijk is (bijvoorbeeld vanwege fysieke afstand tussen cliënt en therapeut) of niet wenselijk is (zoals in een onveilige thuissituatie). Met een VR-bril kunnen cliënten een virtuele ruimte betreden waar ze, samen met een vaktherapeut, aan oefeningen werken. Het gebruik van VR in behandelingen biedt voordelen zoals oefenen in een veilige omgeving, het vergroten van betrokkenheid, het verbeteren van emotieregulatie, en het simuleren van situaties die in het echte leven moeilijk te creëren zijn.

ONTWIKKELING VAN DE WERKVORMEN

De werkvormen zijn ontwikkeld in het onderzoeksproject ARRIVE (ARts and psychomotoR Interventions for Virtual rEality), uitgevoerd door het lectoraat Vaktherapie in de Gezondheidszorg van HAN University of Applied Sciences te Nijmegen. Dit project liep van november 2023 tot oktober 2024 en werd gesubsidieerd door Regieorgaan SIA (projectnummer SVB/KIEM.K23.01.066).

In het project werkten tien vaktherapeuten met de onderzoekers van het lectoraat samen. De veertien werkvormen werden ontwikkeld en met deelnemers (cliënten, ouders, collega's) getest in drie sessies.

ONDERZOEKSMETHODE

Er werd een mixed-method design gebruikt, waarin zowel vragenlijsten als interviews werden ingezet om de effectiviteit en bruikbaarheid van de werkvormen te beoordelen.

Hiervoor werden de volgende meetinstrumenten gebruikt:

- PANAS (Positive and Negative Affect Schedule): Deze vragenlijst meet de mate van positieve emoties (zoals enthousiasme en energie) en negatieve emoties (zoals stress en angst).
- ORS (Outcome Rating Scale): Deze schaal meet het algemene welzijn van deelnemers (persoonlijk welzijn, sociale relaties, aansluiting van de therapie, algehele vooruitgang).
- SRS (Session Rating Scale): Deze schaal meet hoe tevreden deelnemers zijn met de therapiesessies (therapeutische relatie, sessie-inhoud, gebruikte aanpak, algehele tevredenheid).
- TSS (Therapist Session Scale): Deze schaal meet de kwaliteit van de sessies volgens therapeuten (effectiviteit van interventies, betrokkenheid van de deelnemer, verloop van de sessie, behaalde doelen).

De PANAS werd ingevuld door deelnemers voorafgaand aan de oefensessie en bij aanvang en afsluiting van de drie sessies. De ORS en SRS werden door deelnemers ingevuld aan het einde van de drie sessies. De TSS werd door therapeuten ingevuld na afloop van de drie sessies. De interviews werden uitgevoerd aan de hand van een vooraf opgestelde topiclijst, gericht op thema's zoals gebruiksvriendelijkheid, technische werking en therapeutische toepasbaarheid.

RESULTATEN

Uit de PANAS-vragenlijsten bleek een significante toename in positieve emoties, zoals het ervaren van enthousiasme, energie en blijheid, na deelname aan de VR-sessies. Tegelijkertijd was er een lichte afname in negatieve emoties, waaronder gevoelens van stress, angst en frustratie. De ORS liet kleine verbeteringen zien in het welzijn van deelnemers, en de SRS toonde een lichte toename in tevredenheid met de sessies. De TSS gaf middelgrote positieve effecten weer op de kwaliteit van de sessies, zoals beoordeeld door de therapeuten.

In interviews gaven therapeuten aan dat de werkvormen in VR een waardevolle aanvulling vormden op hun reguliere aanbod. Over de gebruiksvriendelijkheid merkten zij op dat cliënten, jong en oud, de vaardigheden om met de VR-bril en applicatie te werken meestal al na één of twee sessies goed onder de knie hadden. Technisch gezien vonden therapeuten de VRhExp applicatie voldoende ontwikkeld voor gebruik, maar ze gaven aan dat uitbreidingen en verbeteringen welkom zouden zijn, zoals extra functies en een hand-out met uitleg van de features. Ook benadrukten ze het belang van een stabiele wifi-verbinding en een goed opgeladen VR-bril voor een soepele sessie.

Daarnaast bood de virtuele omgeving een veilige setting om te werken aan doelen zoals emotieregulatie, zelfvertrouwen, het aangeven van grenzen en samenwerking. De therapeuten merkten dat deelnemers zich minder geremd en meer open opstelden in VR, wat de interactie en effectiviteit van de therapie ten goede kwam. Bovendien bood de VR-omgeving mogelijkheden om uitdagende scenario's te simuleren, zoals klimmen op daken of door objecten lopen, die deelnemers hielpen om nieuwe vaardigheden te ontdekken en oefenen.

CONCLUSIE

De onderzoeksresultaten bieden een eerste indicatie dat de ontwikkelde werkvormen in VR, gericht op het verbeteren van emotieregulatie, een bruikbare en waardevolle toevoeging zijn binnen vaktherapie. Verdere inhoudelijke en technologische doorontwikkeling van de werkvormen in de VRhExp en het creëren van de juiste randvoorwaarden kan de vaktherapeutische praktijken versterken.

INHOUD

HET SLIMME STUITERSPEL	10
DEZELFDE OPSTELLING MAKEN	14
TELEPORTEREN	18
BOUW EEN ZO HOOG MOGELIJKE TOREN	22
IK IN RELATIE TOT MIJN GEVOEL	28
BORD GAMES	32
LEVENSGROTE LEVENSLIJN HARDLOPEN IN VR	40
HUT BOUWEN	44
BLIND NATEKENEN	48
WHAT IS REAL?	52
DE GROTE KRABBELACHTERVOLGING	58
VERSTOPPERTJE MET LETTERS	62
CONTROLLED APPROACH MET VERSCHILLENDE AVATARS	68
BEKLIM DE TOREN, MAAK DE TOREN	72

HET SLIMME STUITERSPEL

DOEL VAN DE WERKVORM

- Bevorderen samenwerking
- Bevorderen concentratie
- Training frustratietolerantie

OMSCHRIJVING

- Alle deelnemers staan tegenover elkaar (kan ook 1 op 1 gedaan worden).
- De bal wordt naar elkaar toegespeeld met eerst 1x stuiteren, en als dat lukt 2x stuiteren, en zo verder.

MOMENT IN DE THERAPIE

- Kan op elk moment worden ingezet, van kennismaking tot gevorderd stadium in de therapie
- De onderstaande variaties (zie Toelichting) kunnen hierbij naar wens worden toegepast

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Subgroepen/twee- of drietallen bijv.

MATERIAAL

- Voor beginners: de blauwe bal 'met de staart' (omdat deze het stuiteren laat zien)
- Voor gevorderden: basketbal of andere ronde bal
- Voor pro's: de rugbybal (omdat deze onvoorspelbaar stuitert)

TOELICHTING

Het spel kan moeilijker worden gemaakt door een aantal zaken aan te

passen: de soort bal, of stuiteren tussen obstakels door. Ook kan frustratie worden opgeroepen door bij een misser steeds opnieuw te beginnen bij 1x stuiteren. Verder kan de cliënt vooraf worden gevraagd hoeveel keer stuiteren hij/zij denkt te kunnen halen.

EVALUATIE

- Wat voelde je toen het wel/niet lukte het juiste aantal keren stuiteren te behalen?
- Wat voelde je toen het jou wel lukte en de ander niet (of andersom)?
- Kun je aangeven wanneer de spanning in je lijf toenam/afnam tijdens het spel?
- Ben je tevreden over het behaalde aantal?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De therapeut kan ondersteunend zijn, maar ook directief of zelfs provocatief (opzettelijk missen).

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- Arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- Proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkels vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- Affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

- Het middel VRhExp heeft vooral een activerende functie bij kinderen die moeilijk fysiek/mentaal in beweging komen.
- Het middel VRhExp biedt dezelfde 'veilige' functie als een instrument bij muziek of het spelen van een rol bij drama: je kunt je erachter verschuilen.

MERKZAME EFFECTEN

- Cliënt kan actiever/enthousiast worden
- Cliënt kan gefrustreerd/boos worden.

DEZELFDE OPSTELLING MAKEN

DOEL VAN DE WERKVORM

- Vergroten samenwerkingsvaardigheden
- Vergroten communicatievaardigheden
- Opmerken van spanning

OMSCHRIJVING

We zorgen voordat de werkvorm van start gaat dat we allebei dezelfde materialen aan één kant van het gordijn hebben liggen. Persoon A en B gaan beide aan één kant van het gordijn staan, zodat ze elkaar niet zien. Persoon A gaat een opstelling maken van de materialen en probeert dit daarna zo duidelijk mogelijk uit te leggen aan persoon B. Persoon B moet dit zo goed mogelijk na proberen te bouwen.

MOMENT IN DE THERAPIE

De werkvorm kan aan het begin van de behandeling worden ingezet om inzicht te krijgen in de samenwerking en communicatievaardigheden of juist in het midden van de behandeling om te onderzoeken of de samenwerking en communicatievaardigheden correct worden uitgevoerd. Daarnaast kan deze werkvorm ook spanning opleveren wanneer de VRhExp niet meewerkt of wanneer je het materiaal niet juist neergezet krijgt zoals je dit voor ogen had.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Subgroepen/twee- of drietallen bijv.

MATERIAAL

Het benodigde materiaal zijn 5x2 dezelfde materialen. Dit kunnen materialen zijn zoals: knuffels, blokken, auto's, pionnen, ballen etc.

TOELICHTING

Vooraf is het belangrijk dat de materialen op de juiste plek komen te staan. Zorg voor precies dezelfde materialen en precies hetzelfde aantal materialen.

Door vooraf eerst te benoemen dat het gaat om het vergroten van de communicatie en samenwerkingsvaardigheden, kan daaropvolgend ook de vraag gesteld worden wat belangrijk is om op te letten binnen deze vaardigheden. Op die manier maak je ze vooraf bewust van de aandachtspunten. Dit kan echter ook achteraf wanneer je ze eerst wil laten ervaren hoe het gaat zonder deze aandachtspunten te benoemen.

Variaties:

- Er kunnen meer of minder materialen worden gebruikt
- Persoon A en B samen de materialen uit laten kiezen.

EVALUATIE

- Wat is belangrijk om op te letten voor persoon A, die de opstelling uitlegt?
- Wat is belangrijk om te doen voor persoon B, wanneer je niet snapt wat er van je wordt gevraagd?
- Wat gebeurt er met je wanneer de materialen niet blijven staan/niet gelijk staan zoals je zelf wil?
- Tot hoe ver liep de spanning op tijdens de oefening?
- Hoe is het nu in je lijf met de spanning?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De therapeut ondersteunt in het verwoorden van wat je bedoelt, vragen wanneer er iets niet wordt begrepen en begrijpen/ontdekken van spanningen die het kan opleveren.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- Proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkels vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- Regulatie van sociale cognitie;
- Affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

De functie van VRhExp is dat het frustratie kan oproepen. Zo kan je de materialen van de ander (per ongeluk) pakken door het gordijn heen.

MERKZAME EFFECTEN

Deze werkvorm kan helpen bij het bewust worden van hoe duidelijk je communiceert en wat jouw rol hierin is. Ook kan de werkvorm bijdragen aan het bewust worden van lichaamssignalen wanneer de werkvorm anders gaat dan gedacht.

TELEPORTEREN

DOEL VAN DE WERKVORM

- Afstand en nabijheid
- Controle hebben en loslaten
- Ervaren verschillende points of view

OMSCHRIJVING

Een deelnemer kiest een plek in VRhExp waarin de cliënt goed overzicht heeft en staat vervolgens op deze plek stil. De andere deelnemer(s) gaat spelen met teleporteren naar verschillende plekken binnen dan wel buiten het gezichtsveld van de stilstaande deelnemer.

MOMENT IN DE THERAPIE

Moment in de therapie is na de kennismaking, waarbij er al een vertrouwensband is opgebouwd en de cliënt de ruimte voelt om wensen en behoeftes kenbaar te maken indien dit nodig is. Kan bij alle onderstaande samenstellingen.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel

MATERIAAL

De planken in de bomen, muren, daken. Wellicht op andere plekken in de ruimte nog een soort "eagles nest". Hoog in de bomen, neerkijkend op alles en iedereen.

TOELICHTING

Meenemen en monitoren van de beleving van de persoon die stilstaat en ontvangt. Doorvragen op details, teleporteren hierop afstemmen.

EVALUATIE

- Wat zie je?
- Wat gebeurt er?
- Waarom gekozen voor die specifieke plek?
- Wat doet het met je? Waarom?
- Waar in je lijf voel je dit?
- Wat denk je nu?
- Hoe is het om stil te moeten staan?
- Hoe had je het liever gehad?

THERAPEUTISCHE HOUDING

Ondersteunend, neutraal, aansporend, geduldig, confronterend.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- Proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkels vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- Arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- Affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Wat je normaal in een fysieke beweegcontext zou kunnen doen wordt nu verplaatst naar de VR ruimte. Letterlijk bewegen voor de een en letterlijk geen beweging voor de ander.

MERKZAME EFFECTEN

Spanning, gedachtes, nervositeit, (on)rust, plezier, drang tot actie.

BOUW EEN ZO HOOG MOGELIJKE TOREN

DOEL VAN DE WERKVORM

- Creativiteit
- Impulsbeheersing
- Samenwerken

OMSCHRIJVING

Bouw zelf of met een tweetal met alle materialen die je kan vinden een zo hoog mogelijke toren.

De toren moet blijven staan. Wanneer de toren omvalt begin je opnieuw. Ik ben reuze benieuwd hoe deze eruit gaat zien. Een uitdaging is om je creativiteit en je fantasie te gebruiken. Als je klaar bent mag je er een foto van maken!
Het doel kan verschillend zijn:

- De aandacht kan gelegd worden op het samenwerken. Spreek samen af wat je gaat doen en hoe. De interventies kunnen dan gemaakt worden op de communicatie en het contact wat je maakt met elkaar.
- De aandacht kan gelegd worden op de impulscontrole. Wat voel en merk je wanneer de toren omvalt? Of wanneer je er niet meer bij kan?

MOMENT IN DE THERAPIE

Het samenwerken binnen deze werkvorm kan ingezet worden aan het begin van de behandeling. Om elkaar beter te leren kennen en plezier te maken. Een uitdaging om dit samen voor elkaar te krijgen.

Als het gaat om de impulscontrole kan deze werkvorm ingezet worden wanneer de cliënt in staat is om hier mee aan de slag te gaan. Om zicht te krijgen op de lichaamssignalen, maar ook om bewust te worden van welk gedrag de cliënt laat zien wanneer het niet lukt.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel

MATERIAAL

Alle materialen die de cliënt kan vinden en kan verplaatsen kan de cliënt gebruiken. Meest stevig zijn de blokken, maar ook andere materialen kunnen gebruikt worden voor meer uitdaging. Deze materialen zijn al te vinden in de ruimte.

TOELICHTING

Als therapeut hou je zelf goed voor ogen wat het doel is van deze werkvorm om daarop aan te sluiten. Probeer de creativiteit te stimuleren. De cliënt zou bijvoorbeeld zelf ergens op kunnen gaan staan wanneer de toren vanaf de vloer te hoog wordt. Bijvoorbeeld op de basket, het huis, tafel, de plateaus bij de bomen, de gekleurde palen. Er liggen veel blokken door de gehele ruimte, zowel buiten als binnen.
De motoriek wordt op een andere manier gebruikt. Voorwerpen zitten net niet in je hand, waardoor de coördinatie er soms nog wel eens voor zorgt dat de toren omvalt. Dit biedt extra uitdaging! Zeker wanneer je de aandacht legt op de impulsregulatie/herkennen van lichaamssignalen.

Contra-indicaties:

- Wanneer de cliënt snel afgeleid is en nog de hele tijd door de ruimte aan het dwalen is.

Variaties:

- Alleen of in tweetallen. Accent verleggen op doel; dus of op spel plezier/creativiteit en uitdaging, op samenwerken, op lichaamsbewustzijn of op impulsregulatie. De oefeningen kunnen plaatsvinden op verschillende plekken in de VRhExp. Binnen is het wat meer gefocust en kleiner. Buiten voelt het al gauw groots en heeft de cliënt meer ruimte om af te dwalen.
- Je mag geen blokken gebruiken.
- Iets kleins onderop en wat erop ligt moet steeds groter zijn dan het voorwerp wat eronder ligt.

EVALUATIE

Samenwerking:

- Wie had welke rol?
- Wat heeft jullie geholpen?
- Waar zijn jullie trots op?
- Wat heb jij gedaan in de communicatie?
- Wat maakte het lastig/moeilijk?
- Lukte het om hulp te vragen?

Indien nodig stimuleren:

- Waar willen jullie de toren maken?
- Wat zijn de mogelijkheden?
- Wat zijn jullie ideeën?
- Wat kan je allemaal gebruiken in deze ruimte?
- Kan je ergens op staan?

Impulsregulatie:

- Wat neem je waar in je lichaam?
- En toen de toren omviel?
- Kan je op de pop aangeven waar dat zit? (Kleuren kunnen evt. nog voor emoties staan).

- Wat was je neiging om te doen toen.... (Omschrijf wat je zag gebeuren).
- Welke gedachten spelen hierbij een rol?
- Wat zou je willen?
- Hoe kun je dat oefenen?

THERAPEUTISCHE HOUDING

Therapeut is ondersteunend en stimulerend. De therapeut kan helpen verwoorden en benoemen wat de cliënt zag gebeuren. De cliënt kan de cliënt op weg helpen om zijn creativiteit/fantasie te gebruiken en te gaan spelen.
De therapeut ondersteunt en stimuleert de cliënt bij het lichaamsbewust worden. De therapeut kan de cliënt ook confronteren met het gedrag dat de cliënt laat zien. De therapeut kan stimuleren om ander gedrag uit te proberen zodat de cliënt kan ervaren dat lichaamssignalen kunnen veranderen en de cliënt hier invloed op heeft.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- Arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- Proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkels vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- Proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit;
- Affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Er kan out of the box gedacht worden doordat je op voorwerpen kan staan. Wat in de zaal lastiger is. Het hanteren van de motoriek is ook lastiger dan in de normale PMT-ruimte, wat maakt dat de opdracht frustrerender kan zijn. Bij het samenwerken is op sommige momenten belangrijk om duidelijker te communiceren met woorden of vragen te stellen, omdat de mimiek in de VRhExp niet zichtbaar is.

MERKZAME EFFECTEN

- Afhankelijk van de doelstelling van de werkvorm, kan de cliënt ervaring opdoen met lichaamsbewustzijn. Zowel op eventueel frustratie als plezier. Cliënt kan zich bewust worden van gedrag en hoe de cliënt hier mee omgaat, zowel in de samenwerking als in de impuls/ emotieregulatie.
- Door de lichaamssignalen op de pop aan te geven met verschillende kleuren kan de cliënt terugzien wat de cliënt ervaren heeft. Ook kan de cliënt opmerken wat het effect is van de verschillende acties die de cliënt uitgevoerd heeft op zijn lichaamssignalen.
- De cliënt ervaart dat spelen prettig kan zijn en je trots kan zijn op het resultaat dat je behaalt met een mooie foto als aandenken. Dit kan dan met een transfer meegenomen worden (zowel de toren als van de pop).

IK IN RELATIE TOT MIJN GEVOEL

DOEL VAN DE WERKVORM

- Verkennen, herkennen en erkennen van emoties
- Ervaren welke spanning het omgetrokken worden geeft, waar je deze ervaart en wat je daarmee doet
- Reflectie/gewaarworden van eigen thematiek rondom gevoelens

OMSCHRIJVING

Zoek een voorwerp in de VR-omgeving die past bij je gevoel van dit moment. Leg je voorwerp neer of hou je voorwerp zodanig vast, wat passend is hoe je nu staat t.o.v. je gevoel (het voorwerp). Bedenk wie jou mag omtrekken en geef diegene het palet en zeg met welke kleur je omgetrokken wilt worden. Degene die omtrekt probeert zo gedetailleerd mogelijk met het voorwerp de omtrek te volgen. Daarna vult ieder zijn eigen silhouet en voorwerp verder in, op abstracte wijze naar eigen inzicht met krijt.

MOMENT IN DE THERAPIE

Het omtrekken van elkaar kan confronterend werken en kan ook vrij intiem zijn. Hier moet iemand toe in staat zijn. Met name wanneer dit lang duurt kan het veel spanning oproepen, zeker wanneer de groep groot is en iedereen aan het toekijken is.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Groep

MATERIAAL

- Meerdere paletten
- Verschillende voorwerpen in de VR-omgeving

TOELICHTING

Het kan van belang zijn om bewust in te interveniëren afhankelijk van hoeveel spanning/luchtigheid gewenst is.
Variatiemogelijkheid is om van wat grotere afstand van elkaar te gaan staan bij het omtrekken van de ander met krijt.

EVALUATIE

- Hoe was het voor je om met potlood omgetrokken te worden?
- Werd er daardoor spanning bij je opgeroepen en hoe ging je daarmee om? Welk gedrag liet je daarbij zien? Wat zagen de groepsleden aan je op dat moment?
- Wat was je eerste reactie bij het zien van je eigen silhouet? Had je een oordeel, zo ja, welk? Kon je het accepteren zoals het er uit zag of heb je toch nog iets veranderd?
- Hoe heb je het verder ingevuld? Wil je daar nog iets mee laten zien?
- Welk gevoel had je en is dit ook zichtbaar geworden in het silhouet?
- Welke afstand heeft het voorwerp t.o.v. jou en wat zegt dit ten aanzien van jouw gevoel?

THERAPEUTISCHE HOUDING

Afhankelijk van hoeveel spanning/luchtigheid gewenst is.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

Affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Verbinding krijgen met je gevoel, waarbij je leert om af te stemmen op jezelf en te voelen wat jij nodig hebt.

MERKZAME EFFECTEN

Je gevoel serieus nemen en te voelen wat je nodig hebt voor je herstel.

BORD GAMES

DOEL VAN DE WERKVORM

- Samenwerken
- Omgaan met tijdsdruk/spanning
- Omgaan met grenzen

OMSCHRIJVING

1. Jullie moeten er samen voor zorgen dat binnen de tijd van 3 minuten (tijd uit te testen + afhankelijk van hoeveel personen deelnemen) het hele bord gevuld is in kleur. Er mag geen wit meer te zien zijn.
2. Variatie: Jullie moeten er samen voor zorgen dat het hele bord gevuld is in kleur. De persoon wiens kleur het grootste deel van het bord vult is gewonnen.
3. Variatie: 1 persoon neemt de witte spuitbus, de anderen nemen een gekleurde spuitbus. De bedoeling is binnen X tijd het bord helemaal gevuld in kleur te krijgen.

MOMENT IN DE THERAPIE

1. Kan zowel in een observatiefase worden ingezet als verder in de behandeling wanneer blijkt dat samenwerken een doel is.
2. Er moet al enige frustratietolerantie aanwezig zijn.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Groep

MATERIAAL

1+2: Klokje om tijd te meten, eventueel dat kan aftellen met een belletje.

TOELICHTING

- Er moet enige mogelijkheid zijn om samen te werken, in contact te gaan met anderen, mogelijkheid om instructies op te volgen
- Kunnen omgaan met winnen en verliezen, frustraties kunnen verdragen.

EVALUATIE

1.

- Op welke manier hebben jullie het aangepakt om samen te werken?
- Waren jullie je bewust van de tijd die aan het lopen was?
- Hebben jullie spanning ervaren? Waar in je lichaam voelde je deze spanning? Welke invloed had dit op je gedrag?

2.

- Heb je meer gefocust op het samen vullen van het bord, of op zorgen dat je eigen kleur meer ruimte innam?
- Ben je over de kleur van de ander geweest?
- Als iemand over jouw kleur ging, hoe was dit voor jou?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De therapeut is ondersteunend en observerend.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- Arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- Proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkels vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- Affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

De VRhExp kan ervoor zorgen dat je bijvoorbeeld niet kan toelaten dat anderen over de grenzen gaan door dit te laten wissen.
In de fysieke ruimte meer kans op fysiek tegen elkaar botsen bij het samenwerken in een kleine ruimte.

MERKZAME EFFECTEN

- Bewust worden van de manier waarop men samenwerkt.
- Als ook vaardiger worden in het samenwerken door de oefening te herhalen en te laten experimenteren met andere rollen.
- Leren omgaan met grenzen (bij variatie).
- Bewust worden van lichaamsgewaarwordingen.

LEVENSGROTE LEVENSLIJN

DOEL VAN DE WERKVORM

- In beeld brengen van levensgeschiedenis
- Ervaren en in beeld brengen van emoties bij levensgebeurtenissen
- Gebeurtenissen ervaren vanuit verschillende perspectieven

OMSCHRIJVING

1. De cliënt tekent een grote lijn op de grond die symbool staat voor zijn/haar levenslijn.
2. De cliënt kan zijn levensverhaal in beeld brengen rond deze lijn door hier rondom te tekenen/schrijven.
3. Er kunnen emotieblokjes/-bolletjes rond de lijn aangebracht worden die vergroot of verkleind kunnen worden.
4. Er kan gespeeld worden met perspectieven. Echt in de lijn gaan staan en gaan ervaren hoe die gebeurtenis was (voor cliënten die moeilijk contact kunnen maken met emoties), afstand nemen van de lijn (voor cliënten die overspoeld raken), de lijn afwandelen welke weg al is afgelegd...
5. Er kan ook naar de toekomst gekeken worden en verschillende mogelijke paden getekend worden. Hierbij kan de cliënt ook de verschillende wegen bewandelen en ervaren.

MOMENT IN DE THERAPIE

Wanneer er al enige werkalliantie is opgebouwd en de cliënt al enige emotieregulatie heeft opgebouwd.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel

MATERIAAL

- Schilderspalet.
- Emotiebolletjes/-blokjes/-poppetjes die groter of kleiner gemaakt kunnen worden naarmate de emotie sterker/minder sterk aanwezig is. Sowieso basisemoties maar ook aangevuld met enkele andere vaak voorkomende emoties. Er zouden meerdere blokjes van dezelfde emotie kunnen zijn omdat deze zich herhaald in het verhaal van de cliënt.

TOELICHTING

Contra-indicatie: Cliënten met een sterk traumatisch verleden die nog snel overspoeld worden.

EVALUATIE

- Hoe heb je het ervaren om je levensgeschiedenis vanuit verschillende perspectieven te ervaren?
- Welk perspectief vond je het meest verrassend om te verkennen?
- Wat neem je mee uit deze sessie?

THERAPEUTISCHE HOUDING

- Ondersteunend.
- Nabijheid bieden.
- Onwetend.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- Affect- en emotieregulatie;
- Proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

- Tekenen op de grond in een veilige ruimte is iets dat wel kan in de VRHealthExperience, moeilijker in je lokaal. Buiten met stoepkrijt zijn er mogelijkheden, maar al snel pottenkijkers.
- Emotieblokjes/-poppetjes die vergroot/verkleind kunnen worden.

HARDLOPEN IN VR

DOEL VAN DE WERKVORM

- Impulsbeheersing
- Grenzen aangeven
- Plezier

OMSCHRIJVING

Je start in de grote cirkel (buiten). Ren zo snel mogelijk om het huis. Wie als eerste in de startcirkel komt, heeft gewonnen. Je kan deze werkvorm uitbreiden met behulp van een aftelklok. 1e ronde binnen 30 seconden terug in de cirkel zijn. 2e ronde binnen 25 seconden terug in de cirkel, en zo verder naar beneden.

MOMENT IN DE THERAPIE

Deze werkvorm kan ingezet worden tijdens de kennismaking met VR. Maar ook in een andere fase van de behandeling.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Groep en 1op1

MATERIAAL

Eventueel een aftelklok of aflopende zandloper om meer gedragsbeïnvloeding te krijgen.

TOELICHTING

Contra indicaties:

- Geen ervaring met VR

Extra opties:

- Een extra optie en uitdaging kan zijn, een snelle ronde op de muur.
- Nog een andere optie is iets meenemen (bal) tijdens het rondje om het huis.

EVALUATIE

- Hoe was het voor jou om de activiteit te beleven?
- Merkte je spanning tijdens de activiteit?
- Welke lichaamssignalen merkte je op?
- Had je voor/ tijdens of na nog gedachten?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De therapeut is ondersteunend en stimulerend. De therapeut ondersteunt en helpt in het verwoorden, begrijpen en voelen van emoties en gevoelens. De therapeut is stimulerend als het gaat om het proces aangaan, de VR verkennen en stimulerend als het gaat om opmerken dat emoties gereguleerd kunnen worden.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- Regulatie van hogere orde cognitieve processen;
- Affect- en emotieregulatie;
- Proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkels vanuit het eigen lichaam waarnemen).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Door in VRhExp een actieve activiteit in te zetten komen automatisch lichaamssignalen. Tevens doen we een appèl met winst en verlies. De cliënt wordt uitgedaagd om zo snel mogelijk zich te verplaatsen. Er is een competitief aspect wat helpend is om in de ervaring te komen. Hierdoor ontstaan mooie ervaringen waar we een brug kunnen slaan binnen de vaktherapie. Zeker op het moment wanneer het moeizaam gaat. Ook doen we een appèl op grenzen. Hoe lang ga je door en wanneer stop je?

MERKZAME EFFECTEN

- Afhankelijk van de rationale van de werkvorm kan deze werkvorm helpen bij het (lichaams)bewustwordingsproces van de cliënt enerzijds of bevestigen dat de cliënt in staat is om zijn lijf en emoties te voelen anderzijds.
- De oefening kan bijdragen in het vergroten van lichaamsbewustwording doordat er tijdens de werkvorm allerlei lichaamssensaties naar voren kunnen komen. De vaktherapeut kan helpen deze te verwoorden en doorvoelen.
- Tevens kan er geëxperimenteerd worden met ander gedrag. Bijv. wanneer je normaal alles zal doen om te winnen, nu de rol aanneemt om het bewust rustig aan te doen. Hierdoor kunnen er andere emoties of lichaamssignalen naar boven komen.

HUT BOUWEN

DOEL VAN DE WERKVORM

- Leren samenwerken/overleggen
- Grenzen aangeven/hulp vragen
- Emotie regulatie

OMSCHRIJVING

We gaan samen een hut maken en hier mag je je eigen ideeën loslaten. Eerst maken we een plan om structuur te hebben of als variatie kan je het ook laten ontstaan. Ligt aan het moment. Er is niks fout en de cliënt mag alles gebruiken.

MOMENT IN DE THERAPIE

Kan in het begin of midden. In het begin: om een veilige plek te creëren voor het kind. Midden: voor de doelen samenwerken, afstemmen en planmatig werken.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel of in een groep

MATERIAAL

Oppakbare objecten zoals blokken, driehoeken, langwerpige platen etc.

TOELICHTING

Hut maken in een groep kijken hoe je je dan verhoudt tot de rest.

EVALUATIE

Hoe vond je de samenwerking?

Ben je tevreden?
Wat zou je de volgende keer anders doen?
Hoe vond je de opdracht?

THERAPEUTISCHE HOUDING

Aansluiten bij de behoeften, soms ook meekijken, volgend en waar nodig sturend.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

Proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit;
Arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
Proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkels vanuit het eigen lichaam waarnemen).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Leren samenwerken, om hulp vragen, grenzen aangeven.

MERKZAME EFFECTEN

Leer vertrouwen op de ander, leiding nemen of volgen, mondig verwoorden wat je wilt.

BLIND NATEKENEN

DOEL VAN DE WERKVORM

- Kennismaken met werken in VRhExp/bevorderen vaardigheid met controllers
- Bevorderen luistervaardigheid/contact maken/afstemmen
- Bevorderen uitdrukkingsvaardigheid
- Bevorderen (verbale) creativiteit en oplossingsvermogen

OMSCHRIJVING

De twee spelers (therapeut/cliënt) staan ieder op een plek waar ze de ander niet kunnen zien en hebben een aantal (vooraf besproken) dezelfde materialen ter beschikking waarmee één speler een figuur gaat leggen/bouwen. Tijdens het bouwen omschrijft de bouwer wat de cliënt doet zonder de materialen expliciet te noemen, je mag alleen omschrijven. De andere speler probeert op basis van de omschrijving precies hetzelfde figuur te leggen.

MOMENT IN DE THERAPIE

Aan het begin van een therapie serie.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel

MATERIAAL

Alle materialen waarvan een even aantal aanwezig is.

TOELICHTING

- Laat de cliënt na uitleg eventueel zelf de materialen bij elkaar zoeken.

- Variatie: de materialen liggen niet vooraf klaar maar worden door de bouwer tijdens het spel gezocht (waarbij erop wordt gelet dat er nog eenzelfde item aanwezig moet zijn) zodat de tegenspeler ook zelf op zoek moet naar het bedoelde materiaal.
- Verbale beperking kan een contra-indicatie zijn.

EVALUATIE

- Hoe kun je het anders omschrijven?
- Kun je iets anders doen als dit niet lukt?

THERAPEUTISCHE HOUDING

Therapeutische houding is ondersteunend

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- Arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- Proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit.

MERKZAME EFFECTEN

- Zelfwaardering
- Frustratietolerantie
- (bewustwording van) uitdrukkingsvaardigheid

WHAT IS REAL

DOEL VAN DE WERKVORM

Het opzoeken en herkennen van emoties en gevoelens en de letterlijke link leggen tussen de VR ervaring versus de echte ervaring.
De werkvorm kan verderop ook gebruikt worden om te oefenen met ander gedrag of een manier om te reguleren bij een specifieke emotie, waarin ook weer de link kan worden gelegd met de echte ruimte en ervaring.

OMSCHRIJVING

Deze werkvorm wordt specifiek ingezet in de vaktherapie ruimte of een beweegruimte.
De reden om VR in deze werkvorm in te zetten, is dat de VR omgeving een veilige plek is om bepaalde ervaringen eerder aan te gaan, omdat dit niet echt is.

De werkvorm kan op 2 manieren worden ingezet, waarin de volgorde van aanbieden doelmatig kan worden aangepast. Het is handig als de therapeut al enige voorkennis heeft van de cliënt en hier zijn werkwijze op kan aanpassen.

De cliënt en de vaktherapeut kunnen samen in VRhExp zijn, maar de therapeut kan ook via casting meekijken en begeleiden.
Afhankelijk van welke basisemotie er wordt opgeroepen, kan de vaktherapeut een activiteit in VR aanbieden. Als voorbeeld de basisemotie Bang.
De therapeut leidt de cliënt naar de eerste verdieping van het huis en laat de cliënt hier dan rondkijken. Indien de therapeut mee in VR is,

zorgt de cliënt ervoor dat de cliënt in volgende houding aanwezig is. De bovenverdieping is donker en kan spanning of angst oproepen omdat het zicht wat beperkt is. De therapeut kan dan specifiek vragen naar lichaamssensaties van de cliënt en zijn gevoelens.
Wanneer de therapeut niet in VR is, kan de cliënt naast het meekijken via casting ook naar de lichaamsreactie van de cliënt kijken en hierop interveniëren. Doel is het herkennen van de signalen en gevoelens waarop in een later stadium ook de regulatie kan worden geoefend.

Vervolgens wordt een vergelijkbare ervaring nagebootst in de echte ruimte. Lukt het om de spanning en angst ook hier te herkennen, zijn de sensaties hetzelfde of anders?

De volgorde kan worden aangepast als een cliënt een bepaalde emotie ervaart of heeft ervaren en hiermee in een veilige VR omgeving wil oefenen.

Een voorbeeld hiervan is dat de cliënt meteen boos wordt wanneer iets niet lukt. De therapeut legt de uitdaging voor om in de zaal te scoren op de basket. Wanneer dit tot een punt van frustratie komt en kan worden ingezoomd op de signalen, is de volgende stap om deze ervaring in VR ook op te zoeken. Wederom kan de therapeut in VR meekijken en meedoen en navragen wat de cliënt in lichaamssignalen en gevoelens ervaart. Buiten VR kan de therapeut meekijken naar lichaamssignalen en dit terugkoppelen. Zo kan verder geoefend worden met herkennen van de opkomende boosheid op een veilige manier en ook gezocht worden naar manieren om dit te reguleren of te draaien.

Zo kan nog verder uitgewerkt worden welke activiteit bij welke emotie zou kunnen worden ingezet.

MOMENT IN DE THERAPIE

Deze vorm kan het best worden ingezet als de therapeut al enig zicht heeft

op de cliënt en zijn uitdagingen. Met aanpassingen is deze echter ook ter observatie in te zetten of ter vertaling van het geleerde in het dagelijks leven.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel

MATERIAAL

Deze werkvorm is uit te voeren in de huidige omgeving. Uitbreiding van materiaal maakt deze werkvorm makkelijker aan te passen voor de cliënt en de plek waar je de vertaalslag zou willen maken, maar is voor nu niet noodzakelijk.
Wat wel mooi zou zijn, is dat de vaktherapeut ook al een setting vooraf kan 'klaarzetten' in de VR ruimte waarin de cliënt gaat werken. Denk aan het klaarzetten van materiaal op een bepaalde plek of een 'spannend element' op een specifieke plek.

TOELICHTING

Veiligheid moet constant geborgd worden en hierop kan de therapeut ook anticiperen, bijvoorbeeld door bewust te kiezen om niet mee te gaan in VR. De feedback en de vertaalslag naar de echte zaal zorgen ervoor dat er steeds koppeling kan worden gemaakt, afgestemd op wat de cliënt beleeft en nodig heeft.
De werkvorm dient aangepast te worden op wat de therapeut acht dat de cliënt aan kan. Ervan uitgaande dat de therapeut vooraf de juiste afweging maakt of bepaalde stappen al gemaakt kunnen worden, denk ik dat er geen specifieke contra-indicatie is.
De variaties heb ik al iets uitgelegd bij de omschrijving. Ik denk dat de mogelijkheden hierin legio zijn.

EVALUATIE

- Vind je dit al spannender als net? Waar voel je dat in je lijf?

- Wist je al dat je je schouders nu ook helemaal opgetrokken hebt? (lichaamshouding)
- Merk je dat verschil? (lichaamssensatie, lichaamssignalen)
- Toen je het net zo spannend vond, toen deed je lijf helemaal zo.
- (nabootsen) Wat zie je aan mijn lichaam? Wat denk je daarbij? (spiegelen)

THERAPEUTISCHE HOUDING

Afwisselend (bege)leidend en volgend. Ondersteunend in het onderzoeken van sensaties.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- Proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkels vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- Arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Het ervaren in spel maakt dat de cliënt in een veilige setting nieuwe ontdekkingen en ervaringen kan opdoen over zichzelf. Doordat het medium tussen therapeut en cliënt in staat als 'derde persoon' wordt er een veilige therapeutische werksfeer gecreëerd waarin de cliënt makkelijk nieuwe dingen kan uitproberen. De VR is hierin dan nog eens een veilige dimensie die nog een extra tussenpersoon of veilige omgeving biedt om ervaringen op te doen die in het echt anders voelen of niet mogelijk zijn. Het sluit aan en vult aan op de vaktherapie.

MERKZAME EFFECTEN

In de VR-omgeving kan makkelijk een setting worden gecreëerd waarin een bepaalde emotie kan worden opgeroepen. Hierdoor kan een emotie wellicht nog sneller worden opgezocht en herkend. Andersom kan de VR ervoor zorgen dat de omgeving om regulatie uit te proberen als veiliger wordt ervaren dan in de echte zaal. Zo kunnen de ontwikkelstapjes verkleind worden en de positieve ervaringen worden opgebouwd.

DE GROTE KRABBELACHTERVOLGING

DOEL VAN DE WERKVORM

Bewustwording, gewaarwording mindset, gevoel.

OMSCHRIJVING

- Nodig deelnemers uit één krijtje te kiezen en duo's te vormen. Eén deelnemer gaat een lijn trekken en de ander volgt (1 minuut). Daarna wisselen de rollen (weer één minuut).
- Vraag de deelnemers nu vanaf een afstandje te kijken welke beelden ze zien in hun tekening waarin ze de volger waren. Laat ze twee kiezen.
- Eenieder krijgt nu 5 minuten om deze twee beelden uit te werken met de krijtjes en kleuren die er zijn.
- Korte rondgang waarbij je de tekening laat zien en over de beelden vertelt.

MOMENT IN DE THERAPIE

- Losmaakoefening
- Kennismakingsoefening
- Observatieoefening

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Subgroepen/twee- of drietallen bijv.

MATERIAAL

- Krijtjes
- Bord
- Passthrough

TOELICHTING

Variaties:

- Er zou op basis van geluid/ muziek getekend kunnen worden.
- Bi-manueel tekenen: in beide handen een krijtje.
- Gebruik maken van passthrough en lijnen voorwerpen uit de bestaande ruimte natekenen.

EVALUATIE

Vragen die gaan over volgen, leiden en samenhangende spanning:

- Ademhaling
- Wel/niet kunnen bijhouden van de ander als achtervolger.
- Neigingen tempo versnellen/vertragen bij achtervolgd worden.
- Comfortzone en afstand tot achtervolger.

THERAPEUTISCHE HOUDING

Uitnodigend, oordeelvrij, faciliterend, ondersteunend, bevestigend, confronterend.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- Proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit;
- Arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

- VR als veilig fysiek nabij kunnen werken zonder werkelijke fysieke nabijheid
- Tekening als achtergebleven resultaat/beeld naar aanleiding waarvan gedrag besproken kan worden.
- Krijtjes om lijnen zichtbaar te houden.

MERKZAME EFFECTEN

Sociale omgang, (ont-)spanning, gedrag samenhangend/ontlokt door volgen en leiden.

VERSTOPPERTJE MET LETTERS

DOEL VAN DE WERKVORM

- Impulsbeheersing
- Vergroten samenwerkingsvaardigheden

OMSCHRIJVING

Een persoon (de verstopper) verstopt een x-aantal blokken met letters. De groep dient deze blokken op volgorde te vinden. Dus eerst moet blok A gevonden worden. Op het moment dat iemand anders een andere letter al gevonden heeft, mag hij/zij dat nog niet vertellen.

"We gaan verstoppertje spelen. Zojuist heb ik 5 blokken verstopt, letters A tot en met E. (Laat andere letters van het alfabet zien als voorbeeld). Jullie mogen gezamenlijk deze letters gaan zoeken, echter moet eerst letter A gevonden worden en dan pas letter B. Dus als je aan het zoeken bent en vindt bijvoorbeeld letter E, terwijl de rest nog niet gevonden is, mag je dit niet aan de groep vertellen en moet je de letter laten liggen. Zodra de letter D dan gevonden is, mag jij de letter E pakken.

MOMENT IN DE THERAPIE

De werkvorm wordt ingezet op het moment dat de cliënt eraan toe is om te werken aan en te oefenen met gedragsinhibitie. De oefening kan aan het begin van de behandeling ingezet worden om inzicht in eigen gedrag te verkrijgen of juist meer aan het eind van de behandeling om te bevestigen dat er gedragsinhibitie correct plaatsvindt. Daarbij doet deze werkvorm appèl op het reguleren van spanning, namelijk; lukt het de cliënt om rustig te blijven/zichzelf rustig te houden wanneer de cliënt een letter 'te vroeg' gevonden heeft?

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Subgroepen/twee- of drietallen bijv.

MATERIAAL

Het benodigde materiaal in de VR ruimte zijn minimaal 5 letter blokken. Afhankelijk van de groepsgrootte/hulpvraag kunnen er meerdere blokken worden toegevoegd. Daarnaast is het essentieel dat er veel verschillende verstopplekken zijn, deze zijn reeds voldoende aanwezig in VRhExp.

TOELICHTING

Voordat deze werkvorm aangeboden kan worden, is het belangrijk dat de behandelaar ongezien de letters verstopt in de VRhExp ruimte.
Door vooraf expliciet te benoemen dat het een oefening is om rustig te blijven op het moment dat iemand een blok die nog niet aan de beurt is, gevonden heeft, kan er aangesloten worden bij de leermogelijkheden van de cliënt en diens hulpvraag.

Contra-indicaties

- Op het moment dat een cliënt zijn emoties geheel nog niet kan reguleren, is deze werkvorm niet aangeraden.
- Voor cliënten die uit zichzelf snel vals spelen/het spel willen veranderen, is het ook niet aan te raden om deze activiteit te spelen.

Variaties

- De zoekers worden gekoppeld; zij verplaatsen zich samen door de VR Health Experience ruimte.
- In plaats van van A naar E kan andersom van E naar A gezocht worden.
- Alle blokken worden verstopt, de groep maakt eerst een of twee woorden met de letters uit het alfabet om vervolgens de letters in de volgorde van het woord te gaan zoeken.

Veiligheid

Pas op het schrik effect. Iemand kan ineens gevonden worden en dan kan

de avatar behoorlijk dichtbij komen. In VR is het zelfs mogelijk dat men 'in' elkaar staat, dit kan voor een persoon als naar ervaren worden.

EVALUATIE

- Wat voelde je in je lijf op het moment dat je een letter vond en deze nog niet gevonden mocht worden?
- Wat gebeurde er met je toen je groepsgenoot 'in' je stond? Jullie waren beide op dezelfde plek aan het zoeken en ineens zagen jullie elkaar heel erg dicht bij elkaar.
- Van welke emoties was je je allemaal bewust tijdens het zoeken, welke emoties heb je gevoeld?
- Tot hoe ver liep de spanning op tijdens de oefening?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De therapeut is ondersteunend en stimulerend. De therapeut ondersteunt en helpt in het verwoorden, begrijpen en voelen van emoties en gevoelens. De therapeut is stimulerend als het gaat om het proces aangaan, de VRhExp verkennen (wat als spannend ervaren kan worden) en stimulerend als het gaat om opmerken dat emoties gereguleerd kunnen worden, ook al is dat lastig.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- Arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- Proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkels vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- Affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

De functie van VRhExp is de mogelijkheid om out-of-the box te denken. In VRhExp kunnen spullen namelijk in bomen en muren gelegd worden wat in de normale wereld niet kan. Daarbij is het verstoppen van objecten in een fysieke vaktherapeutische ruimte minder uitdagend voor de (jong)

volwassene cliënt in vergelijking met deze werkvorm in VRhExp. Daarnaast wordt de cliënt uitgedaagd om om zich heen te kijken en zichzelf te verplaatsen in de ruimte. De cliënt mag buiten de gebaande paden gaan op ontdekkingstocht, iets wat velen als lastig zullen ervaren. Daarnaast wordt er ook een appèl gedaan op het lijf van de cliënt, deze zal actief moeten bewegen door te bukken, draaien, buigen en verplaatsen. Het voelen van het lijf in de echte wereld gecombineerd met je senang voelen met jouw avatar, kan veel vragen van een cliënt.

MERKZAME EFFECTEN

Afhankelijk van de rationale van de werkvorm kan deze werkvorm helpen bij het (lichaams)bewustwordingsproces van de cliënt enerzijds of bevestigen dat de cliënt in staat is om zijn lijf en emoties te voelen anderzijds. De oefening kan bijdragen in het vergroten van lichaamsbewustwording doordat er tijdens de werkvorm allerlei lichaamssensaties naar voren komen. De vaktherapeut kan helpen deze te verwoorden en doorvoelen.
Een andere wijze van bijdrage van deze werkvorm is wanneer de werkvorm meer richting het einde van het therapeutisch proces ingezet wordt. De cliënt zal ook dan allerlei emoties en gevoelens ervaren en kan opmerken dat hij/zij beter in staat is deze gevoelens te verwoorden, uiten, herkennen en reguleren.

CONTROLLED APPROACH MET VERSCHILLENDE AVATARS

DOEL VAN DE WERKVORM

- Ervaren van lichaamssignalen
- Vergroten bewustwording verschillende personen
- Inzicht in afstand nabijheid

OMSCHRIJVING

De therapeut en cliënt gaan tegenover elkaar staan in VRhExp. De cliënt laat de therapeut steeds dichterbij komen door dit te zeggen of non-verbaal aan te geven. De cliënt geeft aan wanneer de therapeut op een voor de cliënt prettige afstand staat. Vervolgens wordt deze werkvorm herhaald met andere avatars (wisselen van geslacht, leeftijd en huidskleur).

MOMENT IN DE THERAPIE

De werkvorm wordt ingezet op het moment dat de cliënt eraan toe is om te werken met afstand en nabijheid. Enige lichaamsbewustwording is gewenst bij deze werkvorm.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel

MATERIAAL

Er is geen materiaal nodig. Belangrijk is dat de therapeut snel van avatar kan wisselen.

TOELICHTING

Het is belangrijk dat de therapeut goede afspraken maakt met de cliënt wat wel en niet kan/mag. De therapeut kan de mimiek van de cliënt namelijk niet zien.

Contra-indicaties

- Op het moment dat een cliënt zijn grenzen totaal nog niet kan aangeven, is deze werkvorm nog niet geschikt.

Variaties

- De cliënt loopt, de therapeut laat de cliënt dichterbij komen.
- De cliënt en therapeut hebben dezelfde avatar.
- De cliënt wisselt van avatar om te ervaren of dat veranderingen geeft.
- De oefening op een andere plek in VRhExp doen (binnen/buiten/op de muur).

Veiligheid

Het is belangrijk dat de cliënt en therapeut vaardig genoeg zijn met de controllers. Het zou erg vervelend zijn wanneer de therapeut ineens op een andere plek staat dan waar de cliënt de therapeut zou willen hebben.

EVALUATIE

- Welke verschillen merk je op bij de verschillende avatars?
- Is er een verschil tussen mannelijke en vrouwelijke avatars?
- Waar in je lijf merk je een signaal op dat dichterbij komen niet wenselijk is?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De therapeut is helpend en meewerkend. De therapeut ondersteunt de cliënt in het toenaderingsproces en helpt de cliënt woorden geven aan zijn/haar gevoelens en/of emoties.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- Arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- Proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkels vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- Affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

De functie van VRhExp is het wisselen van personage. Op deze manier kan een cliënt ervaringen opdoen en in meerdere situaties oefenen met ander gedrag. In real life is er namelijk maar één therapeut in één situatie.

MERKZAME EFFECTEN

De cliënt kan opmerken dat er een kleinere/grotere afstand is bij bepaalde personages. Dit kan de cliënt in het dagelijks leven veel informatie geven.

BEKLIM DE TOREN, MAAK DE TOREN

DOEL VAN DE WERKVORM

- Omgaan met hoogtevrees
- Emotieregulatie/frustratietolerantie

OMSCHRIJVING

Leg vooraf allemaal blokken op de verschillende plateau's in de bomen of maak met de plateau's een eigen creatie. Op het bovenste plateau ligt een bal. De cliënt pakt iedere keer een blok van het plateau af en maakt er beneden een toren van. Iedere keer gaat de cliënt steeds hoger om een blok te pakken. Op het bovenste plateau ligt een bal. De cliënt mag proberen met die bal de gemaakte toren om te gooien. Lukt dat niet vanaf boven? Dan komt de cliënt weer op de grond en probeert vanuit daar de toren om te laten vallen.

MOMENT IN DE THERAPIE

De werkvorm wordt ingezet op het moment dat de cliënt actief kan oefenen met enerzijds het ervaren van lichaamssignalen en anderzijds eraan toe is om te oefenen met hoogte. In deze werkvorm kan er geoefend worden met het reguleren van verschillende emoties.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel en in groepen.

MATERIAAL

Het benodigde materiaal in de VR ruimte zijn minimaal 5 blokken.

Afhankelijk van de groepsgrootte/hulpvraag kunnen er meerdere blokken worden toegevoegd en op verschillende plekken in VRhExp worden neergelegd.

TOELICHTING

Voordat deze werkvorm aangeboden kan worden, is het belangrijk dat de behandelaar vooraf deze werkvorm klaarzet. Verder kan er rekening gehouden worden met onverwachte angst voor hoogtes.

Contra-indicaties

- Nog helemaal niet durven werken met hoogtes.

Variaties

- In plaats van blokken gebruiken, uitdagendere vormen die minder goed op elkaar te stapelen zijn.
- Blokken/materiaal op verschillende plekken qua hoogtes (dak van het huis) neerleggen. Wel allemaal op zichtbare locaties, zodat het geen zoekspel wordt.

Veiligheid

Zorg ervoor dat de cliënt uitgedaagd wil en durft te worden middels deze activiteit.

EVALUATIE

- Wat voelde je in je lijf op het moment dat je steeds hoger ging?
- Hoe was het om de bal tegen de toren aan te gooien vanaf hoogte? En wat ervoer je toen je raak gooide/miste?
- Van welke emoties was je je allemaal bewust tijdens het omhoog en omlaag lopen?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De therapeut is ondersteunend en stimulerend. De therapeut ondersteunt en helpt in het verwoorden, begrijpen en voelen van emoties en

gevoelens. De therapeut schat in tot hoever de hoogte kan worden opgezocht met de cliënt.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- Arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- Proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkels vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- Affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

De functie van deze werkvorm is het aangaan van hoogtes op een veilige manier. Normaliter in real life kan dat minder gemakkelijk opgeroepen worden. Op deze manier kan de cliënt veilig oefenen.

MERKZAME EFFECTEN

De cliënt kan op een speelse en laagdrempelige manier oefenen met het aangaan van hoogtes. Daarnaast speelt er ook een element frustratietolerantie mee omdat de toren uiteindelijk omgegooid moet worden vanaf een hoogte. Dat is erg lastig.

OPEN UP
NEW HAN_UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
HORIZONS.