

VR is veel meer dan gamen: het dringt nu ook door in de medische wereld. En de therapeutische toepassingen zijn veelbelovend.



1

Pijn bestrijden door afleiding

Afleiding is een effectieve methode om de ervaring van pijn ten goede te beïnvloeden. Dat wisten wetenschappers al. Uit onderzoek van een kinderziekenhuis in Los Angeles blijkt nu dat virtual reality prima afleidt.

Neem naalden. Kinderen vinden naalden eng en pijnlijk. Maar als je tijdens het aftappen van bloed een VR-bril opzet — en een kind dus afleidt — nemen de angst en de pijn af.

Het ziekenhuis ontwikkelt nu specifieke VR-omgevingen die mensen met tijdelijke of chronische pijn kunnen helpen.

Virtual reality als therapie

2

Oorlogs-trauma's verwerken

Posttraumatische stressstoornis kan je leven beheersen. Veel therapieën zijn erop gericht de herinnering aan de traumatische ervaring onder gecontroleerde omstandigheden terug te halen, en er vervolgens met een psycholoog over te praten. Zo moeten de angstige gedachten uiteindelijk beetje bij beetje verdwijnen.

Virtual reality kan helpen om die ervaring terug te halen. De Amerikaanse onderzoeker Albert Rizzo bedacht Bravemind, een therapie die aanvankelijk werd bedacht voor soldaten die terugkeerden uit oorlogsgebieden.

Rizzo leende hiervoor beelden die worden gebruikt in oorlogsgames. In welke situatie liep je het trauma op? In een jeep? Wie zat er naast je? Hoe zag de weg eruit? Hoe zag de ravage eruit na de bomexplosie? Scheen de zon? Wat hoorde je?

In een virtuele wereld wordt de situatie in de spreekkamer nagebootst, zodat de patiënt de confrontatie met zijn of haar trauma aangaat.

Toen Rizzo deze therapie in de jaren negentig bedacht, kostte een headset nog \$ 50.000. Tegenwoordig kost de apparatuur een fractie van dat bedrag, en is de therapie toegankelijk voor iedereen.

Robin Rotman is eindredacteur van BNR Nieuwsradio.



3

Virtuele dolfijnen in huis

Niemand weet precies hoe, maar het lijkt te werken: zwemmen met dolfijnen. Mensen met een verstandelijke beperking, of autisme, hebben baat bij therapie die wordt ondersteund door een duik met Flipper.

Interactie met dolfijnen helpt bij sociaal-emotionele ontwikkeling, spraak, rust brengen in het hoofd en verbetering van de motoriek. Daarom zijn er speciale reizen naar plekken op de wereld waar dergelijke therapieën gegeven worden.

Maar dit kan ook dichterbij huis. Uit onderzoek van expertisecentrum 's Heeren Loo onder 55 cliënten met een milde verstandelijke beperking en

stressproblemen blijkt dat 82% een duidelijke verbetering laat zien na virtuele dolfijntherapie.

Daarom heeft kunstenaar Marijke Sjollema de Dolphin Swim Club opgericht: een virtuele zwemclub waar je alleen een VR-bril voor op moet zetten. Met 3D-camera's zijn prachtige onderwaterbeelden gemaakt van dolfijnen die je thuis kunt bekijken.

Het mensenbrein laat zich makkelijk foppen, zegt Sjollema. Zo'n virtuele ervaring is voor het brein vrijwel gelijk aan de echte ervaring. De therapeutische ervaring dus ook. Je hoeft dus niet naar Curaçao te vliegen om met dolfijnen te zwemmen: je kunt ook thuis voor het slapen gaan een virtuele plons maken. En op deze manier hoeft je dolfijnen niet gevangen te houden voor zwempartijen met mensen, zegt ze.



Notenkraker Duidelijkheid bij onzekerheid

Anne Kloosterboer is global manager change bij FrieslandCampina.

Ze deelt haar ervaring uit de praktijk van innovatie en verandering. Elke week geeft ze een tip in drie stappen: probleem, uitdaging en oplossing.

1. Onrust door overname

De overname gaat door. Er ontstaat onrust.

2. Productief blijven

De directeur merkt dat de aandacht vooral intern gericht is. Dat brengt de resultaten in gevaar. Hoe voorkomt hij dat de

productiviteit daalt in deze roerige periode?

3. Transformatieteam

Installeer een klein transformatieteam: het enige team dat zich, met de directie, bezighoudt met de integratie. Stel alle managers twee vragen: welke

activiteiten zou jij direct stoppen vanwege de overname? Waarover twijfel je? Inventariseer de reacties en beslis over beide. Maak dan duidelijk: voor de rest geldt 'business as usual'. Dit geeft mensen houvast en focus in onzekere tijden.

Volgende week: hoe verander je als directeur hardnekkige interne patronen die verdere groei in de weg staan?

