

VR-bril

VR staat voor Virtuele Realiteit. Door het opzetten van een VR-bril komt u in een virtuele omgeving. In deze omgeving, waarin de echte wereld is nagemaakt, kan geoefend worden met verschillende situaties.

Binnen het ETZ wordt Reducept aangeboden. Dit is een behandeling gericht op pijneducatie en -management voor mensen met chronische pijnklachten (langer dan 4-6 weken pijn) waarbij gebruik wordt gemaakt van de VR-bril. Reducept is een programma waarbij u 7 individuele afspraken hebt bij een therapeut en zelf thuis aan de slag gaat met oefeningen met de VR-bril en het werkboek. In de virtuele wereld maakt u een reis door het zenuwstelsel waarbij uitleg gegeven wordt over pijn in het lichaam en de hersenen. Hiernaast leert u ook (op spelenderwijs) anders om te gaan met de pijn.

Verder wordt met de VR-bril gewerkt met het programma Moovd. Dit programma kan door de therapeut aanvullend worden ingezet tijdens individuele behandelingen met name gericht op angststoornissen en fobiën. In een behandeling gericht op sociale angst kan bijvoorbeeld geoefend worden in de virtuele wereld met het aangeven van grenzen of het aangaan van nare situaties die nu nog vermeden worden. Deze behandelvorm heeft veel voordelen: in plaats van 'praten over' de zaken waar u tegenaan loopt, oefenen we meteen op een veilige manier binnen een gecontroleerde omgeving. Op deze manier kunt u het geleerde meteen in de praktijk toepassen, wat tot een grotere effectiviteit leidt. Ook biedt deze methode de mogelijkheid om de moeilijkheidsgraad aan te passen. In combinatie met begeleiding van de therapeut, verlaagt dit voor veel mensen de drempel om een behandeling aan te gaan. De realistische nabootsing bereidt u beter voor op de werkelijkheid, waardoor er minder terugval is. Ook zijn er ontspanningsvideo's beschikbaar binnen het programma, die kunnen worden ingezet als relaxatie-therapie.

Moovd wordt tevens ingezet om digitale EMDR-behandeling aan te bieden. De behandelmethode EMDR is oorspronkelijk ontwikkeld voor de behandeling van traumatische ervaringen en posttraumatische stressstoornis. De digitale-EMDR behandeling prikkelt de zintuigen beter en nauwkeuriger, waardoor de spanning omtrent het trauma over het algemeen sneller daalt en een minder lange behandeling nodig is.