

Virtual reality, iets voor jou?

Bij de Waag Almere, Amsterdam, Utrecht en Den Haag kun je virtual reality-sessies binnen je behandeling krijgen. Met virtual reality (VR) kom je in een denkbeeldige omgeving terecht waarin je kunt oefenen met allerlei situaties, bijvoorbeeld situaties met andere personen die je boos maken, of situaties die je spannend vindt of die andere onprettige emoties oproepen.

Het voordeel van VR is dat het realistisch overkomt, maar het toch om een oefensituatie gaat en niet om de 'echte wereld'. Op deze manier krijg je meer contact met je emoties en meer inzicht in de manier waarop je om kunt gaan met voor jou lastige situaties. VR biedt ook de mogelijkheid om te oefenen hoe je op een andere manier kunt reageren. Een manier die voor jou helpt, en ervoor zorgt dat je geen onprettige emoties ervaart of grensoverschrijdend gedrag vertoont.

Wanneer wordt VR in de behandeling gebruikt?

VR-situaties lijken net echt. Daarom kan VR op vele manieren ingezet worden bij de behandeling, het zal passen bij een of meerdere modules waar je mee bezig bent en helpen bij het halen van een behandeldoel. Voorbeelden zijn:

- Het beter kunnen opmerken van spanning in je lichaam
- Leren om emoties bij jezelf waar te nemen en te ervaren
- Leren om emoties bij anderen beter te herkennen en hier op een passende manier mee om te gaan
- Oefenen in het leren beheersen en/of passend omgaan met gedrag, of triggers die jou boos maken
- Het leren toepassen van sociale vaardigheden
- Het leren verminderen van angst, paniek of stress
- Het beter leren omgaan met conflicten

- Oefenen om 'druk' van anderen te weerstaan

Hoe ziet behandeling met virtual reality eruit?

VR vindt plaats in een behandelkamer bij de Waag. Je krijgt een VR-bril en koptelefoon op. Je behandelaar is daarbij aanwezig. Je bespreekt altijd eerst met je behandelaar wat je wil gaan oefenen en in welke omgeving dit plaatsvindt. Voorbeelden zijn een schoolplein, café, park of thuis. Ook kun je beslissen met welke mensen je eventueel een rollenspel aangaat, bijvoorbeeld met een barman, politieagent of een huisgenoot. Vervolgens wordt bekeken hoe het gedrag van deze mensen gaat zijn, of je gaat reageren of dat je eerst alleen bij jezelf kijkt wat het met je doet.

Contact

VR wordt als onderdeel van de zorgprogramma's van de Waag aangeboden. Zoals eerder beschreven kan VR momenteel gebruikt worden bij de Waag Almere, Amsterdam, Den Haag en Utrecht. Ben je geïnteresseerd? Vraag je behandelaar voor meer informatie over VR. Voor informatie over onze openingstijden, eigen bijdrage en overige vragen, kun je contact opnemen met de Waag. Zie hiervoor onze website: www.dewaagnederland.nl. De Waag is onderdeel van De Forensische Zorgspecialisten.