

Onderzoek naar inzet VR bij psychologische behandelingen

22 maart 2021



Bij psychologische patiënten kan te veel zelfkritiek ertoe leiden dat behandelingen minder goed aanslaan en het effect daarvan achterblijft. Daar staat tegenover dat het lijkt dat patiënten met meer zelfcompassie weerbaarder zijn, wat het herstel en de werking van psychologische behandelingen ten goede komt.

Dit betekent dat innovatieve technieken en interventies, gericht op zelfkritiek en zelfcompassie, van meerwaarde kunnen zijn. Virtual Reality (VR) is zo'n innovatieve technologie die van toegevoegde waarde kan zijn voor psychologische behandelingen.

VR bij psychologische behandelingen

De VR-toepassing waarvan de werking nu [onderzocht](#) gaat worden bestaat uit twee oefeningen. Gekeken wordt of, en hoe, deze oefeningen kunnen helpen bij het ontwikkelen van meer zelfcompassie psychologische patiënten. De onderzoekers gaan in kaart brengen of deze oefeningen bijdragen aan meer begrip van de deelnemer voor zichzelf. Daarnaast willen zij ook weten of de mogelijkheid om in de VR-oefening van perspectief te wisselen, toegevoegde waarde heeft.

Een van de kenmerken van psychologische patiënten die meer zelfkritiek hebben, is dat zij met twee maten meten. Ze zijn vaak strenger en kritischer voor zichzelf dan voor anderen. Met behulp van een VR-rollenspel kan iemand nagaan hoe zijn of haar reactie zal zijn als een vriend

dezelfde negatieve gedachte over zichzelf zou hebben.

Bij de tweede VR-oefening die onderzocht wordt kiest een deelnemer een virtueel persoon die de eigen zelfkritiek uitspreekt. Het wegsturen van deze criticus, of met hem in discussie te gaan, kan bij de deelnemer een genuanceerder beeld met meer zelfcompassie ontstaan.

Wisselen van perspectief

In beide oefeningen is het mogelijk om virtueel van perspectief te wisselen - de rollen om te draaien - waardoor zelfcompassie gestimuleerd kan worden. Tegelijkertijd kan de mate van zelfkritiek dan afnemen. Binnen VR is het wisselen van perspectief zoals dat in deze VR-oefeningen toegepast wordt, een relatief nieuwe techniek die van toegevoegde waarde kan zijn voor psychologische behandelingen.

Een ander groot voordeel van het inzetten van VR is het feit dat een reeds uitgevoerd rollenspel opnieuw afgespeeld kan worden. Daardoor kan de deelnemer zichzelf vanuit het perspectief van een ander ervaren. In rollenspelen binnen bestaande psychologische behandeling is dit niet mogelijk.