



DOOR MAARTEN DALLINGA

Depressie te lijf gaan met virtual reality game

Kan virtual reality helpen bij de behandeling van mensen met een depressie? De Arq Psychotrauma Expert Groep, het AMC en de VU Amsterdam denken van wel. In co-creatie ontwikkelden zij de applicatie 'Lunchroom Zondag'. Volgend jaar moet de VR-bril zijn intrede gaan doen in de behandelkamer.

Bastiaan is student en zit achter zijn laptop, met naast zich een volle kop koffie. Je hoort hem hardop denken: "Ik zit nu al twee uur naar dit scherm te staren zonder dat ik maar één stap verder kom met mijn scriptie. Echt kansloos..." Hij zucht diep. "Als ik vandaag niets op papier krijg, kan ik een fatsoenlijke carrière wel op mijn buik schrijven." Wat denk je, als je dit hoort? Ben je het met Bastiaan eens of kun je hem misschien helpen met een alternatieve gedachte?

Dit is één van de scenario's in Lunchroom Zondag, een nieuwe applicatie op basis van virtual reality (VR) voor mensen met depressieve gevoelens. De VR-game wordt

op dit moment getest en de verwachtingen van de ontwikkelaars zijn hooggespannen. Ze hopen dat de applicatie straks op zoveel mogelijk plekken onderdeel wordt van cognitieve gedragstherapie, de voornaamste behandelmethode bij depressie. Gebruikers krijgen een VR-bril op, waarna ze in een fictieve wereld belanden en oefeningen moeten doen. Ondertussen kan de therapeut meekijken op een scherm en aanwijzingen geven of vragen stellen.

Pionieren belangrijk

"We zagen de potentie van VR," vertelt Corné Versluis, projectleider bij Arq Psychotrauma Expert Groep, de motor achter de nieuwe VR-

applicatie. Arq kreeg namens een consortium van tien partijen, waaronder de GGD Amsterdam, 2,2 miljoen euro subsidie via het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling (Kansen voor West 2) en de provincie Noord-Holland. Van dit geld worden onder meer vier VR-applicaties ontwikkeld, niet alleen voor mensen met een depressie, maar ook met agressief gedrag en PTSS. Deze toepassingen moeten van de subsidieverstrekker in de eerste plaats de zorg in de regio Amsterdam verbeteren.

Virtual reality wordt al ingezet voor de behandeling van angststoornissen. "Dat is een bewezen succes," zegt universitair hoofddocent

klinische psychologie Annet Kleiboer. Zij is vanuit de VU betrokken bij de ontwikkeling van Lunchroom Zondag. “In een virtuele wereld kun je angst simuleren en dat werkt. Maar of je met VR ook depressies aan kunt pakken, staat nog niet onomstotelijk vast.”

Het is dus pionieren en dat is volgens Versluis belangrijk om te doen. “Het mooie aan deze Europese subsidie is dat je de kans krijgt om te onderzoeken of iets werkt in de praktijk,” licht hij toe. “Stel dat straks blijkt dat de applicatie niet doet wat we hopen, dan heeft de maatschappij daar ook veel aan. Maar we verwachten een andere uitkomst.”

Co-creatie

Over de opzet van de game is zorgvuldig nagedacht. “De ontwikkeling startte ongeveer anderhalf jaar geleden, met literatuuronderzoek en brainstormsessies,” vertelt Kleiboer. “Daaruit kwamen acht ideeën naar voren, waarna het technisch team erbij werd betrokken. Ontwikkelaar IJsfontein in Amsterdam kwam vervolgens met het idee voor Lunchroom Zondag.”

Dit klinkt misschien als een vrij doorsnee aanpak, maar dat is het volgens Versluis niet: “We hebben vol ingezet op co-creatie. Al in een vroeg stadium betrokken we er bijvoorbeeld behandelaars, mensen met een depressie en ontwerpers bij.” Daarbij was het adagium: iedere expert voegt vanuit zijn of haar eigen expertise iets toe, zonder op de stoel van de ander te gaan zitten. “Deze manier van samenwerken is geen garantie voor succes, maar wel een voorwaarde daarvoor,” meent Kleiboer.

“Zonder medewerking van alle betrokken partijen lever je weliswaar een product op,” vult

“**WE ZAGEN DE
POTENTIE VAN VR**”

Versluis aan, “maar zitten veel minder mensen erop te wachten.” Dat gebeurt volgens hem veel te vaak. “Dan is er uiteindelijk een prachtig onderzoek uitgevoerd en iets bewezen, maar is de vraag of de maatschappij er ook echt iets aan heeft achterwege gebleven.”

Cognitieve gedragstherapie

“Omdat gebruik van virtual reality bij de behandeling van depressie nieuw is, zijn we zo dicht mogelijk bij het bestaande behandelprotocol van cognitieve gedragstherapie gebleven,” zegt Kleiboer.

“Lunchroom Zondag richt zich specifiek op het onderdeel cognitief herstructureren. Daarbij moeten mensen in de therapie bijvoorbeeld een



Lunchroom Zondag is een nieuwe VR-applicatie voor mensen met depressieve gevoelens.

moment terughalen waarop ze negatief dachten en onderzoeken of ze ook iets positievers hadden kunnen denken. Hier horen ook huiswerkopdrachten bij.”

Deze aanpak kent nog wel tekortkomingen. “Als je moet vertellen over een ervaring uit het verleden, weet je vaak niet meer precies wat je dacht of voelde,” legt Kleiboer uit. “Voor de huiswerkopdrachten moeten mensen actief contact zoeken met anderen. Dat is voor veel mensen met een depressie (te) veel gevraagd.”

Daarom worden zij met behulp van Lunchroom Zondag tijdens de therapie blootgesteld aan ambigue situaties: momenten die zowel negatieve als positieve reacties kunnen uitlokken. Kleiboer: “Je moet dan meteen reageren en de therapeut kan daar dan direct op inspelen. We hopen dat mensen hierdoor geactiveerd worden om meer te oefenen in het echte leven.”

Gebruiker is ober

In Lunchroom Zondag is de gebruiker de ober. “Die moet dus handelen,” zegt Evert Hoogendoorn, gamedesigner bij IJsfontein. Dat maakt het volgens hem makkelijker om op mensen af te stappen. “Je gaat met gasten in gesprek, maar kunt ook in hun hoofd kijken. Ze denken hardop na. Vervolgens krijg je van het systeem de vraag: wat denk je, wat voel je? Iemand met een depressie schiet dan al gauw in een negatieve reflex. De therapeut of de game kan dan vragen: kun je ook iets anders denken?”

Hoogendoorn geeft een voorbeeld: “Je komt bij een tafeltje en op het moment dat je het gesprek opent, schieten de gasten in de lach. Ze lachen me uit, zal iemand met een depressie dan gauw denken. Terwijl iemand anders misschien denkt: ze hebben net een goede grap gehoord. In het tweede deel van dit scenario ontdekt de gebruiker dat de gasten aan tafel net een grappig appje hebben gekregen, en dat ze daarom lachen. Dan kom je er dus achter dat het helemaal niets met jou te maken had.”

Praktijktest

Voordat IJsfontein begon met de daadwerkelijke ontwikkeling van de applicatie, is er getest met een papieren prototype. Inmiddels werkt de game en wordt bij Arq in Diemen onderzocht hoe verschillende groepen erop reageren. Daarbij wordt gekeken naar bijvoorbeeld leeftijd en opleidingsniveau. Ook wordt onderzocht of mensen er niet misselijk van worden of erdoor van streek raken. Dat blijkt volgens Kleiboer niet uit de eerste resultaten. “Maar pas als we meer weten over het effect, gaan we testen met depressieve mensen.”

Kleiboer benadrukt dat zorgvuldig onderzoek wordt gedaan, maar dat dit onderzoek wel sneller verloopt dan normaal gesproken. “Omdat tijdens de ontwikkeling ook al is getest met behandelaren en cliënten, hebben we al een idee over wat wel effect heeft en wat niet. Hierdoor kunnen we sneller focussen op de kern van dit onderzoek: leren mensen sneller en gemakkelijker?”

De bedoeling is dat Lunchroom Zondag vanaf mei 2019 gebruikt kan gaan worden bij cognitieve gedragstherapie. Een behandelaar of instelling moet dan wel een VR-bril, computer en de applicatie aanschaffen en een korte training volgen. Mogelijk wordt hier een vervolgsubsidie voor aangevraagd. De hoop is dat ggz-praktijkondersteuners bij de huisarts ook interesse zullen tonen. ■

CV

Maarten Dallinga

is freelance journalist (o.a. NRC en Omroep Gelderland), zie maartendallinga.nl.

Meer informatie over Lunchroom Zondag is te vinden op www.e-mence.org/eggz.