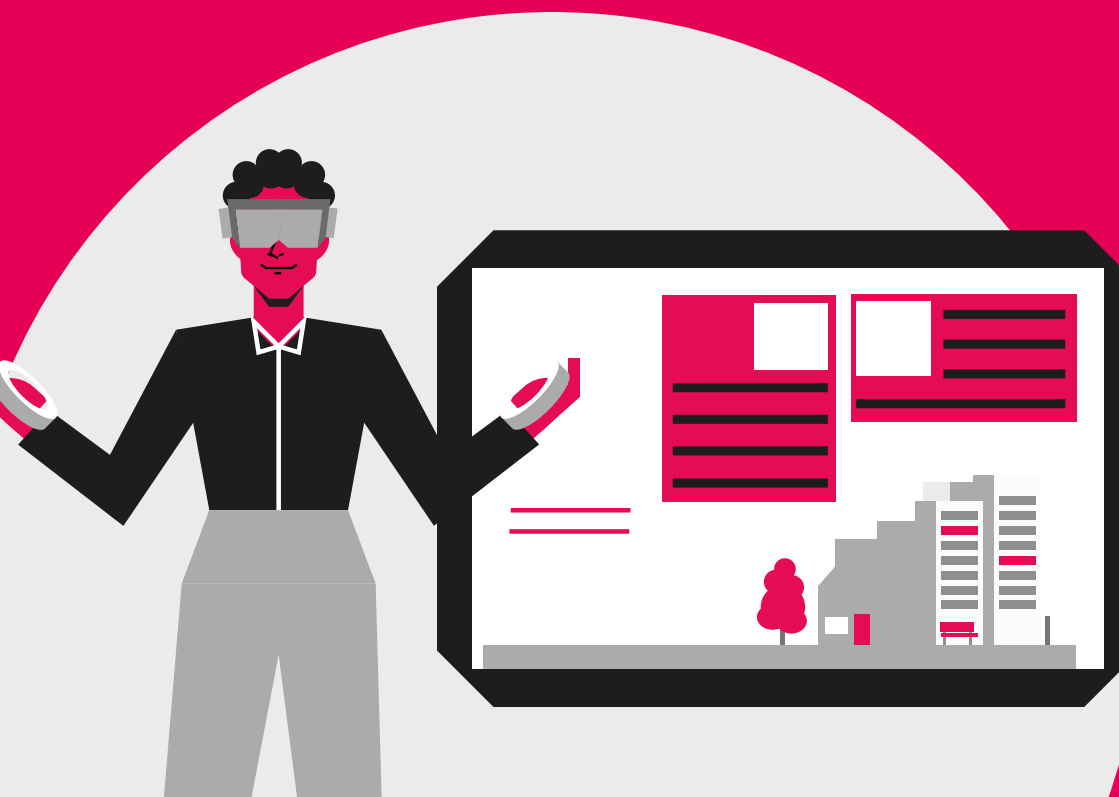


VR HEALTH EXPERIENCE WERKVORMEN HANDBOEK

LECTORAAT VAKTHERAPIE IN DE GEZONDHEIDSZORG



OPEN UP NEW HORIZONS.

HAN UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

COLOFON

Handboek voor het gebruik van de VR applicatie VR Health Experience.
Verschenen in maart 2026.

REDACTIE

Nathalie Jans

Joep Kolijn

Harm Damen

Hans Wouters

Suzanne Haeyen

Lectoraat.vtgz@han.nl

[https://www.han.nl/
projecten/2020/online-
vaktherapie.-telepresent-zijn-als-
vaktherapeut/](https://www.han.nl/projecten/2020/online-vaktherapie.-telepresent-zijn-als-vaktherapeut/)

Namens HAN Lectoraat Vaktherapie
in de Gezondheidszorg.

lerennetwerkvaktherapie.nl

MET DANK AAN ALLE DEELNEMENDE VAKTHERAPEUTEN VAN DE ONBOARDINGSCURSUS VRHEXP

Peter Daemen

Dion Vergouts

Floor Timmermans

Lennard Mulders

Marleen Glas

Inge Evers

Liesbeth Hubers

Ralph Vlassak

Marieke Verhoeven

Isabel van der Veren

Marjon Broersen

Bartjo van Gils

Irma van Alebeek

Sjors Pouwels

Jet Rijksen

Maarten Roovers

Nathalie Jans

Harvey Salden

Mitch Hoenjet

Marielle Dechesne

Lieke Vos

Astrid van Rooij

Ferdinand Boesveld

VOORWOORD

De wereld van vaktherapie is voortdurend in beweging. Met de opkomst van nieuwe technologieën, zoals virtual reality (VR), ontstaan ongekende mogelijkheden om ons vakgebied te verrijken en cliënten op vernieuwende manieren te ondersteunen en krijgt hybride vaktherapie steeds meer vorm. Sinds 2019 werkt het HAN Lectoraat Vaktherapie in de Gezondheidszorg aan de ontwikkeling van een speciale vaktherapie-VR-applicatie (VR Health Experience, afgekort als VRhExp), aangevuld met praktische werkvormen. Dit boekje is ontstaan vanuit de wens om vaktherapeuten concrete handvatten te bieden om de VRhExp effectief in hun therapieën te integreren. Hiermee draagt het bij aan de verdere ontwikkeling van hybride vaktherapie, waarin fysieke en digitale werkvormen elkaar versterken.

Met deze verzameling werkvormen willen we niet alleen inspireren, maar ook een solide basis bieden waarop therapeuten verder kunnen bouwen. Alle werkvormen zijn zorgvuldig ontworpen, getest en verfijnd door ervaren collega-vaktherapeuten onder begeleiding van de onderzoekers van het lectoraat. Deze werkvormen, die voortkomen uit hun praktijkervaring met cliënten, zijn met veel aandacht uitgewerkt en afgestemd op het transdiagnostische thema 'emotieregulatie'.

De 29 vaktherapeutische werkvormen in dit boekje zijn breed inzetbaar. Ze kunnen worden toegepast bij diverse doelgroepen, van jeugd tot ouderen, en zijn geschikt voor cliënten met uiteenlopende IQ-niveaus. De laagdrempelige aanpak maakt het voor vaktherapeuten eenvoudig om de VRhExp te integreren in hun sessies en zo een nieuwe dimensie toe te voegen aan hun therapieaanbod.

We willen onze grote waardering uitspreken voor alle vaktherapeuten die hun kennis, ervaring en creativiteit hebben gedeeld binnen de onboardingscursus (de start-basiscursus voor vaktherapeuten die met VR willen gaan werken als vaktherapeut) van VRhExp. Hun betrokkenheid en expertise hebben dit werkvormenboekje mogelijk gemaakt.

We wensen jou als lezer veel inspiratie en plezier bij het inzetten van de VRhExp in jouw sessies. Laat deze werkvormen je ondersteunen in het creëren van vernieuwende en betekenisvolle therapieën.
Veel lees- en werkplezier!

Namens het HAN Lectoraat Vaktherapie in de Gezondheidszorg en VRhExp het onderzoeksteam, Nathalie Jans, Joep Koliijn, Harm Damen, Hans Wouters en Suzanne Haeyen.

1. INHOUD

1.	HET SLIMME STUITERSPEL	11
2.	DEZELFDE OPSTELLING MAKEN	13
3.	TELEPORTEREN	16
4.	BOUW EEN ZO HOOG MOGELIJKE TOREN	18
5.	IK IN RELATIE TOT MIJN GEVOEL	23
6.	BORD GAMES	25
7.	LEVENSGROTE LEVENSLIJN	28
8.	HARDLOPEN IN VR	30
9.	HUT BOUWEN	33
10.	BLIND NATEKENEN	35
11.	WHAT IS REAL	37
12.	DE GROTE KRABBELACHTERVOLGING	41
13.	VERSTOPPERTJE MET LETTERS	43
14.	CONTROLLED APPROACH MET VERSCHILLENDE AVATARS	47
15.	BEKLIM DE TOREN, MAAK DE TOREN	50

16. PARCOURS	53
17. EMOTIESPEL	56
18. KNIKKERBAAN	58
19. COCON/VEILIGE PLEK CREËREN	61
20. KARAKTER ONTWIKKELING	64
21. GEZINSOPSTELLING	66
22. BEAT THE BALL	69
23. GROEPSTEKENING	73
24. SPIEGELEN IN VR WERELD	75
25. DE BASKET	83
26. BEWEEG JE ARMEN	87
27. SPIEGELEN VAN BEWEGINGEN EN GELUID MET EEN KEYBOARD	89
28. LEMNISCAAT IN DE RUIMTE	98
29. LEVEND GANZENBORD	103

INLEIDING

Dit werkboek bevat 29 werkvormen die ontwikkeld zijn voor gebruik in de virtuele vaktherapieruimte, de VR Health Experience (VRhExp). Het biedt vaktherapeuten de mogelijkheid om therapie aan te bieden wanneer face-to-face contact niet mogelijk is (bijvoorbeeld vanwege fysieke afstand tussen cliënt en therapeut) of niet wenselijk is (zoals in een onveilige thuissituatie). Wil je meer lezen over het inzetten van VR en de VRhExp in vaktherapie dan verwijzen we je graag naar publicaties die eerder verschenen waarin onze onderzoeken, de opzet, methode, resultaten en conclusies, worden beschreven. Met een VR-bril kunnen cliënten een virtuele ruimte betreden waar ze, samen met een vaktherapeut, aan oefeningen werken. Het gebruik van VR in behandelingen biedt voordelen zoals oefenen in een veilige omgeving, het vergroten van betrokkenheid, het verbeteren van emotieregulatie, en het simuleren van situaties die in het echte leven moeilijk te creëren zijn.

PROJECT T.B.V. DE ONTWIKKELING VAN DE WERKVORMEN

De werkvormen in dit werkboek zijn ontwikkeld in het onderzoeksproject ARRIVE (ARts and psychomotoR Interventions for Virtual rEality), uitgevoerd door het lectoraat Vaktherapie in de Gezondheidszorg van HAN University of Applied Sciences te Nijmegen. Dit project liep van november 2023 tot oktober 2024 en werd gesubsidieerd door Regieorgaan SIA (projectnummer SVB/KIEM.K23.01.066). Daarnaast hebben de deelnemers van de onboardingscursus VRhExp binnen het Lerend Netwerk Hybride Vaktherapie bijgedragen aan het ontwikkelen van de werkvormen vanaf 2025.

ONDERZOEKSMETHODE

Er werd een mixed-method design gebruikt, waarin zowel vragenlijsten als interviews werden ingezet om de effectiviteit en bruikbaarheid van de werkvormen te beoordelen.

Hiervoor werden de volgende meetinstrumenten gebruikt:

- PANAS (Positive and Negative Affect Schedule): Deze vragenlijst meet de mate van positieve emoties (zoals enthousiasme en energie) en negatieve emoties (zoals stress en angst) (Watson et al., 1988).
- ORS (Outcome Rating Scale): Deze schaal meet het algemene welzijn van deelnemers (persoonlijk welzijn, sociale relaties, aansluiting van de therapie, algehele vooruitgang) (Hafkenscheid et al., 2010; Duncan, et al., 2008).
- SRS (Session Rating Scale): Deze schaal meet hoe tevreden deelnemers zijn met de therapiesessies (therapeutische relatie, sessie-inhoud, gebruikte aanpak, algehele tevredenheid) (Miller, et al., 2000; Hafkenscheid et al., 2010; Duncan, et al., 2008).
- TSS (Therapist Session Scale): Deze schaal meet de kwaliteit van de sessies volgens therapeuten (effectiviteit van interventies, betrokkenheid van de deelnemer, verloop van de sessie, behaalde doelen) (Hafkenscheid et al., 2010).

De PANAS werd ingevuld door cliënten voorafgaand aan de oefensessie en bij aanvang en afsluiting van drie sessies. De ORS en SRS werden door cliënten ingevuld aan het einde van de drie sessies. De TSS werd door therapeuten ingevuld na afloop van de drie sessies. De interviews werden uitgevoerd aan de hand van een vooraf opgestelde topiclijst, gericht op thema's zoals gebruiksvriendelijkheid, technische werking en therapeutische toepasbaarheid.

DEELNEMERS

In het project werkten 21 vaktherapeuten met de onderzoekers van het lectoraat samen. De 29 werkvormen werden ontwikkeld en met deelnemers (cliënten, ouders, collega's) getest.

RESULTATEN

Uit de PANAS-vragenlijsten bleek een significante toename in positieve emoties, zoals het ervaren van enthousiasme, energie en blijheid, na deelname aan de VR-sessies. Tegelijkertijd was er een lichte afname in negatieve emoties, waaronder gevoelens van stress, angst en frustratie. De ORS liet kleine verbeteringen zien in het welzijn van deelnemers, en de SRS toonde een lichte toename in tevredenheid met de sessies. De TSS gaf middelgrote positieve effecten weer op de kwaliteit van de sessies, zoals beoordeeld door de therapeuten.

In interviews gaven therapeuten aan dat de werkvormen in VR een waardevolle aanvulling vormden op hun reguliere aanbod. Over de gebruiksvriendelijkheid merkten zij op dat cliënten, jong en oud, de vaardigheden om met de VR-bril en applicatie te werken meestal al na één of twee sessies goed onder de knie hadden. Technisch gezien vonden therapeuten de VRhExp applicatie voldoende ontwikkeld voor gebruik, maar ze gaven aan dat uitbreidingen en verbeteringen welkom zouden zijn, zoals extra functies en een hand-out met uitleg van de features. Ook benadrukten ze het belang van een stabiele wifi-verbinding en een goed opgeladen VR-bril voor een soepele sessie. De exacte gegevens zijn op te vragen bij het HAN Lectoraat Vaktherapie in de Gezondheidszorg.

Daarnaast bood de virtuele omgeving een veilige setting om te werken aan doelen zoals emotieregulatie, zelfvertrouwen, het aangeven van grenzen en samenwerking. De therapeuten merkten dat deelnemers zich minder geremd en meer open opstelden in VR, wat de interactie en effectiviteit van de therapie ten goede kwam. Bovendien bood de VR-omgeving mogelijkheden om uitdagende scenario's te simuleren, zoals klimmen op daken of door objecten lopen, die deelnemers hielpen om nieuwe vaardigheden te ontdekken en oefenen.

CONCLUSIE

De onderzoeksresultaten bieden een eerste indicatie dat de ontwikkelde werkvormen in VR, gericht op het verbeteren van emotieregulatie, een bruikbare en waardevolle toevoeging zijn binnen vaktherapie. Verdere inhoudelijke en technologische doorontwikkeling van de werkvormen in de VRhExp en het creëren van de juiste randvoorwaarden kan de vaktherapeutische praktijken versterken. Dit werkvormenboekje vertaalt deze inzichten naar de praktijk. Het biedt vaktherapeuten concrete en direct toepasbare werkvormen om met VRhExp te werken aan emotieregulatie, met ruimte om deze naar eigen inzicht en cliënt aan te passen.

1. HET SLIMME STUITERSPEL

DOEL VAN DE WERKVORM

- bevorderen samenwerking;
- bevorderen concentratie;
- training frustratietolerantie.

OMSCHRIJVING

- alle deelnemers staan tegenover elkaar (kan ook 1 op 1 gedaan worden);
- de bal wordt naar elkaar toegespeeld met eerst 1x stuiten, en als dat lukt 2x stuiten, en zo verder.

MOMENT IN DE THERAPIE

- kan op elk moment worden ingezet, van kennismaking tot gevorderd stadium in de therapie;
- de onderstaande variaties (zie Toelichting) kunnen hierbij naar wens worden toegepast.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Subgroepen/twee- of drietallen bijv.

MATERIAAL

- voor beginners: de blauwe bal 'met de staart' (omdat deze het stuiten laat zien);
- voor gevorderden: basketbal of andere ronde bal;
- voor pro's: de rugbybal (omdat deze onvoorspelbaar stuitert).

TOELICHTING

Het spel kan moeilijker worden gemaakt door een aantal zaken aan te passen: de soort bal, of stuiten tussen obstakels door. Ook kan frustratie worden opgeroepen door bij een misser steeds opnieuw te beginnen bij

1x stuiteren. Verder kan de cliënt vooraf worden gevraagd hoeveel keer stuiteren hij/zij denkt te kunnen halen.

EVALUATIE

- wat voelde je toen het wel/niet lukte het juiste aantal keren stuiteren te behalen?;
- wat voelde je toen het jou wel lukte en de ander niet (of andersom)?;
- kun je aangeven wanneer de spanning in je lijf toenam/afnam tijdens het spel?;
- ben je tevreden over het behaalde aantal?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De therapeut kan ondersteunend zijn, maar ook directief of zelfs provocatief (opzettelijk missen).

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

- het middel VRhExp heeft vooral een activerende functie bij kinderen die moeilijk fysiek/mentaal in beweging komen;
- het middel VRhExp biedt dezelfde 'veilige' functie als een instrument bij muziek of het spelen van een rol bij drama: je kunt je erachter verschuilen.

MERKZAME EFFECTEN

- cliënt kan actiever/enthousiast worden;
- cliënt kan gefrustreerd/boos worden.

2. DEZELFDE OPSTELLING MAKEN

DOEL VAN DE WERKVORM

- vergroten samenwerkingsvaardigheden;
- vergroten communicatievaardigheden;
- opmerken van spanning.

OMSCHRIJVING

We zorgen voordat de werkvorm van start gaat dat we allebei dezelfde materialen aan één kant van het gordijn hebben liggen. Persoon A en B gaan beide aan één kant van het gordijn staan, zodat ze elkaar niet zien. Persoon A gaat een opstelling maken van de materialen en probeert dit daarna zo duidelijk mogelijk uit te leggen aan persoon B. Persoon B moet dit zo goed mogelijk na proberen te bouwen.

MOMENT IN DE THERAPIE

De werkvorm kan aan het begin van de behandeling worden ingezet om inzicht te krijgen in de samenwerking en communicatievaardigheden of juist in het midden van de behandeling om te onderzoeken of de samenwerking en communicatievaardigheden correct worden uitgevoerd. Daarnaast kan deze werkvorm ook spanning opleveren wanneer de VRhExp niet meewerkt of wanneer je het materiaal niet juist neergezet krijgt zoals je dit voor ogen had.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Subgroepen/twee- of drietallen bijv.

MATERIAAL

Het benodigde materiaal zijn 5x2 dezelfde materialen. Dit kunnen materialen zijn zoals: knuffels, blokken, auto's, pionnen, ballen etc.

TOELICHTING

Vooraf is het belangrijk dat de materialen op de juiste plek komen te staan. Zorg voor precies dezelfde materialen en precies hetzelfde aantal materialen.

Door vooraf eerst te benoemen dat het gaat om het vergroten van de communicatie en samenwerkingsvaardigheden, kan daaropvolgend ook de vraag gesteld worden wat belangrijk is om op te letten binnen deze vaardigheden. Op die manier maak je ze vooraf bewust van de aandachtspunten. Dit kan echter ook achteraf wanneer je ze eerst wil laten ervaren hoe het gaat zonder deze aandachtspunten te benoemen.

Variaties:

- er kunnen meer of minder materialen worden gebruikt;
- persoon A en B samen de materialen uit laten kiezen.

EVALUATIE

- wat is belangrijk om op te letten voor persoon A, die de opstelling uitlegt?;
- wat is belangrijk om te doen voor persoon B, wanneer je niet snapt wat er van je wordt gevraagd?;
- wat gebeurt er met je wanneer de materialen niet blijven staan/niet gelijk staan zoals je zelf wil?;
- tot hoe ver liep de spanning op tijdens de oefening?;
- hoe is het nu in je lijf met de spanning?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De therapeut ondersteunt in het verwoorden van wat je bedoelt, vragen wanneer er iets niet wordt begrepen en begrijpen/ontdekken van spanningen die het kan opleveren.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- regulatie van sociale cognitie;
- affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

De functie van VRhExp is dat het frustratie kan oproepen. Zo kan je de materialen van de ander (per ongeluk) pakken door het gordijn heen.

MERKZAME EFFECTEN

Deze werkvorm kan helpen bij het bewust worden van hoe duidelijk je communiceert en wat jouw rol hierin is. Ook kan de werkvorm bijdragen aan het bewust worden van lichaamssignalen wanneer de werkvorm anders gaat dan gedacht.

3. TELEPORTEREN

DOEL VAN DE WERKVORM

- afstand en nabijheid;
- controle hebben en loslaten;
- ervaren verschillende points of view.

OMSCHRIJVING

Een deelnemer kiest een plek in VRhExp waarin de cliënt goed overzicht heeft en staat vervolgens op deze plek stil. De andere deelnemer(s) gaat spelen met teleporteren naar verschillende plekken binnen dan wel buiten het gezichtsveld van de stilstaande deelnemer.

MOMENT IN DE THERAPIE

Moment in de therapie is na de kennismaking, waarbij er al een vertrouwensband is opgebouwd en de cliënt de ruimte voelt om wensen en behoeftes kenbaar te maken indien dit nodig is. Kan bij alle onderstaande samenstellingen.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel

MATERIAAL

De planken in de bomen, muren, daken. Wellicht op andere plekken in de ruimte nog een soort "eagles nest". Hoog in de bomen, neerkijkend op alles en iedereen.

TOELICHTING

Meenemen en monitoren van de beleving van de persoon die stilstaat en ontvangt. Doorvragen op details, teleporteren hierop afstemmen.

EVALUATIE

- wat zie je?;
- wat gebeurt er?;
- waarom gekozen voor die specifieke plek?;
- wat doet het met je? Waarom?;
- waar in je lijf voel je dit?;
- wat denk je nu?;
- hoe is het om stil te moeten staan?;
- hoe had je het liever gehad?

THERAPEUTISCHE HOUDING

Ondersteunend, neutraal, aansporend, geduldig, confronterend.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Wat je normaal in een fysieke beweegcontext zou kunnen doen wordt nu verplaatst naar de VR ruimte. Letterlijk bewegen voor de een en letterlijk geen beweging voor de ander.

MERKZAME EFFECTEN

Spanning, gedachtes, nervositeit, (on)rust, plezier, drang tot actie.

4. BOUW EEN ZO HOOG MOGELIJKE TOREN

DOEL VAN DE WERKVORM

- creativiteit;
- impulsbeheersing;
- samenwerken.

OMSCHRIJVING

Bouw zelf of met een tweetal met alle materialen die je kan vinden een zo hoog mogelijke toren.

De toren moet blijven staan. Wanneer de toren omvalt begin je opnieuw. Ik ben reuze benieuwd hoe deze eruit gaat zien. Een uitdaging is om je creativiteit en je fantasie te gebruiken. Als je klaar bent mag je er een foto van maken!

Het doel kan verschillend zijn:

- de aandacht kan gelegd worden op het samenwerken. Spreek samen af wat je gaat doen en hoe. De interventies kunnen dan gemaakt worden op de communicatie en het contact wat je maakt met elkaar.
- de aandacht kan gelegd worden op de impulscontrole. Wat voel en merk je wanneer de toren omvalt? Of wanneer je er niet meer bij kan?

MOMENT IN DE THERAPIE

Het samenwerken binnen deze werkvorm kan ingezet worden aan het begin van de behandeling. Om elkaar beter te leren kennen en plezier te maken. Een uitdaging om dit samen voor elkaar te krijgen.

Als het gaat om de impulscontrole kan deze werkvorm ingezet worden wanneer de cliënt in staat is om hier mee aan de slag te gaan. Om zicht te krijgen op de lichaamssignalen, maar ook om bewust te worden van welk gedrag de cliënt laat zien wanneer het niet lukt.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel

MATERIAAL

Alle materialen die de cliënt kan vinden en kan verplaatsen kan de cliënt gebruiken. Meest stevig zijn de blokken, maar ook andere materialen kunnen gebruikt worden voor meer uitdaging. Deze materialen zijn al te vinden in de ruimte.

TOELICHTING

Als therapeut hou je zelf goed voor ogen wat het doel is van deze werkvorm om daarop aan te sluiten. Probeer de creativiteit te stimuleren. De cliënt zou bijvoorbeeld zelf ergens op kunnen gaan staan wanneer de toren vanaf de vloer te hoog wordt. Bijvoorbeeld op de basket, het huis, tafel, de plateaus bij de bomen, de gekleurde palen. Er liggen veel blokken door de gehele ruimte, zowel buiten als binnen.

De motoriek wordt op een andere manier gebruikt. Voorwerpen zitten net niet in je hand, waardoor de coördinatie er soms nog wel eens voor zorgt dat de toren omvalt. Dit biedt extra uitdaging! Zeker wanneer je de aandacht legt op de impulsregulatie/herkennen van lichaamssignalen.

Contra-indicaties:

- wanneer de cliënt snel afgeleid is en nog de hele tijd door de ruimte aan het dwalen is.

Variaties:

- alleen of in tweetallen. Accent verleggen op doel; dus of op spel plezier/creativiteit en uitdaging, op samenwerken, op lichaamsbewustzijn of op impulsregulatie. De oefeningen kunnen plaatsvinden op verschillende plekken in de VRhExp. Binnen is het wat meer gefocust en kleiner. Buiten voelt het al gauw groots en heeft de cliënt meer ruimte om af te dwalen;

- je mag geen blokken gebruiken;
- iets kleins onderop en wat erop ligt moet steeds groter zijn dan het voorwerp wat eronder ligt.

EVALUATIE

Samenwerking:

- wie had welke rol?;
- wat heeft jullie geholpen?;
- waar zijn jullie trots op?;
- wat heb jij gedaan in de communicatie?;
- wat maakte het lastig/moeilijk?;
- lukte het om hulp te vragen?

Indien nodig stimuleren:

- waar willen jullie de toren maken?;
- wat zijn de mogelijkheden?;
- wat zijn jullie ideeën?;
- wat kan je allemaal gebruiken in deze ruimte?;
- kan je ergens op staan?

Impulsregulatie:

- wat neem je waar in je lichaam?;
- en toen de toren omviel?;
- kan je op de pop aangeven waar dat zit? (Kleuren kunnen evt. nog voor emoties staan).
- wat was je neiging om te doen toen.... (Omschrijf wat je zag gebeuren);
- welke gedachten spelen hierbij een rol?;
- wat zou je willen?;
- hoe kun je dat oefenen?

THERAPEUTISCHE HOUDING

Therapeut is ondersteunend en stimulerend. De therapeut kan helpen verwoorden en benoemen wat de cliënt zag gebeuren. De cliënt kan de cliënt op weg helpen om zijn creativiteit/fantasie te gebruiken en te gaan spelen.

De therapeut ondersteunt en stimuleert de cliënt bij het lichaamsbewust worden. De therapeut kan de cliënt ook confronteren met het gedrag dat de cliënt laat zien. De therapeut kan stimuleren om ander gedrag uit te proberen zodat de cliënt kan ervaren dat lichaamssignalen kunnen veranderen en de cliënt hier invloed op heeft.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit;
- affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Er kan out of the box gedacht worden doordat je op voorwerpen kan staan. Wat in de zaal lastiger is. Het hanteren van de motoriek is ook lastiger dan in de normale PMT-ruimte, wat maakt dat de opdracht frustrerender kan zijn. Bij het samenwerken is op sommige momenten belangrijk om duidelijker te communiceren met woorden of vragen te stellen, omdat de mimiek in de VRhExp niet zichtbaar is.

MERKZAME EFFECTEN

- afhankelijk van de doelstelling van de werkvorm, kan de cliënt ervaring opdoen met lichaamsbewustzijn. Zowel op eventueel frustratie als plezier. Cliënt kan zich bewust worden van gedrag en hoe de cliënt hier mee omgaat, zowel in de samenwerking als in de impuls/emotieregulatie;

- door de lichaamssignalen op de pop aan te geven met verschillende kleuren kan de cliënt terugzien wat de cliënt ervaren heeft. Ook kan de cliënt opmerken wat het effect is van de verschillende acties die de cliënt uitgevoerd heeft op zijn lichaamssignalen;
- de cliënt ervaart dat spelen prettig kan zijn en je trots kan zijn op het resultaat dat je behaalt met een mooie foto als aandenken. Dit kan dan met een transfer meegenomen worden (zowel de toren als van de pop).

5. IK IN RELATIE TOT MIJN GEVOEL

DOEL VAN DE WERKVORM

- verkennen, herkennen en erkennen van emoties;
- ervaren welke spanning het omgetrokken worden geeft, waar je deze ervaart en wat je daarmee doet;
- reflectie/gewaarworden van eigen thematiek rondom gevoelens.

OMSCHRIJVING

Zoek een voorwerp in de VR-omgeving die past bij je gevoel van dit moment. Leg je voorwerp neer of hou je voorwerp zodanig vast, wat passend is hoe je nu staat t.o.v. je gevoel (het voorwerp). Bedenk wie jou mag omtrekken en geef diegene het palet en zeg met welke kleur je omgetrokken wilt worden. Degene die omtrekt probeert zo gedetailleerd mogelijk met het voorwerp de omtrek te volgen. Daarna vult ieder zijn eigen silhouet en voorwerp verder in, op abstracte wijze naar eigen inzicht met krijt.

MOMENT IN DE THERAPIE

Het omtrekken van elkaar kan confronterend werken en kan ook vrij intiem zijn. Hier moet iemand toe in staat zijn. Met name wanneer dit lang duurt kan het veel spanning oproepen, zeker wanneer de groep groot is en iedereen aan het toekijken is.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Groep

MATERIAAL

- meerdere paletten;
- verschillende voorwerpen in de VR-omgeving.

TOELICHTING

Het kan van belang zijn om bewust in te interveniëren afhankelijk van hoeveel spanning/luchtigheid gewenst is.

Variatiemogelijkheid is om van wat grotere afstand van elkaar te gaan staan bij het omtrekken van de ander met krijt.

EVALUATIE

- hoe was het voor je om met potlood omgetrokken te worden?;
- werd er daardoor spanning bij je opgeroepen en hoe ging je daarmee om? Welk gedrag liet je daarbij zien? Wat zagen de groepsleden aan je op dat moment?;
- wat was je eerste reactie bij het zien van je eigen silhouet? Had je een oordeel, zo ja, welk? Kon je het accepteren zoals het er uit zag of heb je toch nog iets veranderd?;
- hoe heb je het verder ingevuld? Wil je daar nog iets mee laten zien?;
- welk gevoel had je en is dit ook zichtbaar geworden in het silhouet?;
- welke afstand heeft het voorwerp t.o.v. jou en wat zegt dit ten aanzien van jouw gevoel?

THERAPEUTISCHE HOUDING

Afhankelijk van hoeveel spanning/luchtigheid gewenst is.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

Affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Verbinding krijgen met je gevoel, waarbij je leert om af te stemmen op jezelf en te voelen wat jij nodig hebt.

MERKZAME EFFECTEN

Je gevoel serieus nemen en te voelen wat je nodig hebt voor je herstel.

6. BORD GAMES

DOEL VAN DE WERKVORM

- samenwerken;
- omgaan met tijdsdruk/spanning;
- omgaan met grenzen.

OMSCHRIJVING

1. Jullie moeten er samen voor zorgen dat binnen de tijd van 3 minuten (tijd uit te testen + afhankelijk van hoeveel personen deelnemen) het hele bord gevuld is in kleur. Er mag geen wit meer te zien zijn.
2. Variatie: Jullie moeten er samen voor zorgen dat het hele bord gevuld is in kleur. De persoon wiens kleur het grootste deel van het bord vult is gewonnen.
3. Variatie: 1 persoon neemt de witte spuitbus, de anderen nemen een gekleurde spuitbus. De bedoeling is binnen X tijd het bord helemaal gevuld in kleur te krijgen.

MOMENT IN DE THERAPIE

1. Kan zowel in een observatiefase worden ingezet als verder in de behandeling wanneer blijkt dat samenwerken een doel is.
2. Er moet al enige frustratietolerantie aanwezig zijn.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Groep

MATERIAAL

1+2: Klokje om tijd te meten, eventueel dat kan aftellen met een belletje.

TOELICHTING

- er moet enige mogelijkheid zijn om samen te werken, in contact te gaan met anderen, mogelijkheid om instructies op te volgen;

- kunnen omgaan met winnen en verliezen, frustraties kunnen verdragen.

EVALUATIE

1.

- op welke manier hebben jullie het aangepakt om samen te werken?;
- waren jullie je bewust van de tijd die aan het lopen was?;
- hebben jullie spanning ervaren? Waar in je lichaam voelde je deze spanning? Welke invloed had dit op je gedrag?

2.

- heb je meer gefocust op het samen vullen van het bord, of op zorgen dat je eigen kleur meer ruimte innam?;
- ben je over de kleur van de ander geweest?;
- als iemand over jouw kleur ging, hoe was dit voor jou?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De therapeut is ondersteunend en observerend.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

De VRhExp kan ervoor zorgen dat je bijvoorbeeld niet kan toelaten dat anderen over de grenzen gaan door dit te laten wissen.

In de fysieke ruimte meer kans op fysiek tegen elkaar botsen bij het samenwerken in een kleine ruimte.

MERKZAME EFFECTEN

- bewust worden van de manier waarop men samenwerkt;

- als ook vaardiger worden in het samenwerken door de oefening te herhalen en te laten experimenteren met andere rollen;
- leren omgaan met grenzen (bij variatie);
- bewust worden van lichaamsgevoelens.

7. LEVENSGROTE LEVENSLIJN

DOEL VAN DE WERKVORM

- in beeld brengen van levensgeschiedenis;
- ervaren en in beeld brengen van emoties bij levensgebeurtenissen;
- gebeurtenissen ervaren vanuit verschillende perspectieven.

OMSCHRIJVING

1. De cliënt tekent een grote lijn op de grond die symbool staat voor zijn/haar levenslijn.
2. De cliënt kan zijn levensverhaal in beeld brengen rond deze lijn door hier rondom te tekenen/schrijven.
3. Er kunnen emotieblokjes/-bolletjes rond de lijn aangebracht worden die vergroot of verkleind kunnen worden.
4. Er kan gespeeld worden met perspectieven. Echt in de lijn gaan staan en gaan ervaren hoe die gebeurtenis was (voor cliënten die moeilijk contact kunnen maken met emoties), afstand nemen van de lijn (voor cliënten die overspoeld raken), de lijn afwandelen welke weg al is afgelegd...
5. Er kan ook naar de toekomst gekeken worden en verschillende mogelijke paden getekend worden. Hierbij kan de cliënt ook de verschillende wegen bewandelen en ervaren.

MOMENT IN DE THERAPIE

Wanneer er al enige werkalliantie is opgebouwd en de cliënt al enige emotieregulatie heeft opgebouwd.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel

MATERIAAL

- schilderspalet;
- emotiebolletjes/-blokjes/-poppetjes die groter of kleiner gemaakt kunnen worden naarmate de emotie sterker/minder sterk aanwezig is. Sowieso basisemoties maar ook aangevuld met enkele andere vaak voorkomende emoties. Er zouden meerdere blokjes van dezelfde emotie kunnen zijn omdat deze zich herhaalt in het verhaal van de cliënt.

TOELICHTING

Contra-indicatie: Cliënten met een sterk traumatisch verleden die nog snel overspoeld worden.

EVALUATIE

- hoe heb je het ervaren om je levensgeschiedenis vanuit verschillende perspectieven te ervaren?;
- welk perspectief vond je het meest verrassend om te verkennen?;
- wat neem je mee uit deze sessie?

THERAPEUTISCHE HOUDING

- ondersteunend;
- nabijheid bieden;
- onwetend.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- affect- en emotieregulatie;
- proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

- tekenen op de grond in een veilige ruimte is iets dat wel kan in de VRHealthExperience, moeilijker in je lokaal. Buiten met stoepkrijt zijn er mogelijkheden, maar al snel pottenkijkers;
- emotieblokjes/-poppetjes die vergroot/verkleind kunnen worden.

8. HARDLOPEN IN VR

DOEL VAN DE WERKVORM

- impulsbeheersing;
- grenzen aangeven;
- plezier.

OMSCHRIJVING

Je start in de grote cirkel (buiten). Ren zo snel mogelijk om het huis. Wie als eerste in de startcirkel komt, heeft gewonnen. Je kan deze werkvorm uitbreiden met behulp van een aftelklok. 1e ronde binnen 30 seconden terug in de cirkel zijn. 2e ronde binnen 25 seconden terug in de cirkel, en zo verder naar beneden.

MOMENT IN DE THERAPIE

Deze werkvorm kan ingezet worden tijdens de kennismaking met VR. Maar ook in een andere fase van de behandeling.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Groep en 1op1

MATERIAAL

Eventueel een aftelklok of aflopende zandloper om meer gedragsbeïnvloeding te krijgen.

TOELICHTING

Contra indicaties:

- geen ervaring met VR;

Extra opties:

- een extra optie en uitdaging kan zijn, een snelle ronde op de muur;
- nog een andere optie is iets meenemen (bal) tijdens het rondje om het huis.

EVALUATIE

- hoe was het voor jou om de activiteit te beleven?;
- merkte je spanning tijdens de activiteit?;
- welke lichaamssignalen merkte je op?;
- had je voor/ tijdens of na nog gedachten?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De therapeut is ondersteunend en stimulerend. De therapeut ondersteunt en helpt in het verwoorden, begrijpen en voelen van emoties en gevoelens. De therapeut is stimulerend als het gaat om het proces aangaan, de VR verkennen en stimulerend als het gaat om opmerken dat emoties gereguleerd kunnen worden.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- regulatie van hogere orde cognitieve processen;
- affect- en emotieregulatie;
- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Door in VRhExp een actieve activiteit in te zetten komen automatisch lichaamssignalen. Tevens doen we een appèl met winst en verlies. De cliënt wordt uitgedaagd om zo snel mogelijk zich te verplaatsen. Er is een competitief aspect wat helpend is om in de ervaring te komen. Hierdoor ontstaan mooie ervaringen waar we een brug kunnen slaan binnen de vaktherapie. Zeker op het moment wanneer het moeizaam gaat. Ook doen we een appèl op grenzen. Hoe lang ga je door en wanneer stop je?

MERKZAME EFFECTEN

- afhankelijk van de rationale van de werkvorm kan deze werkvorm helpen bij het (lichaams)bewustwordingsproces van de cliënt enerzijds of bevestigen dat de cliënt in staat is om zijn lijf en emoties te voelen anderzijds;

- de oefening kan bijdragen in het vergroten van lichaamsbewustwording doordat er tijdens de werkvorm allerlei lichaamssensaties naar voren kunnen komen. De vaktherapeut kan helpen deze te verwoorden en doorvoelen;
- tevens kan er geëxperimenteerd worden met ander gedrag. Bijv. wanneer je normaal alles zal doen om te winnen, nu de rol aanneemt om het bewust rustig aan te doen. Hierdoor kunnen er andere emoties of lichaamssignalen naar boven komen.

9. HUT BOUWEN

DOEL VAN DE WERKVORM

- leren samenwerken/overleggen;
- grenzen aangeven/hulp vragen;
- emotie regulatie.

OMSCHRIJVING

We gaan samen een hut maken en hier mag je je eigen ideeën loslaten. Eerst maken we een plan om structuur te hebben of als variatie kan je het ook laten ontstaan. Ligt aan het moment. Er is niks fout en de cliënt mag alles gebruiken.

MOMENT IN DE THERAPIE

Kan in het begin of midden. In het begin: om een veilige plek te creëren voor het kind. Midden: voor de doelen samenwerken, afstemmen en planmatig werken.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel of in een groep

MATERIAAL

Oppakbare objecten zoals blokken, driehoeken, langwerpige platen etc.

TOELICHTING

Hut maken in een groep kijken hoe je je dan verhoudt tot de rest.

EVALUATIE

Hoe vond je de samenwerking?

Ben je tevreden?

Wat zou je de volgende keer anders doen?

Hoe vond je de opdracht?

THERAPEUTISCHE HOUDING

Aansluiten bij de behoeften, soms ook meekijken, volgend en waar nodig sturend.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

Proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit;

Arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);

Proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Leren samenwerken, om hulp vragen, grenzen aangeven.

MERKZAME EFFECTEN

Leer vertrouwen op de ander, leiding nemen of volgen, mondig verwoorden wat je wilt.

10. BLIND NATEKENEN

DOEL VAN DE WERKVORM

- kennismaken met werken in VRhExp/bevorderen vaardigheid met controllers;
- bevorderen luistervaardigheid/contact maken/afstemmen;
- bevorderen uitdrukkingsvaardigheid;
- bevorderen (verbale) creativiteit en oplossingsvermogen.

OMSCHRIJVING

De twee spelers (therapeut/cliënt) staan ieder op een plek waar ze de ander niet kunnen zien en hebben een aantal (vooraf besproken) dezelfde materialen ter beschikking waarmee één speler een figuur gaat leggen/bouwen. Tijdens het bouwen omschrijft de bouwer wat de cliënt doet zonder de materialen expliciet te noemen, je mag alleen omschrijven. De andere speler probeert op basis van de omschrijving precies hetzelfde figuur te leggen.

MOMENT IN DE THERAPIE

Aan het begin van een therapie serie.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel

MATERIAAL

Alle materialen waarvan een even aantal aanwezig is.

TOELICHTING

- laat de cliënt na uitleg eventueel zelf de materialen bij elkaar zoeken;

- variatie: de materialen liggen niet vooraf klaar maar worden door de bouwer tijdens het spel gezocht (waarbij erop wordt gelet dat er nog eenzelfde item aanwezig moet zijn) zodat de tegenspeler ook zelf op zoek moet naar het bedoelde materiaal;
- verbale beperking kan een contra-indicatie zijn.

EVALUATIE

- hoe kun je het anders omschrijven?;
- kun je iets anders doen als dit niet lukt?

THERAPEUTISCHE HOUDING

Therapeutische houding is ondersteunend

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit.

MERKZAME EFFECTEN

- zelfwaardering;
- frustratietolerantie;
- (bewustwording van) uitdrukkingsvaardigheid.

11. WHAT IS REAL

DOEL VAN DE WERKVORM

Het opzoeken en herkennen van emoties en gevoelens en de letterlijke link leggen tussen de VR ervaring versus de echte ervaring.

De werkvorm kan verderop ook gebruikt worden om te oefenen met ander gedrag of een manier om te reguleren bij een specifieke emotie, waarin ook weer de link kan worden gelegd met de echte ruimte en ervaring.

OMSCHRIJVING

Deze werkvorm wordt specifiek ingezet in de vaktherapie ruimte of een beweegruimte.

De reden om VR in deze werkvorm in te zetten, is dat de VR omgeving een veilige plek is om bepaalde ervaringen eerder aan te gaan, omdat dit niet echt is.

De werkvorm kan op 2 manieren worden ingezet, waarin de volgorde van aanbieden doelmatig kan worden aangepast. Het is handig als de therapeut al enige voorkennis heeft van de cliënt en hier zijn werkwijze op kan aanpassen.

De cliënt en de vaktherapeut kunnen samen in VRhExp zijn, maar de therapeut kan ook via casting meekijken en begeleiden.

Afhankelijk van welke basisemotie er wordt opgeroepen, kan de vaktherapeut een activiteit in VR aanbieden. Als voorbeeld de basisemotie Bang.

De therapeut leidt de cliënt naar de eerste verdieping van het huis en laat de cliënt hier dan rondkijken. Indien de therapeut mee in VR is, zorgt de cliënt ervoor dat de cliënt in volgende houding aanwezig is. De bovenverdieping is donker en kan spanning of angst oproepen omdat

het zicht wat beperkt is. De therapeut kan dan specifiek vragen naar lichaamssensaties van de cliënt en zijn gevoelens.

Wanneer de therapeut niet in VR is, kan de cliënt naast het meekijken via casting ook naar de lichaamsreactie van de cliënt kijken en hierop interveniëren. Doel is het herkennen van de signalen en gevoelens waarop in een later stadium ook de regulatie kan worden geoefend.

Vervolgens wordt een vergelijkbare ervaring nagebootst in de echte ruimte. Lukt het om de spanning en angst ook hier te herkennen, zijn de sensaties hetzelfde of anders?

De volgorde kan worden aangepast als een cliënt een bepaalde emotie ervaart of heeft ervaren en hiermee in een veilige VR omgeving wil oefenen.

Een voorbeeld hiervan is dat de cliënt meteen boos wordt wanneer iets niet lukt. De therapeut legt de uitdaging voor om in de zaal te scoren op de basket. Wanneer dit tot een punt van frustratie komt en kan worden ingezoomd op de signalen, is de volgende stap om deze ervaring in VR ook op te zoeken. Wederom kan de therapeut in VR meekijken en meedoen en navragen wat de cliënt in lichaamssignalen en gevoelens ervaart. Buiten VR kan de therapeut meekijken naar lichaamssignalen en dit terugkoppelen. Zo kan verder geoefend worden met herkennen van de opkomende boosheid op een veilige manier en ook gezocht worden naar manieren om dit te reguleren of te draaien.

Zo kan nog verder uitgewerkt worden welke activiteit bij welke emotie zou kunnen worden ingezet.

MOMENT IN DE THERAPIE

Deze vorm kan het best worden ingezet als de therapeut al enig zicht heeft op de cliënt en zijn uitdagingen. Met aanpassingen is deze echter ook ter observatie in te zetten of ter vertaling van het geleerde in het dagelijks leven.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel

MATERIAAL

Deze werkvorm is uit te voeren in de huidige omgeving. Uitbreiding van materiaal maakt deze werkvorm makkelijker aan te passen voor de cliënt en de plek waar je de vertaalslag zou willen maken, maar is voor nu niet noodzakelijk.

Wat wel mooi zou zijn, is dat de vaktherapeut ook al een setting vooraf kan 'klaarzetten' in de VR ruimte waarin de cliënt gaat werken. Denk aan het klaarzetten van materiaal op een bepaalde plek of een 'spannend element' op een specifieke plek.

TOELICHTING

Veiligheid moet constant geborgd worden en hierop kan de therapeut ook anticiperen, bijvoorbeeld door bewust te kiezen om niet mee te gaan in VR. De feedback en de vertaalslag naar de echte zaal zorgen ervoor dat er steeds koppeling kan worden gemaakt, afgestemd op wat de cliënt beleeft en nodig heeft.

De werkvorm dient aangepast te worden op wat de therapeut acht dat de cliënt aan kan. Ervan uitgaande dat de therapeut vooraf de juiste afweging maakt of bepaalde stappen al gemaakt kunnen worden, denk ik dat er geen specifieke contra-indicatie is.

De variaties heb ik al iets uitgelegd bij de omschrijving. Ik denk dat de mogelijkheden hierin legio zijn.

EVALUATIE

- vind je dit al spannender als net? Waar voel je dat in je lijf?;
- wist je al dat je je schouders nu ook helemaal opgetrokken hebt? (lichaamshouding);
- merk je dat verschil? (lichaamssensatie, lichaamssignalen);
- toen je het net zo spannend vond, toen deed je lijf helemaal zo;

- (nabootsen) Wat zie je aan mijn lichaam? Wat denk je daarbij? (spiegelen).

THERAPEUTISCHE HOUDING

Afwisselend (bege)leidend en volgend. Ondersteunend in het onderzoeken van sensaties.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Het ervaren in spel maakt dat de cliënt in een veilige setting nieuwe ontdekkingen en ervaringen kan opdoen over zichzelf. Doordat het medium tussen therapeut en cliënt in staat als 'derde persoon' wordt er een veilige therapeutische werksfeer gecreëerd waarin de cliënt makkelijk nieuwe dingen kan uitproberen. De VR is hierin dan nog eens een veilige dimensie die nog een extra tussenpersoon of veilige omgeving biedt om ervaringen op te doen die in het echt anders voelen of niet mogelijk zijn. Het sluit aan en vult aan op de vaktherapie.

MERKZAME EFFECTEN

In de VR-omgeving kan makkelijk een setting worden gecreëerd waarin een bepaalde emotie kan worden opgeroepen. Hierdoor kan een emotie wellicht nog sneller worden opgezocht en herkend. Andersom kan de VR ervoor zorgen dat de omgeving om regulatie uit te proberen als veiliger wordt ervaren dan in de echte zaal. Zo kunnen de ontwikkelstapjes verkleind worden en de positieve ervaringen worden opgebouwd.

12. DE GROTE KRABELACHTERVOLGING

DOEL VAN DE WERKVORM

Bewustwording, gewaarwording mindset, gevoel.

OMSCHRIJVING

- nodig deelnemers uit één krijtje te kiezen en duo's te vormen. Eén deelnemer gaat een lijn trekken en de ander volgt (1 minuut). Daarna wisselen de rollen (weer één minuut);
- vraag de deelnemers nu vanaf een afstandje te kijken welke beelden ze zien in hun tekening waarin ze de volger waren. Laat ze twee kiezen;
- eenieder krijgt nu 5 minuten om deze twee beelden uit te werken met de krijtjes en kleuren die er zijn;
- korte rondgang waarbij je de tekening laat zien en over de beelden vertelt.

MOMENT IN DE THERAPIE

- losmaakoefening;
- kennismakingsoefening;
- observatieoefening.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Subgroepen/twee- of drietallen bijv.

MATERIAAL

- krijtjes;
- bord;
- passthrough.

TOELICHTING

Variaties:

- er zou op basis van geluid/ muziek getekend kunnen worden;
- bi-manueel tekenen: in beide handen een krijtje;
- gebruik maken van passthrough en lijnen voorwerpen uit de bestaande ruimte natekenen.

EVALUATIE

Vragen die gaan over volgen, leiden en samenhangende spanning:

- ademhaling;
- wel/niet kunnen bijhouden van de ander als achtervolger;
- neigingen tempo versnellen/vertragen bij achtervolgd worden;
- Comfortzone en afstand tot achtervolger.

THERAPEUTISCHE HOUDING

Uitnodigend, oordeelvrij, faciliterend, ondersteunend, bevestigend, confronterend.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit;
- arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

- VR als veilig fysiek nabij kunnen werken zonder werkelijke fysieke nabijheid;
- tekening als achtergebleven resultaat/beeld naar aanleiding waarvan gedrag besproken kan worden;
- krijtjes om lijnen zichtbaar te houden.

MERKZAME EFFECTEN

Sociale omgang, (ont-)spanning, gedrag samenhangend/ontlokt door volgen en leiden.

13. VERSTOPPERTJE MET LETTERS

DOEL VAN DE WERKVORM

- impulsbeheersing;
- vergroten samenwerkingsvaardigheden.

OMSCHRIJVING

Een persoon (de verstopper) verstopt een x-aantal blokken met letters. De groep dient deze blokken op volgorde te vinden. Dus eerst moet blok A gevonden worden. Op het moment dat iemand anders een andere letter al gevonden heeft, mag hij/zij dat nog niet vertellen.

“We gaan verstoppertje spelen. Zojuist heb ik 5 blokken verstopt, letters A tot en met E. (Laat andere letters van het alfabet zien als voorbeeld). Jullie mogen gezamenlijk deze letters gaan zoeken, echter moet eerst letter A gevonden worden en dan pas letter B. Dus als je aan het zoeken bent en vindt bijvoorbeeld letter E, terwijl de rest nog niet gevonden is, mag je dit niet aan de groep vertellen en moet je de letter laten liggen. Zodra de letter D dan gevonden is, mag jij de letter E pakken.

MOMENT IN DE THERAPIE

De werkvorm wordt ingezet op het moment dat de cliënt eraan toe is om te werken aan en te oefenen met gedragsinhibitie. De oefening kan aan het begin van de behandeling ingezet worden om inzicht in eigen gedrag te verkrijgen of juist meer aan het eind van de behandeling om te bevestigen dat er gedragsinhibitie correct plaatsvindt. Daarbij doet deze werkvorm appèl op het reguleren van spanning, namelijk; lukt het de cliënt om rustig te blijven/zichzelf rustig te houden wanneer de cliënt een letter ‘te vroeg’ gevonden heeft?

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Subgroepen/twee- of drietallen bijv.

MATERIAAL

Het benodigde materiaal in de VR ruimte zijn minimaal 5 letter blokken. Afhankelijk van de groepsgrootte/hulpvraag kunnen er meerdere blokken worden toegevoegd. Daarnaast is het essentieel dat er veel verschillende verstoppelkken zijn, deze zijn reeds voldoende aanwezig in VRhExp.

TOELICHTING

Voordat deze werkvorm aangeboden kan worden, is het belangrijk dat de behandelaar ongezien de letters verstopt in de VRhExp ruimte.

Door vooraf expliciet te benoemen dat het een oefening is om rustig te blijven op het moment dat iemand een blok die nog niet aan de beurt is, gevonden heeft, kan er aangesloten worden bij de leermogelijkheden van de cliënt en diens hulpvraag.

Contra-indicaties

- op het moment dat een cliënt zijn emoties geheel nog niet kan reguleren, is deze werkvorm niet aangeraden;
- voor cliënten die uit zichzelf snel vals spelen/het spel willen veranderen, is het ook niet aan te raden om deze activiteit te spelen.

Variaties

- de zoekers worden gekoppeld; zij verplaatsen zich samen door de VR Health Experience ruimte;
- in plaats van van A naar E kan andersom van E naar A gezocht worden;
- alle blokken worden verstopt, de groep maakt eerst een of twee woorden met de letters uit het alfabet om vervolgens de letters in de volgorde van het woord te gaan zoeken.

Veiligheid

Pas op het schrik effect. Iemand kan ineens gevonden worden en dan kan de avatar behoorlijk dichtbij komen. In VR is het zelfs mogelijk dat men 'in' elkaar staat, dit kan voor een persoon als naar ervaren worden.

EVALUATIE

- wat voelde je in je lijf op het moment dat je een letter vond en deze nog niet gevonden mocht worden?;
- wat gebeurde er met je toen je groepsgenoot 'in' je stond? Jullie waren beide op dezelfde plek aan het zoeken en ineens zagen jullie elkaar heel erg dicht bij elkaar;
- van welke emoties was je je allemaal bewust tijdens het zoeken, welke emoties heb je gevoeld?;
- tot hoe ver liep de spanning op tijdens de oefening?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De therapeut is ondersteunend en stimulerend. De therapeut ondersteunt en helpt in het verwoorden, begrijpen en voelen van emoties en gevoelens. De therapeut is stimulerend als het gaat om het proces aangaan, de VRhExp verkennen (wat als spannend ervaren kan worden) en stimulerend als het gaat om opmerken dat emoties gereguleerd kunnen worden, ook al is dat lastig.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

De functie van VRhExp is de mogelijkheid om out-of-the box te denken. In VRhExp kunnen spullen namelijk in bomen en muren gelegd worden

wat in de normale wereld niet kan. Daarbij is het verstoppen van objecten in een fysieke vaktherapeutische ruimte minder uitdagend voor de (jong) volwassene cliënt in vergelijking met deze werkvorm in VRhExp.

Daarnaast wordt de cliënt uitgedaagd om om zich heen te kijken en zichzelf te verplaatsen in de ruimte. De cliënt mag buiten de gebaande paden gaan op ontdekkingstocht, iets wat velen als lastig zullen ervaren. Daarnaast wordt er ook een appèl gedaan op het lijf van de cliënt, deze zal actief moeten bewegen door te bukken, draaien, buigen en verplaatsen. Het voelen van het lijf in de echte wereld gecombineerd met je senang voelen met jouw avatar, kan veel vragen van een cliënt.

MERKZAME EFFECTEN

Afhankelijk van de rationale van de werkvorm kan deze werkvorm helpen bij het (lichaams)bewustwordingsproces van de cliënt enerzijds of bevestigen dat de cliënt in staat is om zijn lijf en emoties te voelen anderzijds. De oefening kan bijdragen in het vergroten van lichaamsbewustwording doordat er tijdens de werkvorm allerlei lichaamssensaties naar voren komen. De vaktherapeut kan helpen deze te verwoorden en doorvoelen.

Een andere wijze van bijdrage van deze werkvorm is wanneer de werkvorm meer richting het einde van het therapeutisch proces ingezet wordt. De cliënt zal ook dan allerlei emoties en gevoelens ervaren en kan opmerken dat hij/zij beter in staat is deze gevoelens te verwoorden, uiten, herkennen en reguleren.

14. CONTROLLED APPROACH MET VERSCHILLENDE AVATARS

DOEL VAN DE WERKVORM

- ervaren van lichaamssignalen;
- vergroten bewustwording verschillende personen;
- inzicht in afstand nabijheid.

OMSCHRIJVING

De therapeut en cliënt gaan tegenover elkaar staan in VRhExp. De cliënt laat de therapeut steeds dichterbij komen door dit te zeggen of non-verbaal aan te geven. De cliënt geeft aan wanneer de therapeut op een voor de cliënt prettige afstand staat. Vervolgens wordt deze werkvorm herhaald met andere avatars (wisselen van geslacht, leeftijd en huidskleur).

MOMENT IN DE THERAPIE

De werkvorm wordt ingezet op het moment dat de cliënt eraan toe is om te werken met afstand en nabijheid. Enige lichaamsbewustwording is gewenst bij deze werkvorm.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel

MATERIAAL

Er is geen materiaal nodig. Belangrijk is dat de therapeut snel van avatar kan wisselen.

TOELICHTING

Het is belangrijk dat de therapeut goede afspraken maakt met de cliënt wat wel en niet kan/mag. De therapeut kan de mimiek van de cliënt namelijk niet zien.

Contra-indicaties

- op het moment dat een cliënt zijn grenzen totaal nog niet kan aangeven, is deze werkvorm nog niet geschikt.

Variaties

- de cliënt loopt, de therapeut laat de cliënt dichterbij komen;
- de cliënt en therapeut hebben dezelfde avatar;
- de cliënt wisselt van avatar om te ervaren of dat veranderingen geeft;
- de oefening op een andere plek in VRhExp doen (binnen/buiten/op de muur).

Veiligheid

Het is belangrijk dat de cliënt en therapeut vaardig genoeg zijn met de controllers. Het zou erg vervelend zijn wanneer de therapeut ineens op een andere plek staat dan waar de cliënt de therapeut zou willen hebben.

EVALUATIE

- welke verschillen merk je op bij de verschillende avatars?;
- is er een verschil tussen mannelijke en vrouwelijke avatars?;
- waar in je lijf merk je een signaal op dat dichterbij komen niet wenselijk is?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De therapeut is helpend en meewerkend. De therapeut ondersteunt de cliënt in het toenaderingsproces en helpt de cliënt woorden geven aan zijn/haar gevoelens en/of emoties.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

De functie van VRhExp is het wisselen van personage. Op deze manier kan een cliënt ervaringen opdoen en in meerdere situaties oefenen met ander gedrag. In real life is er namelijk maar één therapeut in één situatie.

MERKZAME EFFECTEN

De cliënt kan opmerken dat er een kleinere/grotere afstand is bij bepaalde personages. Dit kan de cliënt in het dagelijks leven veel informatie geven.

15. BEKLIM DE TOREN, MAAK DE TOREN

DOEL VAN DE WERKVORM

- omgaan met hoogtevrees;
- emotieregulatie/frustratietolerantie.

OMSCHRIJVING

Leg vooraf allemaal blokken op de verschillende plateau's in de bomen of maak met de plateau's een eigen creatie. Op het bovenste plateau ligt een bal. De cliënt pakt iedere keer een blok van het plateau af en maakt er beneden een toren van. Iedere keer gaat de cliënt steeds hoger om een blok te pakken. Op het bovenste plateau ligt een bal. De cliënt mag proberen met die bal de gemaakte toren om te gooien. Lukt dat niet vanaf boven? Dan komt de cliënt weer op de grond en probeert vanuit daar de toren om te laten vallen.

MOMENT IN DE THERAPIE

De werkvorm wordt ingezet op het moment dat de cliënt actief kan oefenen met enerzijds het ervaren van lichaamssignalen en anderzijds eraan toe is om te oefenen met hoogte. In deze werkvorm kan er geoefend worden met het reguleren van verschillende emoties.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel en in groepen.

MATERIAAL

Het benodigde materiaal in de VR ruimte zijn minimaal 5 blokken. Afhankelijk van de groepsgrootte/hulpvraag kunnen er meerdere blokken worden toegevoegd en op verschillende plekken in VRhExp worden neergelegd.

TOELICHTING

Voordat deze werkvorm aangeboden kan worden, is het belangrijk dat de behandelaar vooraf deze werkvorm klaarzet. Verder kan er rekening gehouden worden met onverwachte angst voor hoogtes.

Contra-indicaties

- nog helemaal niet durven werken met hoogtes.

Variaties

- in plaats van blokken gebruiken, uitdagendere vormen die minder goed op elkaar te stapelen zijn;
- blokken/materiaal op verschillende plekken qua hoogtes (dak van het huis) neerleggen. Wel allemaal op zichtbare locaties, zodat het geen zoekspel wordt.

Veiligheid

Zorg ervoor dat de cliënt uitgedaagd wil en durft te worden middels deze activiteit.

EVALUATIE

- wat voelde je in je lijf op het moment dat je steeds hoger ging?;
- hoe was het om de bal tegen de toren aan te gooien vanaf hoogte? En wat ervoer je toen je raak gooide/miste?;
- van welke emoties was je je allemaal bewust tijdens het omhoog en omlaag lopen?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De therapeut is ondersteunend en stimulerend. De therapeut ondersteunt en helpt in het verwoorden, begrijpen en voelen van emoties en gevoelens. De therapeut schat in tot hoever de hoogte kan worden opgezocht met de cliënt.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- affect- en emotieregulatie.

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

De functie van deze werkvorm is het aangaan van hoogtes op een veilige manier. Normaliter in real life kan dat minder gemakkelijk opgeroepen worden. Op deze manier kan de cliënt veilig oefenen.

MERKZAME EFFECTEN

De cliënt kan op een speelse en laagdrempelige manier oefenen met het aangaan van hoogtes. Daarnaast speelt er ook een element frustratietolerantie mee omdat de toren uiteindelijk omgegooid moet worden vanaf een hoogte. Dat is erg lastig.

16. PARCOURS

DOEL VAN DE WERKVORM

- rigen keuzes maken;
- oefenen met emotieregulatie vaardigheden.

OMSCHRIJVING

We gaan een gezamenlijk parcours maken. Je mag alle materialen in deze ruimte vindbaar gebruiken. Daarnaast kun je ook de schilder optie gebruiken om een en ander te markeren. Jullie krijgen 10 minuten tijd om iets te maken. Wie weet ga je zelf ergens door/overheen, moet je een opdracht met materialen doen of iets totaal anders. Zodra je klaar bent, verzamelen we op locatie X (zelf kiezen).

MOMENT IN DE THERAPIE

Halverwege of aan het einde van de behandeling. De cliënt(en) moet(en) eerst weten wat er allemaal in de VRhExp ruimte aanwezig en mogelijk is om verder te kunnen denken. Je kan de werkvorm ook goed als afsluitingswerkvorm doen om samen te brengen wat er allemaal al bereikt is in het therapie traject.

GROEP/ INDIVIDUEEL/ TWEETAL

Groep

MATERIAAL

Alle beschikbare materialen én de 3D teken optie.

TOELICHTING

Cliënt moet in staat zijn om zelf iets uit het 'niets' te creëren en durven om out-of-the-box te denken. Een cliënt die het lastig vindt eigen keuzes te maken, heeft eerst nog andere stappen te nemen voordat deze werkvorm toereikend is.

EVALUATIE

- hoe ging je om met de vraag 'alles is mogelijk, maak maar iets'?
- welke helpende gedachtes heb je aangenomen tijdens het maken van dit parcours?;
- welke belemmerende gedachte kwamen op tijdens het maken van dit parcours?;
- welke lichaamssignalen heb je ervaren bij de onderdelen tijdens het parcours?

THERAPEUTISCHE HOUDING

Omdat de cliënt(en) volledig vrij zijn in wat ze mogen doen is de therapeutische attitude vooral ondersteunend. Indien de situatie het toelaat, kan de therapeut zelf ook een gedeelte van het parcours voor zijn/haar/hun rekening nemen.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit;
- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);

BESCHERMENDE FACTOREN/RISICOFACTOREN

- zelfcontrole / impulsiviteit;
- zelfwaardering;
- emotieregulatie.

AANSLUITING BASISBEHOEFEN

- spelen (hobby's en vrijetijdsbesteding);
- plezier (goed voelen in het hier en nu);
- creativiteit (vrije en alternatieve zelfexpressie).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Doordat je op voorwerpen kunt staan, wordt out-of-the-box denken gestimuleerd, iets wat in een zaal lastiger is. Deze parcours werkvorm biedt hiervoor voldoende uitdaging. Bovendien vergt de motorische uitvoering meer controle dan in de gebruikelijke PMT-ruimte, wat de opdracht uitdagender en mogelijk frustrerender maakt.

MERKBARE EFFECTEN

De cliënt kan merken dat hij/zij meer in staat is om eigen keuzes te maken en dat dat het zelfvertrouwen vergroot. Ook kan de cliënt ervaren dat wanneer iets niet geheel gaat zoals vooraf verwacht, er voldoende emotieregulatievaardigheden aanwezig zijn, waardoor de cliënt nieuwe dingen aan blijft gaan.

17. EMOTIESPEL

DOEL VAN DE WERKVORM

- extern vormgeven van emoties;
- herkennen van emoties bij de ander.

OMSCHRIJVING

We gaan emoties vormgeven en de ander moet raden welke emotie het is. Je mag een emotie kiezen van de emotieposter aan de muur. Je mag een avatar kiezen die jij vindt passen bij die emotie. Daarna mag je er attributen bij kiezen en je mag een plekje creëren die passend is bij je gekozen emotie. Hiervoor mag je alles gebruiken, je kunt bijvoorbeeld de matten gebruiken, maar je kunt ook schilderen.

MOMENT IN DE THERAPIE

Dit kan vrij in het begin van de therapie ingezet worden, je kunt eerst kiezen voor emoties zonder dat ze aan jezelf gekoppeld zijn. Als een cliënt al een beetje zijn of haar gevoelens kan herkennen kun je kiezen voor een emotie van dat moment.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel

MATERIAAL

Alle materialen zijn bruikbaar.

TOELICHTING

Een cliënt moet wel een beetje zicht hebben op emoties. De variatie kan zitten in het kiezen van emoties van een lijst of emoties die je zelf op dit moment voelt. De oefening kan ook in een groep. Hierdoor ontstaat een moment van delen van je emoties op een veilige manier.

EVALUATIE

- waarom heb je voor deze avatar gekozen?;
- waarom heb je voor deze attributen gekozen?;
- waarom heb je voor deze plek gekozen?;
- heb je je zelf ook wel eens zo gevoeld?;
- zou deze plek/dit attribuut/deze avatar voor jou dan ook passend zijn?;
- herken je de emotie van de ander? Zou je die zelf ook zo hebben kunnen vormgeven, of zou je dat juist weer anders doen.

Vragen zijn al naar gelang het reflectievermogen van de cliënt.

THERAPEUTISCHE HOUDING

Ondersteunend, aanmoedigend.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

Proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit;
Affect- en emotieregulatie.

BESCHERMENDE FACTOREN/RISICOFACTOREN

Emotieregulatie

AANSLUITING BASISBEHOEFEN

Creativiteit (vrije en alternatieve zelfexpressie)

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Door het gebruik van de avatar, attributen en de omgeving kan de emotie geëxternaliseerd worden. Door meer afstand te creëren kan de emotie beter verdragen worden. Door na te denken over vormgeving wordt de creativiteit gestimuleerd.

MERKBARE EFFECTEN

Herkennen van emoties. Inzetten van creativiteit.

18. KNIKKERBAAN

DOEL VAN DE WERKVORM

- samenwerken (afstemmen/overleggen) --> Groep/Subgroep/Individueel (met therapeut);
- grenzen (opkomen voor je gemaakte aanpassingen ten opzichte van een ander) --> Groep/Subgroep/Individu in groep/Individueel (met therapeut);
- eigen regie (1 iemand bepaalt hoe de baan eruit komt te zien) --> Groep/Subgroep/Individu in groep/Individueel.

OMSCHRIJVING

Dit is afhankelijk van het doel. Globaal zal het neerkomen op "Maak met elkaar een knikkerbaan waarbij je samenwerkt om de baan zo te maken dat de gekozen bal van begin tot eind over de baan rolt. Jullie mogen hierbij alle materialen gebruiken die je kan vinden."

MOMENT IN DE THERAPIE

Het moment om deze vorm in te zetten is afhankelijk van het doel, of het een groep is of een individuele behandeling en de doelgroep.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Subgroepen/twee- of drietallen bijv.

MATERIAAL

De groep/het individu kan en mag alle beschikbare materialen gebruiken. Hoe meer materiaal hoe meer mogelijkheden en uitbreidingen!

TOELICHTING

Afstemming zal afhankelijk zijn van het doel en doelgroep.

EVALUATIE

Vragen zijn wederom afhankelijk van het doel en van hoe het proces van het bouwen is verlopen. Vragen waar je aan kunt denken zijn:

- hoe is het gegaan?;
- hoe ben je te werk gegaan?;
- wat is je opgevallen?;
- is er overleg geweest en zo ja hoe? Zo nee, hoe voelde dat en wat heb je daarmee gedaan?;
- hoe was het om de leidende rol te hebben?;
- wat vind je van de knikkerbaan?;
- wat vond je fijn/prettig en wat vond je minder fijn/prettig?

THERAPEUTISCHE HOUDING

Observerend, ondersteunend, onwetend. Afhankelijk van je doel.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit;
- affect- en emotieregulatie;
- regulatie van sociale cognitie.

BESCHERMENDE FACTOREN/RISICOFACTOREN

- selfwaardering;
- emotieregulatie;
- intelligentie.

AANSLUITING BASISBEHOEFEN

- spelen (hobby's en vrijetijdsbesteding);
- zelfbeschikking (autonomie en richting kunnen bepalen);
- community (verbondenheid met een bredere sociale groep);
- plezier (goed voelen in het hier en nu);
- creativiteit (vrije en alternatieve zelfexpressie).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Deze activiteit inzetten binnen de VRhExp biedt mogelijkheden die in een gymzaal minder uitgebreid zullen zijn. De virtuele wereld geeft minder beperkingen die in de "echte wereld" wellicht belemmerend zouden kunnen werken.

MERKBARE EFFECTEN

- bewustwording van hoe belangrijk duidelijke communicatie is;
- laten ervaren hoe het is om de regie te hebben;
- de creatieve mogelijkheden zorgen voor een positieve ervaring;
- met trots leren kijken naar wat jezelf hebt gemaakt.

19. COCON/VEILIGE PLEK CREËREN

DOEL VAN DE WERKVORM

- versterken van het gevoel van veiligheid en controle;
- aangeven van fysieke grenzen;
- (zelf)regulatie door middel van visualisatie en creatie.

OMSCHRIJVING

Start bij de verkwasten en laat de cliënt vervolgens naar een plek in de VR wereld gaan die fijn en veilig voelt. De cliënt kiest een of meerdere kleuren waarmee hij/zij een veilige plek/cocon om zichzelf heen tekent. Visualiseer dat je vanuit de veilige plek/de cocon nog wel naar buiten kan kijken, maar dat er niets naar binnen kan als alleen jijzelf.

MOMENT IN DE THERAPIE

De werkvorm kan aan het begin van de therapie ingezet worden, zodat de cliënt altijd weet dat hij/zij even naar zijn veilige plek kan als iets onveilig voelt. Maar ook later in de therapie als er al gewerkt is aan het voelen, herkennen en benoemen van emoties, kan deze werkvorm worden ingezet. Dan met het doel om het in te zetten als zelfregulatie mogelijkheid.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel

MATERIAAL

- een palet en kwast;

TOELICHTING

Voorafgaand aan de werkvorm kan gestart worden met een metafoor over een cocon, bijvoorbeeld: Een rups trekt zich terug in een cocon om te groeien en te veranderen. In die cocon is het veilig, rustig, en beschermd.

Uiteindelijk komt er een vlinder uit – sterker, vrijer en klaar om te vliegen. Soms hebben wij als mensen ook zo’n cocon nodig. Een plek waar we ons kunnen terugtrekken, veilig voelen, en langzaam groeien. Vandaag ga je jouw eigen cocon/veilige plek maken.

EVALUATIE

- hoe voelde je je in jouw veilige plek?;
- je koos deze plek in de VR wereld, wat sprak je aan?;
- de kleur/kleuren die je koos waren ..., vertel eens ...;
- je begon met tekenen ter hoogte van ..., is dit in het dagelijks leven ook een lichaamsdeel die je het eerst zou beschermen. Waarom?;
- als het fijn voelde: Hoe zou je het gevoel kunnen meenemen uit de VR wereld naar het dagelijks leven?;
- hoe voelde het dat de therapeut op afstand bleef/teleporteerde terwijl je bezig was?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De therapeut gaat wat op afstand staan, maar is wel ondersteunend als de cliënt daarom vraagt. Afhankelijk van de cliënt en het stadium van de therapie kan de therapeut zich om de plek heen teleporteren, zodat besproken kan worden welk gevoel het oproept rondom veiligheid en geborgenheid; is de cliënt zich hiervan bewust geweest en/of heeft zij iets veranderd terwijl hij/zij bezig was met de opdracht. Belangrijk is dat de therapeut niet in de cocon van de cliënt komt!

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- affect- en emotieregulatie.

BESCHERMENDE FACTOREN/RISICOFACTOREN

- emotieregulatie;
- hechting.

AANSLUITING BASISBEHOEFEN

- innerlijke rust/ 'peace of mind' (vrij zijn van emotionele onrust, pijn en stress);
- leven (inclusief gezondheid en fysiek welbevinden);
- zelfbeschikking (autonomie en richting kunnen bepalen).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

De functie van VRhExp is dat de cliënt laagje voor laagje zijn cocon kan tekenen, erin en eruit kan teleporteren/stappen wanneer hij/zij wil en 'het beeld' en bijbehorende gevoel mogelijk mee kan nemen naar zijn/haar dagelijks leven.

MERKBARE EFFECTEN

De werkvorm kan het gevoel van controle en autonomie versterken, want de cliënt bepaalt zelf hoe de cocon/veilige plek eruitziet: Welke kleuren worden gebruikt en waar deze beginnen. Dit geeft een gevoel van regie en keuzevrijheid, wat essentieel is bij het herstellen van vertrouwen en het versterken van zelfbeeld. Daarnaast wordt de cliënt zich bewust van zijn/haar fysieke grenzen en persoonlijke ruimte door het tekenen van een cocon rondom het eigen lichaam. Bovendien biedt het creëren van een veilige plek in VR een directe, visuele manier om spanning te reguleren. De cliënt kan zich terugtrekken in de cocon wanneer emoties overweldigend zijn, wat helpt bij het ontwikkelen van coping strategieën. Tot slot leert de cliënt dat de veilige plek niet alleen in VR wereld bestaat, maar ook als innerlijke hulpbron kan worden opgeroepen in het dagelijks leven. Dit vergroot de veerkracht en het vermogen tot zelfregulatie buiten de therapieruimte.

20. KARAKTER ONTWIKKELING

DOEL VAN DE WERKVORM

Fantasie aan de loop laten gaan en verschillende verhalen/karakters bedenken bij de verschillende avatars.

OMSCHRIJVING

Cliënt gaat door de verschillende avatars heen, omschrijft de avatar eerst door naar de spiegel te kijken hoe deze eruit ziet. Daarna mag cliënt deze persoon een naam geven en leeftijd (cliënt kan de naam zelfs bij het toetsenbord even veranderen maar is niet nodig). Vragen zoals stem, houding, manier van lopen kunnen daarna komen. Als slot mag de cliënt iets verzinnen waar deze persoon goed in zou zijn. Dan mag deze persoon achter het toneelgordijn gaan staan, daarachter vandaan komen, de naam van deze bedachte persoon zeggen en vertellen waar hij/zij goed in is. De toeschouwers beantwoorden dit met een applaus en aanmoediging.

MOMENT IN DE THERAPIE

Begin van de therapie, cliënt hoeft nog niet geheel vaardig te zijn, enkel te kunnen lopen.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Groep

MATERIAAL

Knop van karakters, spiegel, theaterdecor, evt. toetsenbord.

TOELICHTING

Verhaalontwikkeling, storytelling, zelfbeeld.

EVALUATIE

Wat doet het met jou nu je dit karakter hebt verzonnen en daar applaus/aanmoediging voor hebt gekregen.

THERAPEUTISCHE HOUDING

- aanmoedigend en ondersteunend.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit;
- zelfbeeld.

BESCHERMENDE FACTOREN/RISICOFACTOREN

- coping;
- zelfwaardering.

AANSLUITING BASISBEHOEFEN

- creativiteit (vrije en alternatieve zelfexpressie);
- plezier (goed voelen in het hier en nu).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Een rol/karakter ontwikkelen, verhaal kunnen bedenken, beroep doen op fantasie.

MERKBARE EFFECTEN

Een gevoel van waardering, wat niet gelijk over de persoonlijkheid van de cliënt gaat, maar het effect komt overeen.

21. GEZINSOPSTELLING

DOEL VAN DE WERKVORM

Inzicht verkrijgen in de beleving van de cliënt ten aanzien van de gezinsdynamiek. Inzicht krijgen in het eigen systeem door het externaliseren van interne beelden en gevoelens over het systeem in een veilige, gecontroleerde omgeving.

OMSCHRIJVING

We gaan een familieopstelling maken waarbij je jezelf in de witte cirkel buiten je gezin mag gaan neerzetten zoals het voor jou voelt hoe het is. Je kunt zelf kiezen hoe je de personen weergeeft: met tekeningen, voorwerpen, kleuren of bijvoorbeeld de blokjes met letters. Er is geen goed of fout. Het gaat erom hoe jij jouw gezin ziet of wie voor jou 'bij het gezin' hoort. Zet iedereen rustig één voor één neer en neem de tijd.

Je mag iedereen zo dichtbij of zo ver weg neerzetten als jij wilt. Je kunt ook iemand hoger, lager, groter of kleiner maken als dat voor jou past. Je mag er zelfs muren tussen plaatsen als dat voor jou zo voelt. Alles kan en mag! Verplaats gerust dingen totdat het voor je gevoel klopt.

MOMENT IN DE THERAPIE

Deze werkvorm kan op verschillende momenten worden ingezet.

- onderzoeksfase - om een eerste beeld te krijgen van het gezinssysteem en de gevoelsmatige beleving daarvan;
- behandel fase - om de relationele patronen of systemische thema's bloot te leggen en te bespreken.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel

MATERIAAL

Deze werkvorm kan eigenlijk met alle materialen gedaan worden die er in VRhExp te vinden zijn. Van de blokjes met letters tot aan zelf dingen tekenen of andere objecten gebruiken.

TOELICHTING

Bij het aanbieden van de werkvorm is het belangrijk om de cliënt de regie te laten houden maar dat je deze wel stimuleert om te werken vanuit beleving i.p.v. "hoe het hoort". Werk daarnaast vanuit nieuwsgierigheid: vraag door op keuzes, symbolen en posities.

Een variatie op de werkvorm zou kunnen zijn dat de cliënt twee opstellingen maakt: één hoe het nu voelt en één hoe de cliënt zou willen dat het is. Ook kan je oefenen met mentaliseren d.m.v. het 'in de schoenen' van de ander gaan staan.

EVALUATIE

- wat valt je op als je zo naar deze opstelling kijkt?;
- is er een reden dat je [persoon] op deze plek heb gezet?;
- is er een reden dat je [persoon] als eerste/laatste erbij heb gezet?;
- wat zegt de afstand tussen jou en [persoon] over jullie relatie? En voel je deze afstand in het echt ook?;
- als dit object groter/hoger staat: wat betekent dat voor jou en hoe voelt dat voor jou?;
- zijn er plekken waar je zelf liever zou staan? Wat houdt je tegen?;
- waar herken je dit patroon in het dagelijks leven?;
- (bij het verplaatsen van een object) "Wat verandert er in je lichaam als je dat object verplaatst?;
- (bij het in iemand anders schoenen staan) "Hoe kijk je naar jezelf vanuit deze positie?;
- (bij een huidige en gewenste opstelling) "Wat maakt dat je dit graag wil?

THERAPEUTISCHE HOUDING

Als therapeut heb je een nieuwsgierige, niet-oordelende en uitnodigende houding.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit;
- regulatie van sociale cognitie.

BESCHERMENDE FACTOREN/RISICOFACTOREN

- hechting;
- coping.

AANSLUITING BASISBEHOEFEN

Verbondenheid (intieme, romantische en familiale relaties).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

De functie van het vaktherapeutisch middel is het zichtbaar en ervaarbaar maken van familiepatronen. Het biedt de cliënt de mogelijkheid om emoties non-verbaal te ervaren, onderlinge dynamieken te verkennen en nieuwe perspectieven en handelingsmogelijkheden te oefenen in een veilige setting.

MERKBARE EFFECTEN

- vergroting van inzicht in gezinsdynamiek en eigen positie;
- vergroting van mentaliserend vermogen.

22. BEAT THE BALL

DOEL VAN DE WERKVORM

- inschatten vaardigheden;
- spanningsregulatie tijdens taakgericht handelen;
- opmerken van voorkeurstrategieën;
- vergroten van de psychologische flexibiliteit, experimenteren met gedrag zoals:
 - » Risico vs. zekerheid
 - » Controle loslaten

OMSCHRIJVING

Maak een zwevend pad met 5 van de rode of blauwe platen vanaf de stenen omheining tot aan de schuine overkapping van het huis.

De eindplaats is het gras onder de schuine overkapping.

Plaats 3 of 4 vierkante gekleurde blokken op het dak onder elkaar in de baan van de bal die van het dak gaat rollen.

Pak een bal op en ga op een plaat naar keuze staan, zend de bal naar het bovenste blok op het dak en laat de bal los.

Wanneer de bal naar beneden begint te rollen, verplaats je je zo snel mogelijk naar de eindplaats. Probeer daar eerder aan te komen dan dat de bal op de grond valt.

Elke plaat die je gebruikt om naar de eindplaats te komen levert je 1 punt op.

Hoeveel punten haal je?

MOMENT IN DE THERAPIE

- kan op elk moment van de behandeling ingezet worden;
- wel dient er wat geoefend te zijn met het verplaatsen over de platen

- om een inschatting te kunnen maken van de vaardigheden;
- de interventies zijn afhankelijk van de fase van de behandeling, is er al voldoende veiligheid om samen te reflecteren op het denken, voelen en handelen?;
- variaties zijn mogelijk, zie Toelichting.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel in de groep

MATERIAAL

- vijf rode of blauwe zwevende platen;
- dak en schuine overkapping van het huis;
- drie of vier gekleurde blokken;
- 1 bal;
- mogelijk nog een pylon om de eindplaats te markeren.

TOELICHTING

De oefening kan zowel individueel als in tweetallen als in groepsverband aangeboden worden.

Andere aanwezigen laten kijken naar het handelen van het individu in stilte of juist aanmoedigen.

Aanwezigheid van anderen kan invloed hebben op de spanning/ alertheid/ motivatie.

In de reflectie kan de invloed van de aanwezigen besproken worden.

Variatie is aan te brengen door meer of minder blokken op het dak te plaatsen om het rollen wat te vertragen of versnellen.

EVALUATIE

- wat was je beleving?;
- wat was je verwachting en is het gegaan zoals je verwacht had?;
- heb je spanning in je lichaam gevoeld? Waar in je lichaam voelde je dit?;

- heeft de spanning invloed gehad op je handelen? Lukte het beter of juist minder goed?;
- kon je tijdens de opdracht de bal in de gaten houden of was je focus alleen op je eigen handelen gericht?;
- was je je bewust van andere aanwezigen? Wat was je beleving hierbij?;
- vond je het prettiger om aangemoedigd te worden of dat er in stilte naar je werd gekeken?;
- koos je voor zekerheid in de opdracht of voor risico? Is dat herkenbaar voor jou in het dagelijks leven?;
- hoe heb je succes beleefd? En hoe heb je het beleefd wanneer het niet was gelukt?;
- hoe reguleer je je spanning?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De houding van de therapeut kan variëren.

In eerste instantie faciliterend om het arrangement klaar te zetten.

Uitnodigend, aanmoedigen, steunen, geduldig, ondersteunen bij de reflectie, luisteren, samenvatten, doorvragen.

Uitnodigen om het nog eens op een andere manier te proberen.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- affect- en emotieregulatie;
- regulatie van sociale cognitie.

BESCHERMENDE FACTOREN/RISICOFACTOREN

- zelfcontrole/ impulsiviteit;
- coping;
- emotieregulatie.

AANSLUITING BASISBEHOEFEN

- zelfbeschikking (autonomie en richting kunnen bepalen);
- innerlijke rust/ 'peace of mind' (vrij zijn van emotionele onrust, pijn en stress);
- creativiteit (vrije en alternatieve zelfexpressie).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

De VRhExp geeft de mogelijkheid om vrij eenvoudig en zonder al te veel voorwaarden aan motorische vaardigheden te stellen in de beleving van een (bewegings)activiteit te komen.

Er is vanuit de Virtuele wereld voldoende op te merken aan gevoelens en emoties in het hier en nu waarop gereflecteerd kan worden.

MERKBARE EFFECTEN

Afhankelijk van het doel en focus van de sessie kan deze werkvorm helpen bij het werken met de verschillende werkingsmechanismen.

Er is ruimte om te komen tot inzichten die bevestigend en versterkend zijn alsook ruimte bieden voor het formuleren van doelen om iets te veranderen aan vaardigheden. Er kan geëxperimenteerd worden met nieuw gedrag.

23. GROEPSTEKENING

DOEL VAN DE WERKVORM

Lichaamsbewustwording, groepsdynamiek, positionering

OMSCHRIJVING

Jullie gaan een groepstekening van elkaar maken. Neem een positie aan op deze locatie (mag je zelf bepalen) en bedenk hoe jij als lichaam met het penseel omgetrokken wil worden. Je kan een attribuut pakken, of op een plateau gaan staan, alles mag. Zorg ervoor dat iedere persoon zijn/haar eigen kleur heeft. Bedenk wie je wil dat de contouren van jouw lichaam omlijnt.

MOMENT IN DE THERAPIE

In het midden of aan het einde van de therapie. Het kan ook een mooie afsluitende oefening zijn. Niet aan het begin, omdat deze oefening als intiem ervaren kan worden.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Groep

MATERIAAL

Alle penselen en kleurenborden. Eventueel extra attributen uit de ruimte die een deelnemer zelf kiest.

TOELICHTING

Iedereen komt in VR relatief dicht bij elkaar te staan en het penseel maakt de omtrek van het gehele lichaam. Getraumatiseerde cliënten onder andere op het gebied van seksualiteit kunnen deze werkvorm als uitdagend ervaren. Wees hier vooraf van bewust.

EVALUATIE

- hoe vind je je zelf gepositioneerd ten opzichte van de groep?;
- waarom heb je voor jouw houding en/of materiaal gekozen?;
- waarom heb je voor die kleur gekozen?;
- hoe was het om iemand te omlijnen?;
- hoe was het om zelf omlijnd te worden?

THERAPEUTISCHE HOUDING

Ondersteunend

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- affect- en emotieregulatie;
- regulatie van sociale cognitie.

BESCHERMENDE FACTOREN/RISICOFACTOREN

- hechting;
- zelfcontrole / impulsiviteit;
- zelfwaardering;

AANSLUITING BASISBEHOEFEN

- spelen (hobby's en vrijetijdsbesteding);
- verbondenheid (intieme, romantische en familiale relaties);
- plezier (goed voelen in het hier en nu).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Ondersteunend

MERKBARE EFFECTEN

Cliënten kunnen zichzelf bewust worden hoe ze zich verhouden tot de groep en hoe ze zich hierbij voelen.

24. SPIEGELN IN VR WERELD

DOEL VAN DE WERKVORM

- contact & samenwerking oefenen;
- impulsregulatie (tempo, wachten, volgen);
- gevoelens herkennen in jezelf en de ander.

OMSCHRIJVING

Instructie voor kinderen (6-12 jaar)

Start van de werkvorm

We gaan een VR-werkvorm doen dat Spiegelen heet.

In de VR-wereld zie je jezelf als een avatar. Je ziet ook de avatar van je partner. Straks gaan jullie bewegen en doet één van jullie precies na wat de ander doet, alsof jullie elkaars spiegel zijn.

Het maakt niet uit of het meteen perfect gaat. Het belangrijkste is dat je rustig beweegt, goed kijkt naar de avatar van de ander en dat jullie samenwerken."

Stap 1: Ontmoeten in de VR-health ruimte

Ga samen met je partner naar dezelfde plek toe (binnen of buiten), zodat jullie een duo vormen. Ga daarna tegenover elkaar staan, op een prettige afstand. Je ziet jullie avatars netjes tegenover elkaar verschijnen. Kies nu wie er begint als leider (de leider die beweegt) en wie spiegel is (degene die het nadoet).

Stap 2: Eenvoudige bewegingen starten

De leider begint. Beweeg je armen of je hoofd rustig en langzaam, zodat de ander het goed kan zien. De bewegingen die jij maakt, zie je terug in je avatar. Spiegel, kijk goed naar wat de avatar van de leider doet en beweeg precies hetzelfde. Doe net alsof jij zijn of haar spiegelbeeld in de VR-wereld bent.

Stap 3: Moeilijker maken

De leider mag de bewegingen spannender maken:

- grote soepele bewegingen en daarna kleine bewegingen;
- sneller en daarna weer langzaam;
- hoog boven je avatar, en dan laag bij de grond.

Spiegel, blijf goed kijken naar de avatar van de leider. Het maakt niet uit als je een beetje moet corrigeren. Probeer alleen de beweging zo precies mogelijk te volgen.

Stap 4: variatie

- probeer blijheid te laten zien (je avatar beweegt licht en vrolijk);
- probeer kracht te laten zien (stevig en stoer bewegen);
- probeer te bewegen als een dier;
- probeer te bewegen in slow motion.

Spiegel, blijf precies volgen wat de avatar van de leider doet. Let op hoe hij/zij beweegt, niet alleen wat het doet.”

Stap 5: Wisselen van rollen

Nu wisselen we: de Spiegel wordt de leider en de leider wordt de Spiegel en herhalen we de stappen 1 t/m 4.

MOMENT IN DE THERAPIE

De werkvorm Spiegelen in VR wereld is geschikt nadat er voldoende veiligheid, basisvertrouwen en duidelijkheid is opgebouwd, maar het kind nog oefenruimte nodig heeft in contact- en regulatievaardigheden.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Subgroepen/twee- of drietallen bijv.

MATERIAAL

Er zijn 2 VR brillen nodig en de VR health wereld.

TOELICHTING

Waar moet je aan denken bij het aanbieden van deze VR-werkvorm:

Veiligheid en basishouding

- zorg dat de cliënt voldoende vertrouwd is met de VR-bril en omgeving;
- observeer of het kind zich veilig genoeg voelt om in beweging te komen en contact te maken.

Duidelijkheid en structuur (geef vooraf duidelijk aan)

- wat er gaat gebeuren;
- wat de rollen zijn (leider/Spiegel);
- dat het oké is om te stoppen als het te spannend wordt.

Fysieke veiligheid in de ruimte

Zorg voor voldoende vrije bewegingsruimte.

Niveau van prikkeling inschatten

- VR kan prikkelend, spannend of overweldigend zijn;
- let op signalen van overprikkeling (drukker worden, sneller bewegingen maken, lachen/gek doen. In dat geval: tempo omlaag, instructies vereenvoudigen, korter maken.

Responsiviteit: Hoe sluit je aan bij de (leer)mogelijkheden van de cliënt?

Aansluiten bij motorische mogelijkheden:

- begin met grote, eenvoudige bewegingen;
- bij kinderen met moeite met fijne motoriek: tempo verlagen en bewegingen voorspelbaar houden;
- bij beweeglijke of impulsieve kinderen: meer structuur, minder variaties.

Aansluiten bij sociaal-emotionele vaardigheden

- schuchtere of onzekere kinderen → eerst laten spiegelen (volgen) i.p.v. leiden;
- dominante of sturende kinderen → eerst de rol van spiegel aanbieden om regulatie en afstemming te trainen;
- kinderen met moeite met oogcontact → VR is vaak helpend, maar laat hen eerst wennen aan het “kijken” naar een avatar i.p.v. naar een echt persoon.

Aansluiten bij behoefte aan autonomie

Laat het kind thema's kiezen (dier, emotie, tempo).

(CONTRA-)INDICATIES:

Indicaties (wanneer juist wél inzetten):

- kinderen met moeite in: emotieregulatie, sociale afstemming, impulscontrole, contact aangaan;
- het herkennen van lichaamssignalen, kinderen die zich veiliger voelen achter een VR-avatar dan in direct contact.

CONTRA-INDICATIES (WANNEER OPPASSEN OF NIET INZETTEN):

- ernstige concentratieproblemen waardoor de VR-omgeving te overweldigend is;
- moeite met begrijpen van rolopdrachten (zoals leider-volger);
- ernstige balansproblemen of valrisico;
- onvoldoende lichaamsbesef om veilig in de ruimte te bewegen;
- overprikkelbaarheid of zintuiglijke gevoeligheid → VR kan te intens zijn;
- Sterke angst voor verlies van controle;
- onvoldoende basisveiligheid om een ander te koppelen aan beweging/volgen/gevolgd worden;
- misselijkheid of motion sickness in VR.

VARIATIES OP DE VR-SPIEGELWERKVORM

Dubbele Spiegel

- geen vaste leider;
- beide kinderen proberen tegelijk te bewegen en elkaar te volgen;
- doel: samenwerking, contact, afstemming.

Spiegel-bouwopdracht

- de leider bouwt en/of tekent iets;
- de spiegel probeert hetzelfde te maken.

EVALUATIE

Vragen VR-Spiegelen

Lichaamsbewustzijn (spanning/ontspanning, lichaamssignalen)

- hoe voelde je lichaam tijdens het spiegelen?;
- voelde je ergens spanning of juist rust?

Emotieregulatie (arousal, affectregulatie)

- welke emotie voelde je tijdens het volgen of leiden?;
- wat hielp je om rustig te blijven als het snel ging?

Afstemming en Contact (co-regulatie, interactie)

- wanneer voelde het alsof jullie goed samen bewogen?;
- wat hielp jou om je af te stemmen op de ander?

Roller Leiden/Volgen (gedragstijl)

- hoe was het om de leider te zijn?;
- hoe was het om de ander te volgen?

Impulscontrole en Tempo

- wat gebeurde er in jou als je sneller wilde gaan?;
- hoe lukte het om het tempo te houden?

VR-ervaring (veiligheid)

- hoe was het om via je avatar te bewegen in plaats van je echte lichaam te laten zien?;
- voelde je je vrijer of juist voorzichtiger in VR?

Transfer (toepassing buiten de therapie)

- waar zou je dit kunnen gebruiken in het echte leven?;
- wat neem je mee uit deze oefening?

THERAPEUTISCHE HOUDING**Ondersteunend en veiligheid**

Rust bieden, duidelijkheid geven, zorgen dat het kind zich veilig voelt in VR.

Structurerend

Eenvoudige, duidelijke stappen en grenzen bieden; tempo en rollen bewaken.

Sensitief en responsief

Aansluiten bij spanningsniveau, tempo, emoties en motorische mogelijkheden van het kind.

Niet-oordelend en uitnodigend

Ruimte geven om te ontdekken, fouten maken mag.

Observerend en stimulerend

Gedrag en afstemming zien en kleine uitdaging bieden binnen wat het kind aankan.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- affect- en emotieregulatie.

BESCHERMENDE FACTOREN/RISICOFACTOREN

- empathie / vijandigheid;
- zelfwaardering;
- emotieregulatie.

AANSLUITING BASISBEHOEFEN

- creativiteit (vrije en alternatieve zelfexpressie);
- plezier (goed voelen in het hier en nu);
- innerlijke rust/ 'peace of mind' (vrij zijn van emotionele onrust, pijn en stress);
- zelfbeschikking (autonomie en richting kunnen bepalen);
- verbondenheid (intieme, romantische en familiale relaties).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

Het middel verhoogt lichaamsbewustzijn, oefent emotieregulatie, stimuleert sociale afstemming, impulscontrole en rolbewustzijn en biedt een veilige omgeving om te experimenteren en zelfvertrouwen te vergroten.

MERKBARE EFFECTEN

Lichaamsbewustzijn

Beter voelen van houding, spanning en beweging.

Emotieregulatie

Spanning herkennen en reguleren.

Sociale afstemming

Samen bewegen, volgen en leiden oefenen.

Impulscontrole

Tempo en initiatief leren beheersen.

Zelfvertrouwen

Plezier in experimenteren.

Reflectie

Inzicht in eigen gedrag en dat van de ander.

25. DE BASKET

DOEL VAN DE WERKVORM

- bevorderen aandacht/concentratie;
- ervaren van en zicht krijgen op de frustratie- en inspanningstolerantie (omgaan met druk);
- toetsing van inschattings- en doorzettingsvermogen en zelfbeeld/-vertrouwen;
- objectcontrole (in VR).

OMSCHRIJVING

Eerst een oefenronde waarin vanaf elke kubus drie keer wordt geprobeerd te mikken op de basket (ervaren & oefenen van de verschillende afstanden).

Vervolgens vraagt de therapeut vanaf welke kubus de deelnemer het liefst schiet. De deelnemer mag vanaf de gekozen kubus tien keer gooien, waarbij de deelnemer van tevoren een inschatting maakt hoeveel worpen het denkt raak te schieten.

Indien de deelnemer zich in deze ronde blijkt te onder- of overschatten, benoemt de therapeut dit op een neutrale en niet-onvriendelijke wijze.

Dezelfde opdracht wordt daarna uitgevoerd vanaf een andere kubus; hierbij is het aan de deelnemer of deze kiest voor een 'kleinere of grotere afstand', kiest de deelnemer hierbij voor een uitdaging of juist niet?

Tijdens de activiteit en tussentijdse gesprekjes neemt de therapeut verschillende posities in ten opzichte van het kind:

- op afstand;
- vlak ernaast, bijvoorbeeld schouder aan schouder;
- tegenover het kind.

Tussentijds speelt de therapeut in op de deelnemer zonder al te veel vragen te stellen. De therapeut observeert goed wat de opdracht en het verloop van de oefening oproepen bij de deelnemer. Dit wordt meegenomen in de evaluatie.

MOMENT IN DE THERAPIE

Kan op elk moment worden ingezet binnen de therapie. Er dient wel rekening te worden gehouden met het frustratietolerantie-element, omdat het spel veel kan oproepen bij een deelnemer. Dit dient de therapeut goed in te schatten. Zeker in VR is deze opdracht absoluut niet gemakkelijk.

Bij voorkeur het gooien op de basket al vaker oefenen alvorens 'DE BASKET OEFENING' wordt uitgevoerd.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel

MATERIAAL

- één basketbal (dit kunnen er ook twee zijn om het tempo in het spel te houden);
- vijf kubussen (allen van verschillende kleur), afstand nader te bepalen door de therapeut en afgestemd op de deelnemer.

TOELICHTING

Het spel dient te worden afgestemd op het kunnen en de kwaliteiten van de deelnemer. Ondanks dat het frustratietolerantie-element sterk naar voren kan komen, is de oefening er ook om een beter beeld te krijgen van de deelnemer. Zo is de oefening bedoeld om het inschattingsvermogen, zelfbeeld en zelfvertrouwen te meten. Tevens kan het zorgen voor een mooie succeservaring.

EVALUATIE

- hoe was het om deze oefening te doen?;
- wat riep deze oefening bij je op?;
- voelde je de spanning oplopen? Zo ja, waar en wanneer? En nam deze ook weer af?;
- herken je dit uit andere (hedendaagse) situaties?;
- hoe voelde het op de momenten dat het minder ging, en hoe op de momenten dat het beter ging?;
- ben je tevreden over het verloop van de oefening?;
- zou je de volgende keer iets anders doen?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De attitude van de therapeut is zeer belangrijk tijdens deze oefening. Wanneer de deelnemer bijvoorbeeld scoort, wordt van de therapeut verwacht dat deze neutraal blijft. Aan de ene kant is dit voor sommige therapeuten lastig; aan de andere kant kan het interessant zijn om te zien wat de reactie is van de deelnemer op positieve dan wel negatieve bekrachtiging. Hier kan eventueel in een latere ronde mee worden geëxperimenteerd.

Bij een activiteit als 'DE BASKET' wordt geprobeerd zoveel mogelijk rekening te houden met het niveau van de deelnemer. Er wordt bijvoorbeeld vanuit gegaan dat de therapeut rekening houdt met de mogelijkheden van de cliënt door de afstand van de hoepels ten opzichte van de basket passend bij het niveau neer te leggen, zodat het haalbaar blijft. Sommige deelnemers kunnen dit zelf namelijk niet inschatten.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- affect- en emotieregulatie;
- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit.

BESCHERMENDE FACTOREN/RISICOFACTOREN

- zelfcontrole/ impulsiviteit;
- emotieregulatie;
- zelfwaardering.

AANSLUITING BASISBEHOEFEN

- creativiteit (vrije en alternatieve zelfexpressie);
- plezier (goed voelen in het hier en nu);
- spelen (hobby's en vrijetijdsbesteding).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

De deelnemer kan enthousiast raken door de oefening in VRhExp, zeker als dit aansluit bij de persoonlijke interesses en affiniteiten van de deelnemer.

MERKBARE EFFECTEN

Er wordt een beroep gedaan op de emotieregulatievaardigheden van de deelnemer. Zowel voor, tijdens als na de oefening zal dit waarschijnlijk iets van de deelnemer vragen.

26. BEWEEG JE ARMEN

DOEL VAN DE WERKVORM

1. Het voelen van het lichaam, met name de armen.
2. Het sturen van de armen/ handen (oog-handcoördinatie).
3. Plezier beleven aan de activiteit.

OMSCHRIJVING

- pak twee gekleurde blokken uit de tuin van de VR wereld. Kies een kleur die je mooi vindt;
- pak de blokken op en ga met twee handen tegelijkertijd draaien. Eerst kleine cirkels en dan steeds groter. En van groot dan weer naar klein. Voel je dan je armen? Wat gebeurt er nog meer in je lijf en kun je dit beschrijven? Dit kan herhaald worden en de joystick kan er ook bij gebruikt worden.

MOMENT IN DE THERAPIE

Je kunt dit inzetten in het begin van de therapie, maar ook als korte opwarming later in de therapie.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Subgroepen/twee- of drietallen bijv.

MATERIAAL

De gekleurde blokken.

TOELICHTING

Als een cliënt tijdelijk of niet zijn ene arm/ hand kan gebruiken is het ook mogelijk om de oefening met 1 hand te doen.

EVALUATIE

- voel je al wat in je armen en wat voel je dan?;

- gebeurd in de rest van je lijf ook wat? (de hartslag kan omhoog gaan);
- wanneer wil je stoppen? Of kun je nog even doorgaan?

THERAPEUTISCHE HOUDING

De therapeut kan ondersteunend en stimulerend zijn.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- grenzen aangeven of juist stimuleren.

BESCHERMENDE FACTOREN/RISICOFACTOREN

Zelfcontrole/ impulsiviteit.

AANSLUITING BASISBEHOEFEN

- werken (inclusief zich competent voelen/voelen dat je beter wordt, moet hier ook succeservaring bij);
- plezier (goed voelen in het hier en nu);
- leven (inclusief gezondheid en fysiek welbevinden).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

- een activerende functie;
- binnen een veilige omgeving;
- de therapeut doet een appèl op grenzen aangeven (wanneer stop je en wanneer ga je door?).

MERKBARE EFFECTEN

Een cliënt kan hierdoor gemotiveerd worden om meer te willen doen.

De oefening kan bijdragen in het vergroten van lichaamsbewustwording.

Door inspanning kan de ademhaling omhoog gaan.

Na een inspanning kan een ontspanning volgen en voelbaar prettig zijn.

27. SPIEGELEN VAN BEWEGINGEN EN GELUID MET EEN KEYBOARD

DOEL VAN DE WERKVORM

1. Verbeteren van interpersoonlijke afstemming en contact

Deelnemers oefenen in aandachtig kijken, luisteren en reageren op de ander, waardoor non-verbaal contact en wederkerigheid versterkt worden.

Focus: aandacht delen, afstemmen, responsief contact.

2. Vergroten van lichaamsbewustzijn en motorische controle

Door bewegingen en toetsaanslagen precies na te doen, ontwikkelen deelnemers meer bewustzijn van hun houding, tempo en coördinatie.

Focus: lichaamsbewustzijn, coördinatie, tempo-regulatie.

3. Oefenen van impulsregulatie en flexibiliteit

Deelnemers oefenen in wachten, volgen en schakelen tussen rollen, wat bijdraagt aan gecontroleerd handelen en sociaal aanpassingsvermogen.

Focus: remmen, volgen, wisselen, zelfregulatie.

OMSCHRIJVING

“Vandaag gaan we een spiegel-oefening doen in de VR-wereld. Jullie zien elkaar tegenover elkaar staan bij de keyboards. Het doel is dat jullie elkaars bewegingen of toetsaanslagen zo nauwkeurig mogelijk nadoen.

Eén van jullie begint als ‘leider’. De leider mag twee toetsen (later kun je uitbreiden naar meer toetsen) indrukken, in elke volgorde die je zelf kiest. De ander is de ‘volger’ en probeert deze vier toetsen precies na te doen. Let goed op het ritme, de volgorde en de bewegingen van de ander. Na één ronde wisselen jullie van rol.”

Instructies tijdens de werkvorm:

1. Start eerste ronde

"Oké, de leider mag nu beginnen. Kies 2/3 toetsen en speel ze achter elkaar. Neem je tijd."

2. Overgang naar spiegelen "Goed, nu is het de beurt aan de volger.

Probeer precies na te doen wat je gezien en gehoord hebt."

3. Na afronding van een beurt

"Mooi, jullie hebben de ronde afgemaakt. Nu wisselen we van rol. De ander wordt nu de leider."

4. Ritme en aandacht ondersteunen (optioneel)

"Probeer goed te letten op het tempo van de ander."

"Maak je bewegingen rustig en duidelijk, zodat de ander ze kan volgen." Als je spiegelt: "kijk goed naar de volgorde van de toetsen."

5. Eventueel moeilijkheid aanpassen

"Nu maken we het iets uitdagender: probeer de toetsen in een bepaald ritme te spelen."

of

"Probeer het aantal van de toetsen dat je indrukt te verhogen, is het nog steeds mogelijk om dit te spiegelen?"

of

"Probeer de bewegingen iets vloeiender te maken, zodat het meer als één geheel voelt."

Afsluiting

"Dank jullie wel. Voel even na hoe het was om te leiden en hoe het was om te volgen. Wat viel je op aan jezelf of aan de ander?"

Extra Variant: Samen aan één toetsenbord (Grenzen voelen en aangeven)

“Voor deze oefening gaan jullie samen aan één toetsenbord staan in de VR-wereld. Jullie delen dus dezelfde ruimte en hetzelfde oppervlak. In deze oefening gaat het niet om spiegelen, maar om het voelen en aangeven van je eigen grenzen, én het aandacht hebben voor de grens van de ander.

Jullie mogen allebei toetsen indrukken, maar let vooral op wat er gebeurt als de ander dichtbij komt, of een toets indrukt die voor jouw gevoel ‘jouw stukje’ is.

Merk op hoe dat voor je voelt: vind je het prima, voel je spanning, wil je ruimte, of wil je iets aangeven?”

Instructies tijdens de werkvorm:

1. Start oefening

“Jullie mogen nu beginnen met spelen. Kies zelf welke toetsen je indrukt en in welk tempo. Let op je eigen ruimte en op de bewegingen van de ander.”

2. Richting geven aan lichaams- en ruimtebewustzijn

“Let eens op hoe dichtbij de ander komt. Wat merk je bij jezelf? Kun je dat gevoel even toelaten zonder meteen te reageren?”

“Merk je ook of jij zelf misschien dichterbij komt dan de ander prettig vindt?”

3. Grens aangeven

“Als je merkt dat de ander te dicht in jouw stuk komt, of op een toets drukt waar jij eigenlijk wilde zijn. Geef dat dan rustig aan. Je mag dat gewoon zeggen of aangeven met een gebaar.”

4. Grens van de ander respecteren

“Let ook op wanneer de ander een grens aangeeft. Wat doet dat met jou? Kun je die grens respecteren door even afstand te nemen of je hand anders te plaatsen?”

5. Interactie verdiepen (optioneel)

“Probeer nu eens bewust iets dichterbij te komen en merk op hoe de ander reageert.”

of

“Probeer nu juist iets meer afstand te nemen en kijk wat dat doet met de samenwerking aan het toetsenbord.”

Afsluiting

- dank jullie wel. Sta even stil bij wat er gebeurde;
- hoe was het om je eigen grens te voelen?;
- heb je die kunnen aangeven?;
- en hoe was het om rekening te houden met de grens van de ander?

MOMENT IN DE THERAPIE

Na de kennismakings- en veiligheidsfase. De werkvorm vraagt dat cliënten: elkaar durven aankijken of benaderen, elkaars bewegingen volgen, elkaars grenzen respecteren, en zelf hun grenzen durven aangeven.

Daarom wordt deze oefening niet in de eerste sessies gebruikt, maar pas wanneer er basisvertrouwen is tussen therapeut en cliënt.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel

MATERIAAL

1. VR-ruimte met twee tegenover elkaar geplaatste keyboards

Voor de spiegel-variant zijn nodig:

- twee virtuele keyboards die recht tegenover elkaar staan;
- elk keyboard moet minimaal vier functionele toetsen hebben die: een toon geven, visueel oplichten bij aanraking, en voor de ander zichtbaar zijn.

Een gedeeld keyboard voor de grens-variant.

2. Voor de tweede variant (samen aan één toetsenbord):

Eén groot keyboard.

Toetsen moeten verdeeld zijn over links/rechts, zodat er een voelbaar “eigen stukje” ontstaat. Dit kan gedaan worden met het palet.

3. VR-avatars met zichtbare hand- en armbewegingen

Belangrijk: de bewegingen moeten precies genoeg zijn om positie t.o.v. het keyboard te herkennen.

4. Ruimte-instellingen

Neem voldoende vrije ruimte om tegenover elkaar te staan of naast elkaar. Let op afstand- en nabijheidsperceptie.

5. Auditieve feedback

Toetsaanslagen moeten hoorbaar zijn voor beide deelnemers.

Geluid moet synchroon zijn met de beweging voor een realistische spiegelervaring.

Mogelijkheid tot rolwisseling

Spreek vooraf duidelijk af wie de leider is (speelt) en wie spiegelt.

TOELICHTING

Deze werkvorm vraagt afstemming, nabijheid en grensbewustzijn, en is daarom geschikt voor cliënten die enige stabiliteit en sociale basisvaardigheden hebben. Responsiviteit van de therapeut is essentieel om veiligheid, tempo en intensiteit goed af te stemmen.

Extra variaties;

1. Variatie in tempo
2. Variatie in afstand
3. Variatie in rolverdeling
4. Variatie in geluidsgebruik
5. Uitbreiden naar samenwerking

EVALUATIE

- waar in je lichaam merk je nu spanning of ontspanning?;
- wat gebeurde er in je lijf op het moment dat de ander dichterbij kwam?;
- hoe was het om op het ritme en de bewegingen van de ander af te stemmen?;
- wat merkte je aan de ander waar jij op reageerde?;
- wat hielp je om te wachten of je tempo aan te passen aan de ander?;
- hoe ging het met het controleren van je neiging om sneller of juist terughoudender te reageren?;
- welke gevoelens kwamen er bij je op tijdens het delen van het toetsenbord?;
- werd het ergens spannend of ongemakkelijk? Wat maakte dat zo?;
- herken je iets van dit patroon bij jezelf buiten de therapie, bijvoorbeeld in samenwerking of in contact met anderen?

THERAPEUTISCHE HOUDING

1. Ondersteunend en structurerend

De therapeut biedt een veilige en duidelijke structuur, met heldere stappen en grenzen. De focus ligt op het creëren van een voorspelbare omgeving waarin de cliënt kan experimenteren met afstemming, ritme en nabijheid.

2. Observator met aandacht voor non-verbale signalen

De therapeut neemt een actieve observatiehouding aan, let op lichaamstaal, spanningssignalen, afstand-nabijheid en impulsiviteit, en benoemt deze waar relevant.

3. Afstemmend en responsief

De therapeut sluit aan bij het tempo, de spanning en het niveau van de cliënt. Instructies worden aangepast aan de draagkracht en draaglast.

4. Mild-directief (bij noodzaak)

De therapeut stuurt subtiel bij wanneer het contact wegvalt, grenzen overschreden worden of de taakdoelstelling verloren gaat.

5. Reflectief faciliterend

Na de oefening helpt de therapeut bij het verwoorden van ervaringen, gevoelens, lichaamssignalen en patronen in de interactie.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit;
- affect- en emotieregulatie.

BESCHERMENDE FACTOREN/RISICOFACTOREN

- hechting;
- empathie/ vijandigheid;
- coping;
- zelfcontrole/ impulsiviteit;
- agressie;
- zelfwaardering;
- emotieregulatie.

AANSLUITING BASISBEHOEFEN

- zelfbeschikking (autonomie en richting kunnen bepalen);
- Innerlijke rust/ 'peace of mind' (vrij zijn van emotionele onrust, pijn en stress);
- verbondenheid (intieme, romantische en familiale relaties).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

1. Ervaren in plaats van alleen praten;
2. Vergroten van lichaamsbewustzijn en zelfobservatie;
3. Interactie en wederkerigheid zichtbaar maken;
4. Oefenen van nieuw gedrag in een veilige setting;
5. Versterken van motivatie en betrokkenheid.

MERKBARE EFFECTEN

1. Verhoogd lichaamsbewustzijn

Cliënten merken sneller lichamelijke signalen op, zoals spanning, ademhaling, tempo en afstandsbehoefte.

2. Verbeterde sociaal-emotionele afstemming

Meer aandacht voor de ander, beter kunnen volgen of leiden, en verhoogde sensitiviteit voor non-verbale signalen.

3. Toename in impulsregulatie en zelfcontrole

Cliënten kunnen beter wachten, doseren, pauzeren of hun tempo aanpassen aan de ander.

4. Bewuster worden van grenzen

Duidelijker voelen wanneer iets te dichtbij of te ver weg is, en meer bereidheid of vaardigheid om grenzen aan te geven.

5. Afname van spanning tijdens contact

Cliënten worden meer vertrouwd met nabijheid en interactie, waardoor spanning in het lijf kan verminderen.

6. Vergroting van flexibiliteit in gedrag

Makkelijker schakelen tussen rollen (leider/volger), aanpassen aan wisselende situaties, en openstaan voor de input van de ander.

7. Verbeterde emotieregulatie

Beter kunnen reguleren van spanning, frustratie of enthousiasme tijdens een gedeelde taak.

28. LEMNISCAAT IN DE RUIMTE

DOEL VAN DE WERKVORM

- het reguleren van ademhaling en spanning;
- het stimuleren van lichaamsbewustzijn en bewegingsvrijheid;
- perspectiefwisseling en betekenisgeving.

OMSCHRIJVING

1. De deelnemer kiest in de buitenruimte van de VRhExp een ruime, open plek, met voldoende afstand tot muren of objecten. Dit biedt de mogelijkheid om vrij te bewegen, rondom zijn tekening te lopen en deze later ook van verschillende perspectieven te bekijken.
2. Met behulp van een virtuele kwast begint de deelnemer een lemniscaat te schilderen. Het verfpalet blijft direct naast hem beschikbaar, zodat hij tijdens het proces intuïtief en zonder onderbreking van kleur kan wisselen, en volledig in het moment kan blijven.
3. Wanneer de lemniscaat voltooid is, kan de deelnemer zijn driedimensionale schildering eerst van afstand observeren. Daarna heeft hij de ruimte om om de vorm heen te lopen en er doorheen te bewegen, zodat hij de tekening zowel visueel als ruimtelijk kan ervaren.

MOMENT IN DE THERAPIE

De lemniscaat-opdracht in VRhExp is een ervaringsgerichte, regulerende en reflectieve oefening. Het meest passend is het midden van het therapeutisch traject, wanneer er voldoende veiligheid bestaat en de cliënt klaar is om bewustzijn, regulatie en betekenisgeving te verdiepen.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Individueel in de groep

MATERIAAL

- penseel;
- zwevende verfpalet;
- 3D-lemniscaatbeleving.

TOELICHTING

Leg kort uit wat een lemniscaat is (liggende 8), dat de verf in de lucht blijft hangen, dat het tempo aanpasbaar is aan de eigen adem, dat de cliënt er later omheen en doorheen kan lopen, dat de oefening niet om mooi werk gaat maar om beweging, beleving en betekenis.

Vraag naar huidige stemming, fysieke sensaties, eventuele angsten of ongemakken rondom VR. Wanneer de cliënt eenmaal bezig is mag de beweging worden:

- ritme en interne afstemming: groot en ruim (armbeweging) in ademhaling groter/ uitademing kleiner, zachter;
- klein en fijn motorisch (polsbeweging);
- tussen elke beweging door mag men van kleur veranderen.

Actieve schilderfase

“Stel je voor dat de lemniscaat je innerlijke balans symboliseert. Wat merk je op tussen links en rechts? Wat voelt vloeiend, waar stukt het?”

Proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn. Deelnemers zien hun ritme, spanningspatronen doordat bewegingspatronen zichtbaar blijven.

Rondom bekijken

De cliënt is klaar met de vorm. Vragen: “Neem wat afstand en kijk naar jouw beweging in de ruimte.”, “Hoe ziet de lijn eruit als je hem vanaf de zijkant bekijkt?”

Afstand nemen creëert reflectie, perspectiefwisseling van doen naar denken.

Erdoorheen lopen

- "kijk wat er gebeurt als je door jouw beweging heen stapt.";
- "wat voel je in je lichaam als je erdoorheen gaat?";
- symboliek van doorgang en verbinding. Door eigen spanning en beweging heen lopen.

EVALUATIE:

- "hoe voelt je lichaam nu? En voordat je begon?";
- "welke betekenis geef je aan door het lemniscaat lopen?"
(Perspectiefwisseling);
- "wat neem je mee uit deze beweging?";
- "was er een moment dat opviel?";
- benoem rust, kracht of betekenis die de cliënt aangeeft.

Contra indicatie

- direct de eerste sessie (er is nog geen basisveiligheid);
- ernstige dissociatie of sterke ontregeling bij VR;
- evenwichtsstoornissen of valrisico (gebruik een stoel).

Variatie

- optioneel kan de cliënt kleur of symbolen in de lemniscaat introduceren die een gedachte of emotie weergeven;
- beide handen tegelijk;
- afwisselend links vs. Rechts.

EVALUATIE

De deelnemer wordt uitgenodigd om in stilte na te voelen:

- hoe voelt het lichaam nu aan?;
- is er meer rust, spanning of helderheid?;
- Welke betekenis de beweging had als 3D object?

THERAPEUTISCHE HOUDING

Begeleidend, volgend, ondersteunend, onderzoekend.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen);
- regulatie van hogere orde cognitieve processen;
- arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam).

BESCHERMENDE FACTOREN/RISICOFACTOREN

- zelfwaardering;
- emotieregulatie;
- zelfcontrole / impulsiviteit.

AANSLUITING BASISBEHOEFEN

- leven (inclusief gezondheid en fysiek welbevinden);
- innerlijke rust/ 'peace of mind' (vrij zijn van emotionele onrust, pijn en stress);
- plezier (goed voelen in het hier en nu);
- spiritualiteit (betekenis- en zingeving).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

- de VR-lemniscaat biedt de cliënt een nieuwe, directe bewegings- en ruimte-ervaring. Doordat de lemniscaat in 3D verschijnt, kan de cliënt er omheen én doorheen lopen, wat een vernieuwende en betekenisvolle beleving kan geven;
- in tegenstelling tot papier is de cliënt niet beperkt in formaat en kan hij de lemniscaat zo groot of ruim maken als nodig is. Het herhalen van dezelfde beweging in de driedimensionale ruimte versterkt ritme, lichaamsbewustzijn en focus;
- de combinatie van beweging, vrijheid in schaal en de mogelijkheid om de eigen creatie ruimtelijk te ervaren maakt dit tot een krachtig regulerend en inzicht gevend therapeutisch middel;

MERKBARE EFFECTEN

- deelnemer kan ont(-spannen);
- deelnemer kan over (ont-)prikkelen.

29. LEVEND GANZENBORD

DOEL VAN DE WERKVORM

- samenwerking opzoeken met anderen;
- spanningsregulatie vanuit het spel element.

OMSCHRIJVING

Start als behandelaar met het introduceren van de werkvorm, deze kan in duo's en in groepen worden ingezet.

Het doel is om rondom het huis een pad te creëren met de teleporteer platformen, hierin zijn de blauwe tegels normaal en de rode zijn opdracht-tegels. Stel hierin af wat het begin is en wat het einde is van de baan.

Wanneer de tegels op hun plaats zijn gelegd is het de bedoeling om opdrachten toe te voegen. Deze mogen zelf bedacht worden in overleg.

Als behandelaar stel je opties voor zoals:

- "de rode tegel is 3 stappen terug.";
- "de rode tegel bij de basket geeft aan dat je een bal vanaf een punt in de lucht mag laten vallen, gaat deze erdoor heen dan mag je een extra stap zetten. Anders vervalt de beurt.";
- "de rode tegel met het kleurenpalet ernaast biedt de mogelijkheid voor een aanvullende tekenopdracht".

Via <https://onlinedobbelsteen.nl> kan je uit de ruimte stappen (uit de cirkel van je VR bril) en de dobbelsteen gooien, mocht er een echte dobbelsteen aanwezig zijn dan mag deze gebruikt worden.

Is de baan klaar? Dan kan iedereen om de beurt plaatsnemen op de start van het bord en beginnen met gooien. Spreek ook een duidelijk einde af samen.

De persoon die als eerste bij het einde is heeft gewonnen, was het niet spannend genoeg dan mag er voor de volgende ronde gedacht worden

over nieuwe opdrachten om uit te voeren, de hele wereld staat tot je beschikking.

MOMENT IN DE THERAPIE

Dit spel moet afgestemd worden op de cliënt, hierin is het aan de behandelaar om een inschatting te maken. VR op zich is al spannend, levensgroot deelnemen binnen een spelvorm kan dan een grote stap zijn. Is er iemand die makkelijk om kan gaan met VR dan kan het ingezet worden in het midden/richting het eind van de behandeling.

GROEP/INDIVIDUEEL/TWEETAL

Subgroepen/twee- of drietallen bijv.

MATERIAAL

- rode platformen;
- blauwe platformen;
- de basket met de bijkomende ballen;
- het kleurenpalet;
- dobbelsteen.

Verder zijn alle onderdelen zelf in te vullen naar wens, een goede heldere en concrete communicatielijns is hierbij helpend.

TOELICHTING

Het opstarten van het spel is complex, houdt er rekening mee dat de cognitieve vaardigheden van de cliënt voldoende moeten zijn. Wanneer het spel start is het redelijk logisch in relatie tot de vervolgstappen, je kan afspreken met een groepssessie dat iedereen verantwoordelijk is voor een eigen deel.

- hoe voelt de spanning in je lijf?;
- hoe ervaarde je de ruimte die geboden werd binnen de opdracht?;
- hoe ervaarde je de druk van het spel tijdens het spelen? Was het hierin

- prettig, was de druk te laag of misschien wel te hoog?;
- wat heb je uit de opdracht gehaald?;
- wat zou je zelf de volgende keer anders willen doen, wat is de wens die je hierin hebt?

THERAPEUTISCHE HOUDING

Afhankelijk van de persoon en of groep is er een bewuste dialoog nodig vanuit de behandelaar.

In het begin ben je als behandelaar directief, hierin leg je de opdracht uit aan de deelnemer(s). Vervolgens geef je de leiding uit handen en mogen de deelnemer(s) zelf de structuur proberen aan te brengen, behandelaar is hierin ondersteunend.

AANSLUITING BIJ WERKINGSMECHANISME

- arousal-regulatie (activeren dan wel ontspannen van het lichaam);
- proces van expressie/creativiteit/flexibiliteit;
- proces van lichaamswaarneming/-bewustzijn (prikkel vanuit het eigen lichaam waarnemen).

BESCHERMENDE FACTOREN/RISICOFACTOREN

- zelfcontrole / impulsiviteit;
- emotieregulatie;
- empathie / vijandigheid;
- intelligentie.

AANSLUITING BASISBEHOEFEN

- creativiteit (vrije en alternatieve zelfexpressie);
- zelfbeschikking (autonomie en richting kunnen bepalen);
- plezier (goed voelen in het hier en nu).

FUNCTIE VAKTHERAPEUTISCH MIDDEL

De VR bril biedt de mogelijkheid om gezamenlijk in een wereld te stappen waarbij er nieuwe grenzen worden gesteld voor de deelnemers. Hierin is afstand en nabijheid een bepalende rol, doordat je van afstand contact kan leggen is er een andere basis van veiligheid (deze moet door de behandelaar worden gesteund, gestuurd en gecontroleerd).

MERKBARE EFFECTEN

- zonder de juiste vorm van structuur kunnen mensen snel in verwarring raken;
- het niet weten of vervelen wordt hierin uitgedaagd, telkens stelt de behandelaar of de cliënt de vraag "wat nu als volgende stap?";
- opbouwen van spanning, er kan gewonnen of verloren worden;
- binnen de opdrachten zelf, je moet voorbij sommige tegels komen om verder te kunnen. De mogelijkheid bestaat dat de persoon vier keer achter elkaar op de "drie stappen terug" tegel komt.

OPEN UP
NEW **HAN** UNIVERSITY
HORIZONS. OF APPLIED SCIENCES