

Immersive Mental Health

Gebruik van innovatieve tools tijdens een stresscursus

Geestelijke gezondheid versterken met virtuele omgevingen en wearable technologie



THOMAS
MORE

Doel

Gebruik van innovatieve ontspanningstools tijdens een stresscursus.

Onderzoeksvragen

Hoe kan technologie gebruikt worden tijdens een stresscursus en wat is de mogelijke meerwaarde ervan?

IMH app (smartphone VR)

Keuze uit:

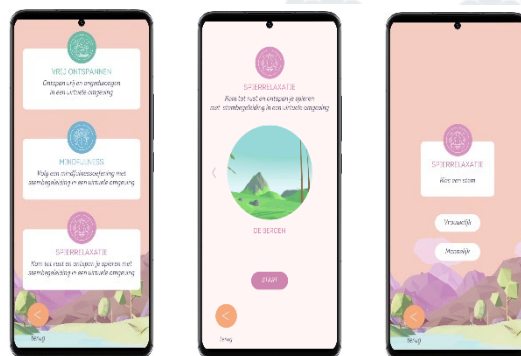
- 3 omgevingen
- verschillende stemmen
- 3 ontspanningsmethoden

Moonbird

Moonbird is een toestel ter grootte van een hand dat helpt bij het reguleren van ademhaling door uit te zetten en in te krimpen volgens een rustgevend tempo. De gebruiker tracht de ademhaling af te stemmen op het tempo van de Moonbird.

Aanpak

Smartphone virtual reality (VR) (via de IMH VR-app ontwikkeld door Aeroplane) en de Moonbird, een draagbare adembegeleider, werden als tools gebruikt in het opleidingsaanbod van The Human Link rond stress, gericht op medewerkers van bedrijven. De stresscursus bestond uit vier halve dagen verspreid over een periode van ongeveer een maand. Tijdens de tweede lesdag kwam het thema 'recuperatie en fysiek herstel' aan bod, waarbij verschillende ontspanningstechnieken aan bod kwamen. Beide tools werden voorgesteld als middel om te helpen ontspannen. Beide werden toegelicht door de cursusgever en uitgetoond door de cursisten. Ook tijdens de derde lesdag kregen ze deze kans. Resultaten zijn gebaseerd op feedback van de cursusgever.



Partners



READY2
IMPROVE



AEROPLANE



Gefinancierd door
de Europese Unie
NextGenerationEU

AGENTSCHAP
INNOVEREN &
ONDERNEMEN



Vlaanderen
is ondernemen

Immersive Mental Health

Gebruik van innovatieve tools tijdens een stresscursus

Geestelijke gezondheid versterken met virtuele omgevingen en wearable technologie



THOMAS
MORE

Resultaten

Cursisten

- + Mogelijke tools in zoektocht van cursisten naar hulpmiddelen om te ontspannen.
- + Tools werken inspirerend, sensibiliserend en motiverend.
- Niet voor iedereen geschikt.

Cursusgever

- + Leuk om te gebruiken tijdens cursus.
- + Tegemoet kunnen komen aan nood van cursisten met evidence-based tools.
- Neemt tijd in beslag van cursus.

Ervaringen

- **Moonbird:**
 - Intuïtief en toegankelijk.
 - Moonbird smartphone app is een pluspunt.
 - Oefeningen op maat via app.
 - Ademhaling is een toegankelijke ontspanningsmethode.
- **Smartphone VR:**
 - Eerder voor mindfulness, om zich af te sluiten.
 - Biedt minder vrijheid en comfort door de headset (minder compact om mee te nemen en vereist eerder een zittende houding).

Besluit

De cursusgever van The Human Link was positief over de ervaring met beide projecttools en de kans om ze uit te testen, maar is nog niet overtuigd om deze te implementeren. Verdere exploratie is nodig.

Adviezen

- Nood aan personalisatie van tools.
- Wens om feedback te krijgen op uitvoering.
- Ademhaling is meer toegankelijk dan bv. mindfulness of progressieve spierontspanning.
- Kost nog te veel voorbereidingstijd om de tools binnen de bestaande cursus te integreren.

Vragen en meer gedetailleerde info via <https://immersivementalhealth.thomasmore.be>

