

Arachnofobie overwinnen met augmented reality app

3 januari 2022



Dat zelfhulp therapie via de smartphone, zowel met augmented reality (AR) als virtual reality (VR), effectief zijn is met behulp van wetenschappelijk onderzoek al aangetoond. VR-therapie is bijvoorbeeld al een bewezen succes gebleken bij de behandeling van [psychose](#) en [PTSS](#).

De sectie Klinische Psychologie van de Vrije Universiteit Amsterdam heeft, in samenwerking met InSession, 'ZeroPhobia' ontwikkeld. Dit is een op AR gebaseerde behandeling voor spinnenangst. Mensen met arachnofobie kunnen deze therapie via de app thuis volgen zonder tussenkomst van een psycholoog. Momenteel wordt onderzocht in hoeverre de app en ontwikkelde AR-therapie effectief zijn.

Augmented reality therapie

De AR-therapie zoals die nu ontwikkeld is voor het behandelen van een fobie maakt gebruik van cognitieve gedragstherapie en exposure therapie in het bijzonder. Daarbij worden mensen met een fobie blootgesteld aan angstige situaties om zo te leren met hun angsten om te gaan. Dat gebeurt onder andere doordat gebruikers de camera van hun smartphone op, bijvoorbeeld, hun hand of arm richten. Vervolgens worden met behulp van augmented reality via het scherm van de telefoon spinnen op de huid 'geprojecteerd'. Daarbij kunnen de gebruikers zelf kiezen welke spin en of die direct op de huid geprojecteerd wordt. Gedurende de therapie kunnen doelen bijgesteld worden om geleidelijk toe te werken naar het overwinnen van de fobie.

De behandeling, in de vorm van een cursus, bestaat uit zes modules met algemene informatie, uitleg over de cursus en AR, de AR exposure, en opdrachten. Het doorlopen van de volledige cursus duurt tussen de vijf en twintig minuten er module. Vervolgens moeten deelnemers, voor het beste resultaat, gedurende drie weken elke dag ongeveer tien minuten oefenen. Die oefeningen worden doorlopen via de ZeroPhobia app die gebruikers op hun smartphone installeren. Zowel voorafgaand als na afloop van de therapie vullen deelnemers een korte digitale vragenlijst in zodat de onderzoekers de effectiviteit van de app en therapie kunnen bepalen.

ZeroPhobia onderzoek

Mensen met een spinnenfobie die willen deelnemen aan het onderzoek, kunnen zich op de [website](#) van ZeroPhobia daarvoor aanmelden. Het cursusdeel van het onderzoek duurt ongeveer zes weken. De vragenlijsten na afloop moeten op een aantal momenten in de drie tot twaalf maanden daarna ingevuld worden.

Potentiële deelnemers moeten tussen de 16 en 64 jaar zijn en beschikken over een Android (vanaf versie 7.0 of iOS (iPhone 6s of nieuwer) smartphone met internettoegang en een Nederlands telefoonnummer.