

Den virtuelle virkelighed – en spændende mulighed for mennesker med udviklingshæmning

Af Lene Rita Imbæk, Kommunikationsmedarbejder og Julie Johanne Kirkegaard, Pædagogisk konsulent. Er ansat på Bocenter for unge og voksne med særlige behov, Hillerød Kommune.

Bocenter for unge og voksne med særlige behov i Hillerød Kommune har arbejdet med virtual reality i nogle år. Først gennem et projekt efterfølgende ved at eksperimentere videre. Det er der kommet nogle inspirerende observationer ud af, som belyses gennem 4 forskellige cases.

Virtual reality er at træde ind i en anden virkelighed. Du kan stå midt i New York på Times Square og fornemme millionbyens puls. Du kan køre i rutsjebane og få et sug i maven. Du kan stå oppe foran i en bus og følge gader og huse glide forbi. Du kan være centimeter fra en chimpanse eller være med til sanglege i en børnehave. Mulighederne er uendelige.

På Bocenter for unge og voksne med særlige behov i Hillerød Kommune er vi på en rejse med virtual reality. Det er en teknologi, vi har taget til os og arbejdet med i nogle år. Det hele begyndte i 2021, da én af vores afdelinger, Aktivitets- og samværstilbuddet Regnbuen, kom med i projektet "Velfærdsteknologi i dag- og botilbud" i Fremfærd-regi. Projektets formål var at inspirere og stimulere praksisnær kvalitetsudvikling i det faglige arbejde ved anvendelse af velfærdsteknologi.

Efter Fremfærdsprojektet sluttede har Regnbuen arbejdet videre med at eksperimentere med VR-teknologien i samarbejde med borgerne. Dette arbejde er primært foregået i en VR-klub, hvor ca. 60 borgere har afprøvet brillerne og i skrivende stund er ca. 15 borgere så glade for dem, at de bruger dem ofte. For os på Bocentret er det et vigtigt arbejde, der er sat i gang. Derfor besluttede Bocentrets ledelse i foråret 2023 at igangsætte et nyt projekt for at skabe nogle interne systematiserede og dokumenterende erfaringer med VR. Bocentrets nye pædagogiske konsulent, Julie Johanne Kirkegaard, blev således "sat sammen" med socialpædagog og projektansvarlig Anette Rolsted Berg, der hidtil havde været Bocentrets VR-ekspert, og som har været med helt fra starten på Bocentrets VR-rejse. Et projekt blev skitseret og arbejdsroller fordelt. Arbejdet forløb primært

Om skribenter og deltagere i projektet

Anette Rolsted Berg:

Er uddannet pædagog i 2010. Har været ansat på Bocentret for unge og voksne med særlige behov siden 2015. Er i gang med at tage en diplom i ledelse. Anette har været en del af Bocentrets VR-projekt siden 2020, hvor hun har haft det pædagogiske og projektkoordinerende ansvar for implementeringen af VR på Regnbuen.



Julie Johanne Kirkegaard:

Er uddannet bachelor i uddannelsesvidenskab og kandidat i pædagogisk filosofi. Har arbejdet i flere år med æstetiske læreprocesser og undervisning. Ansat som pædagogisk konsulent på Bocentret for unge og voksne med særlige behov, hvor hun bl.a. arbejder med Bocentrets VR-indsats. Er projektleder for Bocentrets kvalitets- og udviklingsgruppe og underviser nyansatte i Bocentrets neuropædagogiske tilgang.



Lene Rita Imbæk:

Arbejder med kommunikation og udvikling på Bocentret med selvbestemmelse, inklusion og ligeværd som underliggende tema. Har designet Bocentrets Værdibloomst, som er en metode til udvikling af aktiviteter med fælles tredje og øget arbejdsglæde og Fælles Blik – Fælles Snak, et mødemindmap til Tryk Indflytning. Hun er uddannet cand. mag og har arbejdet med kommunikation på det pædagogiske felt i mange år.



henover syv fredag formiddage og var centreret omkring fire borgere, der var udvalgt på forhånd, og som vi havde forskellige pædagogiske intentioner med. Anette havde den primære pædagogiske kontakt til de udvalgte deltagere, og Julie deltog som observant, der løbende dokumenterede det pædagogiske arbejde, og som bl.a. holdt øje med, hvor lang tid borgerne havde brillerne på, hvilke film de blev præsenteret for og hvilke reaktioner, der viste sig. Det er disse observationer, der ligger til grund for de følgende afsnit.

Om Bocenter for unge og voksne med særlige behov

Spænder over fire botilbud og aktivitets- og samværstilbud for flere end 100 unge og voksne med udviklingshæmning i Nødebo og Hillerød i Nordsjælland. Velfærdsteknologi tager vi gerne i brug, når det giver mening fra borgerperspektiv. For både borgere og medarbejdere kan det være spændende at kaste sig over nye teknologier – det er VR-projektet et godt eksempel på.

1 Du kan se film om vores deltagelse i Fremfærd – Viden på Tværs her. **2** Og her kan du læse rapporten Et fagligt perspektiv på velfærdsteknologi i dag- og botilbud, som er et resultat af et følgeforskingsprojekt af Professionshøjskolen UCN.



Bocentrets VR-briller spiller på syns- og høresansen. Brillerne er udstyret med to små skærme, der reagerer på hovedets bevægelser. Brugeren er på den måde "inde i" filmen og kan se 360 grader rundt og samtidig høre, hvad der sker. Denne påvirkning af syns- og høresansen narrer kroppen til at tro, at den er et andet sted, sådan at man også kan opleve kropslige reaktioner, f.eks. et sug i maven i rutsjebanen eller følelsen af at blive helt opslugt af pingvinernes liv på Antarktis.

Anette og Julie fortæller: Fire forløb med fire meget forskellige borgere

De fire borgere, vi inddrog i projektet, er meget forskellige. Deres særlige udfordringer og kognitionsniveau spænder bredt, og deres kendskab

til og fortrolighed med teknologi varierer fra intet kendskab til nærmest fuld fortrolighed. Netop fordi borgerne kommer med hver deres forudsætninger, har vi haft mulighed for at afprøve grænserne for VR-brillers anvendelighed i vores pædagogiske verden. Dette var en central pointe i afprøvningen af et relativt nyt medie for en ny målgruppe.

At starte fra scratch

Den første af deltager i projektet hedder Michael og kendte ikke til VR på forhånd og har heller ikke nogen iPad eller andre tekniske gadgets. Michael er 42 år gammel og har boet på Bocentret i mange år. Han er en rigtig naturelsker og går ofte lange ture på det omgivende naturskønne område, nogen gange med piberensere i hånden. Michael har mange dyr af både plys og plastik, der ofte indgår i arrangementer, som han laver på terrassen eller græsset. Han holder også af at pusle med naturmaterialer og andet, som han finder og sammensætter i flotte installationer. Michael har meget lidt verbalt sprog, men taler med sin hest eller zebra, som får kram og klap, og som han også gerne taler lidt med forbipasserende om. Michael er travlt optaget af egne gøremål det meste af dagen, og personalet omkring Michael vurderer, at han har, hvad de kalder "et rigt indre liv".

Målet med at inddrage Michael var todelt. Dels ønskede vi at undersøge om VR kunne bidrage til at få et større indblik i Michaels indre liv, og dels så er Michael den eneste borger i projektet, som ikke på forhånd havde noget kendskab til hverken Ipad eller VR. Derfor var målet også at få dokumenterede erfaringer med at introducere en ny borger til VR – endda en borger, som ingen af os i forvejen havde nogen relation til.

Langsom men klar progression

Vi opdagede hurtigt, at vi var afhængige af, at der var en fast medarbejder i huset, som kunne agere en form for "bro" til Michael. De to gange, hvor vi var overladt til os selv i mødet med Michael, viste han os enten ikke interesse, eller også var det svært for os at tolke på Michaels kropssprog og lyde, om han havde lyst til at samarbejde med os.



Vores erfaringer er derfor baseret på de fire gange, hvor vi – med hjælp fra en fast medarbejder – kom ind i hans lejlighed og fik placeret os på henholdsvis en fodskammel og på gulvet, mens Michael sad i sin lænestol. Herfra prøvede vi så at få ham til at blive interesseret i iPad og briller.

Den første gang gik godt: Michael ville gerne have os på besøg i sin lejlighed, han kiggede interesseret på både os og VR-udstyret, og da Anette spurgte ham, om han ville se en film, nikkede Michael. Anette rakte brillerne frem mod Michael – og så rejste Michael sig og gik. Vi tolkede dette som, at det simpelthen blev for overvældende for Michael. På baggrund af denne erfaring besluttede vi at gå mindre ihærdigt frem de næste par gange. Vi valgte derfor at arbejde med, at Anette fremover skulle give Julie brillerne på, sådan at Michael kunne se, hvordan de bruges, og at han så skulle inviteres til at se med på filmen på iPad'en.

Anden gang tog vi billeder med, der hver især skulle repræsentere en VR-film – henholdsvis en giraf og en pingvin; Michael valgte giraffen ved at pege. Da Anette efterfølgende afspillede filmen, med Julie siddende på gulvet med VR-briller på, viste Michael kun delvis interesse for iPad'en – han kiggede på den, men kiggede også meget væk.

Tredje og fjerde gang foregik stort set på samme måde, men forskellen var, at vi her så en intensivering af Michaels interesse. Tredje gang kiggede Michael i længere tid på iPad'en, (20-25 sekunder) og fjerde gang så Michael hele giraffilmen sammen med Anette på nær 1-2 gange, hvor han kiggede væk.

I dette forløb ser vi altså her en langsom – men dog klar progression – i arbejdet med Michael. Selv om han ikke har haft brillerne på, har interessen for iPad'en været støt stigende. Det er tydeligt, at fire gange overhovedet ikke er nok, men vores hypotese er, at hvis vi fortsatte arbejdet med Michael, ville han over tid også få lyst til at prøve brillerne. Derigennem ville vi måske kunne blive klogere på, hvad det er, der optager Michael med hans forskellige dyr og naturmaterialer – simpelt hen ved at holde øje med, hvilke film han ville foretrække, og hvad der særligt ville fange hans interesse i filmene.

Rutine, rutine, rutine

Ole kendte VR på forhånd, da han var blev præsenteret for det i Regnbuen i forbindelse med projektet "Velfærdsteknologi – i dag- og botilbud". Ole er 36 år og har sin egen lejlighed på Bocentret,

hvor han har boet i en del år. Ole er glad for sin lejlighed, hvor man på den store DVD-samling kan se, at han er interesseret i film – især de gamle danske, og han er heller ikke bleg for at citere fra den danske filmskat. Ole er også glad for sange og synger selv og danser dertil ind i mellem og trives bedst, hvis hverdagen er forudsigelig. Han kan godt lide at blive færdig med det, han er i gang med og klar til det næste. Dette betyder, at Ole hele tiden er på vej videre og har svært ved at dvæle ved eller nyde det, som han er i gang med. Ole kan for eksempel stå tidligt op og være utålmodig efter at være på Regnbuen, men kan på Regnbuen være utålmodig efter, hvornår han skal hjem. Når Ole møder ind på Regnbuen kl. 8, lægger han sig på sofaen for at hvile sig. Vi arbejdede med den hypotese, at det er en måde for Ole at arousal-regulere sig selv. Målet med at inddrage Ole i projektet var derfor en nysgerrighed efter at se, om VR-brillerne kunne være en meningsfuld erstatning for Ole for at hvile sig på sofaen – og altså en anden måde at regulere arousal.

Rammerne skal på plads

De første gange med Ole handlede meget om at få rutinen og rammerne på plads. Første gang vi forsøgte os med at få Ole til at opleve VR, afviste han det meget tydeligt, om end han en enkelt gang bøjede sig ned og kiggede på iPad'en. Ligesom hos Michael fik vi derfor hans kontaktpædagog i gruppen til at agere "bro" mellem os og Ole, sådan at hun den næste gang sagde til Ole, at han nu skulle prøve VR-briller. Dette resulterede i, at Ole så to korte filmklip, hvor Anette holdt brillerne op foran hans øjne. Tredje gang sad Ole selv med brillerne på og så DR-pigekor i 2 1/2 min., hvorefter han afviste at se mere. Fjerde gang oplevede Ole tre film, sammenlagt knap 7 minutter. Her begyndte vi at fornemme, at det var ved at blive en velkendt rutine for Ole. De to næste gange fulgte derfor en fast struktur:

1. Anette hilser på Ole og orienterer Ole om, at han skal se tre film.
2. Ole ser de tre film, imens han mellem filmene for eksempel siger ting som: "Jeg skal have VR-briller på" og "Nu skal jeg lige se den sidste film".
3. Ole tager brillerne af og lægger sig hen på sofaen, og vi siger tak for i dag.

Denne rutine fungerede for Ole, og derfor valgte vi den sidste gang at gå hen til Ole en dag, hvor han ikke var på Regnbuen for at se, om vi ubesværet kunne flytte rutinen fra Regnbuen til Oles lejlighed. Dette gik bemærkelsesværdigt problemfrit, især

når man tager i betragtning, at Ole er en mand, der kan lide forudsigelighed: Ole bød os velkommen i sin lejlighed, og Anette præsenterede Ole for, at han nu skulle se sine tre film, "som du plejer". Ole rejste sig fra sofaen, satte Flådens friske fyre på pause og gik beredvilligt hen til spisebordet og satte sig.



Det særlige, vi har observeret ved Ole, når han har oplevet VR, er, at hans arousal falder markant: Hans åndedræt bliver langsommere og dybere, og hans kropssprog bliver roligt. Et par enkelte gange har Ole rokket i takt til musikken. Vi spurgte Ole tre gange i løbet af forløbet om "Hvordan det er", og alle tre gange svarede Ole "Ja – det var godt". Selv om vi ikke nåede så langt i arbejdet med Ole til at kunne sige noget om, hvorvidt VR-brillerne rent faktisk kunne fungere som en erstatning for at hvile sig på sofaen som regulering af arousal, kan vi se, at VR-brillerne for Ole i stedet kan være en måde at få udvidet sin horisont, se noget nyt og komme andre steder hen.

VR-briller som trivselsfremme

Cecilie er 21 år og er for nylig flyttet hjemmefra og ind på Bocentret. Cecilies hjerte banker for Tyskland og alt, hvad der er tysk. Hendes største idol er Angela Merkel, som hun meget gerne vil møde. Også Hansi Hinterseer er en af Cecilies favoritter. At få farvet hår og lakeret negle er også lækkert, og så er Cecilie superdygtig til SIMs, som hun rigtig godt kan lide at spille. Cecilie har et stort ordforråd, men kan samtidig være svær at forstå. Det har været en udfordring for Cecilie at flytte hjemmefra og til Følstrup og at begynde på Regnbuen. Når Cecilie derfor blev inddraget i projektet, var det først og fremmest for at styrke Cecilies trivsel på Regnbuen. Vi ville gerne undersøge, om systematisk oplevelse af VR-film kunne bidrage til at få Cecilie til i højere grad at synes om at være på Regnbuen og finde det meningsfyldt. Cecilie kendte både VR og Anette på forhånd.

Fra Kattegat til Tyskland

I arbejdet med Cecilie har vi set det tydeligste fald i arousal. Bortset fra første gang, hvor Cecilie er afvisende over for brillerne, har vi kunnet observere, hvordan Cecilie, efter at have fået brillerne på, trak vejret roligere, dybere og fik et mere afslappet kropssprog – en enkelt gang faldt Cecilie helt i søvn. Dette mønster gentog sig fire gange, hvor Cecilie hver gang oplevede film mellem 10 og 13 minutter. En enkelt gang, hvor Cecilie var på Kattegatcentret, kom hun med store smil og kiggede meget rundt. Både når Cecilie er kommet ned i arousal, og når hun har været engageret og smilende, ser vi som indikation på, at inddragelsen af Cecilie i VR-projektet har været med til netop at bidrage til Cecilies trivsel i dagtilbuddet.

Ud over Cecilies oplevelse med VR-filmene, fik vi den idé, at Cecilie selv skulle være med i en VR-film. Det er muligt, fordi Bocentret råder over et 360 graders kamera. Cecilie kom selv med input til, hvad filmen skulle handle om: Hun ville holde en tale til det tyske folk og møde Angela Merkel. For at støtte Cecilie i at realisere sin idé arrangerede vi en lille filmoptagelse, der fulgte følgende skelet:

1. Anette – klædt ud som Angela Merkel – præsenterer Cecilie
2. Cecilie holder sin tale
3. Anette – stadig klædt ud som Angela Merkel – takker og bukker
4. Afslutning med musik – den tyske nationalsang



Optagelsen varede cirka 40 minutter, blev spillet igennem to gange og affødte mange smil fra Cecilie. Hendes tale til den tyske nation var lydløs – måske udspillede den sig inde i Cecilies hoved – men overbeviste os om, at der også er potentiale i VR til at lave egne små hjemmeproducerede film, som både kan være sjove for de medvirkende at se, men som andre borgere måske også kan få noget ud af. Denne slags små projekter giver rig mulighed for at arbejde både kreativt og æstetisk.

VR i intervaller

Lars er 62 år og er gammel i gårde både på Bocentret, hvor han bor, og i Regnbuen, hvor han har sin daglige gang. Lars er begejstret for musik og lytter gerne med hele kroppen og siger glade lyde. Tennissokker og chokolade er også noget, som Lars er optaget af. Lars har intet verbalt sprog og tydes på mimik og kropssprog. I visse situationer forstår Lars, hvad man siger til ham, især hvis man understøtter kommunikationen med konkrete som fx en kop, hvis man tilbyder kaffe. Lars har lavt arousalniveau, hvilket kommer til udtryk ved, at Lars ofte "falder hen" eller ligefrem falder i søvn. Her kan han være svær "at vække" og få op i energi. Derfor har Lars brug for mange skift i aktiviteter, kraftige og tydelige stimuli samt at være i et aktivt miljø, hvor flere sanser stimuleres samtidig. Målet med projektet var at se, om VR i kombination med andre sansestimuli kunne gøre en positiv forskel og "vække" Lars på en blid måde. VR-brillerne er velkendte for Lars, da Anette tidligere har samarbejdet med Lars. Da tog det Anette ca. seks gange at gøre Lars fortrolig med brillerne.

Minutiøs registrering – hvorfor det?

Erfaringerne med Lars har været meget varierende med hensyn til, hvor meget og hvor længe han har villet opleve VR. To af gangene har Lars været meget på, dvs. han har set lang tid af gangen og mange gange, og enkelte gange har Anette oplevet, at Lars i sine bevægelser selv har søgt brillerne. En enkelt gang har Lars været meget afvisende, uden at vi har kunnet afgøre hvorfor.



I Anettes samarbejde med Lars er der fremkommet et næsten fast mønster: Anette har holdt brillerne op foran Lars' øjne – de fleste gange har han ikke

haft brillerne sat fast på hovedet. Lars har så oplevet VR i korte sekvenser, fra få sekunder helt op til 1 min og 34 sekunder – som er det længst registrerede. Herefter har Lars skubbet brillerne væk. Lars har så fået en kort pause, og så har Anette igen sat brillerne op foran hans øjne, og mønsteret har gentaget sig. Samlet set har Lars haft brillerne op foran øjnene 153 gange, hvilket giver et gennemsnit på ca. 22 gange pr. gang. I alt har Lars oplevet VR i knap 30 minutter. Det mønster, der har vist sig i arbejdet med Lars, kalder vi derfor for "VR i intervaller". Det har altså været en masse kortere eller længere øjeblikke, der har fulgt efter hinanden, afbrudt af korte pauser. Tallene her ser lidt nørdede ud, men det er vores oplevelse, at den ret minutiøse og systematisk tilgang har hjulpet os til at få øje på og fastholde de glimt af interesse, som Lars har udvist. Alligevel synes vi ikke, at vi kan konkludere noget entydigt om effekten på Lars' arousalniveau. Vi har kunnet observere, at Lars under VR-oplevelsen har bibeholdt sit aktuelle arousalniveau, og en enkelt gang har VR bidraget til at få Lars vågen sammen med trykmassage, duften af en chokoladebar og kliklyde. Omvendt har der også været en gang, hvor Lars faldt i søvn undervejs. Vores hypotese er, at Lars deltagelse i VR er betinget af Lars' aktuelle dagsform, fx spurgte vi os selv de sidste tre gange, hvor Lars virkede mindre på, om det evt. også kunne skyldes varmen, da vi her var i en periode af den danske sommer, hvor det var bemærkelsesværdigt varmt.

Fremtiden for VR på Bocentret

Det næste skridt for os på Bocentret er nu at få flere af medarbejderne til at tage teknologien til sig. Her kommer Anette til at spille en nøglerolle, sådan at hun kan give den rette sidemandsoplæring. Det er vores vision, at det en dag bliver sådan, at alle vores afdelinger har et par briller liggende fremme, og at medarbejderne forstår at bruge dem, kender filmene på dem og bliver vant til lige at hive dem frem, når de rette situationer viser sig. Måske er der beboere, der ville have glæde af lige at se 10 minutters VR inden aftensmad eller andre, der med fordel kunne bruge dem inden sengetid. Lige som vi stadig har til gode at gøre os systematiske erfaringer med eksponering, det vil sige for eksempel at vise borgere film, der kan træne særlige færdigheder: At tage en tur med bussen eller at træne en indkøbssituation.

For der er ingen tvivl om, at selv om det kræver tålmodighed og vedholdenhed at introducere VR for lige netop vores målgruppe, så er det en tryk måde at præsentere andre virkeligheder, verdner, stemninger og steder for vores borgere.

Gode råd til arbejdet med VR og borgere med udviklingshæmning

Tålmodighed er en dyd

For nogle borgere vil det tage tid og en langsom tilvænning til brillerne. Her gælder det om først og fremmest at få borgeren til at vise interesse for iPad'en, som i beskrivelsen af forløbet med Michael. Vi har erfaring med, at det har taget helt op til et år at få en borger til at blive fortrolig med brillerne, og de første mange måneder gik med at se film med busser og tog på iPad'en. Man rider ikke nødvendigvis samme dag, som man sadler – eller tager brillerne på!

Følg med på iPad'en og observer borgeren

På iPad'en kan du se, hvad borger oplever og viser interesse for. Se efter smil og kropssprog og ikke mindst: Se og lyt efter vejrtrækning. Bliver den roligere og dybere, er det som oftest et godt tegn.

Hvad skal man kalde det?

Overvej hvilket ord du bruger om virtual reality. "VR" eller "VR-briller" vil for langt de fleste borgere i vores målgruppe være nonsens. De aner ikke, hvad det er og kender ikke teknologien. VR-brillerne ligner i øvrigt hovedet ikke briller. Overvej om du skal kalde det noget andet – måske skal det hedde "Opleveren" eller "En-tur-ud-af-huset"?

Hvilke film skal man vise?

Vores erfaring er, at mennesker, dyr og film med bevægelse virker godt. Mindfulness-videoer, hvor der sker meget lidt, skaber ikke nødvendigvis ro. Ved du, hvad borgeren interesserer sig for, fx tog, busser, giraffer eller sæler så tag udgangspunkt i det.

Skal man tale til borgeren undervejs i VR-oplevelse?

Når man har brillerne på, træder man ind i en anden verden. Hvis borgeren både skal være til stede dér og samtidig også skal kunne lytte efter eller kommunikere med en person i den "virkelige verden", kræver det, at borgeren kan have delt opmærksomhed. For nogen vil dette være for meget at forvente. Klare enkle opfordringer, til for eksempel at se rundt, kan dog være gode at bruge, da de også er med til at udvide oplevelsen.

Svimmelhed

Man kan blive svimmel eller utilpas ved at have brillerne på, indtil hjernen har vænnet sig til det. Det forsvinder igen, og tegn på ubehag behøver derfor ikke betyde, at borgeren ikke er i målgruppen eller ikke skal bruge brillerne fremover. Vær dog opmærksom på borgere med epilepsi.

Hvad siger forskningen om VR?

Inden for de sidste 20 år er der forsket en del i, hvordan man kan bruge VR til at arbejde terapeutisk, særligt inden for socialpsykiatrien, – og med rigtig gode resultater. Inden for pædagogikken og i særdeleshed inden for den gren af pædagogikken, der beskæftiger sig med mennesker med udviklingshæmning, er forskningen mindre, og det har ikke været muligt for os at finde studier, der relaterer sig direkte til målgruppen af mennesker med udviklingshandicaps. Derfor har vi ladet os inspirere af og søgt viden i særligt to artikler.

Den ene handler om emotion regulation – regulering af følelser. Her bliver brugen af VR beskrevet

som et meget kraftfuldt værktøj til at forbedre deltagerens evne til at regulere følelser, fx ved at vise VR-film, der er behagelige, fredfulde og uden stærke visuelle eller auditive stimuli. Forfatterne skriver bl.a., at der er meget stærk evidens for, at VR kan bruges til at komme sig efter stressfyldte perioder[1]. Den anden artikel fremhæver bl.a., at én af de helt store styrker ved VR er muligheden for at kunne om dirigere deltagerens opmærksomhed ved at lede opmærksomheden fra stressfyldte omgivelser og ind i den virtuelle virkelighed[2]. Begge disse pointer var noget, vi også erfarede i vores projekt, og som vi ser potentiale i at arbejde videre med.

[1] Colombo D, Díaz-Garzia A, Fernandez-Alvarez J, Botella C. Virtual reality for the enhancement of emotion regulation. Clin Psychol Psychother. 2021;28:519-537.

[2] Drigas A, Mitsea E, Skianis C. Virtual Reality and Metacognition Training Techniques for Learning Disabilities. Sustainability, 2022, 14