



VIRTUAL REALITY SOM REDSKAB TIL KOMMUNIKATION, RELATIONSDANNELSE OG EKSPONERING

- erfaringer fra Specialområde Autisme, Region Midtjylland

Projektet er støttet af Socialområdets pulje til forskning og udvikling i Region Midtjylland

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord	3
Indledning	4-5
Baggrund og vidensgrundlag	6-7
Projektets opbygning	8-9
Case A: Hinnerup Beskæftigelse og Uddannelse – forberedelse og kommunikation	10-13
- borger 1: kommunikative udfordringer	
- borger 2: forberedelse til praktik	
- borger 3: at sætte ord på frustrationer	
Case B: Rugmarken - kommunikation og relation	14-16
Case C: Kildegade - angst og eksponering	17-18
Case D: Gødvad Boligerne - kontakt og relation	19-21
- en borgers fortælling	
Gode råd om brug af VR	22
VR er sjovt for alle - næsten	23
Opsamling og refleksion	24-25
Anvendt udstyr og software	26
Kildefortegnelse	27

FORORD

På tre botilbud og et beskæftigelsestilbud har Specialområde Autisme i efteråret 2019 arbejdet med Virtual Reality (VR) som redskab i samarbejdet med borgere. Det er der kommet seks cases og en hel del læring ud af, som vi forsøger at videregive med denne rapport.

Formålet med at anvende VR har været at afprøve det som redskab til at arbejde med kommunikation, relationsdannelse og eksponering. Konkret har vi haft et ønske om at undersøge, hvordan eksisterende VR-teknologi kan bruges som et pædagogisk værktøj i samarbejde mellem autistiske voksne og fagprofessionelle.

Vi mener, at det giver mening at arbejde med VR, fordi det åbner for unikke muligheder for at graduere sociale sammenhænge og gradvist eksponere for udfordrende situationer. VR-forløbene har været et frivilligt tilbud for borgere i de udvalgte tilbud.

En rapport markerer typisk afslutningen på et forløb. Denne rapport markerer derimod begyndelsen af en erfaringsopbygning med brug af VR som pædagogisk ramme og redskab i Specialområde Autisme.

INDLEDNING

At have autisme medfører en anderledes måde at opleve verden på, hvilket kan give udfordringer i sociale sammenhænge med andre mennesker. På samme tid har autistiske mennesker en væsentlig øget forekomst af klinisk angst og angstlignende tilstande¹.

VR åbner her for unikke muligheder for at graduere sociale sammenhænge og gradvist eksponere for de angstfremkaldende situationer, som kan være udfordrende i den "virkelige verden".

Det er på den baggrund, at ideen til VR-projektet startede i Specialområde Autisme. Med et håb om at VR kan blive et læringsværktøj, der kan gøre borgere bedre i stand til at håndtere sociale og angstfremkaldende situationer.

Et mere tilgængeligt sted at mødes

En betydelig del af autismemålgruppen oplever social isolation og ensomhed². Samarbejdet om at øge social forståelse og kompetencer er derfor ofte en væsentlig del af indsatsen i Specialområde Autisme. At være sammen i et VR-univers er en anden måde at være sammen på, som vi forventede kunne opleves nemmere for nogle med autisme. Dels fordi man kan agere som en virtuel figur (en avatar), dels er der færre sociale markører at holde øje med i den virtuelle verden, og man kan nemmere træde ud af den – f.eks. ved at skru ned for lyden eller tage VR-brillen af. Det virtuelle mødested kan derfor være et mere tilgængeligt sted at mødes og en øvebane for sociale interaktioner. Et sted hvor det at mødes og måske lave sociale fejl ikke opleves ligeså farligt, som når man er sammen med andre ansigt-til-ansigt.

¹Steensel et. al. 2011

²Lunkeit, A m. fl. 2018, Lasgaard et al., 2010

VIRTUAL REALITY



Virtual reality er...

...teknologiet, der skaber en computerskabt illusion i form af lyd og billeder, som brugeren oplever at være en del af og evt. kan påvirke. Brugeren får dermed oplevelsen af at være tilstede i den virtuelle verden.

Et redskab til socialtræning og eksponering

På den baggrund er formålet med projektet derfor at afprøve VR som redskab til socialtræning og eksponering til voksne med autisme. Herunder ønsker vi at undersøge, hvordan eksisterende VR-teknologi kan bruges som et pædagogisk værktøj til eksponering og social træning i samarbejde mellem autistiske voksne og fagprofessionelle.

BAGGRUND OG VIDENSGRUNDLAG

VR som terapeutisk redskab har i en årrække interesseret forskere rundt om i verden. Her har studier f.eks. vist, at VR kan være et effektivt redskab inden for terapeutisk behandling af særligt angst¹, men også af depression² og PTSD³. Der er endnu ikke forsket ret meget i brugen af VR til en autistisk målgruppe. Autistiske mennesker oplever væsentlig øget forekomst af klinisk angst⁴. Forskning har endvidere vist, at når autistiske mennesker rammes af angst, er de hårdere ramt end den ikke-autistiske population⁵.

Ift. behandling er der fundet moderate effekter af kognitiv adfærdsterapi. Det er særligt tilfældet, hvis man lykkes med at tilrette behandlingen til den autistiske målgruppe, f.eks. ved at inkorporere personens interesseområder⁶. Da forskellige former for angst, som nævnt ovenfor, er en udbredt komorbiditet inden for autismspektret, kan det derfor være interessant at afprøve VR til en autistisk målgruppe med angstproblematikker.

Eksponering som en del af behandlingen af angst

Eksponering er en væsentlig komponent af kognitiv adfærdsterapi til behandling af angst. Ved eksponering arbejder man med gradvis tilvænning til de situationer eller objekter, hvor der opleves angst. Et nyt review-studie har fundet, at eksponering sammen med psykoedukation (om både angst og autisme) og kognitiv restrukturering udgør tre kernelementer, der er væsentlige ift. effekten af kognitiv adfærdsterapi for børn og unge med autisme⁷. Vi er derfor nysgerrige på at afprøve VR til eksponering i samarbejdet med voksne med autisme.

Erfaringer med nye, kommende situationer

Også for autistiske borgere, der ikke har en angstdiagnose, er det ofte en uoverskuelig udfordring at kaste sig ud i nye, ukendte situationer, hvilket bl.a. kan forklares med nedsatte eksekutive funktioner og forestillingsevne. Mange voksne med autisme beskriver angstlignende tilstande eller reaktioner i disse ukendte situationer.

¹ Opris et al., 2012

² Falconer et al., 2016

³ Wiederhold & Wiederhold 2010

⁴ Steensel et al., 2011

⁵ Steensel & Heeman, 2017

⁶ Zaboski & Storch, 2018

⁷ Zaboski & Storch, 2018

Det store ubehag kan resultere i undgåelsesadfærd, f.eks. at man afholder sig fra sociale arrangementer, uddannelse eller lignende, på trods af ønsker om deltagelse. Her vil VR kunne bruges til at give borgere erfaringer med kommende nye situationer og på den måde give en erfaringsbaseret forberedelse til de nye situationer – som f.eks. at tage bus-sen, købe ind, flytte til ny lejlighed, starte på uddannelse mv.

Et redskab til social træning

Amerikanske forskere har i et studie desuden undersøgt VR som redskab til social træning for autistiske børn i alderen 7-16 år og konkluderer, at det er et effektivt redskab til at styrke de sociale kompetencer¹.

I Danmark har Rødovre Kommune i samarbejde med Aalborg Universitet haft en række projekter med brug af VR til henholdsvis ældre med demens og børn i specialskoler. De har publiceret deres erfaringer med bl.a. træning af indkøb, fællesskabstræning, socialtræning vha. sociale historier samt cykelmotion.

Resultaterne bygger på afgrænsede afprøvninger med få involverede og primært med udgangspunkt i software, der er lavet specifikt til formålet af forskere og studerende. Det er dermed ikke tilgængeligt for andre organisationer og vil i forhold til de kommercielle og alment tilgængelige softwareløsninger med tiden ofte blive udfordret af mangel på opdatering og udvikling.

Prisen for VR-udstyr har i mange år været en barriere for udbredelsen af teknologien. Der er dog sket en stor udvikling inden for VR-headsets på markedet i de seneste år. Det har betydet, at kvaliteten er blevet bedre, lavere priser, og at der er flere forskellige typer VR-headsets at vælge imellem. Modningen af VR-teknologien gør, at den er blevet nemmere at anvende, og at et evt. succesfuldt VR-projekt har bedre mulighed for efterfølgende at blive skaleret op.

¹ Nyaz Didehbani et al. 2016



Inden de individuelle VR-forløb med borgere begynder, bliver der afholdt en fælles kick-off dag for de deltagende medarbejdere.

PROJEKTETS OPBYGNING

Med VR-projektet afprøver vi VR som redskab til socialtræning og eksponering til voksne med autisme. Målgruppen er borgere tilknyttet Specialområde Autismes tilbud.

På baggrund af tilsendt projektbeskrivelse og et mundtligt oplæg for afdelingsledere, har tilbuddene selv haft mulighed for at tilmelde sig projektet. Der tilmeldte sig i alt fem tilbud, men da ét tilbud sprang fra, inden borgerforløbene gik i gang, endte vi ud med fire deltagende tilbud i projektet.

Udvælgelsen af borgerne er sket lokalt på de tilbud, der deltog i projektet. Det var frivilligt for borgerne at deltage. Vi udarbejdede desuden målrettet informationsmateriale om projektet til de borgere, som overvejede at deltage.

Hvert af de fire tilbud sendte to medarbejdere til kick-off dagen, der havde til formål at klæde medarbejderne, på både teknisk og fagligt, til at gennemføre VR-forløbene på deres respektive tilbud. Der deltog desuden to fagkonsulenter med speciale i autisme med henblik på at bidrage med oplæg om konkrete tilgange til at arbejde med angst og eksponering.

I ugerne efter gennemførte vi henholdsvis faglige og tekniske sparringmøder med de enkelte tilbud inden borgerforløbene begyndte. Under projektperioden har medarbejderne haft mulighed for løbende faglig og teknisk sparring med henholdsvis fagkonsulenter og projektleder.

Erfaringsopsamling skete efter et to måneders forløb, hvor medarbejderne igen var samlet til et fokusgruppeinterview.

De i alt seks cases, der beskrives på de følgende sider, er lavet på baggrund heraf. Fra starten var intentionen også at udføre individuelle interviews med deltagende borgere, men den målsætning blev vi nødt til at justere undervejs, da borgerne ikke ønskede at deltage i et interview. Der blev dog gennemført et enkelt deltagerinterview, som blev lavet af en medarbejder fra tilbuddet (jf. case D).



CASE A: Hinnerup Beskæftigelse og Uddannelse – forberedelse og kommunikation

Hinnerup Beskæftigelse og Uddannelse (HBU) tilbyder ydelser efter Servicelovens §§103 og 104. Borgere har alle et individuelt tilrettelagt program enten i tilbuddets egne rammer, i eksterne rammer eller i en kombination. Borgerne, som hører til i beskæftigelsestilbuddet, er ofte kun indskrevet i få måneder med henblik på afklaring, at komme i praktik eller uddannelse eller videre i andet forløb.

Beskæftigelsestilbuddet har på de 8 uger afprøvet VR med en række forskellige borgere. Deres formål med at bruge VR i samarbejde med borgerne er at arbejde med relationen mellem medarbejderne og den pågældende borger.

Derudover arbejder de dels med borgers evne til at sætte ord på sine tanker og dels med at forberede borgere på praktiksteder og arbejdsopgaverne der.



Borger 1 – kommunikative udfordringer

Medarbejderne beskriver denne borger som meget sårbar og med mange verbale tics, særligt når borgeren føler sig presset. Det betyder, at medarbejderne ofte har svært ved at have en samtale med borgeren.

Formålet med VR-sessionerne er at afprøve, om det kan have en positiv effekt på dialog og samtale med borgeren at mødes virtuelt. I den digitale VR-verden er der færre sociale informationer at forholde sig til, og derfor kan det at mødes digitalt som avatarer være mindre mentalt krævende og en mindre stressende situation.

De når at afprøve det med borgeren et par gange, hvor de mødes virtuelt i programmet Oculus Rooms. Her spiller de brætspillet Dam, taler lidt om Oculus Rooms og af og til, kommer de ind på andre emner, der ikke har med spillet eller VR at gøre.

Medarbejderne oplevede samspillet med borgeren i VR som noget positivt:

” ...altså det virkede efter hensigten. Det var i hvertfald mit indtryk, at hun fik langt færre tics, når vi sad og talte sammen i Oculus Rooms. Men det var også fordi, det ikke var face-to-face, og vi sad heller ikke og talte sammen om et eller andet vigtigt, vi sad og spillede dam, og så kunne vi tale lidt om dam, og vi kunne tale lidt om spillet [Oculus Rooms] og så nogle gange, kunne man få sneget nogle ... rigtige emner ind”.

(Medarbejder)

Medarbejderne oplever, at VR har en positiv effekt på borgers evne til at kommunikere og mener, at den positive effekt ved VR her kan skyldes, at det ikke er ansigt-til-ansigt, og at der er en afslappet stemning i VR-spillet og med en masse ting (fælles tredje) at tale om.

Borger 2 – forberedelse til praktik

Den anden borger har et praktikforløb i en butik. VR-sessionerne har her til formål at undervise borgeren i udførelsen af bestemte opgaver. Medarbejderne optager derfor en 360-video af en medarbejder i butiksuniform, som sætter varer på plads på en hylde i butikken. De optager det fra forskellige synsvinkler for at se, hvad der fungerer bedst. Ideen er altså, at borgeren kan lære at udføre opgaven ved at se, hvordan man skal gøre det i VR.

Da borgeren ser videoen, lægger han dog mærke til alle mulige detaljer i videoen. F.eks. får han øje på en vare, som han elsker, og han kommenterer på hvem fra butikken, der taler i baggrunden. I starten har de ingen lyd på, netop for at der skal være færre informationer og færre detaljer. Borgeren fortæller, at det føles virkeligt, når der er lyd på. Medarbejderne vurderer dog ret hurtigt, at det ikke giver mening at fortsætte VR-forløbet, da borgeren lægger mærke til detaljer i videoen i stedet for, hvordan opgaven udføres.

På trods af at det ikke gav det store udbytte at vise 360-optagelser af praktik-opgaven for denne borger, så ser medarbejderne dog fortsat mange muligheder i VR-optagelser som forberedelse til praktik-forløb. De mener, at det vil kunne have en kompenserende funktion i forhold til den nedsatte forestillingsevne, der ofte er forbundet med at have autisme. De ønsker derfor, at medarbejderne fremover kan lave 360-optagelser fra de virksomheder, som de har et praktiksamarbejde med.

På den måde vil borgerne kunne blive bedre forberedt, inden de starter på praktik ved at få en VR-oplevelse af, hvordan arbejdspladsen ser ud og se de typer opgaver, der er forbundet med det.

Borger 3 – at sætte ord på frustrationer

Den tredje borger har meget begrænset verbalt sprog, når han er i beskæftigelsestilbuddet. Det funktionelle ordforråd er afgrænset til ja, nej og måske.

Efter nogle uger i dagtilbuddet spørger medarbejderen, om han kunne tænke sig at afprøve VR-spil på PlayStation, hvilket borgeren siger ja til. Medarbejderen fortæller at:

” Så snart han fik brillerne på, så kunne han bare snakke. Altså det var virkelig skørt faktisk...han startede med nogle spil, hvor han meget selv bare skulle spille, og jeg ikke kunne kommentere så meget på det. Men han begyndte faktisk allerede fra starten at kunne samtale og kunne kommunikere omkring det...og han kunne spørge ind til, hvordan virker det her? Og kan jeg gå ind og indstille på noget her?..og nærmest ingen latetid lige pludselig”.

(Medarbejder)

Det er kun borgeren, der har VR-briller på, mens medarbejderen kan se (og evt. spille) med via tv-skærmen, der er koblet op på spillekonsollen. På nuværende tidspunkt har han afprøvet VR-spil ca. 5 gange, og spillene er gradvist blevet mere krævende rent kommunikationsmæssigt.

Medarbejder beskriver, at når han bliver frustreret i den virkelige verden, så kan han normalt ikke sætte ord på, hvad det er, som frustrerer ham, og så kan han komme i en angstlignende tilstand. Han bliver også nemt opfarende og påvirket, når noget udfordrer ham, f.eks. hvis lågen til køleskabet driller, hvis hans stol står forkert eller, hvis der er en skraldespand, som er svær at åbne, så kan han reagere voldsomt.

Men når han bliver udfordret inde i VR-spillet, så oplever medarbejderen, at borgeren sætter ord på det, som udfordrer ham. Medarbejder fortæller, at det f.eks. kan være, hvis det er måden, man styrer på, der driller:

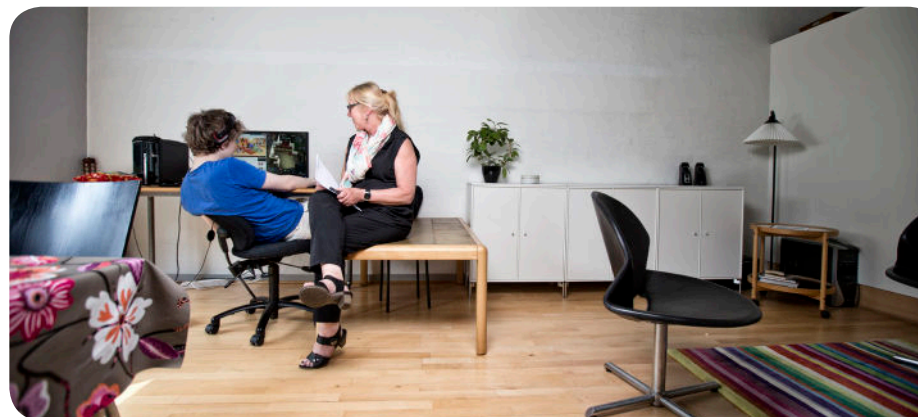
” Så vil han gerne finde ud af, hvordan vi kan få det her til at fungere og kommenterer så rent faktisk på det. Og det tror jeg, at det er VR, der gør, at han kan pege på de her ting. Der var også et spil, hvor han af og til oplevede en fejl i spillet, og hans figur ligesom sad fast, og det blev han selvfølgelig træt af, men han kom videre og spillede en anden bane i stedet for. Så det er også spændende, om det ligesom kan overføres til hans virkelige verden”.

(Medarbejder)

De har f.eks. spillet VR-spil, hvor man skal løse nogle forskellige mysterier, som man skal opklare ved hjælp af forskellige ledetråde:

” Der var det virkelig fedt, fordi der kunne vi netop kommunikere omkring, hvad der foregik i spillet.”

Sammenfattende oplever medarbejderen at VR-sessionerne har styrket relationen og skabt en fælles referenceramme at gå ud fra og bygge videre på.



CASE B:

Rugmarken – kommunikation og relation

Borgeren er infantil autist og har en lettere mental retardering. På det kommunikative område er han massivt udfordret. Han er meget konkret tænkende og har svært ved at afkode andre.

I en tidligere test har det vist sig, at han på det verbale område ligger på et aldersniveau svarende til 3-6 år.

Han bor på døgntilbuddet Rugmarken, men er tilknyttet et eksternt beskæftigelsestilbud. Når borgeren er hjemme, opholder han sig næsten udelukkende i egen lejlighed. Medarbejderne oplever typisk kun en enkelt ansigt-til-ansigt interaktion med ham om dagen, hvor han spiller brætspil med en medarbejder. Ellers foregår kommunikationen med ham via SMS. Sproget i SMS'erne kan dog ofte være svært at afkode for medarbejderne.

Formålet med VR-forløbet er at arbejde med relationen og borgerens sociale og kommunikative kompetencer – herunder at kunne sætte ord på følelser og tanker og træne sociale spille-regler.

I samarbejde med de faglige konsulenter udarbejder de kort-sigtede og langsigtede mål samt en plan for de enkelte trin i processen. Fremgangsmåden er, at medarbejder og borger ca. en gang om ugen mødes i den virtuelle verden som to avata-rer, og det er nu blevet til fem gange, hvor borgeren har brugt VR-brillerne. I de første 3-4 sessioner bruger de programmet Oculus Rooms, men da Oculus Rooms lukker ned undervejs i forløbet, fortsætter de efterfølgende med programmet vTime XR.

I Oculus Rooms spiller de bl.a. brætspil sammen med borgeren, men denne mulighed forsvinder, da funktionen med brætspil ikke findes i vTime XR. Da traditionelle brætspil i forvejen er en af de få aktiviteter, som medarbejdere og borger har en relation omkring, så vælger medarbejderne i samarbejde med borger at fortsætte med vTime XR, selvom de ikke kan spille brætspil. Det generer ikke borgeren, at denne mulighed forsvinder i VR.

Medarbejderne sørger altid for at alt det tekniske er forberedt, inden borgeren skal bruge VR-brillerne, f.eks. at der er strøm på VR-brillerne, og at de er tilkoblet wifi. Det gør de for, at borgerens VR-oplevelse skal være så glidende og sammenhængende som muligt og så vidt muligt uden unødvendig ventetid. I de første sessioner sidder de i samme rum, og efterhånden som borgeren er blevet mere tryk, har de afprøvet at sidde i hvert sit rum under VR-sessionen.

Borgeren viser gennemgående interesse for at bruge VR-brillerne i forløbet, og medarbejderne er positivt overraskede over, hvor hurtigt han lærer at navigere i VR-programmerne.

Medarbejderne oplever også, at borgeren bliver længere tid i relationen med medarbejderen i VR, inden han trækker sig og går tilbage i sin lejlighed:

” Fordi tit har det været sådan, at så har man spillet UNO eller Skip Bo og så efter 10 minutter, så siger han ”tak for i aften, og så giver han hånd og går ind i sin lejlighed igen. Hvor pludselig så har vi opholdt os i fællesrummet sammen i 45 minutter. Så det har været ret fedt. Og jeg har også været overrasket over, hvor tålmodig han har været, for nogle gange har det drillet og [...] og der lige gået 10 minutter, før vi overhovedet er kommet i gang og sådan noget. Jeg tror han har været motiveret for det, fordi det har været spændende, og han har godt kunnet lide at komme ind i den der verden”.

(Medarbejder)

Medarbejderne oplever også, at vTime XR som et fælles tredje har skabt en masse kommunikation med borgeren – om de forskellige VR-verdener de er gået ind i, og om hvordan borgeren klæder sin avatar ud. Det føler medarbejderen har været opbyggende for relationen til borgeren.



Medarbejderne oplever også interesse for VR-brillerne fra andre borgere, og de har ide om, at det kan blive et redskab til at opnå mere socialt samvær borgerne imellem og dermed opøve større social forståelse og kompetence:

”...vi håber lidt, at det på sigt også kunne være en social aktivitet mellem borgerne. Som måske ikke kan rumme at være i samme rum med hinanden, men at de så kan sidde i hver deres lejlighed med VR-brillerne på...at det på den måde kunne gøre det til en social aktivitet også.”

(Medarbejder)

CASE C:

Kildegade – angst og eksponering

Kildegade er et midlertidigt botilbud til unge voksne med autisme, der har personalestøtte hele døgnet. Tilbuddet Kildegade bruger Fasemodellen¹, hvor beboerne er i fase 1 og fase 2. Her er formålet med tilbuddet, at borgerne skal udvikle kompetencer, så de kan være så selvstændige som muligt og flytte ud i egen bolig med støtte. Borgeren, der er med i VR-projektet, har en begavelse i den høje ende af normalområdet.

I forbindelse med VR-projektet arbejdede Kildegade med eksponering i samarbejde med borgeren, hvor målet var at borgeren skulle til tandlæge, hvilket er et stort ønske for ham. Borgeren lider af angst, heriblandt agorafobi, dødsangst og panikangst. Det er derfor svært for borgeren at bevæge sig udenfor en dør og komme til tandlæge, selvom han ikke har angst for selve det at tage til tandlægen.

Medarbejderne brugte VR-brillerne som et supplerende redskab til et allerede eksisterende eksponeringsforløb, der hidtil har ført borgeren halvejs af de ca. 300 meter, der er hen til tandlægen. Her brugte medarbejderne VR-brillerne til at vise borgeren 360-graders videoer af dele af ruten til tandlægen, hvorefter medarbejderne gik med borgeren hen til tandlægen. I forløbet fik de afprøvet det tre gange med borgeren.

Hvis man ser 360-videoer, der bevæger sig i VR, så oplever mange at få det dårligt ligesom ved søsyge. For at modvirke dette er ruten delt op i flere kortere videoer på 30-60 sekunder. Hver video starter med en lang sekvens uden bevægelse, og derefter går medarbejderen, der filmer imens, roligt 10-20 meter. Der bliver også optaget inde fra tandlægens venteværelse og foran selve tandlægestolen.

¹ Læs om fasemodellen: <https://www.sau.rm.dk/udvikling-og-projekter/fasemodellen-et-selvstandigt-og-meningsfuldt-voksenliv/>

Til at begynde med har borgeren prøvet VR ved at se en 360-video på Youtube i VR-brillen, hvilket han synes var sjovt. Dette varede dog kun i kort tid, hvorefter han ikke behøvede at prøve det igen. Borgeren bliver tilbudt at afprøve VR-brillerne til eksponering, hvorefter han ser de 360-videoer, som medarbejderne har optaget. Borgeren får dog ikke angstoplevelsen, som eksponeringen gerne skulle give for at have en effekt. Derimod lægger borgeren mærke til forskellige detaljer i videoerne. Efter han har set videoerne én gang, mener han ikke det giver mening, at se de dem igen. Generelt har borgeren det sådan, at hvis det ikke giver mening første gang, så behøver han ikke prøve det igen.

Borgeren får derfor ikke den ønskede eksponeringseffekt af 360-videoer og oplevelsen af virkelighed er ikke til stede for denne borger.



Som en sidenote, så oplever HBU at brug af høretelefoner sammen med VR-brillerne styrker indlevelsen i den virtuelle verden, og at det gør oplevelsen mere virkelig.

I fremtiden vil Kildegade måske afprøve andre billeder og videoer af byen eller indkøbsmuligheder, som borgeren ikke har set. Formålet med dette er en compensation i forhold til den nedsatte forestillingsevne og at motivere borgeren til at komme ud. Derudover har Kildegade fået inspiration fra de andre forløb, hvor de gerne vil have et mere socialt aspekt i brugen af VR-brillerne. Her vil de gerne bruge en social platform som vTime til at nå ind til en borger, der har tendens til at isolere sig. En udfordring kan dog blive, at borgeren har angst over for bakterier. At det bløde indlæg i brillerne kan udskiftes med nyt eller vaskes kan dog her være en hjælp.



CASE D:

Gødvad Boligerne – kontakt og relation

Gødvad Boligerne er et tilbud med døgndækning. De består af syv selvstændige boliger, hvor borgerne bor i bokonceptet AT Home.

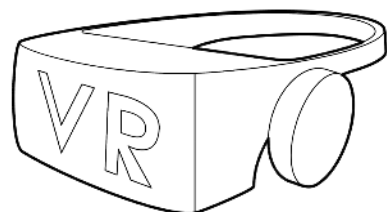
Gødvad Boligerne er målrettet lavt til normalt begavede autistiske voksne (ofte med komorbiditet), der i et vist omfang kan klare sig selv, men dog har brug for tæt støtte og vejledning i hverdagen og livet generelt.

Ved Gødvad Boligerne bliver der i projektperioden arbejdet med VR i samarbejde med én borger. Borgerens begavelsesniveau ligger nederst i normalområdet grænsende til mental retarderet. Han har kørekort og er ordblind og meget begrænset af sin autisme.

Borgeren har tendens til at isolere sig inde i sin lejlighed. Formålet med VR-forløbet er, at borgeren skal kunne lære at bruge VR, og der skal skabes en relation og kontakt til medarbejderne i projektet. Her vil medarbejderne bruge VR som en graduering i kontakten til ham. Borgeren prøver VR sammen med en medarbejder tre gange i forløbet. Her anvendes programmet Oculus Rooms samt 360-videoer på Youtube i VR-brillerne.

Borgeren er meget motiveret for at prøve programmet Oculus Rooms på VR-brillerne. Det betyder, at borgeren efter et par VR-sessioner en dag selv kommer hen til medarbejdernes kontor for at spørge, om de skal bruge VR. Selvom borgeren ikke har it-flair eller prøvet VR før, så lærer han hurtigt at navigere rundt i menuen og i programmet Oculus Rooms. Efter nogle gange i VR begynder han selv at tage initiativ til at lave andre aktiviteter i Oculus Rooms.

Som introduktion til VR-brillerne, bruger medarbejderne en legende tilgang ved brugen af VR-brillerne. Denne tilgang lærer borgeren at bruge VR-briller og at navigere rundt inde i programmerne. Medarbejderne oplever, at de skaber en anden relation til borgeren ved at bruge et redskab (VR-brillen), som er motiverende for borgeren og ved at bruge VR-verdenne som et fælles tredje mellem borger og medarbejderne.



I fremtiden vil medarbejderne fortsætte med at bruge VR-brillerne som et redskab i deres hverdag. Udover at fortsætte med relationsdannelse til borgeren, som de har samarbejdet med de sidste otte uger, så vil de gerne arbejde med det som fælles tredje. De har fået inspiration fra HBU, hvor de bruger spil i VR-brillerne til at styrke relationen mellem medarbejder og borger. Formålet er at få mere kontakt til de borgere, der har tendens til at isolere sig i deres boliger.

Derudover vil de bruge 360-graders kameraet til at optage forskellige ruter til og fra fællesarealerne, så f.eks. nye borgere, der ikke kender ruterne, kan se optagelserne i VR-brillerne. Yderligere vil de også bruge 360-graders kameraet til at optage inde i deres AT Home boliger, så de kan fremvises virtuelt til kommende borgere. Her vil VR-brillerne give fremtidige borgere en bedre rumfornemmelse af lejligheden og give en forestilling om, hvad den pågældende borger flytter ind i.

En borgers fortælling

I forløbet har borgeren været inde i Oculus Rooms og set YouTube-videoer i VR-brillerne.

Borgeren har ikke prøvet VR-briller før, men ville gerne være med, fordi han ønskede at prøve noget nyt på en anden måde. Afprøvningen af VR-brillerne gav ham noget nyt på en positiv måde.

På YouTube har borgeren blandt andet været inde i en 360 graders video, hvor han virtuelt springer i faldskærm.



Han nævner, at han fik svedige håndflader, og at han var meget koncentreret, men det var spændende, og det gav et "adrenalin-chok" at springe i faldskærm. Han har ikke prøvet at springe i faldskærm i virkeligheden, men vil det gerne på et tidspunkt.

I Oculus Rooms har borgeren spillet vendespil med medarbejderen, hvilket han synes var sjovt. Borgeren oplever, at der har været nogle opstartsvanskeligheder i forhold til, at de til tider har haft problemer med at finde hinanden eller at forbindelsen er forsvundet, men at de alligevel løste det og fandt ud af det af sammen.

Generelt synes borgeren, at det har været sjovt og spændende at blive udfordret på denne måde. I fremtiden vil han måske gerne udforske den virtuelle verden lidt mere. Derudover blev han spurgt om, hvad han synes forskellen var på den virtuelle verden og den virkelige verden. Svaret var, at det har han svært ved at sætte ord på på nuværende tidspunkt.

GODE RÅD OM BRUGEN AF VR

- **Vær forberedt inden VR-sessionen med borger**

Det er en god idé at være forberedt, inden borgeren får VR-brillerne på. Det gælder både i forhold til planlægning af formål og indhold i de enkelte VR-sessioner såvel som alt det lavpraktiske ved VR-sessionen. Rugmarken fortæller særligt om deres gode erfaringer med at have VR-brillerne ladet op på forhånd, få dem startet op, koblet på internettet og have åbnet det rigtige program, inden borgeren involveres. Det er med til at gøre oplevelsen bedre og mere sammenhængende for borgeren.

Alle de beskrevne cases vidner om, at borgerne har håndteret de tekniske udfordringer overraskende godt. Men medmindre at en del af formålet med indsatsen er at træne håndtering af uforudsete forhindringer, så vil det nemt kunne tage lidt af fokus væk fra det egentlige formål med indsatsen. Derfor råder vi til, at man sætter lidt tid af inden hver VR-session med borger til at forberede set-up'et.

- **Få det bredt ud til flere medarbejdere**

Samarbejdet med borgerne om VR har været koncentreret om to involverede medarbejdere fra hvert af de fire tilbud.

Fremadrettet ønsker de pågældende medarbejdere, at flere af deres kollegaer oplæres og involveres, da det giver en større fleksibilitet, og gør det nemmere at udbrede til flere borgere. Særligt på døgntilbuddene, hvor der er skiftende arbejdstider, vil involvering af flere medarbejdere betyde, at medarbejderne bedre kan opretholde et kontinuerligt forløb med én eller flere faste ugentlige VR-sessioner. I de fleste af de involverede tilbud er der derfor allerede taget initiativer til, hvordan det skal bredes ud til kollegaerne, f.eks. med oplæg på personalemøder og oplæring af kollegaer.

- **Justering af lyden kan have stor betydning**

I Oculus Go brillerne er der indbyggede højttalere, hvor lyden strømmer ud af højttalerne. På HBU har de erfaret, at hvis borgerne derimod bruger hovedtelefoner, så styrker det indlevelsen, og får VR-universet til at virke mere naturtro. Med et par gode hovedtelefoner er det muligt at udelukke alt omgivende lyd og fokusere på lyden i VR-universet, hvilket gør oplevelsen mere virkelig. At justere på lyden kan også være en måde at graduere mængden af informationer på. På den måde kan mængden af informationer gøres mindre ved at skrue ned eller helt slukke for lyden, f.eks. i forbindelse med et eksponeringsforløb.

VR ER SJOVT OG FOR ALLE - NÆSTEN

På baggrund af erfaringerne fra de fire tilbud er det svært at drage konklusioner om, hvilke forudsætninger og interesser hos borgerne, der harmonerer særligt godt eller dårligt med igangsættelse af et VR-forløb. At man sjældent vil kunne betegne borgere som uegnet til et VR-forløb på forhånd, kan dog være en væsentlig erfaring i sig selv.

Borgeren behøver dermed ikke at have interesse for IT på forhånd. Ingen af borgerne fra Gødved Boligerne og Rugmarken havde særligt meget kendskab til computere og havde aldrig tidligere prøvet VR. Begge var hurtige til at kunne navigere rundt i menuen og spillene i VR-brillen. Den vigtigste forudsætning, der fremhæves, er at borgeren er motiveret for afprøve VR-brillen.

Motivationen kan enten skyldes, at borgeren er nysgerrig efter at afprøve VR, eller fordi borgeren har en positiv forventning om, at VR-forløbet kan være en mulighed for læring og udvikling. Medarbejderne skal dermed være nysgerrige på, hvilke borgere der vil afprøve VR, og hvilke muligheder VR åbner op for.

Her bør man ikke på forhånd stemple borgere som uegnede til VR. Alle medarbejderne i projektet er enige om, at det har været sjovt og motiverende at arbejde med VR, og de fornemmer, at borgerne har haft den samme oplevelse.

Som ved al anden IT, så vil der også med VR-briller af og til opstå lidt tekniske vanskeligheder af forskellig karakter - lige fra for lidt strøm på VR-brillerne til, at man i starten måske ikke kan finde hinanden i programmet vTime.

Generelt har der dog været en oplevelse af, at borgerne har håndteret det godt. Der har bl.a. været en borger på HBU med tendens til et voldsomt temperament og udadreagerende adfærd, som ikke har vist de samme voldsomme reaktioner i VR-verdenen, hvis der f.eks. har været spil, som ikke fungerede efter hensigten og dermed skabte problemer for borgeren. At borgerne ofte har håndteret modgang og udfordringer i VR bedre end forventet kan måske skyldes, at motivationen for at prøve VR har været stor.

I forhold til eksklusion af nogle målgrupper til VR-forløb, så taler medarbejderne på HBU om, at borgerne godt kan have henholdsvis for lidt eller for meget forhåndskendskab til IT. Hvis borgerne er hard core gamere, så kan spilkompleksiteten og frameraten på Oculus Go brillen virke uimponerende og måske demotiverende for nogle. HBU skal derfor i gang med at afprøve den noget dyrere og mere gaming-orienterede Oculus Quest VR-brille i et konkret forløb med en borger - med det formål at øge fremmøde-frekvensen og styrke relationen med borgeren.



Vi har i projektet fået erfaringer med at anvende VR som et værktøj til at arbejde med kommunikation, relationsdannelse og eksponering.

OPSAMLING OG REFLEKSION

Vi har gennem projektet fået erfaringer med at anvende VR som et værktøj til at arbejde med kommunikation, relationsdannelse og eksponering.

Erfaringerne tegner et billede af, at VR kan styrke rammerne for relationsdannelse og kommunikation i samarbejdet med nogle voksne med autisme. I casene er der flere eksempler på, at VR-omgivelsen i uventet grad styrker borgeres evne til at udtrykke sig og blive i relationen i længere tid ad gangen end normalt.

Det kan desuden tyde på, at sociale sammenhænge i VR opleves mindre stressende, end når det foregår ansigt-til-ansigt. Vi mener på den baggrund, at VR har et væsentligt potentiale i arbejdet med kommunikation og relationsdannelse i samarbejdet med voksne med autisme.

Ud fra dette grundlag vil vi fortsætte med at anvende, udforske og udvikle VR i Specialområde Autisme. Dels for at understøtte indsatserne bedst muligt i dag, og dels fordi vi er blevet nysgerrige på at afdække mulighederne og potentialet i VR yderligere. I den forbindelse kan indsatser fremadrettet enten bruge VR-universet som et kompenserende redskab, fordi det giver mulighed for at skabe rum for sociale interaktioner, der ikke ellers vil kunne være opstået, og/eller det kan anvendes som en øvebane for at styrke kompetencer ansigt-til-ansigt.

Sidstnævnte har vi endnu ikke erfaringer med. Da erfaringerne i nærværende rapport er samlet efter en relativ kort periode på ca. 2 måneder, vil vi fremadrettet være nysgerrige på effekterne over længere tid, og hvordan nogle af de positive tendenser, vi har set i projektet, kan bygges videre på og evt. overføres til andre sammenhænge.

I forhold til arbejdet med angst og eksponering er vi i projektperioden blevet nysgerrige på flere nye spørgsmål, end vi umiddelbart har fået svar på. Det skyldes bl.a., at vi kun har en enkelt case, hvor der konkret er arbejdet med eksponering og angst jf. case C. Borgeren fik i dette tilfælde ikke den forventede angstreaktion af at se VR-optagelserne, hvorfor VR ikke fungerede som eksponering. Det var overraskende for os, da eksponering i VR ellers er ganske velbeskrevet som et virksomt redskab inden for det neurotypiske område. Det vil derfor være interessant at undersøge, om det enten kan skyldes, at vi har ramt forkert hos denne borger i forhold til, hvad angsten bunder i, eller om der f.eks. kan være tale om autismspecifikke forudsætninger, som evt. kan være medvirkende til at VR-eksponering ikke opfattes virkeligt nok til at have en effekt?

Undervejs i forløbet er der kommet nye ideer til, hvordan VR også kan bruges i Specialområde Autisme. Her er et par eksempler, hvoraf nogle af dem er allerede igangsat:

- **Forberedelse af autistiske borgere ved indflytning, f.eks. i form af virtuelle rundvisninger på tilbud, i nærmiljøet, indkøb, offentlig transport, mv.**
- **Sociale sammenkomster om specifikke emner for flere borgere og evt. på tværs af tilbud**
- **VR gaming som et tilbagevendende fællesarrangement for borgere på et tilbud**

For at kunne bygge videre på de erfaringer, vi har gjort i VR-projektet og for at udforske potentialet yderligere, er det væsentligt, at organisationen fortsat understøtter arbejdet med VR. Derfor afholder Specialområde Autisme fremadrettet ERFA-møder for medarbejdere, der arbejder med VR i den faglige indsats. Møderne skal først og fremmest sikre vidensdeling på tværs af tilbud og samtidig skabe mulighed for sparring på mere tekniske spørgsmål i forhold til udstyr og platforme.

ANVENDT UDSTYR OG SOFTWARE

Oculus Go:

Er et stand-alone headset, som kom på markedet i 2018. Headsettet behøver ikke tilkobling til eksterne enheder som computere eller smartphones. Vi har valgt Oculus Go af flere årsager. Dels fordi det er meget nemt at anvende, også for ikke-IT-kynige, og dels fordi vi vurderer, at VR-kvaliteten er høj nok i forhold til projektets formål. Dertil er Oculus Go desuden et af de billigere VR-headsets på markedet.



Insta360 One X:

Er et VR-kamera til optagelse af 360-video og 360-fotos.

PlayStation VR:

Anvendes på et enkelt tilbud.

Oculus Rooms:

Er en social VR-plattform og en integreret del af Oculus Go-brillens softwarepakke. Det fungerer som en virtuel 1-værelses lejlighed, hvor du kan mødes med andre, der har Oculus Go-briller. Hver bruger har en avatar, som de selv kan designe. Når du mødes med andres avatarer i Oculus Rooms, kan I tale sammen live via de indbyggede mikrofoner og højtalere, du kan se de andres hoved- og håndbevægelser, spille brætspil, høre musik og se videoer sammen.

vTime XR:

Er social VR-plattform, hvor du kan mødes med venner. Når du mødes med andre i vTime XR, kan I tale sammen live via de indbyggede mikrofoner og højtalere i VR-brillen, du kan se de andre brugeres bevægelser med hovedet, og du kan lave gestikulationer med hånden. Derudover kan du mødes i en lang række forskellige virtuelle steder som f.eks. på en sandstrand, i et kontor, om et lejrball eller på en klippevæg på et bjerg mv.

Der er desuden anvendt diverse andre VR-apps og spil.

KILDEFORTEGNELSE:

¹ Steensel et al., 2011

² Lasgaard et al., 2010

³ Lunkeit, A. m.fl. 2018

⁴ Opris et al. 2012.

⁵ Falconer et al. 2016.

⁶ Wiederhold & Wiederhold 2010

⁷ Steensel et al., 2011

⁸ Steensel & Heeman, 2017

⁹ Zaloski & Storch, 2018

¹⁰ Zaloski & Storch, 2018

¹¹ Nyaz Didehbani et al. 2016

¹² Læs om fasemodellen:

<https://www.sau.rm.dk/udvikling-og-projekter/fasemodellen---et-selvstandigt-og-meningsfuldt-voksenliv/>