# Virtual Reality

Virtual Reality (VR) er et velfærdsteknologisk redskab, vi anvender til at træne håndteringen af angst i forskellige situationer. Borgeren udstyres med et sæt VR briller og præsenteres for nogle film, der viser forskellige dagligdagssituationer. Det kan være en indkøbstur, en bustur, et møde eller lignende.

Borgeren kan gradvist eksponeres for film, som bliver mere udfordrende, fx med mere social interaktion, hvor man skal svare på spørgsmål.

Borgeren guides og vejledes hele tiden af sin vejleder under filmen.

# VR som gruppeforløb

VR kan med fordel kombineres med undervisning i angst og gruppesessioner, hvor man drøfter sine oplevelser og erfaringer med andre, der lider af angst. Et VR gruppeforløb vil typisk vare 12 uger, hvor man mødes med borgeren ca. 2 gange om ugen. Den ene gang bruges til individuel eksponering, den anden gang til gruppemøder.

