

GAMES ALS THERAPIE TEGEN ANGST EN DEPRESSIE

Computerspelletjes zijn slecht voor kinderen: ze worden er agressief en asociaal van. Dit is het gangbare idee. Hoogleraar Ontwikkelingspsychopathologie Isabela Granic van de Radboud Universiteit gaat uit van het tegenovergestelde: zij gebruikt games om kinderen minder angstig, depressief en agressief te maken. Het lab van Granic is één van de eerste in de wereld dat op deze manier onderzoek en therapie combineert. Ze heeft een uniek multidisciplinair consortium opgebouwd van wetenschappers, klinisch psychologen en commerciële gameontwikkelaars. Het doel is het maken van games op basis van wetenschappelijke principes, die tegelijkertijd meeslepend, inspirerend en uitdagend zijn en het vermogen hebben om de cijfers op het gebied van angst en depressie voor de komende generaties drastisch te verlagen. Mondiaal geven overheid en bedrijfsleven al tientallen miljoenen uit aan innovatiegames voor leerdoeleinden, met veel resultaat. Granic gelooft dat het veld van de geestelijke gezondheid een zelfde slag kan maken.

Eén op de vijf kinderen heeft angstproblemen, net als de meerderheid van de agressieve kinderen. De conventionele preventieve behandelingen

Beeld uit het computerspel Mindlight



blijken helaas niet erg effectief. Granic ging op zoek naar een betere manier om deze kinderen te helpen. Videogames bleken heel geschikt om vaardigheden aan te leren. Specifiek liet ze zien dat kinderen cognitieve, motiverende en emotionele vaardigheden leren die emotionele weerbaarheid bevorderen en angst, depressie en agressie voorkomen tijdens spelletjes die ze met veel plezier spelen.

Mindlight werkt

Gebaseerd op haar onderzoek ontwikkelde Granic zelf een toegepast 3d-spel voor de pc met een hele nieuwe vorm van spelen. De geest is de joystick in Mindlight. Met intense meeslepende visuals en muziek traint Mindlight de speler om de eigen geest te gebruiken om angst te overkomen. Het principe van het spel is dat de gedachten van het kind van invloed zijn op de game: hoe meer ontspannen en gefocust het kind is, hoe meer licht er in het huis komt en hoe minder eng het spel wordt. Via een koptelefoon krijgt het kind instructies om rustig in en uit te ademen en om zijn aandacht te richten op andere dingen dan de bedreigingen. EEG-hersengolven van de speler worden gemeten met een commercieel verkrijgbare headset. Deze EEG-golven zijn de ruwe data die de input vormen voor het spel.

De resultaten van de eerste grootschalige testen laten zien dat kinderen die het spel spelen minder hoge angstniveaus hebben, vergelijkbaar met cognitieve gedragstherapieën, maar in de helft van de tijd. Bovendien blijven deze resultaten in stand tot enkele maanden nadat de kinderen zijn gestopt met het spel.

Belangrijke slag maken

Mondiaal geven overheid en bedrijfsleven al tientallen miljoenen uit aan innovatiegames voor leerdoeleinden, met veel resultaat. Granic gelooft

dat het veld van de geestelijke gezondheid een zelfde slag kan maken. 'Op deze manier kunnen we de statistieken van angst en depressie voor komende generatie drastisch verlagen.' Momenteel is ze in gesprek met de makers van het befaamde spel Journey (Sony) om een game te maken die helpt tegen depressie.

