

## Rustig worden dankzij Groninger VR-bril. Geen pillen, maar brillen, zeggen ze bij VRelax. 'Slimme en betaalbare oplossing voor de zorg die ook echt werkt'

Gerdt van Hofslot · Vandaag, 08:45 · [Economie](#)

Deel dit artikel



De top van VRelax. Van links naar rechts Marieke Jongma, Chris Boonstra en Stefan Vogelzang. Het bedrijf wil doorgroeien met de ruim een miljoen aan nieuw kapitaal die is opgehaald. Foto: Rens Hooyenga

**Het Groningse bedrijf VRelax maakt een app voor mensen met mentale en fysieke klachten. Gecombineerd met een vr-bril kunnen die zo onder meer stress, somberheid, angst en zelfs burn out-verschijnselen te lijf gaan. 'Geen pillen, maar brillen.'**

Levensrecht zwemmen tussen de dolfijnen, in een slee door de sneeuw worden getrokken door een span poolhonden. Wandelen langs een kabbelende waterlijn op een fraai bounty-strand. Wie de vr-bril van VRelax op zet, kan geholpen door het markante uitzicht snel tot

rust komen, claimt het Groninger bedrijf. Zeker ook door de ontspannende muziek, die de haast hypnotiserende beelden begeleidt. Zowel de beelden als de muziek zijn door eigen mensen gemaakt.

Afgelopen week zat er een ploeg van het bedrijf in Egypte om nieuwe beelden te schieten. Niet a l'improviste, maar volgens een strak draaiboek. „We zijn heel gericht de woestijn ingegaan. Dan denk je misschien: dat is één grote zandbak. Maar je hebt er heel bijzondere landschappen. Grote duinen en bergen met spierwit zand. Als 's avonds de maan schijnt, wordt die hele woestijn uitgelicht. We zijn ook in grotten geweest en in de Witte Woestijn. Van dat landschap gaat een bepaalde rust en sereniteit uit. Dat wilden we vastleggen”, zegt ceo en medeoprichter Stefan Vogelzang van het bedrijf.

## **Nieuwe investeerders**

De onderneming, die sinds 2019 actief is met de ontwikkeling van de app en inmiddels 22 medewerkers in dienst heeft, staat aan de vooravond van een uitbreiding. Eerst in Nederland, later ook in het buitenland. Via investeerders is 1,2 miljoen euro aangetrokken om verder te groeien.

Het geld is afkomstig van Healthy Capital, (een van de grootste investeringsfondsen in de zorg), Knop Ventures (dat is gelieerd aan de bekende ondernemersfamilie Pon) en ondernemer Sander Paul van Tongeren, die tot het bedrijf toetreedt als commercieel directeur.

VRelax bedient ruim tweehonderd klanten, vooral in de langdurige zorg, ziekenhuizen en GGZ-instellingen. Sommige klanten gebruiken al meer dan 25 brillen. Ook in het buitenland, onder meer in Zweden, Duitsland, Engeland, Canada en de VS wordt de apparatuur van de Groningers gebruikt. „Onze focus ligt nu op Nederland, de markt is hier heel groot. Maar we worden gevonden door instanties in allerlei landen, die ook op zoek zijn naar oplossingen”, weet Vogelzang.



Medewerkers van het Groninger bedrijf VR Relax testen een nieuwe versie van de app. Eigen foto

## Optimale ontspanning

Het lijkt simpel. Wie wordt geplaagd door stress of zich bijvoorbeeld opgejaagd voelt om wat voor reden dan ook, zet een vr-bril op en komt door middel van de levensechte beelden en de indringende muziek na een korte tijd tot rust. Een kind kan de was doen, zou je zeggen.

Maar, zeggen ze bij VR Relax, de realiteit is ingewikkelder. Gebruikers moeten worden begeleid om met behulp van de bril de optimale ontspanning te bereiken. En aan de app liggen jaren onderzoek en praktijkervaring ten grondslag. Er is met tal van partners samengewerkt om zover te komen. Vooral in ons land, onder meer met het UMCG in Groningen, maar bijvoorbeeld ook met King's College in Londen. Wim Veling, hoogleraar psychiatrie aan het UMCG, is nauw betrokken bij het onderzoek van het bedrijf.

## Bril haalt de buitenwereld binnen

De uitkomsten daarvan stemmen tevreden, zegt Van Tongeren. „Wetenschappelijk onderzoek bewijst dat gebruikers binnen 10 minuten 40 procent minder stress ervaren. Duizenden patiënten maken inmiddels elke dag gebruik van deze applicatie en verminderen zo de werkdruk voor zorgprofessionals. Met onze bril haal je de buitenwereld binnen. Bijvoorbeeld bij patiënten die in sommige gevallen helemaal niet meer in staat zijn die buitenwereld op te zoeken.”

In feite zitten er drie lagen in de app die het bedrijf heeft ontwikkeld, zegt Vogelzang. „Eerst kom je in een overzicht van allerlei *virtual reality* video's, waaruit je kunt kiezen om zo snel mogelijk tot ontspanning te komen. Dat zijn ruim zeventig levensechte video's die zijn gemaakt met het oog op directe ontspanning. Daar hebben we veel onderzoek naar gedaan.”

„Mensen met andere stressniveaus kunnen ook kiezen voor video's waarin sprake is van interactie. Dat is de tweede laag. Je kunt bijvoorbeeld iets doen met een sterrenhemel. Door naar sterren te kijken, kun je ze uit elkaar laten spatten. Je kunt ook blaadjes wegblazen of sneeuw. Door deze afleiding kom je sneller tot rust. Deze laag zit over de video's heen”, aldus de ceo.

## Meer dan alleen een videotje kijken

„In de derde laag kunnen mensen er ook voor kiezen allerlei ontspanningsoefeningen te doen, al dan niet met behulp van een *voice over* die tegen je praat en instructies geeft. Dan heb je het over spierspanning, ademhalingsoefeningen, geleide meditatie en ga zo maar door. Door deze gelaagdheid speelt ons product heel intuïtief in op de behoeftes van de gebruikers”, verzekert Vogelzang. „Het is dus meer dan alleen maar videotjes kijken en niets doen.”

Er is ook een meekijk-app gemaakt, waarop allerlei data van de gebruiker zichtbaar wordt en waarmee een behandelaar de bril kan 'overnemen'. Voor kinderen kan de app worden aangepast.

Aan ambitie is geen gebrek. „Wij willen zorgaanbieders helpen in de transitie naar betaalbare en toegankelijke zorg”, aldus Vogelzang. „Waar het systeem vastloopt in traditionele behandelmethoden en de wachtrijen groter worden, is onze applicatie een oplossing voor dit groeiende probleem door effectiever te ondersteunen in het behandelproces, incidenten te verminderen en tijd en geld te besparen voor de organisatie.”

## Rust op de werkvloer

Veel behandelaars gebruiken de vr-bril zodat hun patiënten rustiger en geconcentreerder worden. Hun behandeling slaat daardoor veel beter aan, voegt Van Tongeren toe. „Het is een slimme en betaalbare oplossing voor de zorg die ook echt werkt. Uit nieuw onderzoek blijkt dat er na gebruik van de bril meer rust is op de werkvloer, er zijn minder incidenten.”

Marieke Jongma is een van de drie oprichters van het bedrijf. Ze begon haar carrière als kraamverzorgster, werkte in de huisartsenzorg en studeerde later onder meer hr. „Ik zag daar veel problematiek. Mensen met overspanningsklachten konden niet goed worden geholpen. In 2017 deed ik een master gericht op sociale innovatie. Ik ontdekte toen dat als

mensen zich niet goed kunnen concentreren, methoden om hen te helpen niet werken. Ik dacht toen: wat werkt wel?"

Ze kwam virtual reality op het spoor. „Dat werd destijds vooral gebruikt voor mensen met angst, bijvoorbeeld voor grote hoogtes. In die tijd, we praten over 2017, was de technologie nog niet zoals die nu is. Maar ik dacht: als ik nu met behulp van deze technologie positieve emoties kan opwekken kan ik deze groep zich misschien wel laten ontspannen.”

## **Bril helpt niet tegen vervelende baas**

Jongma deed onderzoek en bouwde een prototype op basis van ervaringen van een groep patiënten. En kwam in contact met UMCG-hoogleraar en onderzoeker Veling. „Daar bleek al een treintje te rijden. Een groep mensen was hier al mee bezig. We hebben de bril met elkaar bedacht. De paden van Stefan, Chris Boonstra (financieel directeur- red.) en mij hebben elkaar gekruist.”

Ze is enthousiast over de VR-bril, maar erkent dat die niet alles vermag. „Door wachtlijsten moeten patiënten die hulp willen soms wachten. Deze bril kun je gelijk pakken en dan ben je geholpen. Hij versterkt je veerkracht. Hij ondersteunt ook werknemers, maar als je een vervelende leidinggevende hebt, biedt hij geen uitkomst.”

De bril is overigens niet de kern van wat VRelax doet, benadrukt Vogelzang. „VR is niets meer dan een middel, het gaat er om wat je er mee doet. Het draait om de app, de software, de unieke beelden én de toepassing daarvan. Hoe kun je een vr-systeem maken dat je kunt aansluiten op een database, waarmee je kunt zien hoe iemand scoort op allerlei punten? Daar zit de toegevoegde waarde.”