

Praktijksuggestie



Inhoudstafel

Introductie ³

Cases ⁶

Autisme ⁶

Depressie & burn-out ⁸

Bipolaire stoornis, faalangst &
oververmoeidheid ¹⁰

Slaapproblemen ¹²

Burn-out ¹⁵

Anorexia &
stressgerelateerde klachten ¹⁷

The logo for moonbird, featuring the word "moonbird" in a lowercase, sans-serif font, centered within a white, stylized bird-like shape that resembles a heart with a pointed bottom.

moonbird

De technologie van moonbird is een relevante aanvulling op cognitieve gedragstherapie omdat deze technologie toelaat om niet enkel op emoties, cognitie en gedrag te richten, maar ook op de fysieke gezondheid. Het staat immers vast dat de lichamelijke gezondheid sterk in relatie staat met de mentale/psychische gezondheid, waarbij invloed op het ene ook impact op het andere oplevert.

Moonbird zoomt in op een lichamelijk aspect dat belangrijk kan zijn voor de therapie, nl. de ademhaling. Binnen de therapie richten we ons immers op het bekomen van een betere stress- of emotieregulatie, waarbij de ademhaling en voldoende slaap belangrijke aspecten zijn. De therapeut dient bij aanvang van de therapie te bepalen of de cliënt nood heeft aan meer ondersteuning op het lichamelijk vlak, in dit geval, de ademhaling. De therapeut gaat na op welke manier de moonbird kan bijdragen tot therapeutisch herstel en een betere emotieregulatie. Bijvoorbeeld: wanneer de cliënt te kampen heeft met stress, depressie- of angstklachten, burn-out of slaapproblemen.



De moonbird is een goed hulpmiddel voor cliënten die nood hebben aan een gestructureerde aanpak en aan iets concreet om mee aan de slag te gaan, ook buiten de therapie. Dit geeft hen de kans om eigenaar te worden van het eigen therapeutisch proces, iets waar we naar refereren als 'ownership'. Het is wel belangrijk om erop te letten dat er niet te veel druk op de cliënt gelegd wordt. Indien cliënten zichzelf als 'perfectionistisch' omschrijven, zou het kunnen dat het dagelijks uitvoeren van ademhalingsoefeningen (via een adembegeleider) in eerste instantie niet geschikt is, omdat zij zichzelf teveel druk op zouden leggen om het continue en goed te blijven verder zetten. Een te rigide toepassing ervan zou voor extra stress kunnen zorgen. Overleg en een goede communicatie met de cliënt blijft dus belangrijk wanneer de moonbird wordt toegepast, zodat ongewenste effecten (zoals bijvoorbeeld druk, verhoogde stress of frustratie, vroegtijdig stoppen met de therapie) vermeden worden. Indien goed opgevolgd en toegepast, kan aanvullend de moonbird gebruiken echter een meerwaarde vormen voor de therapie. Gezien de meerwaarde zou het nuttig zijn als dit product terugbetaald zou worden door de verzekering, dan kan het goedkoper zijn voor mensen die dit product zouden willen gebruiken.



“moonbird geeft patiënten de kans om eigenaar te worden van het eigen therapeutisch proces”

Aangezien er meestal na 3-4 weken een duidelijk effect gemeten kan worden, wordt er aangeraden om de moonbird minimaal één maand toe te passen. Het is dan ook noodzakelijk om naar de cliënt te communiceren dat een consistent gebruik belangrijk is en dat de therapeut dit goed opvolgt. Deze opvolging kan gebeuren door tijdens de sessie te bespreken hoe het gebruik van de moonbird verloopt, of indien de sessies in de tijd ver uit elkaar liggen, door een mailtje te sturen of via telefonisch contact (indien de cliënt hier toestemming voor geeft). Het is voor een cliënt niet altijd gemakkelijk om de concrete effecten van de moonbird te benoemen. Vaak omschrijven ze het in het algemeen als 'er rustig van worden'. De therapeut kan daar verder aandacht aan besteden in de therapie. Indien er dan een positief effect besproken wordt, kan er gekozen worden om hier verder op in te zetten (bijvoorbeeld hulp bij het inslapen). Belangrijk blijft dat de cliënt zich niet gedwongen voelt om de technologie te gebruiken, net omdat dit een averechts effect kan hebben.

“Er wordt aangeraden om de moonbird minimaal één maand toe te passen”

De moonbird kan zowel met als zonder smartphone-applicatie gebruikt worden, afhankelijk van de voorkeuren van de cliënt. Best wordt er 15-20 minuten tijd voorzien om meer uitleg te geven over de moonbird en de toepassing van de verschillende opties. Hoewel de beslissing bij de cliënt ligt, raadt de therapeut wel best aan om ook de applicatie te gebruiken. Op deze manier kan de cliënt opgevolgd worden op vlak van lichamelijke parameters en kunnen zij meer informatie verkrijgen over bepaalde thema's zoals slaap via audiogidsen. De moeilijkheden kunnen bekeken worden, en de scores kunnen verduidelijkt worden. Ook de metingen van het hartritme kunnen samen overlopen worden in de therapie, net zoals hun energie en mentale toestand. Het gebruik van de applicatie vraagt dus wel een beetje meer moeite van de cliënt, maar biedt ook interessante input voor de therapiesessies. Aangezien de applicatie de nodige informatie automatisch opslaat, blijft de extra moeite van de cliënt beperkt.

Deze praktijksuggestie is vooral gebaseerd op de subjectieve ervaringen van de cliënten, en hoe deze motiverend toegepast kunnen worden in de praktijk. Een gedetailleerd data-analyse, waarbij bijvoorbeeld verschillende meetmomenten in de tijd met elkaar vergeleken worden, werd hier nog niet toegepast. Wellicht kan dit nog meer inzichten bieden voor de cliënten die daarvoor open staan.

Hieronder volgen enkele cases uit de praktijk waarbij de moonbird werd toegepast op de manier die hierboven beschreven werd. De namen van de cliënten zijn fictief, zodat hun identiteit anoniem blijft.



Autisme

Marion V.

Marion V. is een jonge vrouw van 24 jaar met **autisme**. Ze is overgevoelig waardoor ze vaak overprikkeld geraakt. Marion is een zwart-wit denker en heeft last van dwanggedachten. Ze piekert veel, waardoor ze 's nachts ook vaak een uur wakker ligt vooraleer ze kan inslapen. Ook heeft ze moeilijkheden met emotieregulatie, waarbij ze boosheid ervaart die zich explosief kan uiten. Dit alles heeft een aanzienlijke impact op de stemming en stressbestendigheid. Marion ervaart problemen in haar privéleven omdat sociale contacten moeilijk uit te bouwen zijn, en ze veel twijfelt of ze zaken wel goed aanpakt. Ze kan dan snel overspoeld raken en zich terugtrekken. Marion heeft nood aan duidelijkheid en structuur, als deze wegvalt, geraakt ze in de war.



Toepassing moonbird

Marion volgde een traject gedragstherapie waarbij de moonbird op verschillende vlakken ingezet werd om de therapie te optimaliseren: (1) algemeen stressniveau naar beneden halen, (2) aandachtsverschuiving bij hevige emoties, en (3) vergemakkelijken van het inslapen. Het inzetten op de ademhaling via de moonbird werd hier toegepast als een emotieregulatiestrategie. De begeleide oefeningen die de moonbird biedt, werden gezien als een meerwaarde omdat dit houvast aanbiedt, en Marion veel nood heeft aan structuur. De moonbird werd in het begin gekaderd. Via mail werd na twee en vier weken naar een update gevraagd, alsook bekeek de therapeut tussentijds regelmatig welke oefeningen Marion deed. De moonbird werd dagelijks zo'n 2 tot 3 keer gebruikt. Op het moment van deze casebeschrijving was het toestel nog in gebruik (na één maand).

Bevindingen van de cliënt

Marion vond het aangenaam om met de moonbird aan de slag te gaan, ze keek er zelfs naar uit. Op de korte termijn ervaarde ze dat ze beter tot rust kon komen en sneller kon inslapen. Het hielp haar gedachten even stop te zetten door te focussen op de ademhalingsoefening en de stem die de oefening begeleidt. Effect op de lange termijn (> 1 maand) werd naar eigen zeggen niet ervaren, het effect bleek vooral op het moment van gebruik zelf. De fysieke staat werd verbeterd aangezien Marion wat beter kon slapen. De mentale staat leek onveranderd door de moonbird.

Bevindingen van de therapeut

Marion was erg gemotiveerd om met de moonbird te werken en zag dit effectief als een fijn momentje van de dag. Op de korte termijn werd Marion als rustiger ervaren, en op de langere termijn als emotioneel stabiel. Marions ademhalingspatroon werd coherenter. Enkele weken na de start van het gebruik van de moonbird werd de therapie op vraag van Marion stopgezet omdat zij zich beter voelde. Echter, wenste Marion nog steeds verder te oefenen met de moonbird. De therapeut had de indruk dat de mentale staat van Marion verbeterd was, haar gedachten waren beter geordend en ze kon beter praten over wat er in haar hoofd omgaat. Deze effecten zijn uiteraard niet los te koppelen van de gedragstherapie die simultaan aangeboden werd. Marion was tevreden met de aanpak van de therapeut.



Depressie & burn-out

Sarah B.

Sarah is een vrouw van 54 jaar met **depressieve** klachten en een **burn-out** die in langdurige behandeling is bij de therapeut (sinds 4 jaar). Sarah heeft moeite om te voldoen aan de eisen van een job. Zij heeft moeite om uit bed te geraken en structuur in een dag te krijgen. De klachten dienen zich vaak als ups en downs aan en dit wisselend verloop wordt als uitputtend ervaren. Ze vindt het wel belangrijk om een goed leven op te bouwen, maar dat lukt dus niet altijd even goed. Hierdoor wordt er een grote lijdensdruk ervaren.

Toepassing moonbird

Gegeven haar klachten werd in de therapie van Sarah cognitieve gedrags-therapie toegepast, waarbij de moonbird vooral werd ingezet om meer te ontspannen, en hierdoor ook aanwezige angsten te verminderen. De moonbird is in dit kader een fysieke tool om mee aan de slag te gaan, ter bevordering van zelfvertrouwen en zelfredzaamheid. Verwacht werd dat op deze manier ups en downs beter vermeden kunnen worden. Sarah zou zich positiever en rustiger voelen, en emoties minder intens ervaren. De moonbird werd in het begin van de therapie gekaderd. Via mail werd na twee en vier weken naar een update gevraagd, alsook bekeek de therapeut tussentijds regelmatig welke oefeningen de cliënte deed. Er werd afgesproken dat de moonbird één maand, eenmaal per dag gebruikt zou worden, het gebruik werd echter verlengd.



Bevindingen van de cliënt

Sarah vond het moeilijk om de moonbird frequent te gebruiken. Ze luisterde vooral veel naar informatieve sessies. Sarah ervaarde dat ze op korte termijn en op lange termijn rustiger werd. Sarah vond aanvankelijk het toestel zelf niet direct een meerwaarde en gaf aan dat er op internet veel gelijkaardige oefeningen te vinden zijn die voor haar ook prima werken. Na een periode waarin de moonbird frequenter gebruikt werd, merkte ze dat ze rustiger werd en vormde het toestel uiteindelijk toch een meerwaarde. Ze gebruikte de moonbird vooral tijdens periodes van werkstress. Zij merkte na een paar dagen het helpende effect op van de moonbird. De tips van de informatieve sessies waren een hulp voor Sarah. Sarah koos altijd voor oefeningen met een begeleidende stem, maar vond het niet altijd makkelijk om het ademhalingsstempo te volgen. Sarah heeft uiteindelijk beslist om zelf een toestel aan te schaffen. Toch blijft het voor Sarah nog steeds moeilijk om de moonbird consequent te gebruiken.

Bevindingen van de therapeut

In het geval van Sarah was het moeilijk om het effect van de moonbird in te schatten, omdat er niet voldoende met geoefend werd. Na twee maanden is Sarah de moonbird dan toch frequenter beginnen te gebruiken, en merkte toch wel effect op: ze was rustiger. Daarna was er weer een periode waarin minder geoefend werd. Het was voor de therapeut niet makkelijk om Sarah te motiveren de moonbird vaker te gebruiken.

Bipolaire stoornis, faalangst & oververmoeidheid

Kobe J.

Kobe is een man van 34 jaar met een **bipolaire stoornis, faalangst en oververmoeidheid** die in langdurige behandeling is (sinds 6 jaar). Hij heeft last van een wisselende stemming, moeilijkheden met stressregulatie, en moeite met inslapen indien hij een afwijking van zijn vaste structuur ervaart. Ook ervaart hij klachten van vermoeidheid door een wisselend slaappatroon of als gevolg van wisselende stemming/depressieve stemming. Kobe heeft nood aan structuur en houvast. De sociale activiteiten zijn beperkt.



Toepassing moonbird

In de therapie van Kobe werd ingezet op cognitieve gedragstherapie, met daarin o.a. aandacht voor psycho-educatie. De moonbird werd gebruikt als fysieke tool om nog meer structuur te verankeren in het dagelijkse patroon, wat laagdrempeliger is dan zichzelf te verdiepen in meditatie of andere opties (tools, mogelijkheden, ...). De moonbird werd in het begin gekaderd. Via mail werd na twee en vier weken naar een update gevraagd, alsook bekeek de therapeut tussentijds regelmatig welke oefeningen de cliënte deed. De moonbird werd twee maanden gebruikt, initieel dagelijks. Nadien werd bekeken om de moonbird enkel in te zetten op dagen wanneer het nodig was. Kobe wou immers zelf zoeken naar een toepassing van de moonbird die bij hem paste.

Bevindingen van de cliënt

Kobe vond het werken met de moonbird een goede ervaring, maar vooral de ademhalings-oefeningen op zich. Hij zag persoonlijk weinig meerwaarde in de app. In totaal had Kobe zo'n 10-15 keer de moonbird gebruikt. De duur van oefeningen werden uitgebreid van 6, naar 15, naar 30 minuten. Ook gebruikte hij de automatische oefening die ingesteld staat op het apparaat zelf. Hij paste dit vaak toe tijdens het tv-kijken. Maar Kobe had het ook toegepast voor een sollicitatie, en bij paniek/stress.

Bevindingen van de therapeut

De moonbird werd in de eerste fase (voor Kobe zelf wou gaan experimenteren) niet frequent gebruikt. In de applicatie is echter wel zichtbaar dat het doen van een oefening met de moonbird toch zorgt voor een verbetering in humeur en energie (telkens +25%). Er was een coherente ademhaling zichtbaar. Er bleek een onmiddellijk fysiek effect van oefening, maar ook een mentaal effect na een paar dagen (analyse maken van proces). Er is onvoldoende zicht op bijkomende korte of lange termijneffecten bij Kobe aangezien er geen fysieke sessies tussendoor plaatsgevonden hadden, enkel aan het begin en einde van de therapie.



Slaapproblemen

Els V.

Els is een vrouw van 48 jaar die last heeft van **slaapproblemen** (inslapen en doorslapen). De slaapproblemen hebben een aanzienlijke impact op de stemming, vermoeidheid en stressbestendigheid. Het privéleven en het professionele leven is gehinderd doordat Els snel moe is en concentratieproblemen ervaart.

Toepassing moonbird

De moonbird werd voor Els toegevoegd aan de cognitieve gedragstherapie om extra te focussen op ontspanning en slaap. De bijdrage van de moonbird in dit geval betrof aandachtsverschuiving in bed en het inbouwen van rustmomenten. Eerst werd overdag inge oefend en in een latere fase werd het ook ingebouwd bij het slapen. Specifiek was het de bedoeling om zo doorheen de dag rustmomenten in te bouwen en dan 's nachts te werken aan aandachtsverschuiving. Ook kon het gebruikt worden als ontspanning voor het slapen gaan. Er werd afgesproken om de moonbird één maand te gebruiken, minstens 1 keer per dag. In het begin vooral overdag, met nadien een switch naar 's avonds. Els heeft de moonbird langer in bezit gehad, en daarna zelf één aangekocht. De moonbird werd in het begin gekaderd. Via mail werd na twee en vier weken voor een update gevraagd, alsook bekeek de therapeut tussentijds regelmatig welke oefeningen de cliënte deed.



Bevindingen van de cliënt

Els was blij met de moonbird en vond het een fijne ervaring. De focus op de ademhaling zorgde ervoor dat in- en doorslapen makkelijker verliep. Ze was meer ontspannen, ervoer minder moodswings, en had een betere concentratie doorheen de dag. Ze 'oefende' aanvankelijk overdag of in de avond, omdat ze dacht dat het te 'krampachtig' zou zijn om het meteen als inslaaptool te gebruiken. Ze zet zich dan even buiten en doet niets, wat ze normaal niet doet. Dat op zich was al een fijn momentje en ze voelde dat ze er ontspannen van werd. Op het moment dat ze niet kon inslapen gebruikte ze de moonbird om een ademhalingsoefening te doen. Dit werkte rustgevend. Ze gaf aan er niet meteen van in slaap te vallen, maar kort daarna wel. Vanaf dan heeft ze de moonbird in de lade van haar nachtkastje gelegd.

Ze probeert sindsdien preventief elke avond even buiten te gaan zitten met de moonbird, hoewel dat niet altijd lukt. Ook indien ze 's nachts niet kan slapen, doet ze een oefening en dan helpt het heel vaak. Het belangrijkste is dat het haar vertrouwen geeft: ze weet dat als ze niet kan slapen, ze iets heeft dat kan helpen. En dat zorgt er dan vanzelf voor dat ze makkelijker inslaapt. Op korte termijn ervaart Els dat ze een rustig en ontspannen gevoel krijgt door een momentje vanontspanning. Het is hierdoor dat er minder moodswings optreden.

Op lange termijn kreeg Els meer grip op piekergedachten, was ze beter uitgerust doorheen de dag en had ze een groter gevoel van zelfvertrouwen. Ook op momenten van stress en het niet kunnen inslapen, vond ze rust door het gebruik van de moonbird. De fysieke staat is er dus op vooruit gegaan

doordat ze beter kan in- en doorslapen en beter uitgerust is doorheen de dag. Hierdoor is ze rustiger en heeft ze meer energie, zowel fysiek als mentaal. Op mentaal vlak kon ze zich gemakkelijker en langer concentreren. Daarnaast was ze minder zwaarmoedig, maar vrolijker en positiever. Ze kon opnieuw genieten. In de app vond Els het vervelend om telkens in te vullen hoe ze zich voelde... alsook de 'meting' van o.a. het hartritme vond ze niet zo aangenaam. Ze verkoos dan ook te werken zonder de app. Tijdens de oefening vertraagde haar ademritme verder, met een nog langere inademing en langere uitademing. Helemaal ideaal zou het voor Els zijn als je een oefening kan instellen waarbij die vertraging ook plaatsvindt.



Bevindingen van de therapeut

Na 3-4 weken was er een verbetering op te merken. De therapeut vond het zelf ook fijn om dit proces te zien. Vooral omdat Els eigenlijk weinig hoop had op een verbetering van de slaapproblemen, gezien de lange duur daarvan. Els was dankbaar dat ze de kans heeft gehad om dit te proberen. Ze had namelijk al veel geprobeerd om beter in te slapen, maar niets leek voldoende te helpen. Daardoor had Els ook weinig vertrouwen in de therapie. Momenteel is de moonbird wat haar het meest geholpen

heeft met slaapproblemen, effectiever dan alles wat ze voordien al geprobeerd heeft. Els stelde zelf het ademritme in en gebruikte de moonbird meerdere keren per dag, ook 's avonds. Na een tijdje maakte ze enkel nog gebruik van het toestel, met de app werkte ze niet graag. Op korte termijn werd ze rustiger en op lange termijn kreeg ze meer zelfvertrouwen en een positievere ingesteldheid. Fysiek en mentaal kreeg ze meer energie. Ze werd ook hoopvoller naar de toekomst toe.



Burn-out

Josefien L.

Josefien is een vrouw van 26 jaar die sinds 2 jaar in behandeling is omwille van **burn-out** klachten. Ze is oververmoeid door steeds over haar grenzen heen te gaan. Ze is emotioneel overspoeld, fysiek vermoeid en mentaal minder stabiel. Kleine dingen kunnen haar gemakkelijk uit balans brengen. Josefien heeft hierdoor vaak nood aan rust en pauze. Ze moet leren doseren door keuzes te maken in wat ze doet in een week, om zo overbelasting te voorkomen. Het gaat om een langdurig hersteltraject met een beperkende impact op haar leven.



Toepassing moonbird

De moonbird werd ingebed in de cognitieve gedragstherapie met het oog op inchecken, me-time nemen en afleiding creëren. Verwacht werd dat Josefien meer in contact met zichzelf zou gaan staan en meer zou inchecken bij zichzelf om te kijken hoe het gaat. Even in een cocon zitten en zich afsluiten van de rest. De moonbird zou één maand gebruikt worden, en is uiteindelijk iets minder dan twee maanden gebruikt omdat een andere cliënt er dan gebruik van zou maken. Ze zou er dagelijks gebruik van maken wanneer het nodig is om tot rust te komen, 's ochtends en 's avonds (2x per dag) en wanneer ze zich nerveuzer voelt. De moonbird werd in het begin gekaderd. Via mail werd na twee en vier weken naar een update gevraagd, alsook bekeek de therapeut tussentijds regelmatig welke oefeningen de cliënte deed.

Bevindingen van de cliënt

Op korte termijn, voor hoge piekmomenten, werkt de moonbird heel goed, liefst zonder audio. De audio hielp niet altijd en vormde soms net een trigger indien er problematieken werden besproken, terwijl Josefien net tot rust wou komen. Mentaal kreeg Josefien meer vertrouwen in het eigen kunnen omdat ze wist dat ze tot rust kon komen met de moonbird. Ze kon de evolutie van een paniekerig gevoel via de ademhaling zien, en ze vond het fijn dat ze dat zelf kon doen. Ze vond de moonbird ideaal voor mensen met paniek/stress. Josefien zou er niet naar grijpen op willekeurige momenten, enkel in acute stressmomenten. De bijkomende informatie helpt wel, maar ze moest oppassen om niet overladen te worden. Ze vond het fijn dat ze kon kiezen om de oefening te stoppen wanneer ze wilde. En ook dat ze dit op haar eigen tempo en zonder begeleiding kon doen. Box breathing deed Josefien dan weer niet graag. Deze oefening vroeg meer focus, en vergde meer uithouding. Voor Josefien was het gebruik vrij duidelijk.

Bevindingen van de therapeut

De mentale en fysieke checkins in de app bleken soms triggerend te werken. Daarnaast had Josefien niet door dat de tijd aangepast kon worden. Een goede opvolging tussendoor en regelmatig inchecken met de cliënt is dus belangrijk om zulke vragen te kunnen tackelen. Op korte termijn werd Josefien rustiger en kreeg ze meer zelfvertrouwen. De moonbird werd vooral gebruikt als adempauze: na drie minuten zakte de spanning en dan werd de oefening gestopt. Haar mentale staat werd ook stabiel. Idealiter werd er een langere oefenperiode voorzien.



Anorexia & stressgerelateerde klachten

Nora S.

Nora is een vrouw van 42 jaar met **anorexia** en **stressgerelateerde** klachten. Nora ervaart buikpijn na het eten, ze is gevoelig voor bepaalde etenswaren (fysiek werd geen oorzaak gevonden). Nora heeft ook moeite om grotere porties te eten. Ze is stressgevoelig en weinig bestendig tegen stressoren. Nora heeft in het algemeen last van een verhoogd hartritme. Ze is onzeker over lichaam en uiterlijk. Haar omgeving legt druk op haar. Het is een constant gevecht tussen vooruit willen gaan en moeilijkheden ervaren om deze stappen te zetten omwille van hevige buikpijn. Ze denkt veel na over eetgelegenheden en piekert veel.

Toepassing moonbird

De moonbird werd samen met cognitieve gedragstherapie ingezet om stress te verlagen in de avond zodat Nora sneller kan inslapen en ook kwalitatief beter kan slapen. Er werd verwacht dat het inzetten op ademhaling de aandacht in bed kan verschuiven (weg van piekergedachten) om zo gemakkelijker en sneller in te slapen. Er werd afgesproken de moonbird één maand te gebruiken, maar Nora heeft er langer gebruik van gemaakt. Er zou een paar keer per week 's avonds en eventueel in het weekend eens overdag gebruik van gemaakt worden. De moonbird werd in het begin gekaderd. Via mail werd na twee en vier weken naar een update gevraagd, alsook bekeek de therapeut tussentijds regelmatig welke oefeningen de cliënte deed.

Bevindingen van de cliënt

Nora was positief verrast, het werkte beter dan verwacht. Ze moest wel zoeken naar een omgeving zonder prikkels. Hoe vaker ze oefende, hoe rustiger ze werd. Ze moest ook zoeken naar juiste momenten om ermee te oefenen (momenten waarop haar hoofd leeg is), en er tijd voor maken. Op korte termijn werd Nora rustiger door het gebruik van de moonbird, haar hartslag ging naar beneden. Op langere termijn focuste ze op haar ademhaling in plaats van op piekergedachten. Indien ze de moonbird langer had gebruikt, was het misschien ook bruikbaar wanneer ze 's nachts wakker lag. Maar dan zou ze adem oefeningen eerder op zichzelf doen, zonder toestel, wegens een te grote focus op het apparaat en de overgang tussen in- en uitademen. Nora zou het handig gevonden hebben dat een geluid afspeelt om aan te geven wanneer een oefening stopt. Nu stopte het apparaat vanzelf, bij het uitademen, en dan ben je soms te lang aan het uitademen.

Bevindingen van de therapeut

Stemming en energie van Nora waren moeilijk te bepalen omdat ze vaak de checkins niet invulde. De moonbird faciliteerde de stappen in het werken rond eetproblemen, aangezien Nora op deze manier zelfstandig kon werken aan fysieke en mentale rust. Effecten op de hoofdvraag waren moeilijk te beoordelen, gezien het gebruik van de moonbird niet rechtstreeks inwerkte op de eetproblematiek. Maar daarnaast werd het ingezet als een middel om fysiek en mentaal meer tot rust te komen, en om de stappen in therapie te faciliteren. Dit leek zeker wel geslaagd. In het begin was het nog puzzelen omwille van het zoeken naar de juiste momenten om de moonbird in te plannen. Na twee weken was er echter een verschil merkbaar. De hartslag was rustiger (gedaald). De ademhaling was coherenter. Er werd ook gebruik gemaakt van de informatieve sessies. Nora heeft niets gemist in de aanpak van de therapeut of het apparaat.



De samenwerking tussen Faresa en moonbird past perfect binnen hun gezamenlijke visie rond “tech-enabled human mental healthcare” waarbij de technologie zowel een fysieke tool als software kan zijn. Samen geven ze de zorg van morgen vorm, waarbij de patiënt centraal staat.



Moonbird is een Belgische start-up, het geesteskind van Michael en Stefanie Broes, broer en zus. Zij zagen hun wereld en die van hun vrienden en familie meer en meer worden overspoeld door prikkels, stress en angst. Daar wilden ze iets aan doen. Met de moonbird is een ademhalingstool ontwikkeld die past in de palm van je hand en je begeleidt met het doen van kalmerende ademhalingsoefeningen. Door het ademritme over te nemen van het toestel, kan je snel en direct kalmeren. Waar je ook bent. Het maakt ontspannen, kalmeren en inslapen voor iedereen toegankelijk, op een laagdrempelige en simpele manier. En bovendien wetenschappelijk onderbouwd. De moonbird meet tenslotte ook je hartritme, HRV en coherentie via de app, en geeft live biofeedback over de positieve effecten van trager ademen op je lichaam.

Faresa is een evidence-based psychologisch centrum waar particulieren en bedrijven terecht kunnen om in te zetten op mentaal welzijn, zowel preventief als curatief. Ze bereiken mensen in elke levensfase, zowel via de privé- als werkcontext. Hun experts zijn gespecialiseerd in diagnostiek, coaching en psychotherapie. Faresa zet zeer sterk in op eigen onderzoek en ontwikkeling en bouwen innovatieve platformen voor screening en interventie op vlak van mentaal welzijn. Ze geloven stevast in tech-enabled “human” mental healthcare dus naast de technologie, vullen ze aan met warme, menselijke interventies. Bedrijven gebruiken het platform van Faresa voor wellbeing screening van werknemers. De werknemers gebruiken e-learningen en de werkgevers hebben een dashboard om op geaggregeerd niveau een vinger aan de pols te houden. Zo zorgen ze voor impact op het mentaal welzijn op de werkvloer. Tot hun klanten rekenen ze kleine en grote spelers zoals LIDL, Het Poetsbureau by Glowi, Colruyt, Aperam en Tessenderlo Group.

