Forklare VR
for klienter og familier

Et informasjonsark i klart språk

Slik ser en VR-økt ut, hva du kan vente deg
og hva du kan spørre klinikeren om.

Laget av Gareth Walkom | gareth@withvr.app | withVR | withvr.app

Versjon 1.0 | april 2026 | CC BY-SA 4.0

Om dette informasjonsarket

En kort tekst for voksne og eldre barn før første VR-økt

Dette informasjonsarket er skrevet for voksne og eldre barn som skal lese det før sin første VR-økt, og dele det med familien sin. Det er skrevet i klart språk og svarer på spørsmålene folk oftest har.

For yngre barn: les det sammen med dem. For voksne som vil ha flere detaljer, kan klinikeren din dele den formelle malen for informert samtykke (Informed Consent Template) i tillegg til denne siden.

Hva er en VR-økt?

En VR-økt er når du bruker et VR-headset for å øve på å snakke i en situasjon som føles ekte, men som er trygg. Du sitter fortsatt i terapirommet sammen med klinikeren din. Headsettet lar deg se og høre et annet sted, for eksempel en kafé, et klasserom eller et møte.

Hva får jeg se og høre?

Du vil se en scene i 360 grader. Du kan se deg rundt. Du vil se avatarer – dette er figurer som ser ut og beveger seg som mennesker, men de er ikke ekte. De kan snakke, se på deg og vise ansiktsuttrykk. Lydene kommer fra alle retninger, akkurat som i virkeligheten.

Hvem har kontrollen?

Klinikeren din. Klinikeren setter opp situasjonen på sin bærbare PC – hvem som er til stede, hvordan de ser ut, hva de sier og hvor høye lydene er. Klinikeren kan stoppe eller pause scenen når som helst. Du kan også be klinikeren stoppe når som helst. Det finnes ingen riktig eller gal måte å gjennomføre en økt på.

Hva skal jeg gjøre?

Det dere har blitt enige om sammen. Det kan være å bestille noe å drikke på en kafé, presentere deg selv for en liten gruppe, holde et kort innlegg i et møte, svare på et spørsmål fra en lærer, eller bare sitte i scenen og bli vant til hvordan det føles.

Hva om jeg ikke liker det?

Du kan stoppe når som helst. Du kan si «stopp», ta av deg headsettet eller dunke lett på armen til klinikeren – det dere ble enige om før dere startet. Du blir ikke bedt om å gjøre mer enn du selv vil.

Hva kommer jeg til å føle?

De fleste føler seg nysgjerrige, litt nervøse eller fokuserte. Noen blir svimle første gang de prøver VR – det går vanligvis raskt over når du tar av deg headsettet. Si fra til klinikeren din hvis du føler deg uvel eller ukomfortabel.

Tar noen opp det jeg sier?

VR-programvaren tar ikke opp stemmen din eller video. Klinikeren kan ta notater, slik klinikeren ville gjort i enhver økt. Hvis klinikeren ønsker å gjøre et bestemt opptak, vil du bli spurt om det først.

Vil KI bli brukt i økten min?

VR-programvaren har enkelte valgfrie KI-funksjoner som klinikeren kan velge å slå på – for eksempel for å hjelpe med å oversette det avatarene sier til et annet språk, eller for å foreslå tekst som en avatar kan si. Disse funksjonene er slått av som standard. Klinikeren vil si fra dersom han eller hun ønsker å bruke en KI-funksjon, og du kan si nei. Du kan også be klinikeren slå KI av når som helst i løpet av økten.

Kan jeg ta med meg noen?

Ja, hvis du ønsker det. En forelder, partner, venn eller tolk kan være med i rommet. Snakk med klinikeren før økten, slik at klinikeren kan forberede seg.

Hva med brillene mine?

De fleste briller får plass inni headsettet. Hvis ikke, kan du bruke kontaktlinser eller spesielle styrkeinnsatser. Klinikeren hjelper deg med å finne riktig løsning.

Spørsmål du kan stille klinikeren

- Hvilken situasjon skal vi øve på?
- Hvor lang blir økten?
- Hva skjer hvis jeg vil avslutte tidlig?
- Snakker vi om det etterpå?
- Hva om jeg føler meg ukomfortabel?

En merknad til klinikere som bruker dette informasjonsarket. Denne siden er skrevet på omtrent lesetrinn for 7. trinn (Year 7 / Grade 6). For yngre barn: les det sammen og tilpass formuleringene. For voksne som foretrekker flere tekniske detaljer, suppler med tjenestens eget informasjonsskriv og malen for informert samtykke (Informed Consent Template).

Tilhørende ressurser

Gratis, kan skrives ut, lisensiert under CC BY-SA

Alt er tilgjengelig på withvr.app/resources:

Informed Consent Template – for det formelle samtykketrinnet før øktene starter.

VR Suitability Screening Checklist – brukes av klinikeren før første økt.

VR Risk Assessment Template – risikovurderingen som tjenesten gjør for klinisk VR-bruk.

Goal Rating Sheet – for å følge med på hvor trygg personen kjenner seg før og etter hver økt.

Cybersickness in clinical VR: what to plan for – for alle som lurer på om de kan komme til å føle seg uvel av bevegelse. Tilgjengelig på withvr.app/blog.

Om withVR

Therapy withVR er en kliniker-styrt VR-plattform for logopedi, bygget av mennesker som stammer, sammen med logopedene som bruker den daglig. Klinikeren styrer alle deler av en økt i sanntid. KI-funksjoner er slått av som standard og slås kun på etter uttrykkelig samtykke. Bygget og vedlikeholdt av withVR BV (Belgia); støttet av Google, Orange, NHS og AR/VR User Research Panel hos Meta.

Lisens: Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International. Fri til å dele, bearbeide og videredistribuere med kreditering til withVR (withvr.app/resources). https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Versjon 1.0 – april 2026 – Første utgave.