



ZeroPhobia FAQ

2020

Het lukt niet om ZeroPhobia te downloaden.

Mogelijk oorzaken:

- Onvoldoende vrije ruimte op telefoon: Maak voldoende ruimte vrij om de app te kunnen downloaden (825 MB).
- U heeft bij het installeren geen toestemming gegeven op de melding "ZeroPhobia het volgende toestaan: toegang krijgen tot foto's, media en bestanden op uw apparaat. Weigeren of afwijzen/toestaan." Installeer ZeroPhobia opnieuw en kies toestaan. (Dit is een standaard melding, wij zullen uiteraard niets doen met uw bestanden).
- U heeft geen Gmail account: voor het downloaden van ZeroPhobia heeft u, net zoals voor het downloaden van andere apps, een Gmail account nodig. Heeft u nog geen Gmail account? Maak deze dan gratis aan op: www.gmail.com

Mocht u ZeroPhobia nog steeds niet kunnen downloaden, mail dan naar zerophobia@vu.nl

Ik krijg bij het downloaden de melding: ZeroPhobia het volgende toestaan: toegang krijgen tot foto's, media en bestanden op uw apparaat. Weigeren of afwijzen/toestaan.

Installeer ZeroPhobia opnieuw en kies toestaan. (Dit is een standaard melding, wij zullen uiteraard niets doen met uw bestanden).

Het kruisje om af te sluiten in het Virtual Reality omgeving doet het niet.

Dat klopt. Om vanuit VR terug naar de modules of de level keuzescherm te gaan, kijkt u op de knop "Exit Level" of "Exit VR."

Het beeld van de virtual reality omgeving verschuift ongewild langzaam naar links of naar rechts.

Dit heet "image drift". Er zijn 3 oplossingen hiervoor:

1. Leg uw telefoon met het scherm naar beneden neer en wacht 20-30 seconden. Daarna is de drift weg.
2. Type in uw "bel nummer scherm": *#0*# . Ga naar 'sensor' dan naar 'gyro self test'. Open daarna ZeroPhobia opnieuw. Zie ook: https://www.youtube.com/watch?v=_imVEETkWpc
3. Wanneer u de app afsluit en opnieuw opstart, zal dit probleem waarschijnlijk ook verholpen zijn.
 1. Zie voor android: <http://nl.wikihow.com/Apps-afsluiten-in-Android>
 2. Zie voor iPhone: <https://www.iculture.nl/tips/multitasking-apps-afsluiten-iphone-ipad/>

Start ZeroPhobia opnieuw op door op de ZeroPhobia app te klikken. Wanneer u terug naar VR gaat, zou het probleem verholpen moeten zijn. In sommige gevallen moet deze procedure een aantal keer worden herhaald.

Mocht het probleem onverhoopt niet verholpen zijn, mail dan naar zerophobia@vu.nl

De virtual reality omgeving/de app loopt vast.

Wanneer u de app afsluit en opnieuw opstart, zal dit probleem waarschijnlijk verholpen zijn. Zie voor android: <http://nl.wikihow.com/Apps-afsluiten-in-Android>. Zie voor iPhone: <https://www.iculture.nl/tips/multitasking-apps-afsluiten-iphone-ipad/>.

Start ZeroPhobia opnieuw op. Wanneer u terug naar VR gaat, zou het probleem verholpen moeten zijn.

Mocht het onverhoopt niet verholpen zijn, kunt u de app verwijderen en opnieuw installeren. Mocht het probleem onverhoopt niet verholpen zijn, mail dan naar zerophobia@vu.nl

Wat doet de Play/VR/My ZeroPhobia knop?



In het 'Play' menu kunt u de verschillende filmpjes met instructies van Tara afzonderlijk bekijken.



In het VR menu kunt u direct oefenen met exposure in Virtual Reality.



In het My ZeroPhobia menu komen uw doelen, helpende en rampgedachten en uw angsthiërarchie te staan.

Ik ben mijn inlogcode kwijt.

Mail dan naar zerophobia@vu.nl. Wij zullen u z.s.m. uw inlogcode opnieuw toesturen.

Het beeld wordt opeens donkerder terwijl ik in de VR omgeving ben.

Dit komt omdat de helderheid van het toestel staat ingesteld op "automatisch". Is er lang geen activiteit geweest (klikken op het scherm) zoals tijdens de VR oefeningen, dan gaat de helderheid omlaag om daarmee batterij te besparen. Als uw batterij bijna leeg is kan dit ook gebeuren. Zorg daarom dat uw batterij voldoende opgeladen is en zet bij helderheid het vinkje "automatisch" uit.

Voor iPhone: Ga naar instellingen → Beeldscherm en helderheid → Automatisch (uit)

Voor Android: Ga hiervoor naar instellingen → Helderheid → Helderheid automatisch (uit). Afhankelijk van het toestel zal dit er een beetje anders uitzien.

Wat kan ik doen tegen de misselijkheid tijdens het oefenen in de VR omgeving?

- Vooraf cola drinken
- Tussendoor pauze nemen en een slok water drinken
- Meer oefenen. Het schijnt dat hoe vaker men oefent hoe minder misselijk
- Houd uw ogen op één punt gericht tijdens het draaien van hoofd of lichaam

Ik heb mijn inlogcode verkeerd ingevuld.

Heeft u een verkeerde inlogcode gebruikt maar is het wel gelukt om in te loggen?

Verwijder de app dan direct van uw telefoon en installeer de app opnieuw. Ga geen vragen invullen. U kunt de app opnieuw installeren via de link die u per e-mail heeft gekregen, of via de Playstore/App Store met de zoekterm "ZeroPhobia". Gebruik de inlogcode die u van ons heeft ontvangen.

Heeft u wel de app doorgelopen en antwoorden ingevuld? Stuur dan alstublieft een mail naar ons (zerophobia@vu.nl) waarin u aangeeft wanneer u heeft geoefend en indien u dit weet, ook met welke inlogcode. Verwijder meteen de app en installeer deze opnieuw met de juiste inlogcode.

Is het u niet gelukt om in te loggen?

Gebruik uw inlogcode die u van ons heeft ontvangen. Indien u deze kwijt bent, mail dan naar zerophobia@vu.nl. Wij zullen u z.s.m. uw inlogcode opnieuw toesturen.

Ik heb ZeroPhobia per ongeluk verwijderd.

U kunt de app opnieuw installeren via de link die u per email heeft gekregen, of via de Playstore/App Store met de zoekterm "ZeroPhobia" met de inlogcode die u eerder heeft ontvangen.

Ik kan niet genoeg ruimte op mijn telefoon vrijmaken

Voor het installeren van de ZeroPhobia app heeft u **825 MB** vrije ruimte nodig. Probeer foto's en video's uit uw telefoon over te zetten naar een

andere opslagruimte zoals uw computer, een USB stick of een externe harde schijf.

U kunt ook de ZeroPhobia app of andere apps op uw SD-kaart zetten indien u deze heeft. Een andere oplossing is geheugen vrijmaken door uw Android telefoon op te schonen (zie <https://www.androidplanet.nl/apps/android-schoonmaken-apps/>).

Ik heb een vraag verkeerd ingevuld/kan ik vragen opnieuw invullen?

U kunt altijd een vraag opnieuw invullen door de bestaande tekst te verwijderen en een nieuw antwoord in te typen.

Ik wil het introductiefilmpje opnieuw bekijken. Waar kan ik dit vinden?



U kunt het introductiefilmpje terugvinden in het play button menu.