

# opleidingen

## **Ingeborg werd in 2003 Dru yoga leraar.**

De vierjarige opleiding tot Dru yoga docent aan The Life Foundation school of Therapeutics te Bangor, Wales heeft ze met succes afgerond. Sinds die tijd geeft ze wekelijks Dru yoga les.

Daarnaast volgde ze heel wat **meditatie opleidingen** en vervolmakingscursussen in Ashland, Oregon USA en tussen 2006 en 2013 verkende ze de Oosterse manier van meditatie in de Onenessuniversity van Andra Pradesh in India.

Daarnaast is Ingeborg **gediplomeerd Integratief psychotherapeut**. Ingeborg volgde het Postgraduaat psychotherapie in de interactionele vormgeving, integratieve psychotherapie en counseling met cliëntgerichte-experiëntiële basis in samenwerking met de Educatieve Academie vzw in Berchem aan VIVES Zuid. Haast gelijktijdig studeerde ze aan het NCOI Rotterdam Toegepaste psychologie met als specialisatie 'coaching'. Ze heeft dus voeling met het werkveld.

# Ingeborg deed onderzoek naar het effect van meditatie

Om meer samenwerking te genereren met artsen vroeg De evolutie een onderzoek aan dat bij de leefwereld van artsen aansluit. Die aanvraag resulteerde in een labo onderzoek dat aansloot bij de klinische wereld van artsen. De directie van De evolutie wou harde cijfers. Ze wilden een voor en na screening van een groep mensen die dagelijks mediteert.

Het doel van dit praktijkgerichte onderzoek was om vóór 1 juni 2020 inzicht te krijgen in het effect van meditatie op het fysiek en psychologisch welbevinden.

Op macroniveau moeten de uitdagingen in België op vlak van geestelijke gezondheid aangepakt worden. Op de website van Geestelijk Gezond Vlaanderen raadt men aan om goede gewoontes aan te leren die je kunnen helpen evenwichtiger in het leven te staan *(Bron: website van Geestelijk Gezond Vlaanderen)*.

Op mesoniveau kunnen interventies toegepast worden in organisaties als PLUS ZORG in Knokke of De evolutie in Brugge.

Op microniveau kunnen cliënten of patiënten, onder andere via psychotherapie en meditatie of door een ander aanbod, meer welbevinden ervaren.

Aanleiding van dit onderzoek was ook het nieuws dat neuroloog Steven Laureys naar buiten bracht. Met name dat in België elke dag 1,2 miljoen slaap- en kalmeerpillen over de toonbank gaan. Daarmee zit België bij de grootste gebruikers wereldwijd.

Het doel van het praktijkgerichte onderzoek was inzicht krijgen in het effect van meditatie op het fysiek en psychologisch welbevinden.

De centrale onderzoeksvraag luidde als volgt: Welk effect heeft 20 minuten meditatie per weekdag, gedurende 5 maanden, op het fysiek en psychologisch welbevinden?

Het fysiek welbevinden werd onderzocht op vlak van ontstekingsmediatoren en neurotransmitters. Het psychologisch welbevinden richtte zich op de aanwezigheid van tevredenheid, de afwezigheid van stress, angst en depressie en de aanwezigheid van zingeving, vertrouwen en transcendentie ervaringen.

Voor het beantwoorden van de centrale onderzoeksvraag en de deelvragen werd gebruik gemaakt van deskresearch, uitgebreid literatuuronderzoek en een kwantitatief onderzoek. Het ging om een toetsend onderzoek.

De effecten van meditatie werden voor en na de opleiding gemeten aan de hand van een stoelgangonderzoek (*EPX – Secretorische IgA – Beta-Defensine 2*), een neurotransmittertest op aangezuurde urine (*Dopamine – adrenaline – noradrenaline – serotonine*) en drie gevalideerde vragenlijsten (*SWLS – 4DKL – SAIL*).

**De resultaten van de urineonderzoeken toonden een significante stijging van dopamine die je zou kunnen toeschrijven aan de interventie. Op basis van deze resultaten kan men vermoeden dat meditatie het stressniveau naar beneden haalt, wat op zijn beurt resulteert in dopamine stijging, verminderde gevoeligheid voor depressie, meer motivatie en meer kunnen genieten.**

Uit het literatuuronderzoek bleek dat meditatie effect heeft op het bereiken van een **hoger psychologisch welbevinden, waaronder meer tevredenheid met het leven**. Via de *SWLS* – die peilde naar tevredenheid – werd dit in dit onderzoek bevestigd. Mediteren bracht in de beleving van de respondenten een significante **hogere tevredenheid** over het leven.

Uit de cijfers van het *4DKL* onderzoek (dat peilde naar angst, distress en depressie) was er bij alle subschalen een dalende trend te merken. **De sterkste daling was zichtbaar bij distress. De groep had een matig verhoogde distress score bij aanvang en deze was na het onderzoek significant verlaagd.**

Uit de resultaten van de *SAIL* vragenlijst (*Spirituele Attitude en Interesse Lijst*) kon men afleiden dat meditatie in de beleving van de respondenten voor een significante verhoging zorgde op vlak van zingeving, vertrouwen en transcendente ervaringen. **Bij alle drie viel een significante verhoging op te merken.**

In het wetenschappelijk discours werd in de twintigste eeuw vooral onderzoek gedaan naar de psychopathologie. De dominante opvatting was dat geestelijke gezondheid gedefinieerd kon worden als de afwezigheid van angst, distress, stress, depressie (*Zimbardo, 2014*). In Ingeborgs benadering (beïnvloed door de humanistische richting binnen de psychologie van Maslov en Rogers en de positieve psychologie) is er ook het verlangen om aandacht te hebben voor wat mensen kunnen verwelkomen in plaats van waar ze vanaf willen. Ryan en Deci omschrijven geestelijke gezondheid als zowel de afwezigheid van psychologische klachten als de aanwezigheid van emotioneel welbevinden (*Deci & Ryan, 1985*).

De mensen bevragen naar wat voor hen wél werkt, mocht dus zeker meegenomen worden in dit onderzoek. Het bevragen van de cliënten over hun tevredenheid, zingeving en transcendenten ervaringen hoort ook thuis in de visie van De evolutie die daartoe wil bijdragen.

Meditatie is een complex mentaal proces met veranderingen in cognitie, sensorische waarneming, affect, hormonen en autonome activiteit. Meditatie wordt gebruikt in psychologische en medische praktijken voor stressbeheersing en voor een verscheidenheid aan fysieke en mentale stoornissen (Newberg, 2003). Meditatie kan worden omschreven als 'de bewuste zelfregulatie van aandacht naar het hier en nu' (Kabat-Zinn, 1982) en heeft bewezen een erg vruchtbaar onderwerp te zijn binnen empirisch onderzoek als het gaat om welzijn van mensen (Baer, 2003; Segal, Williams, & Teasdale, 2004).

Bij een geleide meditatie wordt het inbeeldingsvermogen gebruikt om beelden te creëren die gunstige emotionele en fysiologische effecten hebben (Hart, 2008). Onze cliënten kunnen zittend op een stoel de meditatie beoefenen en worden van begin tot eind begeleid in de meditatie. Net als bij andere technieken kan men zich met deze focus tijdelijk richten op de innerlijke belevingen en zich op korte termijn afsluiten van externe afleidingen zoals stressoren (Trakhtenberg, 2008).

Bij de meeste vormen van meditatie worden de ogen gesloten en beweegt de proefpersoon niet meer, zodat minder visuele en proprioceptieve informatie het hersengebied, waarin het zelfbeeld of lichaamsbeeld wordt samengesteld, bereikt (zoals in de pariëtale cortex). Het gevolg is dat het zelfbeeld verandert of zelfs verdwijnt, zodat men het gevoel heeft dat men versmelt met iets 'groter dan zichzelf' (Beauregard, 2006). Bij dergelijke ervaringen kan men spreken van een transcendenten of transpersoonlijke ervaring.

**Meer info over dit onderzoek kan gelezen worden in het boek 'Het effect van meditatie' geschreven door Ingeborg TM Sergeant**

