

Bachelorproef
Professionele Opleidingen
Studiegebied Sociaal-Agogisch Werk

Academiejaar 2024-2025

Stilstaan om vooruit te gaan

Hoe kunnen meditatiepraktijken binnen het bestaande aanbod van jeugdhulpverlening bijdragen aan het verminderen van stress en het bevorderen van veerkracht bij jongeren van 14 tot 18 jaar?

Bachelorproef aangeboden door

Isa Vanderseijpen

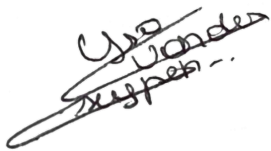
tot het behalen van de graad van

Bachelor in Opleiding

Campus Dilbeek

Stationsstraat 301 | 1700 Dilbeek
T. 02 466 51 51 | E. onthaal.dilbeek@odisee.be

ABSTRACT/SAMENVATTING BACHELORPROEF

Opleiding:	Bachelor Orthopedagogie	
	Voornaam	Naam
Student:	Isa	Vanderseijpen
Externe begeleider:	Jana	Biesemans
Interne begeleider: bachelorproefbegeleider	Martijn	Van Godtsenhoven
Titel bachelorproef	Stilstaan om vooruit te gaan Hoe kunnen meditatiepraktijken binnen het bestaande aanbod van jeugdhulpverlening bijdragen aan het verminderen van stress en het bevorderen van veerkracht bij jongeren van 14 tot 18 jaar?	
Ik geef de toestemming dat mijn digitale bachelorproef gratis online ter beschikking wordt gesteld: ☒ via bibliotheekcatalogus binnen LIMO (Odisee) ☒ internetbreed (open archive) ☐ bachelorproef moet vertrouwelijk blijven op vraag van de externe begeleider voor jaar Datum: 29/05/2025 Handtekening: 		

Kern- / trefwoorden bachelorproef:

jongeren, veerkracht, meditatie, jeugdhulpverlening, meditatie tool

Onderzoeksvraag:

Het probleem dat aan de basis ligt van de onderzoeksvraag "Hoe kunnen meditatiepraktijken binnen het bestaande aanbod van jeugdhulpverlening bijdragen aan het verminderen van stress en het bevorderen van veerkracht bij jongeren van 14 tot 18 jaar?" is de vaststelling dat veel jongeren in deze leeftijdsgroep kampen met stress en een verminderde veerkracht, wat hun mentaal welzijn en functioneren ernstig beïnvloedt. Tegelijk blijkt uit de praktijk dat er binnen de jeugdhulpverlening nog weinig structurele aandacht is voor meditatie als mogelijke ondersteunende methodiek. Deze bachelorproef onderzoekt of en hoe meditatie zinvol kan worden geïntegreerd in de jeugdhulpverlening als middel om jongeren te helpen innerlijke rust te vinden, stress te reguleren en veerkracht op te bouwen.

Abstract/samenvatting bachelorproef:

Deze bachelorproef onderzoekt hoe meditatiepraktijken binnen de jeugdhulpverlening kunnen bijdragen aan het verminderen van stress en het bevorderen van veerkracht bij jongeren van 14 tot 18 jaar.

Uit een uitgebreide literatuurstudie blijkt dat meditatie, in het bijzonder liefdevolle-aandachtsmeditatie en ademhalingsoefeningen, aantoonbaar een positief effect heeft op de regulatie van stress en het herstel van veerkracht.

De polyvagaaltheorie onderbouwt hoe meditatie via activering van de nervus vagus zorgt voor fysiologisch herstel bij stress. Jongeren in deze leeftijdsgroep bevinden zich in een kwetsbare ontwikkelingsfase en zijn extra gevoelig voor mentale druk, terwijl veerkracht net dan essentieel is.

Aanvullend onderzoek via enquêtes bij jongeren en jeugdhulpverleners en interviews met professionals van Art of Living bevestigen deze bevindingen. 80% van de bevroagde jongeren ervaart stress, en velen staan open voor meditatie, mits deze laagdrempelig en aangepast wordt aangeboden. 90% van de jeugdhulpverleners heeft interesse in meditatie als werkvorm, al zijn er uitdagingen zoals gebrek aan tijd, kennis en omkadering. De ontwikkelde meditatietool beantwoordt aan deze noden en is concreet inzetbaar binnen de jeugdhulppraktijk.

De meerwaarde van deze bachelorproef ligt in de concrete omzetting van wetenschappelijke inzichten naar een bruikbare, evidence-based en respectvolle meditatietool voor jeugdhulpverleners. De tool biedt een laagdrempelige methode om stress te verminderen en veerkracht te versterken bij jongeren, met aandacht voor context, haalbaarheid en betrokkenheid van zowel jongeren als begeleiders.

Referentielijst:

1. Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2021). Mindfulness-based interventions for improving outcomes in youth with behavior problems: A systematic review and meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, 122, 105908.
2. Damman, C. (2023). *Stilstaan in beweging* (1ste editie). Borgerhoff & Lamberigts.
3. Harbula, P. (2020). [E-book]. *Meditation: The Simple and Practical Way to Begin and Deepen Meditation*. Robinson.
4. Laureys, S. (2019). *Het no-nonsense meditatieboek* (5de editie). Borgerhoff & Lamberigts.
5. Swinnen, L. (2023). *Activeer je nervus vagus* (1ste editie) [E-book]. Lannoo. (Oorspronkelijk gepubliceerd 2021)

E-mailadres:

Isa.vanderseijpen@gmail.com

Voorwoord

“Stilstaan om vooruit te gaan” is niet zomaar een titel van een bachelorproef maar de essentie in een wereld waarin alles steeds sneller lijkt te gaan. Op persoonlijk vlak, en later ook professioneel, werd het me heel duidelijk hoe belangrijk het is om op bepaalde momenten in ons leven bewust te vertragen en zelfs stil te staan. Na een ingrijpende gebeurtenis tijdens mijn tienerjaren werd meditatie voor mij een krachtige manier om opnieuw verbinding te maken met mezelf. Die ervaring maakte me nieuwsgierig of meditatie ook voor andere jongeren een krachtig hulpmiddel zou kunnen betekenen.

Tijdens mijn stage bij de vzw Wereld van Indra ontdekte ik een inspirerende omgeving die ruimte gaf aan persoonlijke groei, creativiteit en nieuwe ideeën. Graag wil ik de organisatie, mijn externe begeleider Jana Biesemans en alle medewerkers bedanken voor hun openheid tegenover de vraag om meditatie te verkennen binnen hun dagelijkse werking en de kansen die ze me hebben geboden om verder in te gaan op het onderwerp en een tool te ontwikkelen.

Deze bachelorproef is het resultaat van een literatuuronderzoek, heel wat gesprekken, bevestigingen en reflectie. Het was niet alleen een academisch traject, maar het is ook een persoonlijke reis geworden met een reële hoop op het toepassen van meer meditatiepraktijken in de ondersteuning van jongeren. Graag dank ik alle jongeren en jeugdhulpverleners die deelnamen aan de enquêtes, en ook Sweta Javeri, Nina Noorali en Robin Kucz van Art of Living voor hun professionele inzichten en gerichte tips tijdens de interviews.

Met veel waardering denk ik ook terug aan de inspirerende en leerrijke gesprekken met zennon Annemie Genshin Van Attenhoven en zenmonnik en -leraar Konrad Kosan Maquestieau.

Graag richt ik ook een dankwoord aan al diegenen, zoals mijn ouders, vrienden en mijn klasgenoten, die rechtstreeks of onrechtstreeks hebben bijgedragen aan dit werk door in mij te geloven, keer op keer.

Mijn bachelorproef zou niet tot stand gekomen zijn zonder de professionele ondersteuning en aanmoedigingen van mijn interne bachelorproefbegeleider Martijn Van Godtsenhoven en mijn docent Ilke De Clerck. Ze stonden steeds klaar om mijn vragen te beantwoorden; ze gaven me telkens weer nieuwe moed en uitdaging.

Zonder jullie allemaal had dit onderzoek niet dezelfde betekenis gehad. Ik ben zeer dankbaar dat jullie met mij even hebben stilgestaan.

Inhoudsopgave

Overzicht van tabellen	8
Overzicht van figuren.....	9
Inleiding	10
Voorstelling van de projectaanvraag	11
1.1 Voorstelling van de voorziening/projectaanvrager	11
1.2 Projectdoelstelling	11
Deel 1 Theoretisch luik.....	13
1.1 Inleiding	13
1.2 Methode van literatuurstudie	13
1.2.1 Zoekstrategie	13
1.3 Literatuurstudie	13
1.3.1 Inleiding	13
1.3.2 Stress en veerkracht bij jongeren	14
1.3.3 Jeugdhulpverlening.....	15
1.3.4 Meditatiepraktijken	17
1.3.5 Effecten.....	20
1.3.6 Bestaand (therapeutisch) meditatie-aanbod voor jongeren.....	22
1.3.7 Meditatieladder	23
1.4 Besluit theoretisch luik.....	25
Deel 2 Onderzoeksmatig luik.....	27
2.1 Inleiding	27
2.2 Onderzoeksmethode 1: enquête voor jongeren 14-18 jaar	27
2.2.1 Doel.....	27
2.2.2 Onderzoeksmethoden	27
2.2.3 Resultaten	28
2.3 Onderzoeksmethode 2: enquête voor jeugdhulpverleners	34
2.3.1 Doel.....	34

2.3.2	Onderzoeksmethoden	34
2.3.3	Resultaten	35
2.4	Onderzoeksmethode 3: interviews met professionals van Art of Living	42
2.4.1	Doel	42
2.4.2	Onderzoeksmethoden	42
2.4.3	Resultaten	43
2.5	Discussie	45
2.6	Besluit	47
Deel 3	Product	49
3.1	Ontwerpeisen	49
3.1.1	Naam van het product	49
3.1.2	Ontwerpeisen volgens de 5 cruciale factoren	49
3.2	Testfase	51
3.3	Optimalisatie	53
3.4	Eindproduct	54
Deel 4	Algemeen besluit	57
	Referentielijst	59
	Bijlagen	62
	Bijlage 1 Affiches QR-codes naar enquêtes jongeren en jeugdhulpverleners	63
	Bijlage 2 Volledige enquête Qualtrics jongeren	66
	Bijlage 3 Volledige enquête Qualtrics jeugdhulpverleners	75
	Bijlage 4 Resultatenrapport Qualtrics enquête jongeren	89
	Bijlage 5 Resultatenrapport Qualtrics enquête jeugdhulpverleners	95
	Bijlage 6 Voorbereiding vragen semi-gestructureerd interview van professionals	111
	Bijlage 7 Samenvatting van de interviews met professionals	117
	Bijlage 8 Feedback testfase product door begeleiders Wereld van Indra	124
	Bijlage 9 Inhoud Kaartenset “Wat je adem geeft, leeft”, songtekst en posters	127

Overzicht van tabellen

Tabel 1: Overzicht argumenten van jongeren waarom meditatie wel een meerwaarde of geen meerwaarde is.....	33
Tabel 2: Overzicht argumenten van jeugdhulpverleners over de al dan niet doeltreffendheid van meditatie bij jongeren ter behandeling van stress en verminderde veerkracht	38
Tabel 3: Overzicht samenvatting volgens subvragen van interviews professionals	44

Overzicht van figuren

Figuur 1: JeugdhulpLandschap. Overgenomen uit Vlaamse Overheid. JeugdhulpLandschap, Jeugdhulp z.d.	15
Figuur 2: Aantal kinderen en jongeren in jeugdhulp per sector 2019-2023. Overgenomen uit Opgroeien, 2025	16
Figuur 3: Resultaten - Hoe vaak ervaren jongeren stress en nood aan veerkracht	29
Figuur 4: Resultaten - Aantal jongeren vertrouwd met meditatie of ademhalingsoefeningen	29
Figuur 5: Resultaten - Context waarin jongeren meditatie of ademhalingsoefeningen toegepast hebben	30
Figuur 6: Resultaten - Aantal jongeren dat veranderingen heeft ervaren na meditatie of ademhalingsoefeningen	30
Figuur 7: Resultaten - Aantal jongeren geïnteresseerd in of nieuwsgierig naar meditatie	31
Figuur 8: Resultaten - Aantal jongeren geïnteresseerd per voorgestelde meditatietechniek.	32
Figuur 9: Resultaten - Aantal jongeren dat meditatiesessies op school of in jeugdhulpverlening een meerwaarde vindt	32
Figuur 10: Resultaten - Ervaring van jeugdhulpverleners met meditatie in de jeugdhulpverlening	36
Figuur 11: Resultaten - Aantal jeugdhulpverleners dat veranderingen heeft opgemerkt bij jongeren na meditatie	37
Figuur 12: Resultaten - Mate waarin jeugdhulpverleners meditatietechnieken als behandeling van jongeren met stress en verminderde veerkracht doeltreffend vinden	37
Figuur 13: Resultaten - Rangschikking van meest comfortabele naar minst comfortabele meditatietechniek volgens jeugdhulpverleners.....	39
Figuur 14: Resultaten - Mate van comfortabel voelen door jeugdhulpverleners om meditatie als werkvorm te gebruiken	39
Figuur 15: Foto van de Adem-doos	55

Inleiding

‘Stilstaan, een noodzakelijke stap om vooruit te gaan’. In onze maatschappij wordt productiviteit vaak beperkt tot efficiënt en doelgericht handelen: zoveel mogelijk bereiken in zo weinig mogelijk tijd. Productiviteit gaat niet alleen over het afvinken van taken, maar ook over het realiseren van persoonlijke doelen en het groeien als mens. Stilstaand productief zijn betekent bewust de tijd nemen om te reflecteren, te leren en te groeien, zonder voortdurend in actie te zijn. Kanilstaan ons vooruithelpen in een wereld die constant versnelt en waar alles snel ‘moet’?

Binnen de jeugdhulpverlening worden hulpverleners dagelijks geconfronteerd met jongeren die zoeken naar rust, houvast en veerkracht in deze complexe wereld. Toch blijkt uit de praktijk en literatuur dat er nog onvoldoende structurele aandacht is voor alternatieve of aanvullende methoden, zoals meditatie, binnen het bestaande jeugdhulpaanbod. Kan het jongeren veerkracht geven, stress helpen verminderen en bijdragen aan een betere kwaliteit van bestaan?

Deze bachelorproef vertrekt dan ook vanuit de centrale onderzoeksvraag: *Hoe kunnen meditatiepraktijken binnen het bestaande aanbod van jeugdhulpverlening bijdragen aan het verminderen van stress en het bevorderen van veerkracht bij jongeren van 14 tot 18 jaar?*

Deze onderzoeksvraag wordt uitgewerkt aan de hand van een literatuurstudie die theoretische kaders en wetenschappelijke inzichten rond stress, veerkracht, meditatie en jeugdhulp bundelt. Vervolgens wordt via praktijkgericht onderzoek, bestaande uit enquêtes bij jongeren en jeugdhulpverleners en interviews met professionals, getoetst in hoeverre meditatie als werkvorm inzetbaar en wenselijk is binnen de jeugdhulpverlening. De resultaten leiden tot de ontwikkeling van een concrete, laagdrempelige en contextgevoelige meditatietool die kan bijdragen aan het mentaal welzijn van jongeren.

Deze bachelorproef richt zich tot professionals in de jeugdhulp, beleidsmakers, opleiders en jongeren zelf, met als doel bij te dragen aan een integrale visie in jeugdhulpverlening waarbij innerlijke rust en zelfzorg een volwaardige plaats krijgen.

Voorstelling van de projectaanvraag

1.1 Voorstelling van de voorziening/projectaanvrager

De Wereld van Indra noemt zichzelf een schoolexterne interventie en wil met haar werking de draagkracht van scholen ondersteunen en alle voorzieningen voor jongeren en het beleid inspireren. Ze bieden krachtgerichte ondersteuning aan kinderen en jongeren van 6 tot 18 jaar bij wie schoollopen tijdelijk moeilijk verloopt omwille van sociaal-emotionele of gedragsproblemen. De Wereld van Indra behoort tot de rechtstreeks toegankelijke jeugdhulp. Jongeren komen er terecht na de aanmelding door het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB) van de school van de jongere. Daarna neemt de Wereld van Indra contact op met de betrokken partijen om samen de hulpvraag te bespreken en een ontmoetingsmoment in te plannen.

Het doel van de Wereld van Indra is om deze jongeren te helpen nieuwe interesses te ontwikkelen, motivatie te (her)ontdekken en rust en ruimte te vinden om te groeien. Hun activiteiten zijn gebaseerd op respect, gemeenschap, krachtgerichtheid en samenwerking. Ze bieden zowel individuele begeleiding als groepsmomenten om maatschappelijke verbinding tussen de jongeren en hun omgeving te versterken. De Wereld van Indra heeft een methodische en kwalitatieve aanpak met aandacht voor concrete noden zoals zelfbeeld, rust, leren omgaan met regels en veerkracht ten opzichte van maatschappelijke verwachtingen. Dit doen ze samen met dieren, natuur en de deugdenmethodiek die ze dagelijks toepassen. Hun doel is dat jongeren weer meer aansluiting vinden bij vorming, onderwijs en zichzelf. Ze werken samen met de jongere, zijn of haar omgeving en andere betrokken partners om een positieve, toekomstgerichte oplossing te vinden en de deugden van elke jongere te erkennen. De Wereld van Indra past het kernprincipe toe van 'Wat je aandacht geeft, groeit'.

1.2 Projectdoelstelling

Tijdens mijn heel leerrijke stage in de Wereld van Indra (WVI) merkte ik al snel op dat deze vzw een omgeving is waar elk individu zichzelf kan zijn, ook ik als stagiair. Hierdoor kon ik mijn creativiteit volledig op zijn beloop laten gaan en van alles uitproberen. In mijn persoonlijk leven ben ik veel bezig met meditatie, muziek, tot rust komen en connectie voelen met de natuur en mijn kracht. Ik merkte dat deze zaken inzetten in de WVI een mooie impact had op de jongeren en voelde de drang hier iets verder mee te doen. De Wereld van Indra stond open voor mijn voorstellen en er ontstond ook bij hen een nieuwsgierigheid naar welke toevoeging meditatie zou kunnen hebben in hun werking en algemeen in de jeugdhulpverlening. Ik ging met hen in gesprek en zij stonden hier volledig voor open. De Wereld van Indra is benieuwd naar wat de impact van meditatie kan zijn en hoe we dit concreet kunnen gebruiken in de praktijk. We kozen bewust voor de leeftijdscategorie 14 tot 18 jaar omwille van een combinatie van de volgende redenen: enerzijds omdat deze jongeren geconfronteerd worden met stressgerelateerde symptomen en verminderde veerkracht omwille van hun emotionele ontwikkelingsfase en er weinig studies en resultaten beschikbaar zijn over deze specifieke leeftijdscategorie (Biegel, 2021), en anderzijds omdat deze jongeren over voldoende ontwikkelde vaardigheden beschikken in vergelijking met lageschoolkinderen om de enquête met relevante informatie te kunnen beantwoorden.

Doorheen de bachelorproef zoek ik een antwoord op de volgende subvragen:

- Wat vinden we terug over de verschillende onderdelen van de onderzoeksvraag (stress en veerkracht, jeugdhulp, meditatiepraktijken, effecten van meditatie, bestaand therapeutisch meditatie-aanbod voor jongeren, meditatiekader)?
- Hoe is het gesteld met de veerkracht en het stressniveau bij jongeren?
- Welke rol speelt meditatie in het leven van jongeren?
- In welke mate staan de jongeren open voor meditatie en zijn ze erin geïnteresseerd?
- In hoeverre hebben jeugdhulpverleners al ervaring met meditatie?
- In hoeverre zijn ze geïnteresseerd en comfortabel om een meditatietool te gebruiken?
- Wat is er volgens de jeugdhulpverleners nodig om een meditatietool doeltreffend te kunnen gebruiken?
- Wie en in welke context mag de jeugdhulpverlener een meditatietechniek geven?
- Welke technieken kunnen of mogen worden gebruikt?
- Tips om met jongeren om te gaan?

Deel 1 Theoretisch luik

1.1 Inleiding

In het theoretisch luik neem ik jullie mee naar het ontleden van de verschillende onderdelen van de onderzoeksvraag.

- Wat is stress en veerkracht nu precies?
- Wat is jeugdhulp en hoe werkt het?
- Wat is meditatie en wat is het effect ervan?
- Wat is het bestaande meditatie-aanbod voor jongeren?
- Binnen welk kader wordt meditatie gegeven?

1.2 Methode van literatuurstudie

1.2.1 Zoekstrategie

Om op zoek te gaan naar bronnen had ik gesprekken met beoefenaars van zenboeddhisme, aanhangers van de hare krishna-beweging en andere ervaren meditatiebeoefenaars, omdat ik me bewust ben van de gemeenschappelijke essentie van de verschillende meditaties. Sigurd, yogaleermeester en medeoprichter van de School of Intercultural Movements Ellgurd, gaf me een lijst met 417 onafhankelijke wetenschappelijke artikelen waaruit ik enkele heb gekozen.

Ik gebruikte zoekmachines als Limo en Google Scholar om goede wetenschappelijke bronnen te vinden. Engelse bronnen vertaalde ik met DeepL als dit nodig was. Ik plaatste geen volzinnen in de zoekbalken maar maakte gebruik van kernwoorden. Ik experimenteerde door soms de woorden in het vet te plaatsen en tussenwoorden zoals 'OR', 'AND' en 'NO' te gebruiken. Ik zocht zowel in het Nederlands als Engels om tot betrouwbare, actuele, diverse en juiste bronnen te komen. De kernwoorden die ik gebruikte waren onder meer: jongeren, adolescenten, jeugdhulpverlening, jeugdhulp, jeugdzorg, effecten, statistieken, therapie, meditatie, meditatiepraktijken, mental health care, meditation, stress, mentaal, gezondheid, welzijn, ondersteuning, veerkracht, stress, onderzoek, studie, bewijs, wetenschappelijk, bewijs, aanbod, recent, ademhalingstechniek, mindfulness, beoefenaars, zenboeddhisme, boeddhisme, bevorderen, herstel, therapy, positief, resultaten, enz. en namen van titels van boeken en schrijvers.

Uit de boekentips maakte ik een keuze. Ik zocht de boeken online op om de korte inhoud te kennen en een keuze te maken, zocht ze vervolgens in de bibliotheek op of bestelde ze in e-bookvorm.

1.3 Literatuurstudie

1.3.1 Inleiding

In het theoretische luik geeft de literatuurstudie de reeds bestaande informatie weer over mijn onderzoeksvraag: 'Hoe kan het integreren van meditatiepraktijken binnen het bestaande aanbod van jeugdhulpverlening bijdragen aan het verminderen van stress en het bevorderen van veerkracht bij jongeren van 14 tot 18 jaar'.

1.3.2 Stress en veerkracht bij jongeren

Stress is mentale druk of spanning die een belangrijke invloed heeft op eigen welzijn of in de samenleving op psychologisch, fysiek, sociaal en maatschappelijk vlak (Lu et al., 2021). We weten dat normale stress door angst, woede of frustratie wordt geregeld door de stresshormonen cortisol en adrenaline die in onze hersenen worden aangemaakt. Dr. Luc Swinnen verwijst hierbij ook naar de polyvagaaltheorie van Porges. De nervus vagus is een belangrijke zenuwbaan die ontspringt uit de hersenstam en zich vertakt naar het hele lichaam waardoor onze hersenen signalen kunnen versturen naar al onze organen. Deze zenuwbaan zorgt voor herstel en rust van ons lichaam bij normale stress waardoor ons hartritme, de zogenaamde “hartcoherentie” goed werkt en de afwisseling tussen vertraging en versnelling van dit hartritme, de “hartritmevariabiliteit”, op een regelmatige manier gebeurt. Deze werking geeft ons lichaam voldoende veerkracht. In hoofdstuk 1.3.5 wordt dit bij de effecten verder besproken.

Aanhoudende stress of trauma's zullen de hartcoherentie en de hartritmevariabiliteit echter verstoren en chaotisch maken wat vervolgens leidt tot de afname van veerkracht (Swinnen, 2023). Maar wat is dan veerkracht precies? Het Van Dale Woordenboek legt het eenvoudig uit: veerkracht is de kracht van lichaam en geest om zich snel te herstellen (*Van Dale NEDERLAND, z.d.*).

Caroline Damman, master in de klinische psychologie en gedragstherapeute, gaat nog verder in de definitie en stelt dat veerkracht de innerlijke kracht en moed is om op een positieve manier om te gaan met de uitdagingen van het dagelijks leven dat wordt beïnvloed door de samenleving. Veerkracht betekent zorg dragen voor zichzelf, terwijl men zich laat leiden door persoonlijke waarden en normen, verbonden met anderen als individu, in organisaties en in de samenleving (Damman, 2023, p. 7, p. 27).

Dit wordt ook door dr. Luc Swinnen gestaafd: door zorg te dragen voor zichzelf en anderen, liefdevolle aanrakingen, wandelingen, positief reageren op situaties, enzovoort, maakt het lichaam opnieuw meer cortisol in de hersenen aan, daalt het stressniveau en geeft de (bovengenoemde) nervus vagus het signaal om de hartcoherentie en hartritmevariabiliteit te herstellen, waardoor het lichaam weer meer veerkracht krijgt. Dr. Swinnen stelde vast dat veerkracht kan worden getraind door zelfzorg en hoe men reageert op situaties en uitdagingen. Dit illustreert hij onder meer door de 4 C's van de onderzoekster Suzanne Kobasa waaraan hij nog een vijfde C toevoegt. Veerkrachtige mensen zijn mensen die de vijf C's in hun dagelijkse leven nastreven of toepassen, die een rechtstreekse invloed hebben op de stressreflex (Swinnen, 2023):

1. “Commitment”: mensen zijn veerkrachtig door het engagement en doorzettingsvermogen op vele terreinen, ze hebben ook vele sociale contacten;
2. “Change”: veerkrachtige mensen sturen hun ideeën bij en zijn empathisch, ze tonen begrip;
3. “Challenge”: veerkrachtige mensen zien moeilijkheden en problemen als een uitdaging, en fouten als een kans om te leren en te groeien;
4. “Control”: veerkrachtige mensen hebben controle over hun leven; ze blijven uit de slachtofferrol en pakken problemen aan;
5. “Constructive”: veerkrachtige mensen blijven niet hangen in negatieve emoties, ze zijn moedig, koesteren liefde, rust en kalmte en zijn vergevingsgezind (Swinnen, 2023).

1.3.3 Jeugdhulpverlening

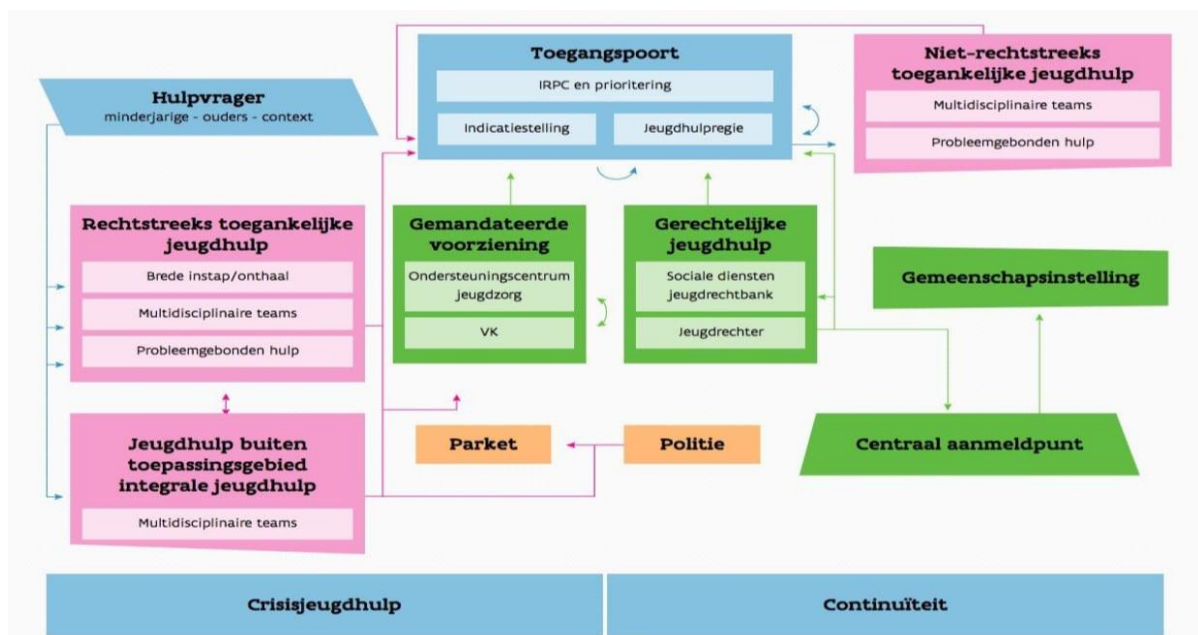
In de jeugdhulpverlening is het belangrijk om jongeren te empoweren, met andere woorden hen te ondersteunen in het ontdekken van hun eigen kracht en hiermee zelfbewuster om te gaan om sterker te staan ten opzichte van stress (Verdoorn & Van Vulpen, 2011).

Jongeren zijn gevoeliger voor mentale problemen. Dit komt omdat hun hersenen plastischer zijn en sneller leren. Daarom zijn jongeren ook sneller gestrest. Bovendien zijn ze in de ontwikkelingsfase van hun eigen identiteit en leren ze emotioneel met anderen en zichzelf om te gaan, waardoor ze gevoeliger zijn voor stress en verstoorde mentale gezondheid, die op hun beurt belangrijke probleemsituaties kunnen veroorzaken (Laureys, 2019, pp. 166-167).

Jeugdhulplandschap

Rechtstreeks toegankelijke jeugdhulp biedt de jongeren een laagdrempelige en snelle hulp aan, zonder via de jeugdrechter of intersectorale toegangspoort recht te krijgen op ondersteuning. Voorbeelden hiervan zijn overkophuizen waar een jongere eenvoudig kan binnenwandelen, JAC's, CAW's en schoolexterne interventies zoals de Wereld van Indra, waar jongeren via het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB) toegang krijgen.

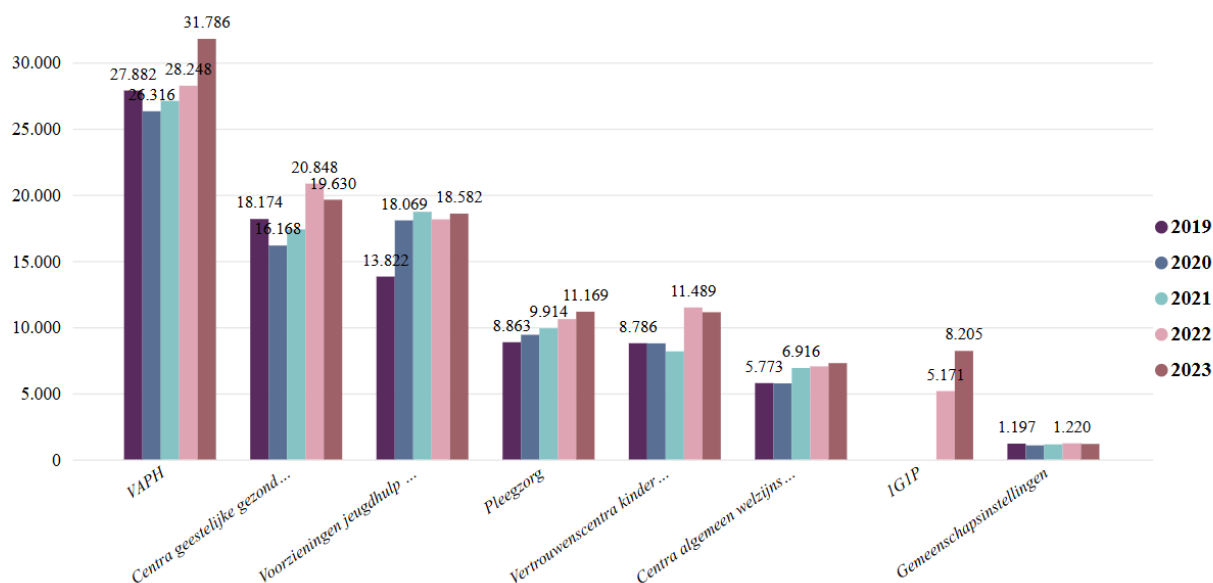
In het geval van complexere en langdurige hulpvragen binnen het gezin of andere jeugdcontext kan andere hulp worden aangeboden via de toegangspoort of via gerechtelijke jeugdhulp (*JeugdhulpLandschap* / *Jeugdhulp*, z.d.). Figuur 1 geeft een overzicht van het jeugdhulplandschap.



Figuur 1: Jeugdhulplandschap. Overgenomen uit Vlaamse Overheid. *JeugdhulpLandschap*, *Jeugdhulp* z.d.

Enkele cijfers in België

Op de website Opgroeien van de Vlaamse overheid vinden we een algemene grafiek met het aantal kinderen en jongeren in de jeugdhulp in België per sector.



Figuur 2: Aantal kinderen en jongeren in jeugdhulp per sector 2019-2023. Overgenomen uit Opgroeien, 2025

De cijfers voor België als geheel zijn echter beperkt beschikbaar, aangezien jeugdhulp voornamelijk op regionaal niveau wordt georganiseerd.

Volgens de meest recente gegevens van Opgroeien.be ontvingen in 2023 ongeveer 7,5% van de kinderen en jongeren tussen 0 en 25 jaar in Vlaanderen jeugdhulp. Dit komt neer op ongeveer 166.385 jongeren. Dit cijfer omvat diverse vormen van jeugdhulp, variërend van laagdrempelige consultaties tot intensieve begeleiding en residentiële zorg. Specifieke cijfers voor de leeftijdsgroep 14 tot 18 jaar zijn niet direct beschikbaar in de openbare rapporten (*Jeugdhulp Bereikt 56.671 Kinderen en Jongeren in Vlaanderen, 2022*).

Cijfers uit relevante sectoren:

- **Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH):** in 2023 ontvingen **31.786** kinderen en jongeren ondersteuning via het VAPH, een stijging ten opzichte van **28.248** in 2022. Deze ondersteuning varieert van rechtstreeks toegankelijke hulp tot persoonlijke assistentiebudgetten.
- **Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG):** in 2023 werden **19.500** kinderen en jongeren begeleid door de CGG, een lichte stijging ten opzichte van **19.000** in 2022.
- **Centra Algemeen Welzijnswerk (CAW):** in 2023 kregen **7.283** kinderen en jongeren begeleiding van de CAW, een toename ten opzichte van **6.916** in 2021.

Het is in de jeugdhulpverlening niet eenvoudig om totalen te verkrijgen, omdat resultaten en cijfers in verschillende thematische en geïntegreerde rapporten worden aangemaakt en een jongere in meerdere sectoren tegelijk hulp kan ontvangen. Dit leidt tot overlap in de geregistreerde aantallen.

Bovendien zijn er andere vormen van jeugdhulp die niet in deze cijfers zijn opgenomen, zoals privétherapie of hulp binnen het onderwijs (*Nieuw: De Geïntegreerde Rapporten Jeugdhulp, z.d.*).

Praten over psychische kwetsbaarheid, stress en verminderde veerkracht is vaak nog een taboe in Vlaanderen. Het spreekt voor zich dat in realiteit meer dan 7,5% van de jongeren tussen 0 en 25 jaar nood heeft aan jeugdhulp en dus niet is opgenomen in rapporten en cijfers (*Te Gek!? Maakt van het Hoofd een Zaak*, z.d.).

1.3.4 Meditatiepraktijken

1.3.4.1 Meditatie

Meditatie is een breed begrip en vindt haar roots in India. De oudste vermeldingen van meditatie, Dhyana genaamd, komen uit de vedanta-hindoeïstische tradities van rond 1500 voor Christus (Harbula, 2020, p. 20).

De neuroloog Steven Laureys beschrijft meditatie als sport, maar dan voor de hersenen. Meditatie is een verzamelnaam voor manieren waarop men de hersenen kan trainen om zich te ontspannen of te concentreren (Laureys, 2019, pp. 35-36). Het doel ervan is om onze geest zacht en handelbaar te maken, zodat men de keuze heeft om zich te concentreren of om zich te ontspannen, en om de geest te bevrijden van de onderdrukking van mentale kwellingen en verwarring (Laureys, 2019, p. 30). De ademhalingsexpert Rob Koning schrijft dat meditatie de meest eenvoudige en doeltreffende manier is om het hoofd tot rust te brengen. Hij beaamt bovendien dat de wetenschap op een hersenscan aantoont dat de geest tot rust komt bij meditatie. Verschillende gebieden in de hersenen worden minder actief waardoor het lichaam hierdoor meteen positieve impact ervaart (Koning, 2019, p. 65). De Amerikaanse wetenschapper Jon Kabat-Zinn definieert meditatie als volgt: “Meditatie is eigenlijk een niet-doen. Het is de enige menselijke inspanning waarbij men niet ergens anders probeert te komen, maar waarbij men kan ‘zijn’ in het nu” (Williams, 2021, p. 204). Het is duidelijk dat er veel interesse is vanuit de wetenschap om meditatie als therapie toe te passen. Er zijn veel verschillende soorten meditatie die bestemd zijn voor verschillende doelen (Koning, 2019). Ik heb bewust een keuze gemaakt uit het grote aanbod meditatiepraktijken en licht hierna enkele toe die het meest relevant zijn in het kader van deze studie of die ik wens te verduidelijken omwille van hun ontstaan. Het is voor mij belangrijk bij de toepassing van meditatiepraktijken respect te hebben voor het culturele en religieuze kader waaraan meditatiepraktijken worden ontleend.

Boeddhistische meditatie

Er bestaat niet zoiets als boeddhistische meditatie aangezien er vele verschillende soorten meditatie worden beoefend in het boeddhisme (Lindahl et al., 2017) zoals de zazen, en zenboeddhistische meditatie is er één van. Meditatie bestaat eigenlijk niet in het boeddhisme omdat het woord meditatie volgens de boeddhisten gaat over reflecteren over een object zoals ademhaling, kaars, kleur, mantra, visualisatie, enz. “Zazen” noemen de wetenschappers echter “meditatie zonder object”: men observeert zonder er aandacht aan te besteden (De meditatie – zazen- houding – Shodo Dojo, z.d.).

Er is al heel wat onderzoek gedaan naar de effecten van het beoefenen van boeddhistische technieken waarbij er zowel veel als weinig resultaten werden vastgesteld (Lindahl et al., 2017).

Uit de studies blijkt dat de deelnemers heel wat uitdagingen ervoeren bij deze soort meditatie, in de eerste dagen of uren van hun meditatieve praktijk of pas na vele jaren van beoefening. De uitdagingen hadden vooral te maken met religieuze en sociale context (Lindahl et al., 2017). Het is belangrijk met deze context rekening te houden als men deze vorm van meditatie tegen stress en ter bevordering van veerkracht wil toepassen.

Anderzijds gaven zenmediteerders aan een lagere pijngevoeligheid te hebben en pijnstillende effecten te ervaren. De resultaten kunnen een weerspiegeling zijn van cognitieve en zelfregulerende vaardigheden die toenemen door meditatie en/of veranderde ademhaling. In ieder geval is er al enige tijd grote interesse vanuit de wetenschap om meditatie als therapie te onderzoeken. In 2000 werd daarom een dialoog georganiseerd met de Dalai Lama, de religieuze leider van het boeddhisme. Hij gaf namelijk de toestemming de meditatie los te koppelen van hun religie en zorgvuldig door wetenschappers te laten onderzoeken in het laboratorium. Hij spoorde aan om zijn helende visie van de meditatie te verspreiden naar iedereen die er voordeel uit kan halen als uit het onderzoek bleek dat ze destructieve emoties van mensen kunnen terugdringen en zo gebeurde het ook. De uitdaging gaf het Center for Healthy Minds de kracht om verder onderzoek te doen naar de positieve effecten. Vele onderzoeken volgden en de naam “mindfulness gebaseerde interventies (Mindfulness-Based Intervention – MBI) was geboren (Goleman & Davidson, 2019).

Transcendente meditatie

Transcendente meditatie (TM) vindt zijn oorsprong in de oude Vedische traditie van India. In de jaren 1950 bracht de Maharishi Mahesh Yogi de transcendentale meditatie naar het Westen (Maharishi Mahesh Yogi, 2013). Het is een methode waarbij men gedurende 20 minuten door middel van herhaling van klank of mantra van een actieve naar een stille geest gaat. Dit geeft een gevoel van rust. Als de geest tot rust komt en het lichaam ontspant, vermindert de stress in het lichaam. Tijdens meditatie ervaren mensen vaak een verhoogd innerlijk bewustzijn, wat samengaat met een vertraagde ademhaling en een hoger niveau van creativiteit in de hersenen. Door TM regelmatig te beoefenen, zal het lichaam ook op momenten los van de meditatie stressvrij zijn en veerkrachtiger functioneren. Bovendien bevordert het de algemene gezondheid van het lichaam (Orme-Johnson, 2020).

Onder klanken die gebruikt worden voor de TM-meditatie behoren allerlei vibraties die zowel door de stem zoals mantra's en klinkers als met hulpmiddelen zoals klankschalen en andere muziekinstrumenten worden geproduceerd (Humphries, 2010).

Een mantra is een langdurige repetitieve uiting van zinnen, woorden of klanken. Het woord ‘mantra’ is Sanskriet en betekent letterlijk het bevrijden van het denken (Harbula, 2020, p. 20). Mantra's worden gebruikt in meditatie en/of yogische praktijken en zijn gericht op het bevorderen van de eigen kracht om persoonlijke doelen te bereiken door middel van het sturen en het kalmeren van de geest. Een van de bekendste mantra's is de klank ‘Om’ of ‘Aum’. Deze klank wordt herhaaldelijk ‘gechant’ (d.w.z. ritmisch gesproken of gezongen) om in meditatieve toestand te komen (Berkovich-Ohana, 2015). Er is al heel veel onderzoek gedaan naar TM aan meer dan 250 universiteiten en onderzoekscentra in 30 landen (Orme-Johnson, 2020). Uit de onderzoeken is gebleken dat het

regelmatig beoefenen van mantra's een kalmerend effect veroorzaakt, een positieve impact heeft op secundaire traumatische stress en burn-out en meer empathie opwekt voor zichzelf en bijgevolg voor meer tevredenheid zorgt (Pettus et al., 2022). Klanken bestaan immers uit trillingen en geluiden en hebben verschillende hertz-frequenties (Goldsby et al., 2016). Elke frequentie is een golf van bewegende energie die invloed heeft op de trillingen in ons lichaam, verwerkt door het zenuwstelsel en de hersenen. De hoogte van de hertz bepaalt de werking op het lichaam (Humphries, 2010).

Volgens het onderzoek van Goldsby zou geluidsmeditatie gevoelens van ontspanning verhogen en stress, depressieve stemmingen en angsten aanzienlijk verminderen (Goldsby et al., 2016). Tibetaanse genezers beweren dat er wetenschappelijk bewijs is dat specifieke hertz-tonen geproduceerd met klankschalen of andere muziekinstrumenten (bv. sjamanendrum, stemvorken, handpan, shrutibox, windgong,...) een resultaat behalen op het vlak van genezing van specifieke ziektes (Sylver's, 2021). Ook inheemse volken overal ter wereld, zoals de Lakota, Wakan Tanka en de Hawaïaanse kahuna hebben hun specifieke mantra's (Harbula, 2020).

Liefdevolle-aandachtsmeditatie

Liefdevolle-aandachtsmeditatie, ook Mettameditatie genoemd, maakt bewust van de noden en helpt menslievende eigenschappen ontwikkelen zoals compassie, begrip, liefde en vriendelijkheid. Het maakt deel uit van de boeddhistische traditie die focust op het positieve en die dat gevoel probeert te versterken. Tijdens de meditatie zelf gaat men comfortabel zitten, herhaalt men boodschappen en kan men ook bepaalde zaken visualiseren zoals liefde die visueel uit het hart straalt (Laureys, 2019, pp. 148-151). Met deze meditatie leert men ook zorgen voor zichzelf of voor anderen zonder iets terug te verwachten (Laureys, 2019, pp. 145-146). Het is wetenschappelijk bewezen dat de insula en anterieure cingulaire cortex in de hersenen, die belangrijk is om gevoelens zoals liefde en empathie te kunnen voelen, duidelijk meer geactiveerd wordt tijdens het beoefenen van liefdevolle-aandachtsmeditatie. De aanwezigheid van deze gevoelens leidt tot een positiever welbevinden en een sterkere veerkracht tegen emotionele stress (Laureys, 2019, p. 149). Volgens Dr Luc Swinnen is de liefdevolle-aandachtmeditatie, samen met ademhalingsoefeningen (zie volgend hoofdstuk 1.3.4.2), de meest geschikte vorm om veerkracht te bevorderen. Hij verwees hierbij naar de polyvagaaltheorie van Porges (zie hoofdstuk 1.3.2) waarbij rustige ademhaling en liefdevolle aanrakingen, liefde voor onszelf en anderen, dankbaarheid en fijne emoties onrechtstreeks de nervus vagus activeren, die vanuit de hersenen doorheen het hele lichaam loopt en de fysiologische en psychologische veerkracht van het lichaam vergroot (Swinnen, 2023).

1.3.4.2 Ademhalingsoefeningen

Ademhaling is een basisproces van het lichaam waarbij we onbewust of bewust lucht in- en uitademen (Koning, 2019, p. 23). Een ander woord voor ademhaling is pranayama. Dit is Sanskriet voor 'controle of uitbreiding van de levenskracht' (Williams, 2021, pp. 202-203).

Volgens Rob Koning staat ontspannen ademen voor ontspannen leven. Mediteren via ademhalingsoefeningen is gebaseerd op de bewuste ademhaling (Koning, 2019, p. 23).

Een ademhalingsoefening bestaat uit belangrijke stappen: het in- en uitademen, de adempauze, het ademtempo en de keuze voor neus of mond voor in- en uitademen (Koning, 2019, p. 27). Bij het inademen ontstaat er een neerwaartse beweging van het middenrif, waardoor ons lichaam een lichte actieve inspanning maakt en de ingeademde lucht het lichaam via de longen binnenstroomt. Bij het uitademen neemt het middenrif zijn oorspronkelijke positie aan en laten de longen de lucht los (Koning, 2019, pp. 28-30).

Ruimer gezien zijn ademhalingsoefeningen een overgang van angst naar vertrouwen. Bij inademen creëert het lichaam ruimte en durft men zich volledig te laten zien; bij uitademen gaat het om loslaten en het vertrouwen dat te doen (Koning, 2019, pp. 28-30).

Volgens de Amerikaanse wetenschapper Jon Kabat-Zinn is de redenering achter dagelijkse ademhalingsoefeningen om stress te verminderen door te concentreren op langzame ademhaling, waardoor men zorgen achterlaat. We voelen het komen en we voelen het gaan (Williams, 2021, pp. 202-203).

Er bestaan heel wat soorten ademhalingsoefeningen, zoals de driedelige ademhaling, de wisselende-neusgatademhaling, zeepbelademhaling (bhamari pranayama) en de ohm-techniek (udgeeth pranayama) (Williams, 2021, pp. 201-205).

Talrijke experimenten uit 161 studies, waaronder meditatie door middel van ademhalingsoefeningen en toegepast op kinderen tussen 3 en 18 jaar, tonen positieve resultaten aan op het vlak van symptoomvermindering van stress en depressie, executieve functies en sociaal-emotionele vaardigheden (Williams, 2021).

1.3.5 Effecten

Uit alle gebruikte bronnen blijkt dat heel wat onderzoek werd uitgevoerd dat wetenschappelijk bewijs vormt dat meditatie, in alle voorgenoemde praktijken, een voordeel kan bieden voor de gezondheid en de kwaliteit van leven. Hieronder wordt beschreven welke positieve impact meditatie heeft en de kanttekeningen die hierbij moeten worden gemaakt (Harbula, 2020). De resultaten en de keuze voor het soort meditatie zijn sterk afhankelijk van het individu (Harbula, 2020).

1.3.5.1 Positieve effecten

Tussen 1959 en 2020 zijn er in de Verenigde Staten alleen al 250 universiteiten die 600 onderzoeken hebben gedaan naar de positieve effecten van de voorgenoemde meditatiepraktijken uit hoofdstuk 1.3.4. (Harbula, 2020). In een van zijn boeken verwijst Steven Laureys naar zijn Amerikaanse collega, Susan Widefield van het gerenommeerde Massachusetts Institute of Technology, die haar bevindingen via hersenscans publiceerde over positieve effecten van mindfulness bij kinderen (Laureys, 2021, p. 8). In Vlaanderen kijken we onder meer naar de 'Wel in je Vel-studie' van de Universiteit Gent die positieve resultaten aantoont over het psychologisch welbevinden bij honderden leerlingen (Laureys, 2021, p. 8).

Ongeacht het soort meditatiepraktijk is er wetenschappelijk bewijs dat meditatie heilzaam kan zijn op de volgende gebieden (Harbula, 2020):

Meditatie zorgt voor minder geheugenverlies, een verhoogde hersenfunctie, een verbetering van de posttraumatische stress, een lagere cholesterol, pijnvermindering, een verbeterde immuunfunctie, de genezing van het prikkelbaredarmsyndroom, een betere slaap, een verminderd risico op hart- en vaatziekten, een lagere bloeddruk, een betere kwaliteit van leven bij mensen met kanker, afname van depressie en angst (Harbula, 2020).

Wat ook voor jongeren relevant kan zijn, is dat meditatie ook doeltreffend is om beter te leren, de concentratie te verhogen, de algemene en emotionele intelligentie te verbeteren, de creativiteit te stimuleren en te verhogen, een groter zelfbewustzijn te creëren om probleemoplossender te functioneren en meer begrip te tonen voor zichzelf en anderen. Dit heeft ook een impact op het algemeen welzijn van jongeren om veerkracht te ontwikkelen ter behandeling van depressie en angst, laag zelfbeeld, enz. (Harbula, 2020, p. 20). Bij depressie is er sprake van afname van neurotransmitters of serotonine, noradrenaline en dopamine, die worden verhoogd door de hersenstructuren die door meditatie worden verbeterd. Studies toonden aan dat angst- en paniekstoornissen significant verbeteren door meditatie.

Over het algemeen, en ook bij jongeren, heeft MRI-onderzoek ook aangetoond dat meditatie pijn aanzienlijk kan verminderen, zelfs met slechts driedagelijkse sessies van 20 minuten (Harbula, 2020, p. 20). Mediteren door middel van zenboeddhisme geeft het beste resultaat voor pijnvermindering (Grant & Rainville, 2009).

Bovendien leidt regelmatige beoefening van meditatie tot innerlijke vrede en een grotere algemene tevredenheid over zichzelf en anderen, wat belangrijk is voor de jongeren in de huidige maatschappij. Hier kan ook spiritualiteit verbonden met meditatie een goede ondersteuning zijn. Jongeren kunnen zichzelf ontdekken en een houvast vinden om zichzelf te ontdekken en te aanvaarden (Harbula, 2020, p. 20). Ook Steven Laureys vermeldt in een van zijn boeken dat wetenschappelijke studies aantonen dat meditatie bij kinderen helpt om hen te leren omgaan met stress en een positief effect heeft op het zelfbeeld, om zachter te zijn naar zichzelf, creatiever te worden, meer gefocust te zijn maar ook verdraagzamer te zijn naar anderen (Laureys, 2021, p. 9). Steven Laureys zegt bovendien dat positieve meditatie op het kindbrein nog een groter effect kan hebben op het volgroeide brein (Laureys, 2021, p. 7).

De reeds in dit werk aangehaalde polyvagaaltheorie van Porges levert enerzijds het wetenschappelijk bewijs dat meditatie een positieve invloed heeft op stress door de tonus van de nervus vagus te verhogen waardoor de werking van het hartritme en de hartritmevariabiliteit wordt gereguleerd, en dat de combinatie van beiden voor meer veerkracht zorgt. Anderzijds is het bewezen dat emoties als liefde, dankbaarheid en andere positieve emoties het stressniveau doen dalen door de aanmaak van cortisol en adrenaline in de hersenen waar de nervus vagus signalen uitstuurt doorheen het lichaam en voor meer veerkracht zorgt. Volgens dr. Swinnen is het toepassen van de polyvagaaltheorie in de vorm van liefdevolle-aandachtsmeditatie en ademhalingsoefeningen de meest geschikte meditatievorm voor jongeren met emotionele en/of gedragsproblemen, inclusief hechtingsproblematieken en autismspectrumstoornissen, waarvoor geen behandeling bestaat. Wel wordt bij deze jongeren ingezet op kwaliteit van leven om met symptomen leren om te gaan.

Hier kan zelfzorg, eigenwaarde, talentenontwikkeling, activiteiten die dankbare en liefdevolle emoties creëren zoals wandelingen in de natuur, rustig dansen, enz. een goede ondersteuning bieden in het verminderen van stress en verhogen van veerkracht (Swinnen, 2023).

1.3.5.2 Schadelijke effecten

Bij geen enkele meditatiepraktijk is er een negatief gezondheidsrisico aanwezig. Toch moeten we de aandacht vestigen op een verklaring van het National Center for Complementary and Integrative Health. Deze vermeldt dat meditatie in het algemeen als veilig kan worden beschouwd maar dat meditatie symptomen zou kunnen veroorzaken of verergeren bij personen met bepaalde psychiatrische problemen. Dit is nog onvoldoende onderzocht. In dit geval kan professionele psychologische begeleiding noodzakelijk zijn in combinatie met meditatie (Harbula, 2020, p. 20). Ook mensen met fysieke problemen kunnen aan bepaalde meditatiepraktijken niet deelnemen waardoor ze zich emotioneel anders of uitgesloten zouden kunnen voelen. Er moet dan worden aangetoond dat er heel wat meditatiepraktijken bestaan die wel doeltreffend voor deze doelgroep kunnen zijn (Harbula, 2020, p. 20).

Het is belangrijk te vermelden dat meditatie moeilijk kan zijn in het begin door mentale afleiding of fysiek ongemak wat kan leiden tot een gevoel van weerstand, onrust, angsten, paniek, controleverlies, enzovoort. Het lichaam moet wennen aan het nieuwe bewustzijn en de nieuwe prikkels kunnen toelaten (Swinnen, 2023).

1.3.6 Bestaand (therapeutisch) meditatie-aanbod voor jongeren

1.3.6.1 In het dagelijkse leven

In Europa is mediteren minder gekend als toepassing in onderwijsinstellingen en werden pogingen ondernomen door individuele leerkrachten. Het onderwijs in België en Europa is nog niet helemaal klaar om meditatie als standaard te integreren in het leerplan (Laureys, 2019, p. 141). Het wordt wel aangeboden door diverse organisaties in België. Een voorbeeld hiervan is de organisatie 'Art of living', die een apart aanbod voor kinderen aanbiedt (Art of Living, z.d.). Ook bestaan er individuen, zoals Eline Snel uit Nederland, die een eigen Academie voor Mindful Teaching heeft opgericht in Nederland, waar men zich als school kan aanmelden en beroep doen op programma's om toe te passen op school (Sterk, 2023).

TM-programma's (transcendente meditaties) worden gegeven op scholen in Latijns-Amerika, India en enkele grootsteden in de Verenigde Staten zoals New York en Chicago, en hebben geleid tot indrukwekkende resultaten (Orme-Johnson, 2020). Ook de Belg dr. Laureys is er zelf niet bekend mee maar zegt dat elke techniek zijn bestaansrecht kan hebben, zoals yoga of TM-meditatie (Laureys, 2019, pp. 141-142). Volgens de Nederlander Koning is het belangrijk om al met jonge kinderen bewust te ademen in de vorm van meditatie, yoga of ademhalingsoefeningen. Dit kan gemakkelijk en voor diverse doeleinden worden toegepast. Hij gaf zelf ademlessen op de school van zijn dochter (Koning, 2019, p. 25).

Meditatie-oefeningen kunnen worden gegeven thuis als een vast ritueel of tijdens bepaalde momenten, zoals een wandeling in de natuur en bij het eetmaal. Het is belangrijk ouders hierbij te betrekken. Zo kan mindfulness worden gebruikt om te leren naar elkaar te luisteren en rust te creëren in het gezin, bijvoorbeeld in de vorm van verhaaltjes en metaforen voor meditatie bij

kinderen (Laureys, 2021, pp. 4-8). Ouders kunnen kinderen stap voor stap bewuster maken van het leren kennen van zichzelf en anderen, en aanleren daarin hun eigen grenzen en emoties, en reacties hierop, te kunnen beheersen. In het boek van dr. Steven Laureys vermeldt Vanessa Charland-Laureys, moeder, psycholoog en doctor in de medische wetenschappen, duidelijk een citaat van de Dalai Lama: “als we kinderen vanaf 8 jaar meditatie zouden leren, zouden we het geweld in de wereld in één generatie kunnen elimineren”. Dus hoe vroeger we kunnen starten met meditatie, hoe sterker de effecten zullen zijn (Laureys, 2021, pp. 4-8). Laureys stelt de vraag waarom er wel lichamelijke opvoeding in het leerplan staat om ons lichaam in vorm te houden, maar er geen meditatielessen op school zijn om voor ons emotioneel welzijn te zorgen. Hij voegt eraan toe hoe het mogelijk is dat we jaren niet hebben ingezet op ontwikkeling van mentaal en emotioneel welzijn, empathie en sociale intelligentie. Zelf geeft hij lezingen op school aan tieners met eenvoudige meditatietechnieken (Laureys, 2021, pp. 4-8). Aan de Universiteit van Antwerpen krijgen artsen van het eerste tot het zesde jaar mindfulness-training die ze als verhelderend beschouwen (Laureys, 2019, p. 141). In het dagelijkse leven, waarvan onderwijs een belangrijk onderdeel vormt, is er nog veel werk aan de winkel (Laureys, 2019, p. 141).

1.3.6.2 In de jeugdhulpverlening

Behandelingen op basis van op mindfulness gebaseerde praktijken hebben de laatste jaren aan populariteit gewonnen en er bestaat groeiend bewijs hiervoor (Biegel, 2021). Toch zijn er op het vlak van meditatie in de jeugdhulpzorg weinig bronnen te vinden die het consequente gebruik en het resultaat ervan aantonen. De aantoonbare positieve resultaten in een studie in Amerika hebben enkel betrekking op jongeren met milde tot matige depressie. Er is meer onderzoek nodig op dit vlak (Biegel, 2021). In België is meditatietherapie officieel nog niet wijdverspreid binnen de jeugdhulpverlening, maar er zijn wel mogelijkheden voor alternatieve en complementaire therapieën, waaronder meditatietherapie (*Aanbod / Jeugdhulp*, z.d.). In België en in de wereld biedt Art of Living een apart aanbod voor kinderen en jongeren in de vorm van speciale cursussen en workshops (Art of Living, z.d.).

Net zoals in het onderwijs vertrekt het bestaand aanbod uit individuele initiatieven (Sterk, 2023) die binnen de jeugdhulpwerking worden aangeboden. Momenteel is er nog geen officieel beleidskader aanwezig om meditatie professioneel in een behandelingsplan in de jeugdhulpverlening te integreren (*Aanbod / Jeugdhulp*, z.d.).

1.3.7 Meditatiekader

De toepassing van meditatie is een persoonlijke zoektocht; wat voor de ene werkt, werkt misschien niet voor de andere (Laureys, 2019, p. 100).

Enerzijds kan volgens dr. Steven Laureys iedereen overal mediteren, in de trein, in de file, waar men zich comfortabel voelt. Zelfs een paar minuutjes zijn voldoende, zeker bij jonge kinderen die starten met meditatie (Laureys, 2019, pp. 99-101). In het begin vinden tieners meditatie vaak onzin. Het ligt niet in hun verwachtingen. Toch is het eenvoudig te doen en kan iedereen meditatie toepassen (Laureys, 2021, p. 9).

Anderzijds is het belangrijk een goede keuze te maken op het vlak meditatie en wie de meditatie instrueert wanneer men zich mentaal niet goed voelt en dus sneller afhankelijk is van anderen.

Zeker bij gevoelens van angst en depressie is het aangewezen om beroep te doen op een opgeleide zorgverlener en niet op de eerste de beste leraar die zich aanbiedt (Laureys, 2019, p. 100).

Volgens de hare krishna beweging kan meditatie slechts door gecertificeerde of erkende leraars of beoefenaars worden gegeven en heeft meditatie bovendien altijd een bepaalde religieuze setting en ceremonie nodig (Orme-Johnson, 2020, pp. 2-3). Er bestaan ook verschillen in opleidingen; er is enerzijds sprake van volledige stress verminderende meditatietrainingen (MBSR) en anderzijds van trainingen van korte duur (Biegel, 2021). In haar Academie voor Mindful Teaching biedt de Nederlandse Eline Snel programma's voor individuele leerkrachten en teams, alsook opleidingen door gecertificeerde MBSR-trainers (Sterk, 2023).

De kwaliteit bewaken van de bestaande opleidingen is echter moeilijk en geeft geen garanties. Iedereen kan zich instructeur of therapeut noemen. Bestaat er zoiets als een meditatieleraar en wat houdt dit dan in? Volgens dr. Steven Laureys is achtergrond met beroepsopleiding en ervaring essentieel (Laureys, 2019, p. 142).

Studies laten ook zien dat de duur en de frequentie van meditatie- of mindfulnessoefeningen heel verschillend kan zijn. Ook de manieren waarop de effecten worden gemeten verschillen veel. De resultaten van meditatieve oefeningen verschillen ook tussen leeftijdsgroepen, vooral als het gaat om denkvaardigheden, sociale en emotionele vaardigheden, symptomen en algemeen welzijn. Ook hun religieuze en culturele kaders moeten in acht worden genomen om 'cultuurkaping' te vermijden en respect te hebben voor de oorsprong en het ontstaan van bepaalde meditatiepraktijken (Biegel, 2021). In de reeds uitgevoerde studies werd grotendeels onderzocht hoe meditatie en op mindfulness gebaseerde praktijken (MBI's) werken op het welzijn en de gezondheid van kinderen en tieners tussen 3 en 18 jaar, in vier verschillende leeftijdsgroepen. Deze indeling in leeftijdsgroepen is noodzakelijk voor onderzoek rond de effecten van meditatie omdat de manier van denken, de aandacht, de emoties en het gedrag sterk veranderen tijdens het groeiproces. Meditatieoefeningen moeten dus worden aangepast aan de leeftijd en de ontwikkelingsfase van kinderen of adolescenten (Biegel, 2021).

Samengevat, hoewel meditatiepraktijken positieve effecten hebben op symptomen, denkvaardigheden en sociale en emotionele vaardigheden, moeten we voorzichtig zijn. De variatie in soorten interventies, meetmethoden en definities maakt het moeilijk om resultaten van studies en onderzoek te vergelijken. Een ontwikkelingsgerichte aanpak is nodig om te bepalen welke frequentie en soorten oefeningen of praktijken het beste werken voor elke leeftijdsgroep. Bijvoorbeeld bij kleuters (kinderen van 3-5 jaar) was er consistentie in het verbeteren van sociaal gedrag. Bij kinderen van de kleuterschool tot vroege tienerleeftijd (ongeveer 6-14 jaar) was er consistentie in het verminderen van emotionele en gedragsproblemen en hyperactiviteit. Het vergelijken van resultaten is lastig door het gebrek aan studies en weinig studies geven voldoende informatie over meditatie bij de leeftijdscategorie 14 tot 18 jaar (Biegel, 2021).

1.4 Besluit theoretisch luik

Deze literatuurstudie zoekt een antwoord op de vraag hoe het integreren van meditatiepraktijken in jeugdhulpverlening kan bijdragen aan het verminderen van stress en het bevorderen van veerkracht bij jongeren van 14 tot 18 jaar. Stress beïnvloedt het welzijn van jongeren op psychologisch, fysiek, sociaal en maatschappelijk vlak. Jongeren zijn vanwege de plasticiteit van hun hersenen gevoeliger voor mentale problemen.

Normale stress wordt gereguleerd door stresshormonen zoals cortisol en adrenaline, zodat het lichaam herstelt en het hartritme regelmatig functioneert. Aanhoudende stress leidt echter tot verminderde veerkracht, m.a.w. de capaciteit om zich te herstellen. Veerkracht is echter essentieel om te kunnen omgaan met dagelijkse uitdagingen. Jeugdhulpverlening richt zich op het empoweren van jongeren om sterker te staan in het dagelijkse leven, hen te leren omgaan met stress en opnieuw veerkracht te ontwikkelen. Hierbij kan een meditatieprogramma in de jeugdhulpverlening een meerwaarde zijn.

Uit de literatuurstudie blijkt dat veerkracht grotendeels kan worden bevorderd door zelfzorg en verbondenheid met anderen. Dit kan onder meer door meditatievormen als liefdevolle-aandachtsmeditatie of ademhalingsoefeningen al dan niet in combinatie met onder meer muziek, mantra's en klanken.

Onderzoek toont aan dat meditatie bij jongeren leerprestaties en concentratie verbetert, en emotionele intelligentie en creativiteit verhoogt. Regelmatige meditatie leidt bovendien tot innerlijke vrede en tevredenheid. Een belangrijke aangetoonde factor is dat eenvoudige meditatieve oefeningen bij kleine kinderen tot verbeterde cognitieve functies en meer empathie op volwassen leeftijd leiden, en dat meditatie bij jongvolwassenen de achteruitgang van de cognitieve functies vertraagt.

Wat interessant is voor mijn projectplaats, de Wereld van Indra, is dat enkele vormen van meditatie, zoals het toepassen van de polyvagaaltheorie in de vorm van liefdevolle-aandachtsmeditatie en ademhalingsoefeningen in combinatie met muziek, mantra's, klank, enz. zeer geschikt zijn om te gebruiken bij jongeren met emotionele en/of gedragsproblemen, inclusief allerlei vormen van autisme en hechtingsstoornissen.

In België is er geen officieel beleidskader voor het standaard integreren van meditatie binnen de jeugdhulpverlening, wat leidt tot beperkingen op het vlak van middelen en kennis. Toch kunnen hulpverleners vanuit motivatie en interesse meditatie zelf aanleren. Zoals professor dr. Laureys zegt: "iedereen kan mediteren".

Over het algemeen zijn er geen negatieve gezondheidsrisico's verbonden aan meditatie, maar het kan symptomen verergeren bij mensen met bepaalde psychiatrische problemen. Professionele begeleiding kan nodig zijn in specifieke gevallen vanwege enerzijds psychologen, orthopedagogen en andere jeugdzorgverleners en anderzijds experts die reeds met meditatie resultaten hebben geboekt, zoals Art of Living. Het is voor mijn onderzoek belangrijk hen te bevragen over meditatie in de jeugdhulpverlening.

In de jeugdzorg kan meditatie een meerwaarde bieden, mits deze wordt aangepast aan de behoeften en context van de jongeren. Het respecteren van het culturele en religieuze kader is hierbij essentieel. Daarom zal ik een organisatie, met name Art of Living, bij het onderzoek betrekken die me kennis kan verschaffen over hoe ik de cultuurkaping kan respecteren in de uitwerking van mijn product.

Als vooruitblik op mijn onderzoek heb ik ook de inbreng van jeugdzorgverleners nodig. Staan ze open om meditatie als werkvorm te gebruiken? Is dit haalbaar gezien de algemene werkdruk en regelmatige personeelsuitval in de zorgsector en jeugdhulpverlening? Zijn jeugdhulpverleners bijgevolg bereid om meditatie te integreren? Waar kunnen zij de nodige ondersteuning vinden? Waarmee moeten zij rekening houden? Hebben zij voldoende kennis of is er opleiding nodig? Aan de andere kant is de mening van jongeren relevant. Zijn jongvolwassenen van 14 tot 18 jaar klaar om meditatie als hulpmiddel te zien, zelfs al betekent het dat religieuze elementen aanwezig kunnen zijn? In hoeverre zijn ze al vertrouwd met meditatie? Dit zijn slechts een paar van de vele vragen die beantwoord moeten worden om een doeltreffend product uit te werken waarmee mijn projectplaats en andere jeugdhulpverleners aan de slag kunnen.

Deel 2 Onderzoeksmatig luik

2.1 Inleiding

Het onderzoeksmatig luik van deze bachelorproef is gebaseerd op drie methoden die vanuit drie perspectieven mijn onderzoeksvraag onderzoeken: een enquête bestemd voor jongeren tussen 14-18 jaar, een enquête voor jeugdhulpverleners en interviews met professionals uit de internationale non-profitorganisatie Art of Living die meditatie aanbiedt. Voor deze derde methode werd de aanpak gewijzigd. Eerst wou ik een focusgroep organiseren omdat dit een efficiënte en leuke methode is om kwalitatieve data te verzamelen waarbij er discussie kan ontstaan over taboe-onderwerpen of persoonlijke aanpak. Dit leek me interessant om de verschillende opinies tegenover elkaar af te wegen. Om praktische redenen was een focusgroep niet haalbaar voor Art of Living, waardoor ik heb gekozen voor twee individuele semigestructureerde interviews met professionals van Art of Living. Deze methode maakt het mogelijk om kwaliteitsvollere en gedetailleerdere informatie te verkrijgen met een hoge validiteit.

2.2 Onderzoeksmethode 1: enquête voor jongeren 14-18 jaar

2.2.1 Doel

Deze methode is bedoeld om jongeren door middel van een enquête te bevragen, om een antwoord te krijgen op de volgende subvragen:

“hoe het is gesteld met de veerkracht en het stressniveau van jongeren”;

“welke rol meditatie al speelt in het leven van de jongeren in verschillende contexten”;

“en in welke mate zij hiervoor openstaan en interesse hebben”.

Verder kunnen de opmerkingen, suggesties en tips van deze jongeren een toegevoegde waarde betekenen om te analyseren hoe een meditatietool kan worden geïntegreerd in de hulpverlening om veerkracht bij jongeren te bevorderen.

2.2.2 Onderzoeksmethoden

2.2.2.1 Participanten

De participanten zijn jongeren van 14-18 jaar die wel of niet ondersteuning krijgen via jeugdhulpverlening.

2.2.2.2 Instrumenten

Ik heb voor de bevraging van deze participanten gekozen voor enerzijds een kwantitatief onderzoek via een enquête via het platform Qualtrics en een affiche met QR-code om een algemeen beeld te schetsen van de jongeren 14-18 jaar, en om hen gemakkelijker te kunnen bereiken via sociale media zodat er op relatief korte tijd veel gegevens verzameld kunnen worden. De enquête wordt anoniem en online ingevuld om de jongeren de kans te geven opener en comfortabeler te zijn bij het invullen. De enquête start met gesloten vragen en evolueert naar open vragen. Via de enquête geven de jongeren geïnformeerde toestemming om deel te nemen en de gegevens anoniem te verwerken.

Anderzijds vond ik het heel belangrijk om de kwaliteit en de vrijwilligheid van de bevraging te bewaken door de enquête niet in willekeur in grote groepen jongeren ter beschikking te stellen om de resultaten niet door groepsdruk te beïnvloeden. Bijvoorbeeld, zo koos ik ervoor om de enquête niet op te hangen in scholen. Daarentegen gebruikte ik andere methoden om een breder publiek van jongeren te bereiken in allerlei soorten jeugdhulpverlening, ongeacht of deze al meditatie gebruiken of niet, met name:

- E-mail met link naar enquête en affiche met QR-code, met de vraag om deze affiche op te hangen:
 - naar alle JAC's, CAW's en overkophuizen van Vlaanderen en Brussel
 - naar alle bibliotheken van Vlaanderen en Brussel
- Individuele e-mail met link naar enquête en affiche met QR-code, met de vraag om door jongeren te laten invullen:
 - Naar de vzw's van Habbekrats in Vlaanderen en Brussel
 - Naar enkele CLB's in Vlaanderen en Brussel
 - Naar enkele leerkrachten in Vlaanderen
 - Naar leefgroepen en diverse organisaties in Vlaanderen en Brussel (bv. Tonuso, Arktos, Steevliet, Ganspoel, de Boerderie, Kinderpsychiatrie Brussel, Dbroeij, Namasté-huis)
- Publicatie van enquête en affiche met QR-code op Facebook en Instagram, inclusief de vraag om door te sturen
- Bezoek aan JAC's en bibliotheken om affiches met QR-code af te geven of op te hangen
- E-mail naar mijn projectplaats, de Wereld van Indra in Opwijk, mevrouw Jana Biesemans, met de vraag om de jongeren van 14-18 jaar de enquête te laten invullen.

De affiche met de QR-code bestemd voor de jongerenenquête is bijgevoegd in Bijlage 1, blz. 63.

2.2.3 Resultaten

2.2.3.1 Rapportage

De rapportage werd opgesteld aan de hand van de resultaten van de enquête gericht aan jongeren van 14-18 jaar. Zie Bijlage 2, blz. 66 voor de volledige enquête.

Volgens de kwaliteitsreview door Qualtrics zijn 100% van de antwoorden betrouwbaar.

38 jongeren hebben geantwoord waaronder 18 jongeren tussen 14 en 18 jaar oud zijn en in aanmerking kwamen voor het invullen van de rest van de enquête.

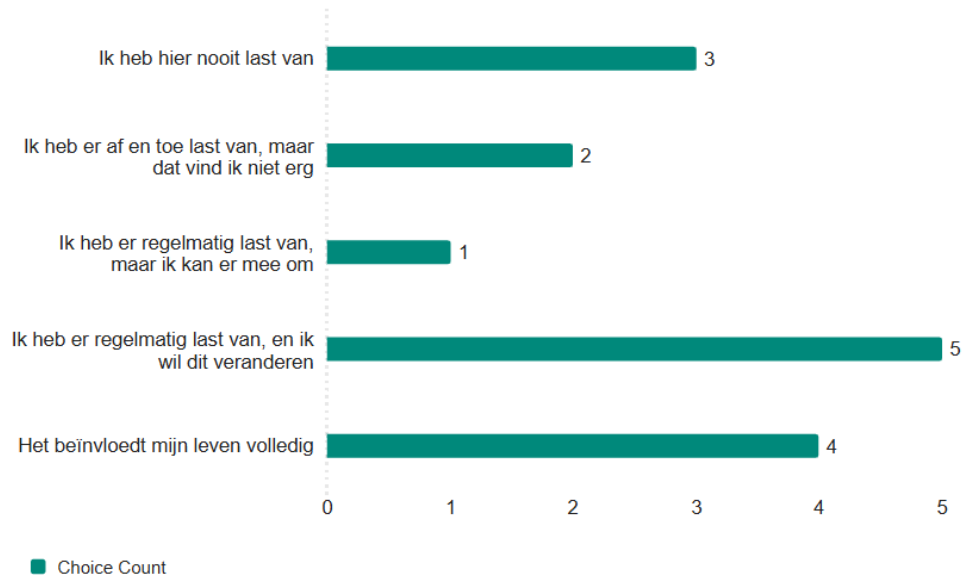
De volledige resultaten zijn bijgevoegd in Bijlage 4, blz. 89.

Hierna volgen de resultaten die het meest relevant zijn om antwoorden te vinden op de subvragen van onderzoeksmethode 1.

Subvraag 1: Hoe is het gesteld met de veerkracht en het stressniveau bij jongeren?

De onderstaande Figuur 3 toont aan dat 20% van de respondenten nooit last heeft van stress of nood aan veerkracht. 80% ervaart stress of nood aan veerkracht, waarvan 60% aangeeft erdoor sterk te worden beïnvloed.

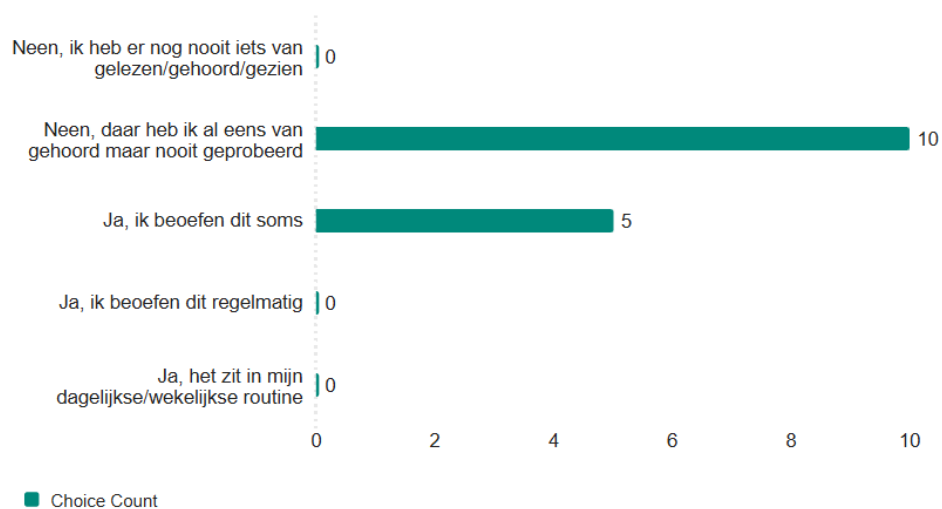
Vraag 2 - Hoe vaak ervaar je stress en nood aan veerkracht (je angstig, somber of depressief voelen, of je mentaal sterker willen voelen, vooral in moeilijke momenten)?



Figuur 3: Resultaten - Hoe vaak ervaren jongeren stress en nood aan veerkracht

Subvraag 2: Welke rol speelt meditatie in het leven van jongeren?

Vraag 3 - Ben je vertrouwd met meditatie (wat dit voor jou ook kan zijn) of ademhalingsoefeningen?



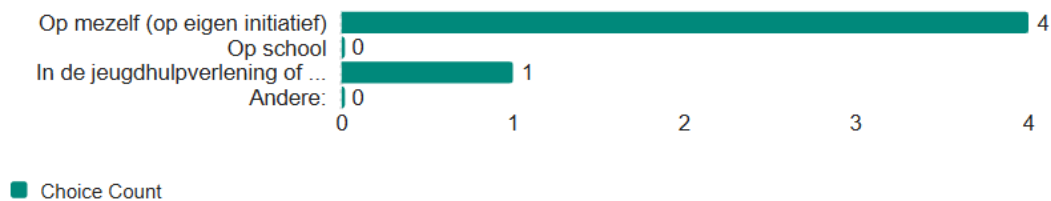
Figuur 4: Resultaten - Aantal jongeren vertrouwd met meditatie of ademhalingsoefeningen

Alle respondenten hebben al over meditatie gehoord, maar hebben het nog niet toegepast.

33% van de respondenten heeft dit al eens beoefend maar niemand op dagelijkse of regelmatige basis.

In de onderstaande Figuur 5 zien we dat 4 op de 5 van deze 33% respondenten meditatie op eigen initiatief en op zichzelf heeft geprobeerd en slechts 1 persoon in de jeugdhulpverlening of een time-outproject.

Vraag 4a - In welke context? (meerdere antwoorden zijn mogelijk) - Selected Choice



Figuur 5: Resultaten - Context waarin jongeren meditatie of ademhalingsoefeningen toegepast hebben

1 persoon geeft bij vraag 4b “wat deed je en hoe lang duurde de sessie” aan tijd voor zichzelf te nemen in de vorm van kaarsje aansteken, muziek beluisteren, nagels lakken, enz. Bij 3 op deze 5 respondenten bestond de meditatie uit ademhalingshalingsoefeningen van 10 tot 25 min.

De onderstaande Figuur 6 toont duidelijk aan dat alle jongeren positieve veranderingen hebben ervaren na het toepassen van hun vorm van meditatie. 1 jongere heeft deze vraag niet beantwoord.

Vraag 5 - Tijdens of na de sessie(s), heb je veranderingen opgemerkt?



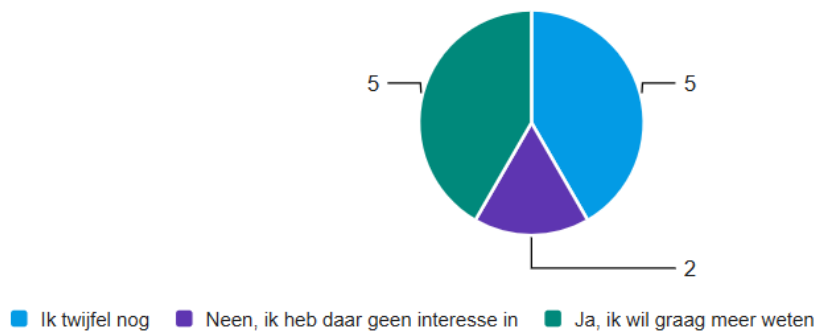
Figuur 6: Resultaten - Aantal jongeren dat veranderingen heeft ervaren na meditatie of ademhalingsoefeningen

Op vraag 6 van de enquête “welke veranderingen” ze ondervonden, komen de antwoorden rust en kalmte altijd terug.

Subvraag 3: In welke mate staan de jongeren open voor meditatie en zijn ze erin geïnteresseerd?

We zien op onderstaande Figuur 7 dat 10 op de 12 jongeren geïnteresseerd zijn; met name 50% twijfelt en 50% wil meer weten over wat meditatie voor hen kan betekenen. 17% heeft geen interesse.

Vraag 7 - Ben je geïnteresseerd of nieuwsgierig naar wat meditatie (nog meer) voor je kan betekenen?



Figuur 7: Resultaten - Aantal jongeren geïnteresseerd in of nieuwsgierig naar meditatie

In vraag 7b van de enquête moesten de jongeren de verschillende meditatietechnieken slepen van meest interesse (boven) naar minst interesse (beneden). Figuur 8 hieronder toont dat de meeste interesse van de jongeren uitgaat naar klankheling, geleide meditatie en muziek, zang, mantra's. Het is opvallend dat jongeren de ademhalingsoefeningen onderaan plaatsen en dus hierin het minst geïnteresseerd zijn, terwijl de jongeren in vraag 4b net aangeven deze als enige techniek toe te passen.

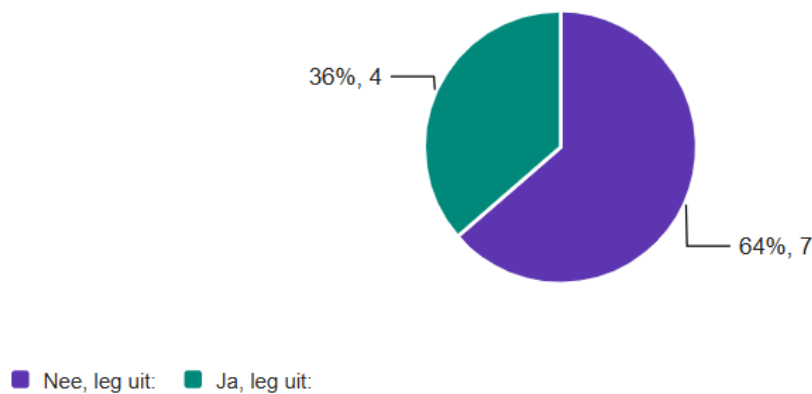
Vraag 7b - Rangschik de onderstaande meditatietechnieken volgens jouw interesse. Klik...

Field	Sum
Klankheling (klankschaal, handpan en andere muziekinstrumenten)	58.00
Geleide meditatie (iemand anders begeleidt de meditatie)	56.00
Muziek/mantra's/zang	51.00
Visualisatiemethode (inbeelding)	48.00
Niet-geleide meditatie (streven naar stilte, je hoofd leegmaken)	46.00
Liefdevolle-aandachtsmeditatie (jezelf graag zien en dankbaar zijn)	45.00
Ademhalingsoefeningen	32.00

Figuur 8: Resultaten - Aantal jongeren geïnteresseerd per voorgestelde meditatietechniek.

Volgens Figuur 9 hieronder vindt 64% van de respondenten het geen meerwaarde om meditatie op school of in de jeugdhulpverlening te krijgen.

Vraag 8 - Denk je dat het een meerwaarde kan zijn om meditatiesessies te krijgen op school of in de jeugdhulpverlening? Selected Choice



Figuur 9: Resultaten - Aantal jongeren dat meditatiesessies op school of in jeugdhulpverlening een meerwaarde vindt

Bij de aanvulling op deze vraag leggen de jongeren uit waarom ze meditatie wel of geen meerwaarde vinden. In vraag 9 geven ze nog tips of opmerkingen mee die ook in onderstaande Tabel 1 zijn opgenomen.

Waarom geen meerwaarde	Waarom wel een meerwaarde
Saai op school Op school geen nood aan ontspanning, wel aan uitdaging Ik denk me niet serieus te kunnen houden Niet door iedereen serieus genomen waardoor ervaring voor anderen wordt verpest Het is te druk op school, stille ruimte nodig Niet iedereen staat ervoor open Niet verplicht, wel optioneel Niet interessant en tijdverlies School is niet de juiste plaats Schaamte	Kan interessant zijn Kan op school en onder jongeren zorgen voor meer rust en minder stress Meerwaarde op voorwaarde dat meditatie wordt gegeven door juiste persoon en juiste ruimte Zou fijn zijn als standaard onderdeel van het lessenpakket Heeft een goede impact Geeft jongere kans om tot zichzelf te komen Beste is een kaarsje laten branden

Tabel 1: Overzicht argumenten van jongeren waarom meditatie wel een meerwaarde of geen meerwaarde is

2.2.3.2 Analyse

Bij de jongeren kreeg ik veel minder respons op sommige vragen waardoor de enquête minder kwalitatief is dan gehoopt. Toch bevestigen de antwoorden de bevindingen uit de literatuurstudie en onderbouwen deze resultaten de enquête van de jeugdhulpverleners, die in het volgende hoofdstuk worden toegelicht.

Het is duidelijk dat er nood is aan het bevorderen van veerkracht en het verminderen van stress bij jongeren van 14 tot en met 18 jaar en dat jongeren ervoor openstaan om meditatietechnieken te ontdekken en te gebruiken. Toch is er twijfel rond de meerwaarde op school of in de jeugdhulpverlening, in tegenstelling tot het voorstel van dr. Laureys om meditatie vanaf jonge leeftijd op school aan te bieden omdat het geestelijk welzijn bij jongere kinderen betere cognitieve prestaties en meer veerkracht biedt op latere leeftijd (zie literatuurstudie, hoofdstukken 1.3.5.1 en 1.3.6.1). Een van de redenen kan zijn – zoals we uit de antwoorden kunnen interpreteren – dat de meeste jongeren ervan gehoord hebben, maar meditatie niet altijd hebben toegepast en bijgevolg niet echt weten wat meditatie kan inhouden en kan betekenen voor hen. Sensibilisering bij de jeugd is zeker noodzakelijk. We zien dat de respondenten hoofdzakelijk vrouwen zijn; ze vertegenwoordigen 79%.

2.3 Onderzoeksmethode 2: enquête voor jeugdhulpverleners

2.3.1 Doel

Deze enquête is voor mij het belangrijkste onderzoek, omdat de onderzoeksvraag van mijn bachelorproef leidt naar de ontwikkeling van een tool bestemd voor jeugdhulpverleners. Daarom zoek ik een antwoord op de volgende subvragen:

“In hoeverre hebben jeugdhulpverleners al ervaring met meditatie?”

“In hoeverre zijn ze geïnteresseerd en comfortabel om een meditatietool te gebruiken?”

“Wat is er volgens de jeugdhulpverleners nodig om een meditatietool doeltreffend te kunnen gebruiken?”

“Welke uitdagingen ervaren de jeugdhulpverleners hierbij?”

Verder vind ik het belangrijk om rekening te kunnen houden met hun visie voor verdere integratie of ontwikkeling van meditatietools in jeugdhulpverlening en hun opmerkingen, suggesties en ideeën mee te nemen.

2.3.2 Onderzoeksmethoden

2.3.2.1 Participanten

De participanten van deze onderzoeksmethode zijn jeugdhulpverleners uit Vlaanderen en Brussel uit diverse organisaties en sectoren. Hieronder wordt deze organisaties en sectoren verder toegelicht.

2.3.2.2 Instrumenten

Ook voor de bevraging van de jeugdhulpverleners heb ik gekozen voor enerzijds een kwantitatief onderzoek via een enquête via het platform Qualtrics en een affiche met QR-code die totaal andere vragen bevat bestemd voor deze specifieke doelgroep. De enquête wordt anoniem en online ingevuld om de jeugdhulpverleners de kans te geven opener en comfortabeler te zijn bij het invullen en om de betrouwbaarheid van de resultaten te vergroten. De enquête is een onafhankelijk onderzoek om objectiviteit te kunnen garanderen. Deze vragenlijst start met gesloten vragen en evolueert naar open vragen. Via de enquête geven de jeugdhulpverleners geïnformeerde toestemming om deel te nemen en de gegevens anoniem te verwerken.

Anderzijds vond ik het ook hier heel belangrijk om de kwaliteit van de bevraging te bewaken door de enquête doelbewust naar verschillende soorten organisaties te versturen, die niet enkel tot mijn netwerk en referentiekader behoren, dat bestaat uit jeugdhulpverleners die meditatie al toepassen. Om standaardisatie te garanderen en dus beïnvloeding door mezelf en derden te vermijden, gebruikte ik de volgende methodes:

- Affiche met QR-code voor jeugdhulpverleners verspreid in de Odisee co-hogeschool Dilbeek.
- E-mail met link naar enquête en affiche met QR-code, met de vraag om deze affiche op te hangen:
 - naar alle JAC's, CAW's en overkophuizen van Vlaanderen en Brussel
 - naar alle bibliotheken van Vlaanderen en Brussel

- E-mail met link naar enquête en affiche met QR-code, met de vraag om door jeugdhulpverleners te laten invullen, naar vzw's, leefgroepen en diverse organisaties in Vlaanderen en Brussel waar hulpverleners met jongeren werken (bv. Tonuso, Arktos, Ganspoel, vzw Apart, Buiten-beeld, Dbroej)
- Publicatie van enquête en affiche met QR-code op Facebook en Instagram, inclusief de vraag om door te sturen
- Bezoek aan JAC's en bibliotheken om affiches met QR-code af te geven of op te hangen
- E-mail naar mijn projectplaats, de Wereld van Indra in Opwijk, mevrouw Jana Biesemans, met de vraag om de begeleiders en stagiaires de enquête te laten invullen.

2.3.3 Resultaten

2.3.3.1 Rapportage

De rapportage gebeurt aan de hand van de resultaten van de enquête bestemd voor de jeugdhulpverleners.

Zie Bijlage 3, blz. 75 voor de volledige enquête.

De kwaliteitsreview door Qualtrics bevestigt dat 95% van de antwoorden betrouwbaar is.

Er zijn 66 respondenten waarvan 55 actief zijn of zijn geweest in de jeugdhulpverlening en in aanmerking komen voor het invullen van de enquête.

De volledige resultaten van deze enquête zijn bijgevoegd in Bijlage 5, blz. 95.

Hieronder worden de resultaten besproken die het meest relevant zijn om een antwoord te krijgen op de subvragen van onderzoeksmethode 2.

Subvraag 1 : “In hoeverre hebben jeugdhulpverleners al ervaring met meditatie?”
--

Meer dan 90% van de respondenten heeft een opleiding in hoger onderwijs (master, bachelor of graduaat) genoten, wat betekent dat de respondenten een goede basiskennis hebben in de sector.

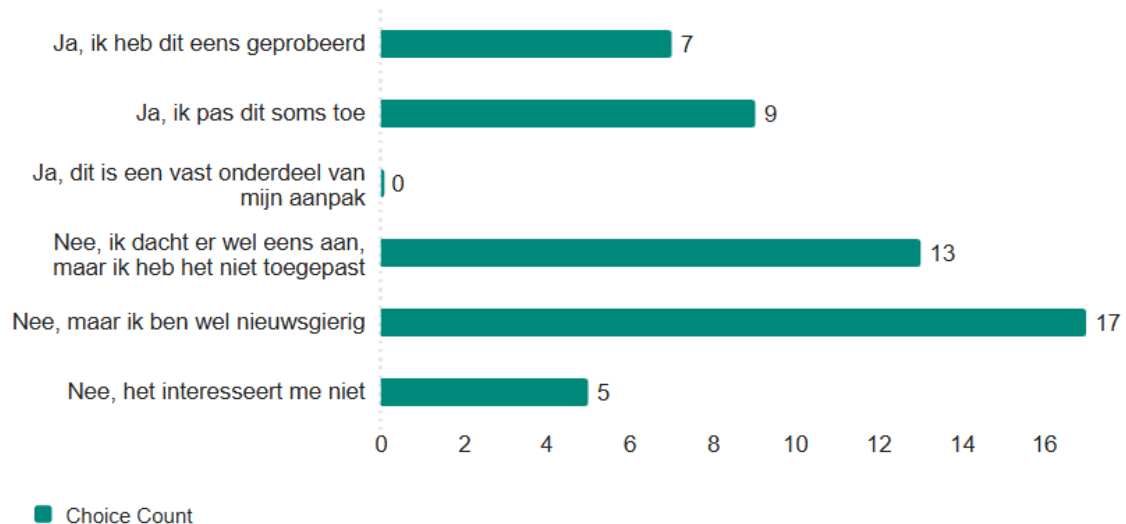
We zien in onderstaande Figuur 10 dat 10% van de respondenten geen ervaring en geen interesse heeft. 32% past het toe en 58% is nieuwsgierig of heeft erover nagedacht meditatie toe te passen. Dit betekent dat 90% van de respondenten een potentiële gebruiker van de meditatietool is.

Bij 32% van de respondenten (16) werden de volgende meditatietechnieken al eens toegepast:

- 9 van de 16 antwoorden includeerden ademhalingsoefeningen
- 3 respondenten gebruikten de natuur als meditatievorm
- De technieken bodyscan, mindfulness en geleide stilte-oefening werden elk tweemaal vermeld
- Rusten
- Muziek beluisteren
- Klanktherapie en geluidsvibraties (Herz)

- Dialoog zonder debat
- Rugzak oefening
- Zintuigen
- Yoga
- Mantra's

Ervaring vraag 1 - Heeft u ervaring met het gebruik van meditatietechnieken in de jeugdhulpverlening?



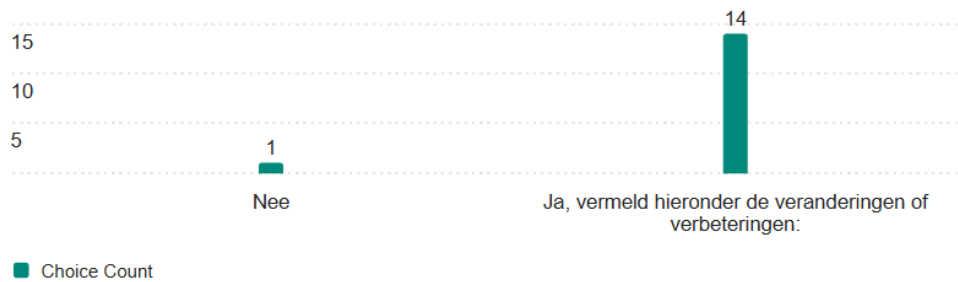
Figuur 10: Resultaten - Ervaring van jeugdhulpverleners met meditatie in de jeugdhulpverlening

Figuur 11 toont duidelijk aan dat 93% veranderingen of verbeteringen heeft opgemerkt bij jongeren na het toepassen van meditatietechnieken.

De volgende veranderingen of verbeteringen werden vermeld:

- 6 respondenten gaven positieve verandering in de vorm van rust en kalmte aan
- Ademhalingstechnieken toonden positief effect bij paniekaanvallen, crisissituaties en stress
- Mindfulness toonde positief effect bij piekeren
- Losmaken van emoties
- Bewustwording van ademhaling of zichzelf

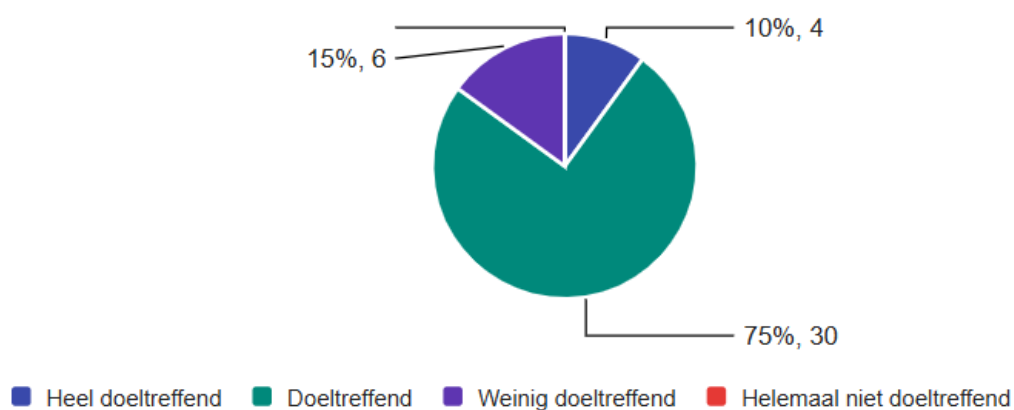
Doeltr vraag 3 - Zijn er veranderingen of verbeteringen die u heeft opgemerkt bij jongeren na het toepassen van meditatietechnieken?
Selected Choice



Figuur 11: Resultaten - Aantal jeugdhulpverleners dat veranderingen heeft opgemerkt bij jongeren na meditatie

Ondanks er een klein percentage op de vorige vraag geen veranderingen of verbeteringen door meditatie leek op te merken, geeft niemand (0%) van de respondenten aan dat ze in het algemeen meditatietechnieken niet doeltreffend vinden. 85% van de jeugdhulpverleners vindt meditatietechnieken bij jongeren doeltreffend en heel doeltreffend. De overige groep van 10% vindt meditatie weinig doeltreffend. Zie onderstaande Figuur 12.

Doeltr vraag 1 - Naar uw mening, hoe doeltreffend zijn meditatietechnieken als behandeling van jongeren met stress en verminderde veerkracht?



Figuur 12: Resultaten - Mate waarin jeugdhulpverleners meditatietechnieken als behandeling van jongeren met stress en verminderde veerkracht doeltreffend vinden

Op de vraag om uit te leggen waarom meditatie wel of niet doeltreffend zou zijn, antwoorden de respondenten het volgende:

Wel doeltreffend	Weinig doeltreffend
Ook rekening houden met individuele noden Als meditatie ook wordt aangeleerd aan de jongere zelf om het ook zelf te doen Versterkt de autonomie en zelfstandigheid Het is een middel maar geen oplossing Met de juiste omkadering Jongeren worden veerkrachtiger, weten hoe ze met een moeilijk moment moeten omgaan Effect op lange termijn Stressverlagend Verhoogt het zelfbewustzijn Relativeert de negatieve gedachten; die mogen er zijn zonder extra lading Hartslagverlagend en 'terug in het lichaam komen' Werken aan onderliggende oorzaken van stress Focus op 'zijn' Eens gedurfd, werkt meditatie empowerend Gemakkelijk praten over gevoelens of emoties Wetenschappelijk onderzocht dat het goed is mits regelmatige beoefening	Het verschilt van persoon tot persoon Het is geen oplossing maar een middel Er is juiste omkadering nodig Leren om niet aan stress te denken, is niet efficiënt; werken aan onderliggende redenen Er is nood aan durf om iets nieuw te proberen Uitdaging bij de leeftijdsgroep 14-18 jaar (schaamte, uitlachen,...)

Tabel 2: Overzicht argumenten van jeugdhulpverleners over de al dan niet doeltreffendheid van meditatie bij jongeren ter behandeling van stress en verminderde veerkracht

Subvraag 2: “In hoeverre zijn jeugdhulpverleners geïnteresseerd en comfortabel om een meditatietool te gebruiken?”

Bij een van de vragen moeten de jeugdhulpverleners verschillende meditatietechnieken verslepen volgens in hoeverre ze zich het meest (boven) en het minst (onder) comfortabel voelen om deze technieken zelf toe te passen bij jongeren. In Figuur 13 zien we dat de jeugdhulpverleners, net als de jongeren, de reeds gekende en meest toegepaste ademhalingsoefeningen het minst comfortabel beschouwen.

Doeltr vraag 3 - Hoe comfortabel voelt u zich (of zou u zich voelen) om de volgende meditati...

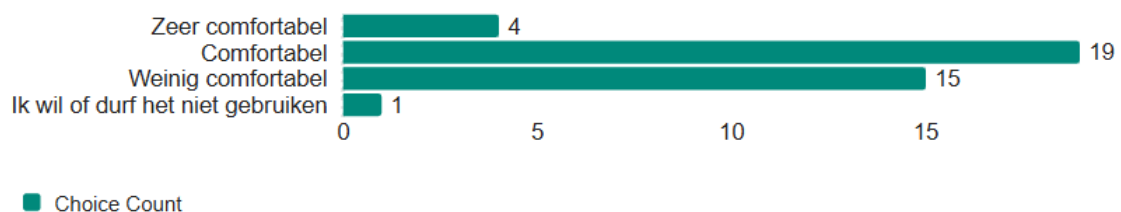
Field	Sum
Klankhealing (klankschaal, handpan,...)	227.00
Niet-geleide meditatie (streven naar stilte)	196.00
Muziek/mantra's/zang	185.00
Liefdevolle-aandachtsmeditatie (zelfwaardering, zelfliefde en dankbaarheid)	168.00
Geleide meditatie (iemand anders begeleidt de meditatiesessie)	164.00
Visualisatiemethode	136.00
Ademhalingsoefeningen	72.00

Figuur 13: Resultaten - Rangschikking van meest comfortabele naar minst comfortabele meditatie-techniek volgens jeugdhulpverleners

Ook net als bij de jongeren staan klankheling en muziek, mantra's en zang in de top 3. Op de tweede plaats zien we een totale tegenstelling: daar waar bij jongeren de voorkeur gaat naar niet-geleide meditatie (stilte), staat bij de jeugdhulpverleners net geleide meditatie. Dus dit betekent dat jongeren begeleiding willen bij meditatie, terwijl jeugdhulpverleners zich daar minder comfortabel bij voelen.

In het algemeen kunnen we uit Figuur 14 afleiden dat 60% zich comfortabel of zeer comfortabel voelt om meditatie als werkvorm bij jongeren te gebruiken; slechts 3% durft of wil het niet gebruiken.

Uitdaging vraag 1 - Hoe comfortabel voelt u zich (of zou u zich voelen) bij het gebruik van meditatie als werkvorm?



Figuur 14: Resultaten - Mate van comfortabel voelen door jeugdhulpverleners om meditatie als werkvorm te gebruiken

Subvraag 3: “Wat is er volgens de jeugdhulpverleners nodig om een meditatietool doeltreffend te kunnen gebruiken?”

De jeugdhulpverleners achten de volgende punten nodig om zich (nog meer) comfortabel te voelen om meditatie te gebruiken als werkvorm bij jongeren:

- Duidelijke lijst met soorten meditatie/oefeningen
- Duidelijke informatie, vorming en opleiding want er is onvoldoende kennis bij jongeren en in de jeugdhulpverlening in het algemeen, wat leidt tot vooroordelen en misvattingen
- Sensibilisering bij jongeren tegen vooroordelen en angst om meditatie te gebruiken
- Wetenschappelijk bewijs integreren in de tool
- Aangepaste ruimte en context
- Tijd en kader (bv. vanuit de overheid)
- Duidelijke richtlijnen bij gespecialiseerde gevallen (bv. ASS)

In hun aanpak met jongeren denken zij hierbij geconfronteerd te zullen worden met of ervaren zij reeds de onderstaande uitdagingen:

- Vooroordelen bij jongeren
- Onvoldoende kennis en richtlijnen
- Misvatting dat meditatie zweverig is en enkel verbonden zou zijn met religie
- Extra weerstand bij jongens
- Grote groepen met verschillende leeftijden

87% van de respondenten heeft al te maken gehad met weerstand of bezwaar vanwege jongeren zelf, hun ouders, voogden of verzorgers, ten opzichte van meditatietechnieken.

Hier volgt een overzicht van de vermelde weerstanden of bezwaren:

- Jongeren geven vooraf aan: “Dit is niets voor mij”.
- Niet erin geloven of als nuttig ervaren
- Meditatie is zweverig
- Liever zelf doen en gratis
- Bang voor religieuze aspecten
- Twijfel over doeltreffendheid, wenst wetenschappelijk bewijs ervoor
- Ongeloof en onervarenheid
- Onvoldoende steun van ouders of voogden
- Niet onmiddellijk resultaat zien, dus snel afhaken
- Te spiritueel
- Te weinig informatie

De jeugdhulpverleners gaven me nog aanvullende informatie en tips die nuttig kunnen zijn om te integreren in de meditatie tool of om ermee rekening te houden.

De volgende ondersteuning of middelen zouden volgens de jeugdhulpverleners helpen bij het effectiever inzetten van meditatie technieken in uw aanpak met de jongeren:

- Algemene vorming of bijscholing
- Meer informatie
- Meer opleiding rond het thema evidence-based cases
- Erkende opleiding
- De juiste persoon om opleiding te komen geven
- De juiste omgeving en ruimte
- Aanbod van hogescholen naar jeugdhulporganisaties
- Zicht op positieve ervaringen
- Jongeren die zelf als ervaringsdeskundige uitleg geven
- App creëren
- Laagdrempelige informatie of tool – taal op jongerenmaat
- Concreet materiaal en tools
- Stappenplan
- Praktische kaarten

Om de verdere integratie of ontwikkeling van meditatie technieken in de jeugdhulpverlening in het algemeen mogelijk te maken, wezen de jeugdhulpverleners op verschillende aspecten:

- Op termijn zal meditatie meer erkenning krijgen als het meer wordt toegepast
- Stap voor stap, van kleine interventies in gesprekstechnieken tot mogelijke meditatie sessies
- Eerste kennismaking met deze technieken op school of in de les lichamelijke opvoeding of bezinningsmomenten (zoals zedenleer en godsdienst).
- Meditatie inzetten op het einde van trajecten in jeugdhulpvoorzieningen/PAAZ als handvatten om op eigen benen te gaan staan
- Meditatietoepassingen kunnen zich ontwikkelen als ze bekender worden en op een deskundige manier worden voorgesteld waardoor de geloofwaardigheid bij jongeren groeit
- Positieve ervaringen bekendmaken
- Mogelijk als er meer tijd wordt vrijgemaakt
- Zelf kunnen kiezen en voelen wat het beste is, niet verplichtend
- Down-to-earth
- Sensibilisering zodat het als ‘cooler’ wordt aanzien
- Niet te serieus

En specifiek over de te ontwikkelen meditatie tool:

- Fantastisch initiatief
- Taal op jongerenmaat
- Eenvoudig en doeltreffend
- Vorming en opleiding
- Jeugdhulpverleners in contact brengen met ervaringsdeskundigen en positieve gevolgen

- Los van meningen en overtuigingen
- Neutrale houding, NIVEA (Niet Invullen Voor een Ander)
- Rolmodellen
- Kennis over meditatie, wat houdt meditatie in?
- Kijken wat individueel werkt
- Koppelen aan anatomie (Chakrapunten)
- Samen met jongere zoeken naar wat werkt (eventueel TikTok, online,...)

2.3.3.2 Analyse

Deze enquête heeft een voldoende aantal respondenten bereikt en is kwalitatief bruikbaar voor mijn onderzoek. We zien dat slechts 10% van de respondenten met ervaring als jeugdhulpverlener geen meditatietechnieken wil gebruiken. Dit betekent dat de overige 90% een potentiële gebruiker is van de meditatietool. Het is dus opvallend dat er veel interesse is bij de jeugdhulpverleners en dat ze er ook de noodzaak van inzien. We zien echter dat er nog twijfel is over de manier waarop ze het kunnen aanpakken door gebrek aan kennis en sensibilisering. In het algemeen zijn de jeugdhulpverleners bereid om te leren hoe ze meditatiepraktijken kunnen integreren in hun dagelijks werk met jongeren.

Dit resultaat toont het belang aan van de algemene onderzoeksvraag van mijn bachelorproef over hoe meditatietechnieken toe te passen in de jeugdhulpverlening en de specifieke vraag naar een tool vanwege mijn projectplaats, de Wereld van Indra.

2.4 Onderzoeksmethode 3: interviews met professionals van Art of Living

2.4.1 Doel

Bij de methode met interviews wil ik een organisatie bereiken die al ervaring heeft in jeugdhulp aan jongeren tussen 14 en 18 jaar in de vorm van meditatie en die me kan verduidelijken waarmee men rekening moet houden om de culturele en religieuze context te kunnen integreren in mijn product en respect te hebben voor het ontstaan van meditatietechnieken. Ik hoop te weten te komen wie bepaalde technieken mag geven en in welke context. Verder wil ik met deze interviews enerzijds een antwoord vinden op welke elementen ik zou kunnen integreren in mijn tool en hoe hierbij om te gaan met de jongeren.

2.4.2 Onderzoeksmethoden

2.4.2.1 Participanten

De participanten aan het onderzoek zijn twee professionals uit de organisatie Art of Living België:

ART OF LIVING Brussel, België

Tel. 0489 33 17 62 of 0472 30 44 36; e-mail: info@artoflivingbelgium.org

81 Tervurenlaan, 1040 Etterbeek

Art of Living is een internationale non-profitorganisatie die in 1981 werd opgericht in India door Sri Sri Ravi Shankar. Ravi Shankar is een humanitaire leider, spiritueel leider en vredesambassadeur. Deze organisatie heeft meer dan 3000 locaties verspreid over meer dan 150 landen, en biedt meditatietechnieken en cursussen aan die de visie van Ravi Shankar voor een stressvrije en geweldloze samenleving integreren. Art of Living is een organisatie die ik al jaren volgde op sociale media en waarover ik al veel had gelezen.

Ik heb Art of Living per e-mail gecontacteerd waarop ik een antwoord kreeg van Nina Noorali, die mijn contactpersoon werd binnen Art of Living. Zij bracht me in contact met Robin Kucz. Hij is een vrijwilliger en een teacher van het happiness-programma van Art of Living waarin hij de basistechnieken aanleert aan mensen die een opleiding willen volgen over hoe ze meditatie kunnen integreren in hun leven. Robin nodigde me ook uit om deel te nemen aan de eerste door de United Nations verklaarde officiële World Meditation Day in Brussel. Ik ging op de uitnodiging in om Robin te ontmoeten en vooronderzoek te kunnen doen of Art of Living wel de juiste organisatie was om mee aan de slag te gaan voor mijn bachelorproef.

Na het interview met Robin, wees hij me door naar Sweta Javeri, die mij meer informatie zou kunnen geven over specifiek werk met jongeren. Sweta is de voorzitter van Art of Living Foundation Belgium en mediteert zelf al meer dan 25 jaar en geeft al meer dan 17 jaar lessen in meditatie aan alle leeftijdscategorieën vanaf 7 jaar.

2.4.2.2 Instrumenten

Aanvankelijk had ik gekozen voor een kwalitatief onderzoek via een combinatie van een interview en een focusgroepinterview in een kringgesprek met minimaal 3 personen zodat ze onderling stellingen tegen elkaar kunnen afwegen en bespreken. Dit soort onderzoek is een cross-sectioneel en kwalitatief onderzoek waarmee ik het onderwerp in de diepte kan onderzoeken en op zoek kan gaan naar wat voor de jeugdhulpverleners echt belangrijk is bij hun sessies. Mijn contactpersoon Nina wees me er echter op dat een focusgroep niet mogelijk is aangezien de vrijwilligers te verspreid zijn. We kwamen tot een akkoord om individuele interviews af te leggen. Bijgevolg paste ik mijn semigestructureerd interview aan in die richting.

Zie Bijlage 6, blz. 111 voor de vragen van het semigestructureerd interview voor beide participanten.

2.4.3 Resultaten

2.4.3.1 Rapportage

De interviews waren interessant maar het was moeilijk om concrete antwoorden op de vragen te verkrijgen. De antwoorden gaven vooral een algemene kijk op Art of Living en wat zij doen.

Voor de resultaatbespreking richt ik me vooral op de subvragen die belangrijk zijn voor de ontwikkeling van mijn product.

In de samenvatting van de interviews in Bijlage 7, blz. 117 worden de antwoorden van elke participant in verband met de subvraag gecodeerd met een kleurencode.

Subvraag 1: *Wie en in welke context mag de jeugdhulpverlener een meditatietechniek geven?*

Robin	• Meditatie staat los van religie en kan door iedereen worden gegeven die een opleiding heeft gevolgd en hierbij de innerlijke motivatie heeft • “Meditatie is relaxatie”; het woord meditatie bij jongeren niet gebruiken • Zelfzorg is belangrijk voor de jeugdhulpverlener: “rust in de bron van je lichaam”. • Bij meditaties waar diepere lagen, chakrazuivering of volledige stilte aan te pas komen, mag niet zonder opgeleide “teachers” worden gegeven. • “Als je het echt wilt en een goede begeleider wilt zijn, moet je eigenlijk een opleiding volgen”.
Sweta	• Verwijst steeds naar de programma’s van de Art of Living of naar het belang van opleiding en zelfzorg van de begeleiders

Subvraag 2: *Welke technieken kunnen of mogen worden gebruikt?*

Robin	Muziek en herhalende mantra’s, maar geen individuele mantra’s luidop. Ohm of Om namaha shivaya zijn mantra’s die men kan doorgeven zonder “teacher”. Veel soorten mantra’s: weten welke mantra’s een “teacher” nodig hebben of niet. Mindfulness met natuurgeluiden en eenvoudige ademhalingsoefeningen. Ademen is een belangrijk stap die je niet zomaar kan overslaan. Niet chanten of diepere meditatie tenzij ervaring, opleiding en innerlijk comfortabel voelen
Sweta	In het algemeen “playful with a message” en “relaxation”, maar staat weer het belang van opleiding met de programma’s van Art of Living

Subvraag 3: *Tips om met jongeren om te gaan?*

Robin	• Maak de sessies speels met spelletjes, muziek en ohm-chanten • “Bhastrika (yoga), alternerende neusademhaling, zingen, instrumenten bespelen of voelen
Sweta	• Relaxatie en fun in het algemeen • Geen duidelijk antwoord over tips voor de leeftijdscategorie 14-18 jaar of jongeren in het algemeen

Tabel 3: *Overzicht samenvatting volgens subvragen van interviews professionals*

De interviews gaven me ook belangrijke informatie over omgevingsfactoren, duur, veiligheid en gezondheid van meditatietechnieken. Zie dezelfde Bijlage 7.

2.4.3.2 Analyse

Na het eerste interview was ik enthousiast door het enthousiasme van de participant Robin zelf over hoe hij te werk gaat en over wat meditatie voor hem betekent. Ik was heel blij dat Robin zo veel interesse toonde en me wou ondersteunen in het creëren van mijn tool voor mijn projectplaats Wereld van Indra, en zelf voorstelde om samen in de zomer van 2025 naar hen toe te gaan om enkele basistechnieken aan te leren.

Robin verwees me door naar Sweta, omdat zij met jongeren werkt en heel veel ervaring heeft, ook internationaal. Uit mijn respect voor meditatie en de meerwaarde ervan, voelde ik me dankbaar voor het eerlijke gesprek met Sweta waarbij ze het belang van opleiding en kwaliteit benadrukte. Toch voelde ik ook wat teleurstelling, omdat ik had gehoopt inspiratie te vinden voor concrete en laagdrempelige technieken specifiek voor jongeren.

De analyse van de interviews geeft duidelijk aan dat de jeugdhulpverleners een opleiding moeten volgen en aan zelfzorg moeten doen om diepgaande meditatietechnieken te kunnen uitvoeren. De technieken die zij zonder opleiding kunnen toepassen zijn relaxatie- en rustmomenten met muziek en eenvoudige ademhalingsoefeningen, die voor jongeren tussen 14 en 18 jaar laagdrempelig zijn en waarbij er niet wordt gesproken over meditatie.

2.5 Discussie

Om mijn projectvraag zo goed mogelijk te kunnen beantwoorden, heb ik een combinatie van kwantitatieve en kwalitatieve methoden toegepast, met name aparte enquêtes voor jongeren en jeugdhulpverleners en semi-gestructureerde interviews met twee professionals van de organisatie Art of Living. Door deze combinatie hoopte ik een breed beeld te schetsen van de huidige situatie en de bereidheid tot implementatie van meditatie in de praktijk bij jongeren en hulpverleners. Toch is er nog veel meer tijd nodig om alle nodige onderzoeken grondig te doen.

Het aantal respondenten van de enquêtes bij jongeren was relatief laag, waardoor het moeilijk is om de resultaten als volledig representatief te beschouwen. De enquêtes bij jeugdhulpverleners daarentegen hadden veel meer respondenten; bovendien kwamen ze uit verschillende provincies met een mooie verhouding tussen begeleiders met en zonder voorkennis of ervaring over meditatie. De enquêtes bij de jeugdhulpverleners kunnen dus als representatief worden beschouwd.

Daarnaast waren de interviews met de professionals van Art of Living waardevol voor inzicht in bestaande meditatiepraktijken, maar beperken ze zich tot een specifieke organisatie. Een bredere bevraging van diverse organisaties had mogelijk een genuanceerder beeld opgeleverd. Ook bleven de antwoorden op het vlak van specifieke meditatie voor jongeren eerder beperkt, werd vooral het belang van opleiding aangetoond en werden hun eigen opleidingsprogramma's toegelicht.

Uit de resultaten blijkt dat jongeren in de leeftijdsgroep 14-18 jaar regelmatig stress ervaren, waarbij 80% aangeeft nood te hebben aan meer veerkracht. Een aanzienlijk deel van de jongeren (33%) heeft al eens meditatie geprobeerd, voornamelijk in de vorm van ademhalingsoefeningen en klankheling. 50% geeft aan meer te willen weten over meditatie. Dit suggereert een duidelijke interesse, maar uit de enquêtes kwam vooral een gebrek aan concrete kennis naar voren over hoe

meditatie dan moet worden geïntegreerd. Dit bevestigt nogmaals het belang van mijn onderzoeksvraag. Jeugdhulpverleners staan overwegend positief tegenover meditatie: 85% ervaart de technieken als doeltreffend en 93% merkte positieve veranderingen op bij jongeren na toepassing. Toch geeft 58% van de respondenten aan dat ze meditatie nog niet structureel toepassen, voornamelijk door een gebrek aan kennis en vorming. Dit benadrukt de noodzaak van opleidingen en een kader om meditatie effectief te kunnen implementeren in de jeugdhulpverlening.

Een opvallend contrast is de houding tegenover meditatie in een formele setting: 64% van de jongeren vindt het geen meerwaarde om meditatie op school of in de jeugdhulpverlening te krijgen, terwijl hulpverleners net openstaan voor een gestructureerde aanpak. Dit wijst op een kloof tussen theoretische voordelen en praktische acceptatie door jongeren.

Volgens de resultaten van mijn onderzoek en gezien de noodzaak aan sensibilisering en opleiding, komen er enkele technieken naar voren die de jongeren interessant en de jeugdhulpverleners comfortabel vinden. Volgens de wetenschappelijke bronnen uit de literatuurstudie is de toepassing van de polygaaltheorie in de vorm van liefdevolle-aandachtsmeditatie en ademhalingsoefeningen in combinatie met muziek, mantra's en klanken zeer geschikt als meditatievorm voor jongeren. Uit de enquêtes staat klankheling zowel bij jongeren als bij jeugdhulpverleners op nummer één en staan muziek, mantra's en zang op drie. Jeugdhulpverleners verkiezen echter niet-geleide meditatie op nummer twee, daar waar jongeren op hetzelfde niveau net wel voor geleide meditatie kiezen. Een verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat jongeren meditatie met instructies verkiezen boven stilte, en dat de jeugdhulpverleners niet-geleide meditatie verkiezen omdat ze zich niet zo comfortabel voelen om de meditatie te leiden en ze hierbij weinig moeten zeggen of doen. Ademhalingsoefeningen staat bij beiden als keuze helemaal onderaan op het lijstje. Dit was niet volgens mijn verwachtingen omdat ik dacht dat dit de meest gekende techniek was. Misschien net daarom dat ze het niet meer interessant vinden. Toch wijzen professionals op ademhalingsoefeningen als centrale rol van meditatie of de basis voor andere technieken.

Het overgrote deel van de respondenten bij beide interviews zijn vrouwen, wat een vertekend beeld kan geven van de algemene interesse. Volgens mij rapporteren de meeste vrouwen van nature sneller behoeften en gevoelens, en tonen ze wellicht hierdoor meer belangstelling in de enquête. Het kan ook zijn dat meditatie als iets vrouwelijks wordt aanzien. De hoofdzakelijk vrouwelijke respons kan ook het gevolg zijn van weerstand dat mannen voelen ten opzichte van meditatie.

In een diverse samenleving zoals België is het belangrijk om rekening te houden met mogelijke weerstand tegen spiritueel of religieus geïnspireerde meditatietechnieken binnen de jeugdhulpverlening. Zo gaven enkele respondenten aan dat meditatie niet losgekoppeld kan worden van een religieus of spiritueel kader, wat de acceptatie ervan kan bemoeilijken. De factor om rekening te houden met culturele en religieuze aspecten van meditatie werd tegenstrijdig besproken in diverse bronnen. Terwijl dr. Laureys en Art of Living overtuigd zijn dat iedereen meditatie kan beoefenen mits opleiding en ondersteuning, staven religieuze leiders dat dit enkel kan mits begeleiding van spirituele meesters. De verklaring hierbij kan ook te vinden zijn bij de verschillende oorsprongen van meditatie.

Vanuit mijn persoonlijke visie en ervaringen met meditatie en ceremonies, vind ik het belangrijk dat de inheemse wijsheid van bepaalde meditatietechnieken of rituelen wordt bewaakt, uit respect voor de oorsprong en de initiële beoefenaars. Wij, in het Westen, zijn het zo gewoon om ons rituelen of technieken uit andere culturen toe te eigenen waarbij de wijsheid van de oorsprong niet altijd respect en erkenning krijgt of simpelweg vergeten wordt.

Meditatietechnieken integreren in de jeugdhulpverlening is niet eenvoudig. Er moet ook rekening worden gehouden met enerzijds de persoonlijkheid, interesse en problematiek van de jongere en anderzijds met hoe comfortabel de jeugdhulpverlener zich voelt en in hoeverre deze over kennis en ervaringsdeskundigheid beschikt. Ik vind het heel belangrijk dat de jeugdhulpverlener aan zelfzorg doet en voldoende veerkrachtig is om meditatie te geven, zoals bevestigd door de professionals van Art of Living.

Ik had dieper kunnen ingaan op andere aspecten van de meditatietechnieken, zoals hevige reacties tijdens meditaties bij jongeren met specifieke problematieken zoals autisme, hechtingsproblematieken, ADHD, enz. Bovendien vermeldt de literatuurstudie ook dat de meeste wetenschappelijke onderzoeken plaatsvonden bij jongeren met matige en milde depressies. Door tijdsgebrek konden deze zaken niet verder in detail worden onderzocht.

Een belangrijke uitdaging is om meditatietechnieken op beleidsniveau te kunnen integreren om een vaste plaats in te nemen in de maatschappij en in de zorgopleidingen. Indien meditatie als ondersteuning binnen de jeugdhulpverlening wordt erkend, vereist dit niet alleen sensibilisering en opleiding voor professionals, maar ook structurele veranderingen binnen de jeugdhulpsector. Zo kunnen overheidsinstanties, scholen, jeugdhulporganisaties en meditatieprofessionals samenwerken om meditatie op een wetenschappelijke en praktische manier in te voeren.

De resultaten van deze studie roepen bredere maatschappelijke vragen op over de plaats van meditatie binnen de Belgische jeugdhulpverlening. Hoewel meditatie in landen zoals Nederland, de Verenigde Staten en India steeds vaker wordt toegepast in onderwijs en zorg, blijft dit in België beperkt en worden er volgens mij onvoldoende middelen voorzien voor de jeugdhulpsector. Dit kan te maken hebben met een conservatieve houding tegenover alternatieve therapieën binnen de zorgsector en andere prioriteiten. Bovendien zorgen de huidige werkdruk, personeelstekorten en bureaucratie voor onvoldoende kansen voor de integratie van meditatietechnieken.

2.6 Besluit

Uit de trechter van heel wat informatie is het duidelijk dat meditatietechnieken de stress bij jongeren van 14 tot 18 jaar verlagen en hen meer veerkracht bieden, wat door deskundigen de polyvagaaltheorie van Porges wordt genoemd.

Uit de literatuurstudie en de empirische gegevens blijkt dat meditatie in diverse vormen gunstige effecten heeft op mentale gezondheid, emotionele regulatie en stressverwerking. Jongeren die reeds ervaring hebben met meditatie, rapporteren vooral gevoelens van rust en kalmte, terwijl jeugdhulpverleners de voordelen erkennen in crisisinterventie en emotionele stabilisatie.

Toch zijn er enkele uitdagingen. Jongeren staan niet altijd open voor meditatie in een formele setting zoals op school of in de jeugdhulp. Dit is vaak door gebrek aan kennis over de effecten van meditatie, schaamte of terughoudendheid. De jeugdhulpverleners anderzijds voelen zich niet altijd

comfortabel om meditatie zelf toe te passen wegens een gebrek aan kennis en ervaring, ondanks een duidelijke interesse. Hoe kunnen we nu meditatietechnieken in de jeugdhulpverlening bij jongeren tussen 14-18 jaar met stress en verminderde veerkracht integreren?

Op basis van mijn onderzoek merk ik dat vijf cruciale factoren hiervoor nodig zijn:

Om meditatie succesvol en professioneel te integreren in de jeugdhulpverlening, is het cruciaal dat jeugdhulpverleners **voldoende opleiding en ondersteuning** over meditatietechnieken en hun effecten krijgen. Daarnaast kan het professioneel aan terrein winnen door samen te werken met gespecialiseerde organisaties, zoals Art of Living.

Vervolgens zijn **sensibilisering en bewustwording** essentieel, zodat meditatie niet als zweverig of onnodig wordt ervaren maar als een waardevol instrument. Bewijs uit de neuropsychologie en stressonderzoek kan bijdragen om meditatie geloofwaardig te maken binnen de sector en erkenning te geven.

De implementatie van meditatie door jeugdhulpverleners moet **laagdrempelig en flexibel** zijn. Het is belangrijk dat jongeren inspraak hebben in de soort meditatie, bijvoorbeeld individueel of in groep, of in rustige ruimtes, zonder dat het als verplichting aanvoelt. Door meditatie op een natuurlijke manier te integreren in het bestaande kader binnen de jeugdhulpverlening, kan het de jongeren duurzame ondersteuning bieden.

De vierde factor is het belang van **zelfzorg van de jeugdhulpverlener**. Begeleiders moeten eerst zelf leren hoe ze met stress en emoties omgaan vooraleer ze technieken inzetten bij jongeren. Als zij gestrest of uitgeput zijn, kunnen ze jongeren minder goed ondersteunen. Het is belangrijk dat de jeugdhulpverlener in staat is om zelf aan te geven wanneer deze bijkomende hulp nodig heeft of wanneer extra ondersteuning (bv. psycholoog) nodig is. Een jeugdhulpverlener moet zijn eigen grenzen kunnen aangeven en bewaken.

Tot slot moet er aandacht zijn voor de **oorsprong van meditatietechnieken**. Meditatie is een staat van zijn en heeft in essentie niets met religie te maken. Het is belangrijk dat de jongere en de jeugdhulpverlener zich comfortabel voelen en geen weerstand ervaren door persoonlijke, religieuze of culturele overtuigingen.

Op basis van deze vijf factoren kunnen er vele meditatietechnieken in de jeugdzorg worden geïntegreerd, maar dit vereist nog verder onderzoek naar de effecten op lange termijn en de praktische implementatie ervan. Het vraagt ook verder onderzoek en initiatieven op beleidsniveau om een volwaardige plaats te kunnen innemen in het Belgische jeugdhulplandschap.

Rekening houdend met de nodige verdere studie en op basis van zowel wetenschappelijke en professionele bevindingen als de mening van potentiële gebruikers van de te creëren meditatietool, lijkt de polyvagaaltheorie het eenvoudigst toegepast te kunnen worden via ademhalingsoefeningen in combinatie met muziek, mantra's, zang en klankheling. Bovendien kunnen deze oefeningen worden gegeven zonder specifieke vooropleiding mits invulling van bovenstaande vijf factoren.

Deze elementen vormen de basis voor de ontwikkeling van mijn product voor de Wereld van Indra.

Deel 3 Product

3.1 Ontwerpeisen

Het product werd uitgewerkt op basis van de verzamelde informatie uit de literatuurstudie, enquêtes en interviews. Het ontwerp ervan vertrekt vanuit de hierboven besproken vijf cruciale factoren om een antwoord te kunnen bieden op mijn onderzoeksvraag, met een diep geloof in het belang van zelfzorg, aandacht en verbinding, niet alleen voor jongeren maar ook voor jeugdhulpverleners zelf. Het sluit mooi aan bij de resultaten van mijn onderzoek want 80% van de jongeren geeft aan stress te ervaren en heeft nood aan veerkracht. Tegelijk toont 90% van de hulpverleners interesse in of ervaring met meditatie, en vindt 85% meditatie doeltreffend in het ondersteunen van jongeren bij stress. Deze cijfers tonen duidelijk aan hoe waardevol en nodig concrete tools zoals mijn product zijn binnen de jeugdhulpverlening.

3.1.1 Naam van het product

“Wat je adem geeft, leeft!”

Ik heb voor de jeugdhulpverleners in de Wereld van Indra een praktische kaartenset met deze benaming ontwikkeld als ondersteunende tool om met de jongeren, onder collega's of op zichzelf een moment stil te staan om daarna vooruit te kunnen gaan. De naam “Wat je adem geeft, leeft” is geïnspireerd door het kernprincipe “Wat je aandacht geeft, groeit”, dat in de werking van de Wereld van Indra wordt toegepast en aansluit bij hun deugdenmethodiek.

3.1.2 Ontwerpeisen volgens de 5 cruciale factoren

De kaartenset biedt een **laagdrempelige** en speelse manier om jongeren via ademhaling, muziek en lichaam te begeleiden naar meer rust, minder stress en innerlijke veerkracht.

Elke inspiratiekaart bevat een concrete uitgewerkte oefening en biedt telkens mogelijkheden om de oefening meer of minder uitdaging te geven. Dit zorgt er enerzijds voor dat de jeugdhulpverlener kan groeien in de methodieken. Anderzijds kunnen de jeugdhulpverleners op zoek gaan naar de oefening die het best bij hen op dat specifieke moment past, zodat ze zich comfortabel voelen en de oefening in alle veiligheid kan plaatsvinden.

Zoals uit de literatuurstudie duidelijk blijkt en in de tips bij de kaartenset is opgenomen, is het voor de jeugdhulpverleners belangrijk dat ze zich ook bewust zijn dat **zelfzorg** noodzakelijk is, dat ze deze technieken enkel kunnen doen als het voor hen juist voelt en dat ze nieuwsgierig blijven naar meer. Na de technieken bevat de kaartenset dan ook enkele interessante en betrouwbare bronnen naar extra informatie, mogelijke **vormingen en opleidingen** om aan zelfzorg te doen en de deskundigheid van de jeugdhulpverleners te versterken. Zoals de geïnterviewde professional Sweta bevestigde, is het belangrijk dat de begeleider wenst te blijven groeien hierin om de positieve energie en motivatie blijvend en veilig over te brengen naar jongeren.

De meeste begeleiders in de Wereld van Indra hadden weinig ervaring met het toepassen van meditatietechnieken bij jongeren. Zoals we ook duidelijk zien door de ervaring van dr. Laureys en andere wetenschappelijke onderzoekers, kunnen toegankelijke en eenvoudige technieken al

ingezet worden en succes boeken. Daarom heb ik gekozen voor deze toegankelijke kaartenset en heb ik deze ook afgetoetst bij Robin van Art of Living.

De set kan **flexibel** worden gebruikt. Het kan worden ingezet als een start van de dag tijdens een kringgesprek met de jongeren, een briefing met de collega's of op elke ander moment van de dag waarop het passend voelt als een klein anker van aandacht en verbinding. Het kan ook deel uitmaken van een individuele begeleiding of als onderdeel van een langer traject.

De onderzoeksvraag en ook het product richtten zich aanvankelijk op de vraag van de Wereld van Indra om een product te ontwikkelen voor jongeren tussen 14 en 18 jaar, onder meer na een concrete vraag van een jongere om rond spiritualiteit te werken als ondersteuning om zijn persoonlijke doelen te bereiken. Ondanks dat er nadien door de Wereld van Indra werd gekozen om het product vooral in kringgesprekken toe te passen met jongeren tussen 6 en 18 jaar, heb ik de leeftijdscategorie 14-18 jaar behouden tijdens de literatuurstudie en het onderzoek. Enquêtes en onderzoek naar de ervaring van jongeren van deze leeftijdscategorie leveren kwalitatievere informatie op om te verwerken in het product dat ook is bestemd voor de jongere leeftijdscategorie. Dit wordt bevestigd door de positieve resultaten uit talrijke experimenten uit 161 studies, waaronder met meditatie door middel van ademhalingsoefeningen toegepast op kinderen tussen 3 en 18 jaar (Williams, 2021). De technieken uit mijn product zijn voldoende eenvoudig en speels voor alle jongeren, wat ook werd aangeraden door de geïnterviewde professionals. Bovendien zorgen de instructies van minder of meer uitdaging ervoor dat de kaarten flexibel inzetbaar zijn voor een groep van allerlei leeftijden.

Uit de analyse van de enquêteresultaten bij de jeugdhulpverleners werd duidelijk dat er heel veel jeugdhulpverleners interesse tonen in het toepassen van meditatietechnieken maar zich niet zo comfortabel voelen. De hoe-vraag primeerde door onvoldoende kennis, waardoor ik mijn product focus op de jeugdhulpverlener en de leeftijdscategorie van de jongeren minder relevant werd.

Het is belangrijk om te **sensibiliseren over en bewust te worden** van wat meditatie eigenlijk is. Ik heb bewust nooit woorden gebruikt zoals chakra's, universum, meditatie, enz., die door de respondenten als zweverig werden aanzien. Met eenvoudige oefeningen laat ik jongeren en jeugdhulpverleners begrijpen wat meditatie echt betekent. Om dezelfde reden voegde ik de mantra 'Om Namah Shivaya', die Robin van Art of Living aanraadde te gebruiken in mijn product, niet toe, ondanks dat het volgens Robin losstaat van religie. Toch heb ik deze mantra niet gebruikt om weerstand te vermijden en openheid te creëren om technieken te gebruiken en te aanvaarden. Door neutrale, universele taal te gebruiken, blijft de kaartenset inclusief en uitnodigend voor iedereen. De kaarten zijn ingedeeld in 3 thema's, elk met hun eigen kleur en technieken. Op elke kaart staat vooraan een korte beschrijving en **oorsprong van de techniek**.

De kaarten zijn bedoeld als inspiratiekaarten om de jeugdhulpverleners van de Wereld van Indra op weg te helpen in het toepassen van meditatietechnieken bij jongeren. Uiteraard kunnen zij later nog verdere stappen ondernemen om opleidingen te volgen of om het meditatieaanbod uit te breiden, en wil ik hen hierbij zeker nog ondersteunen.

De afbeeldingen op de kaarten werden gegenereerd met Chat GPT.

3.2 Testfase

Mijn oorspronkelijke plan was om, na een korte toelichting op de kaartenset, drie begeleiders de kaartenset te laten uittesten in een sessie met jongeren. Zelf zou ik daarbij een observerende rol opnemen en nadien zowel de jongeren als de begeleiders bevragen over hun ervaringen en beleving.

Toen ik echter alle verzamelde informatie uit mijn literatuurstudie en de interviews met Robin en Sweta grondig analyseerde, kwam er een duidelijke rode draad naar voren: het belang van zelfzorg, een gevoel van comfort en voldoende kennis en vertrouwen bij de begeleiders. Deze inzichten maakten dat het voor mij niet langer gepast aanvoelde om hen zonder voorbereiding en begeleiding rechtstreeks met de jongeren aan de slag te laten gaan.

Daarnaast verlegde mijn focus zich geleidelijk steeds meer naar de ondersteuning van de hulpverleners zelf. In plaats van te kijken naar hoe jongeren op de kaartenset reageren, wilde ik vooral onderzoeken wat begeleiders nodig hebben om zich vertrouwd en zeker te voelen in het gebruik ervan.

In de uiteindelijke testfase koos ik ervoor om bij elke kaart een uitgebreide toelichting te geven, samen met de begeleiders de meditatie technieken te doorlopen zoals ik die in een sessie met jongeren zou toepassen, en nadien in dialoog te gaan over hun ervaringen. We bespraken wat hen hielp, wat nog onduidelijk was, en wat ze nodig hebben om deze technieken op een eigen, comfortabele en authentieke manier te kunnen integreren in hun werk met jongeren.

Op 5 mei 2025 vond de testfase van mijn product plaats, samen met vijf vaste begeleiders en medewerkers van de Wereld van Indra.

Ik opende het moment door hen te bedanken voor hun bereidheid om tijd en ruimte vrij te maken. Het voelde bijzonder waardevol dat ik deze testfase samen met hen mocht doorlopen. Vervolgens gaf ik een korte terugblik op het traject sinds onze laatste ontmoeting, toen het idee om een kaartenset te ontwikkelen vorm kreeg. Ik vertelde hoe ik contact opnam met Robin om mijn plan af te toetsen, hoe ik stap voor stap ideeën begon te verzamelen, en telkens zorgvuldig controleerde of deze inhoud volledig en juist was. Ook legde ik uit hoe ik de belangrijkste inzichten uit de literatuurstudie en de enquêtes selecteerde, zodat deze op een doordachte manier in de kaartenset geïntegreerd konden worden.

Daarna lichtte ik het verloop van de testfase toe. Ik heb elke kaart afzonderlijk met hen overlopen en de bijhorende techniek samen met hen uitgevoerd, op dezelfde manier waarop ik ze met jongeren zou toepassen. Daarbij heb ik benadrukt dat zij als begeleiders de vrijheid hebben om hun eigen accenten toe te voegen en een authentieke invulling te geven aan elke techniek.

Na elke meditatie techniek namen we kort de tijd om samen te reflecteren: hoe hadden zij dit ervaren, wat vonden ze ervan, welke vragen of ideeën kwamen naar boven? Aan het einde van de sessie bespraken we ook enkele praktische zaken, zoals de gewenste grootte van de kaarten en in welke vorm het materiaal het best gegoten wordt, bijvoorbeeld in een map, kaft of doos. Tot slot

deelden de begeleiders hun algemene feedback, die ik heb gebruikt om de kaartenset verder te verfijnen en te optimaliseren.

Aan het einde van de testfase sprak ik mijn oprechte waardering uit. Ik dankte de begeleiders voor hun enthousiasme, hun open houding en hun betrokken aanwezigheid gedurende het hele proces. Het was bijzonder waardevol te ervaren hoe ontvankelijk zij stonden tegenover mijn ideeën en hoe bereidwillig zij waren om met enthousiasme in te stappen in het product dat ik voor hen had ontwikkeld. Hun openheid om dit uit te proberen, om te groeien en samen te onderzoeken wat voor hen werkbaar is, maakte van deze testfase een betekenisvol en verrijkend moment. Deze ervaring gaf mij op mijn beurt opnieuw kracht, moed en enthousiasme om mijn product verder te optimaliseren en toe te werken naar een eindresultaat waar zowel zij als ik met trots op kunnen terugkijken.

Vanuit de Wereld van Indra gaf ik de begeleiders de ruimte om, als ze zich daar comfortabel bij voelden, een of meerdere technieken zelf te verkennen, bij zichzelf, onder collega's of in contact met kinderen en jongeren. Twee begeleiders gingen hiermee aan de slag en pasten de technieken toe bij jongeren, zowel individueel als in kleine groep, afgestemd op wat voor hen het meest natuurlijk en comfortabel aanvoelde.

Ik bezorgde hen drie reflectievragen om inzicht te krijgen in hun ervaringen. De antwoorden daarop hielpen mij om zicht te krijgen op wat werkt in de praktijk en vormden een waardevolle basis om het product verder te optimaliseren (Bijlage 8, blz.124).

De kaartenset blijkt in de praktijk een waardevol hulpmiddel te zijn voor het begeleiden van jongeren bij het ontwikkelen van rust, zelfregulatie en zelfexpressie. De oefeningen, die variëren van ademhaling en zintuiglijke beleving tot het symbolisch loslaten van zorgen, bieden een laagdrempelige manier om jongeren in contact te brengen met hun innerlijke beleving.

Tijdens de testfases werd duidelijk dat de kaartenset uitnodigt tot openheid en verbinding, zonder te forceren. De jongeren voelden zich veilig en vrij om zelf te bepalen of en hoe ze deelnamen. Deze autonomie bleek essentieel voor hun betrokkenheid. De speelse en visuele elementen in de oefeningen maakten het toegankelijk, herkenbaar en motiverend, zelfs wanneer er sprake was van lichte onwennigheid.

Voor de begeleider boden de kaarten een duidelijke structuur en houvast, maar ook voldoende ruimte om flexibel in te spelen op de context of het individu. De testmomenten leerden dat het nemen van tijd, het creëren van rust en het toelaten van stilte net zo belangrijk zijn als de oefeningen zelf.

De kaartenset toont dus een duidelijke meerwaarde voor gebruik in de praktijk, zowel individueel als in groep. Ze faciliteert niet alleen ontspanning en bewustwording, maar versterkt ook de relatie tussen jongere en begeleider. De positieve reacties en concrete effecten (zoals hergebruik van een techniek bij onrust) wijzen erop dat de kaartenset inzetbaar is in verschillende contexten waar welzijn, het verminderen van stress en veerkracht centraal staan.

3.3 Optimalisatie

De testfase van de kaartenset *Wat je adem geeft, leeft!* heeft waardevolle inzichten opgeleverd voor de verdere verfijning van het product. Zowel op basis van eigen observaties als de feedback van begeleiders tijdens de testfase, zijn de volgende optimalisaties doorgevoerd om de kaartenset duidelijker en gebruiksvriendelijker te maken:

- De kleuren op de kaarten zijn aangepast naar lichtere tinten, omdat de oorspronkelijke kleuren als te fel of te donker werden ervaren. Daarnaast is de kleur paars vervangen door geel voor een beter contrast, omdat blauw en paars moeilijk van elkaar te onderscheiden waren.
- De grafische elementen zijn verder verfijnd: een afbeelding van een kind dat blij kijkt (in plaats van kind dat eerder triestig leek te kijken) is toegevoegd, en de grafische lijn op de kaarten werd doorgetrokken om meer eenheid te creëren.
- Het woord 'kaartjes' is vervangen door 'kaarten' om meer neutraliteit te creëren. De aanduiding van 'meer' en 'minder uitdaging' is op alle kaarten uniform weergegeven om verwarring te voorkomen.
- Het advies van begeleiders om muzikale kaarten, zoals 'Aum' en 'Idé wére wére' eerst door de begeleider te laten voordoen, is opgevolgd en aangepast op de kaarten.
- De serie gele kaarten kreeg de titel 'lichaam' wat de thematische indeling duidelijker maakt.
- Het belang van nazorg en nabespreking werd bijgevoegd op de kaarten.

Op vraag van de begeleiders en betrokken medewerkers binnen de Wereld van Indra heb ik, naast de kaartenset, ook twee posters ontworpen. Ze gaven aan nood te hebben aan iets visueel rond veilige grenzen en zonder oordelen, zowel tijdens het faciliteren als bij het ondergaan van de methodieken, en dit voor henzelf én voor de kinderen en jongeren. Deze posters zullen dienen als sensibilisering en houvast bij het gebruik van de kaartenset.

Zo worden er op de posters ook de drie adem-deugden weergegeven: rust, vertrouwen en kracht. Deze deugden sluiten aan bij de kernwaarden en deugden-methodiek van de Wereld van Indra, en bieden ondersteuning bij het begeleiden van de oefeningen. Bij elke deugd staat op de poster een korte toelichting die extra verdieping en betekenis geeft. Er bestaan 2 soorten posters: een versie voor kinderen met hele korte zinnen en tekeningen, en een tweede versie met meer tekst en uitleg, bestemd voor wat oudere jongeren en jeugdhulpverleners zelf. De posters zullen een vaste plek krijgen in de yurt, zodat ze steeds zichtbaar zijn als visueel ankerpunt en uitnodiging tot rust, verbinding en oordeelvrije aanwezigheid.

De drie deugden zelf (drie woorden zonder toelichting) zijn ook opgenomen in de kaartenset. Dit maakt het mogelijk om tijdens het werken met de kaarten vlot de link te leggen naar de posters, waar extra uitleg voorzien is.

Ook over de verpakking van de kaartenset is nagedacht: een houten doos met schuifdeksel, de “Adem-doos”. Een eenvoudige maar mooie doos die zorgt voor een praktische en overzichtelijke manier om alles samen te bewaren en op te bergen. Het is een kleine, stevige doos waar de A5-kaartenset precies in past. Naast de kaarten is er ruimte voor drie verschillende shakers met elk hun eigen klank, gescheiden door een houten plankje.

Onder de kaartenset liggen de songteksten van Idé Wére Wére. De Adem-doos is uit hout, een materiaal dat aansluit bij de sfeer van de Wereld van Indra, in verbinding met de natuur.

De optimalisatiefase heeft de kaartenset Wat je adem geeft, leeft! versterkt door visuele, inhoudelijke en praktische verbeteringen. Door de afstemming op de behoeften van de begeleiders is de set nu gebruiksvriendelijker en pedagogisch doeltreffender. Deze fase heeft geleid tot mijn eindproduct.

3.4 Eindproduct

Het eindproduct wordt gebruikt volgens de ontwerpeisen uit hoofdstuk 3.1 maar werd na de testfase en met de in hoofdstuk 3.3 vermelde verbeterpunten geoptimaliseerd naar de volgende samenstelling:

- Adem-doos voor het opbergen van de kaartenset, shakers en songtekst
- Kaartenset:
 - voorblad
 - een woord vooraf van mezelf,
 - interessante weetjes over resultaten uit mijn onderzoek,
 - ondersteunende tips voor de jeugdhulpverlener zelf,
 - een gebruikershandleiding met 3 stappen,
 - tips voor nabespreking met de jongeren en kinderen,
 - adem-deugden,
 - interessante informatiebronnen,
 - negen inspiratiekaarten.
- 2 posters “Adem-deugden”
- Songtekst “Idé wére wére”

Dit alles wordt samengebracht in de Adem-doos, zoals voorgesteld op Figuur 15.



Figuur 15: Foto van de Adem-doos

Deze Adem-doos bestaat uit een volledig uitgewerkte kaartenset met bijhorende materialen, ontwikkeld voor kinderen en jongeren binnen de jeugdhulpverlening. De kaartenset draagt de naam *Wat je adem geeft, leeft!* en is opgebouwd rond ademhaling, muziek en lichaamsbewustzijn.

De kaartenset bestaat uit 13 A5-kaarten recto-verso, dik en mat geplastificeerd voor duurzaam gebruik, onderverdeeld in de thematische categorieën: adem, muziek en lichaam. Elke kaart bevat een oefening of opdracht die kinderen uitnodigt tot stilstaan, verbinding en zelfexpressie. De instructies zijn duidelijk geformuleerd en uitgebeeld door eenvoudige grafische elementen, zodat ze ook visueel aanspreken. Sommige kaarten nodigen uit tot beweging, andere tot stilte of verbinding. De oefeningen op de kaarten bieden mogelijkheden voor meer of minder uitdaging.

De kaarten zijn ingedeeld in 3 thema's, elk met hun eigen kleur en technieken:

Ademhalingsoefeningen (blauw)

De oefeningen "Kaars uitblazen", "Zorgen wegblazen" en "De ballon in je buik" zijn speelse manieren om jongeren vertrouwd te maken met hun ademhaling. Onderzoek bevestigt de kracht van ademhalingsoefeningen voor stressreductie en emotioneel welzijn. Robin van Art of Living zei dat ademhaling de basis van alles is. Daarom koos ik ervoor om dit thema te integreren ondanks dat ademhalingstechnieken door zowel de jongeren als de jeugdhulpverleners als het minst interessant en comfortabel werden beoordeeld.

Muzikale Mantra's (rood)

Mantra's zoals "Aum chanten", "Ide Were Were" en "Sa Ta Na Ma" brengen jongeren in contact met klank, ritme en herhaling. Het zijn krachtige elementen voor ontspanning en concentratie, zoals de literatuurstudie aangaf bij het bespreken van transcendente meditatie (TM) en klankmeditatie.

De culturele elementen, zoals "Ide Were Were" uit de Yoruba-traditie, zijn bewust en met respect gekozen vanuit mijn persoonlijke ervaring. In mijn bachelorproef benadruk ik het belang van

culturele en religieuze sensitiviteit wanneer we meditatie gebruiken in hulpverlening. De betekenis wordt ook telkens vermeld op de kaarten.

Lichaamsgerichte Oefeningen (andere)

Oefeningen als "Een plantje dat groeit" , "Lichaam wakker maken" en "Stilstaan bij de zintuigen" nodigen jongeren uit om hun lichaam te voelen, te bewegen en te visualiseren. Deze combinatie werkt krachtig: het versterkt het lichaamsbewustzijn, vergroot het zelfvertrouwen en helpt om spanning los te laten.

Bij de kaartenset horen drie shakers, elk met een eigen klank, die kunnen worden ingezet bij de muzikale of ritmische technieken. Ook de songtekst van de mantra idé wére wére wordt als aparte A5-kaart, dik en mat geplastificeerd voor duurzaam gebruik, bijgevoegd in de Adem-doos, in vijfvoud.

Deze Adem-doos wordt ondersteund door de zelf uitgekozen Adem-deugden "rust", "vertrouwen" en "kracht". 2 posters in A3-formaat brengen deze drie Adem-deugden visueel tot leven, met een korte toelichting bij elke deugd. Ze kunnen in de yurt of elders worden opgehangen als ankerpunt tijdens de sessies en bieden houvast voor zowel begeleiders als kinderen, als uitnodiging tot oordeelvrij jezelf mogen zijn, vertrouwen op je eigen lichaam, en elkaars kracht bewonderen. Deze deugden lopen als rode draad doorheen de methodiek van de kaarten en worden ook vermeld in de kaartenset.

Het eindproduct vormt zo een concreet en afgerond geheel dat zowel inhoudelijk als visueel ondersteunt bij het werken met kinderen en jongeren rond innerlijke rust, lichaamsbewustzijn en expressie. Het is flexibel inzetbaar in groepssessies of individuele begeleiding en sluit aan bij de waarden en werkwijze van de Wereld van Indra.

Op het einde van de zomer 2025 zal er een terugkom-moment plaatsvinden via een workshop voor de jeugdhulpverleners in de Wereld van Indra, aangeboden door Robin Kucz en ikzelf, met als doel te bekijken hoe de integratie van de Adem-doos tot dan is verlopen en ondersteuning te bieden voor nieuwe medewerkers.

Deel 4 Algemeen besluit

Deze bachelorproef vertrok vanuit de vraag of meditatiepraktijken kunnen bijdragen aan het verminderen van stress en het bevorderen van veerkracht bij jongeren van 14 tot 18 jaar binnen het bestaande aanbod van de jeugdhulpverlening. Zowel het theoretisch als het praktijkgericht luik tonen aan dat er potentieel is om meditatiepraktijken toe te passen in de bestaande jeugdhulpverlening.

De literatuurstudie bevestigt dat jongeren vandaag meer dan ooit geconfronteerd worden met stress en psychische kwetsbaarheid. Hun hersenen zijn volop in ontwikkeling en zijn net daardoor gevoeliger voor stress en verminderde veerkracht. Tegelijkertijd toont de literatuurstudie aan dat meditatie in verschillende vormen, zoals ademhalingstechnieken, liefdevolle-aandachtsmeditatie en klankheling, positieve effecten heeft op zowel lichamelijk als mentaal vlak. Meditatie versterkt onder meer de zelfregulatie, verhoogt de concentratie, vermindert angst en bevordert een gevoel van innerlijke rust en zelfvertrouwen.

Uit de enquêtes gericht aan jongeren blijkt dat velen wel degelijk openstaan voor meditatie, al is de kennis en ervaring nog beperkt, waardoor er soms nog misvattingen bestaan over wat meditatie is. Als de interesse er is, richt deze zich vooral op vormen die aansluiten bij hun leefwereld, zoals meditatie met muziek, mantra's of klanken. Er bestaan ook twijfels en drempels, vooral wanneer meditatie op school of in een formele context wordt aangeboden. Dit wijst op het belang van een laagdrempelige, vrijwillige vorm van meditatie en nood aan sensibilisering en een begeleide aanpak.

Ook jeugdhulpverleners tonen een duidelijke bereidheid om meditatie te integreren in hun werk met jongeren. Toch geven zij aan nood te hebben aan meer informatie, concrete tools, wetenschappelijke onderbouwing en voldoende opleiding. De bezorgdheden die de jeugdbegeleiders hebben zoals vooroordelen, weerstand bij jongeren, gebrek aan tijd of personeel, zijn zeker bestaand in de praktijk. Toch zijn deze zeker niet onoverkomelijk. Ze benadrukken vooral dat meditatie geen wondermiddel is, maar dat het wel een doeltreffende aanvulling kan zijn op bestaande werkwijzen in jeugdzorg, op voorwaarde dat het op maat van zowel de jongere als de jeugdhulpverlener en met respect voor de context en oorsprong van meditatievormen wordt toegepast.

We zien dat er in België en in Vlaanderen nog geen beleidsmatig kader bestaat voor het structureel toepassen van meditatie in de jeugdzorg. Vandaag zijn toepassingen ervan afhankelijk van de motivatie en de creativiteit van individuele jeugdhulpverleners of organisaties. Hierdoor is het nog belangrijker om verder te investeren in sensibilisering, opleiding, vorming en onderzoek, zodat meditatie ook als werkvorm in de jeugdhulpverlening erkend kan worden. De overheid zou dit verder moeten integreren in het jeugdzorgbeleid.

Uiteraard zou bijkomend onderzoek interessant zijn om meditatie nog doeltreffender te kunnen integreren en toe te passen in de jeugdzorg. We zien dat de meerderheid van de jongeren die de enquête invulden meisjes waren. Een verdiepend onderzoek naar genderverschillen in de beleving en openheid tegenover meditatiepraktijken zou ondersteunende bijkomende inzichten kunnen bieden. Zijn jongens bijvoorbeeld terughoudender omwille van maatschappelijke verwachtingen

rond kwetsbaarheid of zijn er andere redenen? Ook zouden vergelijkende studies tussen verschillende leeftijdsgroepen informatie kunnen geven over op welke leeftijd meditatie het meest toegankelijk en doeltreffend is. Ook zou men kunnen nagaan welk type meditatie (ademhaling, klank, visualisatie...) het best aansluit bij bepaalde persoonlijkheidskenmerken of jeugdzorgprofielen, zoals jongeren met ASS of traumaverwerking. Ten slotte is er nood aan uitgebreid onderzoek dat de effecten van een structureel meditatieprogramma over een langere periode bestudeert, om zo de impact ervan op veerkracht, sociale interactie, schoolprestaties en algemeen welzijn op de lange termijn beter te begrijpen.

Het is alleszins bewezen en duidelijk dat we kunnen bijdragen aan grotere veerkracht en beter algemeen welzijn van jongeren door hen ruimte te geven om op adem te komen. In een samenleving waar alles steeds sneller gaat, is dit geen overbodige luxe. Het eindproduct van deze bachelorproef, een concrete en toegankelijke meditatietool, heeft het doel een stap te zijn in die richting, met oog voor zowel de jongere als de hulpverlener. Het is een aanzet om meditatie te introduceren in het werkveld met jongeren, om hen even te doen stilstaan... om vooruit te gaan.

Referentielijst

Aanbod / Jeugdhulp. (z.d.). Laatst geraadpleegd op 19 mei 2024.

<https://www.jeugdhulp.be/aanbod>

Admin-Sciensano. (2023, August 11). Geestelijke gezondheid bij adolescenten. Naar Een Gezond België. Geraadpleegd op 24 mei 2024, van

<https://www.gezondbelgie.be/nl/gezondheidstoestand/geestelijke-gezondheid/geestelijke-gezondheid-bij-adolescenten>

Barendregt, H. (2024). Wetenschap en meditatie. In Radboud Repository Of The Radboud University Nijmegen. Geraadpleegd op 24 mei 2024, van

<https://repository.ubn.ru.nl/bitstream/handle/2066/75554/75554.pdf>

Berkovich-Ohana, A. (2015, 4 mei). Repetitive speech elicits widespread deactivation in the human cortex: the “Mantra” effect? Geraadpleegd op 17 mei 2024, van

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4511287/>

Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2021). Mindfulness-based interventions for improving outcomes in youth with behavior problems: A systematic review and meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, 122, 105908.

Chatgpt. (z.d.). Geraadpleegd op 23 mei 2025 voor het creëren van afbeeldingen van eindproduct en posters adem-deugden, van <https://chatgpt.com/>

Damman, C. (2023). *Stilstaan in beweging* (1ste editie). Borgerhoff & Lamberigts.

De meditatie – zazen- houding – Shodo Dojo. (z.d.-b). Geraadpleegd op 18 mei 2024, van

<https://shododojo.be/houdinginmeditatie/>

Goldsby, T. L., Goldsby, M. E., McWalters, M., & Mills, P. J. (2016). Effects of Singing Bowl Sound Meditation on Mood, Tension, and Well-being: An Observational Study. *Journal Of Evidence-based Complementary & Alternative Medicine*, 22(3), 401–406. Geraadpleegd op 24 mei 2024, van <https://doi.org/10.1177/2156587216668109>

Goleman, D., & Davidson, R. (z.d.). *Meditatie* (3de editie) [E-book]. Olympus. (Oorspronkelijk gepubliceerd 2019)

Grant, J. A., & Rainville, P. (2009). Pain Sensitivity and Analgesic Effects of Mindful States in Zen Meditators: A Cross-Sectional Study. *Psychosomatic Medicine*, 71(1), 106–114. Geraadpleegd op 24 mei 2024, van <https://doi.org/10.1097/psy.0b013e31818f52ee>

Harbula, P. (2020). [E-book]. *Meditation: The Simple and Practical Way to Begin and Deepen Meditation*. Robinson.

<https://ebookcentral.proquest.com/lib/kuleuvenul/reader.action?docID=6538944>

Humphries, Kathleen, "Healing Sound: Contemporary Methods for Tibetan Singing Bowls" (2010).

Jeugdhulp bereikt 56.671 kinderen en jongeren in Vlaanderen. (2022, 2 november).

Opgroeien. <https://pers.opgroeien.be/jeugdhulp-bereikt-56671-kinderen-en-jongeren-in-vlaanderen>, geraadpleegd op 28 februari 2025.

- Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S., & Wade, T. (2022). Mindfulness-based interventions for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95, 179-192.
- Koning, R. (2019). *Ontdek de kracht van ademen*. Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen.
- Laureys, S. (2023). *Zacht* (1ste editie). Borgerhoff & Lamberigts.
- Laureys, S. (2019). *Het no-nonsense meditatieboek* (5de editie). Borgerhoff & Lamberigts.
- Lindahl, J. R., Fisher, N. E., Cooper, D. J., Rosen, R. K., & Britton, W. B. (2017). The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists. *PloS One*, 12(5), e0176239. Geraadpleegd op 24 mei 2024, van <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176239>
- Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell Stress*, 5(6), 76–85. Geraadpleegd op 24 mei 2024, via <https://doi.org/10.15698/cst2021.06.250>
- Nieuw: de geïntegreerde rapporten jeugdhulp*. (z.d.). Jeugdhulp. <https://www.jeugdhulp.be/actua/nieuwsberichten/nieuw-de-geintegreerde-rapporten-jeugdhulp>, geraadpleegd op 28 februari 2025.
- Orme-Johnson, D. W. (2020). Transcendental Meditation in the Treatment of Mental and Physical Conditions. In M. Farias, D. Brazier, & M. Lalljee (Reds.), *The Oxford Handbook Of Meditation* [Journal-article]. Oxford University Press. Geraadpleegd op 24 mei 2024, via <https://www.imavf.org/wp-content/uploads/pdf/Transcendental-Meditation-in-the-Treatment-of-Mental-and-Physical-Conditions.pdf>
- Opgroeien*. (2025, 24 februari). Opgroeien, geraadpleegd op 24 februari 2025, van <https://www.opgroeien.be/kennis/cijfers-en-onderzoek/bereik-jeugdhulp-en-dwarsdoorsnede-opgroeien#toc-aantal-kinderen-en-jongeren-in-de-jeugdhulp-in-diverse-sectoren>
- Pettus, M., Netter, B., Perlmutter, L., Perlmutter, J. C., & Hosler, A. S. (2022). The effects of mantra-based A MI Meditation on burnout, secondary traumatic stress, and compassion satisfaction levels in healthcare providers. *Lifestyle Medicine*, 4(1). Geraadpleegd op 24 mei 2024, van <https://doi.org/10.1002/lim2.72>
- Sensiper, S. (2022). Teaching meditation to college students within an historical and cultural context: A qualitative analysis of undergraduate reflections on contemplative practice. *Current Psychology*, 42(18), 15356–15367. Geraadpleegd op 24 mei 2024, van <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02811-x>
- Sterk, J. (2023, 4 april). Invoering in school - Academie voor Mindful Teaching - Methode Eline Snel. Academie Voor Mindful Teaching - Methode Eline Snel. Geraadpleegd op 24 mei 2024, van <https://www.elinesnel.com/invoering-in-school/>
- Swinen, L. (2023). *Activeer je nervus vagus* (1ste editie) [E-book]. Lannoo. (Oorspronkelijk gepubliceerd 2021)
- Sylver's, N. (2021). *Healing with Electromedicine and Sound Therapies*, from *The Rife Handbook of Frequency Therapy and Holistic Health* (5de editie). Nenah Sylver, PhD. Geraadpleegd op 24 mei 2024, van

https://www.nenahsylvr.com/files/Rife_Handbook_5th_Ed_Appendix_C_Healing_with_EM_&_Sound_Therapies_2018.pdf

taaladvies.net. (2025, 20 maart). *Taaladvies - taaladvies.net*. Taaladvies.net.

<https://taaladvies.net/>

Te Gek!? maakt van het hoofd een zaak. (z.d.-d). Te Gek!? Maakt van het Hoofd een Zaak.

<https://tegek.be/>, geraadpleegd op 28 februari 2025.

The Art of Living. (z.d.). The Art of Living | Belgium. Art of Living (Belgium). Geraadpleegd op 18 mei 2024, van <https://www.artofliving.org/be-nl>

Undergraduate Library Research Awards. 2. Geraadpleegd op 24 mei 2024, van

<https://digitalcommons.lmu.edu/ulra/awards/2010/2>

Van Dale NEDERLAND. (z.d.). Van Dale NEDERLAND. Geraadpleegd op 25 mei 2024, van

<https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/veerkracht>

Verdoorn, P., & Van Vulpen, A. (2011). *Werken aan kwaliteit van bestaan*. Uitgeverij Boom/Nelissen.

Vlaamse Overheid. JeugdhulpLandschap | Jeugdhulp. (z.d.). Geraadpleegd op 18 mei 2024, van

<https://www.jeugdhulp.be/over-jeugdhulp/jeugdhulplandschap>

Williams, E. (2021). *Breathing: An Inspired History* (1ste editie) [E-book]. Reaktion Books, Limited.

<https://ebookcentral.proquest.com/lib/kuleuvenul/reader.action?docID=6538944>

Bijlagen

Bijlage 1	Affiches QR-codes naar enquêtes jongeren en jeugdhulpverleners	63
Bijlage 2	Volledige enquête Qualtrics jongeren	66
Bijlage 3	Volledige enquête Qualtrics jeugdhulpverleners	75
Bijlage 4	Resultatenrapport Qualtrics enquête jongeren	89
Bijlage 5	Resultatenrapport Qualtrics enquête jeugdhulpverleners	95
Bijlage 6	Vorbereiding vragen semi-gestructureerd interview van professionals	111
Bijlage 7	Samenvatting van de interviews met professionals	117
Bijlage 8	Feedback testfase product door begeleiders Wereld van Indra	124
Bijlage 9	Inhoud Kaartenset “Wat je adem geeft, leeft”, songtekst en posters	127

Bijlage 1

Affiches QR-codes naar enquêtes jongeren en jeugdhulpverleners

SCAN MIJ

Werk jij met jongeren tussen de 14-18 jaar ?

Mijn naam is Isa Vanderseijpen, studente orthopedagogie.
Deze QR-code brengt je naar een enquête waarin ik jouw mening nodig heb.

Deze enquête onderzoekt welke plaats meditatie in de jeugdhulpverlening inneemt of zou kunnen innemen. Kunnen meditatietechnieken jongeren helpen bij het bevorderen van veerkracht en het verminderen van stress?

Mijn doel is om een meditatietool te ontwikkelen die kan worden ingezet in de jeugdhulpverlening.



DIKKE DANKJEWEL!!!

BIJ VRAGEN:
ISA.VANDERSEIJPEN@STUDENT.ODISEE.BE OF 0470259104

SCAN MIJ

Ben jij 14-18 jaar en heb je 5 min tijd?

Mijn naam is Isa Vanderseijpen, studente orthopedagogie.
Deze QR-code brengt je naar een enquête waarin jouw mening belangrijk is.

Deze enquête onderzoekt hoe vertrouwd jongeren zijn met
meditatietechnieken en hoe deze kunnen bijdragen aan het bevorderen van
veerkracht en het verminderen van stress.

Mijn doel is om een meditatietool te ontwikkelen die kan worden ingezet in
de jeugdhulpverlening.



DIKKE DANKJEWEL!!!

BIJ VRAGEN:
ISA.VANDERSEIJPEN@STUDENT.ODISEE.BE OF 0470259104

Bijlage 2

Volledige enquête Qualtrics jongeren



Introduction

Beste deelnemer,

Hartelijk dank voor uw tijd en bereidheid om deel te nemen aan deze **anonieme enquête**.

Mijn naam is Isa Vanderseijpen, studente Orthopedagogie. Ik voer dit onderzoek uit in het kader van mijn bachelorproef aan de Odisee co-Hogeschool.

Het doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in wat meditatie voor jongeren betekent en kan betekenen voor **jongeren van 14 tot 18 jaar** en hoe meditatie kan bijdragen aan het bevorderen van mentale gezondheid, minder stress en zich sterker in je vel voelen.

Uw input is van onschatbare waarde voor mijn onderzoek. De verzamelde informatie zal worden gebruikt om de effectiviteit van deze aanpak te evalueren, eventuele verbeteringen aan te bevelen en een stappenplan of tool uit te werken die jeugdhulporganisaties helpt om een

meditatieprogramma op te starten.

De enquête duurt **5 tot 10 minuten**, is volledig **anoniem** en **zal uitsluitend gebruikt worden voor academische doeleinden en zal niet met derden gedeeld worden.**

Als u nog **bijkomende vragen of opmerkingen** hebt, kunt u me contacteren op het emailadres:

isa.vanderseijpen@student.odisee.be.

Nogmaals bedankt voor uw medewerking!

Met vriendelijke groet,

Isa Vanderseijpen

Om te starten met de enquête, druk op de pijl rechts onderaan de pagina.

Standaard vraagblok

Belangrijk: gelieve alle vragen te beantwoorden tot het bedankingsbericht.

Ben je 14-18 jaar?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Geslacht

- ☐ Man
- ☐ Vrouw
- ☐ x
- ☐ Zeg ik liever niet

Hoe vaak ervaar je stress en nood aan veerkracht (je angstig, somber of depressief voelen, of je mentaal sterker willen voelen, vooral in moeilijke momenten)?

- ☐ Ik heb hier nooit last van
- ☐ Ik heb er af en toe last van, maar dat vind ik niet erg
- ☐ Ik heb er regelmatig last van, maar ik kan er mee om
- ☐ Ik heb er regelmatig last van, en ik wil dit veranderen
- ☐ Het beïnvloedt mijn leven volledig

Ben je vertrouwd met meditatie (wat dit voor jou ook kan zijn) of ademhalingsoefeningen?

- ☐ Neen, ik heb er nog nooit iets van gelezen/gehoord/gezien

- ☐ Neen, daar heb ik al eens van gehoord maar nooit geprobeerd
- ☐ Ja, ik beoefen dit soms
- ☐ Ja, ik beoefen dit regelmatig
- ☐ Ja, het zit in mijn dagelijkse/wekelijks routine

In welke context? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- ☐ Op mezelf (op eigen initiatief)
- ☐ Op school
- ☐ In de jeugdhulpverlening of (time-out)traject?
- ☐ Andere:

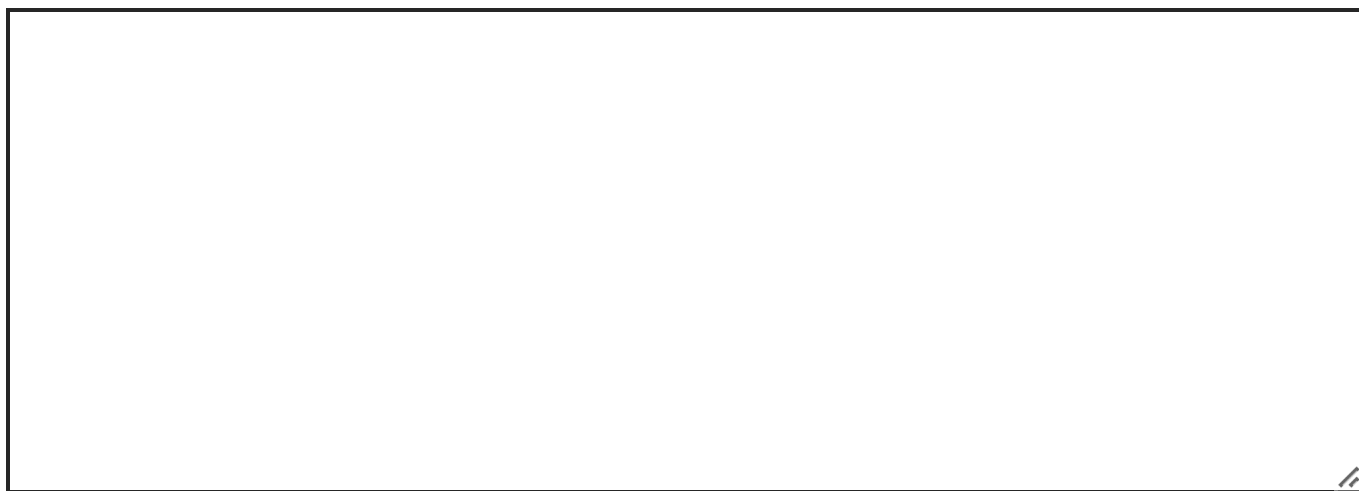
Wat deed je en hoe lang duurde(n) je sessie(s)?

Tijdens of na de sessie(s), heb je veranderingen

opgemerkt?

- ☐ Positieve verandering(en)
- ☐ Negatieve verandering(en)
- ☐ Zowel positieve als negatieve verandering(en)
- ☐ Geen verandering

Welke verandering(en)?



Ben je geïnteresseerd of nieuwsgierig naar wat meditatie (nog meer) voor je kan betekenen?

- ☐ Ja, ik wil graag meer weten
- ☐ Neen, ik heb daar geen interesse in
- ☐ Ik twijfel nog

Rangschik de onderstaande meditatietechnieken volgens jouw interesse. Klik op de technieken en sleep naar boven of onder: van meest interessant (boven) naar minst interessant (onder).

Ademhalingsoefeningen

Visualisatiemethode (inbeelding)

Muziek/mantra's/zang

Klankheling (klankschaal, handpan en andere muziekinstrumenten)

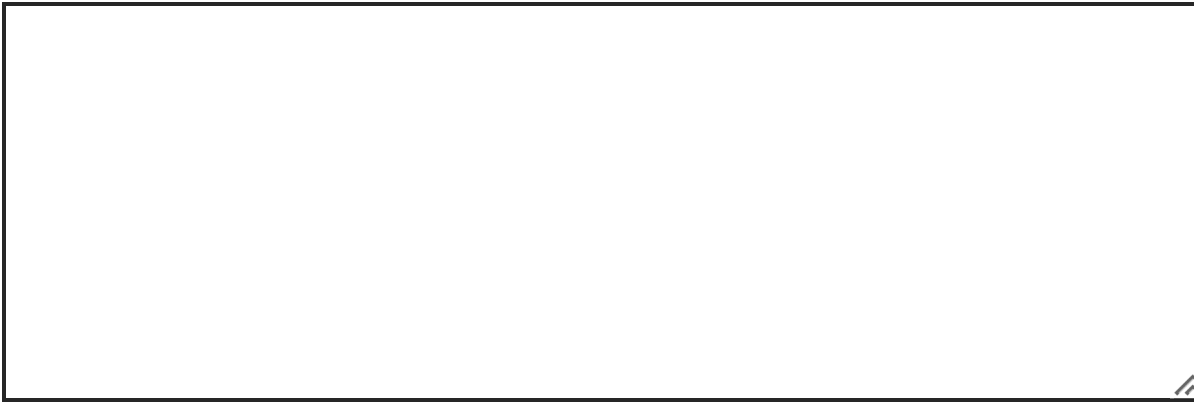
Liefdevolle-aandachtsmeditatie (jezelf graag zien en dankbaar zijn)

Geleide meditatie (iemand anders begeleidt de meditatie)

Niet-geleide meditatie (streven naar stilte, je hoofd leegmaken)

Denk je dat het een meerwaarde kan zijn om meditatiesessies te krijgen op school of in de jeugdhulpverlening?

☐ Ja, leg uit:

A large, empty rectangular text box with a thin black border. In the bottom right corner, there is a small icon of a pencil and a checkmark, indicating that the box is for a required response.

☐ Nee, leg uit:

A large, empty rectangular text box with a thin black border. In the bottom right corner, there is a small icon of a pencil and a checkmark, indicating that the box is for a required response.

Heeft u nog andere opmerkingen, suggesties of feedback die ons kunnen helpen om een goede meditatietool voor jongeren te ontwikkelen?



Powered by Qualtrics

Bijlage 3

Volledige enquête Qualtrics jeugdhulpverleners



Introduction

Beste deelnemer,

Hartelijk dank voor uw tijd en bereidheid om deel te nemen aan deze **anonieme enquête**, bestemd voor professionals en stagiaires actief in de jeugdhulpverlening.

Mijn naam is Isa Vanderseijpen, studente Orthopedagogie. Ik voer dit onderzoek uit in het kader van mijn bachelorproef aan de Odisee co-Hogeschool.

Het doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in welke plaats meditatie inneemt of kan innemen in de jeugdhulpverlening bij **jongeren van 14 tot 18 jaar** en hoe meditatie kan bijdragen aan het bevorderen van veerkracht, mentale gezondheid en minder stress.

Uw input is van onschatbare waarde voor mijn onderzoek. De verzamelde informatie zal worden gebruikt om de doeltreffendheid van deze aanpak te evalueren, eventuele verbeteringen aan te brengen en een stappenplan of tool

uit te werken die jeugdhulporganisaties helpt om een meditatieprogramma op te starten.

De enquête duurt ongeveer **15 minuten**, is volledig **anoniem** en **zal uitsluitend gebruikt worden voor academische doeleinden en zal niet met derden gedeeld worden.**

Als u nog **bijkomende vragen of opmerkingen** hebt, kunt u me contacteren op het emailadres:

isa.vanderseijpen@student.odisee.be.

Nogmaals bedankt voor uw medewerking!

Met vriendelijke groet,

Isa Vanderseijpen

Om te starten met de enquête, druk op de pijl rechts onderaan de pagina.

Standaard vraagblok

Belangrijk: gelieve alle vragen te beantwoorden tot het bedankingsbericht.

Bent u actief of ooit actief geweest als jeugdhulpverlener?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Uw geslacht

- ☐ Man
- ☐ Vrouw
- ☐ x
- ☐ Zeg ik liever niet

Uw leeftijd

15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100

Leeftijd

Uw opleidingsniveau

- ☐ Middelbare school
- ☐ Specialisatiejaar
- ☐ Graduaat
- ☐ Bachelor

☐ Master

☐ Andere:

Waar bent u actief of actief geweest als
jeugdhulpverlener?

- ☐ Vlaams-Brabant
- ☐ Waals-Brabant
- ☐ Antwerpen
- ☐ Limburg
- ☐ Oost-Vlaanderen
- ☐ West-Vlaanderen
- ☐ Henegouwen
- ☐ Luik
- ☐ Namen
- ☐ Luxemburg
- ☐ Brussel

Uw praktijkervaring: hoeveel jaren was u actief in de
jeugdhulpverlening?

0 3 5 8 10 13 15 18 20 23 25 28 30 33 35 38 40 43 45 48 50

Aantal jaren ☒

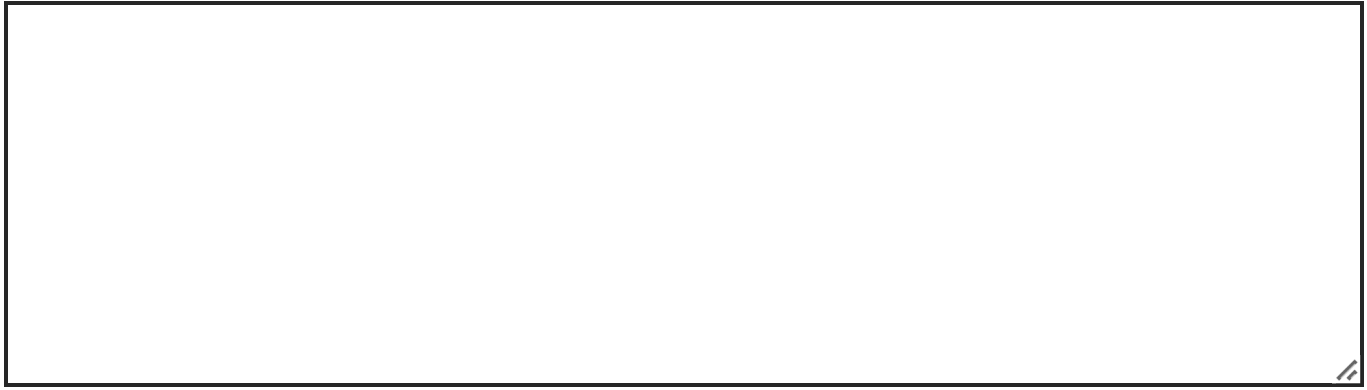
praktijkervaring
(opgeteld)

Ervaring met meditatie

Heeft u ervaring met het gebruik van meditatietechnieken in de jeugdhulpverlening?

- ☐ Ja, ik heb dit eens geprobeerd
- ☐ Ja, ik pas dit soms toe
- ☐ Ja, dit is een vast onderdeel van mijn aanpak
- ☐ Nee, ik dacht er wel eens aan, maar ik heb het niet toegepast
- ☐ Nee, maar ik ben wel nieuwsgierig
- ☐ Nee, het interesseert me niet

Zo ja, welke meditatietechnieken past u toe in uw aanpak met jongeren of heeft u toegepast (bijv. mindfulness, ademhalingsoefeningen, geleide meditatie, klanktherapie, mantra's,...)?



Zijn er veranderingen of verbeteringen die u heeft opgemerkt bij jongeren na het toepassen van meditatietechnieken?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, vermeld hieronder de veranderingen of verbeteringen:



Doeltreffendheid van meditatietechnieken

Naar uw mening, hoe doeltreffend zijn meditatietechnieken als behandeling van jongeren met stress en verminderde veerkracht?

- ☐ Helemaal niet doeltreffend
- ☐ Weinig doeltreffend
- ☐ Doeltreffend
- ☐ Heel doeltreffend

Waarom zijn ze, volgens u, wel of niet doeltreffend?



Hoe comfortabel voelt u zich (of zou u zich voelen) om de volgende meditatietechnieken toe te passen bij jongeren? Rangschik van meest (boven) naar minst comfortabel (onder) door op de technieken te klikken en te slepen naar boven of onder.

Ademhalingsoefeningen

Visualisatiemethode

Muziek/mantra's/zang

Klankhealing (klankschaal, handpan,...)

Liefdevolle-aandachtsmeditatie (zelfwaardering, zelfliefde en dankbaarheid)

Geleide meditatie (iemand anders begeleidt de meditatiesessie)

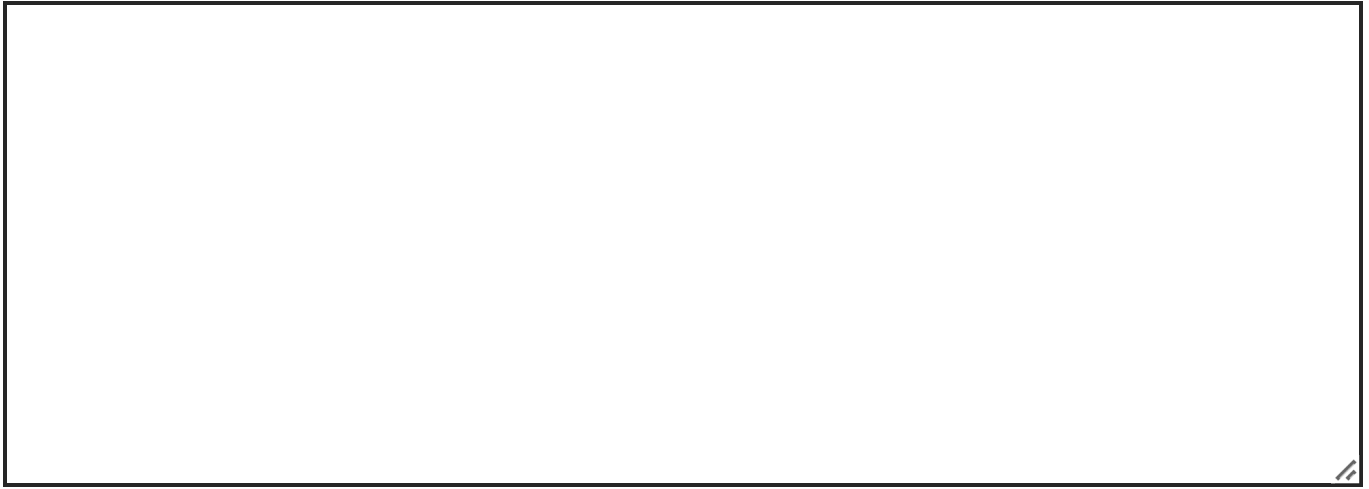
Niet-geleide meditatie (streven naar stilte)

Uitdagingen en barrières voor de jeugdhulpverlener

Hoe comfortabel voelt u zich (of zou u zich voelen) bij het gebruik van meditatie als werkvorm?

- ☐ Zeer comfortabel
- ☐ Comfortabel
- ☐ Weinig comfortabel
- ☐ Ik wil of durf het niet gebruiken

Wat is er nodig zodat u zich (nog meer) comfortabel zou voelen om meditatie te gebruiken als werkvorm?



Welke uitdagingen ervaart u (of denkt u te ervaren) bij het implementeren van meditatietechnieken in uw aanpak met jongeren?

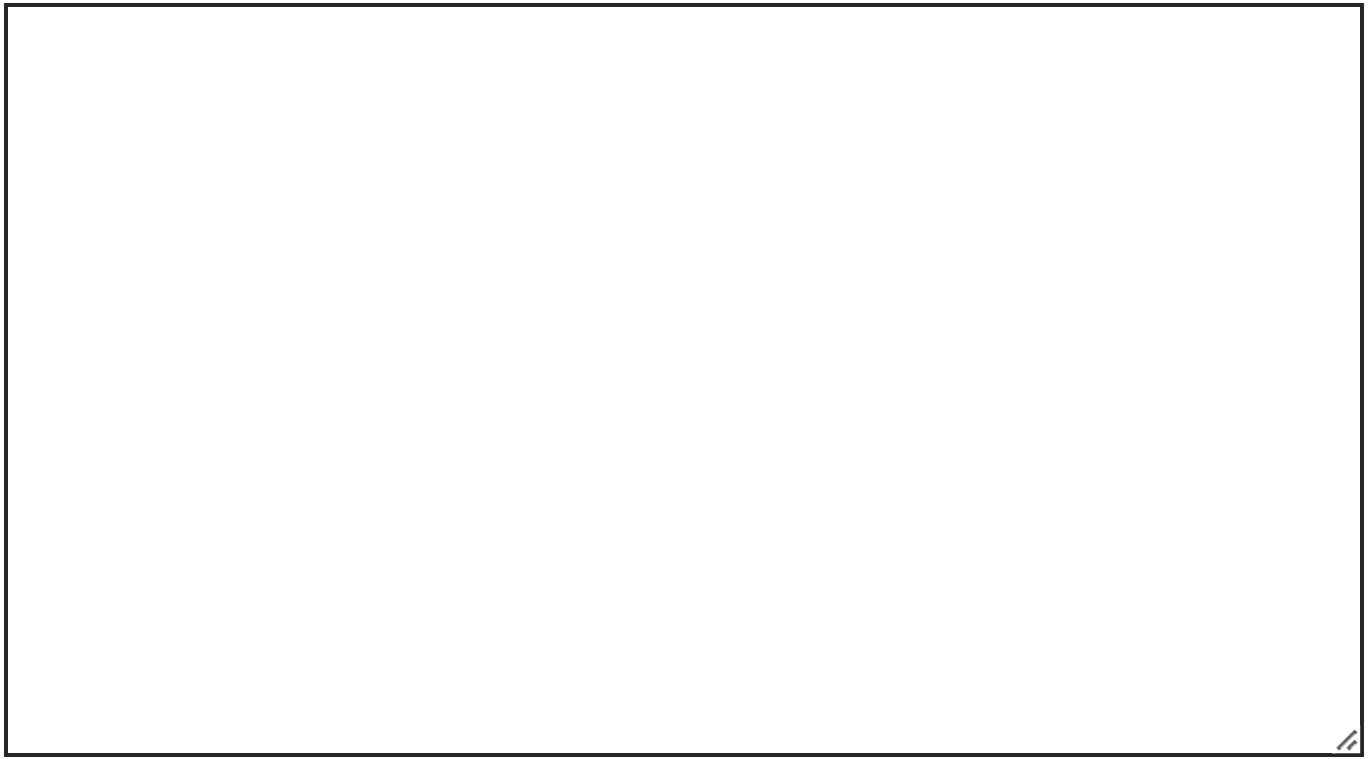


Zijn er, volgens u, mogelijke weerstanden of bezwaren vanwege jongeren zelf of hun ouders/verzorgers/voogd ten opzichte van meditatietechnieken?

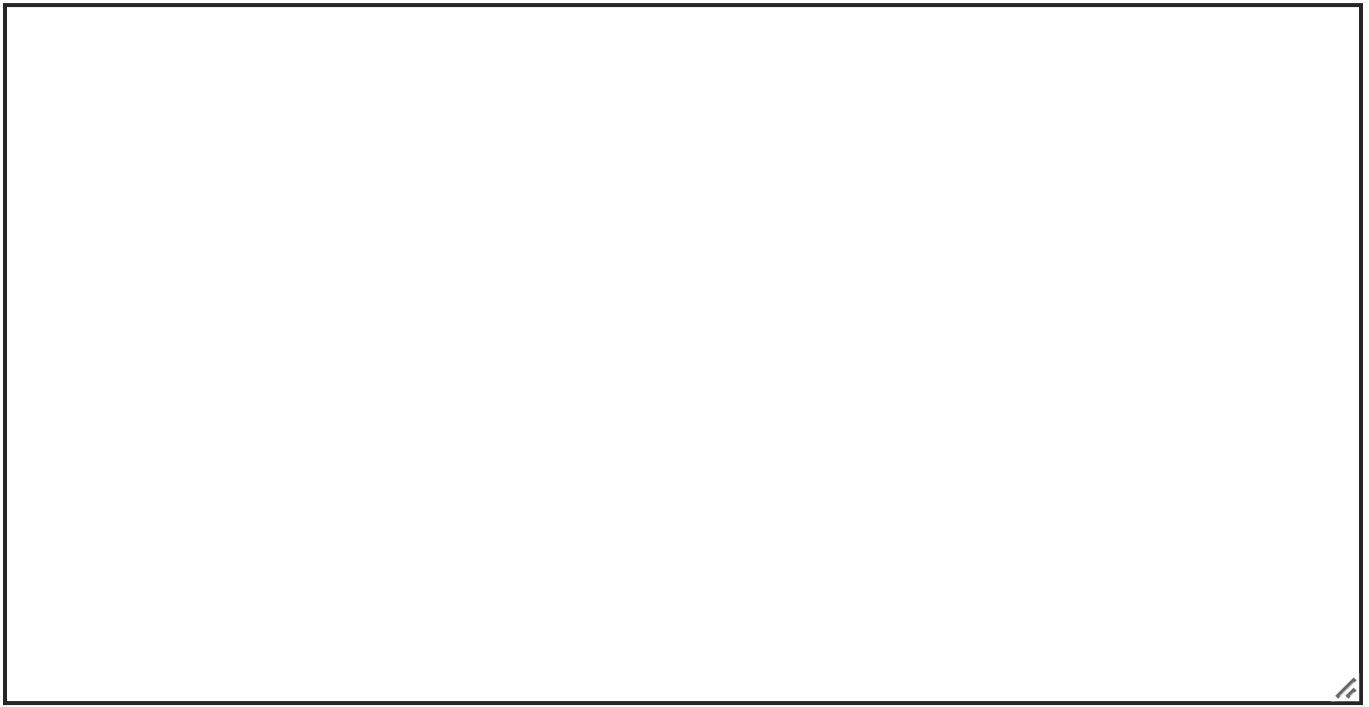
- ☐ Nee
- ☐ Ja, leg uit:



Welke aanvullende ondersteuning of middelen zouden u helpen bij het effectiever inzetten van meditatietechnieken in uw aanpak met jongeren?



Ziet u reële mogelijkheden voor verdere integratie of ontwikkeling van meditatietechnieken in de jeugdhulpverlening? Leg uit.



Heeft u nog opmerkingen, suggesties of ideeën met betrekking tot het gebruik van meditatietechnieken in de jeugdhulpverlening en de ontwikkeling van een ondersteunende tool?

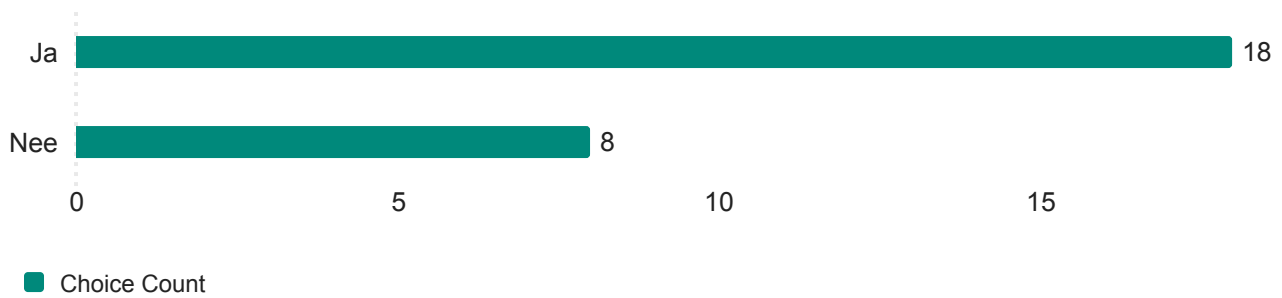


Powered by Qualtrics

Bijlage 4

Resultatenrapport Qualtrics enquête jongeren

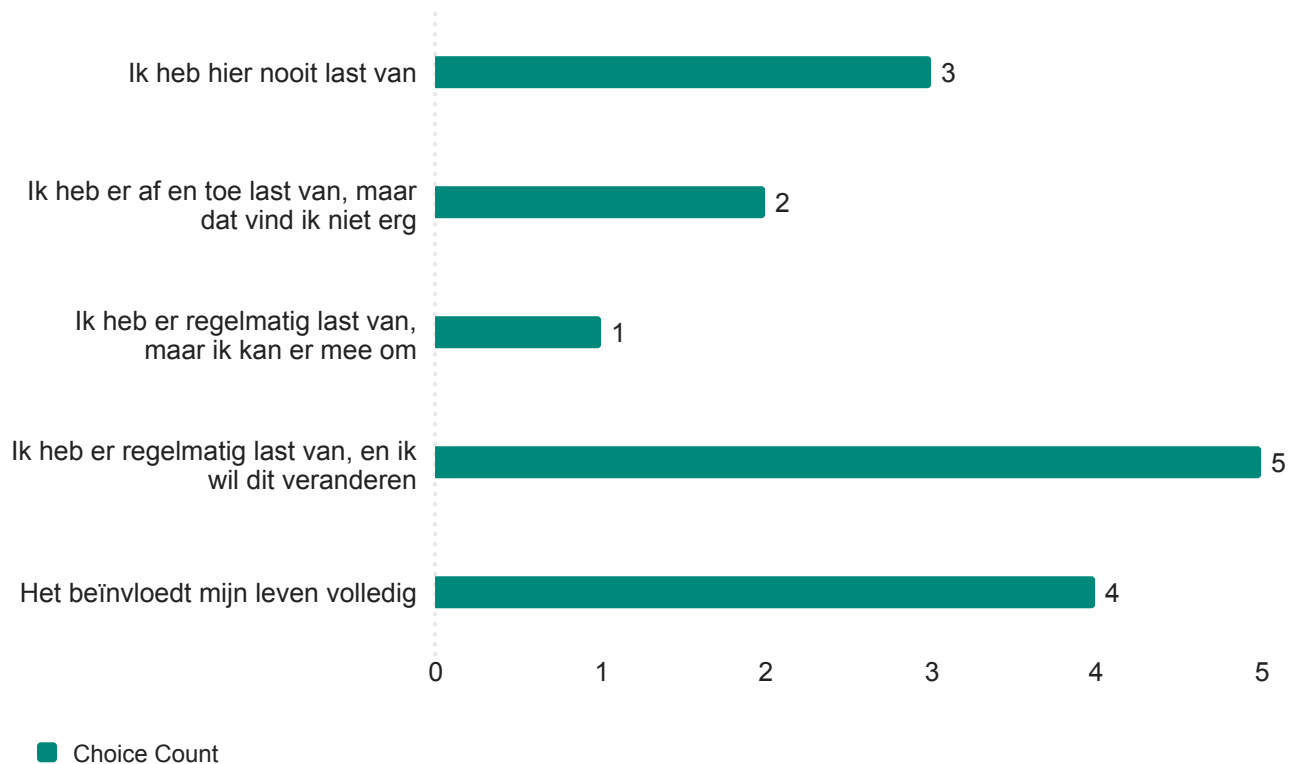
Vraag 1a - Ben je 14-18 jaar?



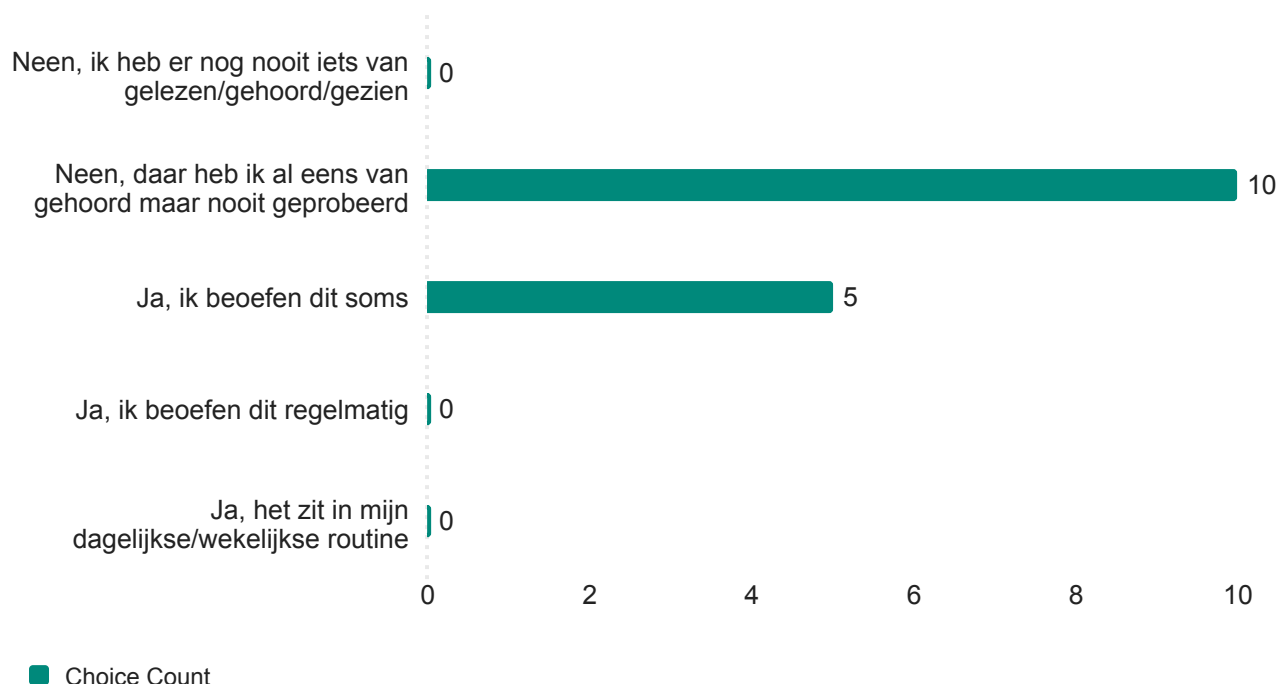
Vraag 1b - Geslacht

Field	Choice Count
Man	2
Vrouw	11
X	1
Zeg ik liever niet	0

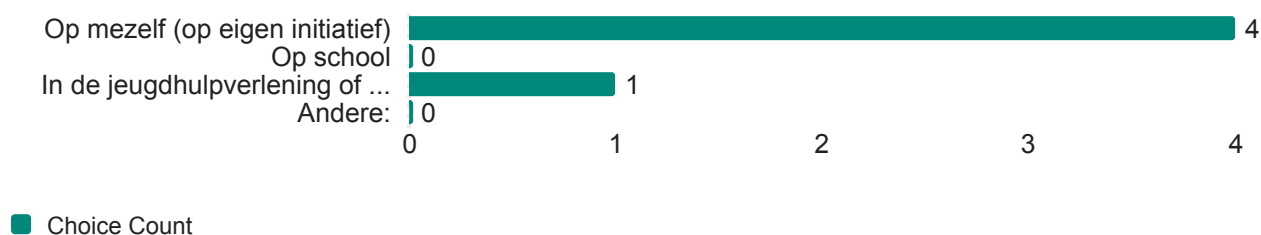
Vraag 2 - Hoe vaak ervaar je stress en nood aan veerkracht (je angstig, somber of depressief voelen, of je mentaal sterker willen voelen, vooral in moeilijke momenten)?



Vraag 3 - Ben je vertrouwd met meditatie (wat dit voor jou ook kan zijn) of ademhalingsoefeningen?



Vraag 4a - In welke context? (meerdere antwoorden zijn mogelijk) - Selected Choice



Vraag 4b - Wat deed je en hoe lang duurde(n) je sessie(s)?

Wat deed je en hoe lang duurde(n) je sessie(s)?

kaarsje aansteken
nagels lakken
benen scheren
muziek luisteren

Ademhalingsoefeningen voor zo een 10-25 min

Ademhalingsoefeningen, ongeveer tien minuutjes.

Zo een vierkantje in mijn hoofd maken dat elke sequens 4 tellen duurde, 4sec inademen, 4 vast, 4 uit

Vraag 5 - Tijdens of na de sessie(s), heb je veranderingen opgemerkt?



Choice Count

Vraag 6 - Welke verandering(en)?

Welke verandering(en)?

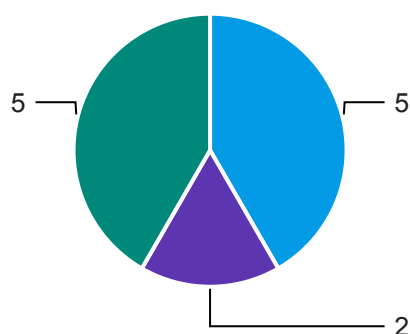
rust
genieten
vrede
gewoon chill

Rustiger

Ik kwam meer tot rust.

Kalmer

Vraag 7 - Ben je geïnteresseerd of nieuwsgierig naar wat meditatie (nog meer) voor je kan betekenen?

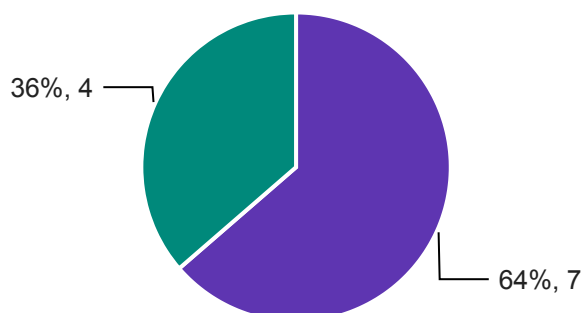


Ik twijfel nog Neen, ik heb daar geen interesse in Ja, ik wil graag meer weten

Vraag 7b - Rangschik de onderstaande meditatietechnieken volgens jouw interesse. Klik...

Field	Sum
Klankheling (klankschaal, handpan en andere muziekinstrumenten)	58.00
Geleide meditatie (iemand anders begeleidt de meditatie)	56.00
Muziek/mantra's/zang	51.00
Visualisatiemethode (inbeelding)	48.00
Niet-geleide meditatie (streven naar stilte, je hoofd leegmaken)	46.00
Liefdevolle-aandachtsmeditatie (jezelf graag zien en dankbaar zijn)	45.00
Ademhalingsoefeningen	32.00

Vraag 8 - Denk je dat het een meerwaarde kan zijn om meditatiesessies te krijgen op school of in de jeugdhulpverlening? - Selected Choice



■ Nee, leg uit: ■ Ja, leg uit:

Vraag 8_2_TEXT - Nee, leg uit: - tekst

Nee, leg uit: - tekst

op school geen nood aan ontspanning maar aan uitdaging, anders wordt het saai
ik denk dat ik me ook niet serieus zou kunnen houden moesten we dat op school doen

Ik denk dat dit niet door iedereen even serieus genomen zal worden wat de ervaring voor anderen verpest.

Meditatie op school kan problematisch zijn, omdat het een persoonlijke praktijk is en niet iedereen ervoor openstaat. Niet alle leerlingen voelen zich er prettig bij, en het kan moeilijk zijn in een drukke schoolomgeving. In plaats van het verplicht te maken, zou het beter zijn om meditatie als een optionele activiteit of workshop aan te bieden, zodat leerlingen zelf kunnen kiezen of ze het willen proberen.

niet interessant en tijdverlies

Ik denk dat het niet voor elke leerling toepasselijk is. Het kan wel maar het lijkt mij niet nuttig voor iedereen.

Ik vind persoonlijk dat niet alles geassocieerd moet worden met school.

Vraag 8_1_TEXT - Ja, leg uit: - tekst

Ja, leg uit: - tekst

Dit kan interessant zijn voor studenten, maar veel mensen zouden zich daar waarschijnlijk voor schamen

Het kan ervoor zorgen dat er meer rust heerst en minder stress onder jongeren.

Ja als het iemand is die hier echt iets van weet dan denk ik dat het een meerwaarde kan zijn. Bij mij op school zijn er soms yogalessen, maar deze worden gegeven door een leerkracht wiskunde, ik denk dat dit echt iemand moet zijn die hier dagelijks mee aan de slag gaat en hier echt meer van weet dan een paar oefeningen.

Het zou fijn zijn dat dat standaard deel wordt van het lessenpakket omdat dat alleen maar goeie impact heeft

Vraag 9 - Heeft u nog andere opmerkingen, suggesties of feedback die ons kunnen helpen om een goede meditatietool voor jongeren te ontwikkelen?

Heeft u nog andere opmerkingen, suggesties of feedback die ons kunnen helpen om een goede meditatietool voor jongeren te ontwikkelen?

eigenlijk is hetgene dat het beste werkt gewoon een kaarsje laten branden

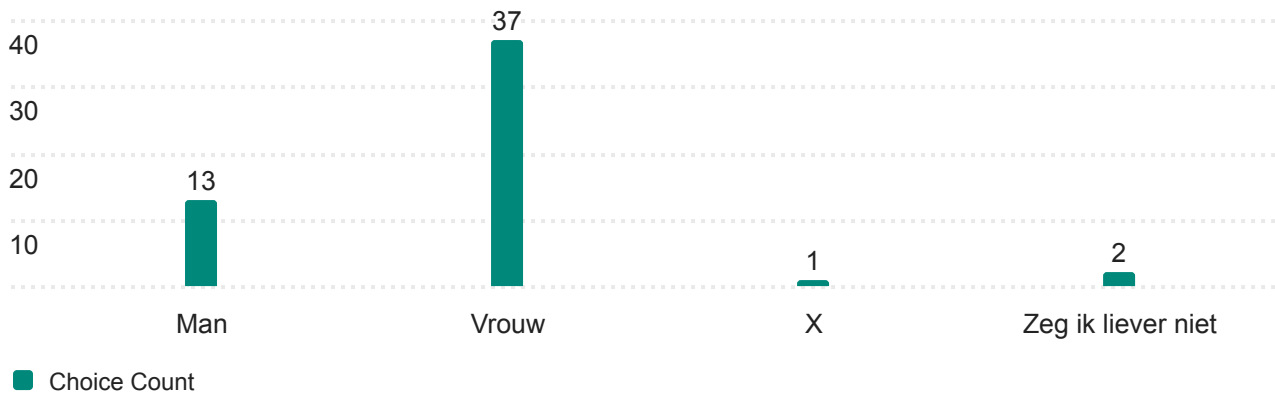
/

Ik denk dat een stille ruimte op school bijvoorbeeld handig zou kunnen zijn. Dat geeft jongeren de kans om even op zichzelf te komen.

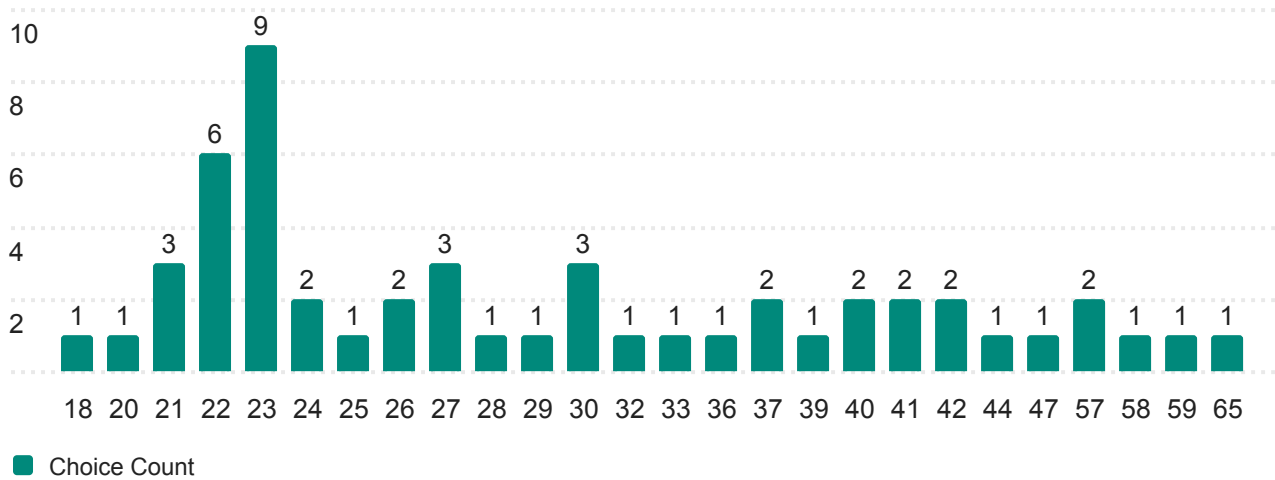
Bijlage 5

Resultatenrapport Qualtrics enquête jeugdhulpverleners

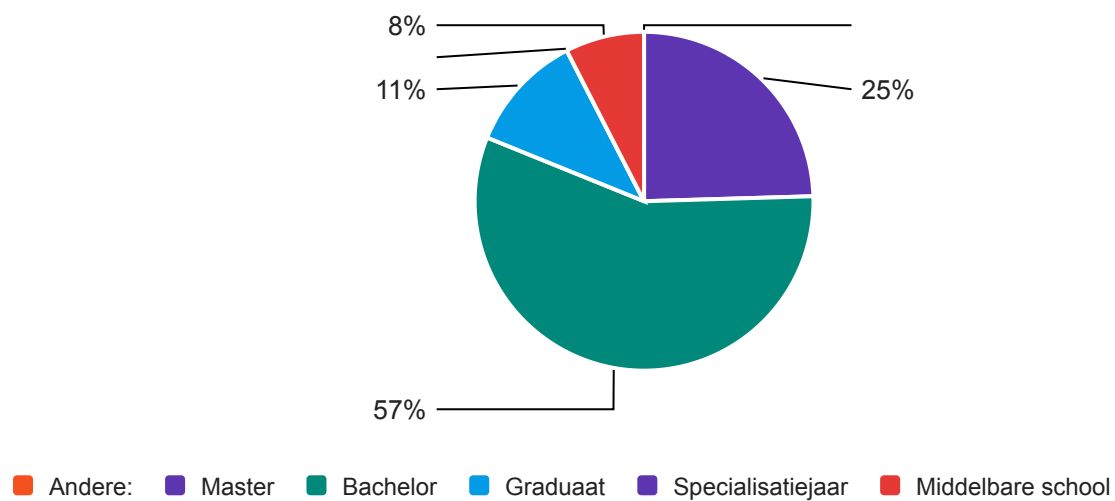
Vraag 2 - Uw geslacht



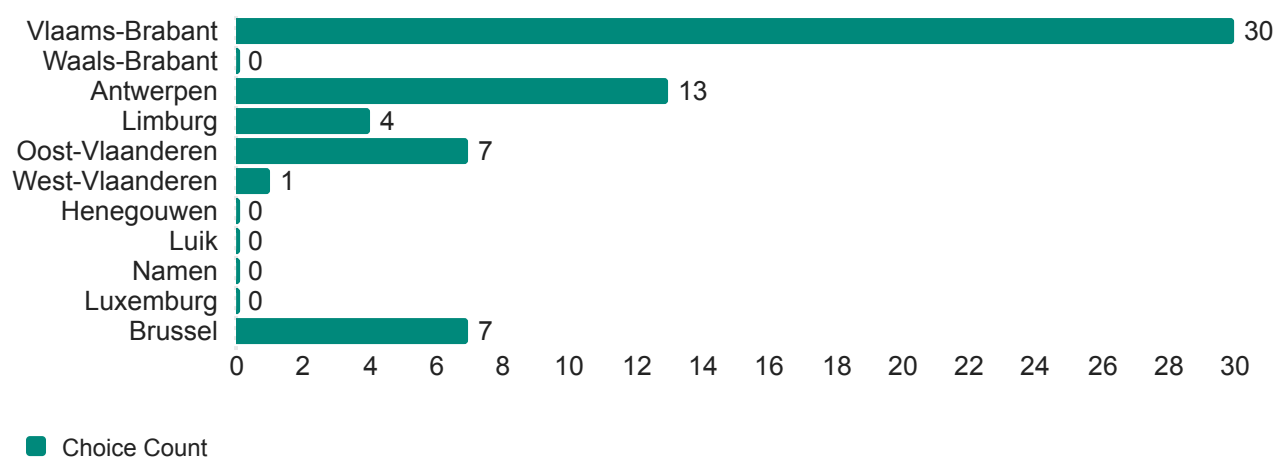
Vraag 3_1 - Leeftijd



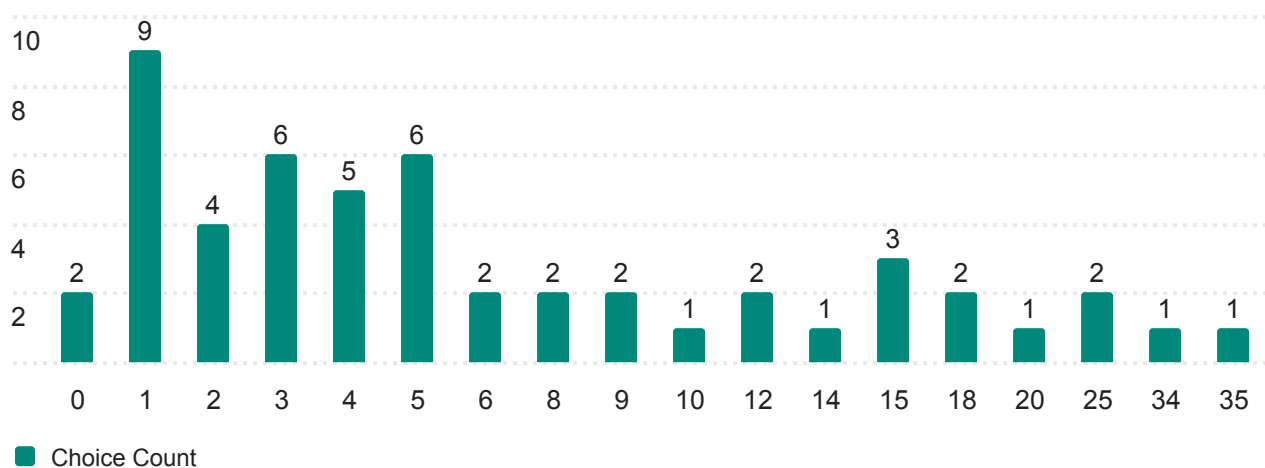
Vraag 4 - Uw opleidingsniveau - Selected Choice



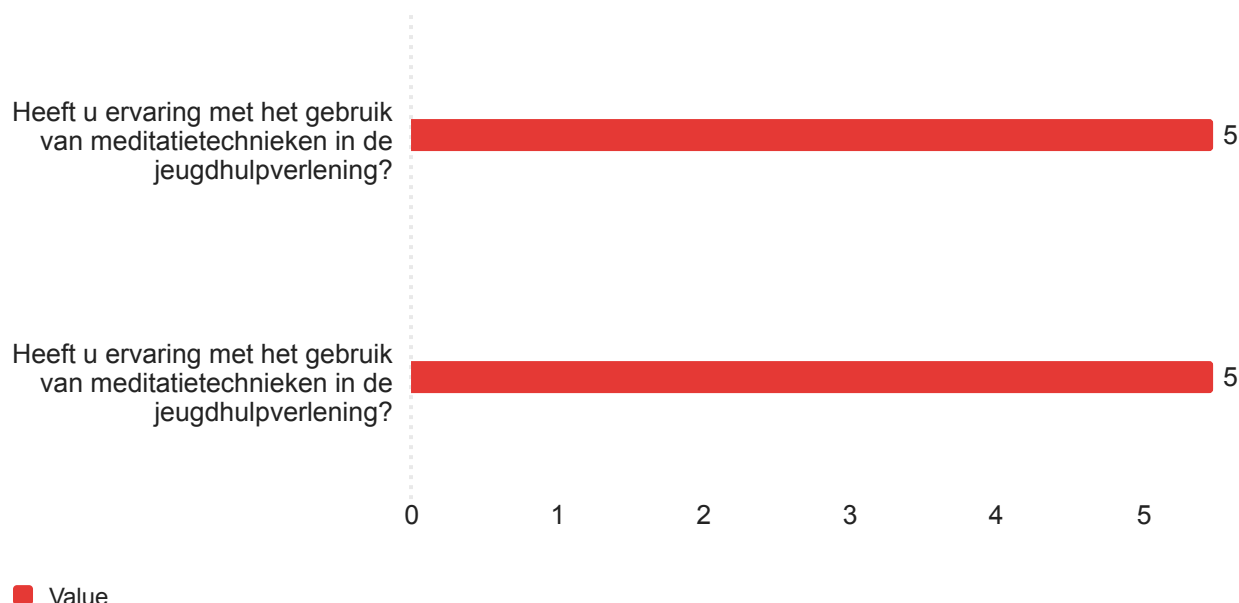
Vraag 5 - Waar bent u actief of actief geweest als jeugdhulpverlener?



Vraag 6 - Aantal jaren praktijkervaring (opgeteld)



Ervaring vraag 1 - Heeft u ervaring met het gebruik van meditatietechnieken in de jeugdhulpverlening?



Ervaring vraag 2 - Zo ja, welke meditatietechnieken past u toe in uw aanpak met jongeren of heeft u toegepast (bijv. mindfulness, ademhalingsoefeningen, geleide meditatie, klanktherapie, mantra's,...)?

Zo ja, welke meditatietechnieken past u toe in uw aanpak met jongeren of heeft u toegepast (bijv. mindfulness, ademhalingsoefeningen, geleide meditatie, klanktherapie, mantra's,...)?

Zacht muziek luisteren
Een half uur rusten

Bodyscan's, ademhalingstechnieken (meegeven, maar nog niet uitgevoerd tijdens de gesprekken)

ademhalingsoefeningen, mindfulness

Ademhalingsoefeningen- klanktherapie - dialoog zonder debat - natuurwandelingen (contact verstevigen met de natuur), geleide stilte-oefening, stilteverblijf in een abdij, rugzak oefening

ademhalingsoefeningen
rust vinden

Ademhalingsoefeningen, mindfulness

Lichaamsbesef

Ademhalingsoefeningen

Zintuigelijke meditatie Mindfulness

Ik heb gewerkt in een project dialectische gedragstherapie waarbij MF een vast onderdeel is in aangeboden pakket (zowel individueel als in groep)

In en uit ademen om rustig te worden.
Zintuigen aanspreken (geluid vogels, tast, ...) om rustig te worden

Ademhalingsoefeningen

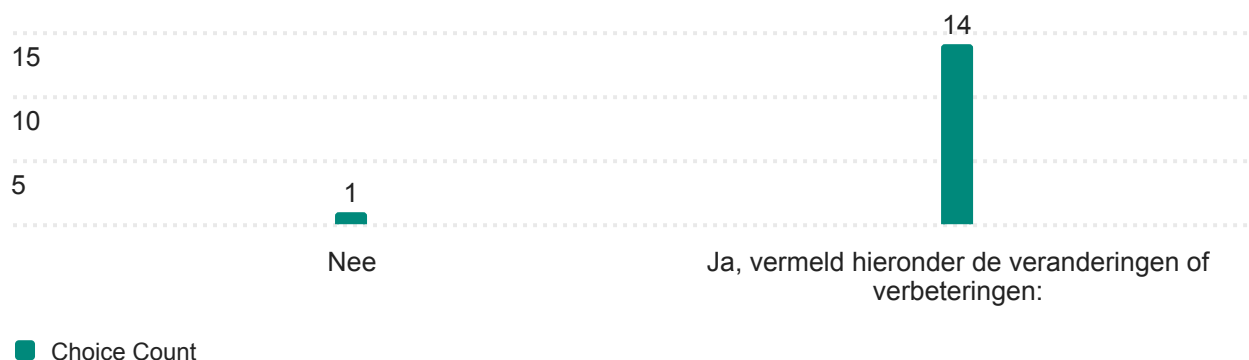
Ademhalingsoefeningen, yoga

Begeleide meditaties & ademhalingsoefeningen
Herhalen van mantra's
Bomen knuffelen & op blote voeten wandelen in de natuur
Gebruik van Solfeggio Frequencies

ademhalingsoefeningen

Ademhalingsoefeningen

Doeltr vraag 3 - Zijn er veranderingen of verbeteringen die u heeft opgemerkt bij jongeren na het toepassen van meditatietechnieken? - Selected Choice



Doeltr vraag 3_5_TEXT - Ja, vermeld hieronder de veranderingen of verbeteringen: - tekst

Ja, vermeld hieronder de veranderingen of verbeteringen: - tekst

De jongeren vonden het fijn om deze oefeningen mee te krijgen. Ik heb geen rechtstreekse verandering gezien, aangezien ik dit niet intensief heb opgevolgd.

Ademhalingstechnieken om met paniekaanvallen om te gaan werken bij de meeste jongeren goed.
Educatie over mindfulness kan helpen bij piekeren.

De jongeren worden rustiger
 Er bevrijdt zich iets innerlijk: dikwijls pijnlijke verhalen die los komen
 Minder grijpen naar andere middelen.

de jongere wordt vaak terug rustiger en kalmer

Terugkeren tot rust (verandering in het moment)

Bewustwording van eigen ademhaling.

Creëren van interne rust

Meer rust gevonden

- contact met hier en nu maken
- afleiden van moeilijke gevoelens en gedachten
- verhoogd gevoel van ervaren rust (minder spanning)

Ze proberen dit mee te doen om rustig te worden. Het is wel nog moeilijk om dit in te zetten indien er een crisis is.

Het inzetten als oefeningen zonder de crisis lukt wel goed.

Soms, wanneer de puber hier open voor staat en zich emotioneel veilig voelt.

Meer rust

Meer rust & vermindering van stress

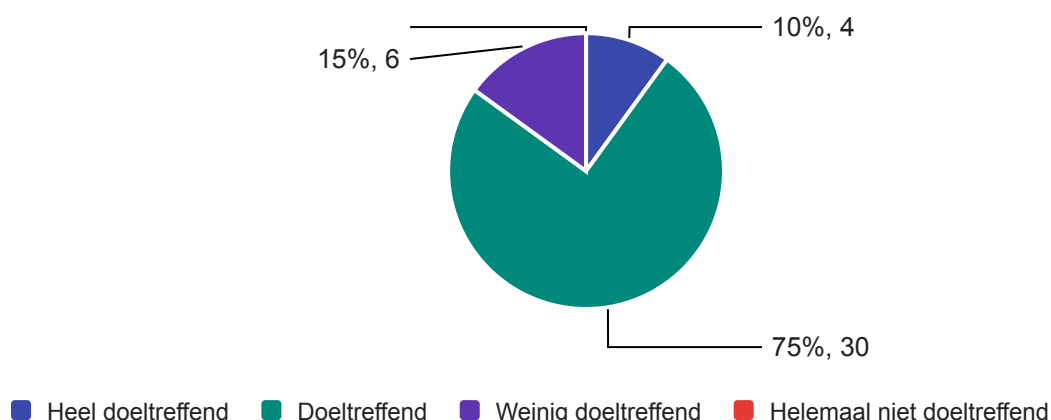
Ontprikken & ontkoppelen & gronden in het hier en nu

Meer veiligheid en nieuwsgierigheid om aan nieuwe dingen te beginnen

Sommigen passen dit toe wanneer ze tot rust willen komen of paniekeren

Kwamen tot rust tijdens een crisissituatie

Doeltr vraag 1 - Naar uw mening, hoe doeltreffend zijn meditatietechnieken als behandeling van jongeren met stress en verminderde veerkracht?



Doeltr vraag 2 - Waarom zijn ze, volgens u, wel of niet doeltreffend?

Waarom zijn ze, volgens u, wel of niet doeltreffend?

Ik denk dat dit voor sommige jongeren zeker kan helpen. Ikzelf gebruik het niet zo vaak omdat het bij mezelf ook moeilijk werkt.

Ik denk dan vooral aan ademhaling waarop ze gaan letten en zo de stress kan wegnemen

Het leven zijn soms te actief om doeltreffend

Voor sommige jongeren zal dit doeltreffend zijn, die hiervoor openstaan. Of wanneer iemand in crisis is om deze jongere te kalmeren.

Het leert jongeren hoe ze moeilijke momenten kunnen doorkomen en zo veerkrachtiger worden wanneer ze nog eens door een moeilijk moment gaan.

- stressverlagend
- verhoogt het zelfbewustzijn
- relativeert de negatieve gedachten : ze mogen er zijn zonder extra lading

Ik mediteer dagelijks om een soort van reset button in te duwen bij mezelf. Hartslag verlagen, terug in het lijf komen na een uitdagende werkdag of tijdens een middagpauze.

Doeltreffender op lange termijn is werken aan onderliggende oorzaken van stress. Leren er niet aan denken is geen efficiënte manier om om te gaan met stress. Ademhaling en relaxatie oefeningen kunnen wel nuttig zijn, maar het is belangrijk dat de jongere werkt aan onderliggende redenen, de vaardigheden krijgt om emoties te verwerken en zijn leven op een gezonde manier te organiseren.

focus op "zijn", ademhaling, meer naar binnen richten

vaak zie ik jongeren die met nog te veel trauma of paniek/angsten zitten waardoor ze niet altijd openstaan of de mentale ruimte hebben om aan de slag te gaan rond ademhaling of meditatietechnieken.

Ik denk in een later stadium dat dit wel doeltreffend kan zijn, maar er eerst moet gekeken worden naar de klachten of problematiek van de jongere.

Als ze goed gekaderd zijn !

Jongeren kennen deze technieken en zetten zich soms af tegen deze technieken.

Als ze deze technieken durven, ontdekken ze iets nieuws dat hun een goed gevoel heeft en daar spelen ze zelf graag op in.

de jongere wordt rustiger en kan daarna terug rustig verder praten over zichzelf en over diens gevoelens of emoties.

Wetenschappelijk onderzocht en effectief bewezen mits regelmatige beoefening.

Geeft handvaten voor jongeren om toe te passen tijdens stressvolle momenten

Dit kan werken mits de jongere zelf interesse heeft om deze methodiek te leren en langdurig toe te passen. De meeste resultaten komen pas na lange tijd

Het kan hen tot rust brengen indien ze grote spanning ervaren.

Kan innerlijke rust brengen. Leren omgaan met emoties in stress situaties.

Hangt af van persoon, maar kan zeker een meerwaarde zijn. Hangt er vanaf

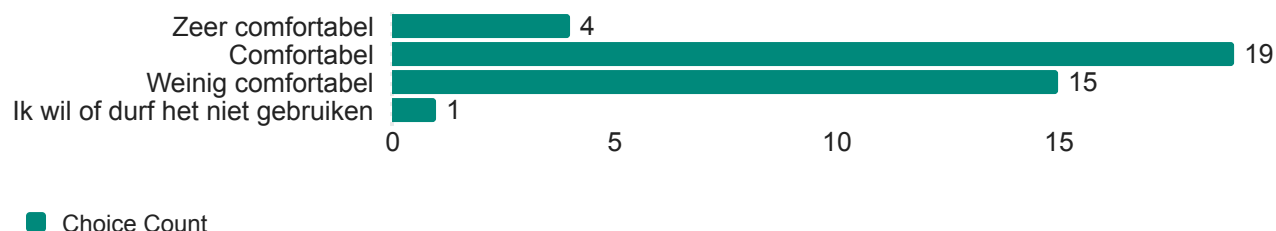
Ze kunnen een bepaalde rust creëren

Omdat het werkt, op welke manier aanbrengen blijft uitdaging bij deze leeftijdsgroep/doelgroep

Doeltr vraag 3 - Hoe comfortabel voelt u zich (of zou u zich voelen) om de volgende meditati...

Field	Sum
Klankhealing (klankschaal, handpan,...)	227.00
Niet-geleide meditatie (streven naar stilte)	196.00
Muziek/mantra's/zang	185.00
Liefdevolle-aandachtsmeditatie (zelfwaardering, zelfliefde en dankbaarheid)	168.00
Geleide meditatie (iemand anders begeleidt de meditatiesessie)	164.00
Visualisatiemethode	136.00
Ademhalingsoefeningen	72.00

Uitdaging vraag 1 - Hoe comfortabel voelt u zich (of zou u zich voelen) bij het gebruik van meditatie als werkvorm?



Uitdaging vraag 2 - Wat is er nodig zodat u zich (nog meer) comfortabel zou voelen om meditatie te gebruiken als werkvorm?

Wat is er nodig zodat u zich (nog meer) comfortabel zou voelen om meditatie te gebruiken als werkvorm?

- duidelijke lijst met soorten meditatie/ oefeningen

Hierin gevormd worden opdat ik weet hoe het allemaal werkt

Voeding

Vorming, oefening

Meer informatie hierrond

meer opleiding hierrond of werken in een setting waar er standaard met meditatie gewerkt wordt.

Dat de jongere er zich veilig bij voelt en het dus meer bekend gemaakt wordt onder jongeren dat is een wetenschappelijk bewezen techniek is.

Dat ikzelf wat bijscholing krijg daaromtrent.

Open minded mensen.

Wetenschappelijk bewijs dat dit een goede werkvorm is. Het is echter aangetoond dat werken aan onderliggende oorzaken nodig is

genoeg kennis, methodiek

De juiste ruimtes hiervoor. Aankleding van een ruimte kan vaak al veel meer rust geven.
+ gespecialiseerde opleiding hierin.

Meer opleidingen

Voorstellen van alternatieven

we hebben niet altijd de tijd of de ruimte om rustig te mediteren.

Heb zelf weinig ervaring met meditatie

Het is nodig dat ik weet dat de jongere ervoor open staat.

zelf meer kennis van en ervaring in hebben, zelf geloven in de kracht van

een aparte ruimte om deze toe te passen

Meer info hierover.

Denkfouten van andere... vooroordelen, het ongeduld van hedendaagse.... we leven zo snel... drempel voor meditatie.. (door social media)

Meer kennis en ervaring

Zelf nog meer toepassen

Uitdaging vraag 3 - Welke uitdagingen ervaart u (of denkt u te ervaren) bij het implementeren van meditatietechnieken in uw aanpak met jongeren?

Welke uitdagingen ervaart u (of denkt u te ervaren) bij het implementeren van meditatietechnieken in uw aanpak met jongeren?

Ik gebruik het amper

Dat de jongeren er misschien niet voor openstaan

Voeding

Nog geen ervaring mee

Zelf niet veel kennis over

te weinig kennis, angst voor het onbekende bij collega's, collega's die er weigerachtig tegenover staan,...

Hoe de jongere er zich laten voor openstellen?

Dat dat nog steeds te veel als " zweverig" wordt bekeken

De 2de en 3de lijns problematieken van jongeren die te veel op de voorgrond liggen.

De weerstand bij jongere en specifiek vooral bij jongens.

De juiste ruimte/omgeving hiervoor.

Durven en doorzetten, zodnerd wang

Als je een groep hebt met verschillende leeftijden van 6 tot 18 jaar.

sommige jongeren (maar evengoed de hulpverleners) worden hier wat ongemakkelijk van, geloven er niet in

weerstand van de jongere, het niet lang willen volhouden wegens geen direct resultaat

Wat met jongeren en hun trauma's

Geen idee, wegens te weinig info

Ont moeten
En rust
Druk verlagen
Leren Zijn en daar ok mee zijn
Gewoon zijn

Ik weet er zelf te weinig van of zelf te weinig ervaring mee.
Waardoor starten moeilijk is

Moeilijk om deze werkvorm 'aan te brengen', roept vaak weerstand op, belangrijk om gewoon te doen en ervaren

Niet elke jongere staat hiervoor open. Het is vaak ook te abstract om dit te kunnen uitvoeren, vooral bij jongeren met de diagnose ASS.

Te weinig kennis

Uitdaging vraag 4 - Zijn er, volgens u, mogelijke weerstanden of bezwaren vanwege jongeren zelf of hun ouders/verzorgers/voogd ten opzichte van meditatietechnieken? - Selected Choice



Uitdaging vraag 4_5_TEXT - Ja, leg uit: - tekst

Ja, leg uit: - tekst

Vele jongeren geven al aan dat het niet voor hen zal zijn, vooraleer ze het geprobeerd hebben

Er niet in geloven dat dit kan helpen

Dat ze het zelf niet als nuttig ervaren om te mediteren, of er niet in geloven

Geloven er vaak niet in

Ik denk dat veel mensen die niet veel van meditatie en de vele vormen van meditatie kennen er weigerachtig tegen staan. Het wordt aangezien als iets zweverigs terwijl er weldegelijk wetenschappelijk onderzoek naar is gedaan en bewijs is dat meditatie werkt.

Ik kan dat zelf ook doen, ik heb daar geen hulpverlener voor nodig waar ik moet voor betalen.

Zie hierboven

vanuit levensovertuiging - niet iedereen is akkoord met de meditatiefilosofie/godsdienst, gezien het zijn oorsprong heeft in hindoeïsme en boeddhisme (wat godsdiensten zijn)

er is geen wetenschappelijk bewijs dat dit effectief of gezond is

Ze geloven niet dat dat de oplossing is. Hebben vaak ook eerst nood om de achterliggende oorzaken van hun problematieken te kennen/begrijpen voor ze preventieve tools aangereikt kunnen krijgen.

Onbekend et onbemand

In een eerste gesprek is dit vaak niet zo makkelijk om te gebruiken.
Wel als er meerdere gesprekken/afspraken of wanneer er een begeleiding is.

Als ouders er niet achter staan en zelf niet het goede voorbeeld geven vrees ik dat de jongere het ook terug gaat loslaten. Er zullen wel jongeren zijn waar het iets getriggerd heeft en dan zal deze (hoop ik) het in zijn later leven terug ophalen.

door ongeloof en onervarenheid

niet direct het resultaat ervan in zien

Niet alle jongeren zullen hiervoor openstaan.

Ja, ik denk dat niet iedereen hier voor open staat.

Is voor feeling mensen nog te spiritueel

Er bestaat te weinig info over.

Vooroordelen (zie hierboven)

Ik denk dat iedereen daar een eigen opvattingen over heeft sommige personen zullen dat misschien niet als efficiënt zien of waarderen.

Vraag 5 - Welke aanvullende ondersteuning of middelen zouden u helpen bij het effectiever inzetten van meditatietechnieken in uw aanpak met jongeren?

Welke aanvullende ondersteuning of middelen zouden u helpen bij het effectiever inzetten van meditatietechnieken in uw aanpak met jongeren?

Een algemene vorming

Meer informatie

meer opleiding voor jeugdhulpverleners rond het thema, ook door profs met evidence based cases.

Een erkende opleiding die kan vermeld worden voor de hulpverlening wordt opgestart met de jongere.

Iemand die het als vorming zou willen komen geven.

geen

de juiste omgeving/ruimte

Opleidingen in hogescholen

Een aanbod van de hogescholen naar jeugdorganisaties toe.

geen idee, ik ga hierover nadenken

Dat de werking workshops voorziet voor de begeleiders om kinderyoga aan te reiken aan de jongeren. De begeleider zou dit niet uit eigen zak moeten betalen en niet in zijn vrije tijd moeten volgen. Het is bijscholing.

zicht op de positieve ervaringen, misschien jongeren die als ervaringsdeskundigen uitleggen wat dit voor hun gedaan heeft om ook echt het effect te zien

een aparte meditatiekamer, duidelijke handvaten over hoe dit het beste aangepakt kan worden.

Eventueel apps. Ik gebruik nu al af en toe de app Respire.

Info

Laagdrempelige niet zo spirituele (ik denk dat mensen hiervan afschrikken) en vrij nuchtere meditatie... gewoon focussen op wat je ziet bvb (is ook een vorm van meditatie vind ik)

Kennis en ervaring

Concreet materiaal en tools om te gebruiken.

Een stappenplan om iets te volgen.

Infosessies/opleiding

Organisatie die opleiding verschaft aan jeugdwerkers

/

Praktische kaarten die een laagdrempelige uitleg geven

Vraag 6 - Ziet u reële mogelijkheden voor verdere integratie of ontwikkeling van meditatietechnieken in de jeugdhulpverlening? Leg uit.

Ziet u reële mogelijkheden voor verdere integratie of ontwikkeling van meditatietechnieken in de jeugdhulpverlening? Leg uit.

Ja, na een tijd gaat dit meer bekendheid hebben binnen de jeugdhulpverlening

ja, als er voldoende opleiding komt voor jeugdhulpverleners over hoe ze in hun begeleidingen meditatie kunnen gebruiken. van hele kleine interventies in gesprekstechnieken tot misschien meditatiesessies.

Eerste kennismaking met deze technieken op school in les lichamelijke opvoeding of bezinningsmomenten.

Ja absoluut.

nee

ja, op bepaalde plaatsen denk ik zeker wel zoals bv op internaat of jeugdhulpvoorzieningen/PAAZ afdelingen. Dit omdat ze dit op het einde van het traject zouden kunnen inzetten om ze handvaten mee te geven indien ze terug op eigen benen gaan staan.

Ja, omdat de nood naar innerlijke rust groot is.

Jongeren zijn op zoek naar middelen om tot rust te komen.

Als ze bekend gemaakt worden met en het wordt op een deskundige wijze aangebracht dan toont de jongeren openheid.

geen idee, ik ga hierover nadenken

Ja. Er zijn genoeg tools op de markt om mee aan de slag te gaan. Yoga is al duizenden jaren oud. Men moet niet het warm water uitvinden. Het is er al.

ja en nee, ik geloof dat gebruik van dit soort technieken vanuit een intrinsieke interesse en motivatie moet komen door er zelf positieve ervaringen mee te hebben gehad, vooraleer iemand dit zelf zal toepassen bij eigen cliënten

dit kan heel stressverlagend werken voor de jongeren.

Buiten ademhalingsoefeningen, hebben wij niet veel meer tijd om te focussen op deze technieken.

Ja maar er moet info rond komen bv. Via info fiches, info avonden...

Ja maar niet de spirituele kant op... letterlijk meditatie los van het universum en het spirituele --> is een vorm die mensen zelf moeten kunnen "kiezen" "voelen" meditatie moet ook kunnen bestaan los van die connotatie!!!!!! Want dat is een machtig instrument..., is ook een heel natuurlijk, nuchter dinw to earth instrument maar gaat verloren in het spirituele vind ik!

Ik denk wel dat het een meerwaarde kan bieden

Ja, indien dit meer zal gebruikt worden zal het ook als 'normaal' beschouwd worden. Indien jongeren zich open stellen, denk ik dat dit echt kan werken. Maar de stap zetten is soms moeilijk, om dit toe te laten en dit uit te proberen. Zeker als de context niet volledig mee is in het verhaal.

Jazeker, denk dat positieve effecten kan hebben op de jongeren.

Belangrijk is wel dat ze vrijwillig deelnemen aan zo'n sessie en niet gepusht worden.

Ja, mits er ingezet wordt op het creëren van een (emotioneel) veilige/rustige ruimte in voorzieningen.

Zeker wel, maar dan moet meditatie 'cooler' worden bevonden door de jongere zelf

Ik denk dat er zeker ruimte voor is, maar vrees dat dit eerder te implementeren is in therapie-momenten.

Select a Source

Vraag 7 - Heeft u nog opmerkingen, suggesties of ideeën met betrekking tot het gebruik van meditatietechnieken in de jeugdhulpverlening en de ontwikkeling van een ondersteunende tool?

Heeft u nog opmerkingen, suggesties of ideeën met betrekking tot het gebruik van meditatietechnieken in de jeugdhulpverlening en de ontwikkeling van een ondersteunende tool?

/

Fantastisch dat dit eindelijk de wereld wordt ingestuurd

X

Taal op jongerenmaat.
Eenvoud en efficaciteit

hulpverleners leren het beste door echt een moment te nemen en hier bij stil te staan, via zelf een vorming te hebben gevolgd en uitleg te hebben gelregen via al dan niet ervaringsdeskundigen over de positieve gevolgen

/

Nee

Laagdrempelig
Los van opvattingen meningen, overtuigingen!!!!
NEUTRALE HOUDING --> mensen zelf betekenis laten geven... niet invullen
NIVEA niet invullen voor een ander

/

/

Niet direct

/

Maak het interessant op jongerenmaat, gebruik rolmodellen, ...

Schrijf heldere taal, veel mensen hebben geen idee wat meditatie is of inhoudt.

/

Een kijkje nemen naar wat exact mensen tot rust brengt (als je wilt werken met klanken, wat voor klanken hen rustig maken), verschillende technieken gebruiken van religie in combinatie met anatomie (chakra punten), online eens horen bij andere mensen wat hun technieken zijn om hier creatief mee om te gaan. (TikTok staat denk ik vol :))

Maak het begrijpbaar voor begeleider en jongere

/

Neen.

/

Select a field

Bijlage 6

Vorbereiding vragen semi-gestructureerd interview van professionals

Voorbereiding Vragen semi-gestructureerde interviews Professionals **(Robin en Sweta)**

Vooraf:

- **Hartelijk dank dat u de tijd neemt om met mij in gesprek te gaan vandaag.**
- **Korte kennismaking.**
Ik hoor graag wie u bent en wat uw achtergrond is.
- **Dit interview kadert binnen een project dat ik ontwikkel rond meditatiehulpmiddelen voor jongeren, in het kader van mijn bachelorproef orthopedagogiek. + korte toelichting Bachelorproef**
Het gesprek zal ongeveer **40 minuten** duren. Met uw toestemming zou ik het graag willen **opnemen met een dictafoon**, zodat ik het achteraf zorgvuldig en correct kan uitwerken. Gaat u hiermee akkoord?
- **Mag ik de informatie die u met mij deelt gebruiken in mijn bachelorproef?**
- **Indien ik u in mijn verslag of project zou vermelden, hoe wenst u dan dat ik u benoem?**
Heeft u een voorkeur voor uw **volledige naam, enkel uw voornaam, of alleen initialen?**

Vorbereidende Vragen voor Robin

Interviewvragen

Algemene informatie over Art of Living

1. **Wat is Art of Living?**
Zou u een korte inleiding kunnen geven over de organisatie en haar missie? Is er een specifieke focus op jongeren?
2. **Welke vormen van meditatie gebruikt u in uw programma's voor jongeren?**
Bijvoorbeeld: mindfulness, geleide meditatie, pranayama, ...?
3. **Hoe gaat u om met het risico op culturele toe-eigening?**
Op welke manier toont u respect voor de oorsprong van deze meditatietechnieken? Heeft u al tegenkanten hierover ervaren? Van wie?
4. **Hoe worden de meditatie sessies georganiseerd?**
Wie begeleidt deze sessies, en zijn er specifieke vereisten (opleiding, achtergrond) voor begeleiders?
5. **Wat is doorgaans de duur en frequentie van een meditatie sessie binnen uw werking?**

Meditatietool voor jongeren met stress – inzichten voor mijn project

6. **Wat zijn volgens u essentiële elementen die in elke meditatie- of ademhalingstool aanwezig zouden moeten zijn?**
7. **Ik wil een praktische tool ontwikkelen (bijvoorbeeld een stappenplan) voor jeugdhulpvoorzieningen, gericht op jongeren met stress en nood aan veerkracht. Waarmee moet ik dan zeker rekening houden?**
8. **Wat is uw visie op het combineren van meditatie met andere werkvormen zoals visualisaties, journaling, muziek of sound healing?**
Kan dit volgens u de impact vergroten?
9. **Denkt u dat het gepast is dat ik, als witte vrouw, zo'n tool ontwikkel?**
Heeft u ervaring met tegenkanten of kritische vragen in gelijkaardige contexten?
10. **Zijn er specifieke trainingen of hulpmiddelen die begeleiders nodig hebben om dit soort tools op een veilige en efficiënte manier te kunnen inzetten?**
Is een specifiek diploma vereist?

Omgeving, context en begeleiding

11. **Welke omgevingsfactoren zijn belangrijk bij het aanbieden van meditatie aan jongeren?**
Denk aan tijdstip van de dag, ruimte-inrichting, sfeer...
12. **Wie mag deze methodieken geven?**
Kunnen begeleiders zonder opleiding ermee aan de slag, of is specifieke training vereist?
13. **Wat zou volgens u een ideale duur en frequentie zijn voor een dergelijke tool?**
Bijvoorbeeld: dagelijks, wekelijks?

Veiligheid en gezondheid

14. **Zijn er volgens u contra-indicaties of risico's verbonden aan het gebruik van meditatie bij jongeren?**
Bijvoorbeeld bij trauma of bepaalde diagnoses?
15. **Wat zijn mogelijke fysieke, mentale of emotionele reacties die bij jongeren kunnen opkomen tijdens of na een sessie?**
16. **Is extra begeleiding nodig voor bepaalde technieken?**
Bijvoorbeeld: is de aanwezigheid van een arts of psycholoog aangeraden in sommige gevallen?

Onderzoek en evaluatie

17. Zijn er volgens u geschikte meetinstrumenten of evaluatiemethoden om de effectiviteit van een meditatie- of ademhalingstechniek te beoordelen bij jongeren?
18. Hoe kan feedback van jongeren en begeleiders verzameld worden om de tool voortdurend te verbeteren?

Vorbereidende Vragen voor Sweta

Interviewvragen

Inleiding

- Thank you so much for taking the time to meet with me today.
My name is Isa — did Nina inform you a bit about me and this interview?
- Maybe we could start by briefly introducing ourselves. I'd love to hear a bit about you and your background as well.
- The purpose of this session is to gain insights for a project I'm working on about meditation tools for young people.
The interview will take around 40 minutes, and I would like to record it with a dictaphone, just so I can transcribe it accurately later. Is that okay with you?
- If I were to refer to you in my paper or project, would you prefer that I use your full name, first name only, or just initials?

Over Art of Living

1. What is *The Art of Living*?
Could you give a short introduction to your organisation and its mission?
Is there a specific focus on working with teenagers?
2. What types of meditation do you use in your programmes for young people?
For example: mindfulness, guided meditation, pranayama, etc.?
3. How do you address the issue of cultural appropriation?
In what ways do you show respect for the origins of these meditation practices?
Have you ever faced any resistance or critique regarding this? From whom?
4. How are the meditation sessions structured?
Who guides them, and are there specific qualifications or requirements for those facilitators?
5. What is the typical duration and frequency of a session?

Input voor het ontwikkelen van mijn meditatietool

- 6. What elements do you believe are essential in any meditation or breathing tool?**
- 7. If I wanted to develop a practical tool (like a step-by-step guide) for youth services, to support young people with stress and build resilience, what should I definitely consider?**
- 8. What is your view on combining multiple techniques such as guided/unguided meditation, visualisations, journaling, music, or sound healing?
Do you think this could deepen the impact?**
- 9. Have you experienced any form of opposition or critique around meditation practices in your work?
(To start this question more personally: *Do you think I, as a white person, can responsibly develop a meditation/breathing tool?*)**
- 10. Do your facilitators require specific training or tools to work effectively with young people?
And if this tool is used by youth workers, do you believe a specific background, certification, or training would be necessary?**

Omgeving, context en begeleiding

- 11. What environmental factors do you think matter when offering meditation to young people?
For example: time of day, space, atmosphere...**
- 12. Who can guide these practices in your opinion?
Can youth workers without a background in meditation use them, or is specific training advised?**
- 13. What would you recommend as an ideal frequency and length for the use of this tool?
For instance: every morning, weekly, ...?**

Gezondheid en veiligheid

- 14. Are there any contraindications or risks that you are aware of when using meditation techniques with youth?
(For example: trauma, mental health vulnerabilities...)**
- 15. What physical, mental or emotional side effects or challenges could come up in young people?**

16. Is extra support sometimes needed during certain techniques?

Would you ever recommend having a psychologist or medical professional present?

Deel V – Onderzoek en evaluatie

17. Are there any measurement tools or evaluation methods that you would recommend to assess the effectiveness of a meditation technique with youth?

18. What would be good ways to collect and integrate feedback from young people and facilitators in order to improve the tool continuously?

Bijlage 7

Samenvatting van de interviews met professionals

Samenvattingen : Interviews met professionals (Art of living)

De antwoorden van elke participant worden per subvraag gecodeerd met een kleurencode.

Subvraag 1: *Wie en in welke context mag de jeugdhulpverlener een meditatietechniek geven?*

Subvraag 2: *Welke technieken kunnen / mogen worden gebruikt?*

Subvraag 3: *Tips om met jongeren om te gaan?*

De interviews geven ook informatie over omgevingsfactoren, duur, veiligheid en gezondheid van meditatietechnieken.

Interview Robin:

Wat is Art of living en wie is Robin?

Art of Living is een internationale NGO die programma's ontwikkelt om het mentale en fysieke welzijn van mensen te verbeteren. De organisatie richt zich op stressvermindering en het creëren van een vredigere samenleving. Dit gebeurt vanuit het principe dat innerlijke vrede noodzakelijk is voor maatschappelijke harmonie.

De oprichter, Sri Sri Ravi Shankar, ontdekte door meditatie een ademhalingstechniek die helpt om stress los te laten en terug te keren naar een staat van natuurlijke balans, vergelijkbaar met hoe een kind in het moment leeft. Sinds 1981 heeft *Art of Living* zich wereldwijd uitgebreid en werkt het met vrijwilligers die getraind worden als docenten van deze technieken.

Robin is een vrijwilliger die voor *Art of Living* werkt. Hij is ook docent van het *Happiness Program* (nu *Art of Living Part 1* genoemd), waarin de kerntechniek *Sudarshan Kriya* wordt aangeleerd.

Welke meditaties en ademhalingstechnieken worden aangeboden?

De basis van de programma's ligt bij *Sudarshan Kriya*, een ritmische ademhalingstechniek die lichaam en geest harmoniseert. Deze techniek vermindert stress, zorgt voor emotionele balans en brengt energie. Naast deze ademhalingstechniek zijn er ook andere methoden:

1. **Pranayama** – Ademhalingstechnieken die helpen om de geest te kalmeren.
2. **Sahaj Samadhi Meditatie** – Een meditatievorm met een persoonlijke mantra. Iedereen krijgt een unieke mantra die helpt om diep in zichzelf tot rust te komen.
3. **Stilteprogramma** (*Art of Living Part 2*) – Een intensieve cursus waarin deelnemers enkele dagen in volledige stilte doorbrengen. Hierbij worden diepe meditaties, zoals de *Hollow and Empty Meditation*, toegepast om blokkades en stress los te laten. Dit programma mag alleen onder begeleiding van een teacher gevolgd worden.

Robin benadrukt dat *Sudarshan Kriya* en ademhalingsoefeningen de geest tot rust brengen, wat helpt om beter te mediteren. Door eerst ademhalingsoefeningen te doen voor je gaat mediteren, wordt meditatie makkelijker.

Waarom mag de stiltecursus niet zonder begeleiding?

De meditaties in het stilteprogramma gaan erg diep en hebben een zuiverende werking op verschillende lagen van het bewustzijn, waaronder chakra's. Ze mogen niet constant of zonder begeleiding worden beoefend, omdat overmatige zuivering geen zin heeft. Robin vergelijkt dit met kleding wassen: "Als je je kleren blijft wassen, raken ze uiteindelijk versleten." Deze stilteprogramma's worden vaak twee keer per jaar gevolgd, waarbij deelnemers drie tot vier dagen volledig in stilte zijn om prikkels te verminderen en zich opnieuw te verbinden met zichzelf.

Waarom zijn die mantra's zo belangrijk?

Mantra's hebben een krachtige invloed op de geest en het zenuwstelsel. Ze creëren trillingen en helpen om emoties en gedachten te kalmeren. Er zijn twee soorten mantra's:

- **Individuele, persoonlijke mantra's:** Deze worden enkel door een opgeleide teacher gegeven en mogen niet gedeeld worden.
- **Universele mantra's:** Bijvoorbeeld *Om Namah Shivaya*, die zonder initiatie gebruikt kan worden en helpt om de geest tot rust te brengen.

En wat met geloof en cultuurkaping tegengaan?

Ja, het vindt zijn oorsprong bij spirituele meesters uit landen zoals India, Tibet en Nepal, en is daarmee geworteld in Oosterse tradities. Maar dat betekent niet dat je hun religie hoeft aan te nemen. Je hoeft geen hindoe of boeddhist te worden om deze inzichten of praktijken te kunnen toepassen. Het komt uit die regio, en dat is ook wetenschappelijk erkend. Robin benadrukt dat meditatie en mantra's niets met religie te maken hebben. Ze zijn bedoeld voor welzijn en hebben een wetenschappelijk bewezen effect op de hersenen en emoties. Meditatie draait om ontspanning en in het moment zijn, niet om geloof.

Je kan zeker de oorsprong benoemen, waarbij Boeddha een mooie referentie is. Daarna zijn er nog vele andere spirituele meesters geweest, maar uiteindelijk komen al hun inzichten op hetzelfde neer: het tot rust brengen van de geest.

Deze technieken zijn er niet voor één bepaalde groep, maar voor de hele mensheid. In tijden van grote verandering en prikkels is het belangrijk om afstand te kunnen nemen van alles wat er gebeurt. Het gaat erom dat je je niet identificeert met je gedachten of emoties. Jij bent niet je gedachten, je observeert ze. Het gaat om simpelweg zijn in plaats van voortdurend te doen

Robin begon nog verder te praten over hoe meditatie als stressregulatie en de effecten ervan:

Meditatie helpt om je geest los te maken van externe prikkels en stressfactoren. Veel mensen zijn ongelukkig omdat ze hun geluk koppelen aan externe factoren. Door meditatie en

ademhalingstechnieken kunnen mensen terugkeren naar een innerlijk gevoel van geluk, onafhankelijk van externe omstandigheden.

Robin legt uit dat de geest vaak gefocust is op het verleden (spijt, trauma's) of de toekomst (angst). Het huidige moment is waar echte vreugde te vinden is. Technieken zoals *Sudarshan Kriya*, ademhalingsoefeningen en mindfulness helpen om in het hier en nu te komen en stress te verminderen. Hij gebruikt de metafoer van een vlieger: "Je geest is de vlieger, en je ademhaling is het koordje waarmee je hem bestuurt."

Ademhaling heeft een directe link met emoties: als je boos of blij bent, verandert je ademhaling. Door de ademhaling te reguleren, kun je emoties beter beheersen.

Hoe kan meditatie toegepast worden in jeugdhulpverlening?

Robin vindt het idee van een meditatie-tool voor de jeugdhulpverlening geweldig. Hij benadrukt enkele belangrijke punten:

1. **Ademhalingsoefeningen moeten een centrale rol spelen** (ondanks dat ik vermeldde dat ademhalingsoefeningen bij de enquêtes zowel bij jongeren als jeugdhulpverleners onderaan stond bij interesse μ), Ademen is een belangrijke stap die je niet zomaar kan overslaan, dit maakt het makkelijker om te mediteren en helpt jongeren om stress los te laten.
2. **De tool moet verschillende niveaus aanbieden.** Beginners kunnen starten met ademhaling en ontspanning, en daarna pas overgaan op diepere meditatie.
3. **Meditatie moet toegankelijk en laagdrempelig zijn.** Het is beter om te zeggen: "We gaan even ontspannen" in plaats van "We gaan nu mediteren", omdat dit minder druk legt op de ervaring.
4. **Mindfulness is een opstap naar meditatie.** Eerst bewust worden van ademhaling en lichaam, dan pas dieper gaan.
5. **Sommige technieken kunnen zonder opleiding worden aangeboden.** Alles wat je op online en op de site van Art of living kan vinden. Bijvoorbeeld: ademhalingsoefeningen, natuurklanken en Yoga Nidra zijn veilig om zonder training in te zetten.
6. **Andere technieken vereisen opleiding.** Diepere meditatie en persoonlijk chanten mogen enkel worden gegeven door mensen met ervaring of een opleiding.

Robin suggereert dat hulpverleners een basisopleiding zouden kunnen volgen, bijvoorbeeld via *Art of Living*. Dit zou op termijn een vast onderdeel kunnen worden van de richtlijnen in de jeugdhulpverlening.

Duur, wanneer en omgeving?

Mediteren hoeft niet uren te duren. Slechts twee keer twintig minuten per dag kan al een groot verschil maken, voor jezelf én voor je omgeving. Zeker wanneer het chaos is, wanneer de energie alle kanten opgaat, kan het helpen om samen even te gaan zitten en drie keer "Ohm" te chanten. Het brengt rust, verbinding en helderheid.

Bij momenten van intense drukte is de *Bastrika-ademhaling* een krachtige techniek: kort en krachtig inademen door de neus, daarna terug naar je focus. Na het eten is *Yoga Nidra* ideaal, omdat het bijdraagt aan meer rust en herstel in de namiddag.

En ja, meditatie mag ook gewoon leuk zijn! Plezier beleven is minstens zo belangrijk als focus en rust. Aanvoelen wat nodig is op het moment zelf blijft de sleutel. Soms is dat een spelletje, soms een ademhalingsoefening, een liedje of samen chanten. Muziek, beweging, stilte. Alles mag er zijn.

Robin bevestigde ook dat de dingen die we deden in de WVI, zoals Ohm chanten, "Ide were were" zingen, yoga... écht waardevol zijn.

En het mooie is: je kunt overal mediteren. In het begin helpt het om een rustige plek te zoeken zonder lawaai. Je hoeft niet per se in kleermakerszit te zitten, belangrijker is een rechte rug. Op een stoel zitten is dus helemaal oké.

Veiligheid en gezondheid: risico's, extra persoon?

Zolang je nog niet met diepe stilte- of meditatietechnieken werkt, maar gewoon ontspanningsoefeningen inzet, kan het eigenlijk geen kwaad. Het is wel belangrijk dat er altijd iemand aanwezig is, voor het geval een kindje plots begint te wenen of iets voelt opkomen. Maar ik denk dat jullie daar net heel goed voor opgeleid zijn, misschien zelfs beter dan wij om hiermee om te gaan.

Het kan dat er iets geraakt wordt en even naar boven komt, maar meestal gaat het om lichte dingen. Je kan dit ook op voorhand benoemen: *"Als er iets naar boven komt, laat het er maar zijn. Alles mag gevoeld worden. Je bent niet alleen, we zijn er voor je."*

De toekomst: Samenwerking met Art of Living

Robin en zijn team willen onderzoeken hoe ze jeugdhulpverleners kunnen opleiden in deze technieken. In landen zoals Mongolië en de VS worden ademhalingstechnieken en meditatie al op grote schaal toegepast in scholen en universiteiten. Dit toont de brede toepasbaarheid en effectiviteit ervan.

Een belangrijk punt voor de meditatie-tool is doorverwijzing naar opleidingen en verdiepingscursussen, zodat geïnteresseerde hulpverleners zich verder kunnen ontwikkelen.

Robin is enthousiast over de mogelijkheden en gelooft dat meditatie een belangrijke rol kan spelen in de jeugdhulpverlening.

Interview Sweta:

Wie is Sweta en waar is zij mee bezig?

Sweta werkt aan een programma gericht op jongeren met autisme. Ze geeft aan dat haar organisatie al succesvolle testgroepen heeft gehad in India en dat ze nu bezig zijn met het ontwikkelen van een methode die specifiek is afgestemd op de behoeften van jongeren met autisme. Daarbij houden ze rekening met het feit dat deze jongeren vaak overprikkeld raken en moeite hebben met gestructureerde, stapsgewijze oefeningen.

Daarnaast legt Sweta de nadruk op het belang van mentale gezondheid bij jongeren en studenten in scholen en universiteiten. Ze verwijst naar een recent rapport van de European University Association waarin staat dat 58% van de studenten kampt met mentale gezondheidsproblemen zoals stress, burn-out en depressie. Ondanks dat meer dan 80% van de studenten bekend is met traditionele hulpvormen zoals counseling, vinden velen deze niet effectief genoeg. Daarom pleit Sweta ervoor om bestaande methoden aan te vullen met technieken zoals ademhalingsoefeningen en meditatie. Haar organisatie werkt momenteel samen met universiteiten in België en heeft al voorstellen ingediend om hun programma's daar te implementeren.

Sweta benadrukt dat sociale verbondenheid een cruciale rol speelt in het welzijn van jongeren. Hoewel jongeren veel tijd doorbrengen op sociale media, voelen velen zich eenzamer dan ooit en hebben ze het gevoel niet gehoord te worden. Haar organisatie richt zich daarom niet alleen op ademhalingstechnieken en meditatie, maar ook op het ontwikkelen van leiderschapsvaardigheden, emotionele intelligentie en het opbouwen van een gevoel van gemeenschap.

Sweta is betrokken bij de organisatie **Art of Living**, een NGO die zich richt op het verbeteren van fysiek en mentaal welzijn. Deze organisatie werkt onder de **International Association of Human Values (IAHV)**, gevestigd in Genève, waarmee ze wereldwijd projecten uitvoeren. Sweta zelf is voorzitter van de Europese afdeling van Art of Living in België en heeft meer dan 25 jaar ervaring met meditatie en 17 jaar ervaring in het onderwijzen van deze technieken. Ze benadrukt dat de ademhalingstechnieken binnen Art of Living wetenschappelijk onderbouwd zijn en dat er meer dan 80 onderzoeken naar de effectiviteit ervan zijn gepubliceerd. De technieken helpen mensen om uit de constante 'fight-or-flight'-modus te komen en een staat van 'rustige alertheid' te bereiken.

Technieken voor jongeren

Sweta legt uit dat ze verschillende technieken inzetten voor jongeren, waarbij het **SKY-programma (Sudarshan Kriya Yoga)** de belangrijkste methode is. Dit programma is gebaseerd op ademhalingstechnieken die emoties reguleren. In tegenstelling tot traditionele mindfulness-methoden, die direct op de geest werken en voor beginners vaak lastig zijn, richt SKY zich op ademhaling om de emotionele toestand te beïnvloeden. Omdat iedereen kan ademen, is de methode toegankelijk en effectief, zelfs voor jongeren die worstelen met trauma's of stress.

Mogen begeleiders deze technieken zonder opleiding toepassen?

Sweta geeft aan dat voor het SKY-ademhalingsprogramma een gecertificeerde trainer nodig is, die minimaal vijf jaar training heeft gevolgd. Wel zijn er basis ademhalingsoefeningen en technieken die begeleiders zonder uitgebreide opleiding kunnen toepassen maar deze zijn heel laagdrempelig.

Wanneer mag een begeleider meditatietechnieken geven? Belang van zelfzorg bij begeleiders

Een belangrijk aspect dat Sweta benadrukt, is dat begeleiders zelf goed in hun vel moeten zitten voordat ze deze technieken kunnen doorgeven. Als zij gestrest of uitgeput zijn, kunnen ze jongeren minder goed ondersteunen. Dit aspect zou dan ook in de tool moeten worden opgenomen: begeleiders moeten eerst zelf leren hoe ze met stress en emoties omgaan voordat ze technieken aan anderen leren. Sweta benadrukte nogmaals dat het belangrijk is kennis en een opleiding te hebben voor je meditatietechnieken gaan toepassen bij anderen.

Wat is belangrijk voor het ontwikkelen van mijn product?

Sweta's inzichten bevestigen het belang van toegankelijke, speelse tools voor jongeren die met stress en mentale uitdagingen kampen. De tool die ik ontwikkel moet laagdrempelig zijn, eenvoudige oefeningen bevatten die begeleiders kunnen toepassen en aandacht besteden aan zelfzorg voor begeleiders. Daarnaast is het interessant om een link op te nemen naar bestaande programma's zoals SKY, voor wie zich verder wil verdiepen.

Bijlage 8

Feedback testfase product door begeleiders Wereld van Indra

Feedback testfase product door begeleiders Wereld van Indra

Vanuit de Wereld van Indra gaf ik de begeleiders de ruimte om, als ze zich daar comfortabel bij voelden, één of meerdere technieken zelf te verkennen, bij zichzelf, onder collega's of in contact met kinderen en jongeren. Twee begeleiders gingen hiermee aan de slag en pasten de technieken toe bij jongeren, zowel individueel als in kleine groep, afgestemd op wat voor hen het meest natuurlijk en comfortabel aanvoelde voor hen.

Om inzicht te krijgen in hun ervaringen, bezorgde ik hen drie gerichte reflectievragen. Nadien mocht ik hun persoonlijke reflecties hierop in ontvangst nemen.

1. **Wat voelde comfortabel? Wat was een beetje onwennig?**
2. **Wat merkte je op bij jezelf en bij de jongeren of collega's?**
3. **Wat zou je een volgende keer eventueel anders aanpakken?**

Een samenvatting van hun reflecties

Begeleider 1

De eerste indrukken waren overwegend positief, hoewel er aanvankelijk **onwennigheid** werd ervaren, zowel bij de jongeren als bij de begeleider zelf. Er werd bijvoorbeeld benoemd dat het voor de begeleider de eerste keer was dat ze de oefeningen toepaste, wat leidde tot een zoektocht naar de juiste aanpak. Toch bleek deze open houding effectief: de jongeren reageerden enthousiast, deden actief mee en gaven aan zich comfortabel en veilig te voelen.

De oefeningen zelf, zoals het “plantje dat groeit”, het werken met zintuigen in de natuur, en het “zorgenpotje” bleken goed aanpasbaar aan het tempo en de beleving van de jongeren. Belangrijke succesfactoren waren het **creëren van ruimte**, het **niet forceren**, en **bewust tijd nemen**. Dit gaf de jongeren de mogelijkheid om op hun eigen manier te participeren, of net niet, wat ook werd gerespecteerd.

De begeleider leerde dat **tijd en rust nemen** essentieel zijn. Niet alle jongeren willen of kunnen meteen delen wat hen bezighoudt, en dat is ook oké. Het respecteren van dat proces, en de oefeningen afstemmen op hun tempo, zorgde voor een veilige context. Er was ook ruimte om zaken bij te sturen, zoals het aanpassen van de zintuigoefening aan de natuurlijke omgeving.

Conclusie:

De testfase verliep succesvol. De oefeningen boden houvast, veiligheid en persoonlijke ruimte voor jongeren. De begeleider merkte dat het proces haar hielp groeien in het begeleiden zelf, en zag het effect van het product op de jongeren. Er werd verbinding ervaren en er ontstond ruimte voor rust en het loslaten van zorgen. De test bevestigde de meerwaarde van het product en gaf waardevolle inzichten voor verdere toepassing.

Begeleider 2

In deze testfase werd een ademhalingsoefening uitgetest met een jongere in een veilige en vertrouwde omgeving. De oefening was niet volledig nieuw voor de jongere, wat zorgde voor een **comfortabel gevoel**. Dankzij duidelijke uitleg, het gebruik van een afbeelding en een speels element (zoals uitblazen via haar vingers als kaarsjes), kon ze vlot meedoen en bleef het leuk en laagdrempelig.

Voor de begeleider zelf voelde het wat **onwennig**, omdat het de eerste keer was dat zij de oefening uitvoerde. Toch ervoer ze het als **zinnig**: het was fijn om te doen en de jongere bevestigde dat het haar hielp. Ze gaf zelfs aan dat ze de oefening later nog zou gebruiken bij gevoelens van onrust.

Tijdens het uitvoeren merkte de begeleider **enthousiasme en actieve betrokkenheid** bij de jongere. De oefening werd meerdere keren herhaald en er ontstond een open sfeer. De jongere deelde dat ze rust voelde en zich op haar gemak voelde. Voor de begeleider gaf dit een **gevoel van verbinding en veiligheid**.

Als **verbeterpunt** gaf de begeleider aan dat ze bij een volgende keer meer tijd zou willen nemen voor **nabespreking**. Door dieper door te vragen, bijvoorbeeld: *“Wat merkte je in je lichaam?”* zou het mogelijk zijn om de jongere meer bewust te maken van het effect van de ademhaling, zodat ze het ook zelfstandig kan toepassen wanneer ze zich onrustig voelt.

Conclusie:

De oefening verliep vlot en positief. De jongere voelde zich veilig en betrokken, en de begeleider leerde bij over het belang van ruimte geven, speelsheid en nabespreking. Het product toont potentieel voor verdere toepassing bij jongeren die baat hebben bij rust en zelfregulatie.

Bijlage 9

Inhoud van

Kaartenset “Wat je adem geeft, leeft”

Songtekst “Idé Wére Wére”

Poster “Adem-deugden” volwassenen

Poster “Adem-deugden” jongeren

Wat je adem geeft, leeft!

Inspiratiekaarten voor jeugdhulpverleners.
Meditatie, ademhaling en muziek in de jeugdhulpverlening.

door Isa Vanderseijpen voor de Wereld van Indra



2024-2025

Deze kaartenset biedt begeleiders, kinderen en jongeren een speelse en liefdevolle manier om de dag bewust te beginnen.

Met kleine oefeningen, zachte woorden en eenvoudige rituelen ontstaat er ruimte voor zelfzorg, aandacht en verbinding.

Het biedt een moment om te landen, te voelen en te ademen, om even stil te staan in de yurt, om daarna met rust, kracht en openheid de dag te beginnen of verder door te brengen.

Een of meerdere kaarten kunnen worden gebruikt tijdens het kringgesprek met de jongeren, in de briefing met collega's of op elk ander moment van de dag waarop het passend voelt, als een klein anker van aandacht en verbinding.

Met veel liefde en zorg samengesteld.

Isa



Interessante weetjes

Resultaten van mijn onderzoek (2024):

- **80%** van de jongeren ervaart stress en heeft behoefte aan veerkracht.
- **90%** van de ondervraagde jeugdhulpverleners toont interesse in of heeft ervaring met meditatie.
- **85%** vindt meditatie doeltreffend om jongeren te ondersteunen bij stress.
- 32% past het al toe en zag bij **100%** van de jongeren **positieve resultaten**.
- Onderzoek wijst uit dat **meditatie positieve effecten heeft op cognitieve functies, zelfbewustzijn en emotionele intelligentie**.
- Bij jongeren met een mentale kwetsbaarheid is **professionele begeleiding** noodzakelijk. De integratie van meditatie binnen de jeugdhulpverlening, met aandacht voor culturele en religieuze diversiteit, biedt een waardevolle mogelijkheid tot het bevorderen van het welzijn.

Voor jou als jeugdhulpverlener is het belangrijk om:

- goed voor jezelf te zorgen, want wat je niet aan jezelf geeft, kun je ook niet oprecht aan anderen bieden.
- je comfortabel te voelen bij het toepassen en faciliteren van meditatie technieken, zodat deze op een authentieke en veilige manier kunnen worden ingezet.
- de meditatie techniek te kiezen die het best bij je gevoel past.
- de meditatie techniek te kiezen die je persoonlijk kan uitdragen.
- meditatie technieken te integreren in je persoonlijk leven.
- nieuwsgierig te blijven naar meer en willen groeien in het toepassen van meditatie technieken om jouw deskundigheid te versterken en anderen goed te kunnen ondersteunen.

Rust. Vertrouwen. Kracht.

Op zoek naar verdieping in meditatie?

Interessante bronnen en opleidingen:

Steven Laureys – Het No-nonsense Meditatieboek en gerelateerd werk

- Inzicht in de werking van meditatie en de effecten op lichaam en geest.
- Aanbevolen video (YouTube): [Steven Laureys: Inzicht in meditatie](#).

Mindfulness voor kinderen – Gezond Leven

- Praktische informatie en oefeningen gericht op het bevorderen van mentaal welzijn bij kinderen.
- Website: [Gezond Leven – Mindfulness voor kinderen](#).

Art of Living (België en internationaal)

- Aanbod van opleidingen en workshops rond meditatie en welzijn.
- Website: [Art of Living België](#)
- Ook beschikbaar via YouTube met diverse inspirerende video's.

Heb je vragen over de kaarten of andere bijkomende vragen?
Stuur gerust een e-mail naar: Isa.vanderseijpen@gmail.com.

Hoe gebruik ik deze kaarten?

Stap 1: sta even stil bij jezelf.

Hoe voel ik mij op dit moment?

Wat is mijn intentie?

Waar voel ik mij comfortabel bij?

Je kan deze stap eventueel delen met je collega's of de jongeren.

Stap 2: kies een kaart.

Waar heb ik zin in?

Waar voel ik mij comfortabel bij?

Wat voelt nu juist?

ademen = **blauw**

muziek = **rood**

lichaam = **geel**

Gebruik deze kaarten als leidraad en maak ruimte voor eigen inbreng.

Stap 3: reflecteren na de oefening.

Hoe was dit voor mij om te faciliteren?

Wat voelde onwennig en wat voelde comfortabel?

Wat zou ik volgende keer anders kunnen doen?

Terugblik met de jongere(n)

Aandacht voor nazorg

Creëer rust:

Sluit af in een rustige setting, zonder tijdsdruk.

Wees niet bang van een moment stilte.

Stem af:

Voel aan of de jongere iets wil delen of vraag ernaar.

Dit kan met een woord, een tekening, een beweging, enz.

Nodig uit met open vragen, vanuit vrouwen.

Delen mag, niets moet.

Rond af:

Erken met een compliment, een dankwoord of een eenvoudige reflectie zoals: "Ik vond het fijn om dit samen te doen."

Mogelijke reflectievragen

Hoe was het voor jou om dit te doen?

Heb je iets nieuws opgemerkt of gevoeld bij jezelf?

Hoe voel je je op dit moment?

Gebruik eventueel de emotiemeter of de emotie-monsters.

Geef de jongere(n) nog mee dat wat nog leeft, ook later gedeeld mag worden, in groep of tijdens een een-op-eenmoment.



Kaars uitblazen (met vingers)

Benodigdheden: jezelf

De 'kaars uitblazen'-techniek is een eenvoudige ademhalingsoefening. Deze techniek helpt om de ademhaling te vertragen, rustiger te worden en zich beter te concentreren. Het is leuk, speels en werkt kalmerend.

Stap 1: ga zitten in een comfortabele houding, leg uit wat we gaan doen:

"Stel je voor dat je vingers 5 kaarsen zijn. Je steekt ze één voor één aan met je vingers. Dan blaas je ze uit – één voor één – met rustige, diepe ademhalingen. Bij elke vinger doe je alsof je een kaars uitblaast."

Stap 2: steek je hand op met de vingers gespreid, als een kaarsenhouder.

Stap 3: adem diep in en blaas zachtjes uit door je mond, alsof je een kaars uitblaast.

Doe dit bij elke vinger (vijf keer in totaal).

Meer uitdaging

1) Kaars aan – kaars uit.

Eerst "blaas je hem aan" met een inademing.

Dan "blaas je hem uit" met een uitademing.

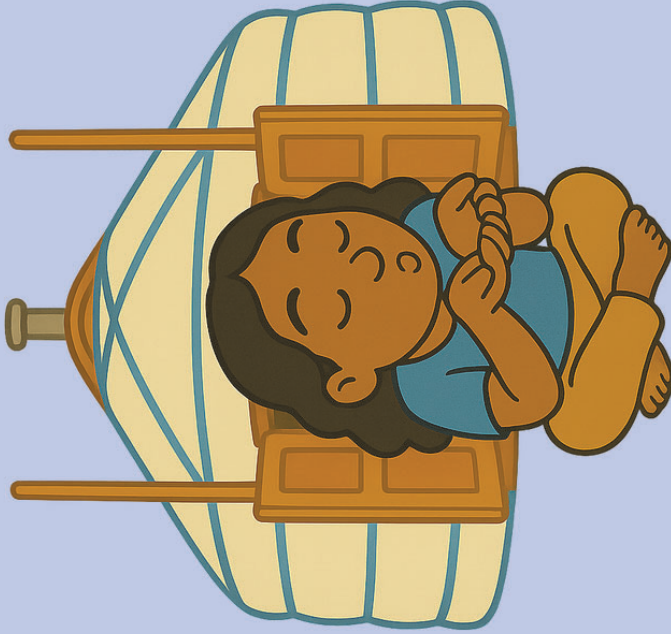
Dit versterkt lichaamsbewustzijn en controle over adem.

2) Inademen tot 3, uitblazen tot 5 bij elke kaars.
Helpt bij focus en verlengen van de uitademing.

3) Laat de jongeren hun ogen sluiten en alleen in gedachten de kaarsen uitblazen.

Minder uitdaging

1) Eén kaars – Gebruik alleen de wijsvinger.
Blaas het uit met een lange, zachte adem.



Zorgen wegblazen

Benodigdheden: jezelf

Zorgen wegblazen is een ademhalingsoefening waarbij men zorgen wegblaast. Door rustig in te ademen en langzaam uit te blazen, leert men spanning los te laten, emoties te herkennen en weer tot rust te komen, op een speelse en veilige manier.

Stap 1: verzamel je zorgen.

Denk even aan iets wat niet zo fijn voelt (verdriet, pijn,...).
Maak dan een kommetje met je handen en stop denkbeeldig al je zorgen erin. Je kan je zorg(en) ook opschrijven en in je kommetje leggen.

Stap 2: blaas je zorgen weg.

Houd je kommetje voor jouw mond, adem diep in het kommetje en op een uitademing open je je handen en blaas je alle zorgen weg (het papiertje of denkbeeldig).

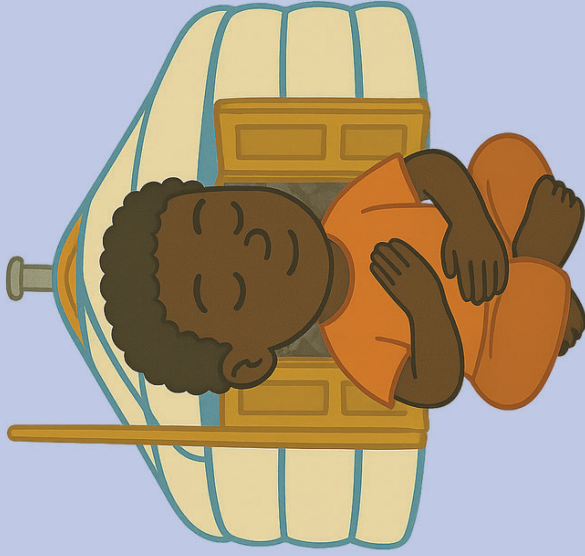
Herhaal dit 3x.

Meer uitdaging

- 1) Onze zorgen met elkaar delen vooraleer we uitademen.
- 2) Na het blazen bedenken: "Wat wil ik in de plaats voelen?" (zoals rust, kracht, blijheid), en dat gevoel vervolgens inademen.

Minder uitdaging

- 1) 3 tellen inademen en 5 tellen uitademen met een diepe zucht.



De ballon in je buik

Benodigdheden: jezelf

Deze oefening helpt je om met één hand op je borst en één op je buik rustig te voelen hoe je ademt, zonder iets te forceren. Door bewust je adem te volgen, komt je lichaam tot rust en wordt je hoofd stiller. Zo kom je meer in het hier en nu en voel je je kalmer vanbinnen.

Stap 1:

Licht toe wat we gaan doen:

Leg één hand op je borst en één hand op je buik.
Voel hoe onze buik beweegt als een ballon.

Stap 2:

Sluit je ogen en voel hoe je ademt.

Stap 3:

Adem in: je buik blaast op als een ballon.

Adem uit: de ballon loopt zachtjes leeg. Ontspan je schouders.

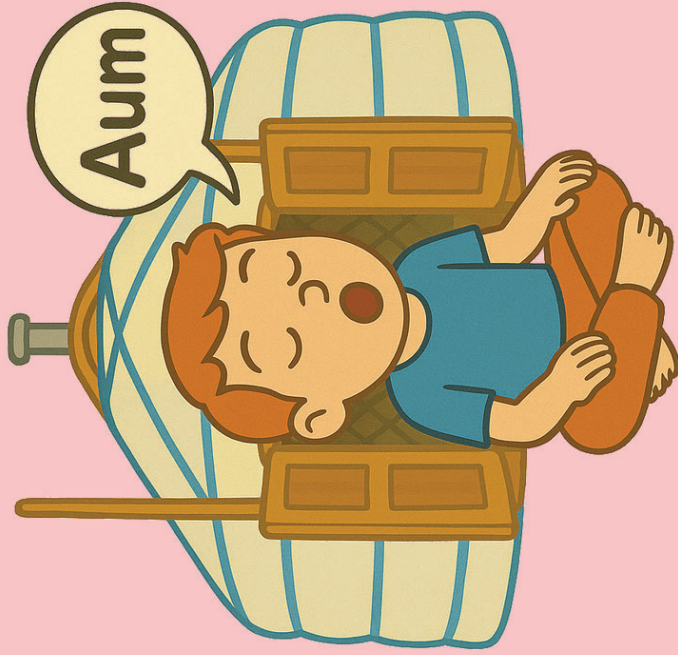
Doe dit 3 keer rustig na elkaar.

Meer uitdaging:

1) Oefen om langer uit te ademen.
Adem in tot 4 tellen, adem uit tot 6 tellen.

Minder uitdaging:

- 1) Houd de ogen open.
- 2) Doe slechts 1 of 2 ademhalingen en bouw later op.



Aum chanten

Benodigdheden: jezelf

Aum chanten is het hardop uitspreken van de klank "Aum" (of "Ohm"), een symbool voor het universum en de schepping. Het komt uit de Indiase spirituele tradities, zoals het hindoeïsme, boeddhisme en jainisme. Het belang van Aum chanten ligt in het kalmeren van de geest, verbeteren van focus en bevorderen van innerlijke rust door de vibraties van de klank.

Stap 1: ga zitten in een comfortabele houding.

Zorg voor een rechte rug, adem rustig in en uit, en sluit je ogen.

Stap 2: de begeleider zingt eerst de Aum voor.

Stap 3: adem samen in en chant de Aum op de uitademing.

Begin met de klank "Aaa", verander naar "Uuuu", en eindig met "Mmm", terwijl je de trilling door je lichaam voelt.

Herhaal dit 3x samen.

Meer uitdaging

- 1) Probeer de klank langer en langzamer uit te spreken, zodat je je volledige uitademing kunt gebruiken.
- 2) Probeer de klanken van Aum bewust vanuit verschillende delen van je lichaam te laten resoneren:
 - A (Aaa) – Laat de klank uit je buik of hart komen.
 - U (Uuu) – Richt de klank vanuit je keel.
 - M (Mmm) – Laat de klank uit je hoofd of kruin komen.

Minder uitdaging

- 1) Chanten in stilte (innerlijk) – Herhaal Aum in je hoofd, zonder geluid te maken. Je bent wel betrokken, maar op een veilige, stille manier.
- 2) Zachtjes meeneuriën – In plaats van hardop chanten, neurie je de klank zachtjes mee.
- 3) Begin met alleen de M-klank – Als een hele Aum te veel is, begin dan met alleen de "Mmm", die rustgevend is en gemakkelijk te doen.



'Ide Were Were' mantra

Benodigdheden: jezelf, papieren met de tekst, eventueel muziekinstrumenten en medium om muziek af te spelen op YouTube.

"Ide Were Were" is een traditioneel lied van het Yoruba-volk uit Nigeria, opgedragen aan Ochun, de godin van liefde, schoonheid, tederheid en stromend water. Het lied verwijst naar een halsketting als symbool voor inwijding in de liefde. Het wordt gezongen om de zachte, verzorgende kracht van liefde en verbinding te eren. Het herhalen van deze woorden kan helpen om rust, openheid en liefdevolle aandacht in jezelf en tussen mensen te laten stromen.

Stap 1: neem een fijne houding aan.

Zit of sta rustig, voel je voeten op de grond en adem een paar keer diep in en uit.

Stap 2: licht toe wat het lied betekent.

Het lied gaat over het maken van een ketting van liefde en verbinding, voor jezelf en voor elkaar, door samen te zingen.

Stap 3: zing het lied (de begeleider zingt het 1 keer voor)

IDE WERE WERE NITA OCHUN
IDE WERE WERE
IDE WERE WERE NITA OCHUN
IDE WERE WERE NITA YA
OCHA KINIBA NITA OCHUN
CHEKE CHEKE CHEKE
NITA YA
IDE WERE WERE

Begeleiding met shakers, ukelele, gitaar of shrutibox kan een leuke aanvulling zijn.

Akkoorden: AM, G, AM - AM, G, AM, F, G - C, G, F - AM

Meer uitdaging

- 1) Maak de ketting van verbinding door elkaar een hand te geven.
- 2) Begeleid het lied met een muziekinstrument en/of laat jongeren ritme-instrumenten gebruiken om het lied mee te begeleiden.

Minder uitdaging

- 1) Beluister het lied van YouTube op de achtergrond en voel je vrij om mee te zingen als je daar zin in hebt: 'Ide Were Were - David Lurey'.



'Sa Ta Na Ma' mantra

Benodigdheden: jezelf, eventueel medium om YouTube af te spelen.

De Sa Ta Na Ma mantra is een meditatie uit de Kundalini yoga die de cyclus van het leven uitdrukt: geboorte, leven, sterven en wedergeboorte. Door het herhalen van klanken en vingerbewegingen bevordert het rust, focus en emotionele balans. Voor jongeren is het een speelse manier om veerkracht te versterken en met gevoelens om te gaan.

Stap 1: neem een fijne houding aan.

Stap 2: licht toe wat de mantra betekent.

De Sa Ta Na Ma mantra betekent dat alles in het leven begint, groeit, verandert en weer opnieuw begint, en dat we altijd vriendelijk, creatief, lief en blij mogen zijn naar onszelf en elkaar.

Stap 3: zeg samen de mantra luidop (dit doe je 9x).

Sa Ta Na Ma

Meer uitdaging

1) gebruik de handgebaren.

Sa: leg je wijsvinger tegen je duim. (Dit gebaar betekent "begin").

Ta: leg je middelvinger tegen je duim. (Dit betekent "creatie").

Na: leg je ringvinger tegen je duim. (Dit betekent "verandering").

Ma: leg je pink tegen je duim. (Dit betekent "nieuw begin").

2) vernoem een deugd i.p.v. de klank met de handgebaren.

Sa: vriendelijkheid,

Ta: creativiteit,

Na: liefde,

Ma: blijdschap.

Minder uitdaging

1) Beluister de mantra op YouTube en zing mee als je er zin in hebt.

YouTube: Sa Ta Na Ma - Yogakiddy.



Stilstaan bij de zintuigen

(korte geleide meditatie)

Benodigdheden: jezelf

Een “stilstaan bij de zintuigen”-oefening is een eenvoudige en krachtige mindfulnessoefening waarbij jongeren bewust hun aandacht richten op wat ze horen, zien, ruiken, voelen of proeven. Het doel is om hen te helpen in het hier-en-nu te zijn, hun aandacht te trainen en zich bewust te worden van hun eigen lichaam en omgeving.

Stap 1: ga rustig zitten of staan. Je mag de ogen sluiten.

Stap 2: licht toe wat jullie gaan doen.

Jullie gaan even luisteren naar je lichaam en naar wat je zintuigen jullie vertellen.

Stap 3: overloop de zintuigen.

Voelen:

Kun je voelen waar je lichaam de stoel of grond raakt?
Is het ergens warm of koud op je huid?
Voel je je kleren? Kriebelen ze? Drukken ze ergens?

Horen:

Luister goed... Hoor je geluiden dichtbij?
Hoor je iets ver weg?
Kun je je ademhaling horen?

Ruiken:

Kun je iets ruiken in de lucht? Misschien het vuur?
Hout, gras?

Proeven:

Wat proef je, ook al eet je niets?
Is je mond droog of nat?
Verandert er iets als je je tong beweegt?

Zien: open nu je ogen.

Wat zie je rondom jou? Welke kleuren, voorwerpen?

Meer uitdaging

1) Bij “zien”: nodig de jongeren uit om naar elkaar te kijken en te glimlachen



Een plantje dat groeit

Benodigdheden: jezelf

"Een zaadje dat groeit" is een yogaoefening waarbij jongeren van een klein bolletje uitgroeien tot een grote boom. Het helpt hen om tot rust te komen, zich sterker te voelen en hun fantasie en zelfvertrouwen te vergroten.

Stap 1: licht toe wat we gaan doen.

We gaan ons lichaam gebruiken om te doen alsof we een zaadje zijn dat groeit tot een grote, sterke boom.

Stap 2: sta recht en doe de oefening.

- Zaadje: ga op de grond zitten, rol je klein op als een zaadje. Adem rustig in en uit.
- Groei: rek je langzaam uit, maak je lang en sterk. Voel jezelf groeien.
- Boom: kom omhoog en sta recht. Strek je armen naar de lucht, alsof je een boom bent.
- Rust als een boom: sta stil, voel de kracht in je lichaam, en adem rustig in en uit.

Stap 3: de affirmatie.

Zeg een affirmatie luidop als je een boom bent:

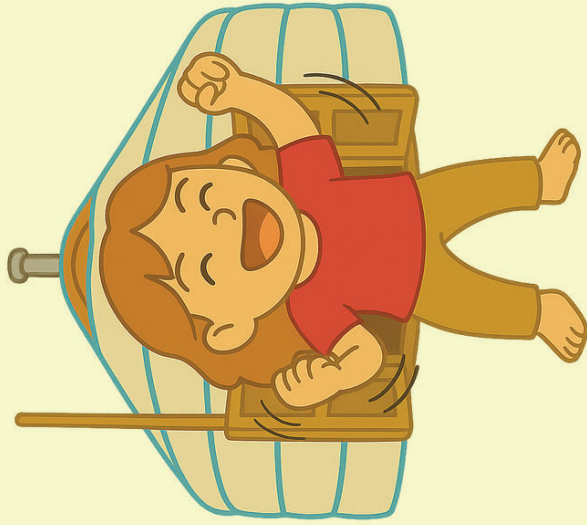
"Ik ben sterk, ik ben trots, en ik sta stevig als een grote boom."

Minder uitdaging

1) Al zittend

2) Zonder affirmatie

3) We maken ons zo klein mogelijk. Vervolgens rekken we ons langzaam uit en groeien we stap voor stap totdat we een grote, sterke boom zijn.
(met of zonder affirmatie)



Lichaam wakker maken

Benodigdheden : jezelf

Wanneer we ons lichaam wakker maken door te schudden en te tappen, helpt dit jongeren om spanning los te laten en energie vrij te maken. Door te schudden en op verschillende plekken op het lichaam te tikken, worden ze zich bewuster van hun lichaam en kunnen ze zich beter concentreren. Het bevordert de bloedcirculatie, verhoogt de alertheid en zorgt voor een gevoel van ontspanning, zodat ze met meer focus en energie verder kunnen gaan.

Stap 1: licht toe wat we gaan doen.

We staan allemaal rechtop.
We maken ons lichaam even wakker.

Stap 2: doe de oefening.

1) Schud je lichaam:

Laat de jongeren rechtop staan, benen uit elkaar, armen, benen en hun hele lichaam los schudden. Begin traag en versnel, alsof ze spanning van zich afschudden.

2) Tik op je lichaam:

Laat ze zachtjes tikken op hun schouders, armen, buik, benen en gezicht om zich meer bewust te worden van hun lichaam.

3) Ontspan en adem diep:

Eindig met een paar diepe ademhalingen, ogen gesloten, en voel hoe het lichaam meer ontspannen en energiever wordt.

Meer uitdaging

Vraag de jongeren om te tikken op moeilijkere plekken zoals de voeten, de achterkant van hun benen of de bovenkant van hun hoofd. Dit maakt ze extra bewust van hun lichaam en bevordert de focus.

Minder uitdaging

Zittend schudden:

Laat de jongeren de oefening zittend doen, door hun armen en benen rustig te schudden zonder dat ze hoeven te staan. Dit verlaagt de intensiteit en maakt het gemakkelijker voor jongeren die moeite hebben met staan.

Idé Wére Wére

AM G
IDE WERE WERE NITA OCHUN
AM
IDE WERE WERE
AM G
IDE WERE WERE NITA OCHUN
AM F
IDE WERE WERE NITA YA
F G
OCHA KINIBA NITA OCHUN
C G F
CHEKE CHEKE CHEKE
G
NITA YA
AM
IDE WERE WERE

Een lied van de Yoruba in Nigeria. Ochun is de godin van Liefde.
'Laten we samen een ketting van liefde en verbinding maken'

ADEM-DEUGDEN

RUST

Ik mag gewoon zijn zoals ik ben.

Er is geen juist of fout. Alles wat ik voel, denk of ervaar, mag er zijn, zonder oordeel.

VERTROUWEN

Gedachten die afdwalen? Dat hoort erbij! Meditatie is telkens **liefdevol terugkeren naar het moment**.

Ik kan focussen en vertrouwen op mijn ademhaling of op één van mijn zintuigen om mij terug te brengen naar het nu.

KRACHT

Ik geloof in mezelf.

In mezelf geloven betekent niet dat ik alles moet kunnen, maar dat ik aanwezig blijf en probeer, ook als het moeilijk is. **We zien elkaars kracht en moed, en dat bewonderen we.**

ADEM-DEUGDEN

RUST

Ik mag mezelf zijn!
Er is geen juist of fout.



VERTROUWEN

Mijn gedachten mogen afdwalen, dat is oké.



KRACHT

Ik geloof in mezelf.
We bewonderen elkaar.