

# Informatiebrief Meditatiegroep

## Onderzoek Transcendente Meditatie en Persoonlijke Ontwikkeling

Beste student,

Fijn dat je geïnteresseerd bent in deelname aan een onderzoek naar Transcendente Meditatie (TM). Voordat je kunt deelnemen aan wetenschappelijk onderzoek moet je via een schriftelijke verklaring aangeven dat je volledig bent ingelicht over het onderzoek en bereid bent om mee te doen.

In deze brief vind je informatie over het onderzoek: wat we van je vragen en hoe we omgaan met je persoonlijke gegevens. Heb je na het lezen van deze brief nog vragen, neem dan gerust contact met ons op.

### Wanneer kun je meedoen?

Je kunt meedoen als je studeert aan een Nederlandse Universiteit of Hogeschool, ouder bent dan 18 en jonger dan 30 jaar. Een andere voorwaarde is dat je Transcendente Meditatie nog niet hebt geleerd, maar dit wel binnenkort wilt gaan doen. Verder heb je een studiegenoot (liefst uit hetzelfde studiejaar met dezelfde studierichting) die geen TM wil leren, maar wel € 50,- wil verdienen door dezelfde vragenlijsten in te vullen.

### Wat is het doel van het onderzoek?

Na het studeren komen studenten in belangrijke posities terecht, waarbij een evenwichtige persoonlijke ontwikkeling van belang is. Veel studenten ervaren stress en een hoge studie- en prestatiedruk, wat de persoonlijke ontwikkeling in de weg kan staan. Er zijn onderzoeken waaruit blijkt dat TM effect heeft op de persoonlijke ontwikkeling. Met behulp van dit onderzoek, willen we graag meer inzicht krijgen in deze effecten. Om dit objectiever te kunnen vergelijken hebben we een controlegroep die geen TM leert.

### Hoe wordt het onderzoek uitgevoerd en wat wordt er van je verwacht?

Als je besloten hebt mee te doen aan het onderzoek:

- Stuur je naar [research@davidlynchfoundation.nl](mailto:research@davidlynchfoundation.nl) (Jasmin Gerritsma):
  - het e-mailadres + naam van je studiegenoot die mee wil doen in de controlegroep
  - in een ZIP-bestand met wachtwoord:
    - een foto van je collegekaart
    - deze informatiebrief inclusief toestemmingsformulier ingevuld, geparafeerd en ondertekend
  - om dit veilig te doen stuur je het wachtwoord naar 0637443437, ik zal je nummer verwijderen zodra ik de bestanden heb kunnen openen
- Maak je €300,- over naar Stichting MVI, IBAN: NL98 INGB 0660 8746 79 met in de omschrijving: je naam, naam van je leraar TM, studentenproject. (tenzij je leraar vraagt om een andere omschrijving)
- Stuur je je bankafschrift als bewijs van betaling naar de leraar TM

Vervolgens krijg je per e-mail een link naar de eerste vragenlijst. Deze vul je thuis in voordat je TM leert, dit kost ongeveer 15-20 minuten. Je studiegenoot krijgt dezelfde vragenlijst en vult deze in voordat jij TM leert. Als jullie allebei de vragenlijst hebben ingevuld, krijgen jij en je leraar TM een bevestigingsmail en mag je beginnen aan de TM cursus. Nadat je TM hebt geleerd, krijg je nog vijf keer een e-mail met een link naar een vragenlijst, respectievelijk na twee weken, een maand, drie maanden, zes maanden en een jaar. Alle vragenlijsten vul je individueel in binnen een week na ontvangst.



### Wat zijn de voor- en nadelen van meedoen aan het onderzoek?

Voordelen:

- Je helpt de wetenschap inzicht te krijgen in het effect van TM op persoonlijke ontwikkeling
- Je leert TM voor € 300,- in plaats van € 350,-
- Als je alle vragenlijsten op tijd invult, ontvang je € 50,-

Nadeel:

- Je investeert tijd

### Wat gebeurt er als je besluit niet (meer) mee te doen aan het onderzoek?

Deelname aan dit onderzoek is geheel vrijwillig. Als je niet wilt deelnemen, hoef je daarvoor geen reden te geven. Ook als je nu toestemming geeft, kun je die te allen tijde zonder opgave van redenen weer intrekken. Om te vragen of je een vragenlijst wilt invullen, krijg je drie e-mails, één aankondiging voor de vragenlijst en twee herinneringen. Als je besluit niet meer mee te doen, en de tweede herinnering negeert, gaan we ervan uit dat je niet meer wilt meedoen aan het onderzoek. Wij kunnen dan wel je eerder verstrekte gegevens gebruiken voor het onderzoek. Als je hier bezwaar tegen hebt, kun je ons vragen deze te vernietigen. Als je wilt, kun je ook een e-mail sturen naar [research@davidlynchfoundation.nl](mailto:research@davidlynchfoundation.nl) om aan te geven dat je niet meer mee wilt doen.

### Welke gegevens worden er verzameld en wat gebeurt er met deze gegevens?

We verzamelen de antwoorden die je geeft bij het invullen van de vragenlijsten en de datum en tijd waarop je een vragenlijst invult. De gegevens die je deelt hebben geen invloed op de cursus TM. Je individuele antwoorden worden niet gedeeld met je leraar TM. Het enige waarover de onderzoeker en de leraar TM contact hebben, is of jij en je studiegenoot de eerste vragenlijst al hebben ingevuld en de datum waarop je de cursus TM hebt afgerond. Dit gebeurt om de chronologische volgorde van het onderzoek te waarborgen. De onderzoeksgegevens zullen vertrouwelijk worden behandeld en bovendien gecodeerd worden verwerkt, in overeenstemming met ons privacyreglement. Dit privacyreglement is terug te vinden op onze website. Na afloop van het project worden de persoonlijke gegevens nog één jaar bewaard voor eventuele verificatie en vervolgens vernietigd. De gegevens worden uitsluitend

gebruikt ten behoeve van wetenschappelijk onderzoek en voor geen andere doeleinden. Gegevens worden op geen enkele manier met anderen gedeeld.

Dit onderzoek wordt gefinancierd door de David Lynch Foundation Nederland (DLF) en Stichting Maharishi Vedisch Instituut en gepubliceerd door de DLF Nederland.

### **Wat krijg je aan het einde van het onderzoek?**

Als je alle vragenlijsten op tijd invult krijgt je een compensatie ter hoogte van € 50,-. Als je daar interesse in hebt, sturen wij je na afloop van het onderzoek een rapportage over de resultaten op groepsniveau. We zijn ook geïnteresseerd om een aantal deelnemers persoonlijk te interviewen. Je kunt op het toestemmingsformulier aangeven of wij contact met je mogen opnemen voor een interview.

### **Hoe te handelen bij vragen en/of klachten?**

Aarzel niet bij vragen of klachten contact op te nemen met de onderzoeker:

Jasmin Gerritsma  
MSc Cognitive Psychology  
research@davidlynchfoundation.nl  
www.davidlynchfoundation.nl

---

## Toestemmingsformulier deelname wetenschappelijk onderzoek

Naam: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Bankrekening \_\_\_\_\_

(voor het storten van de € 50,- compensatie)

Hierbij verklaar ik dat ik bovenstaande informatie zorgvuldig heb doorgelezen en begrijp. Ik geef toestemming voor het gebruik van mijn persoonlijke gegevens ten behoeve van dit wetenschappelijk onderzoek. Ik begrijp dat ik me op elk moment kan terugtrekken uit het onderzoek, zonder verdere opgave van redenen. Ik begrijp dat mijn gegevens vertrouwelijk worden behandeld en alleen voor onderzoeksdoeleinden worden gebruikt. Deelname aan het onderzoek levert mij € 50,- korting op voor de cursusprijs van de cursus Transcendente Meditatie en € 50,- compensatie voor het deelnemen aan het onderzoek. De € 50,- compensatie ontvang ik als ik alle vragenlijsten volledig en op tijd heb ingevuld.

- Ja, ik ben geïnteresseerd om na afloop van het onderzoek een overzicht toegestuurd te krijgen van de resultaten op groepsniveau\*.
- Ja, er mag contact met mij worden opgenomen voor een interview\*.

Datum: \_\_\_\_\_

Plaats: \_\_\_\_\_

Handtekening: \_\_\_\_\_

\* Aankruisen wat van toepassing is

\_\_\_\_\_