



Arrangør: International Association for Human Values (IAHV) www.iahv.dk

Børne- og Undervisningsudvalget

Att. Orla Hav

Kære Orla Hav,

København, den 21. september 2012

Vedr. Invitation til seminar og paneloplæg "Live SMART" (Stress Management And Rehabilitation Training) - Meditation, yoga og åndedrætsteknikker fra dokumentarfilmen, Free the Mind den 4. oktober 2012 kl.13-16 i Carl Bio, Cinemateket.

Det vil glæde IAHV Danmark at se Dem til Live SMART seminar og paneloplæg med deltagelse af forskere fra Danmark og Norge. Seminaret vil informere om forskning og erfaringer fra IAHVs forløb for mennesker med f.eks. stress, depression, angst og PTSD - herunder Soldier SMART og Prison SMART. IAHVs forløb afholdes også for børn og unge med positive resultater.

"Den første eftermiddag var jeg ved at stå af. Det var for langt ude. Men allerede om eftermiddagen måtte jeg overgive mig. Jeg mærkede, at det virkede. Der blev ro. Og da jeg sov bedre allerede første nat – så var jeg overbevist. Og siden er det bare blevet bedre." citat dansk krigsveteran, deltager på Soldier SMART

Seminaret starter kl. 13.00 med **filmforevisning af den danske dokumentarfilm, "Free the Mind"** af Phie Ambo. Her møder man amerikanske krigsveteraner, der undervises i IAHVs teknikker. Forløbet følges af et forskningsteam ledet af professor Richard Davidson, University of Wisconsin-Madison. Desuden følges en gruppe børn, der undervises i mindfulness og åndedræts-teknikker. Der er særligt fokus på en dreng med diagnosen ADHD.

OBS. Hvis man har set filmen kan man deltage fra kl. 14.20

Dernæst følger **paneloplæg** kl. 14.30 ved forskere fra Danmark og Norge, udviklingschef fra Københavns Kommune samt projektledere ved IAHV.

- **Professor Fahri Saatcioglu, Institut for molekylær biovidenskab, Oslo Universitet.** Om den internationale forskning i åndedrætsteknikkerne.
- **Udviklingschef, Christian Solholt, København kommune,** Rådgivningscenter København, hvor han udvikler behandlingskoncepter m.m. Projektejer for PAS projekt anonym stofmisbrugsbehandling. Om borgere og ansattes erfaring.
- **Psykolog Merete Aasborg.** Om Soldier SMART for krigsveteraner med PTSD symptomer, finansieret af Socialministeriets satspuljemidler. Om Live SMART, der retter sig mod mennesker med bl.a. depression, angst og/eller stress.
- **Projektleder Jakob Lund.** Om Prison SMART. I et mangeårigt samarbejde med Kriminalforsorgen er ansatte og indsatte i fængsler blevet undervist. Desuden arbejdes der med unge udsatte i rehabiliteringsforløb.
- **Projektleder cand.mag. Brit Kim.** Om børn og ungeprogrammerne ART Excel og YES! der har været udbudt løbende som generelle kurser samt som pilot-projekter ved skoler.

Internationale forskningsresultater har vist at kombinationen af yoga, meditation og åndedrætsteknikker reducerer mængden af stress hormon (cortisol) i kroppen. Der er endvidere bl.a. målt betydelig positiv effekt i forhold til depression, angst, aggression, styrkelse af immunforsvar,

Arrangør: IAHV Danmark (International Association for Human Values). NGO'en International Association for Human Values Danmark afholder forløb i yoga, meditation og åndedrætsteknikker for forskellige befolkningsgrupper.



Arrangør: International Association for Human Values (IAHV) www.iahv.dk

lavere kolesterol niveau, øget energi og velvære, lettere adgang til en tilstand af afslappet opmærksomhed samt bedre søvn.

Dette kan være medvirkende til at sygemeldte igen kan få etableret en normalt fungerende hverdag. Forskningsfolder kan downloades på www.iahv.dk

Det vil glæde IAHV at se alle relevante stakeholders til en spændende eftermiddag i Cinemateket den 4. oktober kl. 13 til 16.

For tilmelding, presse og yderligere information kontakt venligst Brit Kim på telefon 29274946 eller mail info@iahv.dk Senest tilmelding den 2. oktober. Ved senere tilmelding bedes man ringe.

Med venlig hilsen,

International Association for Human Values Danmark

Pia Maria Sørensen, formand

Arrangør: IAHV Danmark (International Association for Human Values). NGO'en International Association for Human Values Danmark afholder forløb i yoga, meditation og åndedræts teknikker for forskellige befolkningsgrupper.



Program 4. oktober 2012

- **13.00- 14.20 Filmfremvisning**
“Free the Mind” – forevisning (filmen starter kl.13.00) Dansk dokumentar film om forskningsresultater på åndedrætsteknikker, yoga og meditation undervist af International Association for Human Values (IAHV).
- **14.20 - 14.30** Registrering for nye deltagere (som ikke ønsker at se filmen) / Pause
- **Velkomst 14.30 - 14.35** Velkomst ved Pia Maria Sørensen, formand for IAHV Danmark
- **14.35 – 15.40 Paneloplæg** nyeste forskning i effekten af yoga, meditation og åndedrætsteknikker, erfaring med samarbejde med kommuner og Kriminalforsorgen samt projektpræsentationer.
- **15.40 – 16.00 Q & A**

Kort baggrundsinfo:

Soldier SMART (Stress Management And Rehabilitation Training) for krigsveteraner med omfattende PTSD symptomer var finansieret af Socialministeriets satspuljemidler.

http://www.cs.dk/nyt/nyhed/artikel/soldier_smart/

<http://www.hkkf.dk/Aktuelt/Nyt-fra-HKKF.aspx?M=NewsV2&PID=598&NewsID=61>

Omtale Aftenshowet DR1 <http://www.youtube.com/watch?v=SBO6hifuAUw&noredirect=1>

<http://www.projectwelcometohometroops.org/>

For yderligere links bl.a. til artikler i Politiken samt for rekvirering af evalueringsrapport se www.iahv.dk

Prison SMART har i et mangeårigt samarbejde med Kriminalforsorgen undervist ansatte og indsatte i fængsler samt unge udsatte i rehabiliteringsforløb. Omtale Aftenshowet DR1.

<http://www.youtube.com/watch?v=yMeCnt7xOIM&feature=related>

Live SMART programmet retter sig mod voksne med stress, depression, angst eller PTSD.

En dansk pilotundersøgelse viser, at 76 % kom ud af deres depression på 6 uger. Få mere viden på seminaret eller ved henvendelse til formand Pia Maria Sørensen: info@iahv.dk

ART Excel og YES! (yoga, åndedræt og meditationsøvelser for børn og unge) udbydes løbende som generelle kurser samt projekter i samarbejde med skoler.

TLEX - Program rettet mod erhvervslivet. Læs mere på www.Tlexprogram.com

WFEB - Konference i Europa Parlamentet. Læs mere på www.wfeb.org