



Arrangør: International Association for Human Values (IAHV) [www.iahv.dk](http://www.iahv.dk)

## Udvalget for Udlændinge og Integrationspolitik

Att.: Trine Bramsen

**Kære Trine Bramsen,**

København, den 21. september 2012

**Vedr. Invitation til seminar og paneloplæg "Live SMART"** (Stress Management And Rehabilitation Training) - **Meditation, yoga og åndedræsteknikker 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.

*"I skal ikke møde mig med frygt længere. Jeg er ikke den dreng, der bruger vold som løsning længere. Jeg er kommet videre. Respekt er ikke det samme som frygt."* **dansk/afghansk 17-årig deltager SMARTkursus<sup>1</sup>**

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 åndedræsteknikkerne.
- **Udviklingschef, Christian Solholt, København kommune,** Rådgivningscenter København, hvor han udvikler behandlingskoncepter m.m. Projekter 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.

<sup>1</sup> <http://amtsavisen.dk/randens/i-skal-ikke-moede-mig-med-frygt-laengere>



Arrangør: International Association for Human Values (IAHV) [www.iahv.dk](http://www.iahv.dk)

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, 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](http://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](mailto: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 åndedrætsteknikker 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 åndedræsteknikker, 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 åndedræsteknikker, 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.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](http://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>

Projekt i Randers, 2012: <http://amtsavisen.dk/randere/nu-skal-kriminelle-afstresses>

<http://amtsavisen.dk/randere/i-skal-ikke-moede-mig-med-frygt-laengere>

**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](mailto: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](http://www.Tlexprogram.com)**

**WFEB - Konference i Europa Parlamentet. Læs mere på [www.wfeb.org](http://www.wfeb.org)**