



”Live SMART” (Stress Management And Rehabilitation Training)

Gratis seminar og paneloplæg den 4. oktober 2012 kl.13-16 om forskning og erfaring med meditation, yoga og åndedræsteknikkerne fra filmen Free the Mind i Carl Bio, Cinemateket Gothersgade, København K.

Bliv informeret om forskning og erfaringer fra IAHVs projektforsøg for mennesker med stress, depression, angst og PTSD - herunder Soldier SMART og Prison SMART.

*”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.” **Dansk krigsveteran, Soldier SMART***

- **”Free the Mind”**

Seminaret starter kl. 13.00 med filmfremvisning 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 du har set filmen kan du deltage fra kl. 14.20**

- **Paneloplæg med forskere fra Danmark og Norge, udviklingschef fra Københavns Kommune samt projektledere ved IAHV**

Kl. 14.30 starter paneloplæg med deltagelse af:

- **Professor Fahri Saatcioglu, Institut for molekylær biovidenskab, Oslo Universitet.** Om den internationale forskning i åndedræsteknikkerne.
- **Udviklingschef Christian Solholt, Københavns Kommune** ved 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.

Det vil glæde IAHV at se alle relevante stakeholders til en spændende eftermiddag i Cinemateket den 4. oktober kl. 13 til 16. Tilmelding, presse og yderligere information kontakt Brit Kim på telefon 29274946 eller mail info@iahv.dk Senest tilmelding den 2. oktober. Ved senere tilmelding bedes man ringe, da der er begrænset antal pladser. Tilmelding efter først til mølle princippet.

Vel mødt!

Pia Maria Sørensen, formand for IAHV, Danmark

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



Program 4. oktober 2012

- **13.00- 14.20 Filmforevisning**
“Free the Mind” – forevisning (filmen starter kl.13.00) Dansk dokumentar om forskningresultater 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 meditation og åndedræsteknikker, erfaring med samarbejde med kommuner og Kriminalforsorgen samt projektpresentationer.
- **15.40 – 16.00 Q & A**

Forskning:

Internationale forskningsresultater har vist at kombinationen af yoga, meditation og åndedræsteknikker 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

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=SBQ6hifuAUw&noredirect=1>

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

For yderligere links bl.a. til artikler i Politiken samt for rekvirering af rapport 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

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