

Folkeuniversitetet

PROGRAM 2023-24 – HERNING

Mød forskerne

ANDREAS LIEBEROTH

Lektor i pædagogisk psykologi,
Aarhus Universitet



Folkeuniversitetet – åbent for alle

I en tid med alvorlige kriser og en galopperende teknologisk udvikling er der mere end nogensinde brug for solid viden og troværdig information. Programmet, du sidder med i hånden, henvender sig til alle, der er på jagt efter mere viden og indblik i forskningens fascinerende og forunderlige verden.

På Folkeuniversitetet kan vi blive hensat til en anden verden, hvor vi kan opleve noget, der er forskelligt fra vores egen hverdag – og hvorfra vi kan tage noget med tilbage. Ny viden, der skubber til eftertanke, samtaler og holdninger.

Hvert år byder Folkeuniversitetet på mere end 4.000 videns- og kulturarrangementer med over 1.000 forskere og eksperter fra landets universiteter, museer og andre forskningsinstitutioner – ste-

der, der er fyldt med vigtig viden og gode historier, der bare venter på at blive fortalt på en ligefrem, uformel og uhøjtidelig måde.

Folkeuniversitetet kan gøre verden mindre og perspektivet større, når forskerne udfordrer vores forståelse af os selv og den verden, vi befinder os i.

Kan ny viden rykke på vores holdninger? Kan den flytte verden? Det er i sidste ende op til os selv. Folkeuniversitetet er åbent for alle og enhver.

God fornøjelse med programmet.

Sten Tiedemann
Rektor



Indhold

SIDE 6 Gratis livestreams

SIDE 8 Forelæsninger – efterår 2023

SIDE 18 Forelæsninger – forår 2024

SIDE 26 Hearts & Minds Festival (Aarhus)

SIDE 34 Praktiske oplysninger

VIDEN FOR ALLE

På Folkeuniversitetet deler forskere og faglige eksperter deres viden med alle, der har lyst til nye indsigter. Der er ingen adgangskrav, og der starter hele tiden nye hold. Folkeuniversitetet har siden 1898 arbejdet for, at alle uanset køn, alder og uddannelse skal have adgang til ny viden fra forskningens verden. Og det gør vi stadig – i klassiske forelæsninger, festivaler og digitale formater.

HAR DU SPØRGSMÅL

Kontakt os på info@fuau.dk eller 8843 8000.

UNDERVISNINGSTED

Alle hold foregår på Aarhus Universitet i Herning – medmindre andet er angivet. Du kan finde adresse og lokale på alle hold på fuau.dk.

AU, Campus Herning
Birk Centerpark 15
7400 Herning

TILMELD DIG PÅ FUAU.DK

Find holdet på hjemmesiden, og betal med kort eller MobilePay.

Fanget af skærmen?

Skærme gør os dummere, og computerspil gør os voldelige. Sådan kan konklusionerne hurtigt komme til at lyde, hvis man reducerer forskning til fængende avisoverskrifter. Lektor i pædagogisk psykologi, Andreas Lieberoth, der til daglig beskæftiger sig med digital adfærd, maner dog til besindighed. Ifølge ham bør vi kigge på helheden – både i forskningsbilledet og i vores børns omgang med skærme.

Af: Noa Kjærsgaard Hansen. Foto: Martin Bubandt

Forskningen i digital adfærd og effekten ved skærmbrug, hvad enten det er gennem computerspil eller sociale medier, er så ny, at blot 10 år gamle resultater hurtigt kan blive forældede. Da et studie fra 2013 erfarede, at mobiltelefonernes tilstedeværelse påvirker vores koncentrationsevne, kunne forskerne 10 år senere ikke nå frem til samme resultat. Det handler blandt andet om, at vi har vænnet os til, at telefonerne er en del af vores liv.

Det forklarer Andreas Lieberoth, der er lektor ved Aarhus Universitet, og som forsker i digital adfærd og de psykologiske effekter ved skærmbrug og gaming. Han har gjort det til et af sine fokusområder, at vi skal tage forskningen alvorligt og ikke bare plukke fra enkelte studier – for så risikerer vi, at skærmbrug bliver reduceret til djævelens værk:

”Meget af den eksisterende forskning blev i starten reduceret til nogle naive og forkerte historier om, at hvis en klasse er begyndt at bruge mobiltelefoner, så bliver de hjerneskadede, eller hvis et ungt menneske spiller computerspil, så handler det kun om dopamin.”

Men hvad er det så, skærme gør ved os på et psykologisk plan – hvis det ikke kun er negativt?

”De åbner jo virkelig verden. Som informationsredskab er en mobiltelefon en schweizerkniv. Det er en erstatning for radioavisen og fastnettelefonen, for postkortet og fotoalbummet. Men det stiller også en masse krav til ens kritiske sans og selvdisciplin. At man kan finde ud af at sige, at nu skal jeg slukke for min mail eller lægge telefonen væk.”

Hvordan adskiller behovet for at tjekke sin telefon sig fra en afhængighed?

”Det er det, man vil kalde lav sammenligning. En afhængighed er en ukontrollabel og behandlingskrævende tilstand. Det, vi gør med telefoner, kan føles ganske tvangsagtigt, men lever generelt slet ikke op til kriterierne for en afhængighed. 'Telefonafhængighed' eller 'skærmafængighed' er derfor slet ikke en diagnose, som lægelige manualer anerkender.”

For eksempel er det nemmere at tage kontrollen tilbage, forklarer han: ”Når man bliver træt af en person på sociale medier, så slukker man. Der fortæller dopaminen, at nu er det ikke sjovt længere. Så på sin vis er det selvregulerende.”

SKÆRME HAR IKKE KUN EN SLAGSIDE

En af de mest betændte diskussioner på området handler om, hvorvidt skærmbrug er skadeligt for udviklingen af børns hjerner og sociale færdigheder. Men er det så uhensigtsmæssigt, som overskrifterne prædiker? Hvis man spørger Andreas Lieberoth, handler det her – som så mange andre steder – om at se nuancerne og helheden:

”Der er ikke noget, der tyder på, at der er store udviklingsmæssige konsekvenser ved at bruge digitale medier. Der var på et tidspunkt et studie, der fandt, at jo mere tid børn brugte på skærmen, jo langsommere blev de til at lave fantasibilleder i hovedet. Men det interessante er, at de kun blev en lille smule langsommere. Det er millisekunder, vi taler om.”

Så er der noget, forældre bør tænke særligt over eller overveje i forbindelse med deres børns skærmbrug?

”Mit råd til forældre vil være, at man skal tænke i helheden. Overvej, hvad der ellers skal være i deres liv. Og så behøver det som udgangspunkt ikke at være en passiv aktivitet at se på en skærm. Hvis vi kigger på mobiltelefonforbrug i skolefrikvartererne, er det sjældent, at der sidder et barn alene med sin skærm. De sidder sammen og snakker om det, de ser.”

Kan det ligefrem være en ulempe at forbyde sine børn at bruge skærm?

”Der er studier, der viser, at de børn, som har mindst adgang til digitale medier, fordi de enten ikke har telefoner af økonomiske årsager eller har meget restriktive forældre, er nogle af dem, der trives dårligst socialt. De har ikke adgang til de samme fællesskaber. Og det er ikke for at sige, at børn skal bruge utallige timer på den slags i skolen, men man skal bare være opmærksom på som forælder, at man risikerer at afskære sine børn fra de rum, hvor fællesskabet foregår, og de emner, deres venner går op i.”

Han tilføjer: ”Forældre tror, at de skal kontrollere skærmtid, men det de skal kontrollere er, hvordan børn lærer at bruge skærme og medier. For selvfølgelig skal en teenager ikke stå til rådighed for sin klasse hele tiden eller kunne svare på alting. De har brug for rammer.”



Gratis livestreams

Med Folkeuniversitetets livestreamede forelæsninger kan du åbne en verden af viden, uanset hvor du er. Forelæsningsene foregår i Microsoft Teams. Moderator Noa Kjærsgaard Hansen guider os igennem. Tilmeld dig på fau.dk.

2321-454

Peter Paul Rubens: Barokkens superhelt

— **TID:** 30/8, 1 onsdag, kl. 19.00-20.00
UNDERVISER: Peter Kær, cand.mag. i kunsthistorie og kulturformidling

Der er ingen maler, der har opnået samme popularitet og indflydelse i sin samtid som den flamske maler Peter Paul Rubens (1577-1640). Få kunstnere har på samme måde skabt værker, hvor historien fremstår lige så dynamisk, dramatisk og velkomponeret. Ud over at være maler fungerede Rubens også som diplomat i fredens tjeneste i et uroligt Europa. Han blev bl.a. sendt til England af den spanske konge Filip 4., i håbet om at han kunne overtale Karl 1. af England til en våbenhvile. Tag med Peter Kær ind i Rubens facetterede og fascinerende billedunivers.

2321-295

Fri af angst

— **TID:** 6/9, 1 onsdag, kl. 19.00-20.00
UNDERVISER: Sonja Breinholst, lektor i klinisk børnepsykologi, Københavns Universitet

I Danmark sidder der cirka 1,5 barn i hver folkeskoleklasse med en angstproblematik. Hvad er angst overhovedet for en størrelse? Hvad udløses den af, og hvad kan vi gøre for at hjælpe børn, når angsten melder sig – uanset om det er som pædagog eller lærer i institutionen eller som forældre i hjemmet? Sonja Breinholst giver en kort indføring i angst som lidelse med særligt fokus på børn og unge. Hun forsøger desuden at besvare spørgsmålet: Hvad skal vi som pårørende lære for at hjælpe? En del af Hearts & Minds-festivalen. Støttet af Lundbeckfonden.

2321-290

Den økonomiske hjerne

— **TID:** 13/9, 1 onsdag, kl. 19.00-20.00
UNDERVISER: Jon Sigurd Wegener, ekstern lektor i neuroøkonomi, Copenhagen Business School

Vi handler ind, betaler regninger, lægger til side og sparer op. Hver eneste dag træffer vi økonomiske beslutninger. Hjernen spiller en central rolle for, hvilke økonomiske beslutninger vi træffer, og heldigvis kan vi træne den til at minimere risikoen for at træffe dårlige af slagsen. Så hvis du fx vil blive bedre til at spare op, er der hjælp at hente. Jon Sigurd Wegener gør os klogere på, hvordan vi kan kombinere viden om hjernen, økonomi og psykologi for bedre at forstå vores økonomiske adfærd. En del af Hearts & Minds-festivalen. Støttet af Lundbeckfonden.

2321-530

Hjernen, medier og vores politiske meningsdannelse

— **TID:** 9/10, 1 mandag, kl. 10.00-11.00
UNDERVISER: Lene Arrøe, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet

Den politiske debat gløder dagligt i medierne. Men hvor meget kan medierne og politikerne påvirke almindelige menneskers politiske holdninger og faktuelle opfattelser med deres budskaber og historier? Kom med helt ind i vælgernes politiske hjerne, når Lene Arrøe, lektor i statskundskab på Aarhus Universitet stiller skarpt på den politiske psykologi, og belyser hvordan medier og politikere kan påvirke vores politiske meningsdannelse. Denne forelæsnings er målrettet gymnasieelever, men alle kan være med. En del af Hearts & Minds-festivalen. Støttet af Lundbeckfonden.

2321-291

Er det sundt at blive bange?

— **TID:** 18/10, 1 onsdag, kl. 16.30-17.30
UNDERVISER: Mathias Clasen, lektor i engelsk, Aarhus Universitet

Nogle elsker det, andre holder sig langt væk – eller for øjnene, når der bliver sat gyserfilm på. Helt fra vi er babyer har vi en interesse for chokeffekter og titte-bøh-lege. Det kan virke underligt, at vi frivilligt opsøger gyset, hvorfor lader vi ikke bare være? Spørger man Mathias Clasen, der er horrorforsker, handler det om, at vi som mennesker leger med frygt som en forberedelsesmekanisme. Bliv klogere på begrebet 're-kreativ frygt', og hvordan små doser af uhygge muligvis kan hjælpe os til at håndtere følelser som angst, stress og depression. En del af Hearts & Minds-festivalen. Støttet af Lundbeckfonden.

2321-292

Grin dig sund

— **TID:** 25/10, 1 onsdag, kl. 19.00-20.00
UNDERVISER: Anke Ninija Karabanov, lektor i neurofysiologi, Københavns Universitet

Humor er meget mere end platheder. Humor sætter perspektiv på livet, os selv og hinanden – så vi ikke tager det hele eller os selv alt for alvorligt. Men hvad sker der i hjernen, når vi griner? Og kan det nu også være rigtigt, at latter giver motion? Anke Ninija Karabanov gør os klogere på forholdet mellem hjernen og humor, og hvorfor latter er sundt for krop og sind. En del af Hearts & Minds-festivalen. Støttet af Lundbeckfonden.

2321-455

Verdens (u)orden med Kina som stormagt

— **TID:** 29/11, 1 onsdag, kl. 19.00-20.00
UNDERVISER: Camilla Tenna Nørup Sørensen, lektor, Institut for Strategi, Forsvarsakademiet

'Riget i Midten' har gennem de seneste 50 år gennemgået en voldsom udvikling. Fra at være et internationalt isoleret udviklingsland indtager Kina nu status som stormagt og globalt vækstlokomotiv. Camilla Tenna Nørup Sørensen gør status på Kina som stormagt set i lyset af aktuelle udviklinger og forholdet mellem Kina og USA. Forelæsningen har fokus på krigen i Ukraine og de tiltagende spændinger i Taiwanstrædet. Camilla slutter af med at give sit bud på, hvilken verdensorden der er under udvikling, og implikationerne for Europa og Danmark.

2321-456

En rundtur i dansk litteratur

— **TID:** 6/12, 1 onsdag, kl. 19.00-20.00
UNDERVISER: Anne-Marie Mai, professor i litteratur, Syddansk Universitet

Der skrives nærmest ubegribeligt meget god litteratur på dansk. Forfattere har i det sidste halve århundrede forsynet læserne med mange hyldemeter af skønne bøger. Kirsten Thorup og Ida Jessen er bestsellere sammen med nye forfattere som Olga Ravn og Glenn Bech. Der udgives faktisk stadig flere titler – siden 2010 er antallet af nye skønlitterære udgivelser forøget med 74 %. Men det kan være vanskeligt at finde vej mellem de høje bogbjerge. Heldigvis kan du komme på tur rundt i det danske litteraturland med litteraturprofessor Anne-Marie Mai, når hun peger på centrale tendenser og giver læsetips.

2321-457

Kunstig intelligens, kunstigt sprog?

— **TID:** 13/12, 1 onsdag, kl. 19.00-20.00
UNDERVISER: Anders Kofod-Petersen, professor i anvendt kunstig intelligens, Norges teknisk-naturvitenskapelige Universitet

Vi har været vant til at kunne finde vej ved hjælp af GPS eller bede Siri om at ringe et nummer op, men det er først nu, kunstig intelligens (AI) for alvor gør sit indtog i vores måde at være i verden på: Google forbereder svar på dine søgninger genereret af kunstig intelligens, A-kasser anbefaler jobsøgende at bruge chatbotten ChatGPT til ansøgninger, og danske virksomheder er førende i Europa, når det kommer til brug af AI. Men hvad er kunstig intelligens egentlig? Hvordan udnytter virksomhederne teknologien bedst muligt? Og bør vi frygte, at vores arbejdspladser snart overtages af robotter?



Læs mere
og tilmeld dig
på fuau.dk

Efterår 2023

2323-186

Hjernemad

— **TID:** 6/9, 4 onsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.

Kan vi spise os til et bedre mentalt helbred? Hjernemad er et nyt ord, der er dukket op i det offentlige rum. Det pointerer en vigtig sammenhæng mellem hjerne, kost, tarme og vaner, som tidligere har været overset. Vi ved det alle sammen godt – det, vi spiser, påvirker vores fysiske og psykiske sundhed, men det har ikke altid været en selvfølge, og vi glemmer det tit i hverdagen. Men hvordan påvirker kosten os rent faktisk? Få eksperternes svar på de gådefulde sammenhænge mellem hjernen, vaner og mad.

06/09: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad. Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital

13/09: Kost, hjerne og mental sundhed. Gregers Wegener, læge og professor i klinisk medicin, Aarhus Universitetshospital

20/09: Toptrimmede tarme og tanker. Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

27/09: Vaner, kropserfaring, selvkontrol og måltider. Niels Viggo Hansen, filosof, fysiker og postdoc, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet

2323-220

Store sociologer

— **TID:** 6/9, 6 onsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 795 kr., studerende 395 kr.

Hvordan kommer magt til udtryk i det moderne samfund? Hvad forstår vi ved begrebet normalitet? Og hvorfor føler vi danskere os særligt stolte, når herrelandsholdet klarer sig godt til EM? Svaret skal findes i sociologien, som stræber efter at afdække de mange aspekter af menneskelig social adfærd. Individ, gruppe, organisation og samfund. Sociologien rummer nøglen til at undersøge og tydeliggøre de førnævnte spørgsmål – samt utroligt mange andre. Få indblik i centrale sociologiske problemstillinger og ikke mindst de bærende teorier bag.

06/09: Pierre Bourdieu. Lisanne Wilken, lektor i europastudier, Aarhus Universitet

13/09: Michel Foucault. Jens Erik Kristensen, lektor i pædagogik og idéhistorie, Aarhus Universitet

20/09: Jürgen Habermas. Heine Andersen, professor emeritus i sociologi, Københavns Universitet

27/09: Niklas Luhman. Lars Qvortrup, professor i uddannelsesvidenskab ved DPU, Aarhus Universitet

04/10: Axel Honneth. Simon Laumann Jørgensen, lektor i statskundskab, Aalborg Universitet

11/10: Zygmunt Bauman. Pernille Tanggaard Andersen, professor, Institut for Sundhedstjenesteforskning

2323-030

Verdens store religioner

— **TID:** 6/9, 6 onsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 795 kr., studerende 395 kr.

For langt størstedelen af verdens befolkning er religion et centralt omdrejningspunkt i livet. Religion giver os svaret på livets store spørgsmål. Det er i religionerne, vi finder en fælles historie, og vi skaber fælles traditioner. Religion tilbyder mennesket et særligt livssyn og særlige leveregler, og religion er også afgørende for, hvordan verdens kulturer orienterer og organiserer sig, og hvordan de opnår deres særkender. Få et indblik i fem religioners basale overbevisninger og værdier fra et historisk forankret, men nutidigt perspektiv.

06/09: Indledning om religioner og deres betydning. Marianne Qvortrup Fibiger, lektor i religionsvidenskab, Aarhus Universitet

13/09: Jødedom. Marianne Schleicher, lektor i religionsvidenskab, Aarhus Universitet

20/09: Kristendom. Else Marie Wiberg Pedersen, lektor i systematisk teologi, Aarhus Universitet

27/09: Islam. John Møller Larsen, ph.d. i religionsvidenskab, Aarhus Universitet

04/10: Hinduisme. Marianne Qvortrup Fibiger, lektor i religionsvidenskab, Aarhus Universitet

11/10: Buddhismen. Jørn Borup, lektor i religionsvidenskab, Aarhus Universitet



Tag med til Hearts & Minds
Festival i Aarhus 22-24/9

SE SIDE 26, OG LÆS MERE PÅ HEARTS-MINDS.FUAU.DK

2323-252

60+ en ny begyndelse

TID: 6/9, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 795 kr., studerende 395 kr.

Vi lever længere og bedre. Uden det rigtig er gået op for os, har vi fået en helt ny livsfase mellem voksen og gammel. Stadig flere 60+'ere oplever, at de både mentalt og fysisk kan meget mere, end de selv og omverdenen forventer, og det derfor ikke er dem, men snarere den ensidige fortælling om forfald og tab, der skal pensioneres. Men hvad skal den nye livsfase bruges til? Mange erfarer, at bl.a. sociale relationer, fysisk aktivitet og mental sundhed er langt vigtigere end et stort økonomisk overskud. Få forskernes bud på, hvad et godt, sundt og meningsfuldt liv i den tredje alder kan være.

- 06/09: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'.** Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere
- 13/09: Læring hele livet.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet
- 20/09: Sund og aktiv aldrig – hvad kan man selv gøre? (på letforståeligt engelsk).** Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet
- 27/09: Sociale relationers indvirken på sund aldrig.** Kristian Park Frausing, lektor, Forskningsprogram for Krop og Mental Sundhed, VIA University College,
- 04/10: Frivillighed.** Knud Aarup, cand.scient. pol., tidligere direktør i Socialstyrelsen og medlem af hovedbestyrelsen i Røde Kors Danmark
- 11/10: Livsfortællinger – hvordan vi ser tilbage på vores liv.** Forelæser på vej. Se fuau.dk

Hvilke tre bøger må du ikke snyde dig selv for? Det giver Anne Valbjørn Odgaard, cand.mag. i litteraturhistorie, svaret på. Se side 11.

2323-118

Svampenes verden – ude og inde

TID: 12-13/9, tirsdag kl. 16.30-18.30 og onsdag kl. 17.15-21.15
PRIS: 495 kr., studerende 250 kr.
STED: Se mødesteder på fuau.dk
UNDERVISER: Jan Kjærgaard, cand.scient. i biologi, naturvejleder

Svampe har altid fascineret mennesker. De dukker op de mærkeligste steder, nogle er spiselige, og andre har ry for at være dødsens giftige. Vi har tusinder af svampearter herhjemme. Op mod 100 er gode spisesvampe, og ca. 10 er alvorligt giftige – men aldrig så giftige, at de er farlige at røre ved. Tag med naturvejleder Jan Kjærgaard på svampetur i skoven, og hør om svampenes særlige kendetegn. Se, mærk og duft til svampene, som du herefter medbringer til forløbets anden del inden døre. Forløbets anden del består af forelæsning om svampekendetegn, svampenes forunderlige liv og deres betydning i naturens husholdning.

- 12/09: Svampetur i skovene ved Silkeborg**
13/09: Svampenes forunderlige verden

2323-089

Kirkegårdsvandring: De skabte Herning

TID: 13/9 og 20/9, 2 onsdage, kl. 16.30-18.00
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
MØDESTED: Herning Vestre Kirkegård, foran det store kapel, Vestergade 63
UNDERVISER: Charlotte Lindhardt, historiker og forlægger, forlaget UBIREX

På Vestre Kirkegård i Herning ligger familier og venner af byen. Nogle af dem har skabt virksomheder, skabt historie eller på anden måde præget Hernings udvikling fra hede-landsby til en driftig erhvervsby. Kom med, når historiker Charlotte Lindhardt viser rundt på kirkegården og fortæller om Hernings udvikling med udgangspunkt i nogle af de personer og familier, der har haft betydning for byen. Samtidig skal vi også se på, hvordan deres gravminders symbolik er med til at fortælle historien om dem, der skabte Herning. Undervejs skal vi bl.a. høre om Sølle-Søren, busfabrikanten J. Ørum-Petersen, æresborger og fabrikant Mads Eg Damgaard, medstifteren af BoConcept Jens Ærtholm, æresdoktor og æresborger H.P. Hansen og familien Eyde og historien om Hotel Eyde.





Viden om tarmen hitter! Forskning viser, at tarmen har enorm betydning for vores krop – og hjerne. Få den nyeste viden om tarmen i selskab med overlæge Christian Lodberg Hvas. Se side 11.

2323-177

Særomvisning: Danmarkshistoriens største flygtningelejr og det nye museum FLUGT

- **TID:** 7/10, 1 lørdag, kl. 13.30-15.30
PRIS: 195 kr.
STED: FLUGT, i foyeren ved hovedindgangen, Præstegårdsvej 21. Obs. Deltagerne sørger selv for kørsel
UNDERVISER: John V. Jensen, museumsinspektør, Vardemuseerne

Danmarkshistoriens største flygtningelejr lå i Oksbøl vest for Varde. I 1946 husede den 36.000 tyske flygtninge, som ikke havde mulighed for at vende hjem. Dermed var den overgang Danmarks femtestørste by. Lejrens historie er fyldt med skæbner – nogle tragiske, andre fyldt med håb. Turen ledes af museumsinspektør John V. Jensen og går rundt i den tidligere flygtningelejrs område, herunder flygtningekirkegården, hvis knap 2.000 navne maner til eftertanke, og så skal vi selvfølgelig også se det nyåbnede museum FLUGT med museumsbygning tegnet af BIG – Bjarke Ingels Group. Undervejs får vi beretninger om lejren, dens mennesker, problemer, hverdag, glæder og sorger.

2323-027

Fokus – sådan skaber du gode arbejdsbetingelser for din hjerne

- **TID:** 11/10, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Trine Kolding, proceskonsulent og forfatter

Har du tankemylder, kæmper du med at koncentrere dig om det, du er i gang med, og har du svært ved at være ordentligt til stede, når du er sammen med andre mennesker? Hopper du ofte frem og tilbage mellem idéer, opgaver og aktiviteter? Er du træt af at lave overspringshandlinger, og får du sjældent gjort ting færdige? Denne aften kan du få inspiration og værktøjer til at skærpe dit fokus og holde opmærksomheden ét sted ad gangen.

2323-088

Træn din hjerne med kunst, kreativitet og litteratur

- **TID:** 11/10, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 390 kr., studerende 235 kr. inkl. materialer
UNDERVISER: Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

Hjernen forandrer sig, når vi dyrker kunsten, kulturen og det kreative, og ligesom du kan træne dine muskler, kan du træne din hjerne til at blive mere robust og bedre modstå tegn på stress. Dette forløb giver dig indblik i, hvad der sker i hjernen og kroppen, når vi dyrker kulturen og kunsten, og hvordan litteratur og kreative processer kan styrke vores sundhed, både fysisk og mentalt. Forskningen viser, at kulturoplevelser og kreative processer kan dæmpe symptomer på stress, demens, depression, angst og uro. Teorierne bindes op på kreative øvelser, smagsprøver på guidet fælleslæsning og refleksioner, så du får konkrete redskaber at hænge din nye viden op på.

2323-020

En ny verdensorden?

TID: 25/10, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 795 kr., studerende 395 kr.

USA og Vesten har domineret verdensordenen i årtier, nogle vil sige århundreder. Men i dag gør stormagter i andre områder af verden sig i stigende grad gældende. Og de globale udfordringer hober sig op. Humanitære kriser, buldrende inflation, tiltagende klimaforandringer og hærgende pandemier. For blot at nævne et par stykker. Hvordan vil forholdet mellem stormagterne udvikle sig? Vil de kunne møde tidens store prøvelser? Hvilke værdier vil præge den internationale politik? Og hvilke former for konflikter og krige står vi over for i de kommende år? Er vi på vej mod en ny verdensorden?

- 25/10: USA.** Derek Beach, professor i statskundskab, Aarhus Universitet
- 01/11: Afrika.** Anne Mette Kjær, professor i statskundskab, Aarhus Universitet
- 08/11: Kina.** Stig Thøgersen, professor emeritus i kinastudier, Aarhus Universitet
- 15/11: Latinamerika.** Carlos Salas Lind, ekstern lektor i international politik og økonomi, Copenhagen Business School
- 22/11: EU.** Rasmus Brun Pedersen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet
- 29/11: Mellemøsten.** Helle Lykke Nielsen, lektor i mellemøststudier, Syddansk Universitet



FÅ VIDEN LIGE IND I ØRNERNE

Lyt til forskerne
i RADIO4 og
som podcast

2323-084

Viden til hverdagen: Sundhed og psykologi

TID: 25/10, 7 onsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 895 kr., studerende 450 kr.
BOG: Mulighed for særpris på Tænkepause-bøger hos forlaget via holdsiden på fuau.dk

Hvordan skærper man sin opmærksomhed? Hvorfor er tarmens bakterier livsvigtige? Hvad er en sund aldring? Hvorfor har vi brug for smerte? Og er kvinders sexlyst anderledes end mænds? Både Google og medierne svarer ivrigt på spørgsmål om krop, sind og sundhed, men hvorfor ikke gå i dybden og få viden fra de forskere, der arbejder med emnerne hver eneste dag? Oplev en række af Aarhus Universitets skarpeste forskere dykke ned i udvalgte emner inden for sundhed og psykologi, og få værktøjskassen fyldt op med viden og gode råd til din hverdag. Forelæsningsrækken tager afsæt i bøger fra Aarhus Universitetsforlags Tænkepause-serie.

- 25/10: Tarmen.** Christian Lodberg Hvas, overlæge, Lever-, Mave- og Tarmsygdomme, Aarhus Universitetshospital
- 01/11: Opmærksomhed.** Emma Louise Louth, forsker i neurovidenskab
- 08/11: Smerte.** Troels Stæhelin Jensen, klinisk professor i neurologi og smerteforskning samt leder af The International Diabetic Neuropathy Consortium, Aarhus Universitet
- 15/11: Alder (på letforståeligt engelsk).** Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet
- 22/11: Sex.** Ditte Trolle, speciallæge i gynækologi og adjungeret lektor i sexologi, Aarhus Universitet
- 29/11: Kroppen.** Verner Møller, professor og forskningsleder ved Center for Idræt, Aarhus Universitet
- 06/12: Positiv psykologi.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

2323-062

Tre værker du bør kende

TID: 25/10, 3 onsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 495 kr., studerende 250 kr.

Verden er beriget med litterære mesterværker, filmiske perler og interessante kunstværker. Det er umuligt at nå omkring dem alle, så hvilke værker skal man give sig i kast med først? Over tre aftener vil tre eksperter give dig deres bud på tre værker, du bør kende. Vær med, fordi du ikke ved, hvor du skal starte, fordi du er gået i stå, fordi du mangler inspiration til nye værker, fordi du vil udfordres. Vær med, fordi du vil have en ny vinkel på et værk, du allerede kender. Eller bare fordi du er nysgerrig.

- 25/10: Tre film, du bør se.** Jakob Isak Nielsen, lektor i film- og medievidenskab, Aarhus Universitet
- 01/11: Tre kunstværker, du bør kende.** Peter S. Meyer, mag.art. i kunsthistorie, ekstern lektor, Københavns Universitet, og fhv. museumsdirektør
- 08/11: Tre bøger, du bør læse.** Anne Valbjørn Odgaard, cand.mag. i litteraturhistorie og religionsvidenskab

2323-067

Da vejret blev en nyhed

TID: 25/10, 1 onsdag, kl. 17.15-20.15
PRIS: 275 kr., studerende 145 kr.
UNDERVISER: Jesper Theilgaard, meteorolog, selvstændig, stifter af klimafordling.dk og tidl. vært på DR

Vejret er godt stof i nyhederne, og vejrudsigten hører til blandt de mest sete tv-udsendelser. Særligt indslag om voldsomt vejr har stor interesse, formentlig fordi vi er vidner til naturens enorme kræfter og både skræmmes og fascineres af dem. Men hvordan opleves det at være vejrvert inde fra redaktionen, når også klimaet spiller ind, og politiske dagsordener kommer med i billedet? Oplev Jesper Theilgaard fortælle om sine oplevelser gennem 27 år som vejrvert i DR. Forelæsningsen er baseret på bogen 'Da vejret blev en nyhed', hvor han ser tilbage på skelsættende vejrhændelser og debatterer klimaindsatsen i Danmark og på verdensplan.

2323-179

Fem forbandede år. Besættelsens Midt- og Vestjylland

— **TID:** 25/10, 5 onsdage, kl. 19.30-21.15
PRIS: 695 kr., studerende 350 kr.

Besættelsesårene har trukket dybe spor ind i efterkrigstiden og har haft stor betydning for dansk selvopfattelse. Lige efter krigen blev besættelsen hovedsageligt fremstillet som en national modstandskamp mod den tyske besættelsesmagt. Med tiden er fortællingen blevet mere nuanceret ift. bl.a. samarbejde og modstand. Vi sætter fokus på besættelsen i Midt- og Vestjylland, der havde en central position i krigen, da området var de allieredes adgang til Danmark. Forelæsningerne fortæller om Hitlers Atlantvold og bunkeranlæggene, der var brikker i et omfattende kystforsvar fra Nordkap til Pyrenæerne. Vi skal også høre om de tyske flygtninge i Oksbøllejren, der en overgang var Danmarks femtestørste by, og om allierede flystjurt og luftkrig med tyske natjagere, radarstationer, jernbanesabotage og antiluftskyts. Vi slutter ved modstanden – hvordan udviklede modstandsarbejdet sig, hvem var pionererne, og hvorfra kom truslerne imod modstandsfolkene?

25/10: Hitlers Atlantvold og bunkeranlæggene på Vestkysten. Jens Andersen, museumsinspektør, Bunkermuseum Hanstholm, Museum Thy

01/11: Flyvere i natten – allierede flystjurt på Vestkysten. Christian Ring-skou, museumsinspektør, Ringkøbing-Skjern Museum

08/11: De tyske flygtninge og Danmarks største flygtningelejr i Oksbøl. John V. Jensen, museumsinspektør, Vardemuseerne

15/11: Besættelsestidens Herning. Jesper Meyer Christensen, samlingschef og museumsinspektør, Museum Midtjylland

22/11: Gestapo og modstanden. Henrik Lundtofte, leder af Historisk Samling fra Besættelsestiden, Sydvestjyske Museer

2323-165

Universets gåder

— **TID:** 1/11, 3 onsdage, kl. 19.30-21.15
PRIS: 495 kr., studerende 250 kr.

Hvordan ser livet i universet ud, og hvorfor har vi ikke fået besøg endnu? Hvor langt er der fra universets begyndelse til dets slutning, og hvad er der på den anden side? Og hvordan er vores egen galakse blevet til? Kompetente videnskabsmænd og -kvinder har gennem historien dedikeret deres liv til at løse universets mange gåder. Men når nye opdagelser gøres, og gåder løses, følger der som regel en række nye spørgsmål med. Og det er måske ikke så underligt, når man tænker på, at universet er 13,7 milliarder år gammelt og fyldt med mere end 100 milliarder galakser. Hver dag arbejder danske forskere på at komme lidt tættere på at løse både nye og gamle gåder, og i denne forelæsningsrække kan du møde nogle af dem.

01/11: Universets ende(r). Ole Eggers Bjælde, astrofysiker og museumsinspektør, Science Museerne, Aarhus Universitet

08/11: Liv i rummet. Kai Finster, professor i astrobiologi, Aarhus Universitet

15/11: Hvordan er vores egen galakse blevet til? Amalie Stokholm, postdoc i fysik og astronomi, Università di Bologna

2323-090

Verdenshistorien i det 20. århundrede

— **TID:** 1/11, 1 onsdag, kl. 17.15-20.00
PRIS: 275 kr., studerende 145 kr.
UNDERVISER: Søren Hein Rasmussen, ph.d. i historie og forfatter

Det 20. århundrede bød overalt i verden på hastig udvikling og mange dramatiske begivenheder. Denne aften giver en række bud på, hvad der var særligt vigtigt og hvorfor. Vi skal undersøge, hvordan alle klodens samfund blev bundet sammen og for første gang i historien blev umiddelbart påvirkede og efterhånden afhængige af hinanden. Hvordan krige antog global karakter og blev en trussel mod selve menneskeheden. Hvordan Vestens dominans i verden udfoldede sig og blev udfordret. Og hvordan fælles kulturelle forståelsesrammer blev etableret. På vores vej gennem det 20. århundrede kommer vi bl.a. forbi kolonialisme, verdenskrige og kold krig, men også demokratisering, popkultur og forsoning. Hvilke dynamikker var på spil gennem det 20. århundrede, og hvilke udviklingslinjer blev kastet ud i den fremtid, der er vores nutid?



2323-131

Hvad enhver bør vide om det gode liv

— **TID:** 8/11, 4 onsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.

Vi lever i en tid, hvor tempoet er højt, og vi nemt kan komme til at fare vild i de mange be-
drifter og gøremål, vi sætter os for at nå. Når vi
har en ledig stund til betænkning, kan tviv-
len indfinde sig: Lever jeg et godt liv? Er der
noget, jeg burde gøre anderledes? Hvad er det
gode liv egentlig, og er der flere veje til et godt
liv? I denne forelæsningsrække sætter vi fokus
på det hele menneske.

08/11: Det gode liv ifølge filosofien. Morten
Dige, lektor i filosofi, Aarhus Univer-
sitet

15/11: Mental sundhed og det gode liv.
Frans Ørsted Andersen, lektor i
uddannelsesforskning, Aarhus Univer-
sitet

22/11: Skab nye og meningsfulde vaner.
Niels Viggo Hansen, filosof og post-
doc, Dansk Center for Mindfulness,
Aarhus Universitet

**29/11: Meningsfuld balance i privat- og
arbejdsliv.** Michael Nørager, ph.d. og
lektor i innovation og forandringsle-
delse, Aarhus Universitet

Hvilke begivenheder og
udviklinger har formet
vores verden? Få overblik
over verdenshistorien i det
20. århundrede på bare
en enkelt aften i selskab
med historiker Søren Hein
Rasmussen. Se side 12.

2323-092

Handlemod

— **TID:** 11/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
UNDERVISER: Peter Laut Matzen,
cand.mag. i lærings- og forandringspro-
cesser

Hver gang vi står over for noget nyt og ukendt,
banker hjertet lidt tungere. Maven snører sig
lidt sammen, og tankerne fortæller dig, at du
skal blive, hvor du er. Disse reaktioner er helt
almindelige og naturlige. Men reaktionerne
hindrer os ofte i at tage meningsfulde nye
skridt. Måske overvejer du at springe ud som
selvstændig eller søge et nyt job, men det
ukendte holder dig tilbage. Eller måske vil du
gerne kunne sige tydeligt nej til ekstra arbejds-
opgaver eller præsentere nye idéer til team-
mødet. Det kræver handlemod. Handlemod
er evnen til at handle på trods af usikkerhed
og utryghed. Med afsæt i teorier om bl.a. for-
andrings- og læringsprocesser og cases stiller
vi skarpt på, hvad der hindrer os i tage at nye
skridt, og hvilke strategier du kan bruge til at
handle. Vi vil bl.a. arbejde med mod, motivation
og naturlig modstand mod forandringer. Få ny
viden og redskaber til at træne dit og andres
mod til at handle.

2323-087

Demens – hvad ved vi?

— **TID:** 11/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 495 kr., studerende 250 kr.
UNDERVISER: Peter Roos, neurolog,
Neurocentret Rigshospitalet

Mange af os vil i løbet af livet komme i berø-
ring med demens, måske som pårørende eller
måske selv som syg. Faktisk anslås knap
90.000 danskere at have demens. Demens er
en fællesbetegnelse for en række aldersrelate-
rede sygdomme karakteriseret ved vedvaren-
de svækkelse af de mentale funktioner. Alz-
heimers sygdom er langt den hyppigste årsag
til demens, men mange andre hjernesygdom-
me kan ligge bag. Undervisningen stiller skarpt
på den nyeste viden om demenssygdomme og
forebyggelse af intellektuel svækkelse. Få svar
på spørgsmål som: Hvad sker der i hjernen ved
demens? Er der overhovedet noget at stille op?
Og sidst, men ikke mindst: Hvad med de på-
rørende?

2323-091

Mødefacilitering

— **TID:** 11/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
UNDERVISER: Ib Ravn, lektor i organisato-
riske vidensprocesser, Aarhus Universitet

Hvordan får man møder, der er værdiskabende,
effektive, involverende, muntre, korte og fåtal-
lige? Det gør man ved at facilitere dem. Det vil
sige styre deres form stramt og venligt, så ind-
holdet og formålet fremmes bedst muligt. Faci-
litering er en form for myndig og inkluderende
mødeledelse, der næsten umærkeligt bringer
det bedste frem i mødedeltagerne, så gruppen
sammen når det hele på den aftalte tid, og alle
har været på og er glade. Weekendforløbet
introducerer en række redskaber til mødefaci-
litering, og deltagerne afprøver dem i mindre,
faciliterede grupper. Forløbet henvender sig til
alle med mødeansvar.

2323-114

Meningen med det hele

— **TID:** 11/11, 1 lørdag, kl. 10.30-16.00
PRIS: 430 kr., studerende 250 kr.
UNDERVISER: Jakob Holm, mag.art. i litte-
raturvidenskab, Syddansk Universitet

Vi jagter alle lykken, og nogle finder den i glimt,
men vi slipper aldrig for de store spørgsmål:
Hvordan skal jeg håndtere min frihed? Hvor-
dan bliver jeg bedre til at tage ansvar for mit
liv? Hvordan undgår jeg at leve efter andres
forskrifter? Denne temadag om meningen
med det hele vil blive brugt på at besvare de
spørgsmål. Med udgangspunkt i filosoffer som
Kierkegaard og Sartre vil der blive introducere-
ret til de væsentligste temaer og begreber fra
eksistentialismens brede tradition. Du vil sam-
tidig blive givet en række praktiske redskaber
til at finde svar på tilværelsens fundamentale
spørgsmål: Hvad er meningen med det hele?
Forelæsningerne vil tage afsæt i Jakob Holms
bog 'Meningen med det hele' (Kristeligt Dag-
blads Forlag, 2018).

2323-133

Island

— **TID:** 15/11, 4 onsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.

Island fascinerer med sine vulkaner, sine blodige sagaer og sin storslåede natur. Både Islands samfund, natur, kultur og historie gør stort indtryk på alle, der kommer i berøring med øen ude i det barske Atlanterhav. Island er den helt rette blanding af tradition og forandring. Hvordan er Island opstået, og hvorfor er Island et helt specielt sted på Jorden? Hvordan afspejler landets udvikling sig i moderne forfattere som Hallgrímur Helgason, Sjón og Jón Kalman Stefánsson? Hvad er det, der er så særligt ved Islands natur og fugleliv? Få svar på disse og mange andre spørgsmål, og kom ind under huden på øen mod nord.

15/11: Island dengang og i dag. Fra vikinger til pengespekulanter.

Torben Rasmussen, litteraturhistoriker, forfatter og direktør, Team Island

22/11: Islands politiske og økonomiske forhold. Torben Rasmussen, litteraturhistoriker, forfatter og direktør, Team Island

29/11: Nyere islandsk litteratur. Kim Lembek, cand.mag. i dansk og islandsk

06/12: Islands natur og fugle. Ib Krag Petersen, seniorrådgiver, Aarhus Universitet

2323-260

Forståelsesbaseret ledelse – meningsfulde perspektiver

— **TID:** 6/12, 1 onsdag, kl. 17:15-19:00
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Michael Nørager, ph.d. og lektor i innovation og forandringsledelse, Aarhus Universitet

Antallet og omfanget af globale kriser er stigende, og disse kriser har i omfang, hastighed og sammenhæng ramt os med en styrke, som kalder på radikalt nye metoder til at finde brugbare løsninger. Forelæsningsen starter med at kortlægge veje til en bedre forståelse af dig selv og af, hvad der giver mening i dit liv. Derfra sættes der fokus på at forstå andre mennesker, og til sidst sættes det hele ind i et nyt ledelsesparadigme, der anviser veje ud af de eksisterende kriser. Du vil blive introduceret til ledelsesfilosofien 'forståelsesbaseret ledelse' og de begreber, som denne er bygget op omkring. Til sidst gives der input til de konkrete ledelsesmæssige handlinger under den forståelsesbaserede ledelsesfilosofi.

2323-128

Videnskabens detektiver

— **TID:** 6/12, 1 onsdag, kl. 17:15-21:15
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.

Vi stifter bekendtskab med mordere og deres ofre i film, i bøger og i nyhederne, men hvad sker der egentlig bag kulisserne i obduktionslokaler og laboratorier? Vær med til en spændende temaaften, hvor vi sætter fokus på, hvordan retsmedicinere og molekylærbiologer er med til at opklare kriminalgåder. Retsmedicinere Asser Hedegård Thomsen stiller skarpt på sin hverdag med undersøgelser af både ofre og gerningsmænd. Bliver der mon begået flere drab i dag, og er det blevet lettere eller sværere at opklare drabssagerne? Postdoc og molekylærbiolog Helene Halkjær Jensen arbejder på en usædvanlig sag, hvor en australsk kvinde har været fængslet i 20 år for at have dræbt sine fire børn. Nyt i sagen viser dog, at familien bærer en særlig genfejl, der kan føre til hjertestop. Hvad er op og ned i sagen? Og kan den dømt kvinde nu frikendes efter 20 år bag tremmer?

17:15: Drab i Danmark. Asser Hedegård Thomsen, ph.d. og speciallæge i retsmedicin, Aarhus Universitet

19:30: Barnemord eller hjertestop? Helene Halkjær Jensen, postdoc i medicinsk bioteknologi, Aalborg Universitet

2323-068

Per Kirkeby – liv og værk

— **TID:** 6/12, 1 onsdag, kl. 17:15-19:00
PRIS: 195 kr., studerende 95 kr.
UNDERVISER: Erik Steffensen, kunstner og fhv. professor, Det Kongelige Danske Kunstakademi

Få den store historie om Per Kirkebys liv og værk på bare en enkelt aften. På baggrund af et halvt hundrede samtaler med Kirkeby og adgang til hidtil ikke offentliggjorte dagbøger fortæller Erik Steffensen om kunstnerens dannelsesproces fra hans opvækst i Københavns Nordvestkvarter til hans nuværende stjernestatus. En livsrejse med mange højde- og smertepunkter. Vi følger, hvordan væsentlige episoder i det personlige liv har haft afgørende indflydelse på hans værker – hvordan liv og værk hele tiden spindes tæt sammen. Erik Steffensen er forfatter til den anmelderroste bog 'At trække en streg: Per Kirkeby – liv og værk' (Gyldendal).



Folkeuniversitetets undervisning foregår på AU,
 Campus Herning, Birk Centerpark 15

– MEDMINDRE ANDET ER ANGIVET. SE LOKALE PÅ FUAU.DK



Heldagskurser – få inspiration og redskaber til dit arbejdsliv

Tilbring en lærerig dag i de smukke omgivelser på Moesgaard Museum, og få konkrete værktøjer inden for ledelse, kommunikation og konflikthåndtering.

2321-383

Tredje generations coaching

— **TID:** 15/11, 1 onsdag, kl. 10.30-16.15

PRIS: 1.275 kr. inkl. kaffe og frokost

STED: Moesgaard Museum, lokale 301, Moesgård Alle 15

UNDERVISER: Reinhard Stelter, professor i coaching- og sportspsykologi, Københavns Universitet

Ønsker du at få indblik i den nyeste og banebrydende udvikling inden for coaching som transformativ dialog, og er du parat til at tænke dialoger og samtaler på en ny måde? Tredje generations coaching, som får stigende international opmærksomhed, bryder med dialogholderens/coachens neutralitet. Dialogholderen bliver en aktiv deltager, der viser medmenneskelig indlevelse som samskabende deltager i dialogprocessen. Dermed kan tredje generations coaching inspirere til mange professionelle og personlige dialoger. Dagen dykker ned i coaching og coachingpsykologiens verden og beskæftiger sig med aktuell samfundsforskning, nye læringsteorier og diskurser om det personlige lederskab.

2321-384

Konfliktforebyggelse og mediation

— **TID:** 29/11, 1 onsdag, kl. 10.30-16.15

PRIS: 1.275 kr. inkl. kaffe og frokost

STED: Moesgaard Museum, lokale 301, Moesgård Alle 15

UNDERVISER: Finn Sten Jakobsen, lektor i strategi og økonomistyring, Aarhus Universitet

Konflikter er et livsvilkår – både i vores arbejdsliv og i vores privatliv. Hvor diskussioner og uenigheder kan skabe udvikling og dynamik, ender konflikter ofte med at blive destruktive og ressourcelugende. Så hvordan løser vi konflikten, så vi både bevarer relationen og giver plads til dynamikken? Heldagsforløbet ser nærmere på konflikters anatomi og udviklingsforløb samt forskellen mellem begreberne konflikt og uenighed. Få viden om og værktøjer til at bruge mediation som et konstruktivt mindset og metode i de konflikter, som du møder både på din arbejdsplads og hjemme.

Soveværelset og sengen bliver ofte kilde til søvnstress

Hvad er søvn for en størrelse, hvorfor har vi brug for en god portion af den og er der mon bedre metoder end søvnmedicin, hvis vi er udfordret på natteroen? Psykologiprofessor Bobby Zachariae giver en kort indflyvning i søvnens mysterier samt et par gode tips til, hvad man selv kan gøre for at optimere sin søvn.

Af: Noa Kjærsgaard Hansen. Foto: Martin Bubandt

Selvom vi bruger en tredjedel af vores liv på det, har søvn altid været et mysterium. Også inden for forskningen, hvor man de seneste årtier dog for alvor er begyndt at forstå vigtigheden af god søvn. Og ikke mindst, hvad der sker, hvis man over længere perioder ikke får nok af den.

For psykologiprofessor Bobby Zachariae startede interessen for søvn for alvor i hans arbejde som leder af en forskningsenhed, der fokuserer på de biologiske, psykologiske og sociale forhold ved kræft med særligt fokus på senfølger. I en undersøgelse blandt kvinder behandlet for brystkræft, viste søvnen sig som en af de udslagsgivende faktorer, fortæller Zachariae, der siden har arbejdet med at udvikle og afprøve en såkaldt kognitiv adfærdsterapi for søvnbesvær:

”Der er klart bedst evidens for denne behandling. Den er sammensat af forskellige komponenter, hvor én af dem handler om at få genetableret personernes søvnmønster ved at få dem til at gå senere i seng, så de er tilstrækkeligt trætte. Deres søvnpres skal være stort nok til, at de lettere kan falde i søvn. Denne komponent kombineres så med afspænding, som reducerer de tankemæssige og fysiske spændinger, som gør det vanskeligt at falde i søvn, og med kognitiv terapi, hvor man arbejder med at ændre personernes uhensigtsmæssige tanker og forestillinger om vedkommendes søvn.”

MYTER OM SØVN

Der findes et utal af myter om, hvad god søvn er, og ofte kan de bidrage til at forstærke problemerne, forklarer Zachariae:

”Det kan være, at man tror, at ordentlig søvn er at sove hele natten uafbrudt. Men de fleste mennesker vågner fra tid til anden og falder hurtigt i søvn igen. Nogle synes måske også, at de bør tage en lang lur i løbet af dagen, men en lang lur gør det sværere at falde i søvn om aftenen. Og så er der dem, der tænker, at de bør gå ekstra tidligt i seng. Men hvis man

går i seng, før man er søvnig, resulterer det i dårlig søvnkvalitet. Endelig kan man være overbevist om, at man absolut skal have mindst otte timers søvn hver eneste nat, men det kan det blive særdeles stressende.”

Også soveværelset og sengen, forklarer psykologiprofessoren, kan hurtigt blive en kilde til stress:

”Sædvanligvis har vores hjerne vænnet sig til, at vores seng og soveværelse er forbundet med søvn og søvnighed. Hvis vi ligger vågne i sengen, som mennesker med søvnproblemer ofte vil gøre, ødelægges denne forbindelse og bliver erstattet med en betinget stressreaktion. Det skal man have styr på.

Der er muligvis mange myter om søvn, men der findes heldigvis også gode evidensbaserede råd. Så hvis du gerne vil optimere din søvn, har Zachariae et par forslag og overvejelser, som du kan tænke over derhjemme:

1. Vær fysisk aktiv i løbet af dagen
2. Få lys og luft i løbet af dagen
3. Sørg for at have regelmæssige sengetider – det hjælper med at tilpasse den nødvendige rytme
4. Træn afspænding som kan hjælpe med at reducere de spændinger, som holder dig vågen
5. Langtidsbrug af sovemedicin er forbundet med bivirkninger og anbefales ikke
6. Melatonin kan man gøre brug af, hvis søvnproblemerne skyldes en forstyrret døgnrytme, fx i form af jetlag. Effekten er dog ikke særligt stor på andre typer af søvnproblemer



Forår 2024

2413-143

Positiv psykologi i hverdagen

— **TID:** 24/1, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 695 kr., studerende 350 kr.

Der vil altid eksistere dårligdomme og udfordrende situationer i hverdagen, som kan optage vores tanker negativt, dræne os for energi og få os til at miste overblikket. Men man kan gøre meget for at forebygge det ved at prioritere dét, der gør livet værd at leve – også når man møder modgang. Positiv psykologi er en nyere gren af psykologien, som fokuserer på, hvordan man kan trives og fungere godt i hverdagen, uanset om man er på arbejde eller har fri. Bliv introduceret til den positive psykologiske teorier og metoder, og få indblik i, hvordan positiv psykologi både kan bruges til at forebygge problemer og til at gøre hverdagen mere interessant.

- 24/01: Introduktion til den positive psykologi.** Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA
- 31/01: Mental robusthed i hverdagen.** Tanja Staal Wegner, cand.pæd.psyk., positiv psykologisk coach
- 07/02: Motivation i hverdagen.** Ib Ravn, lektor i organisatoriske vidensprocesser, Aarhus Universitet
- 14/02: Flow i hverdagen.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 21/02: Glæde og lykke i hverdagen.** Louise Tidmand, lektor i pædagogisk psykologi, KP og uddannelseschef i Styrkeakademiet

2413-177

Alt hvad du bør vide om psykologi

— **TID:** 24/1, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00.
Forelæsningen 28/2 er kl. 19.30-21.15
PRIS: 795 kr., studerende 395 kr.

Hvordan fungerer menneskets hukommelse, hvad påvirker vores sociale adfærd, og hvordan udvikles vores personlighed? Psykologi handler om at forklare, hvorfor vi mennesker oplever, føler, tænker, handler og udvikler os, som vi gør. Få indblik i de vigtigste milepæle inden for psykologien, og bliv introduceret til den nyeste viden på området. Forelæsningerne giver desuden redskaber til refleksion og analyse af psykologiske problemstillinger. Bliv klogere på dig selv, og få en bedre forståelse for andre mennesker.

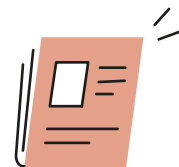
- 24/01: Kognitionspsykologi.** Simon Nørby, lektor i kognitionspsykologi, Aarhus Universitet
- 31/01: Læringspsykologi.** Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet
- 07/02: Socialpsykologi.** Christopher Kehlet Ebbrecht, ph.d. i psykologi, Aarhus Universitet
- 14/02: Personlighedspsykologi.** Ole Michael Spaten, lektor i personlighedspsykologi, Aalborg Universitet
- 21/02: Udviklingspsykologi.** Peter Krøgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet
- 28/02: Anvendt psykologi (kl. 19.30-21.15)** Thomas Koester, Human Factors Specialist, FORCE Technology

2413-083

Konfliktkompetent

— **TID:** 24/1, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Timo Klindt Bohni, cand.psych. aut.

Konflikter er en uundgåelig bestanddel af arbejdslivet. At de også kan være nødvendige og til tider ligefrem værdiskabende, er måske mere overraskende. Uanset hvad, er én ting sikkert: Evnen til at tackle konfliktfyldte situationer er en central del af både ledere og medarbejders værktøjskasse. De fleste mennesker forbinder konflikter med noget ubehageligt – vrede, trykket stemning, skænderier og ødelagte relationer. Men med de rette metoder og forholdemåder er der faktisk en god chance for, at værdiforskelle og intersemodsætninger kan føre til nye erkendelser og bedre beslutninger. Det sidste kræver dog konfliktkompetente aktører – mennesker, der formår at være uenige på en hensigtsmæssig måde. De færreste er konfliktkompetente af natur, men de fleste kan træne sig til at blive det og ved hjælp af nogle enkle greb opnå bedre relationer og resultater.



Få viden i
indbakken

TILMELD DIG FOLKEUNIVERSITETETS
NYHEDSBREV PÅ FUAU.DK

2413-176

Taknemmelighed

TID: 24/1, 1 onsdag, kl. 17:15-21:15

PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.

UNDERVISER: Jane Flarup, uddannelseskoordinator og lektor i organisationsteori, Aarhus Universitet

TAK. Tre bogstaver, der tilsammen kan give dig et bedre liv. Gennem mere taknemmelighed i dagligdagen kan du nemlig opleve øget velvære og sundhed og få stærkere relationer til andre mennesker. At sige tak til andre og føle taknemmelighed over for store og små ting er et nyt forskningsområde, som ligger i forlængelse af forskning i anerkendelse. Taknemmelighed er en del af den positive psykologi, som har fokus på det, der fungerer hos mennesker frem for psykiske dysfunktioner. Undervisningen gennemgår forskningen i taknemmelighed siden Aristoteles og frem til nutidens psykologiske forskning i trivsel og livskvalitet og giver eksempler på taknemmelighedsøvelser.

2413-062

Asger Jorn – rastløs rebel

TID: 24/1, 1 onsdag, kl. 19:30-21:15

PRIS: 195 kr., studerende 95 kr.

UNDERVISER: Teresa Østergaard Pedersen, ph.d. og museumsinspektør, Holstebro Kunstmuseum

En af Danmarks internationalt mest berømte kunstnere, Asger Jorn (1914-73), ville være fyldt 110 år i 2024. De fleste forbinder Jorn med de farvestærke og ekspressive oliemalerier, som i dag hænger på verdens største kunstmuseer. Men den produktive, provokerende og politisk engagerede lærersøn fra Vejrum var meget andet end maler. Med et omfattende forfatterskab inden for alt fra kvantefysik og politisk teori til arkæologi og kunstfilosofi var Jorn en aktiv debattør og en bemærkelsesværdig kulturpersonlighed. Han var iværksætteren bag nogle af efterkrigstidens væsentligste kunstnergrupperinger i Europa og manden bag en af danmarkshistoriens største kunstgaver med donationen af en kunstsamling på over 5.500 værker af 150 forskellige kunstnere til Silkeborg.

2413-164

Indblik i Europa

TID: 24/1, 7 onsdage, kl. 19:30-21:15

PRIS: 895 kr., studerende 450 kr.

Hvor godt kender du de enkelte lande i Europa? Hvad er der sket i Storbritannien efter Brexit? Hvilken rolle spiller mafiaen i dagens Italien? Kan Frankrig forene en plads i et nyt Europa med sin gamle forestilling om unik fransk 'grandeur'? Hvordan står det til i de 'nye' lande i Central- og Østeuropa? Europa er som kontinent rigt på mangfoldighed. Tag med på en rejse gennem Europa, og få indblik i landenes nyere historie og aktuelle virkelighed.

24/01: Østeuropa. Peter Bugge, lektor i centraleuropastudier, Aarhus Universitet

31/01: Spanien. Svend Christian Rybner, forfatter, foredragsholder og historiker

07/02: Tyrkiet. Mathias Findalen, historiker og forfatter

14/02: Italien. Gert Sørensen, seniorforsker med fokus på italiensk historie og kultur, Københavns Universitet

21/02: Storbritannien. Ole Helmersen, lektor i engelsk, Copenhagen Business School

28/02: Frankrig. Henrik Prebensen, seniorforsker i fransk, Københavns Universitet

06/03: Tyskland. Moritz Schramm, lektor i tysk historie og kultur, Syddansk Universitet



Tag med ud i universet med astrofysiker Ole Eggers Bjælde (her med Mars under armen), og hør om universets ende(r). Se side 12.

2413-141

Grundtvig: Danmarks store mand

TID: 31/1, 5 onsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 695 kr., studerende 350 kr.

N.F.S. Grundtvig står som en af de mest centrale skikkelser i Danmark de seneste 200 år. Ofte menes han at være ophavsmand til alt det gode, der definerer Danmark historisk siden 1800-tallet. Det er således blevet en grundfortælling i Danmark, at landet, nationen og folket blev formet efter Grundtvigs tanker om frihed, ånd og fællesskab. Men kan vi virkelig tage Grundtvig til indtægt for alt fra velfærdsstat til tillidskultur? Og har han stadig noget at sige os i dag? Fem grundtvigforskere forsøger at give os svaret, når de går helt tæt på Grundtvig og giver os nye perspektiver på præsten, digteren og samfundsdebattøren. Forelæsningsrækken tager udgangspunkt i bogen 'Den store mand – nye fortællinger om Grundtvig' (Gads Forlag).

- 31/01: Introduktion. Grundtvig: Danmarks store mand.** Lone Kølle Martinsen, ph.d. og seniorforsker i historie, Aarhus Universitet
- 07/02: Religion: Den hedenske Grundtvig.** Hans Jørgen Lundager Jensen, professor i religionsvidenskab, Aarhus Universitet
- 14/02: Politik: Den politiske Grundtvig.** Jens Lei Wendel-Hansen, ph.d. i historie
- 21/02: Kunst: Den billeddannende Grundtvig.** Carsten Bach-Nielsen, lektor emeritus i kirkehistorie, Aarhus Universitet
- 28/02: Samfund: Den tillidsvækkende Grundtvig.** Sasja Emilie Mathiasen Stopa, postdoc i teologi, Aarhus Universitet

2413-282

Celledeling – kontrol og kræft

TID: 31/1, onsdag, kl. 17:15-19:00
PRIS: 195 kr., studerende 95 kr.
UNDERVISER: Lotte Bjergbæk, lektor i molekylærbiologi, Aarhus Universitet

Lige siden vores forældres celler smeltede sammen til et nyt verdensmirkel, har cellerne delt sig. Strenge kontrolsystemer overvåger hele tiden celledelingsprocessen for at sikre, at en rask celle ikke forvandler sig til en syg. Hvis dette slår fejl i blot én af vores 50 billioner celler, er kimen til kræft sået. I behandlingen af kræft bekæmper vi syge cellers evne til at dele sig, men hvaler og elefanter har taget helt andre mekanismer i brug, og naturen gemmer givetvis på flere strategier, som vi i fremtiden kan udnytte til at bekæmpe sygdomme, allerede inden de opstår. Få et indblik i kroppens celledeling, kontrolmekanismer, og hvad der sker, når celledelingen løber løbsk.



Lyt til
 'Kraniebrud'
 på RADIO4

2413-212

Danmarks natur

TID: 31/1, 6 onsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 795 kr., studerende 395 kr.

At stå musestille ved synet af et sky rådyr på marken, betragte en rov-fugl hænge i luften på udkig efter sit næste bytte eller lægge sig ned i græsset og kigge på nogle af landets mindste skabninger. Mulighederne for naturoplevelser er mange i Danmark. Uanset hvor du bor, er naturen og fascinerende arter af dyr, planter og svampe inden for rækkevidde. En tur udenfor byder ofte på unikke oplevelser, hvad enten du er ude for at løbe en tur langs vandet eller på søndagstur med familien i skoven. Forelæsningsrækken klæder dig på til din næste tur ud og giver fif til, hvad der er værd at lægge mærke til. Hør en lang række forskere og eksperter fortælle om nogle af de mange spændende arter, man finder i Danmarks natur, hvad enten det er helt almindelige arter eller overras-kende sjældenheder.

- 31/01: Insekter.** Philip Francis Thomsen, lektor i økologi, Aarhus Universitet
- 07/02: Fisk.** Peter Rask Møller, kurator, lektor i zoologi, Statens Naturhistoriske Museum
- 14/02: Planter.** Henrik Ærenlund Pedersen, botaniker, Select Nature
- 21/02: Padder og krybdyr.** Hans Viborg Kristensen, samlingsansvarlig konservator og kurator, Naturhistorisk Museum
- 28/02: Fugle.** Kevin Kuhlmann Clausen, seniorforsker i faunaøkologi, Aarhus Universitet
- 06/03: Pattedyr.** Peter Sunde, professor i faunaøkologi, Aarhus Universitet

2413-225

På jagt efter slægtshistorien i kilderne

TID: 31/1, 1 onsdag, kl. 17:15-21:00
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Per Nielsen, cand.mag. i historie og forfatter

Gamle fotografier, breve og gode historier fra forældre, bedsteforældre og oldeforældres tid. Hvad stiller man op med dem, og hvordan finder man frem til flere oplysninger og måske flere billeder, der kan være med til at få historien til at hænge sammen? Det handler om arbejdet med lokal- og slægtshistorie – om at være kritisk over for kilderne og om at få øje på de gode historier. Denne aften tager vi udgangspunkt i arbejdet med fotografier – hvordan vi kan bygge historien op omkring et eller flere gamle fotografier med brug af mundtlige beretninger, breve, aviser, kirkebøger, folketællinger og den litteratur, der handler om tiden og om detaljerne, vi ser i billederne. Historiker Per Nielsen har undervist i læsning og brug af skriftlige kilder på Københavns Universitet og brugt fotografier og mange andre typer kilder i sin egen forskning.



Asger Jorn ville være fyldt 110 år i 2024. Vi tegner et portræt af den rastløse rebel sammen med Teresa Østergaard Pedersen, museumsinspektør på Holstebro Kunstmuseum. Se side 19.

2413-175

Slip bekymringerne

— **TID:** 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Maria Rasmussen, cand.psych. aut.

Hvad nu, hvis det går galt? Hvad mente vedkommende med det? Er jeg mon god nok? Det er en udbredt opfattelse, at den bedste måde at tackle kriser på er ved at bearbejde dem. Vi taler, tænker og analyserer i et forsøg på at tømme rygsækken for dårlig baggage. Men psyken skal ikke betragtes som en rygsæk. Ifølge ny forskning inden for metakognitiv terapi bør sindet i stedet betragtes som en si, hvor alt passerer, medmindre vi selv aktivt vælger at holde fast i det. Brug denne lørdag som en introduktion til metakognitiv terapi, og få øvelser til at arbejde med at løse konkrete bekymringer.

2413-101

Det meningsfulde arbejdsliv

— **TID:** 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 595 kr., studerende 295 kr.
UNDERVISERE: Christian T. Lystbæk, lektor i organisation og ledelse, Aarhus Universitet, og Michael Nørager, ph.d. og lektor i innovation og forandringsledelse, Aarhus Universitet

Sundhedsstyrelsens rapport fra 2021 om 'Danskernes Sundhed' fortæller os, at det mentale helbred er i frit fald. Vi får stadig sværere ved at se meningen med det, vi foretager os. Der er brug for bæredygtige løsninger nu. Bliv klogere på, hvad vi i fællesskab, på den enkelte arbejdsplads, kan gøre ved situationen. Få noget at tænke over, værktøjer med hjem og noget at grine af. Gennem kurset bliver du inspireret til at forstå dig selv og de andre på måder, der giver selvindigt, mening, skaber nye perspektiver og løfter dit eget dannelsesniveau. Kurset indeholder konkrete og meget let tilgængelige metoder til langsomt, men sikkert at udvikle dit og fællesskabets behov for stadig mere mening i arbejdslivet.

2413-095

Rusland – formet af krig

— **TID:** 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 495 kr., studerende 250 kr.
UNDERVISER: Niels Bo Poulsen, militærhistoriker og leder af Institut for Strategi og Forsvarsstudier, Forsvarsakademiet

Med krigen i Ukraine er alles blik rettet stift mod Rusland, imens vi forsøger at forstå det uforståelige – at der igen er krig i Europa. Hvordan kan det ske? Ruslands krige kan i stort omfang forklare den historiske udvikling, landet har været igennem. Denne dag dykker vi ned i fem russiske krige – napoleonskrigene, krigene, 1. og 2. verdenskrig samt ukrainekrigen – for at forstå nutidens Rusland. Eksempelvis er 2. verdenskrig en central del af Putinstyrets fortælling om russisk national identitet. Både mht. at fremstille omverdenen som truende og invasionsparat, men også mht. at skabe stolthed over, hvad Rusland formår, når dets styrker går i feltet. Ukrainekrigen danner afsæt for at drøfte aktuelle udviklingstræk i det russiske samfund, herunder landets omfattende militarisering, og om det kan komme til et militærkup i Rusland.

2413-149

Canada – historien om en stat uden folk

TID: 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 495 kr., studerende 250 kr.

UNDERVISER: Michael Böss, lektor emeritus i engelsk, Aarhus Universitet

Under ledelse af den charmerende premierminister Justin Trudeau har Canada i de seneste år vist sig som et nyt bud på Nordamerikas og Vestens politiske foregangsland. Canada har i de sidste ti år vakt international opmærksomhed af flere årsager. Som et land, der kom helskindet gennem finanskrisen i 2008; som et multikulturelt samfund, der har held med at integrere flygtninge og indvandrere; som et land, der bestandig ligger i toppen af internationale målinger af livskvalitet; og som et land, der lærte at overtage det bedste fra Nordamerika og Europa og kasserede det værste. Er Canada en model for resten af verden i en tid, hvor der er mangel på forbilleder? Eller bliver Canadas høje renommé holdt oppe af myter, som canadierne selv har skabt om deres samfund som modsætningen til USA?



Tag med til Hearts & Minds Festival i Aarhus 22-24/9

SE SIDE 26, OG LÆS MERE PÅ
HEARTS-MINDS.FUAU.DK

2413-009

Sproget får det glatte lagen! Faste vendinger i forandring

TID: 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00

PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.

UNDERVISER: Michael Ejstrup, sprogforsker, forfatter og projektleder

Amalie fra Paradise Hotel gør det meget. Journalister og politikere gør det en del, og selv den ikke helt unge generation gør det indimellem. Vi ændrer konstant en lille smule på de faste vendinger. Nogle mere bevidst end andre. Vi skal se på danskeres kultur i forandring og på, hvordan vi hele tiden sikrer, at ordsprog og talemåder passer til den tid, vi skal bruge dem i. Vi skal se på tekst- og billedeksempler med både talesprogets og skriftsprogets spidsfindigheder. Alle kan finde eksempler, der enten styrker smilenes størrelse eller får mavesyren til at skumme. "Verden er af lava". Eller hvad siger du?

2413-035

En dag skal vi dø – etik og jura ved livets afslutning

TID: 16/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 495 kr., studerende 250 kr.

UNDERVISER: Lilian Zöllner, ph.d. i religion og forhenværende leder, Center for Selvmordsforskning

Vi skal alle dø, og vi kommer alle til at tage afsked med et familiemedlem eller en nær ven. Det er et livsvilkår. Men i takt med at familieforme bliver mere og mere forskellige, at skilsmisseprocenten stiger, og at andelen af ældre vokser, opstår der et ønske om at tage stilling, så vi kan skåne vore nærmeste for spekulationer om, hvad der var i afdødes ånd. Juraen kan være meget hjælpsom, når den, som skal dø, eller de efterladte vil tilrettelægge en afsked i vedkommendes ånd. Men for mange kommer der også en lang række etiske overvejelser om, hvad der er rigtigt og forkert i forbindelse med afskeden. Vil det, præsten vil sige, være i overensstemmelse med afdødes ånd? Hvilke etiske spørgsmål kan opstå ved en kirkelig og en borgerlig afsked? Hvad siger lovgivningen? Og hvordan kan vi forebygge uenigheder og uvenskab efter dødsfaldet? Bliv klogere på etik og jura ved livets afslutning. Forelæsningen tager udgangspunkt i Lilian Zöllners udgivelse 'En dag skal vi dø – etik og jura ved livets afslutning' (Eksistensen).

2413-231

Turen går til Berlin

TID: 20/3, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.

UNDERVISER: Åse Lerche, cand.mag. i tysk og journalist, bosat mange år i Berlin

Tag med på en kulturhistorisk rejse gennem Berlins omskiftelige historie. Siden genforeningen er Berlin blevet en af Europas førende kunst- og kulturmetropoler. De gamle arbejderkvarterer Prenzlauer Berg og Friedrichshain-Kreuzberg har for længst opnået kultstatus, men i dag er det i lige så høj grad de mindre veletablerede kunst- og kulturprojekter i bydele som Wedding og Weissensee, der får internationale kulturudøvere til at se mod Berlin. Samtidig blev byens udbud inden for den etablerede kunst- og kulturverden udvidet kolossalt i 2021, da Berlins byslut åbnede som et kæmpe museumslandskab. Vi skuer også længere tilbage og inddrager Berlins kulturhistoriske udvikling i tiden op til 1918, i mellemkrigstiden og i efterkrigstidens delte by. På den måde vil vi se, hvordan Berlins historie har virket som en adrenalinindsprøjtning på kreativiteten.

2413-123

Impostor-komplekset – slip dit faglige mindreværd

TID: 20/3, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.

UNDERVISER: Ann C. Schødt, forfatter og forandringsfacilitator, Potentialefabrikken

Impostor-fænomenet er en slags professionelt mindreværds kompleks, der især rammer de mest kompetente, introverte og/eller begavede, som alligevel kan få præstationsangst og være bange for at blive bedømt, fordi de har høje forventninger til sig selv, men lav eller svingende selvtillid. I praksis betyder det, at den dygtige, kompetente, intelligente person, andre ser, ikke stemmer overens med personens egen selvopfattelse. Derfor kan mange impostor-ramte have en oplevelse af at blufte (impostor) og spille skuespil, så de går bare og venter på, at nogen skal gennemskue og afsløre dem! Få indblik i forskningen på området, og bliv klogere på, hvorfor netop du og andre kæmper med det.

2413-142

Lev et godt og sundt liv med Det Dobbelte KRAM

TID: 20/3, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 350 kr., studerende 195 kr.
UNDERVISER: Peter Thybo, master i lærepro-
cesser, PD i alm.pæd., fysioterapeut og certifice-
ret specialist i arbejdsliv

Nedsat mental sundhed, livsstilsrelaterede sygdomme og kroniske sygdomme er blandt de største udfordringer på sundhedsområdet i dag. Hvordan kan man holde alvorlig stress og den første sygdom fra døren og genopbygge sin mentale sundhed og trivsel – også når livet byder på modstand og sygdom? Denne aften stiller vi skarpt på sundhed og trivsel i hverdagslivet – især med fokus på de beskyttende faktorer: dét, der virker, og dét, vi gerne vil have mere af. Hør bl.a. om sundheds- og trivselsmodellen Det Dobbelte KRAM. Her suppleres de traditionelle KRAM-faktorer med et mentalt sundheds-KRAM – Kompetencer, Relationer, Accept og Mestring. Forelæsningsen bygger på bogen 'Det Dobbelte KRAM' (Hans Reitzels Forlag).

2413-006

Dantes Inferno – i maleri, skulptur og arkitektur

TID: 3/4, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00
PRIS: 195 kr., studerende 95 kr.
UNDERVISER: Ole Meyer, cand.mag. i dansk og engelsk og forfatter til den seneste oversættelse af 'Dantes Guddommelige Komædie'

Dantes såkaldte 'Guddommelige' Komædie (selv kaldte han den kun Komædie) er skrevet for 700 år siden og har til stadighed inspireret billedkunstnere: malere (bl.a. Reynolds, Géricault, Jesper Christiansen), tegnere og grafikere (bl.a. Doré, Rauschenberg, Tom Phillips), billedhuggere (bl.a. Rodin) foruden enkelte arkitekter (senest Schmidt, Hammer & Lassen). Det gælder især første del, Inferno – eller Helvede. Forelæsningsen viser eksempler på, dels hvordan eftertiden har opfattet forfatteren selv, dels hvordan man har prøvet at visualisere de forskellige straffe i Helvede i konkret eller mere abstrakt form. Vi slutter af med et kort blik til det øverste Paradis. Kendskab til værket er en fordel, men ikke en forudsætning.



SØNDERJYLLANDS HISTORIE

Weekend på Sandbjerg Gods

Som landsdel på kanten af det danske rige gemmer Sønderjylland på en stor og dramatisk historie, der ud over betydningen for lokale forhold har spillet en afgørende rolle for Danmarks historie og har perspektiver ud i Europa.

I weekenden 13.-14. april 2024 rykker Folkeuniversitetet traditionen tro ind på Sandbjerg Gods ned til Allsund, hvor vi dykker ned i grænselands spændende og særlige historie. I en blanding af gods- og højskolestemning byder weekenden på spændende foredrag krydret med musik og fællesspisning, herunder lidt godt fra det sønderjyske kaffebord. På programmet er:

Sønderjylland – en særlig historie. Den tidlige historie. Foredrag med Carsten Porskrog Rasmussen, dr.phil., adjungeret professor og enhedsleder, Museum Sønderjylland

Lidt godt fra det sønderjyske kaffebord og foredrag om de sønderjyske kaffebordstraditioner. Med Elsemarie Dam-Jensen, museumsinspektør, Museum Sønderjylland

Sønderjylland – en særlig historie. Den nationale konflikts opståen, kulmination og fredeliggørelse fra 1800 til nutiden. Foredrag med Hans Schultz Hansen, dr.phil., adjungeret professor og forskningsleder, Rigsarkivet

MALM: Menneske igen – sange fra skyttegravene. Musikalsk indslag med Lars Malm (vokal og guitar) og Tomas Raae (bas)

Nazisternes sidste tilflugt. Maj 1945 i Flensborg – mellem ofre og gerningsmænd. Foredrag med Hans Christian Davidsen, forfatter og kulturredaktør, Flensborg Avis

Gåtur ved Sandbjerg – med fortællinger om Sandbjerg, området og overgangen fra Als i 1864. Lars Dall, driftsinspektør, Sandbjerg Gods

Danskere i tysk krigstjeneste under 1. verdenskrig. Foredrag med Claus Bundgård Christensen, lektor i historie, Roskilde Universitet

HOLDNUMMER: 2411-293 (dobbeltværelse) og 2411-294 (enkeltværelse)

TID: Weekend 13-14/4

PRIS: 2.450 kr. pr. person

Neandertalerens færden er stadig uafklaret

Neandertaleren har som forskningsobjekt oplevet en stigende popularitet de seneste årtier, fordi vi har mere til fælles med arten end hidtil antaget. Midt i en tid med omfattende klimaændringer og dertilhørende klimaflygtninge, hvis kompas delvist peger mod nord, er det derfor ekstra interessant at forstå neandertalerens nordlige færden. Den har Trine Kellberg Nielsen, der til daglig er leder af Moesgaard Museums arkæologiske afdeling, sat sig for at undersøge.

Af: Noa Kjærsgaard Hansen. Foto: Martin Bubandt

Neandertaleren, der levede i Europa, Mellemøsten og dele af Centralasien fra cirka 350.000 år siden til cirka 40.000 år siden, har fået ekstra meget opmærksomhed de seneste årtier. Interessen har været så stor, at der i 2020 blev lavet en særudstilling om neandertaleren på Moesgaard Museum, som Trine Kellberg Nielsen, leder af Moesgaard Museums arkæologiske afdeling og lektor ved Aarhus Universitet, var projektleder på. Interessen kom ikke ud af det blå, forklarer hun:

”Da jeg startede med at studere, var der konsensus om, at neandertalere og Homo sapiens aldrig havde overlappet i tid og rum, aldrig fået børn med hinanden. Men så fik vi bedre dateringsmetoder og DNA-analyser og fandt ud af, at de havde overlappet og blandet sig. Fra at være et vildskud på den evolutionære stamtavle, var de pludselig en del af vores egen historie,” fortæller forskeren.

En synlig forskel på neandertaleren og Homo sapiens, påpeger Kellberg Nielsen, er dog anatomen. Vi ser ganske enkelt forskellige ud. Til gengæld er der overlap i DNA'en og også på det kulturelle niveau er der ligheder, forklarer hun:

”Vi ved også, at neandertalerne havde træspyd, og at de producerede flintespidsere. Vi ved, at de har lavet en form for lim, og så har vi fundet alle delene til kompositredskaber. Her er Homo sapiens gået et skridt videre, de har flere komponenter og forfiner de metoder neandertalerne allerede havde udviklet. Men det er jo de samme principper.”

Når man beskæftiger sig med neandertaleren, kan det føles som et lille udpluk af en meget lang evolutionshistorie, men selv i dette lille udpluk kan det som forsker være nødvendigt at specialisere sig yderligere. Det var også tilfældet for Kellberg Nielsen, der under sine studier arbejdede ved en udgravningsplads i det østlige Tyskland. Her fandt hun sin niche:

”Jeg fik lov til at grave efter fantastiske stenredskaber, dyrekogler og stødtænder. Og så fortsatte jeg egentlig med fokus på neandertaleren i den periode, som den her plads kommer fra, nemlig den lidt senere del af neandertaler-tiden, som er den seneste mellemstid. Den varme periode, der var for cirka 120.000 år siden, og så til de uddør. Her sker der rigtig mange ting med klimaforandringer og tilpasning.”

GROTTER ELLER ÅBNE LANDSKABER

Når vi ser på vores egen tid, er der flere og flere mennesker, der bevæger sig i en nordlig retning på flugt fra klimaskabte naturkatastrofer. For over 40.000 år siden bevægede neandertalerne sig også mod nord og måske længere end vi ved. Det er noget af det, der optager Kellberg Nielsen:

”Udgravningspladserne heroppe har karakter af at være åbne landskaber eller såkaldte open air sites. Og her ser vi, at de opfører sig anderledes end i andre regioner, hvor der er grotter og en helt anden landskabskomposition. Og det er det, jeg har specialiseret mig endnu mere inden for. Hvad er neandertalernes mest nordlige grænse, hvornår stopper de med at gå nordpå og hvad er det, der stopper dem?”

Hidtil har man forsøgt at definere en form for skillelinje, der tager udgangspunkt i de nordligste fund i Tyskland. Så når Kellberg Nielsen og hendes kollegaer er nysgerrige på at undersøge nordligere lokationer, handler det om, at grænserne hele tiden rykker sig:

”Vi står forskningshistorisk et sted, hvor der tidligere har været en fast idé om, hvor langt østpå og hvor langt nordpå neandertalerne kom. Men med fundet i Altajbjergene har vi nu pludselig et hul på flere tusinde kilometer fra det, vi troede var det mest østlige til det, vi nu ved, var det mest østlige. Derfor sætter vi nu også spørgsmålstegn ved, hvad vi ved om deres nordlige grænser.”



VIDENSFESTIVAL OM HJERNEN

HEARTS & MINDS FESTIVAL

22. – 24. SEPTEMBER

Hjernen er et af de mest fascinerende og komplekse organer i kroppen. Den er på størrelse med et lille blomkålshoved, vejer 1,3 kg og styrer bl.a. tanker, følelser, adfærd, hjerteslag og vejrtrækning. Og så er den fuld af mysterier. De seneste år er vi blevet meget klogere på det, vi har mellem ørerne, men der er stadig ufatteligt meget at gå på opdagelse i. Forskere arbejder fortsat på højtryk for at løse hjernens gåder, og nye indsigter påvirker løbende vores forståelse af den komplekse kommandocentral – og af os selv. Er der fx forskel på mænds og kvinders hjerner? Hvad er bevidsthed? Hvad gør depression ved vores kognitive funktioner? Og kan man holde hjernen ung med alderen?

Vær med, når Hearts & Minds Festival går på opdagelse i vores forunderlige hjerner 22-24/9 på Dokk1 i Aarhus. Glæd dig til en sanselig weekend fyldt med foredrag, samtaler, workshops, musik og fysisk aktivitet med førende forskere, forfattere, musikere og mange andre. Festivalen byder på godt 60 arrangementer, og formaterne er korte, så du kan nå meget på en dag. På de næste sider finder du et lille udpluk af festivalprogrammet. Se mere på www.hearts-minds.dk.

Rigtig god festival!

Festival i
Aarhus om
HJERNEN



PROGRAM AARHUS

FREDAG

22. SEPTEMBER

Dans din hjerne glad!

Bevægelse og fysisk aktivitet er godt for vores fysiske helbred – det ved vi. Men hjernen har også gavn af motion. Bliv klogere på, hvad der sker i hjerneboksen, når vi er fysisk aktive. Speciallæge og hjerneforsker **Troels W. Kjær** giver dig alle de gode argumenter i et speedforedrag. Og efterfølgende kan du mærke det på egen krop og hjerne, når vi med høretelefoner på skyder weekenden i gang med en omgang Silent Groove i selskab med danseinstruktør **Ditte Liv B. Lauridsen**. Alle kan være med, og man kan ikke gøre det forkert.

HOLD-NR.: 2321-483

TID: 22/9, fredag, kl. 16.00-17.00

PRIS: 30 kr.

STED: Udsigten, Dokk1

Grubleri, bekymringer og angst

Selvom frygt og angst er helt normale fysiologiske fænomener, kan de nogle gange føre til utilsigtede indlæringer i hjernen. Det gælder bl.a. i forhold til en psykisk lidelse som angst. Men hvad er angst egentlig? Hvorfor bliver vi bange? Hvor sidder angst i hjernen? Hvordan hænger angst sammen med vores tilbøjelighed til grubleri og bekymringer? Og hvordan kan vi forebygge og behandle angsten? Vær med, når psykolog **Ina Skyt** og hjerneforsker **Mikael Palner** undersøger angsten fra en psykologisk og en neurovidenskabelig vinkel. Hør bl.a. om metakognitiv terapi og eksperimentelle behandlingsformer med psykedeliske stoffer.

HOLD-NR.: 2321-511

TID: 22/9, fredag, kl. 17.00-17.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Opmærksomhed – og hvorfor den er så svær at fastholde

Der er konstant ting, der kæmper om vores opmærksomhed i hverdagen. Men hvad er opmærksomhed, og hvorfor har vi så svært ved at fastholde den? Hvordan bruger virksomheder viden om fx neuromarketing til at ændre vores opmærksomhed og få os til at fylde kurven i supermarkedet, selvom vi kun skulle have en liter mælk? Og kan vi træne vores opmærksomhed og dermed ændre vores vaner? Det vil biomediciner **Emma Louise Louth** og hjerneforsker **Thomas Z. Ramsø** gøre os klogere på.

HOLD-NR.: 2321-485

TID: 22/9, fredag, kl. 18.00-18.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Amoriner i luften – kærlighed og hjerne kemi

Hvorfor føles kærligheden så magisk, når amorinerne begynder at svirre i luften omkring os? Hvorfor kan et kys og berøring de mest hemmelige steder stikke helt elektrisk? Hvordan holder man fast i tiltrækningen, når nyforelskelsens svimlende beruselse aftager? Og bor hjertet i virkeligheden i hjernen? Bliv klogere på den komplicerede cocktail af hormoner og hjerne kemi. Vær med, når psykolog **Asgar Neumann** og hjerneforsker **Troels W. Kjær** taler sig vej igennem kærlighedens komplekse univers i hjernen.

HOLD-NR.: 2321-514

TID: 22/9, fredag, kl. 19.00-19.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Den nydende hjerne

Det at spise er en multisensorisk oplevelse. Fx er chips, der ikke knaser, en flad fornemmelse, og uden lugtesansen smager vin bare surt, tørt og bittert af garvesyre. Så hvordan hænger duft, smag og de øvrige sanser sammen, når vi spiser? Og hvordan kan denne viden bruges til at skabe mere nydelse og madglæde? Vær med, når læge og lektor i smags- og lugtesans **Alexander Wieck Fjældstad** og kok **Christian Bøjlund** tager os med på en sanselig rejse, hvor både viden og smagsprøver udfordrer dine sanser og forestillinger. Find ud af, hvordan dine sanser snyder dig – og hvordan du kan snyde dine sanser.

HOLD-NR.: 2321-486

TID: 22/9, fredag, kl. 19.00-21.00

PRIS: 80 kr., studerende 40 kr., inkl. smagsprøver

STED: Store Sal, Dokk1

Sovekoncert – Dokk1 efter lukketid

Læg dig godt til rette, og lad dig flyde med i drømmelydlandske en hel nat, når vi helt ekstraordinært inviterer til overnatning på Dokk1. Den elektroniske musiker **Karsten Plüm** leverer lydsporet til en unik musikalsk rejse i et univers af blide elektroniske klange og lyd-kollager. Inden du drømmer dig helt væk, vil lektor i neurovidenskabelig psykologi **Ali Amidi** indlede nattens oplevelser med et foredrag om søvn, hjernen og sundhed. Om morgenen serverer vi morgenbrød, te og kaffe. Medbring liggeunderlag og sovepose. Se mere på hearts-minds.dk

HOLD-NR.: 2321-496

TID: 22/9, fredag-lørdag, kl. 22.00-8.00

PRIS: 200 kr., studerende 100 kr., inkl. morgenmad

STED: Udsigten, Dokk1

PROGRAM AARHUS

LØRDAG

23. SEPTEMBER

Tro og fornuft – kan den religiøse hjerne måles?

Menneskehjernen er enestående i kraft af sin evne til at kontrollere og styre vores adfærd via fornuft og rationalitet – men religiøsitet har også en plads i hjernen. Så hvor sidder det religiøse i hjernen? Hvordan kan troen på noget, der ikke kan måles og vejes, komme til udtryk i hjernen som benhårde fakta? Og hvilke effekter kan religiøsitet have på vores sundhed? Mød professor emeritus i religionsvidenskab **Armin W. Geertz** og hjerneforsker **Michael Winterdahl** i en samtale om den religiøse hjerne. Bliv klogere på, om det er neurale og biokemiske processer i kroppen, der former vores åndelige præferencer, eller omvendt.

HOLD-NR.: 2321-489

TID: 23/9, lørdag, kl. 10.00-10.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Smertes – hjerne eller krop?

Vi kender det alle. Ondt i ryggen. Knæet. Maven. Hovedet. Smertes i forbindelse med sygdom. Smertes, der ingen ende har. Men hvad er smerte egentlig? Og hvor sidder smerten henne? Smerte er en livsnødvendig oplevelse – et advarselssignal, når der er fare på færde. Men hver femte dansker oplever, at smerterne ikke hører op igen. Hvorfor? Og hvad kan man stille op med smertes? Bliv klogere med lektor i klinisk neurologi og ekspert i nervesmerter **Sig Gylfadottir** og professor i sundhedspsykologi **Bobby Zachariae**.

HOLD-NR.: 2321-516

TID: 23/9, lørdag, kl. 11.00-11.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Musik på hjernen – Mozart eller Monk

Nogle vil nok hævde, at Mozart er den største komponist, verden endnu har set. Der er sågar nogle, der mener, at hans musik kan påvirke vores hjerner og forbedre vores kognitive evner. Evidensen for den såkaldte Mozart-effekt, der peger på, at vi bliver klogere af at lytte til Mozarts musik, er ikke entydig, men det står dog helt klart i dag, at musik gør noget ved os – også vores hjerner. Så hvad gør Mozarts musik ved os? Kan musik forbedre vores hukommelse og koncentration? Er der forskel på, om det er Mozarts klaversonater eller Thelonious Monk improvisationer, vi lytter til? Oplev hjerneforsker og jazzmusiker **Peter Vuust** i samtale med koncertpianist **Katrine Gislinge**.

HOLD-NR.: 2321-517

TID: 23/9, lørdag, kl. 11.30-12.30

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, DOkk1

Gå dig sund

En gåtur er ikke kun en behagelig måde at tilbringe tid på i det fri. Gåture har også en række helbreds mæssige fordele, herunder for hjernens velbefindende. Regelmæssig fysisk aktivitet som gåture har vist sig at forbedre humøret og styrke kognitive evner som hukommelse og koncentration. Desuden kan gåture give tid til refleksion og mental afslapning, og bl.a. kan 'mindful walking' være en beroligende praksis. Vær med, når vi skal på gåtur med træningsekspert **Mariana Agaard**, hvor vi både skal have pulsen op og prøve kræfter med mindful walking. Dette arrangement kræver, at du kan gå 5 km i rask tempo.

HOLD-NR.: 2321-491

TID: 23/9, lørdag, kl. 11.30-13.00

PRIS: 30 kr.

STED: Mødelokale M2, Dokk1

God vejrtrækning: En vej til mental sundhed

Åndenød, hjertebanken og manglende overblik. Stress og angst kan ramme alle. Men vidste du, at evolutionen har udstyret os alle med en 'stopknap', der kan dæmpe stress og øge mental sundhed? Det handler om din vejrtrækning. Når vi oplever stress, aktiverer vores krop en 'kamp-eller-flugt'-respons, der øger hjertefrekvensen og får åndedrættet til at blive overfladisk. Ved at fokusere på vores vejrtrækning kan vi aktivere kroppens naturlige beroligelsessystem. Neurobiolog og stressforsker **Karen Johanne Pallesen** gør os klogere. Prøv kræfter med forskellige vejrtrækningsøvelser, og hør, hvordan de kan integreres i dagligdagen.

HOLD-NR.: 2321-494

TID: 23/9, lørdag, kl. 13.00-14.00

PRIS: 30 kr.

STED: Lille Sal, Dokk1

Hold hjernen ung med alderen

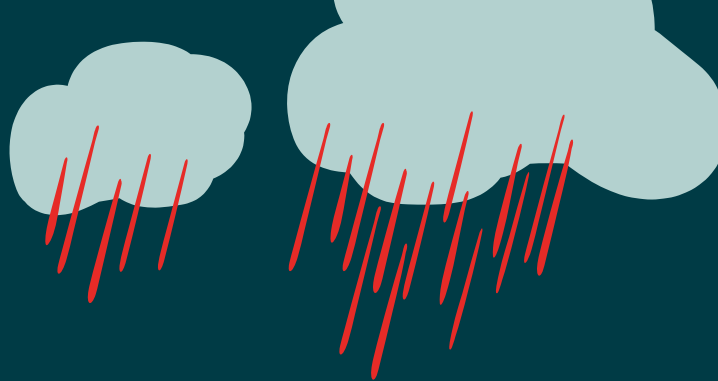
Hvad skal vi spise for at leve længere? Er der fødevarer eller kosttilskud, der er særligt gode eller særligt dårlige for vores hjerne? Eller er det i virkeligheden perioder med faste, der er det bedste? Og er det nok at tænke på kosten – hvad med motion? Er det overhovedet muligt at holde hjernen ung med alderen? Mød professor i molekylærbiologi **Tinna Stevnsner** og lektor i aldring **Morten Scheibye-Knudsen** til en samtale om hjernen og aldring. Og bliv klogere på, hvordan du kan bremse hjernens aldring ved hjælp af din livsstil.

HOLD-NR.: 2321-518

TID: 23/9, lørdag, kl. 14.00-14.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1



Depression og kampen mod mørket – mød Peter Øvig og Kamilla Miskowiak

Samme dag som forfatter Peter Øvigs mor dør, beslutter han at skrive en bog om sin mor, der led af voldsomme depressioner hele sit liv. I processen kan Øvig dog pludselig genkende sig selv i beskrivelserne af moderen, og en altopslugende depression ruller ind over ham. Men hvad er en depression egentlig? Hvad sker der i hjernen, og hvordan påvirkes de kognitive funktioner? Hvordan opleves det at blive opslugt af

mørket, at få elektrochokbehandling, og at komme ud af mørket igen? Og hvilke nye behandlingsmetoder vækker håb om lindring og behandling i dag? Oplev professor i kognitiv neuropsykiatri **Kamilla Miskowiak** og forfatter **Peter Øvig** i en samtale om depression fra både en personlig og en videnskabelig vinkel. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2321-493

TID: 23/9, lørdag, kl. 13.00-13.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Brodér din hjerne glad



Kunst og kreativitet er afgørende for vores velbefindende og mentale sundhed. Når vi fordyber os og skaber noget med broderinålen, strikkepindene eller penslen, påvirker det os. Forskning viser, at kreative processer kan dæmpe symptomer på stress, depression, demens, angst og uro. Vær med, når vi skal brodere os i godt humør sammen med broderist **Trine Runge Jessen**, der har specialiseret sig i at brodere sjove og anderledes motiver såsom den klassiske Jakabov, medisterpølser og anden obskur dåsemad. Læge og billedkunstner **Lærke Egefjord** gør os klogere på, hvad der sker i hjernen, når vi er kreative, og hvorfor det øger vores mentale sundhed. Alle får udleveret et mini-broderikit, så der er mulighed for at få gang i hænderne undervejs. Moderator **Noa Kjærsgaard Hansen** er vært.

HOLD-NR.: 2321-515

TID: 23/9, lørdag, kl. 10.00-11.00

PRIS: 30 kr. inkl. broderikit

STED: Store Sal, Dokk1

PROGRAM AARHUS

SØNDAG

24. SEPTEMBER

Arkitektur kan øge din trivsel

Når vi opholder os i rum og bygninger, har indretningen stor indflydelse på vores velvære. Både i hjemmet, på arbejdspladsen, og hvis vi bliver indlagt på hospitalet. Arkitektur påvirker nemlig vores hjerne. Inden for sundhedssektoren taler man ligefrem om, at arkitektur kan være helende. Men hvordan hænger det sammen? Hvordan kan arkitekter bruge den viden? Og er det muligt at implementere derhjemme og på arbejdspladsen, uden at det kræver store ombygninger? Oplev hjerneforsker **Martin Skov** og arkitekt **Lars Juel Thiis**.

HOLD-NR.: 2321-479**TID:** 24/9, søndag, kl. 10.00-11.00**PRIS:** 30 kr.**STED:** Lille Sal, Dokk1

Kunstig intelligens – menneske versus maskine

Kunstig intelligens er i løbet af kort tid blevet en stærkt omdiskuteret teknologi. Dette skyldes ikke mindst lanceringen af ChatGPT. For mange er tanken om maskiner, som kan imitere menneskelig intelligens, fascinerende, men måske også en smule foruroligende. For hvad er kunstig intelligens egentlig? Hvad er forskellen på en menneskehjerne og kunstig intelligens? Går udviklingen for stærkt? Bliv klogere med professor i Humanities Computing **Kristoffer Laigaard Nielbo** og professor og stifter af Center for Hybrid Intelligens **Jacob Sherson**.

HOLD-NR.: 2321-480**TID:** 24/9, søndag, kl. 10.00-10.40**PRIS:** Gratis, men tilmelding nødvendig**STED:** Rampen, Dokk1

Sansebar – få hacket dine smagsløg

Hvorfor bliver vi stimuleret af noget, der knaser? Hvorfor går vi automatisk uden om fødevarer, der har en bestemt farve, mens andre farver lokker os? Og hvorfor taler vi så meget om smag, når vores lugtesans i virkeligheden giver os tusind gange så mange impulser? Tag et smut forbi sansebaren, og prøv selv, hvordan din hjerne fuldstændig styrer det, du smager. Mød kok, madkonsulent og forfatter **Rasmus Bredahl** bag sansebardisken.

HOLD-NR.: 2321-468 og 2321-467**TID:** 24/9, søndag, kl. 11.00-12.00 og kl. 14.00-15.00**PRIS:** Gratis, bare mød op**STED:** Torvet, Dokk1

Workshop: Mindfulness og fordybelse

Mindfulness handler om evnen til bevidst nærvær. I en tid præget af stress, forandring og effektivitet kan det være en stor udfordring at være nærværende. Men evnen kan trænes og være et middel til stresshåndtering, forebyggelse af depression og forbedring af livskvalitet, relationer og samarbejde. Mindfulness-træning kan styrke aktiviteten i den forreste del af hjernen, der bl.a. regulerer vores følelsesmæssige system. Oplev mindfulness i en kombination af teori og praktiske øvelser med **Jacob Piet**, psykolog og ph.d. i mindfulness.

HOLD-NR.: 2321-476**TID:** 24/9, søndag, kl. 11.30-12.30**PRIS:** 30 kr.**STED:** Mødelokale M2, Dokk1

Hjerner i miniformat – fra patient til petriskål

Neurologiske sygdomme som Alzheimers, Parkinsons, autisme og skizofreni er komplekse sygdomme, som vi endnu ikke har nogen effektiv kur mod, og det er primært, fordi vi ikke forstår de molekylære mekanismer, der giver ophav til sygdommene. Mød **Helle Bogetoft** **Barnkob**, postdoc i biokemi og molekylærbiologi, der gror 'mini-hjerner' af stamceller i sit laboratorium for at forstå hjernesygdommene bedre. Bliv klogere på, hvordan vi kan opnå en bedre indsigt i sygdommene og på sigt skabe mere effektive behandlinger.

HOLD-NR.: 2321-519**TID:** 24/9, søndag, kl. 11.30-12.30**PRIS:** 30 kr.**STED:** Lille Sal, Dokk1

Den psykopatiske hjerne

Dyssocial personlighedsforstyrrelse eller psykopati – under de navne kender vi måske bedst den personlighedsforstyrrelse, som mange af os er så optagede af. Vi drages af artikler, podcasts og film om psykopater. **Lars Bjerggaard**, klinisk psykolog ved retspsykiatrisk afdeling, Aarhus Universitetshospital, stiller skarpt på den psykopatiske hjerne og fører os ind i den vanskelige diagnosticering og udredning af personlighedsforstyrrelsen.

HOLD-NR.: 2321-477**TID:** 24/9, søndag, kl. 11.30-12.30**PRIS:** 30 kr.**STED:** Store Sal, Dokk1



Et liv med ADHD – mød Manu Sareen og Jakob Ørnberg

ADHD og ADD er neurologiske opmærksomhedsforstyrrelser, som påvirker mennesker i alle aldre. Hidtil har diagnosen ADHD overvejende været i søgelyset hos børn og unge, og særligt hos drenge. Men de senere år er der kommet stigende fokus på piger og kvinder og den 'stille' variant af ADHD, ADD. I dag bliver også flere voksne diagnosticeret, og én af dem er forfatter og tidligere politiker Manu Sareen. Men hvad er ADHD og ADD egentlig? Hvad er årsagerne? Hvilken betydning har det at få en diagnose som barn eller som 50-årig og pludselig se sit liv i et nyt lys? Oplev formand for ADHD-foreningen **Manu Sareen** i samtale med speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri **Jakob Ørnberg**. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2321-478

TID: 24/9, søndag, kl. 11.00-11.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Tai chi – styrk krop, sind og balance

Bliv styrket, strakt og centreret, når tai chi-instruktør **Karsten Jakobsen** giver en smagsprøve på den kinesiske bevægelseskunst. Tai chi har rod i kampkunst og er karakteriseret ved sine rolige, flydende og smukke bevægelser – en slags meditation i bevægelse. Historisk stammer tai chi fra den gamle kinesiske filosofi taoismen og bygger på principper om harmoni imellem yin og yang – de to komplementære skabende kræfter i universet. I dag er tai chi kendt for at hjælpe på indre og ydre ro og balance, og forskningen peger på, at tai chi kan have gavnlige effekter på kognition og nervesystem og afhjælpe stress. Bliv forført af tai chi'ens rolige tempo, og mærk virkningen på egen krop.

HOLD-NR.: 2321-532

TID: 24/9, søndag, kl. 12.00-12.45

PRIS: 30 kr.

STED: Verdensrummet (udenfor), Dokk1

Om sorg – mød Kira Skov og Mai-Britt Guldin

Den tid, den sorg, siger vi. Men den tid kommer altid. For sorg er et grundvilkår for os alle. Engang vil vi miste dem, vi elsker, og de vil miste os. Men hvad er sorg? Hvordan kommer sorg til udtryk? Hvordan giver vi sorgen ord? Og hvilken rolle kan kunsten spille i sorgen? Hvis vi tør give sorgen en plads i livet, når den dukker op, kan dens smerte ikke bare forvandle sig til erindringens glæde, men også lære os at leve. Oplev psykolog og seniorforsker **Mai-Britt Guldin** i samtale med komponist og musiker **Kira Skov**, der i 2017 pludselig mistede sin mand. Samtalen modereres af journalist **Line Vaaben**.

HOLD-NR.: 2321-469

TID: 24/9, søndag, kl. 14.30-15.30

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, Dokk1,



Hvad er bevidsthed? – mød Vincent F. Hendricks og Morten Storm Overgaard

Der findes videnskabelige mysterier, hvor vi ikke ved, hvordan vi overhovedet skal begynde at tænke om dem. Et af disse mysterier er vores bevidsthed, for hvad er bevidsthed egentlig? Hvor sidder bevidstheden henne? Og hvordan har bevidstheden en relation til hjernens processer? Vær med, når vi sætter professor i filosofi **Vincent F. Hendricks** og professor i kognitiv neurovidenskab **Morten Storm Overgaard** i stævne til en snak om et af videnskabens store mysterier. De vil gå til emnet ud fra hver deres faglige synspunkt. Journalist **Line Vaaben** modererer samtalen.

HOLD-NR.: 2321-472

TID: 24/9, søndag, kl. 13.00-14.00

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, Dokk1

Vores forunderlige hjerne

Menneskets hjerne er noget af det mest fascinerende, man kan tænke sig. Som en avanceret computer styrer den blandt andet vores tanker, følelser og bevægelser. Og vi er dybt afhængige af, at den virker optimalt. Mange forskere forsøger at blive klogere på, hvad der sker i hjernen – både når den fungerer, og når den bliver syg eller skadet. Vi tager pulsen på, hvor hjerneforskningen bevæger sig hen, og får et kig ind i laboratorierne hos fire unge hjerneforskere. Videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen** er vært.

Hvad har mus, alger og laserlys med depression at gøre?

Anna Mathia Klawonn, adjunkt i neurovidenskab, Københavns Universitet

Søvn som præstationsfremmer – søvn som forebyggelse.

Celia Kjærby, adjunkt i neuromedicin, Københavns Universitet

Et nervesystem i topform med fysisk aktivitet. Casper Søndebroe, postdoc i sund aldring, Københavns Universitet

Hjernestimulation – (u)muligheder og perspektiver.

Lasse Christiansen, postdoc i neurovidenskab, Hvidovre Hospital

HOLD-NR.: 2321-475

TID: 24/9, søndag, kl. 12.00-13.00

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Vanens magt – mød Lene Tanggaard og Cecilie Thøgersen-Ntoumani

En stor del af vores liv består af faste rutiner og gentagelser. Vaner, som er automatiserede og ligger uden for bevidstheden. Når vi handler efter en vane, så er motivation ikke nødvendig, hvilket gør det nemmere for os at vedligeholde adfælden. Det er godt, hvis vanen er god, men knap så godt, hvis vanen er dårlig for vores liv. Men hvordan skaber vi vaner? Og hvis du først ligger på sofaen og spiser slik, hvordan kommer du så op igen? Disse spørgsmål vil professor i fysisk aktivitet og adfærdspsykologi **Cecilie Thøgersen-Ntoumani** og professor i psykologi og rektor for Designskolen i Kolding **Lene Tanggaard** gøre os klogere på.

HOLD-NR.: 2321-471

TID: 24/9, søndag, kl. 14.00-14.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

En kompleks arv – genetik og psykiske lidelser

I Danmark vil ca. 40-50 % af befolkningen på et tidspunkt i livet få en psykisk diagnose. Men hvor kommer mentale lidelser og udviklingsforstyrrelser som depression, skizofreni, bipolar lidelse, ADHD og autisme fra? Risikoen for at få en psykisk sygdom er betinget af både arv og miljø, men nogle lidelser ser ud til i højere grad at være bundet til vores genetik end andre. Hvilken betydning har det? Hvordan kan ny viden om genetikens betydning for psykiske lidelser skabe basis for nye og mere målrettede behandlingsmetoder i psykiatrien? Få indblik i den nyeste forskning med professor i medicinsk genetik **Anders Børglum** fra Aarhus Universitet.

HOLD-NR.: 2321-474

TID: 24/9, søndag, kl. 13.00-14.00

PRIS: 30 kr.

STED: Lille Sal, Dokk1

Workshop: Magien ved at læse og skrive

Litteratur er et enestående medie med en helt særlig kraft til at overskride grænser og udvide livsverdener. Vi reagerer og oplever følelser, i takt med at vi læser. Med det blanke papir kommer også en unik mulighed for selv at skabe fiktive verdener uden restriktioner og skabe en mulig 'verbal kremation' af svære oplevelser. Inden for psykologien viser forskning, at litteratur bl.a. kan medvirke til stressforløsning, styrket analytisk tænkning, udvidet selvforståelse og øget empati. På denne workshop dykker vi ned i de psykologiske aspekter og effekter ved at læse og skrive sammen med autoriseret klinisk psykolog **Karen Margrethe Schifter Kirketerp**. Der vil både være oplæg og øvelser.

HOLD-NR.: 2321-473

TID: 24/9, søndag, kl. 13.00-14.00

PRIS: 30 kr.

STED: Mødelokale M2, Dokk1

Hold krop og sind i topform med fysisk aktivitet

Man siger, at tiden tæller hjertets slag, for i takt med at vi ældes, sætter det sine præg på vores krop. Allerede fra før vi fylder 40 år, begynder muskelmassen i kroppen at falde, og muskler og nerver får sværere ved at snakke sammen. Tung styrketræning kan være vejen frem, hvis du gerne vil holde krop og sind ungt og stærkt, og det er aldrig for sent at komme i gang. Mød postdoc i sund aldring **Casper Søndebroe**, der vil gøre dig klogere på, hvordan tung træning styrker dit nervesystem. Mærk det efterfølgende på egen krop, når vi løfter tungt med **STYRK Aarhus**, der giver dig en række nemme øvelser med vægt, som du også kan lave derhjemme. Arrangementet er for alle. Øvelserne vil ikke være svære og vil blive tilpasset dit niveau.

HOLD-NR.: 2321-521

TID: 24/9, søndag, kl. 14.00-15.00

PRIS: 30 kr.

STED: Æsken, Dokk1

Drømmenes gåder

Drømme er fascinerende og surrealistiske rejser, der finder sted i vores sind, mens vi sover. Gennem drømme udfoldes verdener af billeder, følelser og oplevelser, som ofte er uden for logikkens og virkelighedens grænser. Drømme har altid været genstand for spekulation, for hvorfor drømmer vi? Hvad sker der i hjernen? Og hvad betyder drømmene? Vi dykker ned i de gådefulde drømme med lektor i medicin **Brian Hansen**, der giver hjerneforskningens bud på, hvorfor vi drømmer.

HOLD-NR.: 2321-498

TID: 24/9, søndag, kl. 14.30-15.30

PRIS: 30 kr.

STED: Lille Sal, Dokk1



Kombinerede behandlingsformer er vejen frem

Siden psykologistudierne har Kamilla Miskowiak været opsat på at finde nye behandlingsmetoder for mennesker med psykiatriske lidelser. Derfor handler store dele af Miskowiaks forskning om noget, de fleste troede var forbeholdt cykelrytteren: EPO og højdetræning.

Af Noa Kjærsgaard Hansen

”JEG HAR TAGET EPO.”

Ordet kom for alvor på alles læber, da den danske cykelrytter Bjarne Riis i 2007 indrømmede at have gjort brug af det præstationsfremmende middel under sin store Tour de France-sejr i 1996. Derfor har det også været naturligt at associere EPO med udholdenhedsidrætter som cykling, løb og roning.

Men har EPO, ud over at medføre skandalesager i sportens verden, også et gavnligt potentiale i psykiatrien? Spørger man psykologiprofessor Kamilla Miskowiak, så er svaret entydigt ja.

”Nuværende behandling for depression er ikke altid nok. Der er cirka 30 % af patienter med depression, som ikke har gavn af de nuværende antidepressiver og behandlingsmetoder. Desuden har 40-50 % vedvarende kognitive problemer som hukommelses- og koncentrationsbesvær efter depression eller mani. Og for deres skyld er vi nødt til at prøve nye behandlingsstrategier. Så hvorfor ikke EPO?” fortæller hun.

I dag arbejder Kamilla Miskowiak og hendes kollegaer med forsøg uden kunstig EPO, som både inkluderer raske forsøgspersoner og personer med tidligere depression eller bipolar lidelse, der lider af kognitive vanskeligheder. Og vi bliver lidt i cyklingens verden, for patienterne udsættes nemlig her for højdetræning for at fremme kroppens naturlige EPO-produktion:



Kamilla Miskowiak er professor i kognitiv neuropsykiatri ved Institut for Psykologi, Københavns Universitet, og leder af Neurocognition and Emotion in Affective Disorders Group, Psykiatrisk Center København.

”I tre uger kommer man dagligt i tre timer ind i et højdetræningsrum, hvor man laver kognitive træningsøvelser, både under normale iltforhold og med lav ilt, som svarer til, at man næsten står på toppen af Mont Blanc i 4.400 meters højde. Den lave ilt styrker hjernens regenerative egenskaber og danner nye forbindelser mellem cellerne, og vi tror her, at hjernens egen produktion af EPO spiller en central rolle.”

Oplev Kamilla Miskowiak i samtale med forfatter Peter Øvig 23/9. Se s. 29.

Læs hele artiklen på hearts-minds.dk

Praktiske oplysninger

UNDERVISNINGSTED

Alle hold foregår på Aarhus Universitet i Herning – medmindre andet er angivet. Du kan finde adresse og lokale på alle hold på fuau.dk.

Folkeuniversitetet i Herning
Birk Centerpark 15
7400 Herning
fuau.dk / www.fuau.dk / 8843 8000

TILMELDING

Tilmeld dig på fuau.dk, og betal med Dankort, Visa/Dankort, Mastercard, Visa Electron eller MobilePay. Firmabetaling på EAN eller faktura.

AFMELDING

Hvis du fortryder, kan du få det indbetalte beløb refunderet fratrukket ekspeditionsgebyr på 100 kr. pr. billet. Afmelding senest 14 dage før holdstart. Tilmelding til rejser/ekskursioner er bindende, og billetten refunderes ikke.

STUDIERABAT

På udvalgte hold gives der rabat til studerende, som er berettiget til SU. Oplys uddannelsessted og årskortnummer ved tilmelding. Husk studiekort første undervisningsgang.

FOTOS OG GRAFIK

Fotos side 1, 5, 17 og 25: Martin Bubandt, side 9, 10, 12, 19, 21: Martin Dam Kristensen, s. 15: Moesgaard Museum, side 34 Emilia Therese. Layout og grafik: Walk Agency.

NOTER OG SLIDES

Slides og undervisningsnoter er ikke inkluderet i prisen, og de kan ikke forventes fremskaffet og udleveret.

MAD OG DRIKKE

Det er muligt at købe kolde og varme drikkevarer og diverse snacks i forbindelse med undervisningen.

FORBEHOLD

Folkeuniversitetet forbeholder sig ret til ændring af underviser, lokale, dato, tidspunkt og format. Sådanne ændringer giver ikke ret til refusion af betalingen. Ændringer oplyses på fuau.dk og via mail og/eller sms. Er vi nødsaget til at aflyse et hold, refunderer vi beløbet til samme konto, som der er betalt fra. Vi tager forbehold for trykfejl i det trykte program.

PROGRAMMETS MILJØAFTRYK OG HÅNDBLING

Programmets sider er trykt på 100 % genbrugspapir, og omslaget på ubestrøget offsetpapir. Papirmassen er fra ansvarligt skovbrug (FSC-mærket) og fremstillet under skrappe miljøkrav (Svanemærket og EU-blomsten). Programmet skal efter brug puttes i papircontaineren.



NORDEN
NORDEN
NORDEN
NORDEN
NORDEN
NORDEN
NORDEN

ÅRHUNDREDETS
FESTIVAL

08—17 MAR
2024