

Folkeuniversitetet

HERNING 2025-26

Make Democracy Great Again

SUTHAN KRISHNARAJAN

Lektor i statskundskab
Aarhus Universitet



I demokratiets tjeneste

Man skulle tro, der fandtes en håndbog for politikere, som vil angribe demokratiet, for de går til opgaven på nogenlunde samme måde. Først stækker de domstolene, så civilsamfundet, herunder forskningen og universiteterne. Og så – når de kritiske røster er forstummet, og borgerne ikke længere har adgang til viden – begynder de at manipulere med valgene. I bl.a. Ungarn og USA er man godt i gang med de første sider af den bog.

Adgang til viden er en forudsætning for et velfungerende demokrati. Netop derfor er forbindelsen mellem folk og universitet afgørende. Når vi som borgere følger med i forskningen, får vi ny viden, som giver os mulighed for at forholde os til verden omkring os på et oplyst og reflekteret grundlag. Samtidig bliver vi bevidste om alt det, vi ikke ved. Som Sokrates sagde, lå hans visdom i netop at erkende sin uvidenhed. Den bevidsthed er særlig vigtig i en tid, hvor den offentlige debat ofte er præget af skarpt optrukne fronter og forsimplede budskaber. Virkeligheden er sjældent sort-hvid, og vi har brug for rum, hvor vi kan udforske den i al sin kompleksitet. Endelig er forbindelsen mellem borgere og forskere væsentlig for selve forskningen, fordi forskerne bliver skarpere på at adressere de problemer, som trænger sig på i samfundet.

Når du går på Folkeuniversitetet, gør du det ikke bare som nysgerrigt individ. Du gør det også som borger og er dermed med til at insistere på, at det er viden – og ikke penge og magt – der skal sætte retningen for vores samfund.

Lad os mødes om viden på Folkeuniversitetet – i demokratiets tjeneste.



Michael Bang Petersen

Professor i statskundskab og leder af
Magtudredningen 2.0

Indhold

- 04** Artikel
- 06** Gratis livestreams
- 08** PARK Festival
- 12** Efterår 2025
- 20** Forår 2026
- 26** Magtudredningen 2.0
- 30** Hearts & Minds Festival
- 39** Praktiske oplysninger

Undervisningssteder

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

Har du spørgsmål?

Kontakt Folkeuniversitetets sekretariat:

8843 8000 (se åbningstider på fuau.dk)
info@fuau.dk



Viden for alle

På Danmarks 85 folkeuniversiteter er landets bedste forskere og fageksperter klar til at dele deres viden med dig. Der er ingen adgangskrav, og der starter hele tiden nye hold. Folkeuniversitetet har siden 1898 arbejdet for, at alle skal have adgang til ny viden fra forskningens verden. Og det gør vi med forelæsninger i hele landet, de store vidensfestivaler PARK, Hearts & Minds, Århundredets Festival og Historiske Dage, gratis livestreams, podcasts, byvandring, debatter og artikler. Tilmeld dig vores nyhedsbrev, så skriver vi til dig, når der er nyt på vej.

Gå på opdagelse i programmet

Et spændende efterår står for døren. På de næste mange sider finder du ikke kun en lang række nye forelæsninger i både dag- og aften timer – vi præsenterer også efterårets gratis livestreams samt forskningsprojektet Magtudredningen 2.0, der har til opgave at give demokratiet et eftersyn. Endelig kan du få en forsmag på programmet til Hearts & Minds Festival om HJERNEN på Dokk1 i september, ligesom du kan læse om vores helt nye vidensfestival PARK, der løber af stablen i august i Aarhus' smukke universitetspark. Undervejs kan du i en række artikler komme ind under huden på nogle af de passionerede forelæsere, du kan opleve på Folkeuniversitetet.

Demokrati er ingen selvfølge

Måske er det på tide, at vi i det lille, trygge og tillidsfulde Danmark øger vores opmærksomhed om demokratiets vigtighed og betydning, siger statskundskabsforsker Suthan Krishnarajan.

Af Kurt Strand

En vil sætte forfatningen ud af kraft, så han kan få fire år mere. En anden underminerer ytringsfriheden, så kritik mod ham forstummer. Og en tredje ignorerer lovgivning og domstole, så han slipper for rettergang.

USA's Donald Trump, Ungarns Victor Orbán og Israels Benjamin Netanyahu er tre eksempler på demokratisk valgte ledere, som gør alt, hvad de kan, for at underminere demokratiet. Det meste sker endda med opbakning fra deres vælgere, og det undrer Suthan Krishnarajan, lektor og demokratiforsker ved Institut for Statskundskab på Aarhus Universitet. Han er født og opvokset i Struer og har srilankanske forældre, som flygtede fra netop et udemokratisk system, og værdien af fundamentale rettigheder fylder en del i den familiehistoriske bagage.

Suthan Krishnarajan er i gang med at undersøge, hvorfor magthavere kan slippe afsted med åbenlyst, udemokratiske handlinger. Hvordan kan det være, at vælgerne accepterer, at dele af et demokratisk system bliver sat ud af kraft?

"Når man spørger folk direkte: 'Er det vigtigt for dig at leve i et demokrati?', så svarer stort set alle: 'Ja, selvfølgelig'. Men hvis man skal træffe et valg mellem politik og demokrati, så ser det lidt anderledes ud. For dér bliver det politiske indhold vigtigere end overholdelse af demokratiske spilleregler; dér bliver det vigtigere at få den klimapolitik, den immigrationspolitik eller den skattepolitik, du gerne vil have. Og så må du holde dig for næsen og stemme på den udemokratiske kandidat, som vil give dig den politik, du ønsker."

VÆLGERE 'RATIONALISERER', NÅR DE STEMME

På en teaktræsskænk langs den ene væg på Suthan Krishnarajans universitetskontor bevidner en træramme med guldkanter, at han ved, hvad han taler om. Inde i rammen sidder en pris for den bedste, videnskabelige artikel i 'American Political Science Review' i 2024. Artiklen handler om, hvordan vælgere i demokratiske systemer kan 'rationalisere' deres politiske adfærd:

"Vi har en række redskaber i hjernen," forklarer Suthan Krishnarajan, "så vi kan overbevise os selv om, at vedkommende – det kunne være Trump – faktisk er ganske demokratisk. Nogle ved godt, at de stemmer mod deres egen demokratiske overbevisning, måske fordi de mener, at 'de andre' er endnu værre. Alt i alt kan der være flere dynamikker i spil, når man lader det politiske indhold vinde over sit demokratiske sindelag."

Vælgernes rationalisering er et nyt forskningsfelt. Tidligere tiders militærkup og interventioner med larvefodsklamrende tanks og hævede kanoner synes at være afløst af mere umiddelbart tilforladelige metoder, og også her er Donald Trump et skræmmende eksempel:

"Han udnytter, at gennemsnitsvælgeren ikke interesserer sig særlig meget for politik; som en slags showman sørger han for, at der hele tiden sker noget nyt og spektakulært. Han er hurtigt videre fra noget, der måske møder kritik, til noget helt, helt andet. Opmærksomheden – som jo er vor tids vigtigste, politiske kapital – følger med, og skridt for skridt får han lavet en masse forandringer."

DET BEDSTE DEMOKRATI I VERDEN ER DANMARK

Hvad der måske især kan undre, er fraværet af massive protester, når et demokrati bliver undermineret indefra. Suthan Krishnarajan forklarer den ulogiske vælgeradfærd med noget, der vistnok er en skrøne: "Hvis du putter en frø i kogende vand, så hopper den selvfølgelig ud igen. Hvorimod hvis du putter den i koldt vand og koger det langsomt, opdager den det ikke, før det er for sent. Og så dør den. Det er lidt det, vi ser, når demokratisk valgte ledere lidt efter lidt trækker rettigheder tilbage – en dommer bliver fyret, et mediehus lukkes, og nogle valglove bliver ændret – og først når det er for sent, finder vælgerne ud af, hvad der er sket."

Den antidemokratiske udvikling i lande som USA, Ungarn og Israel – men også i for eksempel Mexico og Tyrkiet – er milevidt fra vores trygge, uforstyrrede virkelighed her i Danmark.

"Vi ligger i bund; det er os, der rationaliserer mindst, når vi sætter kryds på valgdagen. Og vi er – målt på forskellige parametre – det bedste demokrati i verden."

Desuden er der i Danmark – ligesom i de andre nordiske lande – mest tilfredshed med den måde, demokratiet fungerer på. Den generelle tillid til politikerne er fortsat høj, men måske kalder udviklingen i andre lande på mere demokratiopmærksomhed og -begejstring, påpeger Suthan Krishnarajan.

For nej, demokrati er ingen selvfølge.

Hør Suthan til den gratis livestreaming 'Forstå Trumps USA'. Se side 7.



Gratis livestreams

Med vores livestreamede forelæsninger kan du åbne en verden af viden, uanset hvor du er. Flere af efterårets livestreams er en del af Hearts & Minds Festival, der foregår i Aarhus den 19.-21. september og har temaet **HJERNEN**.

Tilmeld dig på fuau.dk. Forelæsningserne foregår i Microsoft Teams.

Moderator Noa Kjærsgaard Hansen guider os igennem.

Kort og godt om demens

HOLD: 2521-477

TID: 10/9, 1 onsdag, kl. 18.30-19.30

UNDERVISER: Steen Gregers Hasselbalch, professor og overlæge i demenssygdomme, Københavns Universitet og Rigshospitalet

Det anslås, at knap 90.000 danskere har demens, og fremskrivninger fra Nationalt Videnscenter for Demens viser, at der sker en eksponentiel stigning af mennesker med sygdommen de kommende år – i takt med at vi bliver ældre og ældre. Men hvad sker der i hjernen ved demens, hvor hukommelsesproblemer er en stor del af dagligdagen? Kan det forebygges? Og hvad stiller man op som pårørende?

Hjernegymnastik

HOLD: 2521-566

TID: 10/9, 1 onsdag, kl. 20.00-21.00

UNDERVISER: Kamilla Miskowiak, professor i kognitiv neuropsykiatri, Københavns Universitet og Rigshospitalet

Når vi scroller gennem sociale medier, har vi ofte en følelse af at vores hjerne overstimuleres. Men det er ikke det samme, som at den overanstreges. Faktisk er vores hjerne slet ikke på så hårdt arbejde, som vi tror – den mangler udfordringer i den moderne tilværelse. Vores evolutionshjerne har brug for nye måder at tænke på, så den ikke går i forfald. Derfor skal den trænes og vedligeholdes som resten af kroppen. Og det kan man gøre med alt fra antikke husketeknikker til virtual reality. Få gode råd til moderne hjernestimulering.

Fysisk aktivitet og hjernen

HOLD: 2521-577

TID: 24/9, 1 onsdag, kl. 18.30-19.30

UNDERVISER: Jesper Lundbye-Jensen, lektor i neurofysiologi og motorisk kontrol, Københavns Universitet

Hjernen udgør 2 % af kroppens vægt, men bruger 20 % af kroppens energi og indeholder op mod en billion nerveceller, der er forbundet i et komplekst netværk. Derfor skal den holdes ved lige. Men hvordan passer vi bedst muligt på den? Det er komplekst at forstå, hvordan hjernen fungerer og påvirkes af både ydre og indre faktorer livet igennem, men en af de ting, forskerne er enige om, er, at fysisk aktivitet forbedrer koncentrationsevne, indlæring og hukommelse, og du mindsker risikoen for at udvikle sygdomme som depression og demens.

Hvad er depression?

HOLD: 2521-478

TID: 24/9, 1 onsdag, kl. 20.00-21.00

UNDERVISER: Poul Videbech, professor og overlæge i angst og depression, Psykiatrisk Center Glostrup

Depression er en af de mest almindelige psykiske sygdomme i Danmark, og det skønnes, at ca. 1/6 af den danske befolkning vil blive ramt af en depression på et tidspunkt i løbet af deres liv. Depression er således en sygdom, som mange af os får tæt ind på livet. Men hvad er depression? Hvilke symptomer har lidelsen? Hvilke former for depression findes der? Og hvordan kan sygdommen behandles og forebygges?

Hvem har magten i Danmark?

HOLD: 2521-408

TID: 22/10, 1 onsdag, kl. 19.00-20.00

UNDERVISER: Nanna Mik-Meyer, professor i sociologi, Copenhagen Business School

Siden årtusindeskiftet er det danske samfund blevet mere ulige, mere digitaliseret og har fået rettet det geopolitiske rampelys mod sig. Mange spørgsmål melder sig i den forbindelse på ny. Klumper magten sig sammen på færre hænder? Eller er den i vores digitale tidsalder spredt ud til flere mennesker? Hvem har indflydelse? Og udøves magt i dagens Danmark på samme måde som tidligere? Livestreamingen er en del af Folkeuniversitetets formidling af Magtudredningen 2.0. Læs mere på side 99.

Det danske demokratis tilstand

HOLD: 2521-407

TID: 10/11, 1 mandag, kl. 18.30-19.30

UNDERVISER: Michael Bang Petersen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

I en verden, hvor udemokratiske ledere og partier er i stigende kurs, fremstår det danske demokrati til sammenligning solidt og velfungerende. Men selvom vi har en stærk demokratisk kultur, er det ikke en garanti mod udfordringer. Spørgsmålet er, om vi – ligesom i Østeuropa og USA – har grund til at frygte et demokratisk tilbageslag, eller om det danske demokrati er robust nok til at stå imod. Livestreamingen er en del af Folkeuniversitetets formidling af Magtudredningen 2.0. Læs mere på side 99.



Kresten Lundsgaard-Leth livestreamer om os mennesker og håbet.

Er de atlantiske havstrømme på vej mod et tipping point?

HOLD: 2521-484

TID: 19/11, 1 onsdag, kl. 18.30-19.30

UNDERVISER: Peter Ditlevsen, professor i klimafysik, Niels Bohr Institutet, Københavns Universitet

Hvornår har vi presset klimaet for meget? Og hvad kan vi gøre for at forhindre det? Professor i geofysik Peter Ditlevsen blev i 2023 verdenskendt for at sætte tal på, hvornår vores nuværende CO₂-udledninger presser de livsvigtige atlantiske havstrømme til kollaps. En stille klimakatastrofe, vi ikke kan spole tilbage. Hør ham fortælle om, hvilke modeller der ligger til grund for beregningerne, hvorfor andre studier når frem til andre konklusioner, hvad et kollaps vil betyde, og hvordan vi kan handle på forskelligartede scenarier. Livestreamingen er led i Det Kongelige Danske Videnskabernes Selskabs formidlings-satsning VidenSkaber, støttet af Lundbeck-fonden, Carlsbergfondet og Novo Nordisk Fonden. Læs mere på www.videnskaber.dk

Et hav af bakterier: Redder eller dræber de os?

HOLD: 2521-485

TID: 2/12, 1 tirsdag, kl. 18.30-19.30

UNDERVISER: Lone Gram, professor i bakteriologi, Danmarks Tekniske Universitet

Der er ingen tvivl: Havets bakterier redder os. De veksler lys og CO₂ til ilt og nedbryder dødt materiale til næringsstoffer. De kan gøre os og havets planter og dyr syge, men de producerer også nyttige stoffer som antibiotika. Heldigvis er der oceaner af bakterier – alene i én liter havvand er der op imod en mia. bakterier. Professor i mikrobiologi Lone Gram tager os med ind i den ellers 'usynlige' verden. Sammen dykker vi ned i den enorme biodiversitet, der kan blive nøglen til at bekæmpe antibiotikaresistente bakterier. Livestreamingen er led i Det Kongelige Danske Videnskabernes Selskabs formidlings-satsning VidenSkaber, støttet af Lundbeck-fonden, Carlsbergfondet og Novo Nordisk Fonden. Læs mere på www.videnskaber.dk

Forstå Trumps USA

HOLD: 2521-486

TID: 2/12, 1 tirsdag, kl. 20.00-21.00

UNDERVISER: Suthan Krishnarajan, lektor i statskundskab ved Aarhus Universitet

Hvordan kan en politiker, der gang på gang er centrum for skandaler og negative overskrifter, stadig samle millioner af stemmer? Donald Trump udfordrer ikke blot normerne for politisk adfærd – han rokker ved selve fundamentet for, hvad mange forbinder med lederskab i et demokrati. Vi dykker ned i det fænomen, Trump er blevet til: en politisk kraft, der trods konventioner og fastholder massiv opbakning. Vi får en analyse af, hvad det er ved Trump og det amerikanske samfund, der gør det muligt – og hvad det fortæller os om tidens politiske dynamikker.

Dronningernes magt

HOLD: 2521-487

TID: 17/12, 1 onsdag, kl. 18.30-19.30

UNDERVISER: Emma Rønberg Paaske, historiker og vært på podcasten og tv-serien 'Dronningeriget'

Indtil det 20. århundrede var kvinder som regel udelukket fra den politiske sfære. En delvis undtagelse var fyrstehofferne, hvor kvinder som ægtefæller til regerende fyrster og mødre til tronarvinger kunne have betydelig magt og indflydelse. En lang række dronninger og prinsesser blev giftet 'ind i' og 'ud af' det danske kongehus i den gode alliances tjeneste og tilegnede sig magtfulde positioner. Men hvem var de? Hvor i Europa kom de danske dronninger fra og hvorfor? Og ikke mindst – hvilket aftryk satte de på deres tid?

Det håbende dyr

HOLD: 2521-488

TID: 17/12, 1 onsdag, kl. 20.00-21.00

UNDERVISER: Kresten Lundsgaard-Leth, ph.d. i filosofi og projektleder, Det Ethiske Råd

Hvad er håb egentlig for noget? På trods af vores fortrolighed med håbet gemmer der sig en gådefuldhed bag håbets overflade, som gør håbet svært at indfange og bringe på præcis formel. Håbet retter sig nemlig mod alting: sanselige genstande, som vi begærer, etiske normer, som vi værdsætter, og ultimative meninger, som vi kan tro – eller fuldstændig miste troen – på. Men – alt håb er ikke ude! Mennesket er, sagt på en anden måde, det håbende dyr.

PARK

9. AUGUST
UNIVERSITETSPARKEN

Kom med, når PARK forvandler Aarhus' smukke universitetspark til en gratis, udendørs vidensfestival, der forener samtaler, foredrag, koncerter, dans og litteratur. Bliv klogere på verden i selskab med en perlerække af landets skarpeste forskere, og få videnskabens svar på tidens største udfordringer.



Hele dagen er der program på Amfiscenen, i Aulaen, på Antikmuseet og i Det Kgl. Bibliotek. Studenterhus Aarhus står klar i barerne med kolde og varme drikke. Kantinen på Det Kgl. Bibliotek sørger for morgenbrød, frokost, kage og aftensmad til at stille sulten. Du kan også selv lave picnic og medbringe mad og drikke til gildet.



Se programmet på de følgende sider og læs mere på parkfestival.dk

Præsenteres af:

Folkeuniversitetet

Realiseres med støtte fra:

CARLSBERGFONDET

Jyllands-Postens Fond



Samarbejdspartnere:



FORMIDDAG

AMFISCENEN

10.00-10.20: VELKOMST OG FÆLLESSANG

Folkeuniversitetet og konferencier Mathias Hammer, pianist, radio- og tv-vært

10.20-10.50: SOCIALE ROBOTTER OG HUMAN CYBORGS

Benjamin Svejgaard, læge og hjerneforsker, Aalborg Universitet, og Thomas Bolander, professor, Danmarks Tekniske Universitet. Moderator: Emma Holtet, podcastvært, Videnslyd

11.05-11.20: LITTERÆR INTRODUKTION: GEORGE ORWELL '1984'

Mads Rosendahl Thomsen, professor, Aarhus Universitet

11.20-11.50: EN NY VERDENSORDEN

Helle Malmvig, seniorforsker, Dansk Institut for Internationale Studier, Peter Viggo Jakobsen, lektor, Forsvarsakademiet, og Isabel Bramsen, lektor, Lunds Universitet. Moderator: Sanne Gram Fadel, ledende udlandsredaktør, DR

12.05-12.35: EN VERDEN AF LIV?

Rasmus Ejrnæs, professor, Aarhus Universitet, og Jens Würigler Hansen, seniorrådgiver, Aarhus Universitet. Moderator: Emma Holtet, podcastvært, Videnslyd

13.00-13.30: KONCERT MED WHO KILLED BAMBI + JONAS H. PETERSEN



Who Killed Bambi

ANTIKMUSEET

RUNDVISNINGER I MUSEETS UDSTILLINGER:

11.00-11.20 & 13.00-13.20: KUNSTHANDLERENS ARV – 'PÅ SPORET AF DAUNIERNE'

Vinnie Nørskov, lektor og museumsleder, Aarhus Universitet

12.00-12.20: AUGUSTUS OG DEN NYE VERDENSORDEN

Omviser ved Antikmuseet

AULAEN

10.10-10.40: VILD NATUR I DANMARK

Rasmus Ejrnæs, professor, Aarhus Universitet

11.00-11.30: HVOR ER KINA PÅ VEJ HEN?

Camilla Tenna Nørup Sørensen, lektor, Forsvarsakademiet

11.50-12.20: KAN HJERNECHIPS LÆSE TANKER?

Benjamin Svejgaard, læge og hjerneforsker, Aalborg Universitet

12.40-13.10: EUROPA, HVAD NU?

Marlene Wind, professor, Københavns Universitet



Camilla Tenna Nørup Sørensen, lektor, Institut for Strategi- og Krigsstudier

DET KGL. BIBLIOTEK

11.30-11.45 & 13.30-13.45: PRÆSENTATION AF NYT DR-ARKIV

Madeleine Schlawitz, afdelingsleder, og Jane Holm Kildemand, specialkonsulent, Det Kgl. Bibliotek

12.00-12.20: SYNG DIG KLOGERE PÅ MELODI GRAND PRIX

Henrik Smith-Sivertsen, seniorforsker, Det Kgl. Bibliotek, og Ole Vedel Villumsen på flygel

12.30-12.50: MEDIESTREAM – DEN DIGITALISEREDE AVIS-SAMLING

Max Odsbjerg Pedersen, specialkonsulent, Det Kgl. Bibliotek

13.00-13.20: TÆNKEPAUSEN FJENDSKAB

Mikkel Thorup, professor, Aarhus Universitet

EFTERMIDDAG



AMFISCENEN

14.00-14.20: VELKOMST OG FÆLLESSANG

Folkeuniversitetet og konferencier Mathias Hammer, pianist, radio- og tv-vært

14.20-14.50: TRUMPS 200 FØRSTE DAGE SOM USA'S 47. PRÆSIDENT

Niels Bjerre-Poulsen, lektor, Syddansk Universitet, Marlene Wind, professor, Københavns Universitet, og Camilla Tenna Nørup Sørensen, lektor, Forsvarsakademiet. Moderator: Sanne Gram Fadel, ledende udlandsredaktør, DR

15.05-15.20: LITTERÆR INTRODUKTION: CHARLOTTE WEITZE 'ULVEMÆLK'

Mads Rosendahl Thomsen, professor, Aarhus Universitet

15.20-15.50: ALGORITMERNE KENDER DIG BEDRE END DINE NÆRMESTE VENNER

Anja Bechmann, professor, Aarhus Universitet, Michael Bang Petersen, professor, Aarhus Universitet, og Lene Tanggaard, professor, Aalborg Universitet. Moderator: Sanne Gram Fadel, ledende udlandsredaktør, DR

16.05-16.35: VEJEN TIL DET GODE LIV

Karen Johanne Pallesen, neurobiolog, og Lars Østergaard, professor og ledende overlæge, Aarhus Universitet. Moderator: Emma Holtet, podcastvært, Videnslyd

17.00-17.30: KONCERT MED WHO KILLED BAMBI + FALLULAH

AULAEN

14.15-14.45: HVILKEN TID LEVER VI I?

Mikkel Thorup, professor, Aarhus Universitet

15.00-15.30: UNDER RADAREN I MELLEMØSTEN

Helle Malmvig, seniorforsker, Dansk Institut for Internationale Studier

15.50-16.20: "TAG OS NU SAMMEN" – ETISK OPSANG PÅ NATURENS VEGNE

Mickey Gjerris, lektor, Københavns Universitet

16.40-17.10: MISINFORMATION PÅ SOCIALE MEDIER

Anja Bechmann, professor, Aarhus Universitet

DET KGL. BIBLIOTEK

14.00-14.20: SYNG DIG KLOGERE PÅ MELODI GRAND PRIX

Henrik Smith-Sivertsen, seniorforsker, Det Kgl. Bibliotek, og Ole Vedel Villumsen på flygel

14.30-14.50 & 16.30-16.50: MEDIESTREAM – DEN DIGITALISEREDE AVISSAMLING

Max Odsbjerg Pedersen, specialkonsulent, Det Kgl. Bibliotek

15.00-15.20: VERDEN SET FRA RUSLAND

Mette Skak, lektor emerita, Aarhus Universitet

15.30-15.45: PRÆSENTATION AF DET NYE DR-ARKIV

Madeleine Schlawitz, afdelingsleder, og Jane Holm Kildemand, specialkonsulent, Det Kgl. Bibliotek

16.00-16.30: SERENADER I STILHED

Brit-Tone Müllertz, sopran, Nina Clausen, sopran, Lise Christensen, mezzosopran, Mike Bracegirdle, tenor, Teit Kanstrup, baryton og Søren Rastogi, klaver

17.35-18.00: KÆRLIGHED I KONFLIKTERNES TID

Brit-Tone Müllertz, sopran, Nina Clausen, sopran, Lise Christensen, mezzosopran, Mike Bracegirdle, tenor, Teit Kanstrup, baryton og Søren Rastogi, klaver

ANTIKMUSEET

RUNDVISNINGER I MUSEETS UDSILLINGER

14.00-14.20: EUROPA OG ANTIKKEN

Omviser ved Antikmuseet

15.00-15.20 & 17.00-17.20: KUNSTHANDLERENS ARV – 'PÅ SPORET AF DAUNIERNE'

Vinnie Nørskov, lektor og museumsleder, Aarhus Universitet

16.00-16.20: KROP OG KØN I ANTIKKEN

Omviser ved Antikmuseet

AFTEN



AMFISCENEN

18.00-18.20: VELKOMST OG FÆLLESSANG

Folkeuniversitetet og konferencier Mathias Hammer, pianist, radio- og tv-vært

18.20-18.50: KONSPIRATIONSTEORIERNES VERDEN

Mikkel Thorup, professor, Aarhus Universitet, og Rikke Alberg Peters, lektor, University College Lillebælt. Moderator: Bjørge Tulinus, journalist, Kristeligt Dagblad

19.05-19.20: LITTERÆR INTRODUKTION: KIM STANLEY ROBINSON 'FREMTIDSMINISTERIET'

Mads Rosendahl Thomsen, professor, Aarhus Universitet

19.20-19.50: EN KLODE I BRAND

Mickey Gjerris, lektor, Københavns Universitet, Jens-Christian Svenning, professor, Aarhus Universitet, og Sebastian Mernild, centerleder og professor, Syddansk Universitet. Moderator: Bjørge Tulinus, journalist, Kristeligt Dagblad

20.05-20.35: STAND-UP

Michael Schøt, stand-up komiker

21.00-22.00: KONCERT MED WHO KILLED BAMBI + PETER SOMMER OG PALLE HJORT



Rasmus Ejrnæs, professor i biodiversitet

AULAEN

18.10-18.40: HOLD DIG UNG HELE LIVET

Lars Østergaard, professor og ledende overlæge, Aarhus Universitet

19.00-19.30: OP PÅ BARRIKADERNE

Bertel Nygaard, professor, Aarhus Universitet

19.50-20.20: MENNESKEDYRET: HVOR SÆRLIGE ER VI EGENTLIG? FULD AF VIDEN - FORSKERNES FREDAGSBAR

Emma Holtet, podcastvært, Videnslyd, Rasmus Ejrnæs, professor, Aarhus Universitet, Benjamin Svejgaard, læge og hjerneforsker, Aalborg Universitet, og Mikkel Thorup, professor, Aarhus Universitet



Fallulah



Peter Sommer og Palle Hjørt

ANTIKMUSEET

RUNDVISNINGER I MUSEETS UDSILLINGER

18.00-18.20: DET GODE LIV I OLDTIDENS GRÆKENLAND

Omviser ved Antikmuseet

19.00-19.20: KUNSTHANDLERENS ARV - 'PÅ SPORET AF DAUNIERNE'

Vinnie Nørskov, lektor og museumsleder, Aarhus Universitet

Efterår 2025

Filosofiens store spørgsmål

HOLD: 2523-186

TID: 3/9, 4 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 650 kr., studerende 325 kr.

Vi må alle af og til stille os selv de allerstørste spørgsmål, der dybest set handler om: Hvilket menneske vil jeg være, og hvilken indflydelse har jeg på det? Heldigvis er der andre, der kom før os, som dedikerede hele deres liv til at tænke over den slags spørgsmål, og som vi kan lære meget af i dag. Gennem fire forelæsningsgange vil vi undersøge, hvordan historiens filosoffer har grebet nogle af de største filosofiske spørgsmål an: Hvad er sandt, hvad er rigtigt, hvad er skønt, og er jeg fri til at vælge det? Få indsigt i begreber som sandhed, moral, æstetik og frihed, og få perspektiv på dine egne overvejelser, når livets store spørgsmål trænger sig på.

03/09: Det skønne. Jonas Holst, lektor i filosofi, San Jorge Universitet, Zaragoza

10/09: Det sande. Lars Bo Gundersen, lektor i filosofi, Aarhus Universitet

17/09: Det gode. Morten Dige, lektor i filosofi, Aarhus Universitet

24/09: Friheden. Kresten Lundsgaard-Leth, ph.d. i filosofi og projektleder, Det Ethiske Råd

Positiv psykologi i hverdagen

HOLD: 2523-182

TID: 3/9, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 750 kr., studerende 375 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 gren af psykologien, som fokuserer på, hvordan man kan trives og fungere godt i hverdagen. Bliv introduceret til den positive psykologis teorier og metoder.

03/09: Introduktion til den positive psykologi. Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

10/09: Mental robusthed ved sygdom. Nina Tange, cand.scient.soc., specialkonsulent, DPU, Aarhus Universitet

17/09: Motivation i hverdagen. Ib Ravn, ph.d., lektor emeritus, DPU, Aarhus Universitet

24/09: Flow i hverdagen. Jørgen Lyhne, neuropsykolog, konsulent og forfatter

01/10: Glæde og lykke i hverdagen. Louise Tidmand, ph.d., lektor 'KP' og uddannelseschef i Styrkeakademiet

Forstå din verden

HOLD: 2523-135

TID: 3/9, 7 onsdage, kl. 17.15-19.00. Ingen undervisning 15/10

PRIS: 950 kr., studerende 475 kr.

Verden er i konstant bevægelse: Konflikter bliver til krige, traktater underskrives, og politiske håndtryk udveksles hen over bonede gulve. Men hvad er historien bag det, der sker? Hvad adskiller de forskellige regioner, og hvilken viden bringer os tættere på en forståelse af Europa, Mellemøsten, USA, Afrika, Latinamerika og Asien? Få stillet skarpt på de konflikter, bevægelser og politiske problemstillinger, forskerne mener, er vigtigst for at forstå verden i dag.

03/09: Afrika. Holger Bernt Hansen, professor emeritus i afrikastudier, Københavns Universitet

10/09: Europa og EU. Rasmus Brun Pedersen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet

17/09: Mellemøsten og Nordafrika. Peter Seeberg, lektor emeritus i mellemøststudier, Syddansk Universitet

24/09: Kina. Stig Thøgersen, professor emeritus i kinastudier, Aarhus Universitet

01/10: USA. Derek Beach, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

08/10: Østeuropa og Rusland. Jakob Tolstrup, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet

22/10: Latinamerika. Mogens Pedersen, forhenværende ambassadør i bl.a. Bolivia og Colombia, og senioranalytiker ved Dansk Institut for Internationale Studier



Kom til fredagsbar med forskerne.
Lyt til podcasten 'Fuld af viden' fra
Videnslyd

FIND DEN, DER HVOR DU LYTTER TIL PODCASTS

Den effektive ledergruppe

HOLD: 2523-027

TID: 3/9, 1 onsdag, kl. 17:15-21:15

PRIS: 500 kr., studerende 250 kr.

UNDERVISER: Eva Damsgaard, cand.mag. i medievidenskab og organisationsudvikling samt ledelsesudviklingskonsulent, CAPIO CONSULT ApS

Et lederteam er for organisationen, hvad et hjerte er for menneskekroppen. Hvis ikke hjertet fungerer, kan man reparere nok så meget på resten af kroppen, uden at det afhjælper symptomerne. På samme måde er det med lederteamet. Hvis ikke det fungerer optimalt, kan problemer i organisationen være tæt på umulige at løse. Lederteamet spiller derfor en central rolle i organisationen i dag. Hvis det skal lykkes at udvikle kompetente og bæredygtige organisationer, må lederteamet stå sammen om den værdi, det skal skabe for organisationen og for sig selv som ledergruppe. Visionsledelse og selvledelse er helt centralt i dette ligesom det at dyrke en kultur, som får organisationen til at lykkes med det, den er sat i verden for, og som styrker både arbejdsglæde og sammenhængskraft. Få indblik i forskningen bag det effektive lederteam og konkrete metoder til arbejdet med dette.

Filosofisk gåtur: Så længe man går, så går det nok

HOLD: 2523-188

TID: 7/9, 1 søndag, kl. 10.00-11.30

PRIS: 200 kr., studerende 100 kr.

STED: Foran hovedindgangen til Aarhus Universitet, Campus Herning, Birk Centerpark 15

UNDERVISER: Carsten Fogh Nielsen, ekstern lektor i filosofi, Syddansk Universitet

Der er en forbindelse mellem mental og fysisk sundhed. Det har man været klar over i flere århundreder. Filosofer som Immanuel Kant og Søren Kierkegaard er kendte vandrere og spankulerede ofte omkring for at få luftet tankerne. "Tab for alt ikke lysten til at gå: Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til. Og går fra enhver sygdom; jeg har gået mig mine bedste tanker til. Og jeg kender ingen tanke så tung, at man jo ikke kan gå fra den", lød det fra Kierkegaard. Rådet var: "Når man således bliver ved med at gå, så går det nok". Men hvad kan det at flytte fødderne egentlig hjælpe på? Hvad skal vi i det hele taget med vandring? Og hvordan kan en gåtur lede til psykisk velvære?

Duft, smag og hjerne. Oplev Alexander Fjældstad i 'Hjernemad'.



Hjernemad

HOLD: 2523-213

TID: 3/9, 5 onsdage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 750 kr., studerende 375 kr.

Det, vi spiser, påvirker vores fysiske og psykiske sundhed, men vi glemmer det tit i hverdagen. Så hvordan påvirker kosten rent faktisk vores hjerne? Findes der særlige fødevarer, der egner sig godt til at give hjernen energi? Hvad er sammenhængen mellem tarmen og hjernen? Og hvilken rolle spiller vores sanser? Få eksperternes svar på de gådefulde sammenhænge mellem hjernen og mad.

03/09: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad.

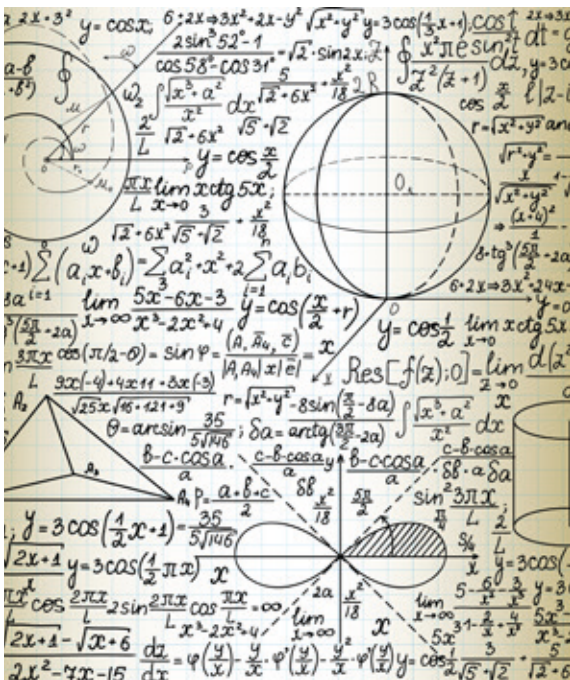
Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital

10/09: Duft, smag og hjerne. Alexander Wieck Fjældstad, læge og lektor i lugtesans, Flavour Institute, Aarhus Universitet, og Centre for Eudaimonia and Human Flourishing, University of Oxford

17/09: Toptrimmede tarme og tanker. Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

24/09: Kost, hjerne og mental sundhed. Gregers Wegener, læge og professor i klinisk medicin, Aarhus Universitetshospital

01/10: Hjerne kemi og spiseadfærd. Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand.psych. aut. samt leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital



Tyskere på flugt 1945-1949

HOLD: 2523-164

TID: 17/9, 2 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.

UNDERVISER: John V. Jensen, museumsinspektør, Vardemuseerne

I besættelsens sidste måneder ankom ca. 250.000 tyske flygtninge til Danmark. Krigshandlingerne på Østfronten fik nazisterne til at evakuere millioner af mennesker til det vestlige Tyskland og Danmark, hvor de efter befrielsen blev interneret i lejre. Få indblik i den oversete og tankevækkende historie om de tyske flygtninge i Danmark i årene 1945-49. Vi hører bl.a. om flugten, den modvillige modtagelse, manglende lægehjælp, organisering, afnazificering, liv og død. Vi ser også nærmere på eftertidens vurdering af datidens indsats. Var der tale om den største humanitære katastrofe i danmarkshistorien, eller løstes opgaven tilfredsstillende under de vanskelige betingelser? I anden del stiller vi skarpt på den lokale flygtningesituation og håndteringen af den i Midtjylland og bl.a. Herning og Grove-Gedhus-lejrene. For sær-omvisning i Oksbøllejren og museet FLUGT se denne side.

17/09: De tyske flygtninge i Danmark 1945-1949

24/09: Flygtningesituationen i Midtjylland og Herning 1945-1949

Tal

HOLD: 2523-181

TID: 24/9, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.

UNDERVISER: Henrik Kragh Sørensen, professor i videnskabsteori, Københavns Universitet

Tal er alle vegne. Vi ser dem måske ikke så tydeligt, men de er der. Vi måler og vejer som aldrig før, og tal styrer både vores individuelle hverdag og vores samfund og videnskab. Tal kan være tørre, men de kan også være fascinerende, næsten mystiske. De kan være synlige som klokkeslæt og busruter, hårdtslående som eksamens karakterer eller mere skjulte som dem, der indgår i videnskab og politiske beslutninger. Nogle kan endda være bange for nogle tal eller have tal som personlige venner. Men hvad er de faktisk, disse tal? Hvor kommer de fra? Hvad kan de bruges til? Og kan de misbruges? Tag med på en rundtur i tallenes idé- og kulturhistoriske perspektiver.

Særomvisning: Danmarkshistoriens største flygtningelejr og museet FLUGT

HOLD: 2523-140

TID: 4/10, 1 lørdag, kl. 13.30-15.30

PRIS: 240 kr. inkl. entré til museet

STED: FLUGT, i foyeren ved hovedindgangen, Præstegårdsvej 21

UNDERVISER: John V. Jensen, museumsinspektør, Vardemuseerne

Danmarkshistoriens største flygtningelejr lå i Oksbøl vest for Varde. I 1946 husede den 36.000 tyske flygtninge uden mulighed for at vende hjem. Dermed var den en 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 flygtningekirkegården, hvis knap 2.000 navne maner til eftertanke. Vi skal selvfølgelig også se museet med museumsbygning tegnet af BIG – Bjarke Ingels Group. Undervejs får vi beretninger om lejren, dens mennesker, problemer, hverdag, glæder og sorger. John V. Jensen har bl.a. skrevet bogen 'Tyskere på flugt' i serien '100 danmarkshistorier' (Aarhus Universitetsforlag). For optaktsforelæsning om de tyske flygtninge i Danmark 1945-1949 se side denne side.

Novo Nordisk – fra kælder- virksomhed til global gigant

HOLD: 2523-191

TID: 8/10, 1 onsdag, kl. 17:15-19:00

PRIS: 200 kr., studerende 100 kr.

UNDERVISER: Kurt Jacobsen, professor i virksomhedshistorie, Copenhagen Business School

Novo Nordisk er i dag Danmarks største industrivirksomhed og et af verdens mest værdifulde selskaber. Selskabet er globalt ledende inden for lægemidler til behandling af diabetes, blødersygdomme og fedme. Det hele begyndte, da insulinet kom til Danmark i 1922. Virksomhederne Nordisk Insulinlaboratorium og Novo Teapeutisk Laboratorium konkurrerede derefter indædt gennem årtier, men endte med at fusionere i 1989 for at kunne klare sig i den globale konkurrence. Historien om Novo Nordisk er en fortælling om banebrydende forskning og store satsninger, men også om tilbageslag og kriser. Om stærke ledere og personligheder, men også om familiestridigheder og interne personopgør. Hør professor i virksomhedshistorie og forfatter til bogen 'Novo Nordisk' Kurt Jacobsen fortælle den fulde historie om udviklingen fra kældervirksomhed til global lægemiddelkoncern.

Sjov med sprog: Samtalen

HOLD: 2523-073

TID: 22/10, 1 onsdag, kl. 17:15-19:00

PRIS: 200 kr., studerende 100 kr.

UNDERVISER: Jakob Steensig, lektor i lingvistik, Aarhus Universitet

Når det kommer til sprog, er vi alle ekspertbrugere. Et 'ja' kan siges på mange måder – og betyde vidt forskellige ting. Måske trækker vi på 'ja'et – eller siger det på en indånding. Og hvad med tonehøden: Hvilken rolle spiller den? Og kan et 'ja' bruges til andet end at besvare et spørgsmål? Kommunikation mellem mennesker er sjovt at dykke ned i. Hvordan kommunikerer man, at man er færdig med at tale, eller at man gerne vil have ordet? Og hvordan tilkendegiver man sin uenighed, kort før man erklærer den? Denne aften er den første i et nyt koncept, hvor vi med en masse eksempler og en god portion humor sætter fokus på vores forunderlige sprog med én forelæsning pr. semester. For flere forelæsninger under konceptet 'Sjov med sprog' se side 23.



Heldagskurser
– få inspiration
til dit arbejdsliv

SE SIDE 19



Forårsweekend på Sandbjerg Gods

HOLD: 2611-313 (enkeltværelse) og 2611-312 (dobbeltværelse)

TID: 18/4-19/4, 1 weekend

PRIS: 2650 kr. pr. person

STED: Sandbjerg Gods, Sandbjergvej 102, 6400 Sønderborg. Deltagerne sørger selv for kørsel

Sønderjylland forbinder Danmark med det europæiske fastland, og områdets historie har altid været tæt forbundet med udviklingen syd for grænsen. Den 18.-19. april 2026 inviterer Folkeuniversitetet traditionen tro til forårsweekend på Sandbjerg Gods. I en blanding af gods- og højskolestemning byder weekenden på spændende foredrag og samtaler om Sønderjyllands og Europas sammensatte historie krydret med fællessang, hyggeligt samvær og selvfølgelig lidt godt fra det sønderjyske kaffebord. Alt sammen i de smukke rammer ned til Allsund. Programmet byder på:

Danmark i Europa fra år 1000 til 1800. Carsten Porskrog Rasmussen, dr.phil., adjungeret professor og enhedsleder, Museum Sønderjylland

Nolde – maleren, der trådte ved siden af. Hans Christian Davidsen, kulturredaktør og forfatter til 'Nolde – maleren, der trådte ved siden af'

Om 100 år – Europa i grænselandet – en samtale om fortællinger, mindretal og historisk erindring i Europas udkant. Anna Elisabeth Jessen, forfatter til romantrilogien 'Om hundrede år', 'Hjemsted' og 'Verdensport', og Hans Christian Davidsen, kulturredaktør, Flensborg Avis

Fællessang og sangtradition med inspiration i grænselandet. Philip Eick, korleder for Local Vocal og korinstruktør med rødder i Berlin

Europa i kunst, musik og litteratur. Søren Schauser, ph.d. i filosofi, forfatter og lektor, Det Kongelige Danske Musikkonserveratorium

Europa efter Trumps genkomst. Marlene Wind, professor i statskundskab og leder af Center for Europæisk Politik, Københavns Universitet

En ny livsfase – brug den meningsfuldt

HOLD: 2523-251

TID: 22/10, 7 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 950 kr., studerende 475 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 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, og hvad skal prioriteres højest? Få eksperternes bud på, hvad et godt, sundt og meningsfuldt liv i den tredje alder kan være.

22/10: Modne mennesker kan også være cool. Dorrit Bøilerehaug, adjunkt, forsker i modebranding og aldersdiversitet, Aarhus Universitet

29/10: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'. Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere

05/11: Alderdommes biologi – hvordan får man en sund og aktiv aldring? (på letforståeligt engelsk). Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet

12/11: Skønlitteratur – hvordan kan læsning give livskvalitet? Peter Simonsen, professor i europæisk litteratur, Syddansk Universitet

19/11: Vendepunkter – tab, sorg og vækst. Mai-Britt Guldin, cand.psych. aut., specialist i psykoterapi og seniorforsker, Aarhus Universitet, samt leder af Center for Sorg og Eksistens

26/11: Træning og fysisk aktivitet – hold kroppen ung. Casper Søndénbroe, postdoc i sund aldring, Københavns Universitet

03/12: Hold hjernen skarp med kunst og kreativitet. Lærke Egebjerg, læge, forfatter og billedkunstner



Sidste nyt fra universet

HOLD: 2523-355

TID: 22/10, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 750 kr., studerende 375 kr.

Det gådefulde univers er fortsat kilde til både fascination og forundring. Rummet er også igen blevet en politisk kampplads, hvor store nationer spiller med musklerne. Uanset hvem der først sender en bemanded mission til Mars eller igen planter et flag på Månen, så er der masser af spændende ny viden at hente fra universet. I denne forelæsningsrække tager vi på ekspedition til fjerne galakser, på jagt efter liv på andre planeter og på tur i vores eget solsystem. Du får sidste nyt fra igangværende missioner, teleskopernes nyeste opdagelser og dugfriske resultater fra forskernes beregninger.

22/10: Livets byggesten mellem stjernerne. Liv Hornekær, professor i materialefysik, Aarhus Universitet

29/10: Udforskningen af Mars. Katrine Wulff Nikolajsen, ph.d.-studerende og planETForsker, Københavns Universitet

05/11: Røntgenteleskoper finder nyt i universet. Desiree Della Monica Ferreira, seniorforsker i astrofysik samt leder af Astrofysik og Atmosfærefysik, DTU Space, Danmarks Tekniske Universitet

12/11: Jagten på sol lignende stjerner: Rummissioner og nye opdagelser. Mikkel Nørup Lund, lektor i astrofysik, Aarhus Universitet

19/11: James Webb-teleskopets nyeste opdagelser. Kasper Elm Heintz, adjunkt i astrofysik, Niels Bohr Institutet, Københavns Universitet

Hvor er Kina på vej hen?

HOLD: 2523-193

TID: 29/10, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 750 kr., studerende 375 kr.

Med Kinas nye storpolitiske vægt og økonomiske betydning har vores syn på landet forandret sig radikalt. Fascinationen af Kina som et økonomisk vidunder er blevet erstattet af bekymringer om Kinas globale magtudøvelse. Samtidig sker der mange forandringer i Kina under præsident Xi Jinping. Der er lanceret en ny udenrigspolitik. Der føres stadig stærkere kontrol med civilsamfundet, kulturlivet og medierne. Og der gennemføres økonomiske reformer med fokus på digital innovation og grøn teknologi. Kom og hør mere om landet, der igen er på vej i en ny retning. Hvordan påvirker det os i Danmark og resten af verden?

29/10: Udenrigspolitik og diplomati. Mette Thunø, lektor i kina-studier, Aarhus Universitet

05/11: Sikkerhedspolitik. Camilla Tenna Nørup Sørensen, lektor, Institut for Strategi, Forsvarsakademiet

12/11: Klima, grøn omstilling og bæredygtighed. Jørgen Delman, professor i kinastudier, Københavns Universitet

19/11: Økonomi og politik. Clemens Stubbe Østergaard, lektor emeritus i statskundskab, Aarhus Universitet

26/11: Teknologi og innovation. Erik Wernberg-Tougaard, cand.merc.pol.



Forstå USA – i historisk perspektiv

HOLD: 2523-255

TID: 29/10, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 750 kr., studerende 375 kr.

Det ulmer i den amerikanske undergrund, og det amerikanske samfund er mere splittet end måske nogensinde før. Amerikanerne lever i dag i en politisk virkelighed, hvor basale demokratiske spilleregler er under pres, og vilde konspirationsteorier er blevet en del af den politiske mainstreamdiskurs. I et forsøg på at forstå de udfordringer og konflikter, der præger USA, vender vi blikket bagud og ser på et udvalg af de mest centrale begivenheder og strømninger i amerikansk historie. En række USA-eksperter giver her et dybere indblik i landet 'over there'. Fra masseimmigration og dannelsen af det politiske system over udenrigspolitiske udfordringer, populærkultur og frem til de nyeste tendenser i amerikansk politik og samfund.

- 29/10: USA's forfatning og demokrati under angreb.** Anne Mørk, ph.d. i amerikanske studier
- 05/11: Amerikansk udenrigspolitik i en ny verdensorden.** Jakob Sinding Skött, ph.d. i statskundskab og lektor i samfundsfag, Nyborg Gymnasium
- 12/11: Amerikansk populærkultur: Myter, vold, race og politik i film, tv og musik.** Thomas Ærvold Bjerre, lektor i amerikanske studier, Syddansk Universitet
- 19/11: Det uforsonlige USA – splittelse i samfundet.** Jørn Brøndal, professor og leder af Center for Amerikanske Studier, Syddansk Universitet
- 26/11: Konspirationsteorier og populistiske strømninger.** Niels Bjerre-Poulsen, lektor i historie, Syddansk Universitet

Dansk kunsts klassikere – nyere tid

HOLD: 2523-060

TID: 5/11, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 750 kr., studerende 375 kr.

Fem onsdage i selskab med fem af nyere tids største danske kunstnere, formidlet af vores kompetente forelæsere. Per Kirkebys geologiske formationer, kirkeudsmykning og arbejde i mursten. Bjørn Nørgaards brutale hesteslagtning og arbejde for dronning Margrethe, herunder de berømte gobeliner. Ursula Reuter Christiansens ekspressive stil og feministiske tema. Den dansk-islandske verdenskunstner Olafur Eliassons mange kæmpeinstallationer, fra regnbuen i Aarhus til Cirkelbroen i København og vandfaldene i New York, samt den vitale kolorist Tal R's kaotiske kompositioner med stof importeret fra populærkultur.

- 05/11: Tal R.** Kamma Overgaard Hansen, ph.d. i kunsthistorie
- 12/11: Bjørn Nørgaard.** Peter S. Meyer, mag.art. i kunsthistorie, ekstern lektor, Københavns Universitet, og fhv. museumsdirektør
- 19/11: Ursula Reuter Christiansen.** Erik Steffensen, kunstner og fhv. professor ved Det Kongelige Danske Kunstakademi
- 26/11: Olafur Eliasson.** Gitte Tandrup, mag.art. i kunsthistorie
- 03/12: Per Kirkeby.** Peter S. Meyer, mag.art. i kunsthistorie, ekstern lektor, Københavns Universitet, og fhv. museumsdirektør

Den stressede hjerne – fra stress til resiliens

HOLD: 2523-070

TID: 8/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 500 kr., studerende 250 kr.

UNDERVISER: Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

Forskellige begivenheder kan få os til at skruer op for stressen. Det kan være små problemer i dagligdagen, store personlige omvæltninger ved tab af en nærtstående eller oplevelsen af global meningsløshed og uretfærdighed. Uanset årsagen aktiverer hjernen laveste fællesnævner, nemlig kontroltab og uforudsigelighed, og igangsætter et alarmberedskab, som mobiliserer kroppens ressourcer. Ny forskning har givet ny forståelse for den særligt voldsomme stress, hvor en primitiv del af nervesystemet tager over, og der indtræder en grad af passivitet i stedet for mobilisering. Få indblik i den nyeste forskning på området, og få viden og værktøjer til stresshåndtering. Undervisningen veksler mellem teoretiske oplæg, dialog, refleksioner og øvelser.



Vi byder på gratis
livestreamede
forelæsninger

FÅ VIDEN HJEM I STUEN. SE SIDE 6-7



Broderi på recept

HOLD: 2523-394

TID: 26/11, 1 onsdag, kl. 17:15-20:15

PRIS: 325 kr., studerende 190 kr. inkl. minibroderikit

UNDERVISERE: Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner, og Trine Runge Jessen, tekstildesigner og broderist

Kreative processer kan styrke vores mentale sundhed og dæmpe symptomer på netop stress, angst, depression og uro – man bliver ligefrem bedre til at koncentrere sig, hvis man arbejder med sine hænder, mens man lytter til et foredrag. Men hvad sker der egentlig i hjerne og krop, når vi kaster os ud i et kreativt projekt? Hvordan skaber man de bedste rammer for den kreative proces? Og hvorfor er resultatet af det kreative arbejde slet ikke det vigtigste, når vi taler mental sundhed? Vær med, når broderisten, Trine Runge Jessen, sætter ild i nålene og deler tips og tricks inden for kunsten at brodere korssting sammen med læge Lærke Egefjord, som gør dig klogere på, hvorfor arbejde med hænderne på ingen måde er spild af tid.

To fag, ét emne: Hvad er angst?

HOLD: 2523-062

TID: 3/12, 1 onsdag, kl. 17:15-21:15

PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.

UNDERVISERE: Aida Hougaard Andersen, lektor i psykologi, Syddansk Universitet, og Kasper Lysemose, postdoc i filosofi, Aarhus Universitet

Hvad er angst? Hvem kan svare på spørgsmålet – filosofen eller psykologen? Er angst et eksistentielt fænomen eller en psykisk sygdom? Eller måske både det ene og det andet? Mindst 700.000 mennesker i Danmark kommer til at lide af det, psykiatrien kalder 'sygelig angst' på et tidspunkt i løbet af deres liv. For psykiatrien er det en lidelse, man kan diagnosticere, og for dem, der lider af den, medfører den en faldende livskvalitet eller nedsat evne til at varetage familie- og arbejdsmæssige forpligtelser. For filosofien er angsten noget helt andet. Den er ikke en sygdom, men en grundtilstand og et fænomen, som siger os noget om, hvad det vil sige at være menneske. Og om vores forhold til os selv og verden. Denne aften sætter vi spot på fænomenet angst fra to vinkler, der komplementerer og udfordrer hinanden.



Konspirationsteorier – fra Julius Cæsar til Trump og Putin

HOLD: 2523-315

TID: 3/12, 1 onsdag, kl. 17:15-19:00

PRIS: 200 kr., studerende 100 kr.

UNDERVISER: Morten Hammeken, historiker og cand.mag.

Konspirationsteorier er blevet et fænomen, der fylder enormt meget i vores hverdag. Hver eneste dag møder man nye teorier om, at Jorden i virkeligheden er flad, at Barack Obama ikke er født i USA, eller at 9/11 var et 'inside-job'. Under coronapandemien er konspirationsteorier eksploderet, og forestillinger om 'Den Dybe Stat' og hemmelige planer om kontrol gennem vacciner viser, hvordan konspirationsteorier er blevet en fast del af vores hverdag. Samtidig bliver konspirationsteorier brugt som politisk redskab af nogle af verdens mest magtfulde mænd, der gennem aktiv misinformation planter falske historier som led i deres greb om magten. Idéhistoriker Morten Hammeken fortæller om konspirationsteorier gennem historien og trækker fænomenet ind i en samtidig politisk kontekst med eksempler på, hvordan de anvendes som postfaktuel magtredskab.

Få inspiration og redskaber til dit arbejdsliv

Pausen under pres – pausens betydning for hjernen, læring og trivsel

HOLD: 2523-066

TID: 8/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 650 kr., studerende 325 kr.

UNDERVISERE: Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet, og Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

Pausen er under pres. Vi halser gennem livet uden virkelig at stoppe op. Vi bliver stressede og syge, vi lærer og arbejder dårligere – hele vores kognitive potentiale lider under dette evige jag. Vi bilder os ganske vist ind, at vi stopper op og giver plads til os selv, men gør vi nu også det? Denne dag vil vi se nærmere på vores kognitive funktioner og vores læring. Vi vil behandle konsekvenserne af den pauseløse hverdag. Og først og sidst: Vi vil tage fat i den ægte pause, hjernepausen, og dens betydning for vores dagligdag og tankevirksomhed. Deltagerne vil få masser af råd og teknikker til at få lagt pauser ind i hverdagen – trods tidspres og tidsnød.

Leder uden kasket

HOLD: 2523-277

TID: 8/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 650 kr., studerende 325 kr.

UNDERVISER: Bodil Egede-Lassen, ledelsesudviklingskonsulent og indehaver af Naturligt Lederskab

Mange fagligt stærke specialister har ledelsesfunktioner uden mandat. Her er det vigtigste redskab for at trives og lykkes dig selv, din personlige autoritet og gennemslagskraft. Men hvordan driver du mennesker, projekter, teams og arbejdsgrupper frem mod målet? Hvordan håndterer du krydspres, kollegaer, der ikke samarbejder optimalt, og konflikter, som du er en del af, når du ikke har den formelle ledelsesautoritet? Dagen introducerer en række konkrete værktøjer inden for relationsledelse, kommunikation og konflikthåndtering, der gør det muligt at navigere i et krydspres af forventninger. Kurset henvender sig til dig, der i det daglige udfører ledelse, typisk på grund af din faglighed og anciennitet, men som ikke har en formel ledertitel.

Tør du stole på din intuition? Om intuition i livsledelse og lederliv

HOLD: 2523-032

TID: 26/11, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 500 kr., studerende 250 kr.

UNDERVISER: Mette Møller, cand.psych. aut., erhvervspsykolog og specialist- og supervisor godkendt i ledelse og organisation

Intuition er i mange år i vores videnssamfund blevet stedmoderligt behandlet som en underlødige måde at beslutte på. Måske fordi vi ikke har haft særlig stor viden om, hvad intuition er. Måske fordi vores samfund fokuserer på alt, hvad der kan måles og vejes. Måske fordi vi selv, i vores liv og i vores organisationer, ikke anerkender dens vigtighed. Heldigvis vokser interessen for intuition frem med hastige skridt, og aftenens program vil indvie dig i emnet, give indsigt i, hvordan intuition virker, hvilke faldgruber den har, og hvordan du kan bruge den i vigtige beslutningsprocesser – både som menneske og eventuelt som leder.

ChatGPT for begyndere

HOLD: 2523-397

TID: 3/12, 1 onsdag, kl. 17.15-19.45

PRIS: 400 kr., studerende 200 kr.

UNDERVISER: Simon Krag Linde, cand.ling.merc. i virksomhedskommunikation og selvstændig tekstforfatter

Kunstig intelligens åbner nye døre for alle, der arbejder med tekster. Og de fremsynede tekstforfattere bruger energien på at gøre ChatGPT til deres betroede væbner – frem for at frygte at blive erstattet af robotterne. Denne aften introducerer vi dig til, hvordan du gør ChatGPT til din personlige hjælper og kreative skrivemakker. Du lærer, hvordan du anvender ChatGPT til at: optimere din idégenerering, effektivisere din skriveproces og få hjælp til korrekturlæsning. Du får praktiske redskaber og en god grundforståelse, så du kan navigere i og udnytte ChatGPT til at optimere din tekstproduktion – allerede sekundet efter at forelæsningen er slut.



Kom med til Hearts & Minds Festival
den 19.-21. september i Aarhus

SE SIDE 30-35, OG LÆS MERE PÅ HEARTS-MINDS.DK

Forår 2026

Psykologi på et semester

HOLD: 2613-139

TID: 21/1, 9 onsdage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 1.150 kr., studerende 575 kr.

Hvordan fungerer menneskets hukommelse? Hvordan lærer vi? Hvad påvirker vores sociale adfærd? Og hvordan udvikles vores personlighed? Psykologi handler om at forklare, hvorfor vi mennesker oplever, lærer, føler, tænker, handler og udvikler os, som vi gør. Med udgangspunkt i klassiske teorier og ny forskning får du indblik i en række af psykologiens vigtigste milepæle og centrale begreber – på ét semester.

21/01: Udviklingspsykologi. Peter Krøjgaard, professor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet

28/01: Læringspsykologi. Lea Lund, seniorforsker ved Center for Fælles Beslutningstagning og lektor i kompetenceudvikling, Syddansk Universitet

04/02: Kognitionpsykologi. Simon Nørby, lektor i kognitionpsykologi, Aarhus Universitet

11/02: Personlighedspsykologi. Anna Pacak-Vedel, adjunkt i psykologi, Aalborg Universitet

18/02: Socialpsykologi. Christopher Kehlet Ebbrecht, ph.d. i psykologi, Aarhus Universitet

25/02: Neuropsykologi. Thomas Alrik Sørensen, lektor i kognitiv neurovidenskab og neuropsykologi, Aalborg Universitet

04/03: Sundhedspsykologi. Mimi Yung Mehlsen, professor i psykologi, Aarhus Universitet

11/03: Klinisk psykologi. Lynn Ann Watson, lektor i psykologi, Aarhus Universitet

18/03: Anvendt psykologi. Thomas Koester, human factors specialist, FORCE Technology

Viden til hverdagen: Natur og univers

HOLD: 2613-034

TID: 21/1, 5 onsdage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 750 kr., studerende 375 kr.

BOG: Mulighed for særpris hos forlaget via holdsiden på fuau.dk

Hvorfor kan bakterier leve overalt og af alt? Hvorfor ved vi ikke, hvad størstedelen af universet består af? Og hvor længe kan mennesket mon overleve på Jorden? Der er nok at spørge om, når vi i denne forelæsningsrække tager fat på Jorden, livet, universets kræfter og døden. Oplev en perlerække af skarpe forskere dykke ned i udvalgte emner inden for naturvidenskabens verden, og få ny viden om både det mindste og det største omkring dig. Forelæsningsrækken tager afsæt i udgivelser fra Aarhus Universitetsforlags populære bogserie 'Tænkepauser'.

21/01: Bakterier. Kai Finster, professor i astrobiologi, Aarhus Universitet

28/01: Rummet. Ole Eggers Bjælde, astrofysiker og museumsinspektør, Science Museerne, Aarhus Universitet

04/02: Døden. Asser Hedegård Thomsen, ph.d. og speciallæge i retsmedicin, Aarhus Universitet

11/02: Jordens og menneskets dybe fremtid sammen. Bo Holm Jacobsen, lektor emeritus i geofysik, Aarhus Universitet

18/02: Tyngdekraft. Sofie Marie Koksang, adjunkt i teoretisk astrofysik, Syddansk Universitet



Kom til fredagsbar med forskerne. Lyt til podcasten 'Fuld af viden' fra Videnslyd

FIND DEN, DER HVOR DU LYTTET TIL PODCASTS

Vores forunderlige hjerne

HOLD: 2613-243

TID: 21/1, 7 onsdage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 950 kr., studerende 475 kr.

Hjernen er kroppens komplekse kommandocenter. Den udgør 2 % af kroppens vægt, men bruger 20 % af kroppens energi og indeholder op mod en billion nerveceller, der er forbundet i et komplekst netværk. Hjernen har muliggjort, at mennesket har gået på Månen, skabt mesterværker inden for filosofi, kunst, litteratur og musik og frembragt avancerede teknologier. Hjernens mysterier har optaget mennesker i århundreder, men hvad ved vi egentlig om denne fabelagtige konstruktion i dag? Forelæsningsrækken dykker ned i en række af hjernens mysterier med afsæt i ny forskning.

21/01: Opmærksomhed. Emma Louise Louth, forsker i neurovidenskab

28/01: Hukommelse og hjernens molekyler. Magnus Kjærgaard, lektor i neurobiologi, Aarhus Universitet

04/02: Hjernen og sprog. Mikkel Wallentin, professor i kognitionsvidenskab, Aarhus Universitet

11/02: Køn, hormoner og hjerne. Michael Winterdahl, seniorforsker, Sexologisk Center, Aalborg Universitetshospital

18/02: Hjernen og beslutninger. Dan Bang, lektor, Center for Funktionelt Integrativ Neurovidenskab, Aarhus Universitet

25/02: Den biologiske funktion af søvn og drømme – og hjernens blå prik. Brian Hansen, professor, Center for Funktionelt Integrativ Neurovidenskab, Aarhus Universitet

04/03: Samspillet mellem hjerne og tarm. Nikolaj Rittig, forsker, SDCA-Steno Diabetes Center Aarhus, Aarhus Universitet

Nikolaj Rittig til Hearts & Minds Festival 2024.

Oplev ham i 'Vores forunderlige hjerne'.



Demokratiets krise og den nye konservatisme

HOLD: 2613-231

TID: 21/1, 8 onsdage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 1.050 kr., studerende 525 kr.

Vores demokratier gennemlever en midtlivskrise, hvor de har mistet orienteringen og ser ud til at falde fra hinanden. Vi ser en fortsat politisk krise i Storbritannien, der går tilbage til Brexit-afstemningen, vedvarende højrenationale tendenser i Tyskland og stærkt konservative partier i Polen og Ungarn. Populistiske slagord og nationalisme gør sig markant gældende hos Putin i Rusland og i den republikanske bevægelse i USA, mens der i bl.a. Tyrkiet og Mellemøsten ses forstærkede autokratiske tendenser. Forelæsningsrækken vil belyse aktuelle udtryk for denne udvikling over otte aftener, der med fælles udgangspunkt diskuterer forskellige udtryk for demokratiets aktuelle krise. Forelæsningsrækken tager udgangspunkt i bogen 'Demokratiets krise og de nye autokratier' (Aarhus Universitetsforlag, 2020).

21/01: Demokratiets aktuelle kriser. Et overblik. Peter Seeberg, lektor emeritus i mellemøststudier, Syddansk Universitet

28/01: Autokratiske tendenser på Balkan. Zlatko Jovanovic, ph.d. i historie, seniorprojektleder og analytiker, DEO

04/02: Det splittede Storbritannien: Demokratiske krisetegn efter Brexit. Sara Dybris McQuaid, lektor i britisk og irsk historie og samfund, Aarhus Universitet

11/02: Antidemokratiske tendenser i Visegrád-landene. Peter Bugge, lektor i europastudier, Aarhus Universitet

18/02: Tyskland: Stabilitetens hjemland under pres fra højre? Thomas Wegener Friis, lektor i historie, Syddansk Universitet

25/02: Det splittede USA. Niels Bjerre-Poulsen, lektor i historie, Syddansk Universitet

04/03: Russisk nationalisme i det 21. århundrede. Erik Kulavig, lektor emeritus i historie, Syddansk Universitet

11/03: Forstærkede autokratiske tendenser i Tyrkiet og Mellemøsten. Peter Seeberg, lektor emeritus i mellemøststudier, Syddansk Universitet



Dage der forandrede Europa

HOLD: 2613-302

TID: 28/1, 7 onsdage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 950 kr., studerende 475 kr.

Moderne europæisk historie er fuld af dage, som står helt centralt i vores bevidsthed. Dage, der er mytologiseret og ofte ophøjet til at være startskud for omfattende forandringer. Selvom de enkelte dage sjældent kan tilskrives hele æren, så har de fået deres plads i historien af en grund. Vi har udvalgt nogle dage i moderne europæisk historie, der knyttes til nogle af de mest skelsættende begivenheder og forandringer. Den franske og russiske revolution, verdenskrigene, EU's fødsel, Berlinmurens fald samt krigene på Balkan og i Ukraine. Hvorfor har disse dage fået den betydning, vi tillægger dem i dag? Hvad skete der? Hvad gik forud? Og hvad fulgte?

28/01: Mordet i Sarajevo 28. juni 1914. Nils Arne Sørensen, professor emeritus i historie, Syddansk Universitet

04/02: Februarrevolutionen 23. februar 1917. Erik Kulavig, lektor emeritus i historie, Syddansk Universitet

11/02: Tyskland invaderer Polen 1. september 1939. Martin Ammitsbøll Husted, lektor samt cand.mag. i historie, filosofi og samfundsfag

18/02: Robert Schuman holder tale om kul- og stålunionen 9. maj 1950. Johnny Laursen, lektor i historie, Aarhus Universitet

25/02: Berlinmurens fald 9. november 1989. Mirjam Gebauer, lektor i tysk, Aalborg Universitet

04/03: Slovenien og Kroatien træder ud af Den Jugoslaviske Føderation 25. juni 1991. Zlatko Jovanovic, ph.d. i historie, seniorprojektleder og analytiker, DEO

11/03: Rusland invaderer Ukraine 24. februar 2022. Niels Bo Poulsen, militærhistoriker samt leder af Institut for Strategi og Forsvarsstudier, Forsvarsakademiet

Kierkegaard: Tro, håb og kærlighed

HOLD: 2613-027

TID: 4/2, 3 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 500 kr., studerende 250 kr.

UNDERVERSER: Kasper Lysemose, postdoc i filosofi, Aarhus Universitet

Til antikkens fire kardinaldyder – visdom, retfærdighed, mod og selvbeherskelse – føjede kristendommen de tre teologiske dyder: tro, håb og kærlighed – og kaldte herefter hedningenes dyder for 'glimrende laster'. De nye dyder var nemlig ikke bare en tilføjelse. Med dem blev et helt nyt dydsbegreb indført. Menneskets dydighed lå ikke længere i den formåen, det selv kunne opøve. Den lå i dets forhold til Gud. Men hvordan forholder mennesket sig egentlig til Gud gennem tro, håb og kærlighed? Vær med, når vi ser på, hvordan Søren Kierkegaard besvarede dette for al kristen teologi helt centrale spørgsmål. Vi ser på, hvordan troen hos Kierkegaard ophæver de etiske bånd mellem mennesker, hvordan håbet håber midt i håbløsheden, og hvordan kærligheden kan være en barmhjertig gerning, selvom den – i modsætning til de antikke dyder – intet som helst formår at gøre.



Din hjerne snyder dig

HOLD: 2613-242

PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.

TID: 11/3, 1 onsdag, kl. 17.30-21.15

UNDERVERSER: Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand.psych. aut. og leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital

Hvad enten det handler om en trang til at spille om penge, overspise, drikke eller andet, er det hjernen, der snyder os til afhængighed. Afhængighed kan antage mange former. Men hvorfor udløses denne kraftige, tilsyneladende ukontrollerbare trang? Og hvordan slipper man ud af den igen? Denne aften dykker vi ned i den nyeste forskning i hjernen og afhængighed. Hør om hjernens belønningssystemer, og hvordan det er forventningen om fx at drikke, spille eller spise, der gør os afhængige. Hør også, hvordan man kan komme ud af afhængighed med en række simple psykologiske redskaber. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Din hjerne snyder dig' (Gyldendal).

Tarmen – fra ende til anden

HOLD: 2613-140

TID: 18/3, 2 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.

Vores tarmsystem er afgørende for vores liv og velvære, og tarmen har en utroligt kompleks fysiologi. Den har bl.a. sit helt eget nervesystem, opsuger næringsstoffer og producerer hormoner, der er afgørende for vores daglige liv. Bliv klogere på tarmsystemet, når to eksperter gennemgår tarmens funktion, de mest almindelige forstyrrelser af tarm og afføring og ernæringens betydning for tarmen. Du får viden om, hvad du selv kan gøre for at få en sund tarm, og hvornår du skal søge professionel hjælp.

18/03: Lotte Fynne, speciallæge og forsker i mave-tarm-lidelser

25/03: Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

Sjov med sprog: Dialekter

HOLD: 2613-145

TID: 18/3, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 200 kr., studerende 100 kr.

UNDERVISER: Inger Schoonderbeek Hansen, lektor i nordisk sprog og litteratur, Aarhus Universitet

Det danske sprogsamfund var engang så mangfoldigt, at enhver landsby i kongeriget havde sin egen dialekt. I dag er dialekterne på tilbagetog, men alligevel kan vi stadig høre, om fx jyden taler nuerenfywrs, er wæsterfræ', bor i Kro-njylland eller i Synnejylland. Folk bruger deres dialekt helt naturligt og hjemligt, de kan bruge den ud-spekuleret strategisk, eller til at skabe sammenhold. Og så kan de også bruge den til bare at være sjove. Men hvordan adskiller de danske dialekter sig fra hinanden? Hvor gammelt er fx jysk? Er dialekter egentlig sjove? Og er de danske dialekter nu døde eller levende? Denne aften er den anden i et nyt koncept, hvor vi med en masse eksempler og en god portion humor sætter fokus på vores forunderlige sprog med én forelæsning pr. semester. For flere forelæsninger under konceptet 'Sjov med sprog' se side 15.

Natur og sundhed – naturens helbredende kræfter

HOLD: 2613-148

TID: 18/3, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 200 kr., studerende 100 kr.

UNDERVISER: Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm. pæd., fysioterapeut, certificeret specialist i arbejdsliv samt CEO i SundhedsUniverset.com

Hvorfor sidde inde, når alt håb er ude? Naturen kan give os jordforbindelse, ro og lindre stress samt virke helbredende ved fysisk sygdom. Men hvad er det, naturen kan og gør ved os mere præcist? Hvorfor påvirker naturen vores trivsel – både fysisk og mentalt? Med afsæt i den nyeste forskning stiller undervisningen skarpt på naturens stærke sundhedsfremmende og helbredende virkninger på os mennesker. Få en større forståelse for menneskets stærke og nødvendige forbindelse til naturen, bliv klogere på naturterapi, og hør om teknikker til at opnå mere indre ro, balance og overskud i hverdagen gennem naturen.



New Zealand: En rejse gennem natur, historie og kultur

HOLD: 2613-090

TID: 21/3, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00

PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.

UNDERVISER: Kirsti Hogstad, cand.mag. i engelsk, filosofi og religion, HF & VUC FYN Odense

Tag med på en dybdgående rejse til New Zealand, som med en afstand på 18.000 km fra Danmark er et af de lande, som geografisk set ligger længst væk fra os. New Zealand er særligt kendt for sin smukke natur, men denne dag vil vi dykke ned under overfladen og lære landet bedre at kende. Vi vil se nærmere på nogle af de elementer, som gør New Zealand til noget specielt: dets natur og landskaber, dets historie med særligt henblik på maorierne og derefter den britiske kolonisering af landet i 1840, før vi når frem til i dag, hvor den newzealandske kultur er unik i sin blanding af vestlig og maorikultur. Vi vil også kaste lys over de aktuelle politiske, sociale og racemæssige problematikker, der præger landet i dag, men som sjældent er i fokus i de danske medier.

Kan tro flytte hjerner?

HOLD: 2613-004

TID: 21/3, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00

PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.

UNDERVISER: Armin W. Geertz, professor emeritus i religionsvidenskab, Aarhus Universitet

Mange mennesker henter deres selvforståelse og livskvalitet i religiøs og/eller spirituel tro. Nyere forskning inden for neurovidenskab, kognitionsvidenskab og psykologi viser, at hjernen spiller en grundlæggende rolle i religiøsitet, livskvalitet og helbred. Men hvad er religion egentlig, og hvorfor er hjernen vigtig for studiet af religion? Hvordan studerer man hjernen og religion? Kan disse studier sige noget om, hvorfor vi overhovedet har religion? Kom med, når vi udforsker, hvordan religiøs og spirituel tro påvirker livskvalitet og helbred.

Fra dinosaurernes tid: Mesozoikum

HOLD: 2613-023

TID: 21/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 500 kr., studerende 250 kr.

UNDERVISER: Bent Erik Kramer Lindow, palæontolog og geolog

Mesozoikum (252-66 millioner år siden) begyndte med den værste masseuddøen i Jordens historie, der udraderede 95 % af klodens arter. Samtidig brød superkontinentet Pangæa langsomt op, og kontinenterne bevægede sig mod nutidens geografi. Her begyndte en bølge af evolutionær nyskabelse, og mange af nutidens landdyr og -planter har deres oprindelse i Mesozoikum: frøer, skildpadder, krokodiller, pattedyr, fugle, bier, myrer og blomsterplanter samt nu uddøde dyr som dinosaurer og flyveøgler. I havet udviklede de første store havkrybdyr sig – hvaløgler, svaneøgler, havskildpadder og mosasaurer. Denne dag dykker vi ned i 'Jordens middelalder' – Mesozoikum.

Vær meningsfuldt til stede i tiden – med Hartmut Rosas filosofi

HOLD: 2613-015

TID: 21/3, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00

PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.

UNDERVISER: Mogens Pahuus, professor emeritus i filosofi, Aalborg Universitet

Vi kan være til stede på en måde, hvor tingene gør indtryk, hvor verden er rig, hvor andre vedkommer os, og hvor vi selv er fulde af kraft og liv. Da er der meningsfuldhed eller – med Hartmut Rosas begreb – resonans i vores liv. Men vi kan også være til stede på en modsat måde, hvor verden er tom og ligegyldig, hvor andre virker fremmede og afvisende, og hvor vi selv føler os døde inde i. Vær med, når vi med udgangspunkt i Hartmut Rosas filosofi vil forsøge at besvare spørgsmålene: Hvorfor kommer vi ud i oplevelsen af meningsløshed, tomhed og dødhed? Og hvad kan vi gøre for at fremme oplevelsen af meningsfuldhed?

Neil Young – 80 år

HOLD: 2613-040

TID: 25/3, 1 onsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 200 kr., studerende 100 kr.

UNDERVISER: Espen Strunk, forfatter og rock-journalist, Musikmagasinet GAFFA

I juni 2025 fyldte Neil Youngs mørke mesterværk 'Tonight's the Night' 50 år. Selv runder Young 80 år til november – og er stadig særdeles aktiv, et halvt århundrede efter hovedværker som 'Everybody Knows This is Nowhere' (1969), 'After the Gold Rush' (1970) og ikke mindst 'Harvest' (1972). I aftenens forelæsning stilles skarpt på originalen fra Ontario og hans sensitive sangværk, som den store franske forfatter Michel Houellebecq engang har beskrevet således: "Neil Youngs sange er lavet til dem, der ofte er ulykkelige, ensomme. Dem, som lever ved fortvivlelsens port, men som fortsætter, ikke desto mindre, med at tro på, at lykken er mulig. (...) Man skal være en meget stor kunstner for at have modet til at være sentimental".



Lad kreativiteten blomstre

HOLD: 2613-149

TID: 8/4, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 390 kr., studerende 215 kr. inkl. materialer

UNDERVISER: Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

Når du dykker ned i akvarellens verden, skaber du et kreativt frirum for dig selv. Du får muligheden for at træde ind i en boble af flow, hvor tid og sted forsvinder. Forskning viser, at dette øjeblik af fordybelse og kreativ udfoldelse kan hjælpe dig med at slippe stress og bekymringer i hverdagen. Hør, hvordan kunst og kreative syner påvirker din hjerne og krop, og hvordan det kan bidrage til at styrke din mentale sundhed og forebygge stress. Teorien går hånd i hånd med en kreativ praksis, hvor du bliver guidet gennem en række teknikker, som gør det nemt og sjovt at arbejde med akvarel.

Kunstanalytiske tilgange: Hvordan får vi mere ud af kunst?

HOLD: 2613-146

TID: 8/4, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.

UNDERVISER: Kasper Dam Nielsen, cand.mag. i dansk samt billedkunst og visuel kultur

Med den rette billedlæsningssteknik bliver god kunst en større oplevelse. Et trænet øje ser et billede anderledes. Kunsten er at stille de gode spørgsmål. Denne aften gives en introduktion til centrale metoder og begreber inden for kunstanalyse. Med udgangspunkt i en række værker fra forskellige perioder undersøger vi, hvordan kunst skaber betydning. Målet er at give jer de analytiske færdigheder til at få mere ud af kunst.



Taknemmelighed

HOLD: 2613-147

TID: 8/4, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.

UNDERVISER: Jane Flarup, cand.mag., master i positiv psykologi og forsker i taknemmelighed

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. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Taknemmelighed' (Aarhus Universitetsforlag).



Tag med på Sandbjerg Gods

FOREDRAGSWEEKEND 18-19/4. SE SIDE 15

Tirpitz-stillingen og Hitlers Atlantvold

HOLD: 2613-256

TID: 8/4, 1 tirsdag, kl. 17.15-19.00

PRIS: 200 kr., studerende 100 kr.

UNDERVISER: John V. Jensen, museumsinspektør, Vardemuseerne

Langs hele Vadehavet findes rester af Hitlers Atlantvold fra 2. verdenskrig. De mange bunkere var engang brikker i et kystforsvar, der strakte sig fra Nordnorge forbi Danmark, til den fransk-spanske grænse. Tilsammen giver de et indtryk af det enorme forsvarsværk, nazisterne etablerede i håbet om at fastholde det erobrede Europa. Forelæsnningen zoomer ind på Tirpitz-stillingen – 'Batterie Vogelnest' – ved Blåvand, der som en del af Atlantvolden skulle have forsvaret Danmark mod en allieret invasion fra vest. Oprindeligt drejede det sig om en kæmpemæssig kanonstilling, men invasionen i Danmark fandt aldrig sted, og bunkeren blev ikke færdig inden den tyske kapitulation i 1945. Hvorfor gav Hitler ordre til at opføre et stort fæstningsværk langs Vesteuropas kyster? Få indblik i et fascinerende stykke danmarkshistorie og militærhistorie. John V. Jensen har skrevet bogen 'Tirpitz-stillingen. En del af Atlantvolden'. For særvisning på Tirpitz se næste hold.

Særomvisning på Tirpitz

HOLD: 2613-283

TID: 18/4, 1 lørdag, kl. 11.00-12.30

PRIS: 240 kr. inkl. entré til museet

STED: Tirpitz, mødested ved billetsalget, Tirpitzvej 1. Obs: Deltagerne sørger selv for kørsel til og fra Blåvand

UNDERVISER: John V. Jensen, museumsinspektør, Vardemuseerne

Tag med på besøg på Tirpitz i Blåvand. Hjerteret i museet er den store Tirpitz-bunker, der er en del af Hitlers store Atlantvold, der strakte sig fra Nordkap til Pyrenæerne, som forsvar mod et allieret angreb fra vest. Museumsinspektør John V. Jensen giver en eksklusiv omvisning i den gamle Tirpitz-bunker og i Bjarke Ingels, imponerende museumsbygninger, der graver sig ind i sandet. Der bliver også lejlighed til at se nærmere på museets nyeste udstilling om besættelsen og de første efterkrigsår, der er åbnet i anledning af 80-året for befrielsen i 2025. Tirpitz er tidligere blevet kåret som Danmarks bedste temamuseum. For optaktsforelæsnung om Tirpitz-stillingen og Hitlers Atlantvold se forudgående hold.

Magtudredningen 2.0

Hvor stærkt står det danske demokrati?

De sidste 25 år har det danske samfund gennemgået store forandringer. Uligheden er steget, den digitale udvikling har revolutioneret medierne, tempoet i dansk politik er røget i vejret, og internationale forandringer sender bølger ind over grænserne. Med andre ord har vilkårene for vores folkestyre ændret sig markant. Det kalder på et eftersyn af demokratiet. Den opgave har Folketinget stillet en uafhængig forskningsledelse med forskningsprojektet **Magtudredningen 2.0**. Nu løfter de sløret for deres tilstandsrapport for demokratiet.

BOGSERIE

45 bøgers vigtig viden

Magtudredningens budskaber formidles i 45 bøger fra 2025 til 2028. De første tre bøger lanceres på Folkemødet på Bornholm i 2025:

Dansk demokrati i perspektiv belyser, hvordan det danske demokrati fra midten af 1800-tallet har været præget af fredelig udvikling og stærke institutioner. Bogen giver et historisk og internationalt grundlag for at forstå, hvor folkestyret står i dag, og hvordan det kan gøres endnu mere robust.

Siden årtusindeskiftet har det danske samfund gennemgået store forandringer. Befolkningen er blevet mere mangfoldig, digitale platforme har ændret vilkårene for kommunikation, og professionalisering og centralisering har samlet beslutningerne hos færre aktører. **Magt i et forandret Danmark** undersøger fire forskellige typer magt, der hjælper os til at forstå samfundet og politik i det 21. århundrede.

Demokratiet er under pres verden over, og det danske folkestyre er ingen undtagelse. **Det danske demokratis udfordringer** undersøger de kerneopgaver, styreformen skal løse for at sikre, at borgerne kan deltage aktivt i demokratiet, og at kollektive beslutninger kan træffes.



PODCAST

Jagten på magten

Er folkestyret i Danmark i krise – eller overraskende robust i en foranderlig tid? I podcasten **Jagten på magten** undersøger vært **Lars Trier Mogensen** både skyggesiderne og de gode nyheder om demokratiets tilstand gennem samtaler med forskerne bag den nye magtudredning og en række toneangivende magtprofiler.

Find podcasten dér, hvor du normalt lytter til podcasts.

Fakta

- I 1997 bad Folketinget for første gang en uafhængig forskningsledelse om at gennemføre et totaleftersyn af det danske demokrati – Magtudredningen 1.0.
- Magtudredningen 2.0 løber frem til 2028. Den undersøger styrker og svagheder i dansk demokrati i lyset af store samfundsforandringer siden årtusindeskiftet.
- Professor i statskundskab ved Aarhus Universitet Michael Bang Petersen leder Magtudredningen 2.0 i tæt samarbejde med forskere fra landets universiteter.
- Resultaterne udgives i 45 bøger fra 2025 til 2028. Hver bog dykker ned i ét konkret tema fra projektet. I juni 2025 udkommer de første tre bøger i serien på Aarhus Universitetsforlag.
- I foråret 2026 præsenteres de første resultater af Folkeuniversitetet i Aarhus i fem landsdækkende arrangementer.
- Resultaterne formidles desuden via podcast og gratis livestreams frem til 2028.

GRATIS ARRANGEMENT

MAGTENS mange former – en samtale om demokratiets fremtid

Magt har mange former. Den findes i Folketinget og løber gennem bestyrelseslokalerne. Den er et X på stemmesedlen, et like på sociale medier. Magt handler ikke kun om, hvem der bestemmer, men også om, hvem der bliver hørt, og hvilke problemer vi taler om som samfund. Samtidig ser vi demokratier – fra Østeuropa til USA – vakle. Men hvad med vores? Kan vi læne os tilbage i Danmark og tænke, at alt er godt, eller er det danske demokrati truet af samfundets store forandringer?

Kom med, når Folkeuniversitetet i foråret 2026 inviterer til et demokratisk eftersyn af **Magtens mange former** med forskere, politikere, erhvervsfolk og medier til en samtale om magt, og hvordan vi holder vores demokrati stærkt.

HOLD: 2611-206

TID: 26/3, 1 torsdag, kl. 16.30-18.30

PRIS: Gratis, tilmelding nødvendig

STED: Aarhus, Dokk1

GRATIS LIVESTREAMS

Hvem har magten i Danmark? – livestream med Nanna Mik-Meyer

Politik handler om at få magt og bruge den, men det er ikke altid let at se, hvem der har magten, og hvordan den udøves. Siden årtusindeskiftet er vores samfund blevet mere ulige, mere digitaliseret og er kommet i det geopolitiske rampe-lys. Mange spørgsmål melder sig på ny. Klumper magten sig sammen på færre hænder, eller er den i vores digitale tidsalder spredt ud til flere? Hvem har indflydelse, og udøves magt i Danmark på samme måde som før? Få en dybere forståelse af magtens nuancer og dens betydning for samfundets udvikling.

HOLD: 2521-408

PRIS: Gratis. Tilmeld dig via fuau.dk

TID: 22/10, 1 onsdag, kl. 19.00-20.00

Det danske demokratis tilstand – livestream med Michael Bang Petersen

I en verden, hvor udemokratiske ledere og partier er i stigende kurs, fremstår det danske demokrati solidt og vel-fungerende. Vi kan både stemme til valg og har en uafhængig presse. Men en stærk demokratisk kultur er ikke en garanti mod udfordringer – heller ikke i Danmark. Mistillid til politikere, techgiganters kontrol med sociale medier og informationsstrømme og uigennemsigtig lobbyisme påvirker samfundets sammenhængskraft. Dyk ned i demokratiernes tilstand verden over, og bliv klogere på, hvordan det står til i Danmark.

HOLD: 2521-407

PRIS: Gratis. Tilmeld dig via fuau.dk

TID: 10/11, 1 mandag, kl. 18.30-19.30

Han kigger magten i kortene

Michael Bang Petersen står i fem år i spidsen for det, han selv kalder ”demokratiets tilstandsrapport”. Allerede nu er der en del K3’ere, alvorlige udfordringer, som undervejs bliver kortlagt og beskrevet i 45 bøger.

Af Kurt Strand

Det var under de omfattende coronanedlukninger i 2020–21, han igen og igen dukkede op i radioen, i tv og i andre nyhedsmedier. Med sin klare og overbevisende røst fortalte han, hvor gode eller dårlige vi var til at vaske hænder, bruge mundbind og holde afstand. Og med hjælp fra gode kollegaer kunne han igen og igen påvise, hvordan vi i vid udstrækning accepterede de restriktioner, som politikerne med den socialdemokratiske statsminister Mette Frederiksen i spidsen havde pålagt os.

I dag har Michael Bang Petersen, professor på Aarhus Universitets Institut for Statskundskab, lagt coronakrisen – senere benævnt ”verdenshistoriens største adfærdseksperiment” – bag sig. Og dog, for den er et eksempel på den magtudøvelse, der frem til slutningen af 2028 fylder det meste af hans hoved, kalender og bunkerne på skrivebordet. Michael Bang Petersen er nemlig leder af Magtudredningen 2.0, som dels skal kortlægge demokratiets tilstand, dels opdatere en tidligere udredning fra årene omkring årtusindeskiftet.

”Det, vi skal lave, er i bund og grund en slags ’demokratiets tilstandsrapport’: hvad er styrkerne, hvad er svaghederne, og hvor begynder der at være sprækker? Bliver magten forvaltet på den rigtige måde?”

At kigge den politiske magt i kortene er en særlig skandinavisk specialitet; magtudredninger findes kun i Danmark, Norge og Sverige, hvor tilliden mellem de folkevalgte og forskere som Michael Bang Petersen er høj.

TECHPLATFORME SKADER DEN DEMOKRATISKE SAMTALE

Især vilkårene for den offentlige, demokratiske samtale er noget af det, der ifølge Michael Bang Petersen har forandret sig markant siden den seneste magtudredning:

”Det er jo nærmest symbolsk, at slutrapporten kom i oktober 2003, og tre måneder senere sad Mark Zuckerberg på sit kollegieværelse og programmerede Facebook. Desuden blev den skrevet i en optimistisk tid, hvor den amerikanske politolog Francis Fukuyama havde erklæret historien for slut med en sikker forvisning om, at flere og flere lande i verden ville blive demokrati-er. Men det er, desværre, gået den modsatte vej med manglende sikring af grundlæggende frihedsrettigheder i for eksempel EU-landet Ungarn. De sidste par årtier har vist os, at vi ikke kan tage demokratiet for givet, ligesom Facebook og andre platforme er blevet decideret skadelige for den demokratiske samtale.”

– Er Facebook og andre store techgigant-platforme ligefrem en trussel?

”Jamen, det er et godt spørgsmål, for det er virkelig noget, vi diskuterer i forskerkredse. Og der er vist ikke rigtig nogen, der mener, at de forbedrer demokratiet, fordi de som minimum er med til at fastholde polariseringen i samfundet.”

VIGTIGT MED FORSKNINGSBASERET VIDENSKAB

Tech-platformenes indflydelse er bare én af i alt 27 konkrete udfordringer for det danske demokrati. Andre er for eksempel grupper af borgere, der føler sig koblet af de politiske processer, som tilmed er blevet mere komplicerede og lukkede.

”Så hvis vi bliver i tilstandsrapport-metaforen, er det en K1’er eller en K3’er – det, som nu hedder grå eller rød. Allerede nu kan vi se, at nogle af udfordringerne er ganske alvorlige, og derfor ender vi nok også med en slutrapport, som udtrykker mere bekymring, end den første gjorde.”

Resultaterne af magtudredningen bliver undervejs præsenteret i blandt andet 45 bøger på omkring 100 sider hver. Ambitionen er, at de skal skrives i et sprog, så de fleste kan læse med.

”Men det hele skal selvfølgelig formidles på et forskningsbaseret, videnskabeligt grundlag,” understreger Michael Bang Petersen, ”og det her tager tid, for vi skal være sikre på, at det, vi bringer videre, er faktisk i orden og holdbart.”

– Den første magtudredning holdt i godt et par årtier; tør du give et bud på, hvor længe denne her kan holde?

”Det er...,” tøver Michael Bang Petersen og tager en dyb indånding, ”også et virkelig godt spørgsmål... Vores mål er, at den bliver så levedygtig som muligt, ved at vi får beskrevet nogle mekanismer i samfundsudviklingen, der fortsat er relevante 10 år efter slutrapporten. Men det mere accelererede samfund og den hurtige teknologiske udvikling betyder nok, at der ikke bør gå 25 år, før den næste magtudredning bliver sat i gang.”

Uanset holdbarheden er der dog ingen tvivl hos Michael Bang Petersen: Magtudredningen er vigtig, og ”at jeg bruger al min arbejdstid på projektet, er meget meningsfuldt, fordi det også viser betydningen af videnskab i en tid, hvor netop faktisk, forskningsbaseret viden igen og igen bliver anfægtet.”



Festival i Aarhus om HJERNEN

HEARTS & MINDS VIDENSFESTIVAL

19.–21. september

Det begynder uskyldigt. En notifikation. En video med en and i en hat. En liste over de ti mest undervurderede snacks fra 90'erne. Og pludselig er der gået en time. Hjernen føles... blød. De fleste kender turen ned i den mentale sump, hvor overstimulering, algoritmer og passiv scrollen får tankerne til at flade ud og gå i kognitiv tomgang.

Til Hearts & Minds gør vi det modsatte. Siden 2015 har festivalen nærret hjernen med viden, forundring og fordybelse. Her skruer vi op for nysgerrigheden, udfordrer vanetænkning og giver plads til eftertanke – sammen med andre.

I år fejrer festivalen 10-års jubilæum med et program, der dykker ned i den nyeste viden om den fascinerende hjerne gennem foredrag, samtaler, workshops, udstillinger og oplevelser, der sætter de mentale hjul i sving. Oplev landets førende forskere, eksperter, forfattere og kunstnere give nye perspektiver på alt fra neurodiversitet, skizofreni og demens til søvn, bekymringer og kedsomhed.

• Vær med den 19.-21. september på Dokk1 i Aarhus.

• Rigtig god fornøjelse!

Folkeuniversitetet

Festivalen er støttet af:

**LUNDBECK
FONDEN**

PROGRAM AARHUS

FREDAG

19. SEPTEMBER

**Fra tarm til hjerne
– nye opdagelser om
Parkinsons sygdom**

Parkinsons sygdom er en af de mest almindelige neurologiske sygdomme, og i 2050 forventes 25 millioner mennesker globalt at have Parkinsons. Ny forskning viser, at Parkinsons sygdom i nogle tilfælde starter et helt andet sted end hjernen – nemlig i tarmen. Men hvordan kan sygdommen bevæge sig fra tarmen til hjernen? Og vil det i fremtiden være muligt at bremse sygdommen allerede i maven, flere år inden den rammer hjernen? Denne eftermiddag sætter **Jacob Horsager**, læge og ph.d. ved Aarhus Universitetshospital, fokus på den kroniske lidelse og ser nærmere på sygdomsårsager, diagnosticering og fremtidens behandlinger.

HOLD: 2521-528**TID:** Fredag 19/9, kl. 16.00-17.00**STED:** Dokk1, Store Sal**PRIS:** 50 kr.**Den egoistiske hjerne
– med Vincent
Hendricks og
Benjamin Svejgaard**

I bogen 'Nok om mig' trækker Vincent F. Hendricks på moralfilosofi, spilteori og adfærdøkonomi i en bidende kritik af hvad-med-mig-tankegangen, som han anser for at være en perverteret form for egoisme med gunstige vilkår i digitaliseringens og forbrugerdemokratiets æra. Oplev **Vincent Hendricks**, professor i filosofi, Københavns Universitet, og **Benjamin Svejgaard**, læge og hjerneforsker, Aalborg Universitet, i en samtale om den selvcentrerede hjerne. Samtalen modereres af kulturformidler **Noa Kjærsgaard Hansen**.

HOLD: 2521-527**TID:** Fredag 19/9, kl. 17.00-18.00**STED:** Dokk1, Rampen og livestreames på YouTube**PRIS:** Gratis, men tilmelding nødvendig**Når traumer går i arv
– med Benjamin
Koppel og Line Hjort**

Kan fortidens smerte sætte spor i vores kroppe og sind – helt uden at vi selv har oplevet katastrofen? I sin nyeste roman 'Sommerfuglens stemme', for hvilken han modtog De Gyldne Laurbær i 2024, skildrer Benjamin Koppel, hvordan traumer kan gå i arv gennem generationer. Denne aften inviterer vi til en samtale mellem forfatter og musiker **Benjamin Koppel** og epigenetiker **Line Hjort** fra Københavns Universitet, der forsker i, hvordan psykiske og fysiske belastninger kan overføres biologisk. Samtalen modereres af journalist **Bjerg Tulinus**. Bliv klogere på, hvordan kroppen husker det, vi troede, var glemt.

HOLR: 2521-523**TID:** Fredag 19/9, kl. 19.00-20.00**STED:** Dokk1, Store Sal**PRIS:** 50 kr.**Fotoudstilling: Ser du, hvad jeg ser?**

Psykosen er en sindstilstand, hvor opfattelsen af virkeligheden ændrer sig. Det er en psykisk lidelse, der kan ramme alle. Her kan du møde 11 mennesker gennem billeder, tekst og lyd. De har på hver deres måde oplevet dét at have en psykose. Ramt på vidt forskellige tidspunkter i deres liv, og af forskellige årsager. Fotoudstillingen består af to sider af samme person. På den ene side møder du mennesket, og på den anden side får du et kig ind i, hvordan det kan opleves at være psykotisk. Igennem en QR-kode kan du høre personen selv fortælle en bid af sin historie. Udstillingen er skabt af fotojournalisterne **Rikke Kjær Kjeldsen** og **Liv M. Kastrup**.

HOLD: 2521-531**TID:** Onsdag 17/9 – fredag 26/9**STED:** Dokk1, Udsigten**PRIS:** Gratis, bare mød op



PROGRAM AARHUS

LØRDAG

20. SEPTEMBER

Få styr på bekymringerne i en urolig verden

Verdens store kriser fylder ikke kun i nyhederne, men også i vores tanker. Mange oplever en voksende uro, bekymring eller dybere eksistentiel angst. Få redskaber til at tackle bekymringer i hverdagen og inspiration til at finde mening, håb og handlekraft midt i usikkerheden af **Hans Henrik Knoop**, lektor i positiv psykologi, Aarhus Universitet, og **Heidi Frølund Pedersen**, klinisk psykolog og lektor i psykologi, Aarhus Universitet. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD: 2521-498**TID:** Lørdag 20/9, kl. 10.00-10.40**STED:** Dokk1, Rampen**PRIS:** Gratis, men tilmelding nødvendig

Virtual Reality-simulering – hvordan opleves en psykose?

Hvordan føles det at være fanget i en psykotisk tilstand? Hvordan oplever sundhedspersonale at stå over for et menneske i akut psykisk krise? Du inviteres ind i sindets grænseområder gennem VR-projektet PsychSim, udviklet af **Kamilla Brandt Pedersen**, medicinsk uddannelsesforsker ved Aarhus Universitet, i samarbejde med AUH Psykiatrien og psykiatriundervisere. Ved brug af VR-simulering kan du opleve den samme psykiatriske nødsituation fra patientens, lægens og sygeplejerskens perspektiv.

HOLD: 2521-518 og 2521-519**TID:** Lørdag 20/9, kl. 10.00-11.00 og 11.30-12.30**STED:** Dokk1, mødelokale M2**PRIS:** 50 kr.

Indblik i skizofreni

Hvordan føles det at miste grebet om virkeligheden – når ens egne tanker begynder at modarbejde én, eller det, man ser og hører, ikke altid stemmer overens med andres oplevelser? Skizofreni er en psykisk sygdom, mange har hørt om, men få rigtigt forstår. Hør **Ole Köhler-Forsberg**, læge og lektor i psykiatri, Aarhus Universitet, i samtale med **Jette Boe**, der er ambassadør for EN AF OS og som ung fik diagnosen paranoid skizofreni, og få et ærligt og nuanceret billede af skizofreni. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD: 2521-495**TID:** Lørdag 20/9, kl. 11.00-11.40**STED:** Dokk1, Rampen**PRIS:** Gratis, men tilmelding nødvendig

Neurodivergens – sygdom eller naturlig variation?

Er neurodivergens en lidelse, der bør diagnosticeres – eller et udtryk for, at mennesker er grundlæggende forskellige? Det er et spørgsmål, der skiller vandene. Hør **Per Hove Thomsen**, overlæge og professor i psykiatri, Aarhus Universitet, og **Oliver Tønning**, psykologistuderende, Københavns Universitet, stiller skarpt på, hvordan vi forstår og taler om neurodivergens – og hvad det betyder for både individet, psykiatrien og samfundet. Bliv klogere på et felt i forandring. Samtalen modereres af kulturformidler **Noa Kjærsgaard Hansen**.

HOLD: 2521-517**TID:** Lørdag 20/9, kl. 11.30-12.30**STED:** Dokk1, Store Sal**PRIS:** 50 kr.

Tarmen og hjernen – en skjult forbindelse med stor betydning

Din hjerne og tarm er konstant i dialog. Det mærker vi, når bekymringer giver mavepine. Men omvendt påvirker signaler fra tarmen også vores hjerne. Kommunikationen sker gennem den såkaldte tarm-hjerne-akse. Ny forskning viser, at signaler fra tarmen bl.a. påvirker, hvordan vi opfatter verden, og at bestemte tarmbakterier måske kan beskytte hjernen mod sygdomme som Alzheimers. Få indblik i den fascinerende forbindelse med **Anke Karabanov**, lektor i neurofysiologi, Københavns Universitet, og **Anders Olsen**, lektor i neurovidenskab, Aalborg Universitet. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD: 2521-482**TID:** Lørdag 20/9, kl. 14.00-14.40**STED:** Dokk1, Rampen**PRIS:** Gratis, men tilmelding nødvendig

Det røde felt – kan vi styre vreden?

Vreden er overalt. Men hvad er vrede for en følelse? Hvad sker der i hjernen, når vi ser rødt? Og hvorfor reagerer nogle mennesker oftere med vrede end andre? Bliv klogere med **Mia Skytte O'Toole**, professor i psykologi, Aarhus Universitet, og **Gitte Moos Knudsen**, overlæge og professor i neurologi, Rigshospitalet og Københavns Universitet. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD: 2521-497**TID:** Lørdag 20/9, kl. 15.00-15.40**STED:** Dokk1, Rampen**PRIS:** Gratis, men tilmelding nødvendig

En god forretning for samfundet

Mere viden om skizofreni er omdrejningspunktet for en stor undersøgelse, som bliver gennemført på alle hospitaler i Region Midtjylland. Der er nemlig mange misforståelser om sygdommen, siger læge og forskningsleder Ole Köhler-Forsberg.

Af Kurt Strand

"Du lider af skizofreni..." Den diagnose får omkring 1.500 danskere hvert år; en besked, der – måske, måske ikke – vil vende op og ned på deres liv. For hvorfor er det lige mig? Hvad er årsagen? Og er der chance for en effektiv behandling?

Spørgsmålene står i kø. Ikke kun for de diagnosticerede, men også for læge og lektor Ole Köhler-Forsberg. Han er ansvarlig for et projekt, der på sigt skal resultere i verdens største og mest repræsentative skizofreniundersøgelse nogensinde. Undersøgelsen bliver gennemført i Region Midtjylland, hvor cirka 300 – især unge i begyndelsen af 20'erne – hvert år får den muligvis livsforanderende diagnose.

"Tanken med undersøgelsen er at blive klogere på, hvad der udløser skizofreni, og hvilke faktorer der påvirker udviklingen," fortæller Ole Köhler-Forsberg, da jeg møder ham i et lille mødelokale i en af de yderste dele af Aarhus Universitetshospital med udsigt til boudi-versitetsfremmende vandhuller, lidt skov og en masse åbne marker.

"Der er rigtig mange biologiske, psykologiske og sociale faktorer, der gør, at man udvikler skizofreni. Men vi ved kun lidt om disse faktorer og specielt samspillet mellem dem. Også betydningen af en forfærdelig barndom, som rigtig mange af vores patienter har haft, har vi kun begrænset viden om. Dog er det ikke alle med barndomstraumer, som udvikler skizofreni, og hvordan det kan være, skal vi også gerne blive klogere på. Endelig kan der være nogle genetiske årsager, ligesom der kan være en påvirkning fra forskellige mekanismer i hjernen. Så alt i alt kan skizofreni være en meget sammensat lidelse."

50 ÅR MED 'GØGEREDEN'

Det synes derfor at være med god grund, når Ole Köhler-Forsberg kalder skizofreni for "en ofte misforstået psykisk lidelse". Misforståelserne udspringer ikke kun af de mange faktorer, der spiller ind, men også de ekstreme tilfælde, som vi – med mediernes mellemkomst – jævnligt bliver præsenteret for i offentligheden. Blandt eksemplerne er den nu 50 år gamle 'Gøgereden' med Jack Nicholson i hovedrollen som en elektrochokbehandlet galning, der muligvis er den mest normale i et menneskefjendsk system.

"Men," siger Ole Köhler-Forsberg, "for nogle er skizofreni lidt som en horrorfilm, hvor man hører lyde, man hører stemmer og føler sig forfulgt og overvåget. Det kommer snigende, og blandt mine patienter

er der nogle, som har haft sådanne forestillinger i 20-25 år. Især når man er ung, kan det være svært at forklare omverdenen, hvad det er, der foregår. Og typisk er reaktionen noget i retning af: 'Tag dig nu sammen!'"

Det er imidlertid lettere sagt end gjort at tage sig sammen. For der er et bredt spænd fra milde til dybt komplicerede tilfælde, hvor for eksempel hjemløshed, misbrug og voldelig adfærd er ustyrlige følgesvende.

KROP OG HJERNE HÆNGER SAMMEN

Skizofreni er derfor en meget mere nuanceret størrelse, end mange af os måske tror. "Og man kan ikke se på de fleste af vores patienter, at de har skizofreni," pointerer Ole Köhler-Forsberg. Langt flere end halvdelen får, hvad han kalder "et rimeligt, normalt eller et fuldstændig normalt liv", en tredjedel bliver "helt helbredt", og kun et par procent har behov for at være på et bosted eller på en sikret afdeling.

Så også af den grund er der brug for en bedre forståelse af skizofreni. Efter Ole Köhler-Forsbergs opfattelse skal den også findes i et bedre samarbejde mellem de nogle gange siloopdelte specialer i sundhedsvæsenet. Hvordan det i praksis kan foregå, har han selv afprøvet i et ph.d.-projekt, der sammen med anden forskning viser en klar sammenhæng mellem hjernesygdomme og fysiske faktorer i kroppen.

"For vi ved jo, at krop og hjerne hænger sammen, og udfordringen er tit at få lavet en indsats, der er holistisk og helhedsrettet i forhold til den enkelte patient, hvor der jo ikke er nogen 'one size fits all'."

At det er på høje tid at få skaffet mere viden om skizofreni, er der ingen tvivl om hos Ole Köhler-Forsberg. Psykiatri har i mange år været prioriteret et godt stykke under for eksempel kræftbehandling, og mere fokus og bedre viden vil ikke kun gavne patienterne. Alene skizofreni koster ifølge Sundhedsstyrelsen over seks milliarder kroner om året i direkte og indirekte omkostninger, fordi der er så stor en gruppe, der ikke bidrager til samfundet.

"Derfor," pointerer Ole Köhler-Forsberg, "kan mere viden og en bedre indsats faktisk blive en god forretning for samfundet."

Oplev Ole Köhler-Forsberg til 'Indblik i skizofreni'. Se side 32.

Falske sansesignaler kan genskabe førlighed

Læge og hjerneforsker Benjamin Svejgaard viser med perspektivrigt forsøg, hvordan elektriske impulser og tankekraft kan afhjælpe lammelse som følge af hjerneblødninger og blodpropper

Af Kurt Strand

Forestil dig en bevægelse. Løft for eksempel din højre hånd fra en bordplade. Tanken sætter gang i nogle hjernebølger, som stimulerer bevægelsen. Ikke noget, vi normalt behøver at tænke over. Men hvis hånden, ja, måske hele armen er lammet efter en stroke – en blødning eller blodprop i hjernen – kan tankens kraft få hjælp fra et lille elektrisk stød, der får hånden til at bevæge sig. Med målinger via elektroder på hovedet er det muligt at finde det præcise tidspunkt, hvor hjernen er mest aktiv i forhold til bevægelsen. Og efter et intensivt træningsforløb kan en ellers lammet hånd pludselig bruges igen.

Det lyder måske som fjern fremtidsmusik, men for Benjamin Svejgaard, læge og hjerneforsker på Aalborg Universitetshospital, er det ganske vist:

"Hvis en patient efter træning for eksempel siger: 'Jeg er faktisk blevet bedre til at knappe min skjorte' – uden at der bliver sat strøm til – så er det, fordi det er lykkedes at stimulere og genoptræne de hjerneceller, der styrer håndens bevægelser."

Benjamin Svejgaard taler hurtigt, engageret og begejstret om et gennemført forsøg med 55 patienter. Han karakteriserer sig selv som "en gal videnskabsmand", og siden han som barn slugte science fiction og af sin storebror fik lært at programmere på en computer, vidste han, at han skulle lave noget med teknologi. Og da han efter en omvej på psykologistudiet på Aarhus Universitet begyndte at læse medicin, var det for at "blive læge med teknologi".

"Jeg kom jo lige fra hjernen på psykologi, så da vi tog fat på neurologi, tænkte jeg: 'Det her, det er mit game', og det er så det, jeg er blevet god til. Så fordi jeg er den nörd, jeg er, endte jeg med at blive en slags hjerneteknologifyr."

MOTORVEJEN MELLEM HJERNE OG ARM BLEV STØRRE

Forsøget med de 55 strokepatienter fandt sted som led i Benjamin Svejgaards ph.d.-projekt på Genoptræningscentret Neuroenhed Nord i Brønderslev; 12 gange i løbet af fire uger blev hver enkelt patient placeret foran en computerskærm. På hovedet og på den lammede arm var der påsat elektroder for at kunne registrere aktiviteten, når en lille trekant kørte hen over skærmen:

"Når skærmen sagde 'nu', så skulle patienten forsøge at lave en bevægelse med hånden. Nogle kunne slet ikke, men ved at gøre det tilpas mange gange – 30 i alt – kunne vi spore, hvornår hjernen var i

gang med at planlægge at udføre bevægelsen."

– Så I kunne simpelthen udpege det tidspunkt, hvor planlæggelsesbeslutningen i hjernen blev taget?

"Ja, og hvis vi samtidig kunne overbevise hjernen om, at der skete lidt mere, end der faktisk gjorde, så endte den med at tro på de her nærmest fake news, som vi sendte afsted i form af elektriske impulser. Med andre ord: Vi bildte hjernen ind, at den selv havde lavet en given bevægelse. Og dermed blev 'motorvejen' mellem hjerne og arm klart større med det resultat, at nogle patienter efter træningsforløbet selv blev i stand til at lave bevægelsen."

DET BEGYNDER MED DEN FØRSTE GNIST

Begejstringen i Benjamin Svejgaards stemme og ansigtsudtryk tager til, mens han fortæller om sine lovende resultater, og han har et håb om, at de kan blive til glæde ikke bare for patienter i Region Nordjylland, men også i resten af landet.

– Jamen, så lad os flyve op i helikopterperspektivet; kan for eksempel et menneske i kørestol få genskabt sin førlighed med elektriske impulser med metoderne fra dit forsøg?

"Herhjemme har vi ikke prøvet det på patienter med rygmarsvsskader – som typisk er årsag til lammelse af underkroppen – men ude i verden er der lavet mange interessante landvindinger med brug af hjernechips: I Schweiz er det for eksempel lykkedes at indsætte elektroder i en lammet mands hjerne og derefter lave en slags bypass med ledninger uden om den ødelagte rygmarsv. Derefter kunne manden rejse sig fra sin kørestol, og nu kan han gå med støtte fra en rollator. Bare det at kunne rejse sig fra en kørestol efter 10 år er jo fuldstændig fantastisk."

Der er dog lang vej igen, før den slags resultater bliver hverdagskost. Så med god grund håber Benjamin Svejgaard på bevillinger til mere forskning, der kan gøre ham – og os alle sammen – klogere på forbindelserne mellem hjernen og kroppens muskler. Det er derfor både præcist og ganske sigende, når han indleder sin LinkedIn-profil med følgende ord:

"Hver rejse begynder – ikke med det første skridt, men med den første gnist."

Oplev Benjamin Svejgaard til samtalen 'Den egoistiske hjerne'. Se side 31.

PROGRAM AARHUS

SØNDAG

21. SEPTEMBER

Det kreative menneske – med hjernen på musikalsk arbejde

Forskning viser, at musik spiller en særlig rolle for vores evne til at være kreative og innovative. Men hvordan påvirker musik egentligt den menneskelige hjerne? **Peter Vuust**, jazzmusiker og professor i kognitiv neurovidenskab, Aarhus Universitet, taler med **Marie Koldkjær Højlund**, komponist, lydkunstner og lektor i audiodesign, Aarhus Universitet, om musikkens betydning for kreativitet og innovation. Samtalen modereres af **Emma Holtet**, podcastvært på 'Fuld af viden'.

HOLD: 2521-533

TID: Søndag 21/9, kl. 10.00-11.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Yolates – en holistisk bevægelsesform

Fysisk aktivitet og bevægelse er godt for vores krop, styrke og smidighed – men det påvirker også hjernen og kan fx forbedre vores humør og reducere stress. Oplev, hvordan guidet dans kan åbne og blødgøre kroppen, hvordan yogaen kan skabe rum for nærvær, og hvordan enkle øvelser kan skabe kontakt til vores indre kraft. Workshoppen indledes med et kort oplæg, hvorefter du føres igennem en yolatespraksis med **Mette Skovhus**, lektor i sundhed, krop og bevægelse, VIA University College.

HOLD: 2521-480 og 2521-479

TID: Søndag 21/9, kl. 10.00-11.00 og 11.30-12.30

STED: Dokk1, mødelokale M2

PRIS: 50 kr.

Nærvær i notifikationernes tid

Skærme er blevet hverdag, men for mange er de også en kilde til uro, dårlig samvittighed og bekymring: Er jeg selv for meget på? Hvad gør det ved mine børn? Hvad siger forskningen om skærmbrug, og hvordan påvirker det vores hjerner, følelser og relationer? Det undersøger **Andreas Lieberoth**, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet, og **Jesper Aagaard**, lektor i psykologi, Aarhus Universitet. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD: 2521-546

TID: Søndag 21/9, kl. 11.00-11.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Vender du det blinde øje til?

Vender du det blinde øje til konsekvenserne, når du køber usund fast food, tager på lange flyrejser eller shopper billig fast fashion? Vi gør alle brug af det blinde øje, når vi føler os fanget mellem det, vi har lyst til, og det, vi føler, vi bør gøre. Men hvorfor undgår vi at se konsekvenserne af vores valg i øjnene? Er det hensigtsmæssigt, eller snyder vi bare os selv? Bliv klogere på din og andres adfærd i selskab med **Jacob L. Orquin**, adfærdsforsker og professor i forbrugerpsykologi, Aarhus Universitet.

HOLD: 2521-511

TID: Søndag 21/9, kl. 11.30-12.30

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Få styr på dit høretab – og undgå demens

God hørelse er afgørende for livskvaliteten. Imidlertid er der mange fordomme om høretab, og disse fordomme er ofte årsag til, at man ikke får gjort noget ved sit høretab. Det kan have store konsekvenser. Personer med dårlig hørelse bruger nemlig mere energi på at høre, og det går ud over andre kognitive funktioner i hjernen – og kan i sidste ende øge risikoen for demens. Men en tredjedel af demenstilfælde kan faktisk forebygges ved at gøre noget ved høretabet, fx med et høreapparat. Bliv klogere med **Kasper Sørensen**, neuropsykolog ved Nationalt Videnscenter for Demens, Rigshospitalet, og **Anne-Mette Mohr**, privatpraktiserende psykolog og grundlægger af House of Hearing. Samtalen modereres af **Emma Holtet**, podcastvært på 'Fuld af viden'.

HOLD: 2521-467

TID: Søndag 21/9, kl. 11.30-12.30

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.



Dans dig glad – Silent Groove

Vidste du, at dans ikke bare gør dig glad i låget – den gør dig også skarpere? Når du danser, frigiver hjernen stoffer som dopamin og serotonin, der styrker humøret, holder hjernen i gang og fremmer vækst af nye hjerneforbindelser. Oplev en sanselig og hjerne gavnlige danseoplevelse, når danseinstruktør og psykomotorisk terapeut **Ditte Liv B. Lauridsen** inviterer til Silent Groove. Her danser vi med høretelefoner på – i vores egen lille boble – til inspirerende musik og med fokus på bevægelsesglæde. I Groove guides du til simple trin og bevægelser ud fra den fælles musik og rytmer – men alt udføres på din måde.

HOLD: 2521-463 og 2521-462

TID: Søndag 21/9, kl. 13.00-14.00 og 15.00-16.00

STED: Dokk1, terrassen under halvtaket (til venstre for hovedindgangen)

PRIS: 50 kr.

Immunsystemet – dit indre forsvar

Vores immunsystem er en usynlig, men uundværlig beskytter, der konstant arbejder for at holde os sunde og raske. Men hvordan sikrer vi, at det fungerer optimalt? Hvilken rolle spiller det i forebyggelsen af alvorlige hjernesygdomme og for vores mentale sundhed? Hvordan forhindrer immunsystemet, at virusinfektioner skader hjernen? Og hvad kan vi selv gøre for at styrke immunsystemet – hvilken rolle spiller vores livsstil, søvn og stress? Kom tæt på kroppens stærkeste forsvar med **Bobby Zachariae**, professor i sundhedspsykologi, Aarhus Universitet, og **Søren Riis Paludan**, professor i virologi og immunologi, Aarhus Universitet. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD: 2521-499

TID: Søndag 21/9, kl. 13.00-13.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Kroppens fysiske og kognitive funktion i bevægelse – træningens effekt

Kroppens fysiske og kognitive funktion tilpasser og forandrer sig igennem hele livet. Også når vi bliver ældre. Men hvad betyder aldring egentlig for vores fysiske og kognitive kapacitet, og kan vi selv gøre noget for at bevare vores fysiske og mentale funktionsniveau? Hør, hvordan fysisk aktivitet i form af styrketræning kan styrke kroppen og hjernens funktion langt op i årene, og hvordan man kan fremme en sund og aktiv aldring. Bliv klogere på den nyeste forskning med **Anne Theil Gates**, humanfysiolog og postdoc i sund aldring, og **Eline Baad-Hansen**, humanfysiolog og postdoc i sund aldring. Begge fra Bispebjerg Hospital.

HOLD: 2521-507

TID: Søndag 21/9, kl. 14.00-14.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Jeg snakker med mig selv – din indre stemme og dens betydning

De fleste har oplevet at føre indre dialoger med sig selv. Men ikke alle har en indre stemme – og blandt dem, der har, varierer brugen og oplevelsen markant. Hvordan påvirker sproget hjernen, og hvordan bruger vi vores indre stemme i hverdagen? I selskab med **Mikkel Wallentin**, professor i kognitionsvidenskab, Aarhus Universitet, og **Johanne Nedergård**, postdoc i kognitionsvidenskab, Københavns Universitet, undersøger vi, hvordan sproget og den indre monolog former vores tanker, følelser og selvopfattelse. Samtalen modereres af **Peter Løhde**, podcastvært på 'Fuld af viden'.

HOLD: 2521-464

TID: Søndag 21/9, kl. 14.30-15.30

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Syng sammen – det er godt for din hjerne

Toner, rytmer og harmonier påvirker både krop og sind. Når vi synger sammen, bliver vi i ekstraordinært høj grad påvirket af musik. Vi kan blive løftet i stor glæde, vi kan få kuldegysninger, og tårerne kan pludselig trille ned ad vores kinder, når vi istemmer en sang sammen. **Lasse Skovgaard**, ph.d. i sundhedsvidenskab, forsker og programleder ved Sangens Hus, fortæller om, hvilke virkemidler der får musik til at påvirke os så kraftigt, og hvorfor netop fællessang er godt for os. Vi synger sange undervejs og dykker ned i fællessangens mange sundheds- og trivselsfremmende gevinster.

HOLD: 2521-461

TID: Søndag 21/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig



Hjernen og tarmen 'snakker' godt sammen

Det begyndte med, at hjerneforsker Anke Karabanov undrede sig: Kunne det mon tænkes, at vores mentale tilstand er direkte påvirket af for eksempel forstoppelse? Og ville yoghurt og andre fermenterede fødevarer kunne gøre en forskel?

Af Kurt Strand

Der hænger et par farvestrålende børnetegninger på væggen over hendes skrivebord. På en anden væg er der en plakats fra udstillingen 'The Moon' på Louisiana i Nordsjælland. Og på en tredje en plakats med en gennemskåret, sirligt tegnet menneskekrop med blandt andet rør, pumper og maskiner og teksten 'Der Mensch als Industriepalast.'

At mennesket er indrettet lidt som en industrivirksomhed passer meget godt med det, lektor og hjerneforsker Anke Karabanov beskæftiger sig med på Københavns Universitets Institut for Idræt og Ernæring, nemlig om fermenterede fødevarer kan afhjælpe forstoppelse i tarmsystemet:

"Det har vist sig, at der er vigtige forbindelser mellem tarmens milliarder af mikroorganismer og hjernens celler. De kommunikerer blandt andet gennem nerveforbindelser, og hele vores mave-økosystem påvirker vores mentale tilstand. Hjernen 'lytter' simpelthen til, hvordan maven og tarmen har det. Dét havde både jeg og min kollega Henrik Roager – hans forskningsområde er kost og mikroorganismer – været fascineret af, og sammen formulerede vi et projekt med fokus på forstoppelse og hjernesundhed med en idé om, at for eksempel yoghurt kan give bedre afføring."

DET SKAL VÆRE LÆKKERT, INDBYDENDE OG SJOVT

I forskningsprojektet medvirker 60 kvinder med forstoppelse og en kontrolgruppe på 40 kvinder med normal tarmfunktion. Jævnlig målinger vil frem til slutningen af 2025 kortlægge, om yoghurt kan være en effektiv modvægt til ofte plagsom forstoppelse.

"Men," understreger Anke Karabanov, "vi skal også huske, at der er mange veje til Rom. Når nogen spørger, om de skal gøre 'A' eller 'B' for at komme af med forstoppelse, så er det måske vigtigere at spise noget, som man kan lide, og som passer godt ind i resten af ens liv. Det perfekte må ikke stå i vejen for det gode, hvis bare man gør noget. Og det må gerne være både lækkert og indbydende, ligesom den motion – der også kan gavne både tarm- og hjernefunktioner – jo helst skal være så sjov, at man tænker 'ok, det her kan jeg sagtens klare de næste mange år'."

– Med andre ord; det skal ikke være en sur pligt?

"Det skal det ikke, for så bliver fristelsen til at holde op alt for stor."

TARMEN OG HJERNEN SYNKRONISERER DERES RYTMER

Yoghurten bag glaslågerne i supermarkedets køleskab kan dog påvirke mikrobiomerne negativt, nemlig hvis den er tilsat sukker, kunstigt sødemiddel, eller hvis den efter fermentering er blevet ultrapasteuriseret. Men om den er med jordbær, vanille eller bare er naturel, er næppe det, der afgør, om den virker. Det gælder også de sandsynligvis positive effekter for vores kognitive evner, for de er nemlig påvirket af kroppens rytmeslag, forklarer Anke Karabanov:

"Vi véd, at for eksempel hjertets rytme påvirker evnen til at opfatte, hvad der foregår omkring os. Tarmen har også en rytme – den er meget langsommere end hjertets, tre gange i minuttet mod 60-100 hjerteslag per minut – men også den har formentlig en påvirkning på hjernen. Rytmen i tarmen laver de sammentrækninger og bevægelser, der skal transportere maden igennem. Men selv om den er meget langsommere end hjerterytmen, fungerer den som en tromme – som en grundtakt – og vi kan måle, at de synkroniserer sig med hinanden."

– Betyder det, at de dermed bedre kan 'snakke' med hinanden?

"Indtil videre ved vi meget lidt om, hvad synkroniseringen gør præcist, men vi kan se, at store dele af hjernen udvider sig og derfor bliver bedre til at sanse og opfatte. Det er endda muligt, at de jævnlige meldinger til hjernen om hvordan forskellige dele af kroppen – herunder hele mave-tarm-systemet – har det, påvirker hele vores mentale tilstand."

Alt det vidste den tyske kunstner Fritz Kahn ikke, da han for næsten 100 år siden skabte værket 'Der Mensch als Industriepalast'. Men han ville sikkert ikke anerkende til det, Anke Karabanov – som selv har tyske rødder – indtil videre har fundet ud af. Og da hun så hans værk på Louisianaudstillingen 'Det kolde øje – Tyskland i 1920'erne' for et par år siden, var hun ikke i tvivl: "Den må jeg ha' som plakats. Den skal hænge lige dér. For dér hænger den rigtig godt."

Oplev Anke Karabanov til samtalen 'Tarmen og hjernen – en skjult forbindelse med stor betydning'. Se side 32.

Slå op med en forsker

På internettet kan enhver være, hvem de vil, og sige, hvad de vil. Ofte uden konsekvenser og i jagten på opmærksomhed.

Derfor møder vi hver dag holdninger og dagsordener, markedsført som en sandhed. Men en holdning bliver ikke til fakta, selvom den er pakket nok så flot ind. Og en dagsorden bliver ikke relevant, bare fordi der råbes højt.

Støjen har gjort det sværere at skelne holdning og dagsorden fra pålidelig og kvalitetssikret viden. Det gør det svært at vide, hvad der er op, og hvad der er ned. Og sådan en verden er svær at navigere i.

Vi har brug for at kunne skelne mellem det, vi tror - og det, vi ved.

Lex - Danmarks Nationalleksikon er skabt for at sikre, at vi alle har fri adgang til kvalitetssikret viden på dansk i et gratis og lettilgængeligt online opslagsværk. På lex.dk finder du knap 250.000 artikler, der holdes opdateret af de flere end 900 forskere og fagfolk, som du ser nogle af her. Alle bidrager de til at sikre, at vi har adgang til viden om verden, set med danske øjne.

Lex er det nøgterne og saglige vidensfundament, vi i fællesskab bygger vores samfund på. Lex er det fælles projekt, der minder os om det, vi ved. Det er det fundament, vi står på, når vi skal finde ud af, hvor vi vil hen.

Til alle jer forskere og fagfolk: Tak! Tak for jeres utrættelige arbejde og for at gøre det muligt for os alle at slå op og blive klogere.

**Jo mere vi slår op,
jo mere finder vi sammen**



**Danmarks
Nationalleksikon**

Indsatsen for øget kendskab til Lex er blandt andet støttet af Aage og Johanne Louis-Hansens Fond

Sekretariatet



Anne Marie S. Sorgenfrei
Redaktør Psykologi & sundhed. Projektleder Hearts & Minds Festival



Anne Møller Hansen
Redaktør Litteratur, prog. film & musik. Kommunikation



Henrik T. Rasmussen
Udviklingschef. Projektleder Historiske Dage



Joakim Quorp Matthiesen
Projektchef



Kasper Dam Nielsen
Redaktør Kunst, arkitektur & design



Lotte Vestergård
Grafik



Louise Højbjerg Jacobsen
Redaktør Arkæologi & historie og programansvarlig



Lærke Sofie G. Hansen
Redaktør Natur & univers. Projektkoordinator PARK Festival



Mathilde Bach
Redaktør Religion & filosofi. Administration



Mette Nyman Kvist
Projektleder Århundredets Festival



Kristina Yaldo
Redaktør Arbejdsliv, ledelse & kommunikation



Randi Dahlin
Økonomi- og administrationschef



Rasmus Friis Effersøe
Projektkoordinator Historiske Dage



Simon Kusk Holm
Redaktør Samfund & verden



Sten Tiedemann
Rektor

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 fratrullet et ekspeditionsgebyr på 100 kr. pr. billet. Afmelding skal ske 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 studiekortnummer ved tilmelding. Husk studiekort første undervisningsgang.

FOTOS OG GRAFIK

Martin Bubandt: 1, 2, 5, 9, 11, 29 / AU Foto: 8, 10, 11 / Stamers Kontor: 8 / Mathias Bager: 3, 9 / Søren Lynggaard: 11 / Mingo Photo: 13 / Rasmus Hjortshøj: 14, 25 / Sandbjerg: 15 / Shutterstock: 14 / Martin Dam Kristensen: 3, 18, 21 / Unsplash: 16, 17, 21, 23, 24 / Wiki Commons: 22 / Pexels: 18 / Ditte Chemnitz: 39, 40. Layout og grafik: Walk Agency.

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 HÅNDTERING

Programmet er mærket med FSC-mærket, Svanemærket og EU-blomsten. Programmet skal efter brug puttes i papircontaineren.

Folkeuniversitetet

LUNDBECK
FONDEN

Festival på Dokk1 om **HJERNEN**

Ole Köhler-Forsberg

Læge og lektor i psykiatri

Aarhus Universitet



HEARTS ~~&~~ MINDS

19.—21. sep. i Aarhus