



Folkeuniversitetet

LUNDBECK
FONDEN

Festival på Dokk1 om **HJERNEN**

Anna Mathia Klawoñn
Hjerneforsker



HEARTS ~~&~~ MINDS

25.—27. sep.

EN FESTIVAL OM HJERNEN

HEARTS & MINDS VIDENSFESTIVAL

25.-27. SEPTEMBER

Årets festival stiller skarpt på hjernen og sindet — og på alt det, der gør os til tænkende, sansende, skabende og drømmende mennesker.

I en tid, hvor kunstig intelligens udfordrer vores forestillinger om kreativitet, bevidsthed og det menneskelige, bliver spørgsmålene om hjernen og sindet kun mere presserende: Hvad sker der med hjernen, når teknologien hjælper os? Gør AI os dovne? Kan ChatGPT blive din nye psykolog? Og hvad betyder udviklingen for vores hjernesundhed og mentale trivsel?

Det og meget mere kan du blive klogere på den 25.-27. september på Dokk1. Gennem foredrag, samtaler, workshops og oplevelser inviterer førende forskere og eksperter til forundring og fordybelse — og til nye indsigter i alt fra kunstig intelligens, neurogastronomi og longevity til angst, demens og hjernerystelse.

Velkommen til en festival for nysgerrige hjerner!

Realiseres med støtte fra:



Indholdsfortegnelse

s. 02	Forord
s. 03	Praktiske oplysninger og indholdsfortegnelse
s. 04	Artikel: Når kroppen sætter sig selv i karantæne
s. 06	Før festivalen
s. 08	Livestreams
s. 10	Program fredag 25/9
s. 14	Program lørdag 26/9
s. 21	Artikel: Når arkitekturen former din hjerne
s. 22	Program søndag 27/9
s. 28	Artikel: Den oversete lillehjerne – hjernens regnemaskine
s. 29	Kort
s. 30	Kalender

FESTIVALEN FOREGÅR PÅ
DOKK1
HACK KAMPMANN'S PLADS 2
8000 AARHUS C

Praktiske oplysninger

Folkeuniversitetet

88438000 | info@fuau.dk | fuau.dk
hearts-minds.dk

Grafik og layout

Grafik og layout: Walk Agency og Lotte Vestergård

Fotos: Ditte Chemnitz

Forsidemodel: Anna Mathia Klawonn, hjerneforsker og gruppeleder ved forskningscenteret DANDRITE, Aarhus Universitet

Festivalsekretariat

Rektor: Sten Tiedemann

Projektchef: Joakim Quorp Matthiesen

Projektleder: Anne Marie Støvring Sorgenfrei

Medarbejdere: Mathilde Bach, Lærke Sofie Glerup Hansen, Louise Højbjerg Jacobsen, Mette Nyman Kvist, Simon Kusk Holm, Anne Møller Hansen, Lotte Vestergård, Randi Dahlin, Karoline Mathilde Pedersen, Noa Kjærsgaard Hansen, Kasper Dam Nielsen, Asbjørn Hesselaa Svendsen og Anna Rump Hansen.

Når kroppen sætter sig selv i karantæne

Hvorfor mister vi lysten til det meste, når vi er syge? Det spørgsmål besvarer vi instinktivt med "fordi vi føler os dårlige". Men Anna Mathia Klawonn, hjerneforsker og gruppeleder ved forskningscenteret DANDRITE, Aarhus Universitet, vender det på hovedet. Den manglende lyst er ikke en fejl, men en intelligent strategi, hvor immunsystemet får hjernen til at spare energi. Forskningen kobler også dette til udviklingen af depression.

Af Charlotte Koldbye

Når vi bliver syge, gør vi alle det samme. Vi trækker os. Vi mister lysten til at se venner, spille computerspil eller gå på arbejde. Instinktivt tror vi, at vi isolerer os, fordi vi føler os dårlige. Men egentlig er det vores immunsystem, der overtager kontrollen over hjernen. Formålet er rent biologisk. Vi skal spare alle tilgængelige ressourcer, så energien kan bruges på at bekæmpe infektionen. Det, vi oplever som manglende motivation og måske også lidt dårligt humør, er i virkeligheden en intelligent mekanisme, der sparer energi. Anna Mathia Klawonns forskning peger på, at netop denne mekanisme kan være nøglen til at forstå depression.

KAN DEPRESSION BEGYNDE I KROPPEN?

Ifølge Anna Mathia Klawonn er der noget, der tyder på, at depression i mange tilfælde ikke bare er en psykisk lidelse. Det kan være en fysisk tilstand drevet af inflammation, som i virkeligheden kan være selve årsagen til depressionen. Når kroppen bekæmper en betændelsestilstand, frigiver immunsystemet signalstoffer kaldet cytokiner. Det er disse cytokiner, som sender et kraftigt signal til hjernen om at udvise sygdomsadfærd i form af isolation, hvile og manglende interesse for omverdenen, fordi vi skal spare på energien.

"Men det er også den samme adfærd, vi ser ved depression. Min forskning har vist i sygdomsmodeller, at immunsystemets cytokiner direkte påvirker humøret. Jeg mener derfor, det er muligt, at depression egentlig er udtryk for, hvordan immunsystemet kommunikerer med hjernen," forklarer Anna Mathia Klawonn.

Grunden til, at vi begynder at udvise sygdomsadfærd, er, at immunsystemets cytokiner får vores hjerne til at slukke for vores belønningssystem. Det, der normalt ville udløse dopamin og give os en følelse af glæde – et godt måltid, en samtale med en ven eller en hobby – udløser ikke længere dopamin. Som Anna Mathia Klawonn forklarer:

"Dopamin er en ufattelig stærk driver. Men når dit belønningssystem ikke er responsivt på grund af cytokiner, mister du motoren."

Det åbner op for at undersøge, om visse typer depression rent faktisk skyldes en kronisk betændelsestilstand i kroppen. En sammenhæng, der bakkes op af store folkeundersøgelser – bl.a. i Danmark – der har vist, at immunsystemets aktivitet er det, der bedst kan forudsige, om man udvikler depression.

DERFOR KAN MOTION DÆMPE DEPRESSION

Hvis Anna Mathia Klawonns hypotese holder stik, og depression måske er koblet til betændelsestilstande i kroppen, åbner det for nye behandlingsmuligheder. I stedet for kun at behandle symptomerne i hjernen, kan vi adressere årsagen i kroppen. Vi kan hindre cytokinerne i at lægge en dæmper på belønningssystemet. Så vil sygdomsadfærden aftage.

Udover at behandle betændelsestilstanden i kroppen medicinsk kan vi også selv gøre en del. Sund kost og motion har en dæmpende effekt på inflammation. Vi har længe set, at motion i mange tilfælde har en gavnlig virkning på depression. Udover det velvære, som motion giver os, kan forklaringen være, at depression letter, fordi betændelsestilstanden dæmpes.

Udfordringen er dog evolutionær. Vores hjerne er designet til at maksimere overlevelse ved at bruge mindst mulig energi. Det kræver derfor en bevidst indsats at vælge det "lange seje træk" frem for det hurtige fix. Vi skal undgå den inflammatoriske livsstil og i stedet investere i de vaner, der giver sundhed på lang sigt, både fysisk og psykisk.

"For at holde os raske skal vi navigere mellem to ekstremer. På den ene side har vi det underaktive belønningssystem, drevet af cytokiner under depression. På den anden side har vi det overaktive system. Her jagter vi hurtige dopamin-kick gennem misbrug, alkohol eller den moderne fælde 'doom scrolling' på skærme. Fællesnævneren er, at begge fører til ubalance i dopamin-systemet. Det sænker i sidste ende vores hvile-dopamin-niveau og gør os modløse," forklarer Anna Mathia Klawonn.

Det handler om at finde den rigtige balance, hvor vi gør det, som er sundt for os. For det, der er sundt fysisk, er også sundt psykisk.

Oplev Anna Mathia Klawonn til foredraget 'Depression i et nyt lys – hvad gør immunforsvaret ved sindet?' lørdag den 26/9.

Se side 15.



FØR FESTIVALEN

Byggeudfordring i LEGO-værkstedet

Kom forbi LEGO-værkstedet på Dokk1, og byg en hjerne. Her kan både børn og voksne gå på opdagelse i hjernens forunderlige verden. Hvad er en hjerne egentlig, og hvordan ser den ud? Hvad sker der inde i hovedet, når vi tænker, husker, drømmer eller får en god idé? Kan man se vores tanker – og kan man mon bygge dem i LEGO? Der er plads til både skæve indfald og vilde konstruktioner. LEGO-værkstedet er åbent hele ugen i Dokk1's åbningstid.

HOLD-NR.: 2621-561

TID: Hele ugen 21-27/9, Dokk1's åbningstid

STED: Dokk1, børneområdet, niveau 2.1

PRIS: Gratis, bare mød op



KREAværksted: Kreative hjerner

Hvad er en hjerne, og hvordan ser den ud? Kan vi egentlig træne vores hjerner? Og hvordan tegner man en tanke? Tre dage i uge 39 åbner Dokk1 det kreative værksted og stiller skarpt på hjernen. KREAværkstedet er for børn og deres voksne, så længe der er ledige pladser i lokalet. Børn under 10 år skal være ifølge med en voksen.

HOLD-NR.: 2621-558

TID: Tirsdag 22/9 og onsdag 23/9, kl. 16.00-17.30 og lørdag 26/9, kl. 10.30-12.30

STED: Dokk1, BørneLab niveau 2.1

PRIS: Gratis, bare mød op

Workshop: Kan hjernen påvirkes gennem øret?

Vagusnerven er en af kroppens vigtigste nerver og forbinder hjernen med bl.a. hjertet, lungerne og maven. Men kan stimulation af nerven også påvirke hjernen? I denne workshop tager vi udgangspunkt i en kort populærvidenskabelig artikel om hjerneforsker **Anne Landaus** forskning i vagusnerven. Sammen med Dokk1's naturvidenskabsformidler **Matilda Tjelden** udforsker vi vagusnerven, undrer os over resultaterne og stiller spørgsmål til det, vi endnu ikke ved. Undervejs kan du også være med til at bygge en stor model af vagusnerven og få en bedre forståelse af, hvordan hjernen og kroppen hænger sammen. Lørdag 26/9 og søndag 27/9 er det muligt at tegne på og omkring modellen på egen hånd.

HOLD-NR.: 2621-581 og 2621-582

TID: Torsdag 24/9, kl.14.00-16.00 og fredag 25/9, kl. 9.00-12.00

STED: Dokk1, Udsigten

PRIS: Gratis, bare mød op

Udstilling: Kunst på hjernen

Velkommen til en udstilling, hvor hjerneforskning og kunst mødes – ikke som modsætninger, men som forskellige måder at undersøge verden på. **Hjerneforskere fra DANDRITE** ved Aarhus Universitet har forvandlet neuroner, synapser og hjernens mindste byggesten til kunst. Hjernen kan undersøges på utallige måder, og det afspejles i udstillingens værker. Her møder du både mikroskopiske universer, der afslører hjernens skjulte landskaber, og håndskabte fortolkninger af neurale mønstre og forbindelser. Materialer, farver og stemninger skifter fra værk til værk – præcis som hjernen selv rummer en mangfoldighed af former og funktioner.

HOLD-NR.: 2621-519

TID: Tirsdag 22/9 - onsdag 30/9

STED: Dokk1, Torvet

PRIS: Gratis, bare mød op

Skal du og din klasse til Hearts & Minds?

Se program for ungdomsuddannelser og højskoler på hearts-minds.dk

GRATIS LIVESTREAMS

Hukommelse ved aldring og demens

Hvad sker der med hukommelsen, når hjernen ældes – og hvornår er glemsomhed mere end bare glemsomhed? De fleste af os oplever at glemme ting, og dette bliver som regel værre, jo ældre vi bliver. Men hvad er godartet aldersrelateret glemsel, og adskiller det sig fra de hukommelsesvanskeligheder, som ses ved demenssygdomme? **Asmus Vogel**, lektor i neuropsykologi ved Københavns Universitet, zoomer ind på hukommelsens komponenter og de nyeste indsigter i, hvordan demens svækker hukommelsen, og hvad vi kan gøre for at beskytte os mod dette.

HOLD-NR.: 2621-463
TID: Onsdag 2/9, kl. 17.00-18.00

Søvn

Hvorfor sover vi, og hvad koster det os, når vi ikke får nok søvn? Søvn fylder en tredjedel af vores liv, men er stadig et af videnskabens mest gådefulde områder. Nyere forskning viser, at søvn ikke blot er hvile, men en aktiv tilstand gennem hele natten, hvor hjernen rens sig selv og regulerer alt fra humør til immunforsvar. Til denne livestream præsenterer **Celia Kjærby**, lektor i neuromedicin ved Københavns Universitet, de seneste opdagelser om søvnens funktion, og hvad det betyder for vores mentale sundhed.

HOLD-NR.: 2621-579
TID: Onsdag 16/9, kl. 17.00-18.00

PRAKTISK:

Livestreams på denne side foregår i Microsoft

Teams og modereres af **Noa Kjærsgaard Hansen**.

Tilmelding er nødvendig.

Depression: Nye metoder til behandling

Hvad sker der i hjernen ved depression, og hvor er forskningen nu i forhold til for blot ti år siden? Depression er en af de mest udbredte sygdomme i verden, og alligevel er vores forståelse af den stadig ufuldstændig. De seneste år har dog budt på markante gennembrud: nye lægemidler, psykedelisk assisteret terapi og avanceret hjernestimulation åbner muligheder. **Poul Videbech**, professor og overlæge på Psykiatrisk Center Glostrup, fortæller om de nyeste behandlingsmetoder mod depression.

HOLD-NR.: 2621-462
TID: Mandag 16/11, kl. 18.30-19.30

Hvem styrer vores opmærksomhed?

Opmærksomhed er hjernens måde at prioritere mellem vigtige og uvigtige informationer på, og vi er dybt afhængige af den for at kunne fungere og overleve. I det moderne samfund er opmærksomhed imidlertid blevet en eftertragtet råvare. Men hvem styrer egentlig vores opmærksomhed, og hvordan påvirker opmærksomheden vores holdninger, forbrug og oplevelse af virkeligheden? Bliv klogere med **Jacob Lund Orquin**, professor i forbrugerpsykologi ved Aarhus Universitet

HOLD-NR.: 2621-614
TID: Torsdag 1/10, kl. 17.00-18.00

Hjernepauser

I en tid præget af konstant stimulation er pausen blevet en mangelvare. Hjernen er ikke konstrueret til uafbrudt at være på, og når vi alligevel halsler videre, kan det i sidste ende provokere stressreaktioner og svække vores evne til at lære, tænke og koncentrere os. **Ole Lauridsen**, lektor emeritus ved Aarhus Universitet, udfolder sin forskning i hjernepausernes betydning.

HOLD-NR.: 2621-615
TID: Torsdag 1/10, kl. 18.30-19.30

Personlighedens fem byggesten

Er du den ene eller den anden type? Engang kategoriserede vi mennesker i en række forskellige personlighedsarketyper. Men vores personligheder er mere komplekse end som så. Derfor arbejder man i dag i højere grad med trækteori, hvor vi hver især scorer fra lavt til højt på en skala inden for fem afgørende personlighedstræk – også kaldet 'Big Five'. **Anna Pacak-Vedel**, adjunkt i psykologi ved Aalborg Universitet, gør os klogere på de fem træk: neuroticisme, ekstroversion, åbenhed, omgængelighed og samvittighedsfuldhed. Disse træk har afgørende betydning for, hvordan vi fungerer i livet.

HOLD-NR.: 2621-352
TID: Fredag 25/9, kl. 8.30-9.30

Fokus: Studer smartere – ikke hårdere

At holde fokus på en opgave bliver til stadighed sværere og sværere i en verden fuld af forstyrrelser. Men nogle gange er det nødvendigt at stille skarpt og koncentrere sig om at færdiggøre en aflevering, afslutte et projekt eller læse op til eksamen. Men hvordan? **Emma Louth Als** forsker i neurovidenskab og er ekspert i opmærksomhed, og hvordan vi vækker den, fastholder den og måske mister den igen. I dette foredrag kan du få en dybere forståelse for, hvordan fokus fungerer, og hvordan vi kan træne vores opmærksomhed.

HOLD-NR.: 2621-353
TID: Fredag 25/9, kl. 9.50-10.50

PRAKTISK:

Livestreams på denne side er en del af

festivalens gymnasieprogram, men alle kan deltage online via YouTube.

Disse livestreams modereres af **Christian Cherry**.

Tilmelding er nødvendig.

Din hjerne er i krig

I moderne krigsførelse handler det ikke længere kun om krudt og kugler. Krigsførelsen er også rykket meget tættere på dig og mig – nemlig helt ind i vores hjerner. Med kunstig intelligens kan falskt, men troværdigt indhold spredes hurtigere end nogensinde og oversvømme de etablerede medier såvel som vores sociale medier med desinformation og deepfakes. Det kan gøre os i tvivl om, hvad der er rigtigt og forkert. Så hvordan ruster vi os selv – og vores hjerner – mod de skjulte angreb? **Flemming Splidsboel**, seniorforsker og ekspert i russisk politik, sikkerhedspolitik og hybridkrig ved DIIS, gør os klogere på, hvordan vi kan forsvare os mod hybridkrigen.

HOLD-NR.: 2621-351
TID: Fredag 25/9, kl. 11.10-12.10

Alle hjerner er forskellige – neurodivergens eller neuro-diversitet?

Har du tænkt over, om din hjerne fungerer anderledes end dine venners? Går du til en opgave på en anden måde, eller bliver du påvirket anderledes af livets begivenheder? Neurodiversitet handler om den naturlige variation i, hvordan mennesker tænker, lærer og oplever verden. Nogle har en diagnose som ADHD, autisme eller ordblindhed, mens andre blot mærker, at deres hjerner fungerer anderledes end flertallets. Klinisk psykolog **Anne-Mette Lange** fra Aarhus Universitetshospital og ph.d. i antropologi **Christian Groes** stiller skarpt på neurodiversitet.

HOLD-NR.: 2621-354
TID: Fredag 25/9, kl. 12.30-13.30

FREDAG

25. SEPTEMBER

Barselsliv: Fakta og myter om børns udvikling

Alle forældre vil deres børn det bedste – men hvad betyder det egentlig? Forventningerne til nutidens forældre er enorme, og hvert valg på barnets vegne bliver nøje vejet og vurderet. Samtidig oversvømmes forældre af en konstant strøm af råd og holdninger om børns udvikling, hvilket gør det vanskeligt at navigere i, hvad der faktisk gavner barnet. Tag din baby med til foredrag med **Toril Sveistrup Jensen** og **Trine Sonne**, begge psykologer og forskere fra hhv. VIA University College og Aarhus Universitet, og få forskningsbaseret indsigt i børns udvikling – og punkteret myterne.

HOLD-NR.: 2621-562

TID: Fredag 25/9, kl. 9.30-10.30

STED: Dokk1, mødelokale M2

PRIS: 50 kr.

DokkX – teknologi til ro, nærvær og mental trivsel

Hvad hvis teknologi ikke kun handler om tempo og effektivisering, men også om ro, tryk og bedre mental trivsel? Oplev konkrete løsninger, som bl.a. kan forbedre din søvn eller hjælpe med at finde ro, fokus og nærvær, når hverdagen går stærkt. DokkX er et interaktivt inspirationsrum på Dokk1, hvor alle interesserede, både børn, unge og voksne, kan komme forbi og afprøve teknologierne. Kom og mærk teknologien på egen krop. Måske bliver du overrasket over, hvor meget fremtidens teknologi også handler om pauser, sansning og det gode liv.

HOLD-NR.: 2621-520

TID: Fredag 25/9 og lørdag 26/9, kl. 10.00-15.00

STED: Dokk1, niveau 2.2

PRIS: Gratis, bare mød op

Barselsliv: Slip bekymringerne, og tag kontrol over dine tanker som forælder

At blive forælder er en af livets største omvæltninger. Fra det ene øjeblik til det andet står man med ansvaret for et andet menneske – og med en kærlighed og sårbarhed, der kan føles overvældende. For mange nybagte forældre følger også uventede tanker og følelser, bekymringer og grublerier. Tag din baby med til foredrag med psykolog **Ida Marie Lindemark Lervad**. Med udgangspunkt i metakognitiv terapi vil du få konkrete redskaber til at håndtere de tanker, der kan fylde. Bliv klogere på, hvordan du kan skabe mere mental ro og overskud i en livsfase, der både er smuk, krævende og altopslugende.

HOLD-NR.: 2621-563

TID: Fredag 25/9, kl. 11.30-12.30

STED: Dokk1, mødelokale M2

PRIS: 50 kr.

Hvorfor og hvornår tiltrækkes vi af stærke ledere?

Hvilken personlighedstype foretrækker vi at give ansvaret for at lede samfundet? Studier viser, at den tiltagende uro i verden får os til at kigge i retning af stærke og dominerende personligheder som politiske ledere. Desuden bliver vi mere tilbøjelige til at acceptere brud på fundamentale demokratiske principper fra de samme 'stærke ledere', ligesom mandlige politikere foretrækkes en anelse mere. **Lasse Laustsen**, lektor i statskundskab ved Aarhus Universitet, forsker i politisk psykologi og adfærd og gør dig klogere på, hvad der former vores politiske valg. Hvilke psykologiske mekanismer er på spil? Og hvad betyder det for demokratiet?

HOLD-NR.: 2621-547

TID: Fredag 25/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Carmen – og virkelighedens kvindedrab

Carmen fra Georges Bizets hitopera (1875) er en af de mest spændende operaheltinder at forstå. For hvordan kan hun i begyndelsen stille sig op og sige, at hun er "fri som fuglen" for til slut at føle sig nødsaget til at prøve at tale en mand til fornuft, hun ved, vil slå hende ihjel? Carmen bliver et billede på alle de dræbte kvinder, vi alt for ofte hører om i nyhederne, hvor vi sidder uforstående og forfærdede tilbage og tænker: Hvordan kunne det ske? Kriminalpsykolog **Charlotte Kappel** og instruktør **Johanne Holten**, der står bag Den Jyske Operas opsætning af 'Carmen', stiller skarpt på partnervold og kvindedrab. Hvad sker der psykologisk i et voldeligt parforhold? Hvornår bliver kærlighed til kontrol? Samtalen modereres af journalist **Stine Bolther** og ledsages af musik fra forestillingen fremført af sangere fra **Den Jyske Opera**.

HOLD-NR.: 2621-531

TID: Fredag 25/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.



Det traumatiserede sind – med Thure Lindhardt og Karen-Inge Karstoft

Alle taler om traumer. Begrebet har bevæget sig ud af psykologien og ind i vores hverdag. Men hvad er et traume egentlig? Med afsæt i den nyeste traumeforskning giver professor i psykologi **Karen-Inge Karstoft** fra Københavns Universitet indblik i, hvordan traumer påvirker os, hvorfor nogle udvikler langvarige reaktioner, og hvorfor vi ofte er mere robuste, end vi forestiller os. **Thure Lindhardt** bringer et kunstnerisk og erfaringsnært perspektiv ind i samtalen gennem sit arbejde med den PTSD-ramte Jeppe i Christian Lollikes aktuelle fortolkning af 'Jeppe på Bjerget' på Aarhus Teater. Samtalen modereres af **Noa Kjærsgaard Hansen**.

HOLD-NR.: 2621-529

TID: Fredag 25/9, kl. 14.30-15.30

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Dans dig glad – Silent Groove

Bevægelse og fysisk aktivitet er godt for vores fysiske helbred, men også for hjernen. Dans har bl.a. gavnlige effekter på vores hukommelse og opmærksomhed. Så hvad sker der mon i hjernen, når vi danser? Postdoc og ekspert i folkesundhed og adfærdsvidenskab **Chiara Cimenti** fra Syddansk Universitet giver dig i et speedforedrag de gode argumenter for at slå dig løs på dansegulvet. Efterfølgende kan du mærke det på egen krop og hjerne, når vi iført høretelefoner danser weekenden i gang med Silent Groove i selskab med danseinstruktør, psykomotorisk terapeut og afspændingspædagog **Ditte Liv B. Lauridsen**.

HOLD-NR.: 2621-565

TID: Fredag 25/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, terrassen under halvtaget – til venstre for hovedindgangen

PRIS: 50 kr.

Metakognitiv terapi – slip tankemylderet

Metakognitiv terapi er en nyere metode til behandling af en række psykiske lidelser som fx angst og depression. Modsat mange andre terapiretninger fokuserer metoden ikke så meget på det konkrete indhold af tanker, men derimod på hvad man stiller op med tanker. Bliv klogere på metakognitiv terapi, når **Ina Skyt**, autoriseret psykolog, ph.d., selvstændig psykolog og parterapeut, giver en grundlæggende introduktion samt konkrete værktøjer og øvelser til at identificere uhensigtsmæssige strategier og begrænse bekymringer og grublerier. Moderator er journalist **Louise Sloth**.

HOLD-NR.: 2621-456 og 2621-588

TID: Fredag 25/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, Rampen, og livestreames via YouTube

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Intelligens og høj begavelse

Hvor meget betyder intelligens egentlig for, hvordan vi lærer, trives og klarer os i livet – og for de muligheder og udfordringer, vi møder undervejs? I disse år er der øget opmærksomhed på høj begavelse – bl.a. i debatten om børn og unges trivsel. Men hvad vil det sige at være højt begavet? Er der forskel på høj begavelse og intelligens? Og hvorfor er høj begavelse ikke altid en gylden billet til et let liv? Forsker i psykologi **Morten Christoffersen** fra Aalborg Universitet og autoriseret psykolog **Dea Franck** mødes til en nuanceret samtale. Samtalen modereres af journalist **Louise Sloth**.

HOLD-NR.: 2621-589 og 2621-590

TID: Fredag 25/9, kl. 17.30-18.30

STED: Dokk1, Rampen, og livestreames via YouTube

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Art and neuroscience – what happens when the brain meets art?

What is beauty, and why does it move us? What happens in the brain when we look at a painting, hear music, or watch a dancer move? In this talk, artist and Associate Professor in Neuroscience **Andrea Moreno** from Aarhus University dives into the neuroscience of beauty and art. We'll explore how the brain responds to symmetry, color, pattern, and emotion. What does it mean when something "feels right" or "takes our breath away"? And is beauty simply in the eye of the beholder—or hardwired into our biology? By looking at art through the lens of the brain, we begin to see not just what beauty is, but why it matters. The talk will be in English.

HOLD-NR.: 2621-542

TID: Fredag 25/9, kl. 17.30-18.30

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Overgangsalderen – hvad gemmer sig i hjernetågen?

Overgangsalderen er en livsfase, som alle kvinder går igennem – og alligevel er den ofte omgærdet af tavshed, overraskelse og manglende viden. Hvad sker der egentlig i kroppen og sindet, når hormonerne ændrer sig? Og hvordan finder man fodfæste i en tid præget af både fysiske forandringer og nye livsperspektiver? Psykolog **Yoon Frederiksen** og journalist og foredragsholder **Annamette Fuhrmann** sætter fokus på overgangsalderen. Med udgangspunkt i både faglig indsigt og personlige erfaringer kan du blive klogere på en livsfase, der for mange kan være svær at navigere i. Samtalen modereres af journalist **Bjerg Tulinius**.

HOLD-NR.: 2621-537

TID: Fredag 25/9, kl. 17.30-18.30

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Afmagt – og kunsten at blive afmagtsduelig

I en tid, hvor vi er besatte af at kunne kontrollere, optimere og beherske så meget som muligt, dykker vi ned i, hvordan netop jagten på at mestre livet gør os mere afmægtige. Med afsæt i sociologi, psykologi, filosofi og teologi stiller vi skarpt på et paradoks i tiden: Afmagten accelererer samtidig med, at vi som moderne mennesker har mistet sproget for den. **Joachim Meier**, autoriseret psykolog, ekstern lektor i psykologi ved Aarhus Universitet og konsulent ved Clavis Erhvervspsykologi, leverer i dette foredrag en eksistentiel samtidsdiagnose og et opgør med forestillingen om, at alt kan – og bør – mestres. Foredraget tager afsæt i bogen 'Afmagt – og kunsten at blive afmagtsduelig' (KLIM, 2026).

HOLD-NR.: 2621-544

TID: Fredag 25/9, kl. 19.00-20.00

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Demens og Alzheimers

Kan en blodprøve afsløre Alzheimers, længe før de første symptomer viser sig? Hvordan kan livsstil være med til at forebygge demens? Og hvilke behandlingsmuligheder har vi i dag – og i fremtiden – når sygdommen rammer? **Niels Okkels**, læge og lektor ved Aarhus Universitet, og **Rikke Gregersen**, seniorforsker, VIA University College ved Forskningscenter for Forebyggelse og Rehabilitering, stiller skarpt på, hvordan både medicinske fremskridt og viden om livsstil, hverdagsliv og social aktivitet kan bidrage til hjernens sundhed gennem hele livet. Samtalen modereres af journalist **Louise Sloth**.

HOLD-NR.: 2621-530 og 2621-591

TID: Fredag 25/9, kl. 19.00-20.00

STED: Dokk1, Rampen, og livestreames via YouTube

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Vær med til festival hjemme fra stuen

Fredag den 25. september kan du følge en hel dag med spændende foredrag og samtaler direkte fra Dokk1 – livestreamet hjem til dig via YouTube. Du kan deltage i ét enkelt arrangement eller sammensætte din egen festivaldag.

08.30-9.30: Personlighedens fem byggesten (2621-352)

09.50-10.50: Fokus: Studer smartere – ikke hårdere (2621-353)

11.10-12.10: Din hjerne er i krig (2621-351)

12.30-13.30: Alle hjerner er forskellige – neurodivergens eller neurodiversitet? (2621-354)

16.00-17.00: Metakognitiv terapi – slip tankemylderet (2621-588)

17.30-18.30: Intelligens og høj begavelse (2621-590)

19.00-20.00: Demens og Alzheimers (2621-591)

Se mere og tilmeld dig på hearts-minds.dk

Craft – strik dig til mental velvære med PetiteKnit og Anne Kirketerp

Håndarbejde har fået en renaissance – ikke kun som hobby, men som kilde til ro, kreativitet og mental trivsel. Når hænderne arbejder, falder tankerne til ro, og mange oplever en særlig form for nærvær og meningsfuld selvforglemmelse. Men hvad er det egentlig, der sker i hjernen og kroppen, når vi arbejder med hænderne? Medbring dit strikkesæt, når **Anne Kirketerp**, kunsthåndværker, psykolog og ophavskvinde til 'craft-psykologi', møder strikdesigner **Mette Wendelboe Okkels**, kvinden bag PetiteKnit, i en inspirerende samtale om håndarbejde og mental velvære. Samtalen modereres af journalist **Bjerg Tulinius**.

HOLD-NR.: 2621-573

TID: Fredag 25/9, kl. 19.00-20.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

PROGRAM AARHUS

LØRDAG

26. SEPTEMBER

Sorg – når livet gør allermost ondt

Hvordan lever vi med sorgen, når vi mister et menneske, vi elsker? Og hvordan kan vi finde trøst, når savnet rammer – igen og igen? Professor i psykologi **Maja O'Connor** fra Aarhus Universitet giver et nuanceret blik på sorgen som en grundfølelse, der ikke forsvinder, men bevæger sig i os – som bølgerne i Vesterhavet: uforudsigelige, stærke og tilbagevendende. Du får indblik i, hvordan forståelsen af sorg har ændret sig fra faste faser til en mere fleksibel tilgang, hvor der er plads til individuelle måder at sørge på. Foredraget sætter også fokus på, hvorfor nogle rammes af en mere fastlåst og invaliderende sorg, og hvad der kan hjælpe.

HOLD-NR.: 2621-553
TID: Lørdag 26/9, kl. 10.00-11.00
STED: Dokk1, Lille Sal
PRIS: 50 kr.

Formiddagsløb: A- og B-mennesker

Har du nogensinde tænkt over, hvorfor du altid bliver trætt for alle andre? Eller hvorfor du ikke kan udstå tanken om at løbe en tidlig morgentur? Det handler om døgnrytme. Langt de fleste af os er nemlig A- eller B-mennesker i større eller mindre omfang. Døgnrytmen, eller kroppens indre ur, styres af et komplekst center i hjernen. Forsker i søvn og døgnrytme forstyrrelser **Mette Kragh** gør os klogere på, hvordan vores indre ur, lys, mobilskærme og motion kan påvirke vores mentale og fysiske sundhed. Vi slutter af med en fælles løbetur i moderat tempo med løbecoach **Henrik Mikkelsen**. Mød op iklædt tøj og sko til løb i det fri.

HOLD-NR.: 2621-564
TID: Lørdag 26/9, kl. 10.00-11.30
STED: Dokk1, U1
PRIS: 50 kr.

Workshop: Skab ro gennem kreativ fordybelse

Verden kan larme og stresse – men når vi fordyber os i noget kreativt, bliver verden stille. Workshoppen inviterer til fordybelse i kreativt arbejde med akvareltusch, hvor vi sammen vil gå ind i en kreativ proces og mærke den boble af flow, en kreativ stund kan give os. Når vi opsluges, falder kroppen til ro, og nervesystemet slapper af, så vi mærker velvære og fred inden i. Du behøver ikke have erfaring med at lave noget kreativt eller kunne lave noget 'pænt' – det er nemlig ikke resultatet af dit kreative arbejde, som er det vigtigste, når vi taler mental sundhed. Fordyb dig med læge og kunstner **Lærke Egefjord**.

HOLD-NR.: 2621-597 og 2621-598
TID: Lørdag 26/9, kl. 10.00-11.00 og kl. 11.30-12.30
STED: Dokk1, M2
PRIS: 50 kr.

Rundt om ADHD

Antallet af børn, unge og voksne med en ADHD-diagnose er steget markant de seneste år. Engang blev uro, impulsivitet og koncentrationsbesvær ofte tolket som manglende disciplin eller dårlig opdragelse. I dag peger forskningen i en helt anden retning: mod genetik, neurobiologi og et komplekst samspil mellem arv, miljø og hjernens måde at regulere opmærksomhed på. Overlæge og professor i børne- og ungdomspsykiatri **Per Hove Thomsen** fra Aarhus Universitetshospital og podcastvært **Christian Cherry**, LIFE Fonden, dykker ned i, hvad vi i dag ved om ADHD og afliver nogle af de mest udbredte misforståelser.

HOLD-NR.: 2621-525
TID: Lørdag 26/9, kl. 10.00-11.00
STED: Dokk1, Store Sal
PRIS: 50 kr.

Depression i et nyt lys – hvad gør immunforsvaret ved sindet?

Depression er en af de mest udbredte psykiske lidelser i verden – men hvad hvis vi har overset en vigtig brik i sygdommens gåde? Ny forskning peger på, at depression i nogle tilfælde kan skyldes en overaktiv immunrespons og betændelsestilstande i kroppen. **Anna Mathia Klawonn**, hjerneforsker og gruppeleder ved DANDRITE, Aarhus Universitet, stiller skarpt på de seneste gennembrud i forskningen og udfolder de kliniske perspektiver: Kan vi udvikle blodprøver til diagnosticering af depression? Og er fremtidens behandling antiinflammatorisk? Bliv klogere på en ny forståelse af depression – som både en psykisk og en fysisk sygdom.

HOLD-NR.: 2621-555
TID: Lørdag 26/9, kl. 10.00-10.40
STED: Dokk1, Rampen
PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Nydelse og neurogastronomi

Hvad sker der, når duften af nybagt brød får minderne til at vælte frem? Eller når synet af en citron får munden til at løbe i vand, før vi overhovedet har smagt den? Med afsæt i ny forskning og gastronomisk praksis stiller læge og forsker i lugtesans **Alexander Wieck Fjældstad** fra Flavour Institute, Aarhus Universitet, og kok **Rasmus Bredahl**, skarpt på smag, duft og neurogastronomi – og alt det, der sker i hjernen, når vi spiser. Hvorfor smager den samme ret forskelligt alt efter stemning, selskab og omgivelser? Hvad sker der, når lugte- eller smagssansen forandres eller forsvinder? Og hvordan kan viden om hjernen bruges til at skabe måltider, der ikke bare stiller sulten, men vækker nysgerrighed, begejstring og nydelse? Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2621-578
TID: Lørdag 26/9, kl. 12.00-12.40
STED: Dokk1, Rampen
PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig



Funktionelle lidelser – hjerne og krop i alarmberedskab

Funktionelle lidelser som irritable tyktarm, fibromyalgi og kronisk træthedssyndrom rammer mange mennesker, men er stadig omgærdet af tvivl og misforståelser. For hvordan forstår man fysiske symptomer, der er virkelige og belastende, men som ikke kan påvises med blodprøver eller scanninger og ikke passer ind i traditionelle medicinske forklaringsmodeller? Med afsæt i ny viden og personlige erfaringer stiller læge og ph.d.-studerende i medicin **Cecilia Pihl Jespersen** fra Aarhus Universitet og patientrepræsentant **Sandie Lykkehus** skarpt på funktionelle lidelser. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2621-571
TID: Lørdag 26/9, kl. 11.00-11.40
STED: Dokk1, Rampen
PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Vagusnerven – nøglen til ro, restitution og sundhed?

Vagusnerven er den længste af kroppens kranienerver, der strækker sig fra hjerne-stammen og forgrener sig til kroppens organer. Den styrer fysiologiske funktioner som fx hjerteslag, fordøjelse og vejrtrækning og har desuden forbindelse til vores mentale sundhed. Ny forskning tyder på, at nerven også spiller en vigtig rolle i reguleringen af et sundt immunforsvar. Men hvordan fungerer den egentlig? Hvad sker der, når nerven stimuleres, og hvordan kan den spille en rolle i behandlingen af både autoimmune sygdomme og stress? Og kan man selv påvirke nerven? Bliv klogere med neurobiolog **Karen Johanne Pallesen** samt læge og ph.d.-studerende i medicin **Amanda Hempel Zinglersen** fra Rigshospitalet. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2621-533
TID: Lørdag 26/9, kl. 15.00-15.40
STED: Dokk1, Rampen
PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

KREAværksted: Kreative hjerner

Hvad er en hjerne, og hvordan ser den ud? Kan man se vores tanker? Og kan man mon tegne dem? Kan vi egentlig træne vores hjerner? KREAværkstedet er for børn og deres voksne, så længe der er ledige pladser i lokalet. Børn under 10 år skal være ifølge med en voksen.

HOLD-NR.: 2621-560
TID: Lørdag 26/9, 10.30-12.30
STED: Dokk1, BørneLab niveau 2.1
PRIS: Gratis, bare mød op

Forstå smerten

Ondt i ryggen, hovedpine, og mavepine er noget, de fleste kender. Som regel forsvinder smerten igen. Men for cirka hver femte voksne dansker bliver smerte en kronisk tilstand, der griber ind i hverdagen og livskvaliteten. Professor i smertevidenskab **Thomas Graven-Nielsen** fra Aalborg Universitet og podcastvært **Christian Cherry**, LIFE Fonden, dykker ned i smertens fascinerende biologi. Hvad sker der i nervesystemet, når vi oplever smerte? Hvordan kan ny teknologi hjælpe os med at forstå smerte bedre? Kan hjernestimulation blive en vej til at lindre kroniske smerter? Undervejs vil der også være simple demonstrationer af, hvordan smerte kan måles.

HOLD-NR.: 2621-527
TID: Lørdag 26/9, kl. 11.30-12.30
STED: Dokk1, Store Sal
PRIS: 50 kr.

OCD – når tanker og handlinger tager magten

OCD er langt mere end et behov for orden og faste rutiner. For mennesker med OCD kan tvangstanker og tvangshandlinger fylde så meget, at de begrænser hverdagen og skaber angst og udmattelse. **Michelle Sophia Lange Bachmann**, klinisk psykolog og ph.d.-studerende ved Aarhus Universitetshospital, stiller skarpt på, hvilke årsager der kan ligge bag OCD, og hvordan lidelsen behandles i dag. Foredraget sætter også fokus på forskellige former for OCD – fra kontrolritualer og rengøring til påtrængende tanker – og gør op med de myter, der ofte præger vores forståelse af lidelsen.

HOLD-NR.: 2621-549
TID: Lørdag 26/9, kl. 11.30-12.30
STED: Dokk1, Lille Sal
PRIS: 50 kr.

Guidet vejrtrækning – ro i krop og sind

Dyb og bevidst vejrtrækning kan være en effektiv metode til at reducere stress og angst og forbedre vores generelle velbefindende. Når vi oplever stress, aktiverer kroppen en kamp-eller-flugt-respons, som øger hjertefrekvensen og gør åndedrættet hurtigt og overfladisk. Ved at fokusere på vores vejrtrækning kan vi stimulere kroppens parasympatiske nervesystem – bl.a. via vagusnerven – og dermed understøtte kroppens naturlige beroligelsessystem. Vær med til en guidet vejrtrækning med neurobiolog **Karen Johanne Pallesen**. Vi har høretelefoner på, så vi kan fordybe os i øvelserne.

HOLD-NR.: 2621-593 og 2621-592
TID: Lørdag 26/9, kl. 12.45-13.00 og kl. 13.45-14.00
STED: Dokk1, Udsigten
PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Fysisk aktivitet og mental sundhed

Vi ved, at en løbetur, en fodboldkamp eller en tur i træningscentret kan styrke kroppen. Men hvad sker der med humøret, livskvaliteten og vores mentale helbred, når vi er fysisk aktive? Kan fitness ligefrem virke terapeutisk? **Julie Midtgaard**, klinisk professor i psykiatri og seniorforsker ved Psykiatrisk Center Glostrup og Københavns Universitet, stiller skarpt på sammenhængen mellem fysisk aktivitet og mental sundhed. I samarbejde med Arca Aarhus har Julie Midtgaard bl.a. undersøgt værdien af crossfit-træningsfællesskaber for psykisk sårbare unge. Senere på dagen vil det desuden være muligt at prøve kræfter med crossfit med en træner fra Arca (se s. 18).

HOLD-NR.: 2621-556
TID: Lørdag 26/9, kl. 13.00-13.40
STED: Dokk1, Rampen
PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig



Bliver vi voldelige af computerspil?

Computerspil kan gøre os vrede, frustrerede og helt opslugte – men gør de os også mere voldelige? Mød psykolog og forsker **Anne Fiskaali**, der tager os med ind i gamingens verden og undersøger, hvad spil egentlig gør ved vores følelser, adfærd og sociale relationer. Med afsæt i forskning og eksempler fra både *Grand Theft Auto*, *Tetris* og onlinegaming ser vi nærmere på de store spørgsmål, der har præget debatten i årtier: Er voldelige spil farlige? Og hvad sker der i os, når vi igen og igen fejler i et spil? Foredraget giver et nuanceret blik på gaming som både leg, fællesskab og følelsesmæssig investering.

HOLD-NR.: 2621-585

TID: Lørdag 26/9, kl. 13.00-14.00

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Afhængighedens psykologi – hvorfor din hjerne snyder dig

Vi lever i en verden fuld af fristelser – fra søde sager og sociale medier til spil, shopping og alkohol – og gang på gang befinder vi os i situationer, hvor valget står mellem at give efter eller at holde igen. Hvorfor er det så svært at sige nej til fristelser? Hvad sker der i hjernen, når vi fristes? Og hvordan undgår man, at nydelse bliver til afhængighed? **Jakob Linnet**, psykolog, dr.med. og leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital, dykker ned i afhængighedens psykologi og stiller skarpt på, hvordan afhængighed opstår. Få konkrete redskaber til at forstå og bryde mønstre.

HOLD-NR.: 2621-540

TID: Lørdag 26/9, kl. 13.00-14.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.



Workshop: Magien ved at læse og at skrive – hvor litteratur og psykologi mødes

Litteratur er et enestående medie med en helt særlig kraft til at overskride grænser og udvide livsverdener. Vi reagerer og oplever følelser i takt med, at vores øjne glider over ordene. Med det blanke papir kommer også en unik mulighed for selv at skabe fiktive verdener, værne om vores egen stemme og skabe en mulig 'verbal cremation' af svære oplevelser. Vi dykker ned i nogle af de psykologiske aspekter og effekter ved at læse og skrive litteratur sammen med autoriseret klinisk psykolog og specialist i sundhedspsykologi **Karen Margrethe Schifter Kirketerp**. Der vil både være oplæg og små øvelser.

HOLD-NR.: 2621-545 og 2621-546

TID: Lørdag 26/9, kl. 13.00-14.00 og kl. 14.30-15.30

STED: Dokk1, U1

PRIS: 50 kr.

Sansebar – få hacket dine smagsløg

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

HOLD-NR.: 2621-539

TID: Lørdag 26/9, kl. 14.00-15.00

STED: Dokk1, Torvet

PRIS: Gratis, bare mød op

Crossfit – træn dig glad

Bevægelse og fysisk aktivitet er godt for vores fysiske helbred, men også for hjernen. Og crossfit er en træningsform med en lang række gavnlige effekter på både styrke, udholdenhed og mentalt fokus. Få smil på læben, sved på panden og en forsmag på crossfit med personlig træner **Christian Søgaard** fra Arca. Arca har sammen med klinisk professor i psykologi Julie Midtgaard været en del af et forskningsprojekt om unge i antipsykotisk behandling med fokus på forbedring af mentalt og fysisk helbred. Træningen foregår uden dørs, så hav tøj på efter vind og vejr. Alle uanset niveau kan være med. Du kan desuden høre mere om Julie Midtgaards forskning kl. 13.00 på Rampen (se s. 17).

HOLD-NR.: 2621-569 og 2621-570

TID: Lørdag 26/9, kl. 14.00-14.30 og kl. 15.00-15.30

STED: Dokk1, udenfor på terrassen under halvtaget – til venstre for hovedindgangen

PRIS: 50 kr.

Longevity – hvad er op og ned i jagten på det evige liv?



Jagten på et længere liv fylder stadig mere – i videnskaben, i medierne og i trends på sociale medier. Men hvad siger forskningen om, hvad vi selv kan gøre for at få et godt og langt liv? Hvordan holder vi hjernen og kroppen ung med alderen? Hvordan skelner vi mellem evidens og populære råd på sociale medier? Og hvor går den etiske og eksistentielle grænse i ønsket om et længere liv? Risikerer vi at miste blikket for, hvad der gør livet værd at leve? Bliv klogere med aldringsforsker **Morten Scheibye-Knudsen** fra Københavns Universitet og lektor i filosofi **Morten Dige** fra Aarhus Universitet. Samtalen modereres af videnskabsjournalist og sociolog **Anne Sofie Hoffmann Schrøder**.

HOLD-NR.: 2621-523

TID: Lørdag 26/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Omgivelser der gør hjernen glad – natur og arkitektur

Hvordan former rum, natur og design vores tanker, følelser og trivsel? Lektor i arkitektur og kognitiv neurovidenskab **Zakaria Djebbara** fra Aalborg Universitet og lektor i naturbaseret terapi og sundhedsfremme **Dorthe Varning Poulsen** fra Københavns Universitet stiller skarpt på, hvordan alt fra loftshøjde, lyd og lys til grønne miljøer, landskaber og naturbaseret design kan præge vores adfærd og mentale sundhed. Hvordan kan denne viden bruges i udviklingen af fremtidens byggeri, behandlingstilbud og vores egne valg i hverdagen – fra indretningen af hjemmet og haven til måden, vi bruger byen og naturen på? Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2621-536

TID: Lørdag 26/9, kl. 14.00-14.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Mysteriet om bevidstheden

Bevidstheden er selve forudsætningen for, at vi kan opleve verden, tænke, føle og vide, at vi findes. Alligevel hører den til blandt de største uløste gåder inden for både neurovidenskab og filosofi. For hvad er bevidsthed? Og hvordan kan et stykke biologisk væv give ophav til en fornemmelse af et jeg? Psykolog og lektor i neurovidenskab **Kristian Sandberg** fra Aarhus Universitet og ph.d. i filosofi **Morten Grønborg** tager livtag med spørgsmålene fra hver deres perspektiv. Hvad kan moderne hjerneforskning sige om bevidsthed, og hvordan udfordrer filosofien vores forestillinger om sind, selv og virkelighed? Samtalen modereres af vært **Anne Reinholdt**, LIFE Fonden.

HOLD-NR.: 2621-534

TID: Lørdag 26/9, kl. 14.30-15.30

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Sovelounge

Vi bruger omkring en tredjedel af vores liv på at sove, og alligevel kæmper 46 % af danskerne med søvnproblemer i hverdagen. Men hvorfor kan det være så svært at overgive sig til søvnen? Og hvad kan vi gøre ved det? Tag noget afslappende tøj på, og læg dig til rette, mens professor i sundhedspsykologi Bobby Zachariae fra Aarhus Universitet guider dig ind i hvile. Undervejs dykker han ned i, hvordan man får en god søvn? Hvornår har vi sovet nok? Og hvordan kan lyd påvirke vores søvn? Her er der plads til at give slip uden den for nogle velkendte, lurende skyldfølelse, når verden udenfor buldrer videre. I stedet inviteres du til at undersøge, hvad man kan gøre for at opnå bedre søvn og dybere ro. Og skulle du falde hen undervejs, er det blot et tegn på, at det virker.

HOLD-NR.: 2621-648

TID: Lørdag 26/9, 14.45-16.30

STED: Dokk1, mødelokale M2

PRIS: 50 kr.

Gode liv på én planet

Hvordan kan vi leve gode liv med høj livskvalitet – uden at det sker på bekostning af planeten eller andre mennesker? Sammen med erhvervspsykolog, ph.d. i bæredygtighedspsykologi og ekstern lektor ved Aarhus Universitet **Simon Elsborg Nygaard**, undersøger vi den konflikt, mange oplever mellem ønsket om at trives, udfolde sig og leve meningsfuldt – og ønsket om samtidig at leve bæredygtigt. Med begreberne bæredygtig og planetpositiv trivsel åbnes der for et andet perspektiv: at menneskers trivsel og planetens trivsel ikke behøver være hinandens modsætninger, men kan tænkes sammen.

HOLD-NR.: 2621-618

TID: Lørdag 26/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.



Hjernerystelse – hvordan løser vi den gordiske knude?

Hjernerystelse rammer hvert år tusindvis af danskere og vender deres liv på hovedet. Det er samtidig en af de mest udbredte og omdiskuterede tilstande, som udfordrer både de ramte og sundhedsvæsenet. Men hvad sker der, når hjernen rystes, og hvad siger den nyeste forskning om behandling? Skal hjernerystelse defineres som en hjerneskaide – og hvori består de største myter, landvindinger og faglige uenigheder på området i dag? Bliv klogere med **Jørgen Feldbæk**, professor i neurologi og forskningsleder ved Hammel Neurocenter, og **Hana Malá Rytter**, centerleder ved Dansk Center for Hjernerystelse samt lektor i neuropsykologi ved Københavns Universitet og Bispebjerg Hospital. Samtalen modereres af videnskabsjournalist og sociolog **Anne Sofie Hoffmann Schrøder**.

HOLD-NR.: 2621-522

TID: Lørdag 26/9, kl. 14.30-15.30

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Når arkitekturen former din hjerne

Arkitektur handler om meget mere end flotte facader og funktionel indretning. Zakaria Djebbara, lektor i arkitektur og kognitiv neurovidenskab ved Aalborg Universitet, undersøger, hvordan arkitekturen ikke bare er en ramme om vores liv, men også påvirker vores hjerne og er med til at styre vores adfærd.

Af Charlotte Koldbye

Vender vi blikket bagud, har vi boet meget mere simpelt, end vi gør i dag, hvor flere og flere tilbringer en stor del af deres tid i glaspaladser i kæmpemetropoler. Men der er ikke rigtig nogen, der har set på, hvordan arkitektur påvirker vores hjerner – indtil nu, hvor Zakaria Djebbara er i gang med at undersøge, hvordan vores hjerne responderer på de arkitektoniske omgivelser.

"Arkitekturen arbejder bevidst med rytme ud fra et æstetisk udgangspunkt. Men de æstetiske regler er noget, man traditionelt har følt sig frem til. Jeg vil gerne undersøge det neurale grundlag for, hvordan vi oplever arkitektur," fortæller Zakaria Djebbara og fortsætter:

"Vi mennesker tilbringer de fleste af døgnets timer i arkitektoniske rum, bygninger eller urbane miljøer. Men det er et uudforsket felt."

NEURALE PROCESSER PÅVIRKES AF ARKITEKTUR

Der er arkitektoniske elementer, der indbyder til en særlig adfærd – en dør inviterer os til at gå ind ad den, en trappe til at gå op og ned. De kan også være med til at skabe en rytme – fx kan afstanden mellem en række vinduer i en lang gang påvirke vores ganghastighed.

"I lang tid har det været svært for arkitektur og neurovidenskab at mødes. Arkitekter tegnede rum ud fra intuition og æstetiske konventioner, mens hjerneforskere studerede hjernen i statiske laboratorieopsætninger. De kunne ikke fange, hvordan vi rent faktisk oplever rum i bevægelse. Vi har slet ikke undersøgt, hvordan vores neurale processer påvirkes af arkitektur," forklarer Zakaria Djebbara.

Det er forskningsgruppen Brain Body Architecture Research på Aalborg Universitet nu i gang med. Ved hjælp af Mobile Brain/Body Imaging kan det måles, hvordan vores neurale aktivitet synkroniseres med de omgivelser, vi bevæger os i. Metoden kombinerer mobile EEG-headsets, der måler den elektriske aktivitet i hjernen, med virtual reality og bevægelsessporing.

"Arkitektur handler om mere end facader og funktion, som man tidligere har antaget. Vi kan se, at bygningers strukturelle elemen-

ter skaber neurale mønstre. De påvirker, hvordan vi opfatter og bearbejder information," fortæller Zakaria Djebbara.

Arkitektur er altså ikke bare en fysisk ramme. Vores omgivelser former vores opmærksomhed, bevægelseshastighed og endda følelsesmæssige tilstand.

"Vores hjerne responderer på arkitektoniske udtryk og de invitationer til adfærd, som et rum udsender. Men det er ikke noget, der sker på et bevidst plan," siger Zakaria Djebbara.

FREMTIDENS HUSE

Intuitivt afkoder vi hele tiden vores omgivelser og tilrettelægger vores opførsel derefter. Selv noget så simpelt som skarpe hjørner påvirker den måde, vi færdes på. Når vi runder et skarpt 90 graders hjørne, har vi mindre udsyn end ved de mere bløde hjørner på 120 grader. Denne lille forskel giver en større kognitiv belastning, fordi det øger usikkerheden for, hvad vi møder omkring hjørnet.

Det er nærliggende for Zakaria Djebbara, at hans neurovidenskabelige fund bliver videreformidlet til de arkitekter, der netop nu arbejder på morgendagens bygninger. Derfor har han taget initiativ til et tværfagligt samarbejde med seks af de største tegnestuer i Danmark, hvor han jævnligt deler sine nyeste opdagelser og også det, som andre forskningsgrupper finder frem til. Neuroarkitektur er vokset som forskningsområde, og Aalborg er ikke længere det eneste sted, hvor man arbejder med feltet. Der findes forskningscentre i bl.a. Berlin, London, Melbourne og Paris.

"Hvordan vi bevæger os gennem et rum, hvornår vi stopper op, hvordan vi orienterer os, alt dette har en biologisk og neural dimension. Vi er dybt påvirket af de rum, vi befinder os i," forklarer Zakaria Djebbara.

Med den viden kan vi begynde at bygge huse, der fx er designet til, at vi kan finde ro og fordybelse. Eller som indbyder til meningsfulde fællesskaber.

Oplev Zakaria Djebbara til foredraget: 'Omgivelser der gør hjernen glad – natur og arkitektur' lørdag den 26/9.

Se side 19.

PROGRAM AARHUS

SØNDAG

27. SEPTEMBER

Workshop: Kære kvinde – mærk din kraft i overgangen

Menopausen er langt mere end en biologisk forandring. Den er en overgang, en invitation og et nyt kapitel i kvindelivet. Få forskningsbaseret viden om forandringerne i kvindekroppen før, under og efter menopausen, og hør om dans og bevægelse som healende praksis. Vi skal arbejde med holistisk dansepraksis, yoga og meditative lyde og frekvenser. Dagens undervisere er **Maria Langbak**, speciallæge i almen medicin, **Helle Winther**, lektor i dans, bevægelsespsykologi og danseterapi ved Københavns Universitet, **Mette Skovhus**, lektor i sundhed, krop og bevægelse ved VIA University College, og **Marie Zabel**, sanger, ergoterapeut og yogalærer. Medbring yogamatte, tæppe og drikkeflaske.

HOLD-NR.: 2621-566

TID: Søndag 27/9, kl. 10.00-13.00

STED: Dokk1, U1

PRIS: 150 kr.

Virtual reality – hvordan opleves sorg?

Træd ind i **FAY** – et kreativt VR-projekt, der gennem filmisk storytelling og interaktive elementer udforsker temaet sorg. VR-simulationen er udviklet af VR-virksomheden **MANNED** i samarbejde med **Kamilla Brandt Pedersen**, medicinsk uddannelsesforsker ved Aarhus Universitet. Oplev VR-simulering om sorgens tilstande, og få et forskningsbaseret perspektiv på, hvordan man i klinisk psykiatri skelner mellem almindelige livsreaktioner og psykisk sygdom. Hør bl.a. om, hvordan nye diagnoser som *prolonged grief disorder* og *complex PTSD* afspejler et aktuelt spændingsfelt mellem normalitet og sygdom. VR er anbefalet til personer over 12 år.

HOLD-NR.: 2621-550 og 2621-551

TID: Søndag 27/9, kl. 10.00-11.00 og kl. 11.30-12.30

STED: Dokk1, mødelokale M2

PRIS: 50 kr.

Hurtigere men dummere – gør AI vores hjerner dovne?

Vi har set det før. Der sker noget med vores kognition, når teknologien hjælper os. Lommeregneren har gjort os dårligere til hovedregning. GPS'en har gjort os dårligere til at finde vej. Men hvad sker der, når AI ikke bare hjælper os med at regne og orientere os – men også med at tænke, forstå og navigere i verden? Læge, hjerneforsker og neuroteknolog **Benjamin Svejgaard** og filosof **Pia Lauritzen** mødes til en tankevækkende samtale om, hvordan AI påvirker vores kognitive evner og måder at erkende på. Få nye perspektiver på, hvordan du kan forholde dig til AI – og bruge teknologien uden at give køb på din egen tænkning. Samtalen modereres af litterat og teolog **Michael Bach Henriksen**.

HOLD-NR.: 2621-535

TID: Søndag 27/9, kl. 10.00-11.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Banebrydende behandling af hjernen

Hjernen er vores mest gådefulde organ – og samtidig centrum for nogle af de mest banebrydende fremskridt i moderne lægevidenskab. **Dan Bang**, lektor i kognitiv neurovidenskab ved Aarhus Universitet, og **Jens Christian Hedemann Sørensen**, hjernekirurg, professor og formand for Dansk NeuroforskingsCenter ved Aarhus Universitetshospital, tager dig med ind i en verden, hvor avanceret teknologi, kirurgisk præcision og ny forskning åbner for helt nye muligheder i behandlingen af hjernens sygdomme. Hør bl.a. om dyb hjernestimulation ved Parkinsons sygdom og andre bevægelsesforstyrrelser og rygmarvsstimulation mod svære kroniske smerter. Få indblik i fremtidens behandling – og de gennembrud, der allerede nu forandrer liv. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2621-599

TID: Søndag 27/9, kl. 11.00-11.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

PROGRAM

SØNDAG 27/9 23

God søvn – også når vi har det svært

Søvn er afgørende for vores trivsel og overskud. Søvnproblemer kan ramme alle, men de bliver ofte særligt tydelige i perioder med stress, bekymringer eller psykisk mistrivsel. Specialpsykolog i psykiatri **Henny Dyrberg**, Psykiatriens Hus og Aarhus Universitetshospital, og klinisk sygeplejespecialist og forsker **Sanne Toft Kristiansen**, Aarhus Universitetshospital, dykker ned i, hvorfor søvnen er sårbar, når man har det svært, hvilken rolle søvnen spiller for vores mentale trivsel, og hvad man kan gøre, når søvnen ikke bare kommer af sig selv. Hør bl.a. om døgnrytme og ikke-medicinske behandlingsmuligheder. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2621-532

TID: Søndag 27/9, kl. 10.00-10.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Myter om lillehjernen

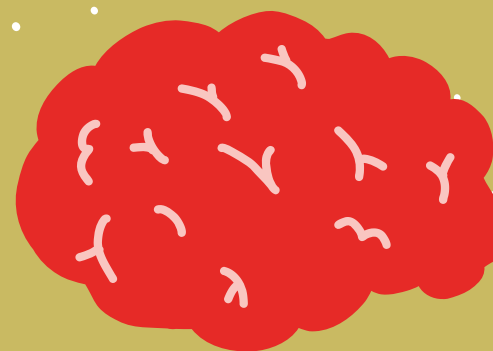
Lillehjernen udgør kun omkring 10 % af den samlede menneskehjerne. Den har ry for at være en 'primitiv hjerne', der kun understøtter basale processer. I virkeligheden er lillehjernen dog ret misforstået. Ny forskning viser, at den lille hjernedel måske slet ikke er så lille, som ellers antaget. Lillehjernen muliggør fx proaktiv handling og muligvis også såkaldt proaktiv kognition – en mental proces, hvor hjernen forudser og forbereder sig på fremtidige begivenheder eller behov. Lektor i kognitiv neurovidenskab **Lau Møller Andersen** fra Aarhus Universitet gør os klogere på, hvorfor lillehjernen er meget mere kompliceret end som så.

HOLD-NR.: 2621-574

TID: Søndag 27/9, kl. 10.00-11.00

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.



Træk stikket – og giv din hjerne en pause

Vores hjerne er den mægtigste computer, der nogensinde er udviklet. Hjernen formår at håndtere ufattelige mængder information. Men i et samfund, hvor alt går hurtigere og hurtigere, har hjernen svært ved at følge med. Hjernen kommer på overarbejde – især hvis den aldrig får en pause. Når vi ikke holder pauser, bliver vi dårligere til at lære nyt, får sværere ved at håndtere udfordringer og bliver mindre opmærksomme på andre. Og det gælder ikke blot de korte pauser, men også den lange pause, som søvnen giver hjernen. Bliv klogere med hjerneforsker **Troels W. Kjær**. Foredraget tager afsæt i bogen 'Træk stikket – giv din hjerne en pause og bliv mere effektiv, fokuseret og energifyldt' (Politikens Forlag, 2026).

HOLD-NR.: 2621-543

TID: Søndag 27/9, kl. 13.00-14.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Er ChatGPT din nye psykolog?

"Jeg har det svært. Kan du hjælpe mig med at forstå hvorfor?" For nogle er det blevet naturligt at stille den slags spørgsmål til en chatbot. Men hvad sker der, når vi bruger en chatbot baseret på kunstig intelligens (AI) som fortrolig samtalepartner – eller måske endda som psykolog? Kan teknologien tilbyde reel støtte, eller kan det sågar være farligt at korrespondere med chatbots? Mød **Bolette Windfeld Thesbjerg**, ph.d. i psykologi ved Aalborg Universitet, og **Søren Dinesen Østergaard**, professor i translationel psykiatri ved Aarhus Universitet, til en samtale om AI-chatbots som psykologisk redskab. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2621-538

TID: Søndag 27/9, kl. 14.00-14.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Brainwalk – mental træning i bevægelse

Forskning viser, at når vi bevæger os, øges blodgennemstrømningen til hjernen, og vi aktiverer hippocampus – hjernens center for indlæring og hukommelse. Kom med på gåtur med **Lars Christiansen**, dobbelt verdensrekordholder i hukommelse og en af Danmarks førende eksperter i hukommelsesteknikker. Bliv introduceret til nogle af de teknikker, der har gjort ham i stand til at huske tusindvis af cifre, kortspil og komplekse informationsmængder. Få indblik i, hvordan hukommelsen fungerer, hvorfor vi glemmer, og hvordan alle kan lære at huske langt bedre, end de tror. På turen skal vi lave konkrete øvelser og opleve på egen krop, hvordan steder, billeder og fortællinger kan forankre viden i hukommelsen.

HOLD-NR.: 2621-601

TID: Søndag 27/9, kl. 11.00-12.15

MØDESTED: Dokk1, udenfor – til højre for hovedindgangen

PRIS: 50 kr.

Hjerne og krop i topform

Fysisk aktivitet er ikke kun fordelagtigt for kroppen. Bevægelse påvirker også hjernen og din mentale sundhed. Men hvilke aktiviteter er bedst? Træning af kredsløbet, muskelstyrke, motorik og smidighed har vidt forskellige fysiske og mentale fordele. Vælg derfor motion med både hjertet og hjernen, og styrk kondition, kognition og koncentration. Træningsekspert **Marina Aagaard** fortæller om træningsvalg på makroniveau og guider til mikroaktiviteter. Foredraget tager afsæt i ny viden om sundheds- og præstationsfremmende aktivitet og træning samt restitutionsfremmende pauser og hvile.

HOLD-NR.: 2621-541

TID: Søndag 27/9, kl. 11.30-12.30

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Ondskabens væsen

Ondskab fascinerer, frastøder og udfordrer os. Verdenshistorien er fuld af brutale handlinger – krige, ødelæggelse, overgreb og mord. Men hvad får tilsyneladende almindelige mennesker til at begå nogle af historiens mest grufulde gerninger? Er ondskab et biologisk instinkt, et socialt mønster eller et moralsk sammenbrud? Og hvad får os til at kalde noget ondt? Professor i social- og personlighedspsykologi **Henrik Høgh-Olesen** og lektor i tysk, dr.phil. og lyriker **Søren R. Fauth** fra Aarhus Universitet dykker ned i ondskabens væsen i en samtale på tværs af psykologi, filosofi og litteratur. Samtalen modereres af litterat og teolog **Michael Bach Henriksen**.

HOLD-NR.: 2621-528

TID: Søndag 27/9, kl. 11.30-12.30

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Hjernehack – gode hjernevaner i en digital tid

Notifikationer larmer, mails skal besvares, og du skal lige se et sidste afsnit af yndlingsserien, inden du går i seng. Hjernen er udviklet til at holde os i live og sørge for, at vi formerer os. I vores digitale tidsalder er det nemt at få både bekræftelse og behov dækket med få klik. Men med hvert klik, scroll og indkøb vil hjernen have mere, og vi får sværere og sværere ved at lægge skærmen fra os. Hvorfor er det sådan? Og hvad kan vi gøre ved det? Læge, hjerneforsker og neuroteknolog **Benjamin Svejgaard** forklarer, hvorfor hjernen er så sårbar over for digitale fristelser – og hvad du kan gøre for at hacke dig til lidt bedre hjernevaner.

HOLD-NR.: 2621-572

TID: Søndag 27/9, kl. 12.00-12.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Appetit og vægt – hvad styrer os?

Vægttab bliver ofte gjort til et spørgsmål om viljestyrke, men så enkelt er det sjældent. Hvad sker der i kroppen, tarmen og hjernen, når vi føler sult og mæthed? Og hvordan kan den viden bruges til at forebygge og behandle type 2-diabetes og overvægt? Flere og flere lever med overvægt i dag. Hvordan har vores kostvaner og livsstil ændret sig, og hvilken rolle spiller ultraforarbejdede fødevarer og vægttabsmedicin? Og hvorfor er det svært at opretholde et varigt vægttab? Bliv klogere med læge og forsker **Nikolaj Rittig** og professor i epidemiologi **Christina C. Dahm** fra Aarhus Universitet. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2621-528

TID: Søndag 27/9, kl. 13.00-13.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Borderline – en kompleks og misforstået diagnose

Borderline personlighedsforstyrrelse er kendetegnet ved store følelsesmæssige udsving, identitetsforstyrrelse og ustabile relationer til andre. Mange oplever en indre uro og vanskeligheder med at regulere følelser og fastholde en stabil oplevelse af sig selv. Ledende psykolog **Rikke Bøye** fra Aarhus Universitetshospital giver en nuanceret introduktion til borderline personlighedsforstyrrelse. Hør om de psykologiske vanskeligheder, der præger tilstanden, og de bagvedliggende faktorer, der kan være med til at forklare den. Foredraget giver også et indblik i behandlingsmuligheder.

HOLD-NR.: 2621-552

TID: Søndag 27/9, kl. 13.00-14.00

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Gåtur med gevinst for krop og sind

Snør skoene, og kom med på eng gåtur, der styrker både krop og sind. Gåture har en række helbredsmæssige fordele, herunder også for hjernens velbefindende. En gåtur kan forbedre humøret, styrke koncentrationen og give plads til refleksion og mental ro. Bl.a. kan mindful walking virke beroligende og hjælpe med at reducere stress og angst. Tag med træningsekspert **Marina Aagaard** på gåtur, og bliv klogere på gåturens mange helbredsmæssige virkninger – skridt for skridt. Arrangementet kræver, at du kan gå 5 km i rask tempo. Mød op i tøj og sko til en gåtur i det fri.

HOLD-NR.: 2621-512

TID: Søndag 27/9, kl. 13.30-14.30

MØDESTED: Dokk1, udenfor – til højre for hovedindgangen

PRIS: 50 kr.

Workshop: Mindfulness og fordybelse

Mindfulness handler om evnen til bevidst nærvær. I en tid præget af forandring og effektivitet kan det være en stor udfordring at være nærværende. Evnen kan dog trænes og være et redskab til stresshåndtering, forebyggelse af depression samt forbedring af livskvalitet, relationer og samarbejde. Oplev mindfulness gennem en kombination af teori og praktiske øvelser med **Jacob Piet**, psykolog og ph.d. i mindfulness ved Aarhus Universitet, og **Gull-Maja La Cour**, psykolog og mindfulnesslærer ved Center for Meditation og Livskunst. Vi sørger for yogamåtter.

HOLD-NR.: 2621-567 og 2621-568

TID: Søndag 27/9, kl. 14.00-15.00 og kl. 15.30-16.30

STED: Dokk1, mødelokale M2

PRIS: 50 kr.

Migræne – en overset folkesygdom

Migræne er langt mere end en almindelig hovedpine. For de mange danskere, der lever med sygdommen, kan migræne påvirke både arbejde, familieliv og sociale relationer – og alligevel bliver sygdommen ofte misforstået eller overset. Bliv klogere på migræne, når cheflæge og migræneforsker **Faisal Mohammad Amin** fra Amager og Hvidovre Hospital deler den nyeste viden om en af de mest udbredte neurologiske sygdomme i Danmark. Hvad sker der egentlig i hjernen under et migræneanfald? Hvorfor rammes nogle hårdere end andre? Og hvordan ser fremtidens behandlinger ud?

HOLD-NR.: 2621-518

TID: Søndag 27/9, kl. 14.30-15.30

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Det grønne monster – misundelse og jalousi

Misundelse og jalousi er følelser, de fleste af os kender til, men som de færreste har lyst til at tale højt om. Hvad sker der i os – psykologisk og neurologisk – når andres succes eller kærlighed vækker det grønne monster i os? Hvad er forskellen på misundelse og jalousi, og hvordan kan vi blive bedre til at forstå og håndtere de svære følelser? Og hvad kan følelserne lære os om os selv, vores relationer og det, vi længes efter? Bliv klogere sammen med **Katrine Sværke**, autoriseret psykolog og ph.d. i neuropsykologi ved Københavns Universitet, og **Alfred Sköld**, lektor i psykologi ved Aalborg Universitet. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2621-613

TID: Søndag 27/9, kl. 15.00-15.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Når angst fylder i barndom og ungdom

Angst er en af de mest udbredte psykiske udfordringer blandt børn og unge – og kan få vidtrækkende konsekvenser for trivsel, relationer og hverdagsliv. Men hvad er angst egentlig, og hvorfor opstår den? I foredraget giver psykolog og lektor klinisk børnepsykologi **Johanne Jeppesen Lomholt** fra Aarhus Universitet en introduktion til angst hos børn og unge. Med afsæt i både klinisk praksis og aktuel forskning belyser hun, hvordan angst kommer til udtryk samt hvilke risikofaktorer, der spiller ind – herunder familiens betydning. Hør om forskellige angsttyper, og få viden om tidlige indsatser, forebyggelse og behandling.

HOLD-NR.: 2621-548

TID: Søndag 27/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Træn din hjerne skarp

Vores tankegange og adfærd er ikke statiske karaktertræk, men væner, der kan forandres. Med de rette øvelser kan hjernen optimeres. Men hvad skal der til? Mød den dobbelte verdensrekordholder i hukommelse **Lars Christiansen**, der har trænet sin hjerne i topform, og hjerneforsker **Troels W. Kjær**, og bliv klogere på, hvilke strategier du kan bruge til at træne din hjerne knivskarp. Få indblik i, hvad der sker i hjernen, hvordan den dirigerer tanke- og handlemønstre, og hvad der kan styrke evnen til at holde fokus og bevare overblikket. Samtalen modereres af **Noa Kjærsgaard Hansen**.

HOLD-NR.: 2621-524

TID: Søndag 27/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Musikterapi – når musik bevæger hjernen

Hvad sker der i os, når vi synger med på en sang, vi kender? Og hvorfor kan musik vække minder og følelser, selv når sproget svigter? Professor i musikterapi **Hanne Mette Ochsner Ridder** fra Aalborg Universitet udfolder, hvad musik gør ved hjernen og sindet. I sin forskning arbejder hun med koblingen mellem musik og demens og viser, hvordan sang konkret kan bruges som redskab til at højne livskvaliteten. Foredraget rækker også ud over demensområdet og giver et bredere perspektiv på, hvordan musik kan styrke trivsel, relationer og livskvalitet – for os alle.

HOLD-NR.: 2621-554

TID: Søndag 27/9, kl. 14.30-15.30

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Koncert med MusikBeRiget

Musik kan skabe forbindelse, nærvær og øjeblikke af lys – også når livet er aller mest sårbart. **MusikBeRiget** er et musikinitiativ, der skaber musikalske frirum midt i det svære. Oplev de nærværende musikere, der til daglig spiller levende musik for alvorligt og kronisk syge patienter og deres pårørende på hospitaler over hele landet – både inden for psykiatrien og somatikken. Med varme, hjerterum og musikalsk kvalitet åbner de et rum for håb, glæde, eftertanke og forløsning. MusikBeRiget spiller musik dér, hvor ordene ofte kommer til kort.

HOLD-NR.: 2621-596

TID: Søndag 27/9, kl. 16.00-16.30

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Den oversete lillehjerne – hjernens regnemaskine

Ny forskning vender op og ned på vores billede af lillehjernen, som man hidtil har ment, især har haft betydning for vores balance. Men ifølge Lau Møller Andersen, lektor i kognitionsvidenskab ved Aarhus Universitet, tegner lillehjernen til at være et avanceret beregningscenter, der forudsiger fremtiden og strukturerer vores samtaler.

Af Charlotte Koldbye

Vi har længe vidst, at lillehjernen er klemt inde mellem storhjernen og hjernestammen, men vi har set den som et uinteressant organ. Det billede er Lau Møller Andersen i gang med at ændre. Tidligere troede man, at lillehjernen kun var ansvarlig for finmotorik, men nu peger forskning på, at den udfører langt mere avancerede beregninger. Og at den er nøglen til at forstå alt fra vores bevægelser til, hvordan vi finder rytmen, når vi går på trapper.

For at forstå dette skift skal vi se på fortidens tekniske begrænsninger. Lillehjernen har nemlig været svær at måle på uden at bruge invasive metoder, og de gamle teknikker genererede for meget 'støj'. Derfor drog man den konklusion, at hvis vi ikke kan måle ordentligt på lillehjernen, så må den være af mindre betydning.

Lau Møller Andersen og hans forskerhold har nu fundet en vej til at tilgå lillehjernen med teknikken magnetoencefalografi (MEG) – en billeddannende metode, der måler de magnetfelter, som hjernens elektriske aktivitet producerer. Ved hjælp af den har de kunnet påvise, at der foregår meget mere i lillehjernen, end man hidtil har troet.

HJERNEN LEVER HELE TIDEN LIDT I FREMTIDEN

Lillehjernen er en avanceret computer, der konstant beregner, hvad der sker i næste sekund.

"Vi kan se, at lillehjernen er involveret i sofistikerede forudsigelsesprocesser," forklarer Lau Møller Andersen og fortsætter:

"Vores hjerne lever konstant i fremtiden. Den fremsætter hypoteser, den beregner, og den justerer. Og her formoder jeg, at lillehjernen spiller en vigtig rolle for dette orkester af forudsigelser."

Selvom lillehjernen fysisk kun udgør mellem 15 og 20 % af hjernens volumen, skal vi ikke undervurdere dens funktion.

"Det tal er i virkeligheden vildledende," advarer Lau Møller Andersen og uddyber:

"Hvis man breder alle lillehjernens mange folder ud, viser det sig, at den udgør hele 80 % af hjernens overflade."

Lau Møller Andersen mener, at når et hjerneareal indeholder en så enorm tæthed af neuroner, er det logisk at konkludere, at dens funktion er kompliceret.

"Vi må formode, at der ligger en stor neural regnekraft i denne struktur."

SPROGETS METRONOM

Lau Møller Andersens nyeste forskningshypotese tager dette et skridt videre. Den bevæger sig ind på det, vi betragter som menneskets unikke domæne: sproget. Vi formoder normalt, at de områder af hjernen, der aktiveres, når vi taler, ligger i hjernebarken. Men Lau Møller Andersens forskning tyder på, at selv i noget så unikt menneskeligt som sprog, er den oversete lillehjerne involveret.

Sandsynligvis er lillehjernen også med til at styre vores dialog, så samtalen flyder i en naturlig, forudsigelig rytme, og vi ikke taler i munden på hinanden. Lillehjernen er med til at give os signal om, hvornår det er vores tur til at sige noget i en samtale. Det kaldes turtagning og er kulturelt betinget, men det har også en biologisk rytme. Lau Møller Andersen vil nu undersøge, om lillehjernen også varetager det, der kaldes den konversationelle pause i en samtale – dvs. pausen fra, at du har talt færdigt, til jeg begynder at tale.

LILLEHJERNEN – EN OVERSET NØGLEFUNKTION

For Lau Møller Andersen handler det ikke kun om at kortlægge neuroner. Det handler også om at forstå den mekanisme, der gør os i stand til at navigere i en verden, der konstant ændrer sig. Når vi justerer vores bevægelser, lærer vi. Når vi taler sammen, skaber vi mening. Og bag det hele sidder lillehjernen og regner på fremtiden, så vi kan leve i nutiden.

Så næste gang du går op ad en trappe, eller næste gang du venter på din tur til at sige noget i en samtale, kan du tænke på den lille, foldede struktur i dit baghoved. Den arbejder på højtryk for dig, lige nu og her, med en præcision og en sofistikering, som vi først nu begynder at ane konturerne af. Vi står måske ved begyndelsen af en ny æra i hjerneforskningen.

Oplev Lau Møller Andersen til foredraget: 'Myter om lillehjernen' søndag den 27/9.

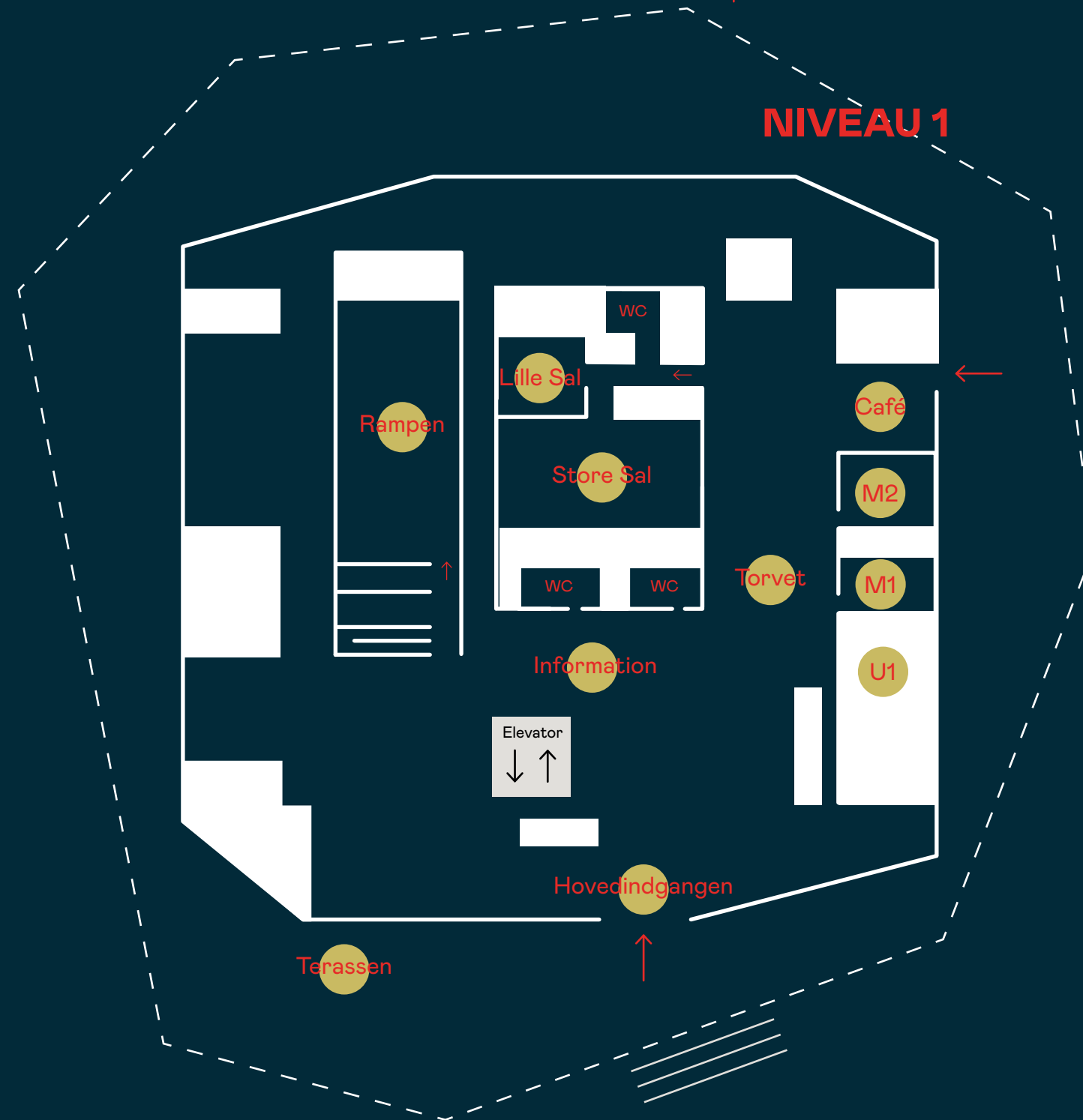
Se side 23.

FIND VEJ

NIVEAU 2

- Udsigten
- BørneLab

NIVEAU 1



KALENDER

FØR FESTIVALEN

S. 6

Byggeudfordring i LEGO-værkstedet

Hele ugen 21-27/9, Dokk1's åbningstid

KREAværksted: Kreative hjerner

22/9 og 23/9, kl. 16.00-17.30 og lørdag 26/9, kl. 10.30-12.30, Dokk1, BørneLab

Udstilling: Kunst på hjernen

Tirsdag 22/9-onsdag 30/9, Dokk1, Torvet

Workshop: Kan hjernen påvirkes gennem øret?

24/9, kl.14.00-16.00 og 25/9, kl. 9.00-12.00, Dokk1, Udsigten

LIVESTREAMS

S. 7

Hukommelse ved aldring og demens

2/9, kl. 17.00-18.00, Livestream via Microsoft Teams

Søvn

16/9, kl. 17.00-18.00, livestream via Microsoft Teams

Personlighedens fem byggesten

25/9, kl. 8.30-9.30, livestream via YouTube

Fokus: Studer smartere – ikke hårdere

25/9, kl. 9.50-10.50, livestream via YouTube

Din hjerne er i krig

25/9, kl. 11.10-12.10, livestream via YouTube

Alle hjerner er forskellige – neurodivergens eller neurodiversitet?

25/9, kl. 12.30-13.30, livestream via YouTube

Depression: Nye metoder til behandling

16/11, kl. 18.30-19.30, livestream via Microsoft Teams

Hvem styrer vores opmærksomhed?

1/10, kl. 17.00-18.00, livestream via Microsoft Teams

Hjernepauser

1/10, kl. 18.30-19.30, livestream via Microsoft Teams

FREDAG 25/9

S. 10-12

Barselsliv: Fakta og myter om børns udvikling

kl. 9.30-10.30, Dokk1, mødelokale M2

DokkX – teknologi til ro, nærvær og mental trivsel

kl. 10.00-15.00, Dokk1, niveau 2.2

Barselsliv: Slip bekymringerne og tag kontrol over dine tanker som forælder

kl. 11.30-12.30, Dokk1, M2

Det traumatiserede sind – med Thure Lindhardt og Karen-Inge Karstoft

kl. 14.30-15.30, Dokk1, Lille Sal

Hvorfor og hvornår tiltrækkes vi af stærke ledere?

kl. 16.00-17.00, Dokk1, Lille Sal

Dans dig glad – Silent Groove

kl. 16.00-17.00, Dokk1, terrassen under halvtaget

Metakognitiv terapi – slip tankemylderet

kl. 16.00-17.00, Dokk1, Rampen

Carmen – og virkelighedens kvindedrab

kl. 16.00-17.00, Dokk1, Store Sal

Intelligens og høj begavelse

kl. 17.30-18.30, Dokk1, Rampen

Art and neuroscience – what happens when the brain meets art?

kl. 17.30-18.30, Dokk1, Lille Sal

Overgangsalderen – hvad gemmer sig i hjernetågen?

kl. 17.30-18.30, Dokk1, Store Sal

Afmagt – og kunsten at blive afmagtsduelig

kl. 19.00-20.00, Dokk1, Lille Sal

Demens og Alzheimers

kl. 19.00-20.00, Dokk1, Rampen

Craft – strik dig til mental velvære med PetiteKnit og Anne Kirketerp

kl. 19.00-20.00, Dokk1, Store Sal

LØRDAG 26/9

S. 14-19

Depression i et nyt lys – hvad gør immunforsvaret ved sindet?

kl. 10.00-10.40, Dokk1, Rampen

Sorg – når livet gør allermest ondt

kl. 10.00-11.00, Dokk1, Lille Sal

Formiddagsløb: A- og B-mennesker

kl. 10.00-11.30, Dokk1, U1

Workshop: Skab ro gennem kreativ fordybelse

kl. 10.00-11.00 og kl. 11.30-12.30, Dokk1, M2

Rundt om ADHD

kl. 10.00-11.00, Dokk1, Store Sal

DokkX – teknologi til ro, nærvær og mental trivsel

kl. 10.00-15.00, Dokk1, niveau 2.2

KREAværksted: Kreative hjerner

kl. 10.30-12.30, Dokk1, BørneLab niveau 2.1

Funktionelle lidelser – hjerne og krop i alarmberedskab

kl. 11.00-11.40, Dokk1, Rampen

Forstå smerten

kl. 11.30-12.30, Dokk1, Store Sal

OCD – når tanker og handlinger tager magten

kl. 11.30-12.30, Dokk1, Lille Sal

Nydelse og neurogastronomi

kl. 12.00-12.40, Dokk1, Rampen

Guidet vejtrækning – ro i krop og sind

kl. 12.45-13.00 og kl. 13.45-14.00, Dokk1, Udsigten

Fysisk aktivitet og mental sundhed

kl. 13.00-13.40, Dokk1, Rampen

Bliver vi voldelige af computerspil?

13.00-14.00, Dokk1, Lille Sal

Afhængighedens psykologi – hvorfor din hjerne snyder dig

kl. 13.00-14.00, Dokk1, Store Sal

Workshop: Magien ved at læse og at skrive – hvor litteratur og psykologi mødes

kl. 13.00-14.00 og kl. 14.30-15.30, Dokk1, U1

Omgivelser der gør hjernen glad – natur og arkitektur

kl. 14.00-14.40, Dokk1, Rampen

Sansebar – få hacket dine smagsløg

kl. 14.00-15.00, Dokk1, Torvet

Crossfit – træn dig glad

kl. 14.00-14.30 og kl. 15.00-15.30, Dokk1, udenfor på terrassen

Mysteriet om bevidstheden

kl. 14.30-15.30, Dokk1, Lille Sal

Hjernerystelse – hvordan løser vi den gordiske knude?

kl. 14.30-15.30, Dokk1, Store Sal

Vagusnerven – nøglen til ro, restitution og sundhed?

kl. 15.00-15.40, Dokk1, Rampen2

Sovelounge

kl. 14.45-16.30, Dokk1, M2

Gode liv på én planet

kl. 16.00-17.00, Dokk1, Lille Sal

Longevity – hvad er op og ned i jagten på det evige liv?

kl. 16.00-17.00, Dokk1, Store Sal

SØNDAG 27/9

S. 21-26

Workshop: Kære kvinde – mærk din kraft i overgangen

kl. 10.00-13.00, Dokk1, U1

Virtual reality – hvordan opleves sorg?

kl. 10.00-11.00 og kl. 11.30-12.30, Dokk1, M2

God søvn – også når vi har det svært

kl. 10.00-10.40, Dokk1, Rampen

Hurtigere men dummere – gør AI vores hjerner dovne?

kl. 10.00-11.00, Dokk1, Store Sal

Myter om lillehjernen

kl. 10.00-11.00, Dokk1, Lille Sal

Banebrydende behandling af hjernen

kl. 11.00-11.40, Dokk1, Rampen

Brainwalk – mental træning i bevægelse

kl. 11.00-12.15, Dokk1, udenfor, til højre for hovedindgangen

Hjerne og krop i topform

kl. 11.30-12.30, Dokk1, Lille Sal

Ondskabens væsen

kl. 11.30-12.30, Dokk1, Store Sal

Hjernehack – gode hjernevaner i en digital tid

kl. 12.00-12.40, Dokk1, Rampen

Appetit og vægt – hvad styrer os?

13.00-13.40, Dokk1, Rampen

Borderline – en kompleks og misforstået diagnose

kl. 13.00-14.00, Dokk1, Lille Sal

Træk stikket – og giv din hjerne en pause

kl. 13.00-14.00, Dokk1, Store Sal

Gåtur med gevinst for krop og sind

kl. 13.30-14.30, Dokk1, udenfor, til højre for hovedindgangen

Er ChatGPT din nye psykolog?

kl. 14.00-14.40, Dokk1, Rampen

Workshop: Mindfulness og fordybelse

kl. 14.00-15.00 og kl. 15.30-16.30, Dokk1, M2

Migræne – en overset folkesygdom

kl. 14.30-15.30, Dokk1, Store Sal

Musikterapi – når musik bevæger hjernen

kl. 14.30-15.30, Dokk1, Lille Sal

Det grønne monster – misundelse og jalousi

kl. 15.00-15.40, Dokk1, Rampen

Når angst fylder i barndom og ungdom

kl. 16.00-17.00, Dokk1, Lille Sal

Koncert med MusikBeRiget

kl. 16.00-16.30, Dokk1, Rampen

Træn din hjerne skarp

kl. 16.00-17.00, Dokk1, Store Sal