



Kamilla W. Miskowiak
Hjerneforsker

Festival på
Dokk1 om
HJERNEN

HEARTS & MINDS

22.—24. sep.

FESTIVAL OM HJERNEN

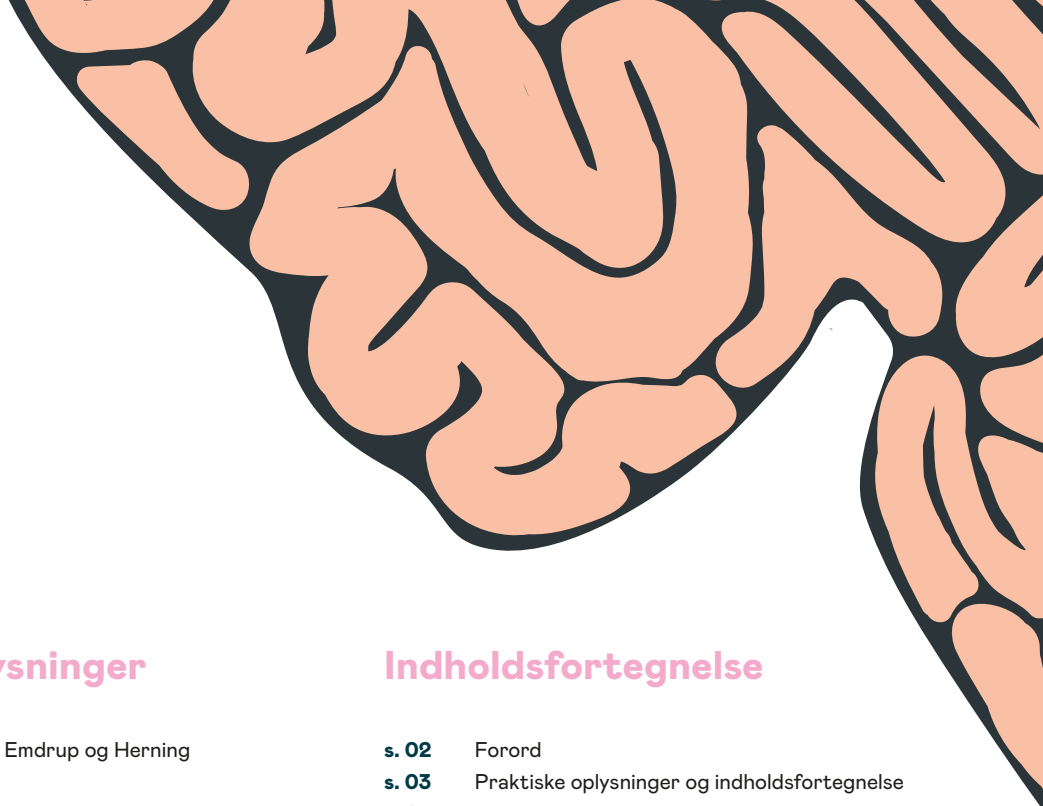
HEARTS & MINDS VIDENSFESTIVAL

22. – 24. SEPTEMBER

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

Vær med, når Hearts & Minds festivalen igen stiller skarpt på vores forunderlige hjerne 22-24/9 på Dokk1. Glæd dig til en sanselig weekend fyldt med foredrag, samtaler, workshops, musik og fysisk aktivitet med førende forskere, forfattere, musikere og mange andre. Formaterne er korte, så du kan nå flere arrangementer på en dag.

Rigtig god festival!



Praktiske oplysninger

Folkeuniversitetet i Aarhus, Emdrup og Herning
star bag Hearts & Minds

Folkeuniversitetet

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

Festivalsekretariat

Rektor: Sten Tiedemann

Projektchef: Joakim Quorp Matthiesen

Projektleder: Anne Marie Støvring Sorgenfrei

Medarbejdere: Louise Højbjerg Jacobsen, Lærke Sofie Glerup Hansen, Mette Nyman Kvist, Simon Kusk Holm, Mathilde Bach, Anne Møller Hansen, Henrik Thorvald Rasmussen, Randi Dahlin, Julie Hansen, Kristina Yaldo, Nanna Hedeager-Schelde, Andreas Birk Olesen og Katrine Sørensen

Grafik og layout

Grafik og layout: Walk Agency og Lotte Vestergård

Fotos: Emilia Therese

Forsidemodel: Kamilla W. Miskowiak, professor i kognitiv neuropsykiatri, Københavns Universitet, og leder af Neurocognition and Emotion in Affective Disorders (NEAD) Group, Psykiatrisk Center København

Indholdsfortegnelse

s. 02	Forord
s. 03	Praktiske oplysninger og indholdsfortegnelse
s. 04	Artikel
s. 06	Gratis for gymnasier
s. 06	Events for børn på Dokk1
s. 07	Fredag 22/9
s. 10	Lørdag 23/9
s. 15	Gratis livestreams
s. 16	Søndag 24/9
s. 21	Kort / Find vej
s. 22	Kalender



KOMBINEREDE BEHANDLINGSFORMER ER VEJEN FREM

Siden psykologistudierne har Kamilla Miskowiak været opsat på at finde nye behandlingsmetoder for mennesker med psykiatriske lidelser. Det er nemlig langt fra alle, der alene har gavn af antidepressiv medicin, og ofte er der brug for mere end én type behandling. Derfor handler store dele af Miskowiaks forskning om noget, de fleste troede var forbeholdt cykelrytteren: EPO og højdetræning.

Af Noa Kjærsgaard Hansen

”JEG HAR TAGET EPO.”

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

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

Hendes egen interesse for EPO – et hormon, der produceres naturligt i kroppen, men som altså også kan fremstilles kunstigt og indtages som blod doping – startede ved morgenbordet i familiehemmet. Da hun i farens lægetidsskrift læste en artikel, der beskrev, hvordan EPO kunne mindske det fysiske omfang af hjerneskade hos rotter, blev der sået en kim til det, der skulle blive grundstenen i hendes forskerkarriere:

”Det synes jeg jo var vildt spændende. Og så tænkte jeg, at det næste skridt ville være at se det fra et psykologisk perspektiv. Altså ikke kun kigge på fysisk omfang af en hjerneskade, men også om EPO havde en tilsvarende gavnlige effekt på hjernens funktion.”

HØJDETRÆNING OG VIRTUAL REALITY

Herfra gik det stærkt, og i 2005 blev Miskowiak ansat på Oxford Universitet som ph.d.-studerende. Det var især potentialet til at forbedre nuværende behandlingsmetoder i psykiatrien, der fik hendes projekt til at skille sig ud:

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



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

”I tre uger kommer man dagligt i tre timer ind i et højdetræningsrum, hvor man laver kognitive træningsøvelser, både under normale iltforhold og med lav ilt, som svarer til, at man næsten står på toppen af Mont Blanc i 4400 meters højde. Den lave ilt styrker hjernens regenerative egenskaber og danner nye forbindelser mellem cellerne, og vi tror her, at hjernens egen produktion af EPO spiller en central rolle.”

Og er der så en kobling til den måde atleter også bruger højdetræning? Naturligvis, fristes man til at sige:

”Professionelle atleter træner også i bjergene eller i højdetræningsrum med iltmasker, så de får lav ilt, mens de træner og styrker dermed deres muskelkapacitet og deres kondition. Det er lidt samme princip som med

hjernen.” Men hverken for den psykiatriske patient eller for topatleten ville det have en særlig gavnlig effekt, hvis man kun arbejdede med lav ilt, altså hvis man kun gjorde brug af én form for behandling, forklarer Miskowiak:

”Atleten skal jo også bruge sine muskler samtidig, og på samme måde tænker vi, at kombinationen af kognitiv træning og lav ilt er vejen frem, fordi man på den måde opnår en synergistisk virkning på hjernens plasticitet, som understøtter bedre kognitive funktioner.”

Oplev Kamilla Miskowiak i samtale med forfatter Peter Øvig 23/9. Se s. 11.

Kamilla Miskowiak er professor i kognitiv neuropsykiatri ved Institut for Psykologi på Københavns Universitet. Hun er leder af Neurocognition and Emotion in Affective Disorders (NEAD) Group ved Psykiatrisk Center i København. Her udfører de kliniske forsøg og eksperimentelle studier hos patienter med humørforstyrrelser. Hun har udgivet over 200 videnskabelige artikler og modtaget mere end 30 videnskabelige priser og hædersydelselser for sin forskning.

Læs hele artiklen på hearts-minds.dk

Gratis program for gymnasieelever



Skal du og din klasse til Hearts & Minds 2023?

Fredag 22/9 kl. 9.00-13.30 byder årets festival på en række arrangementer særligt henvendt til gymnasieklasser. Bliv klogere på alt fra **hjernetræning, sprog og søvn til hjernen bag dansk politik og mental sundhed.**

Det er gratis at deltage, men kræver tilmelding. Tilmeld din klasse ved at skrive til LSGH@fuau.dk.

Se mere på hearts-minds.dk



Før festivalen:

Events for børn på Dokk1

Dokk1 varmer op til Hearts & Minds Festival med sjove, udfordrende og kreative hjerneaktiviteter til børn. Det hele er gratis.

Naturvidenskabelig rejse

Vi skal sammen på en naturvidenskabelig rejse i hjernen, hvor vi skal bruge vores egne kroppe, lave eksperimenter, lære, undres og være nysgerrige. (Tilbud til daginstitutioner)

Tid: 7/9, 15/9 og 18/9, kl. 10.00-10.45

KREAværksted: Kreative hjerner

Hvad er hjernen for en størrelse? Kan man snyde sin hjerne – eller snyder den egentlig os? Kom til kreativt værksted med fokus på forskellige temaer, teknikker og materialer. (For børn i alle aldre og deres forældre)

Tid: 12/9, 13/9, 19/9 og 20/9, kl. 16.00-17.30

Se mere på hearts-minds.dk

PROGRAM AARHUS



FREDAG

22. SEPTEMBER

Morgenvandring med stadsarkitekten

Start dagen med en morgenvandring, og få gang i både krop og sind. Er man aarhusianer, er det noget nær en selvfølge, at Aarhus er verdens bedste by. Men man tænker måske ikke altid så meget over, hvor stor betydning arkitekturen og bymiljøet har for, at byen er god at være i. Kom med Aarhus' stadsarkitekt **Anne Mette Boye** på morgenvandring, inden byen helt er vågnet op, og hør om, hvordan arkitekturen og byrummet kan være med til at fremme det gode liv i byen, og hvordan det er tænkt ind i Aarhus' udvikling.

HOLD-NR.: 2321-540

TID: 22/9, fredag, kl. 8.30-9.30

PRIS: 30 kr.

MØDESTED: Banegårdspladsen, Aarhus C

Hjernevasket af parasitter?

Tanken om parasitter, der overtager deres ofres hjerne og kontrollerer deres adfærd, er mildest talt skræmmende. Men også ret fascinerende. Senest er tv-serien 'The Last of Us', hvor en parasitisk svamp inficerer mennesker og gør dem til zombielignende monstre, blevet et kæmpe hit. Det er fiktion, men hvor langt er det egentlig fra virkelighedens parasitter? Hvad er en parasit? Og hvordan bærer de sig ad med at manipulere med deres værts adfærd? Tag med parasitolog og professor i infektionssygdomme **Peter Lindberg Nejsum** på en rejse ind i parasiternes forunderlige, fascinerende og til tider bizarre verden.

HOLD-NR.: 2321-484

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

PRIS: 30 kr.

STED: Lille Sal, Dokk1

Er du rigtig klog?

Det kan føles ubekvemt at tale om – det, vi har mellem ørerne. Ikke mindst, at der er forskel på, hvor intelligente vi er, og at det skulle have afgørende betydning for vores liv. Men hvad er intelligens egentlig? Er vores intelligens medfødt, eller kan den udvikles gennem uddannelse og erfaringer? Og findes der i virkeligheden mange former for intelligens? Professor i psykologi **Lars Larsen** og medicinhistoriker **Jesper Vaczy Kragh** gør os klogere. Få indblik i, hvilken betydning intelligens har for vores livsbane, og hvordan vi gennem tiden har behandlet dem, som man mente ikke var intelligente nok til at leve op til samfundets krav og normer. Samtalen modereres af journalist **Björg Tulinius**.

HOLD-NR.: 2321-528

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

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, Dokk1

Dans din hjerne glad!

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

HOLD-NR.: 2321-483

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

PRIS: 30 kr.

STED: Udsigten, Dokk1



Den nydende hjerne

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

HOLD-NR.: 2321-486

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

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

STED: Store Sal, Dokk1

Sovekoncert – Dokk1 efter lukketid

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

HOLD-NR.: 2321-496

TID: 22/9, fredag, kl. 21.45-08.00

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

STED: Udsigten, Dokk1



Grubleri, bekymringer og angst

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

HOLD-NR.: 2321-511

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

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Demens – når hjernen bliver syg

Flere og flere mennesker lider af demens. Men hvad er demens? Hvordan giver sygdommen sig til kende? Og hvor langt er forskerne verden over i jagten på at finde en medicin mod demens? I USA har sundhedsmyndighederne netop godkendt et nyt medikament mod Alzheimers sygdom, og i Aarhus arbejder en spin-out virksomhed fra Aarhus Universitet, Teitur Trophics, på højtryk for at udvikle behandling af forskellige demenssygdomme og neurodegenerative sygdomme som Parkinsons sygdom og Huntingtons sygdom. Hvilke perspektiver er der for fremtiden? Få indblik i den nyeste viden med professor i neurovidenskab **Leif Østergaard** og ph.d. og CEO **Simon Mølgaard Jensen** fra Teitur Trophics. Samtalen modereres af journalist **Bjerg Tulinus**.

HOLD-NR.: 2321-513

TID: 22/9, 1. fredag, kl. 17.30-18.30

PRIS: 30 kr.

STED: Lille Sal, Dokk1

Opmærksomhed – og hvorfor den er så svær at fastholde

Der er konstant ting, der kæmper om vores opmærksomhed i hverdagen. Sociale medier og reklamer er blandt de mest dominerende. Men hvad er opmærksomhed for en størrelse? Hvorfor har vi så svært ved at fastholde den? Hvordan bruger virksomheder viden om fx neuromarketing til at ændre vores opmærksomhed og få os til at købe et ekstra par sko eller fylde kurven i supermarkedet, selvom vi kun skulle have en liter mælk? Og kan vi træne vores opmærksomhed og dermed ændre vores vaner – både derhjemme, på jobbet, og når vi handler? Det vil biomediciner **Emma Louise Louth** og hjerneforsker **Thomas Z. Ramsø** gøre os klogere på. Samtalen modereres af journalist **Julie Meldgaard Harboe**.

HOLD-NR.: 2321-485

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

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Amoriner i luften – kærlighed og hjerne kemi

Hvorfor føles kærligheden så magisk, når amorinerne begynder at svirre i luften omkring os? Hvorfor kan et kys og berøring de mest hemmelige steder stikke helt elektrisk? Hvordan holder man fast i tiltrækningen, når nyforelskelsens svimlende beruselse stille begynder at aftage? Og bor hjertet egentlig i hjernen? Bliv klogere på den komplicerede cocktail af hormoner og hjerne kemi, der opstår i den primitive urhjerne. Vær med, når psykolog **Asger Neumann** og hjerneforsker **Troels W. Kjær** taler sig vej igennem kærlighedens komplekse univers i hjernen. Samtalen modereres af journalist **Julie Meldgaard Harboe**.

HOLD-NR.: 2321-514

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

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1



PROGRAM AARHUS

LØRDAG

23. SEPTEMBER

Menneskets og hjernens tidlige udvikling

Menneskets og hjernens udvikling er en fascinerende rejse gennem evolutionen. Gennem millioner af år har vores hjerner udviklet sig fra simple strukturer til komplekse organer, der giver os enestående intellektuelle kapaciteter. Få indblik i, hvordan mennesket på kort tid ændrede sig fra at være et ganske almindeligt pattedyr til at blive Jordens mest dominerende art nogensinde. Hør om vores historie fra neandertaleren og andre tidligere menneskearter til det moderne menneske. Hvorfor har hjernen spillet så afgørende en rolle for vores dominans? Og hvor meget har menneskehjernen udviklet sig siden de første menneskearter? Speciallæge i klinisk genetik **Peter K.A. Jensen** gør os klogere.

HOLD-NR.: 2321-499**TID:** 23/9, lørdag, kl. 10.00-11.00**PRIS:** 30 kr.**STED:** Lille Sal, Dokk1

Tro og fornuft – kan den religiøse hjerne måles?

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

HOLD-NR.: 2321-489**TID:** 23/9, lørdag, kl. 10.00-10.40**PRIS:** Gratis, men tilmelding nødvendig**STED:** Rampen, Dokk1

Formiddagsløb: A- og B-mennesker

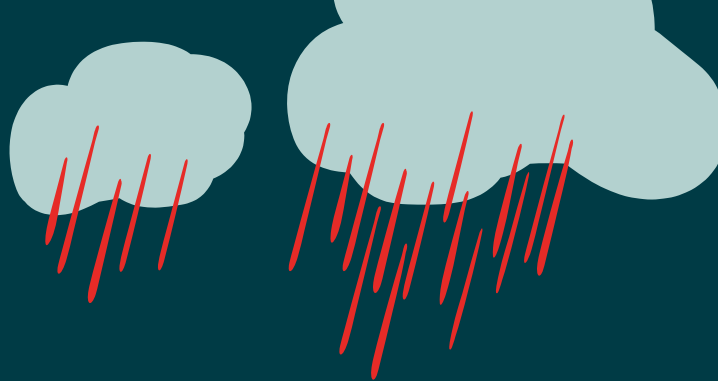
Har du nogensinde tænkt over, hvorfor du altid bliver træet før alle andre? Eller hvorfor du ikke kan udstå tanken om at løbe en tidlig morgentur? Det har noget med døgnrytmer at gøre. De fleste af os er nemlig A- eller B-mennesker. Døgnrytmen styres af et komplekst center i hjernen, og her spiller lys en central rolle. Men hvad betyder døgnrytmen for vores sundhed og hverdag? Hvordan får man lys nok? Og hvordan passer man løb ind i en travl hverdag – hvad enten man er A- eller B-menneske? Forsker i døgnrytmeforstyrrelser **Mette Kragh** gør os klogere på, hvordan vores indre ur påvirker vores mentale og fysiske sundhed. Herefter skal vi på løbetur ude i sollyset med løbekonsulent **Henrik Mikkelsen**. Mød op iklædt tøj og sko til løb.

HOLD-NR.: 2321-487**TID:** 23/9, lørdag, kl. 10.00-11.30**PRIS:** 30 kr.**STED:** Mødelokale M2, Dokk1

Familieyoga

Oplev en stund med familieyoga, hvor I prøver kræfter med yogastilingerne på en sjov og udfordrende måde. Få et skønt pusterum for både voksne og børn med børneyogalærer, pædagog og psykoterapeut **Rikke Kobæk**. Der kræves ingen særlige forudsætninger eller udstyr for at kunne deltage. Det er samværet og nærværet, der er i fokus. Denne session er tilpasset børn (3-10 år) og deres forældre. Både børn og voksne skal have en billet. **Der er familieyoga kl. 11.00-11.30 og igen kl. 11.45-12.15**

HOLD-NR.: 2321-398 og 2321-397**TID:** 23/9, lørdag, kl. 11.00-11.30 og kl. 11.45-12.30**PRIS:** 30 kr.**STED:** Æsken, Dokk1



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

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

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

HOLD-NR.: 2321-493

TID: 23/9, lørdag, kl. 13.00-13.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Brodér din hjerne glad



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

HOLD-NR.: 2321-515

TID: 23/9, lørdag, kl. 10.00-11.00

PRIS: 30 kr. inkl. broderikit

STED: Store Sal, Dokk1



Musik på hjernen – Mozart eller Monk?

Nogle vil hævde, at Mozart er den største komponist, verden endnu har set. Der er sågar nogle, der mener, at hans musik kan påvirke vores hjerner og forbedre vores kognitive evner. Evidensen for den såkaldte Mozart-effekt er ikke entydig, men det står dog helt klart i dag, at musik gør noget ved os – også vores hjerner. Så hvad gør Mozarts musik ved os? Hvordan bevæger musik os? Hvad sker der i hjernen? Kan musik virkelig forbedre vores hukommelse og koncentration? Og er der forskel på, om det er Mozarts klaversonater eller Thelonious Monks improvisationer, vi lytter til? Og hvilken betydning har det, om vi blot lytter eller selv spiller musikken? Oplev hjerneforsker og jazzmusiker **Peter Vuust** i samtale med koncertpianist **Katrine Gislinge**, der bl.a. har fortolket Mozarts klaverkoncerter med stor virtuositet. **Noa Kjærsgaard Hansen** modererer samtalen.

HOLD-NR.: 2321-517

TID: 23/9, lørdag, kl. 11.30-12.30

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, Dokk1

Smertes – hjerne eller krop?

Vi kender det alle. Ondt i ryggen. Knæet. Maven. Hovedet. Smertes i forbindelse med sygdom. Smertes, der ingen ende har. Men hvad er smerte egentlig? Og hvor sidder smerten henne? Smerte er en livsnødvendig oplevelse – et advarselssignal, når der er fare på færde. Men hver femte dansker oplever, at smerterne ikke hører op igen. Hvorfor? Og hvad kan man stille op med smerter? Lad lektor i klinisk neurologi og ekspert i nervesmerter **Sig Gylfadottir** og professor i psykologi **Bobby Zachariae** føre dig igennem smertesko-ven, gamle kropsforståelser og nye smertebehandlinger. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2321-516

TID: 23/9, lørdag, kl. 11.00-11.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Gå dig sund

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

HOLD-NR.: 2321-491

TID: 23/9, lørdag, kl. 11.30-13.00

PRIS: 30 kr.

STED: Mødelokale M2, Dokk1

Sanserne – hjernens filter

Vores hjerner behandler dagligt uanede mængder af information, så vi er klar over, hvad der sker i vores omgivelser. Ud fra overraskende lidt information opbygger hjernen en repræsentation af vores omverden, baseret på forventninger og tidligere erfaringer. Dette betyder også, at den verden, vi oplever, er farvet af vores minder, og at vi hver især oplever verden på vores helt egen måde. Hjernen laver en fortolkning af det, den sanser. Adjunkt i neuropsykologi **Thomas Alrik Sørensen** stiller skarpt på, hvordan hjernen løfter denne opgave. Hør også om en række fænomener, der alle viser, hvor forskelligt vi hver især oplever verden. Bl.a. den neurologiske tilstand synæstesi, hvor sanseindtryk krydses, så man fx ser farver, når man hører musik.

HOLD-NR.: 2321-490

TID: 23/9, lørdag, kl. 11.30-12.30

PRIS: 30 kr.

STED: Lille Sal, Dokk1

En levende sjæl – oplæsning ved Jacob Madsen Kvols

"Jeg er en nøgen hjerne, der befinder sig i et akvarium. De har ladet mig beholde det ene øje. Det sidder som et lille bemalet æg på sin stilk foran hjernen. De har fjernet alt, som jeg ikke har brug for: kroppen, halsen, ansigtet, selve kraniet, øjenmusklerne (...)". Kan hjernen få sin egen bevidsthed, hvis man fjerner den fra sin krop? Dette spørgsmål har P. C. Jersild undersøgt i romanen 'En levende sjæl' fra 1980. Her følger vi menneskehjernen Ypsilon, der fortæller om sine oplevelser fra sit fangenskab i et akvarium på et medicinsk laboratorium. Skuespiller **Jacob Madsen Kvols** (Aarhus Teater) læser højt fra romanen.

HOLD-NR.: 2321-492

TID: 23/9, lørdag, kl. 12.00-12.30

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

God vejtrækning: En vej til mental sundhed

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

HOLD-NR.: 2321-494

TID: 23/9, lørdag, kl. 13.00-14.00

PRIS: 30 kr.

STED: Lille Sal, Dokk1

Er mænd fra Mars og kvinder fra Venus?

Testosteron og østrogen er hormoner, som produceres i kønsorganerne under streng kontrol af hjernen. Allerede i fosterstadiet produceres store mængder af kønshormoner, som kan påvirke hjernens udvikling og måske skabe forskelle mellem mandlige og kvindelige hjerner. Men hvordan påvirker kønshormonerne egentligt vores hjerne og adfærd? Og hvilken rolle spiller den sociale og kulturelle kontekst på sammensillet mellem kønshormonerne og hjernen? Er hjernen i virkeligheden kroppens vigtigste kønsorgan? Mød professor i endokrinologi **Claus Højbjerg Gravholt** og hjerneforsker **Michael Winterdahl** i en samtale om kønshormonernes påvirkning af hjernen. Samtalen modereres af **Noa Kjærsgaard Hansen**.

HOLD-NR.: 2321-495

TID: 23/9, lørdag, kl. 13.00-14.00

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, Dokk1



Workshop: Den kreative hjerne – naturens mønstre

Vores hjerne elsker gentagelsen og det rytmiske i at skabe mønstre med vores hænder, hvilket får hjerte og nervesystem til at slappe af, og kroppen til at udskille lykkehormoner, så vi mærker velvære og ro. Denne workshop inviterer til kreativt arbejde med naturens egne mønstre. Vær med, når læge og billedkunstner **Lærke Egefjord** sætter fokus på, hvordan kunst og kreativitet er gavnlige for vores hjerner og mentale velbefindende. I denne workshop vil vi sammen fordybe os i den kreative proces og mærke den boble af flow, en kreativ stund kan give os. Du behøver ikke have erfaring med at lave noget kreativt.

HOLD-NR.: 2321-465

TID: 23/9, lørdag, kl. 13.00-14.00

PRIS: 30 kr. inkl. materialer

STED: Mødelokale M2, Dokk1

Den legende hjerne og løb

Hvorfor leger vi? Altså ikke kun børn og barnlige sjæle, men også vi kedelige voksne? I lang tid har legen undret. For hvad bruger vi den til, når den ikke har nogen åbenlys funktion i forhold til overlevelse eller forplantning? Kom med til et anderledes løbearrangement, der udforsker det nysgerrige og legende i os. Lektor i kognitionsvidenskab **Marc Malmdorf Andersen** inviterer ind i legens forunderlige univers og gør os klogere på en adfærd, vi alle har. Løbecoach **Henrik Mikkelsen** befrier os fra den 'kedelige' løbetur med løberelaterede øvelser og lege, der booster konditionen, styrken, balancen, hjernen, fællesskabet og motivationen. Arrangementet starter inde og fortsætter udendørs. Mød op iklædt tøj og sko til løb og bevægelse.

HOLD-NR.: 2321-531

TID: 23/9, lørdag, kl. 13.30-15.00

PRIS: 30 kr.

STED: Æsken, Dokk1

Hold hjernen ung med alderen

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

HOLD-NR.: 2321-518

TID: 23/9, lørdag, kl. 14.00-14.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Kan vi bremse Parkinsons sygdom?

Parkinsons sygdom fører uundgåeligt til en gradvist forværret tilstand. Men forskere arbejder på at udvikle en ny medicin, der kan bremse denne udvikling hos patienterne. Og der er lovende takter i laboratoriet. Det er noget så eksotisk som en særlig svampegift, der i musemodeller har vist sig at kunne bremse sygdomsudviklingen. Nu udvikles der videre på resultaterne, så de forhåbentlig kan overføres til lægemidler, der en dag kan gives til patienter. Hør den fascinerende historie fra forskningens frontlinje, når postdoc i biomedicin **Lasse Reimer** fra Aarhus Universitet, fortæller om projektet.

HOLD-NR.: 2321-482

TID: 23/9, lørdag, kl. 14.30-15.30

PRIS: 30 kr.

STED: Lille Sal, Dokk1

Skønlitteratur som mental medicin – mød Birgit Bundesen og Peter Øvig

Når vi fordyber os i skønlitteraturen, bevæger vi os ind i et laboratorium, hvor vi kan indleve os i andres oplevelser og følelser, lære om forskellige perspektiver og blive klogere på os selv og andre mennesker. Det er de seneste år blevet klart, at både det at læse skønlitteratur og arbejde kreativt med at skrive kan fremme vores mentale sundhed. Men hvordan? Og hvilken rolle spiller skønlitteratur i psykiatrien i dag? Oplev overlæge og stifter af Nationalt Center for Kunst og Mental Sundhed **Birgit Bundesen** i samtale med forfatter **Peter Øvig**, der i sit forfatterskab bl.a. har udforsket psykiske lidelser og selv har været igennem en svær depression. Samtalen faciliteres af **Noa Kjærsgaard Hansen**.

HOLD-NR.: 2321-481

TID: 23/9, lørdag, kl. 14.30-15.30

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Store Sal, Dokk1

Stress – hjerne og eksistens

Omkring 430.000 danskere har symptomer på alvorlig stress hver dag. Stress i små doser hjælper os med at håndtere svære situationer, men bliver belastningstilstanden længerevarende, opstår der usunde kropslige og mentale tilstande. I dag bliver stress ofte forstået som et individuelt problem forårsaget af fx perfektionisme. Men måske er det stigende stressniveau i virkeligheden et resultat af, at vores eksistensmuligheder er under hastige forandringer. Så hvad kan vi gøre for at håndtere og reducere stress i dag – både fra et neurobiologisk og et eksistentielt perspektiv? Oplev neurobiolog **Karen-Johanne Pallesen** og filosof **Mette Vesterager** i samtale med videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2321-529

TID: 23/9, lørdag, kl. 15.00-15.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

GRATIS LIVESTREAMS

Fri af angst

Angst kan komme i mange former og ikke mindst i alle aldre. Hvad er angst overhovedet? Hvad udløses den af, og hvad kan vi gøre for at hjælpe børn, når angsten melder sig – som pædagog, lærer eller forældre i hjemmet? **Sonja Breinholst**, lektor i klinisk børnepsykologi samt leder af Center for Angst, Københavns Universitet, giver en indføring i angst som lidelse med særligt fokus på børn og unge.

HOLD-NR.: 2321-295

TID: 6/9, onsdag, kl. 19.00-20.00

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Den økonomiske hjerne

Vi handler ind, betaler regninger og sparer op. Hver eneste dag tager vi økonomiske beslutninger, og hjernen spiller en central rolle for, hvilke økonomiske valg vi træffer. Heldigvis kan vi træne den til at minimere risikoen for at træffe dårlige af slagsen. **Jon Sigurd Wegener**, hjerneforsker og ekstern lektor i neuroøkonomi på CBS, gør os klogere på, hvordan vi kan kombinere viden om hjernen, økonomi og psykologi for bedre at forstå vores økonomiske adfærd.

HOLD-NR.: 2321-290

TID: 13/9, onsdag, kl. 19.00-20.00

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Er det sundt at blive bange?

Nogle elsker det, andre holder sig for øjnene, når der bliver sat gyserfilm på. Helt fra vi er babyer, har vi en interesse for chok-effekter. **Mathias Clasen**, horrorforsker og lektor på Aarhus Universitet, gør os klogere på frygt som en forberedelsesmekanisme, begrebet 'rekreativ frygt', og hvordan små doser uhygge, muligvis kan hjælpe os til at håndtere følelser som angst, stress og depression.

HOLD-NR.: 2321-291

TID: 18/10, onsdag, kl. 16.30-17.30

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Grin dig sund

Humor er meget mere end platheder. Humor sætter perspektiv på livet, os selv og hinanden – så vi ikke tager det hele eller os selv alt for alvorligt. Men hvad sker der i hjernen, når vi griner? Og kan latter give motion? **Anke Ninija Karabanov**, lektor i neurofysiologi på Københavns Universitet, gør os klogere på forholdet mellem hjernen og humor, og hvorfor latter er sundt for krop og sind.

HOLD-NR.: 2321-292

TID: 25/10, onsdag, kl. 19.00-20.00

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Hjernen, medier og vores politiske meningsdannelse

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

HOLD-NR.: 2321-530

TID: 9/10, kl. 10.00-11.00

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

PRAKTISK:

Forelæsningserne foregår i Microsoft Teams og modereres af **Noa Kjærsgaard Hansen**

PROGRAM AARHUS

SØNDAG

24. SEPTEMBER

Workshop: Mindfulness og fordybelse

Mindfulness handler om evnen til bevidst nærvær. I en tid præget af stress, forandring og effektivitet kan det være en stor udfordring at være nærværende. Men evnen kan trænes og være et middel til stresshåndtering, forebyggelse af depression og forbedring af livskvalitet. Oplev mindfulness i en kombination af teori og praktiske øvelser med psykolog og ph.d. i mindfulness **Jacob Piet**. Der er workshop kl. 10.00-11.00 og igen kl. 11.30-12.30

HOLD-NR.: 2321-535 og 2321-476**TID:** 24/9, søndag, kl. 10.00-11.30 og kl. 11.30-12.30**PRIS:** 30 kr.**STED:** Mødelokale M2, Dokk1

Kunstig intelligens – menneske versus maskine

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

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

Arkitektur kan øge din trivsel

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

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

Sansebar – få hacket dine smagsløg

Hvorfor bliver vi stimuleret af noget, der knaser? Hvorfor går vi automatisk uden om fødevarer, der har en bestemt farve, mens andre farver lokker os? Og hvorfor taler vi så meget om smag, når vores lugtesans i virkeligheden giver os tusind gange så mange impulser? Tag et smut forbi sansebaren og prøv selv, hvordan din hjerne fuldstændig styrer det, du smager. Mød kok, madkonsulent og forfatter Rasmus Bredahl bag sansebardisken. **Sansebaren er åben kl. 11.00-12.00 og kl. 14.00-15.00.**

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

Hjerner i miniformat – fra patient til petriskål

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

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



Et liv med ADHD – mød Manu Sareen og Jakob Ørnberg

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

HOLD-NR.: 2321-478

TID: 24/9, 1 søndag, kl. 11.00-11.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Den psykopatiske hjerne

Dyssocial personlighedsforstyrrelse eller psykopati – under de navne kender vi måske bedst den personlighedsforstyrrelse, som mange af os er så optagede af. Vi drages af artikler, podcasts og film om psykopater. Vi kigger undersøgende på chefen, hvis hun træder os over tæerne, eller har lidt for spidse albuer: Er hun mon psykopat? Men hvad er psykopati egentlig? Klinisk psykolog ved retspsykiatrisk afdeling i Aarhus **Lars Bjerggaard** stiller skarpt på den psykopatiske hjerne og fører os ind i den vanskelige diagnosticering og udredning af personlighedsforstyrrelsen. Bliv klogere på, hvordan den psykopatiske hjerne fungerer.

HOLD-NR.: 2321-477

TID: 24/9, søndag, kl. 11.30-12.30

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, Dokk1

Tai chi – styrk krop, sind og balance

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

HOLD-NR.: 2321-532

TID: 24/9, søndag, kl. 12.00-12.45

PRIS: 30 kr.

STED: Verdensrummet scene (udenfor), Dokk1



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

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

HOLD-NR.: 2321-472

TID: 24/9, søndag, kl. 13.00-14.00

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, Dokk1

Vores forunderlige hjerne

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

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

Anna Mathia Klawonn, adjunkt i neurovidenskab, Københavns Universitet

Søvn som præstationsfremmer – søvn som forebyggelse.

Celia Kjærby, adjunkt i neuromedicin, Københavns Universitet

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

Hjernestimulation – (u)muligheder og perspektiver.

Lasse Christiansen, postdoc i neurovidenskab, Hvidovre Hospital

HOLD-NR.: 2321-475

TID: 24/9, søndag, kl. 12.00-13.00

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Vanens magt – mød Lene Tanggaard og Cecilie Thøgersen-Ntoumani

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

HOLD-NR.: 2321-471

TID: 24/9, søndag, kl. 14.00-14.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

En kompleks arv – genetik og psykiske lidelser

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

HOLD-NR.: 2321-474

TID: 24/9, søndag, kl. 13.00-14.00

PRIS: 30 kr.

STED: Lille Sal, Dokk1

Workshop: Magien ved at læse og skrive

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

HOLD-NR.: 2321-473

TID: 24/9, søndag, kl. 13.00-14.00

PRIS: 30 kr.

STED: Mødelokale M2, Dokk1

Hold krop og sind i topform med fysisk aktivitet

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

HOLD-NR.: 2321-521

TID: 24/9, søndag, kl. 14.00-15.00

PRIS: 30 kr.

STED: Æsken, Dokk1

Drømmenes gåder

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

HOLD-NR.: 2321-498

TID: 24/9, søndag, kl. 14.30-15.30

PRIS: 30 kr.

STED: Lille Sal, Dokk1



Om sorg – mød Kira Skov og Mai-Britt Guldin

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

HOLD-NR.: 2321-469

TID: 24/9, søndag, kl. 14.30-15.30

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, Dokk1,

Koncert med vibrafonist Viktoria Søndergaard

Slut årets festival af med gode vibrationer til øregangene. Oplev en solokonzert udover det sædvanlige med komponist og vibrafonist **Viktoria Søndergaard**, der i 2022 modtog Aarhus Jazz Talent Pris. Søndergaard mestrer sit sjældne og fascinerende instrument, vibrafonen, med stor virtuositet. Hendes grundlæggende forståelse for den gode melodi kombineret med en fintfølelse klang og en råstærk rytmik kommer til udtryk, både når det foregår i stramme kompositioner og i helt frie improvisationer. Søndergaard står også bag den anmelderroste jazzkvartet **Baryl**. "For alle, der oplever Viktoria Søndergaard live, står det krystalklart, at en ægte jazzstjerne er iblandt os.", skrev Eva Frost, leder af JazzDanmark.

HOLD-NR.: 2321-547

TID: 24/9, søndag, kl. 15.00-15.30

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Under hele festivalen

Udstilling: Sansernes vilde verden

Vi oplever verden gennem vores sanser, men nogle gange spiller vores sanser os et puds. Udstillingen inviterer til at bruge sanserne, og giver eksempler på, når sanserne leder os på afveje, deler vandene eller udfordrer os. Slip sanserne løs, og bliv klogere på, hvordan du sanser verden. Udstillingen er blevet til i samarbejde med læge og lektor i smags- og lugtesans **Alexander W. Fjældstad**.

HOLD-NR.: 2321-497

TID: 22-24/9

PRIS: Gratis, bare mød op

STED: Torvet, Dokk1

Brain Escape – tænk ud af boksen

Giv din hjerne en udfordring! Kast dig over forskellige gådefulde låste bokse med sjove og kreative koder, kendt fra de populære Escape Rooms. Knæk koderne, og giv din hjerne et selvtilidsboost. Det er både udfordrende og sjovt, og du får brug for at tænke ud af boksen og sætte alle sanser i spil for at få låsene op. Der er noget for alle aldre med opgaver i forskellige sværhedsgrader, og du kan finde hints til løsninger undervejs. **MobilEscapeRoom.dk** står bag konceptet.

HOLD-NR.: 2321-488

TID: 22-24/9

PRIS: Gratis, bare mød op

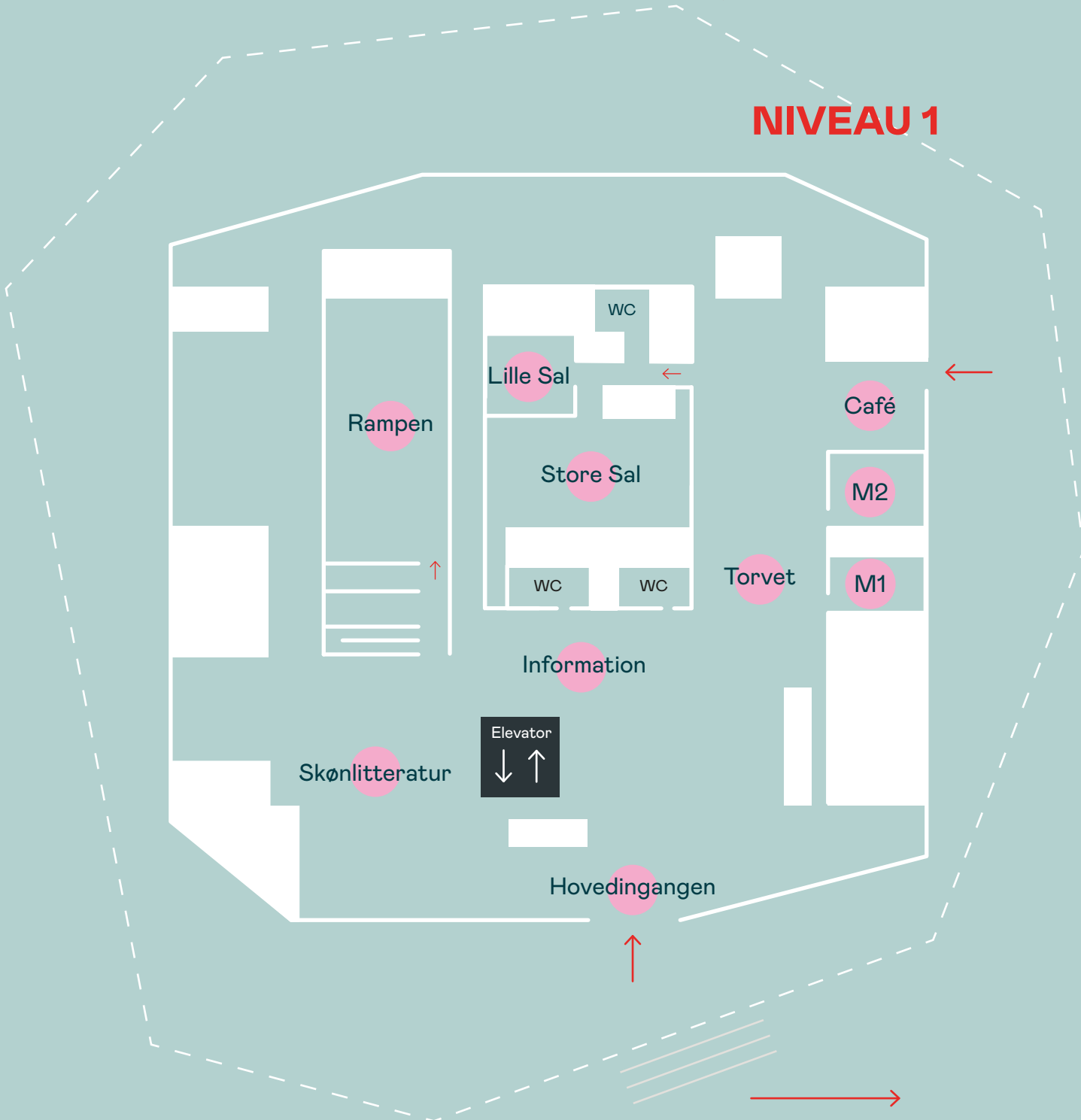
STED: Skønlitteratur, Dokk1

FIND VEJ

NIVEAU 2

- Udsigten
- Æsken
- BørneLab

NIVEAU 1



NIVEAU 0

Udendørsscener

- Verdensrummet

KALENDER

FØR FESTIVALEN

S. 6

Naturvidenskabelig rejse

Flere datoer, kl. 10.00-10.45, Dokk1. Se hearts-minds.dk

KREAværksted: Kreative hjerner

Flere datoer, kl. 16.00-17.30, Dokk1. Se hearts-minds.dk

LIVESTREAMS

S. 15

Fri af angst

6/9, 19.00-20.00, livestream via Teams

Den økonomiske hjerne

13/9, 19.00-20.00, livestream via Teams

Er det sundt at blive bange?

18/10, 16.30-17.30, livestream via Teams

Grin dig sund

25/10, 19.00-20.00, livestream via Teams

Hjernen, medier og vores politiske meningsdannelse

9/10, 10.00-11.00, livestream via Teams

FREDAG 22/9

S. 7-9

Morgenvandring med stadsarkitekten

8.30-9.30, Banegårdspladsen, Aarhus C

Tilbud til gymnasieelever

9.00-13.30, Se hearts-minds.dk

Hjernevasket af parasitter?

16.00-17.00, Lille Sal, Dokk1

Er du rigtig klog?

16.00-17.00, Store Sal, Dokk1

Dans din hjerne glad!

16.00-17.00, Udsigten, Dokk1

Grubleri, bekymringer og angst

17.00-17.40, Rampen, Dokk1

Demens – når hjernen bliver syg

17.30-18.30, lille sal, Dokk1

Opmærksomhed – og hvorfor den er så svær at fastholde

18.00-18.40, Rampen, Dokk1

Amoriner i luften – kærlighed og hjerne kemi

19.00-19.40, Rampen, Dokk1

Den nydende hjerne

19.00-21.00, Store Sal, Dokk1

Sovekoncert – Dokk1 efter lukketid

21.45-08.00, Udsigten, Dokk1

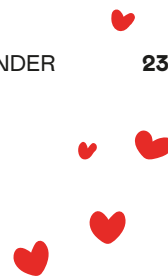
Udstilling: Sansernes vilde verden

22-24/9, Torvet, Dokk1

Brain Escape – tænk ud af boksen

22-24/9, Skønlitteratur, Dokk1





LØRDAG 23/9

S. 10-14

Menneskets og hjernens tidlige udvikling

10.00-11.00, Lille Sal, Dokk1

Formiddagsløb: A- og B-mennesker

10.00-11.30, Mødelokale M2, Dokk1

Tro og fornuft – kan den religiøse hjerne måles?

10.00-10.40, Rampen, Dokk1

Brodér din hjerne glad

10.00-11.00, Store Sal, Dokk1

Familieyoga

11.00-11.30 og 11.45-12.30, Æsken, Dokk1

Smerter – hjerne eller krop?

11.00-11.40, Rampen, Dokk1

Gå dig sund

11.30-13.00, Verdensrummet, Dokk1

Musik på hjernen – Mozart eller Monk?

11.30-12.00, Store Sal, Dokk1

Sanserne – hjernens filter

11.30-12.30, Lille Sal, Dokk1

En levende sjæl – oplæsning ved Jacob Madsen Kvols

12.00-12.30, Rampen, Dokk1

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

13.00-13.40, Rampen, Dokk1

Er mænd fra Mars og kvinder fra Venus?

13.00-14.00, Store Sal, Dokk1

God vejrtrækning: En vej til mental sundhed

13.00-14.00, Lille Sal, Dokk1

Workshop: Den kreative hjerne – naturens mønstre

13.00-14.00, Mødelokale M2, Dokk1

Den legende hjerne og løb

13.30-15.00, Æsken, Dokk1

Hold hjernen ung med alderen

14.00-14.40, Rampen, Dokk1

Kan vi bremse Parkinsons sygdom?

14.30-15.30, Lille Sal, Dokk1

Skønlitteratur som mental medicin – mød Birgit Bundesen og Peter Øvig

14.30-15.30, Store Sal, Dokk1

Stress – hjerne og eksistens

15.00-15.40, Rampen, Dokk1

SØNDAG 24/9

S. 16-20

Workshop: Mindfulness og fordybelse

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

Kunstig intelligens – menneske versus maskine

10.00-10.40, Rampen, Dokk1

Arkitektur kan øge din trivsel

10.00-11.00, Lille Sal, Dokk1

Et liv med ADHD – mød Manu Sareen og Jakob Ørnberg

11.00-11.40, Rampen, Dokk1

Sansebar – få hacket dine smagsløg

11.00-12.00 og kl. 14.00-15.00, Torvet, Dokk1

Hjerner i miniformat – fra patient til petriskål

11.30-12.30, Lille Sal, Dokk1

Den psykopatiske hjerne

11.30-12.30, Store Sal, Dokk1

Tai chi – styrk krop, sind og balance

12.00-12.45, Verdensrummet, Dokk1

Vores forunderlige hjerne

12.00-13.00, Rampen, Dokk1

En kompleks arv – genetik og psykiske lidelser

13.00-14.00, Lille Sal, Dokk1

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

13.00-14.00, Store Sal, Dokk1

Workshop: Magien ved at læse og skrive

13.00-14.00, Mødelokale M2, Dokk1

Vanens magt – mød Lene Tanggaard og Cecilie Thøgersen-Ntoumani

14.00-14.40, Rampen, Dokk1

Hold krop og sind i topform med fysisk aktivitet

14.00-15.00, Æsken, Dokk1

Drømmenes gåder

14.30-15.30, Lille Sal, Dokk1

Om sorg – mød Kira Skov og Mai-Britt Guldin

14.30-15.30, Store Sal, Dokk1

Koncert med vibrafonist Viktoria Søndergaard

15.00-15.30, Rampen, Dokk1