

# HEARTS & MINDS

Festival om krop, sind og sundhed

**Lotte Fynne**

Speciallæge og forsker  
i mave-tarm-lidelser

Folkeuniversitetet

## FRA ENDE TIL ANDEN

24.—26. sep.

Aarhus

LUNDECKFONDEN



FRA ENDE TIL ANDEN

# HEARTS & MINDS VIDENSFESTIVAL

**24. – 26. SEPTEMBER**

Vi går gennem livet i én og samme krop, og alligevel ved de fleste af os meget lidt om, hvad der foregår inden i os. Hvad foretager de 1,5 kg bakterier, der bor inde i tarmen, sig i løbet af en dag? Hvilke dele af hjernen bruger vi hvornår – og hvorfor går det nogle gange galt? Hvordan hænger krop og psyke sammen? Og hvilke forbindelser er der egentlig fra ende til anden?

Vær med, når Hearts & Minds-festival igen sætter fokus på krop, sind og sundhed i Aarhus d. 24.-26. september.

Under årets tema **'Fra ende til anden'** har festivalen et særligt spor med fokus på tarmen, og du kan blive klogere på alt fra fordøjelse, forstoppelse og tarmvenlig kost til forbindelsen mellem tarm og hjerne. Du kan også dykke ned i andre ender af kroppen og høre om bl.a. kropsaktivisme, psykedeliske stoffer, følelser og kropssprog, eller du kan tage med på vandreture, nyde intelligente cocktails eller få hjernen til at swinge med Aarhus Jazz Orchestra.

Rigtig god festival!

## Praktiske oplysninger

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

### Folkeuniversitetet

Bartholins Allé 16, 3. sal, bygning 1328, Aarhus C  
88438000 | [info@fuau.dk](mailto:info@fuau.dk) | [fuau.dk](http://fuau.dk)  
[hearts-minds.dk](http://hearts-minds.dk)

## Festivalsekretariat

**Rektor:** Sten Tiedemann

**Projektcchef:** Joakim Quorp Matthiesen

**Projektleder:** Anne Marie Støvring Sorgenfrei

**Medarbejdere:** Louise Højbjerg Jacobsen, Simon Kusk  
Holm, Henrik Thorvald Rasmussen, Anne Møller Hansen,  
Thøger Hviid Thøgersen, Noa Hansen, Randi Dahlin, Lærke  
Sofie Glerup Hansen, Mette Nyman Kvist, Nanna  
Hedeager-Schelde og Andrea Brønneche

## Grafik og layout

**Grafik og layout:** Walk Agency og Lotte Vestergård

**Fotos:** s.1 og 12: Ditte Chemnitz, s. 9: Wikimedia Commons,  
s. 10, 15: Shutterstock, s. 16, 21: Martin Dam Kristensen

**Forsidemodel:** Lotte Fynne, speciallæge og forsker  
i mave-tarm-lidelser

## Indholdsfortegnelse

|              |                                                               |
|--------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>s. 02</b> | Forord                                                        |
| <b>s. 03</b> | Praktiske oplysninger og indholdsfortegnelse                  |
| <b>s. 04</b> | Kalender                                                      |
| <b>s. 06</b> | Før festivalen                                                |
| <b>s. 08</b> | Fredag 24/9                                                   |
| <b>s. 12</b> | Artikel: Vi ved ofte ikke, hvorfor folk bliver<br>forstoppede |
| <b>s. 14</b> | Lørdag 25/9                                                   |
| <b>s. 18</b> | Søndag 26/9                                                   |
| <b>s. 22</b> | Efter festivalen                                              |
| <b>s. 23</b> | Gratis livestream                                             |
| <b>s. 24</b> | Mere viden hele året                                          |

TILMELD DIG PÅ:  
**HEARTSANDMINDS.DK**

# KALENDER

## FØR FESTIVALEN

S. 6

### Stand Up Paddling – hjerne og muskler i balance

4/9, 13.30-16.30, Surf Agency

### Løb mellem husene

18/9, 11.30-16.00, Byparken

### Solopgangsløb – en god start

19/9, 06.00-08.00, MIBpakhuse, Pakhusene

### Byvandring: Bolignød og byggeboom – da det blev godt at bo i Aarhus

20/9, 10.30-12.00, mødested v. KØN – Gender Museum Denmark

### Hjernens nattelev – livestream med Maiken Nedergaard

22/9, 19.00-20.15, livestream via Teams (se side 23)

### En særlig forbindelse – tarm og hjerne

23/9, 19.00-21.00, Søauditorierne, Aarhus Universitet

## FREDAG 24/9

S. 8-11

### Samtalecafé om litteratur og sundhed

10.00-11.45, Lille sal, Dokk1

### Tarmen tur/retur

13.00-14.45, Store sal, Dokk1

### Fup og fakta om dine gener

15.30-17.30, Lille sal, Dokk1

### Doping i cykelsporten – hvor er vi i dag?

16.00-18.00, Multirummet, Aarhus Cyklebane

### Kend dine følelser

16.00-18.00, Store sal, Dokk1

### Intelligente cocktails: følelser og fordøjelse

17.00-19.30, Gedulgt

### Videnskaben bag maden: mad til tarmenes bakterier

15.30-16.30, Kemisk Institut, Aarhus Universitet

### Hjernen på svampe – en vej til et sundt sind?

19.00-21.00, Store sal, Dokk1

### Positiv psykologi og barbershop

19.00-21.00, Aulaen, Aarhus Universitet

### Analrundfart, lommebillard og forbudte fantasier – en aften i seksualitetens tegn

19.30-22.00, Caféen, Studenterhus Aarhus



**LØRDAG 25/9****S. 14-17****En god mavefølelse – fra ende til anden**

10.00-12.00, Store sal, Dokk1

**Yoga i maven**

10.00-12.00, Stakladen, Studenterhus Aarhus

**Filosofien bag mindfulness: Udslettelse af selvet eller åndelig fitness?**

10.00-16.00, Aarhus Universitet, Ny Munkegade 118

**Hjerne kemi, hormoner og køn**

10.30-12.15, Byrådssalen, KØN – Gender Museum Denmark

**Styrk dit helbred med kunst og kreativitet**

11.00-13.00, Væksthusene

**Forbundet ungdom – mød Cavling-vinder og professor**

11.00-13.00, Auditorium A, Aarhus Universitetshospital Skejby

**Jeg kan ikke lade være...**

13.00-15.00, Lille sal, Dokk1

**Så slap dog af! Pausen i praksis**

13.00-15.00, Store sal, Dokk1

**Ovartaci – ondt i sindet**

14.00-16.30, Museum Ovartaci

**Lykken er ... et håndarbejde**

14.00-15.45, Byrådssalen, KØN – Gender Museum Denmark

**Intelligente Cocktails: følelser og fordøjelse**

17.00-19.30, Gedulgt



Lyt til podcastserien **Heads Up!**

om krop, sind og sundhed.

Se mere på [hearts-minds.dk](https://hearts-minds.dk)

**SØNDAG 26/9****S. 18-21****Gå dig sund**

10.00-12.00, Lille sal, Dokk1

**Spørg forskerne: Hvad er det gode liv?**

10.15-12.15, Store sal, Dokk1

**Byvandring: En skiden by!**

11.00-12.30, mødested: Mejlgade 55 i porten

**Samtalecafé om litteratur, fødsler, eksistens og forældreskab**

13.00-14.45, Lille sal, Dokk1

**Vidensbif: Jeg er stadig Alice**

13.00-15.30, Øst for Paradis

**Vandretur: Genskab kontakten til naturen**

13.00-15.00, mødested: Det Lille Vandfald på Varna Strand, Marselis Skoven

**I kamp med kroppen**

13.30-15.30, Store sal, Dokk1

**Trusler mod menneskeheden – epidemiernes verden**

15.00-17.30, Steno Museets Planetarium

**Den nydende hjerne – ølsmagning på Hantwerk**

15.00-17.00, Hantwerk

**De døde kroppers hemmeligheder**

19.00-21.00, Auditorium A, Aarhus Universitetshospital Skejby

**EFTER FESTIVALEN****S. 22-23****Kan man få supersæd? – livestream med Peter Humaidan**

29/9, 19.00-20.15, livestream via Teams

**Hjertekonference**

8-9/10, 9.00-20.30, auditorium A0.41, VIA University College, Campus C

**Kan genmanipulation helbrede?**

– livestream med Rasmus O. Bak

17/11, 19.00-20.15, livestream via Teams

**Når hjernen svinger – Aarhus Jazz Orchestra & Peter Vuust**

27/11, 20.00-21.30, Rytmisk Sal, Musikhuset Aarhus

# FØR FESTIVALEN

## Stand Up Paddling – hjerne og muskler i balance

Du tænker nok sjældent over, hvorfor dine muskler egentlig fungerer, som de gør, når du fx bøjer din albue, sparker til en bold eller padler på et surfboard. Men bevægelsen skyldes, at der sendes signaler fra hjernen via rygmarven ud i musklerne. Men hvordan fungerer dette samspil mellem hjerne og muskler? Og hvad betyder det for den måde, vi træner og bruger vores muskler på? Bliv klogere på både hjerne og muskler, når Surf Agency lærer os at stand up paddle og tager os med på en tur rundt i Aarhus Havn. Med på turen er **Ole Bækgaard Nielsen**, institutleder og professor i medicinsk fysiologi, som undervejs vil gøre os klogere på samspillet mellem hjerne og muskler.

**TID:** 4/9, lørdag, kl. 13.30-16.30

**PRIS:** 350 kr. inkl. surfudstyr og adgang til bade faciliteter

**STED:** Surf Agency, Fiskerivej 2F

## Løb mellem husene

Alle kan være med, når vi løber – eller går – gennem det skønne og grønne Gellerupområde. Det bliver en hyggelig, sjov og overraskende dag med løb og byfest i hjertet af Aarhus' vildeste bypark. Du kan vælge at gå eller løbe en rute på 5 km eller kaste dig ud i en engelsk mile (1,7 km). Løbet munder ud i en byfest med smag og præg af områdets 82 nationaliteter. Så glæd dig til en dag pakket med aktiviteter, underholdning, viden, mad, boder og meget mere for både børn og voksne. Dagen byder også på korte speedforedrag til hjerte og hjerne, når postdoc **Kristine Engemann** stiller skarpt på natur og sundhed, og lektor emeritus i læring **Ole Lauridsen** fortæller om hjerne og læring i bevægelse. Se hele programmet på [hearts-minds.dk](http://hearts-minds.dk)

**TID:** 18/9, lørdag, kl. 11.30-16.00

**PRIS:** Det er gratis at deltage i foredrag og byfest. Hvis du ønsker at løbe løbet, skal du købe billet på [www.sportstiming.dk/event/8782](http://www.sportstiming.dk/event/8782)

**STED:** Byparken, Trille Lucassens Gade, Aarhus V

**ARRANGØR:** Brabrand Boligforening, Det Boligsociale Hus Yggdrasil, Aarhus Kommune og Aarhus 1900

## Solopgangsløb – en god start

Når efteråret melder sig, oplever mange, at energien daler, og det bliver sværere at komme op og i gang en mørk morgen. Få inspiration til, hvordan morgenløb kan blive lige så vanedannende som morgenkaffen, og oplev nat blive til dag, når løbeinstruktør **Anne Gade** tager dig med på løbetur langs vandet og ind i den gryende morgen. Efter turen serveres der morgenmad, og lektor i idræt **Mette Hansen** fortæller om samspillet mellem løb og kost samt de helbreds-mæssige gevinster ved morgenløbeturen.

**TID:** 19/9, søndag, kl. 06.00-08.00

**PRIS:** 200 kr. inkl. morgenmad (se mere på [hearts-minds.dk](http://hearts-minds.dk))

**NB:** Mød op i varmt løbetøj og gerne med en pandelampe

**STED:** MIBpakhuse, Pakhusene, Mariane Thomsens Gade 1 (mødested uden for MIBpakhuse)

## Byvandring: Bolignød og byggeboom – da det blev godt at bo i Aarhus

Rejs med tilbage til tiden omkring 1. Verdenskrig, hvor Aarhus var plaget af dårlige boliger og bolignød. Heldigvis blev meget sat ind på at rette op på forholdene for at forbedre folks sundhed og livskvalitet, og på vores tur rundt i byen skal vi også på sporet af de første moderne arbejderboliger, der skød op i løbet af 1920'erne. Tag med på byvandring med cand. mag. i historie **Doron Haahr**, når vi følger byen fra bolignød til byggeboom.

**TID:** 20/9, mandag, kl. 10.30-12.00

**PRIS:** 180 kr., studerende 90 kr.

**STED:** Mødested: Foran KØN – Gender Museum Denmark, Domkirkepladsen 5





## En særlig forbindelse – tarm og hjerne

Forskere har længe vidst, at hjernen og tarmen udveksler signaler. Nu viser nyere opdagelser, at forbindelsen mellem tarmens mikrobiom – altså tarmens bakterier – og hjernen kan spille en væsentlig rolle for fx vores humør og udviklingen af både fysiske og psykiske hjernesygdomme. Det gælder bl.a. en sygdom som Parkinsons, der tilsyneladende kan starte i mave-tarm-kanalen og sprede sig til hjernen. De utallige bakterier, som lever i vores tarm, gør altså mere end blot at fordøje vores mad – de er i dialog med hjernen. Men hvordan foregår denne kommunikation? Er tarmen din ekstra hjerne? Og hvilken rolle spiller en god eller dårlig bakteriesammensætning i tarmen for vores sind, sundhed og daglige liv? Vær med, når klinisk professor og overlæge **Per Borghammer** og ph.d. og læge **Anders Abildgaard** stiller skarpt på forbindelsen mellem tarm og hjerne.

**TID:** 23/9, torsdag, kl. 19.00-21.00

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Aarhus Universitet, Søauditorierne, Per Kirkeby Auditoriet  
– Auditorium 1, Bartholins Allé 3

# FREDAG

## 24. SEPTEMBER

### Samtalecafé om litteratur og sundhed

Litteratur på lægeuddannelsen, læsegrupper for pensionister og kreative skriveforløb for psykisk sårbare. Listen over, hvordan man kan bruge det at læse skønlitteratur og at arbejde kreativt med at skrive for at få det bedre, håndtere den livssituation, man er i, og blive klogere på sig selv og andre, er lang. Men hvad er det lige, der sker, når man læser og skriver? Og hvordan og hvorfor kan vi alle sammen have både glæde og gavn af det? I denne samtalecafé vil ph.d. i litteraturvidenskab **Marianne Raakilde Jespersen** og fhv. professor og overlæge i psykiatri **Per Vestergaard** stille skarpt på narrativ medicin og på, hvordan skønlitteraturen kan bidrage til sundhedsområdet og i sidste ende hjælpe os alle sammen.

**TID:** 24/9, fredag, kl. 10.00-11.45

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Dokk1, Lille sal, Hack Kampmanns Plads 2

### Tarmen tur/retur

Tarmen er kroppens største organ med en samlet overflade på størrelse med en tennisbane. Her lever mange milliarder bakterier, virus og parasitter – tilsammen kaldet tarmens mikrobiota. Tarmbakterierne omsætter vores mad, laver vitaminer og medicin til os, holder tarmfunktionen stabil og hjælper vores immunsystem med at holde balancen. Tarmens mikrobiota er tilpasset den enkelte person gennem vores opvækst og levevis, men på næsten magisk vis har det vist sig at være muligt – og i visse tilfælde gavnligt – at overføre en komplet tarmmikrobiota fra en rask donor til en syg patient. Behandlingen kaldes fæcestransplantation. Men hvorfor giver det mening at behandle med bakterier? Og hvordan foregår en fæcestransplantation? Kom med igennem tarmen tur/retur sammen med overlæge og professor i kirurgi og tarmsygdomme **Søren Laurberg**, overlæge i lever-, mave- og tarmsygdomme **Christian Lodberg Hvas** og videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

**TID:** 24/9, fredag, kl. 13.00-14.45

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2

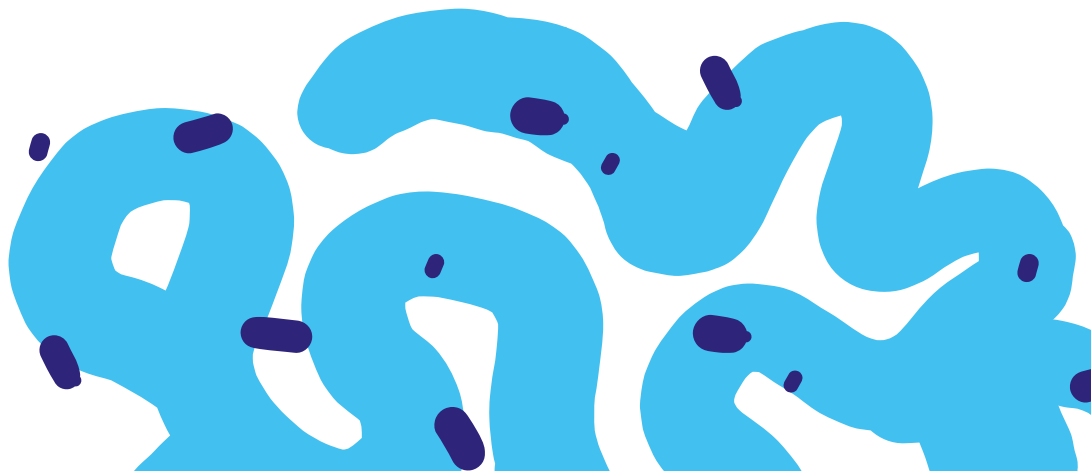
### Fup og fakta om dine gener

Har dine gener indflydelse på, om du er til kaffe eller ej? Er generne afgørende for din IQ? Får du sandsynligvis også en depression, hvis din far har haft en? Og er din vægt genetisk betinget? I 2003 var den komplette genetiske information om mennesket kortlagt. Siden er forskningen i menneskets gener eskaleret, og genernes rolle i alt fra fedme, skizofreni og seksuelle præferencer til intelligens, optimisme og alkoholpåvirkning er blevet undersøgt. Men hvilke sammenhænge er der? Medierne kan hurtigt give os det indtryk, at der findes et gen for snart sagt alt. Så hvad er fup, og hvad er fakta? Bliv klogere, når professor i medicinsk genetik **Thomas G. Jensen** og lektor i genetik **Mette Nyegaard** stiller skarpt på, hvad gener er, og hvad de betyder for vores liv og sundhed.

**TID:** 24/9, fredag, kl. 15.30-17.30

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Dokk1, Lille sal, Hack Kampmanns Plads 2







## Kend dine følelser

De fleste har prøvet at syde af vrede, fordi en grænse er blevet over-skredet, eller grædt som pisket, fordi vi har lidt et tab. Følelser fortæller os, at der er noget betydningsfuldt på spil. Men vores følelser kan være vanskelige at afkode og håndtere. Både hos os selv og hos andre. Denne aften dykker vi ned i følelserne, når først klinisk lektor i psykologi **Mia Skytte O'Toole** stille skarpt på, hvordan man får adgang til sine følelser og bliver bedre til at afkode og regulere dem. Efterfølgende vil psykologisk entertainer **Niels Krøjgaard**, der bl.a. underviser Rigspolitiet i afhøring af kriminelle, fortælle om, hvordan følelser manifesterer sig i ansigtet og kroppen. Hør, hvordan du spotter et mismatch, mellem hvad folk siger og føler – lær at spotte en løgner.

**TID:** 24/9, fredag, kl. 16.00-18.00

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2

## Doping i cykelsporten – hvor er vi i dag?

De højeste tinder i Pyrenæerne, de glatteste brosten i Flandern, de smukkeste velodromer og de uendelige landeveje har alt sammen én ting til fælles. De har dannet kulisse for cykelsportens store bedrifter og dramaer. Og cykling er lige så ekstrem, som den er smuk. Derfor har sporten altid været martret af forsøget på at hente de sidste marginaler ved hjælp af doping. I VM-ugen giver professor i idræt **Verner Møller** og direktør i Anti Doping Danmark **Michael Ask** en status på kampen mod doping i 2021. Er cykling renere i dag end tidligere? Hvordan sikrer man atleternes rettigheder, samtidig med at man forsøger at rydde op? Hvad er de største udfordringer, vi møder i dag? Tidl. cykelreporter på TV2 og journalist **Jasper Stadum** er vært.

**TID:** 24/9, fredag, kl. 16.00-18.00

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**NB:** Før og efter arrangementet er der mulighed for at tage en tur på cykelbanen, hvis vejret er til det. Medbring selv cykel

**STED:** Aarhus Cyklebane, Jyllands Allé 79



## Hjernen på svampe – en vej til et sundt sind?

Psilocybinsvampe er en svampeart, der indeholder psykoaktive stoffer såsom psilocybin. Stofferne virker bevidsthedsudvidende, hallucinogene og psykedeliske. De 'magiske svampe' er blevet brugt af mennesker i århundreder, men inden for de seneste år har forskere rettet fokus mod, hvordan psilocybin potentielt kan bruges i medicinske sammenhænge. Meget tyder allerede nu på, at behandling med psykedeliske stoffer kan have gode effekter på bl.a. psykiatriske lidelser som depression og angst. Vær med, når overlæge og klinisk professor i neurobiologi **Gitte Moos Knudsen** og psykolog og ph.d. i neuroscience **Dea Siggaard Stenbæk** sætter fokus på psilocybin og hjernens funktioner, kontrollerede svampetrip, og hvilke muligheder og udfordringer der ligger i brugen af bevidsthedsudvidende stoffer i medicinske sammenhænge. Aftenens vært er videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

**TID:** 24/9, fredag, kl. 19.00-21.00

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2



## Positiv psykologi og barbershop

Det udbredte billede af psykologien som noget pinligt og primært for syge og sindslidende er blevet suppleret med et stærkere fokus på det sunde, velfungerende og forebyggende. Denne aften giver lektor i psykologi **Hans Henrik Knop** en introduktion til, hvad positiv psykologi er og kan. Få overblik over nogle af de vigtigste trivselsfremmende livskvaliteter, og bliv klogere på, hvordan du kan bruge indsigter fra positiv psykologi i dit eget liv, så livskvaliteterne virkelig opleves. Bl.a. i forhold til glæde, virkelyst, originalitet, læreprocesser og arbejdsevne. Vi har alle en dyb, fælles interesse i at få mulighed for at opleve disse livskvaliteter – ikke mindst i sammenhænge, hvor vi ellers er tilbøjelige til at give op. Aftenen skydes i gang med en lille koncert med barbershop-koret **BarbAros**, der slår den positive tone an.

**TID:** 24/9, fredag, kl. 19.00-21.00

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Aulaen, Aarhus Universitet, Nordre Ringgade 4

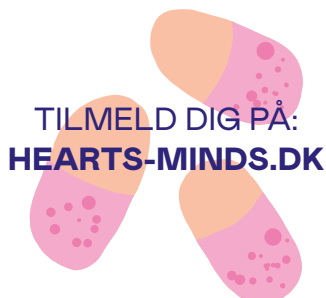
## Analrundfart, lommebillard og forbudte fantasier – en aften i seksualitetens tegn

Tag med til en aften i seksualitetens tegn, hvor de forbudte fantasier får frit løb. Vi dykker ned i de tabubelagte sider af seksualiteten, når aftenens vært, sexologiprofessor **Christian Graugaard**, guider os rundt i en verden af solosex, ukonventionelle lyster og erotiske lege. Forfatteren **Cecilie Rosdahl** tager os med ind i en mørk underverden af læder, uniformer og dominans, når hun læser uddrag af sin roman 'Dexter' (2020), mens medicinhistoriker og museumsinspektør **Morten Arnika Skydsgaard** fortæller om tusmørkets stumme last – onani. Og intet er for frækt eller pinligt, når aftenens panel svarer på dine spørgsmål om forbudte fantasier og seksuelle tabuer. Så bare kom an! Aftenens indtryk skyldes naturligvis ned med en 'Sex on the Beach', og den afsluttes med et par saftige eksempler fra sexprofessorens stride digtkanon.

**TID:** 24/9, fredag, kl. 19.30-22.00

**PRIS:** 160 kr., studerende 80 kr. inkl. 1 cocktail

**STED:** Caféen, Studenterhus Aarhus, Nordre Ringgade 3



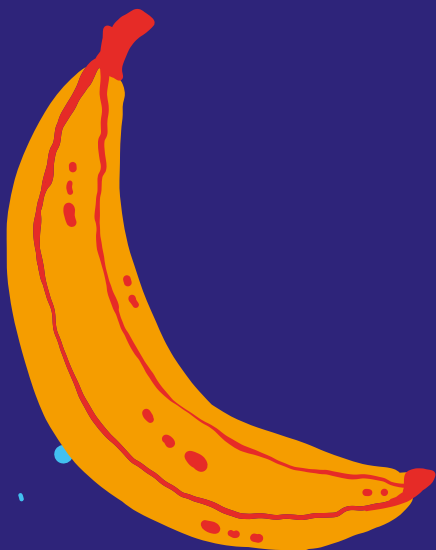
# Intelligente cocktails: følelser og fordøjelse

Er du melankolsk, kolerisk, flegmatisk eller sangvinsk? Fra antikken og næsten 2.000 år frem, troede man, at fire kardinalvæsker – blod, slim, gul og sort galde – havde afgørende betydning for individets temperament. Ny forskning viser, at der er noget om snakken, når vi taler om koblingen mellem følelser og fordøjelse, psyke og krop. Nemlig i kraft af tarmbakterien. Mærker du noget i maven? Måske er det de trillioner af bakterier, der kommunikerer med din krop og dit humør. Bliv klogere slurk for slurk, når adjunkt i forskningskommunikation ved Medicinsk Museion **Adam Bencard** og ejer af Gedulgt cocktailbar **Bastian Leander** tager os med på en væskende fortælling om kroppens mikroliv og forbindelsen mellem følelser og fordøjelse, krop og sind.

**TID:** 24/9, fredag, kl. 17.00-19.30 (også lørdag 25/9)

**PRIS:** 400 kr. inkl. fem cocktails

**STED:** Gedulgt, Fredensgade 41, i baggården (den grønne dør)



# Videnskaben bag maden: mad til tarmenes bakterier

De fleste ved, at en sund tarm er helt afgørende for vores sundhed, og de seneste år har forskning givet os meget ny viden omkring spillet mellem kost, tarmbakterier og sundhed. Således er det bevist, at vores kost påvirker bakterierne i tarmen, og at netop tarmbakterierne har indflydelse på vores risiko for at udvikle fx type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme. **Tine Rask Licht**, professor fra DTU Fødevareinstituttet, forsker i tarmens bakterier, og hvordan de påvirkes af det, vi spiser. Denne aften vil hun gøre os meget klogere på, hvad vores kost betyder for bakterierne i tarmen, hvor bakterierne får deres næring fra, hvordan de påvirker vores sundhed, og hvilke udfordringer der ligger i at forske i kost og tarmbakterier. Efterfølgende serveres en delikat, flerretters middag sammensat ud fra den viden, vi har fået i løbet af foredraget.

**TID:** 24/9, fredag, kl. 17.00-20.00

**PRIS:** 495 kr. inkl. flerretters middag med vin

**STED:** Kemisk Institut, Auditorium I, Langelandsgade 140





**VIVED OFTE  
IKKE, HVORFOR  
FOLK BLIVER  
FORSTOPPEDE**

Der spildes meget energi på at lede efter årsager til afføringsforstyrrelser, fordi de ofte er svære at finde. Afføringsmiddel kan derfor blive manges følgesvend resten af livet – det er der dog intet farligt i, forklarer Lotte Fynne, speciallæge og forsker i mave-tarm-lidelser på Diagnostisk Center ved Regionshospitalet i Silkeborg.

Af Noa Kjærsgaard Hansen

Døren står på vid gab, så familiens 1-årige schæferhund frit kan gå ind og ud. Lige nu har den dog lagt sig roligt i sin kurv, så den kan lade op til aftenens hundetræning. Inden da tager jeg en snak med Lotte Fynne, der er speciallæge og forsker i mave-tarm-lidelser på Diagnostisk Center ved Regionshospitalet i Silkeborg om, ja, afføring. Men hvorfor er det stadig tabu? Lotte forklarer:

"Fordi det er afføring. Det er sexet at tale om mikrobiomer (det økologiske samfund af kroppens mikroorganismer, bakterier, red.) og alt det andet nye spændende, men det er usexet at tale om, at man ikke kan få afføring ud af endetarmen, medmindre man graver i det. Selvom der er 20 procent, der har været eller er forstoppet – i alle aldersgrupper – så snakker vi ikke om det. Så hvis ikke det er os selv, må det være naboen."

## DER FINDES IKKE ALTID EN ÅRSAG

Årsagen til afføringsforstyrrelser er ofte svær at finde, og det er en kilde til stor frustration blandt patienter. Men man ved ganske enkelt ikke, hvad der sker, når en person bliver forstoppet. Det kan måles, men ikke forklares. Især diagnosen irritable tyktarm er upopulær, fortæller hun:

"Irritable tyktarm var sådan en klassisk skraldespandsdiagnose for 5-10 år siden. Man skød alle undersøgelser af, og når alt var normalt, forklarede man alt det, patienten ikke fejlede, og at det derfor måtte være irritable tyktarm. Det blev forklaringen på alt. Derfor har det haft en virkelig negativ klang."

Der bruges i dag flere diagnoser, og de mest almindelige forstyrrelser varierer fra kronisk forstoppelse til diarre, oppustethed, irritable tyktarm og inkontinens. Fælles for dem alle er dog, medmindre det skyldes eksempelvis strålebehandling eller en omgang diarre i Thailand, at de i mange tilfælde også kan betegnes funktionelle lidelser, fordi man ikke kan forklare årsagen.

"Selvom der er 20 procent, der har været eller er forstoppet – i alle aldersgrupper – så snakker vi ikke om det."

## FYNNES FEM FIF TIL EN SUND TARM

Selvom det ved forstyrrelser i mave-tarm-regionen er svært at finde kilden til problemet, så kan det ofte behandles, og vi kan også selv gøre noget for at bidrage til en sund tarmflora – både fysisk og mentalt. Her får du Fynnes fem fif:

- 1) Bevæg dig 30 minutter om dagen. En rask gåtur, en cykeltur, tag trapperne i stedet for elevatoren osv.
- 2) Spis fiberrigt og varieret, og drik halvanden til to liter væske dagligt.
- 3) Vær sikker på, at du føler dig tømt, når du har været på toilet.
- 4) Drop frygten for, at afføringsmedicin er farlig eller vanedannende.
- 5) Lad være med at lede efter årsagen, og husk, at problemet ofte kan behandles.

Læs hele artiklen på [hearts-minds.dk](https://hearts-minds.dk)  
Oplev Lotte Fynne til Hearts & Minds  
2021.

# LØRDAG

## 25. SEPTEMBER

### En god mavefølelse – fra ende til anden

Vores tarmsystem er afgørende for vores liv og velvære, men dets funktioner er noget, vi helst ikke taler om i bedre selskaber. Tusindvis af danskere har maveproblemer, og det er kilde til ubehag både fysisk og psykisk. Samtidig kan de være årsag til, at man trækker sig fra sociale sammenhænge og ikke lever sit liv fuldt ud. De seneste år har forskning i stigende grad understreget vigtigheden af en sund og velfungerende tarm, og emnet er med tiden blevet mindre tabubelagt. Men hvad kan man selv gøre for at få en sund og rask tarm og øget livskvalitet? Hvilken rolle spiller kosten? Kan man spise sig til en sund tarm? Hvad stiller man op med luft i maven, forstoppelse eller irriteret tyktarm? Og hvornår skal man søge professionel hjælp? Bliv klogere på, hvordan du får en god mavefølelse med speciallæge og forsker i mave-tarm-lidelser **Lotte Fynne** og klinisk diætist **Mette Borre**.

**TID:** 25/9, lørdag, kl. 10.00-12.00

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2

### Yoga i maven

Den store nyhed inden for medicin er, at maven er forbundet med hjernen. Mange har måske oplevet forbindelsen ved ondt i maven af bekymring eller 'sommerfugle' i maven af nervøsitet, spænding eller forelskelse. Visdom fra yoga, meditation, mindfulness og zen giver anvisninger til fordøjelse af mad, sult, tanker og følelser. Vær med denne dag, når vi skal prøve kræfter med yogaøvelser for maven sammen med overlæge og leder af Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, **Lone Overby Fjorback**. Du vil desuden blive guidet gennem forskellige meditationer, for yoga i maven kræver også mindful opmærksomhed på dine omgivelser.

**TID:** 25/9, lørdag, kl. 10.00-12.00

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**NB:** Mød op iklædt tøj til bevægelse, og medbring yogamatte/liggeunderlag og tæppe

**STED:** Stakladen, Studentarhus Aarhus, Aarhus Universitet, Nordre Ringgade 3

### Filosofien bag mindfulness: Udslettelse af selvet eller åndelig fitness?

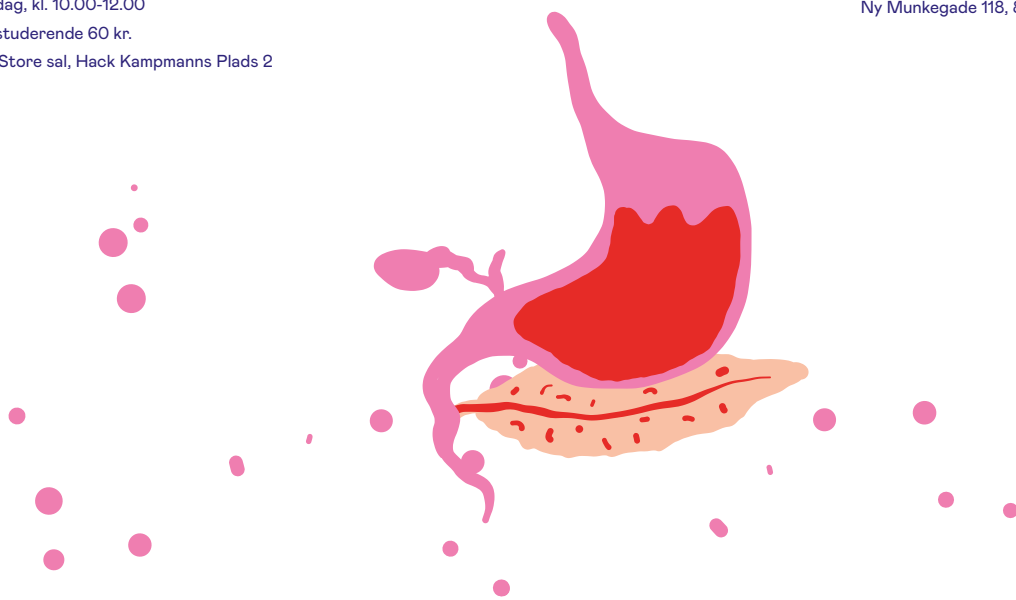
Mindfulness er i de seneste årtier gået fra at være en eksotisk subkultur til at være en del af vores vestlige verden. For mange er det også blevet en del af dagligdagen. Men selvom mindfulness ofte omtales som noget enkelt og almenmenneskeligt, som ikke kræver særlige forudsætninger, er det også et meget komplekst fænomen. Fordyb dig en hel dag, når **Niels Viggo Hansen**, filosof, fysiker og postdoc ved Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, byder på filosofiske oplæg og guider dig gennem forskellige typer af mindfulness i praksis.

**TID:** 25/9, lørdag, kl. 10.00-16.00

**PRIS:** 495 kr., studerende 250 kr.

**NB:** Kom iklædt tøj til bevægelse, og medbring liggeunderlag

**STED:** AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118, 8000 Aarhus





## Hjerne kemi, hormoner og køn

Indtil sjette graviditetsuge er der ingen forskel på pige- og drengefostre. Herefter sker der store hormonelle påvirkninger, som også påvirker fostrets hjerne og allerede tidligt gør det muligt at se barnets biologiske køn – alene ved at kigge på hjernen. Men hvad er det, kønshormonerne gør ved hjernen – og resten af kroppen? Hvilken betydning har særligt testosteron og østrogen, også kendt som det mandlige og det kvindelige kønshormon, for vores adfærd, følelser, tanker og kognitive evner? Bliver man eksempelvis mere aggressiv af et højt testosteronniveau? Bliver man mere følsom af et højt østrogenniveau? Hvordan påvirker p-piller kvinders hjerne kemi og mentale sundhed? Hvad er fup, og hvad er fakta? Få afsløret myter og fordomme med overlæge og klinisk professor **Claus Højbjerg Gravholt** og klinisk forskningslektor og læge **Vibe Gedso Frøkjær** i samtale med videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

**TID:** 25/9, lørdag, kl. 10.30-12.15

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Byrådsalen, KØN – Gender Museum Denmark, Domkirkepladsen 5

## Styrk dit helbred med kunst og kreativitet

Drømmer du om at lukke kunsten og kreativiteten ind i dit liv? Eller at genfinde dit kreative jeg? Og har du nogensinde spekuleret over, om din tur på kunstmuseet er andet end en dejlig luksus? Måske ligefrem gavnlige for dit helbred? Vær med, når læge og kunstner **Lærke Egefjord** stiller skarpt på, hvordan kunst og kreativitet kan dæmpe symptomer på eksempelvis stress, angst, depression og demens. Samtidig bliver du klogere på, hvorfor vi ofte anser kreativiteten for noget, der er forbeholdt de få, og hvordan du selv skaber de optimale rammer for at opleve følelsen af flow og livsglæde, som en kreativ stund kan give dig. Gennem guidede kreative øvelser får du styrket dit kreative selvværd og får redskaber til at leve et aktivt, kreativt liv. For alle er kreative. Men nogle gange er det en kunst at finde vejen dertil. Lad dig inspirere af de grønne omgivelser i Væksthusene og Botanisk Have. Vi sørger for materialer til kreative øvelser.

**TID:** 25/9, lørdag, kl. 11.00-13.00

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Væksthusene, Peter Holms Vej

## Forbandet ungdom – mød Cavling-vinder og professor

Emil vil væk fra det hele. Han står op døgnet rundt for at brænde kalorier af. Han er indlagt på børne- og ungdomspsykiatrisk afdeling B 204 i Glostrup. Og han er et af de unge mennesker, som journalist Anders Legarth Schmidt mødte, da han helt ekstraordinært fik lov at følge hverdagen på afdelingen igennem en uge for Politiken. Det blev til en artikelseerie, der indbragte Cavling-prisen i 2020. Og meget tyder på en øgning af psykisk mistrivsel blandt børn og unge i Danmark. Hvad skyldes denne stigning? Og hvordan hjælper vi de unge i psykiatrien? Denne formiddag kan du møde journalist **Anders Legarth Schmidt**, professor i børne- og ungdomspsykiatri **Per Hove Thomsen** samt journalist **Bille Sterll** til foredrag, samtale og debat om psykiske lidelser blandt unge i Danmark.

**TID:** 25/9, lørdag, kl. 11.00-13.00

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Aarhus Universitetshospital Skejby, Auditorium A (indgang G, stuen), Palle Juul-Jensens Blvd. 99





## Lykken er... et håndarbejde

Uanset om det er en mohairsweater, surdejsbrød, keramikkopper eller ved høvlebænken i kælderens – at skabe noget med hænderne gør os godt. De seneste år har flere og flere kastet sig over et håndarbejde eller håndværk, og udviklingen er bare eskaleret under corona. Hvorfor ser vi denne udvikling? Hvad sker der i vores hjerne og krop, når vi er kreative? Hvordan kan et håndarbejde virke direkte fremmende for vores sundhed? Og kan man egentlig blive afhængig af strikkepindene? Tag med til eftermiddagskaffe på KØN i godt selskab med psykolog og kunsthåndværker **Anne Kirketerp**, hjerneforsker **Mikkel Wallentin** og **Mette Wendelboe Okkels**, strikkeentusiast, strikdesigner og ejer af PetiteKnit. I en blanding af oplæg og samtale kommer vi forbi emner som flow, selvforglemmelse, trivsel, stress, nørderi, fællesskab – og meget mere. Medbring gerne et lille håndarbejdsprojekt til at hygge dig med under arrangementet.

**TID:** 25/9, lørdag, kl. 14.00-15.45

**PRIS:** 160 kr., studerende 100 kr. inkl. forfriskning

**STED:** Byrådsalen, KØN – Gender Museum Denmark, Domkirkepladsen 5



## Jeg kan ikke lade være...

De fleste mennesker kender følelsen af at have trang til en bestemt madvare – det føles, som om maven skriger på chokoladen eller chipse, og det kan opleves, som om man ikke kan kontrollere trangen. Denne trang betegnes også craving, og den melder sig ofte, selvom man egentlig ikke er sulten. Hvorfor er fænomenet så udbredt? Hvorfor er det så svært at stå imod? Kan man reelt være afhængig af en madvare? Og kan man gøre noget ved sine cravings? Denne dag stiller lektor i ernæring og sundhed **Søren Lavrsen** og psykolog og ph.d.

**Anette Schnieber** skarpt på cravings, fristelser, nydelse, vaner og afhængighed af madvarer fra et ernæringsmæssigt og et psykologisk perspektiv.

**TID:** 25/9, lørdag, kl. 13.00-15.00

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Dokk1, Lille sal, Hack Kampmanns Plads 2

## Så slap dog af! Pausen i praksis

I en verden, hvor vi bombarderes af information og sanseindtryk og halser afsted for at nå alting, synes afslapning at være en svær kunst. Pausen er under pres. Vi bilder os ganske vist ind, at vi stopper op og giver plads til os selv. Men gør vi nu også det? Og hvad er afslapning og pauser egentlig? Lektor emeritus i læring **Ole Lauridsen** giver os indblik i pausens betydning for læring og arbejdsevne, og i hvordan vi giver hjernen de bedste betingelser for at arbejde i fred. Vi ser også nærmere på stress og andre konsekvenser af en pauseløs hverdag. Dernæst vender vi skidt og kanel fra afslapningens univers i samtale med journalist og foredragsholder **Lotte Printz**. Til sidst tager vi sammen livtag med kunsten at slappe af og arbejder med pausen i praksis – med nogle enkle teknikker, der er lige til at tage med hjem.

**TID:** 25/9, lørdag, kl. 13.00-15.00

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2

## Overtaci – ondt i sindet

Denne eftermiddag stiller vi skarpt på psykiatri, sorg og kunst og undersøger kunstens helende potentialer. Kan kunst bruges til at hjælpe os gennem svære tider, når vi har ondt i sindet eller livet? Få indblik i mennesket og kunstneren Overtaci, som i sin 56 år lange indlæggelse på psykiatrisk hospital skabte kunst i verdensklasse. Museumsleder **Mia Lejsted** fortæller, hvordan Overtaci selv håndterede sine udfordringer ved bl.a. at skabe, at udleve og at sætte form på sit indre følelsesliv. Museums Overtacis udstilling indeholder værket 'Følelseshylder' (2018), hvori man bl.a. finder 'Den ufordøjelige sten i maven', 'Den professionelle Omsorg' og 'En samling af håbløshedens Tårer'. Kunstneren Lars Waldemar giver os indblik i værket og væsentligheden af som kunstner og menneske at beskæftige sig med nye emner, materialer og sammenhænge. Til slut giver sorgforsker **Mai-Britt Guldin** perspektiver på sorg og på, hvordan kunst kan hjælpe os igennem svære tider.

**TID:** 25/9, lørdag, kl. 14.00-16.30

**PRIS:** 160 kr. (inkl. kaffe, kage og entré til Museum Overtaci)

**STED:** Museum Overtaci, Katrinebjergvej 81

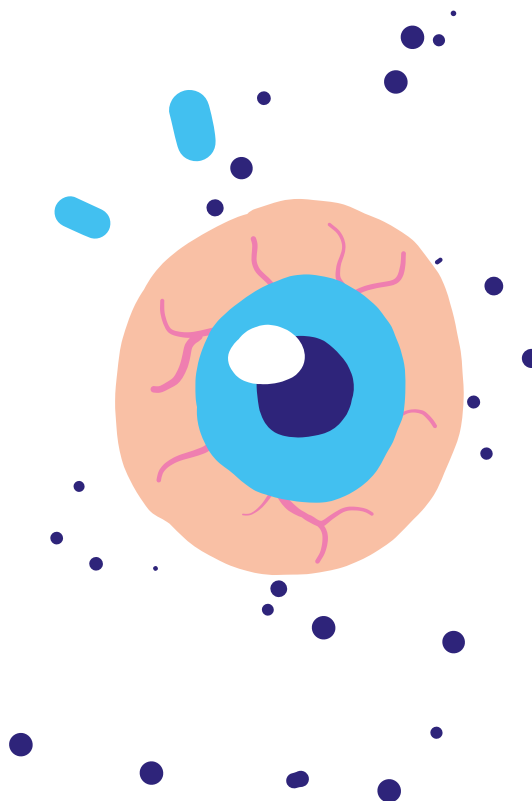
## Intelligente cocktails: følelser og fordøjelse

Er du melankolsk, kolerisk, flegmatisk eller sangvinsk? Fra antikken og næsten 2.000 år frem, troede man, at fire kardinalvæsker – blod, slim, gul og sort galde – havde afgørende betydning for individets temperament. Ny forskning viser, at der er noget om snakken, når vi taler om koblingen mellem følelser og fordøjelse, psyke og krop. Nemlig i kraft af tarmbakterien. Mærker du noget i maven? Sommerfugle, uro, nervøsitet eller forelskelse? Måske er det de trillioner af bakterier, der kommunikerer med din krop og dit humør. Bliv klogere slurk for slurk, når adjunkt i forskningskommunikation ved Medicinsk Museion **Adam Bencard** og ejer af Gedulgt cocktailbar **Bastian Leander** tager os med på en væskende fortælling om kroppens mikroliv og forbindelsen mellem følelser og fordøjelse, krop og sind.

**TID:** 25/9, lørdag, kl. 17.00-19.30 (også fredag 24/9)

**PRIS:** 400 kr. (inkl. fem cocktails)

**STED:** Gedulgt, Fredensgade 41, i baggården (den grønne dør)



# SØNDAG

## 26. SEPTEMBER

### Gå dig sund

Under coronanedlukningen rykkede gang op på førstepladsen som danskernes foretrukne motionsform foran styrketræning og løb. Vi kan nyde det smukke landskab, få styr på tankerne eller have en god samtale. Men kan vi også blive sunder af at gå? Hvilke fysiske og psykiske fordele har gåturen? Kan den regelmæssige gåtur for eksempel være en god erstatning for fysisk træning? Og hvor langt, hvor tit og hvor hurtigt skal man gå for at opnå positive helbredsmæssige virkninger? Bliv klogere, når motionsekspert **Marina Aagaard** stiller skarpt på disse og andre ofte stillede spørgsmål. Få også inspiration til vandreture, gåture og effektive øvelser med gang. Hvis vejret tillader det, vil der være mulighed for korte gå-øvelser udenfor. Mød derfor op iklædt gå-venligt tøj.

**TID:** 26/9, søndag, kl. 10.00-12.00

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Dokk1, Lille sal, Hack Kampmanns Plads 2

### Spørg forskerne: Hvad er det gode liv?

Coronakrisen har vist sprækker af lys. Vi er blevet rystet af hamsterhullet – med de muligheder, det åbner til fordybelse, nærvær og at finde glæden i et mere enkelt liv, hvor fx kreative udfoldelser, gåture og det at være i naturen er kommet til at spille en større rolle for mange. Samtidig har krisen kaldt på solidaritet og hjælpsomhed og mindet os om, hvor meget samværet og fællesskabet med andre betyder. Og mange af os er nok også blevet ramt af tanken: Skal vi kigge helt andre steder hen efter det gode liv, end vi gik og troede? Hvad er egentlig et godt liv? Med **Sebastian Dorset** som eftermiddagens vært forsøger vi at nærme os det store spørgsmål med fire eksperter, som giver hver deres perspektiv på sagen. Oplev lektor i religionsvidenskab **Marie Vejrup Nielsen**; læge og kunstner **Lærke Egeffjord**; speciallæge og specialist i klinisk sexologi **Jesper Bay-Hansen** samt professor i translationel neurobiologi **Albert Gjedde**.

**TID:** 26/9, søndag, kl. 10.15-12.15

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2

### Byvandring: En skiden by!

På denne vandring gennem Aarhus midtby skal vi tilbage til de gode gamle dage – der ved nærmere eftersyn måske ikke var så gode endda! På tværs af århundrederne skal vi høre om sundhed, sygdom, hygiejne, stank og skidt og møg – som ikke bare var til at få øje på, men som byens borgere også hele tiden blev mindet om i kraft af stanken. **Doron Haahr**, cand.mag. i historie, fortæller om døde dyr i Borrebækken, om rådne frøer i drikkevandet, om møgbeskidte torvedage, om byens badstue, hvor syfilis bredte sig omkring år 1500, om dårlige boliger i Aarhus, den spanske syge i 1918, og ikke mindst skal vi opklare, hvorfor der mon var brug for et murværk rundt om kirkegården i det gamle Aarhus.

**TID:** 26/9, søndag, kl. 11.00-12.30

**PRIS:** 180 kr., studerende 90 kr.

**MØDESTED:** Mejlgade 55 i porten

 TILMELD DIG PÅ  
**HEARTS-MINDS.DK**

# Samtalecafé om litteratur, fødsler, eksistens og forældreskab

I det danske samfund betragtes en fødsel og det at få et barn grundlæggende som en glædelig og mirakuløs begivenhed. Men med en fødsel følger også frygt og sårbarhed. Denne dobbelthed i livets begyndelse og paradokset om mor-kroppen og kropsidealer kan virke som en selvfølge, men er ikke desto mindre et meget uudforsket felt – og det kan få sådanne tanker og erfaringer til at virke forkerte, forvirrende – eller ligefrem sygelige. Vi lever stadig i en kristen opfattelse af, at 'med smerte skal du føde dit barn', og diskussionen om, hvordan fødsler bør foregå, er mere heftig end nogensinde. Fødsler og forældreskab er også blevet et fremtrædende tema i rigtig meget ny dansk og international skønlitteratur, hvilket er omdrejningspunktet for en samtale mellem forfatter og rektor på Forfatterskolen **Ursula Andkjær Olsen**, ph.d. og jordemoder **Christina Prinds** og litteraturforsker **Peter Simonsen**.

**TID:** 26/9, søndag, kl. 13.00-14.45

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Dokk1, Lille sal, Hack Kampmanns Plads 2

# Vidensbif: Jeg er stadig Alice

Flere og flere mennesker lider af demens, og Alzheimers sygdom er den hyppigste årsag til tilstanden. Selvom cirka 85.000 danskere er ramt af demens, hersker der stadig fordomme om, at demente er dumme og besværlige. Men hvad er Alzheimers sygdom egentlig? Hvordan giver sygdommen sig til kende? Og hvad kan vi gøre ved sygdommen? Selvom forekomsten af Alzheimers stiger jævnt med alderen, så rammer sygdommen også yngre og tilsyneladende raske mennesker. Netop denne situation skildres i filmen 'Jeg er stadig Alice' (instrueret af Richard Glatzer og Wash Westmoreland), hvor lingvistikprofessoren Alice Howland (spillet af Julianne Moore) får konstateret Alzheimers kort tid efter sin 50-års fødselsdag. Gennem filmen følger vi Alice og hendes kamp for at holde fast i, hvem hun er. Få en bedre forståelse for Alzheimers sygdom, når professor i neurovidenskab **Leif Østergaard** inden filmen fortæller om sygdommen, og hvad der sker i hjernen, hvis man rammes af den.

**TID:** 26/9, søndag, kl. 13.00-15.30

**PRIS:** 120 kr.

**STED:** Øst for Paradis, Paradisgade 7-9

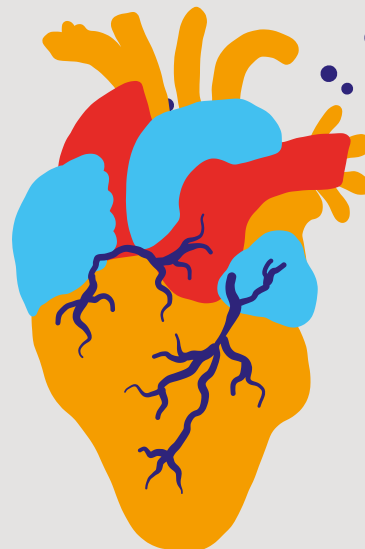
# Vandretur: Genskab kontakten til naturen

Mange kender oplevelsen af, at naturen kan gøre noget godt ved os. Vi slapper af, sanserne skærpes, og humøret stiger. Forskning peger på, at naturen har en positiv effekt på os – både fysisk og mentalt. Men i dag lever mange af os i bymiljøer langt væk fra naturen, og vi har ofte travlt eller glemmer helt at bruge naturen. Tag med på vandretur, og bliv klogere på, hvordan man kan bruge naturen til at styrke det mentale og fysiske overskud. Turen ledes af naturvejleder og ph.d.-studerende i naturterapi **Simon Høegmark**. Tag tøj og sko på efter vejret.

**TID:** 26/9, søndag, kl. 13.00-15.00

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**MØDESTED:** Marselis Skoven, Det Lille Vandfald på Varna Strand, Ørneredevej 3



## I kamp med kroppen

Kan jeg godt elske mig selv, selvom jeg har en stor numse og en delle på maven? Kan andre elske mig? Hvor end vi kigger hen, er det svært ikke at blive eksponeret for slanke, toptrimmede kroppe – på film, i tv, reklamer og på Instagram. Det kan være svært ikke at føle sig forkert, hvis spejlbilledet og vægten viser noget andet. Denne dag stiller kropsaktivist og journalist **Ida Rud**, bl.a. kendt fra i DR3-dokumentarerne 'Tykke Ida' og 'Idas fede fatcamp', sammen med lektor i psykologi **Mia Beck Lichtenstein** skarpt på, hvordan vi egentlig har det med kroppen. Hvorfor er der stadig meget tabu, skam og selvhad forbundet med kroppen?

**TID:** 26/9, søndag, kl. 13.30-15.30

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2



## Trusler mod menneskeheden – epidemiernes verden

I halvandet år har verden været lammet af COVID-19. Lige nu kæmper vi for at få bugt med coronaen ét vaccinstik ad gangen. Coronapandemien er dog langt fra første gang, en sygdom trods ethvert forsøg på inddæmning med frygtelige konsekvenser og høj dødelighed til følge: pest, tuberkulose, den spanske syge. Listen er lang. Hvorfor er nogle smitsomme sygdomme så fantastisk effektive til at sprede sig? Hvordan har epidemier set ud i fortiden, og hvordan vil de komme til at se ud i fremtiden? Bliv klogere på epidemiernes frygtindgydende, men fascinerende verden, når ledende overlæge **Lars Østergaard** og museumsinspektør **Morten Arnika Skydsgaard** stiller skarpt på sygdom, tragedie og heltemodige indsatser for at redde menneskeheden fra de epidemier, der truer os. Oplev også Steno Museets udstilling 'Epidemier: En trussel mod menneskeheden'.

**TID:** 26/9, søndag, kl. 15.00-17.30

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr. inkl. entré til Steno Museets udstilling 'Epidemier: En trussel mod menneskeheden'

**STED:** Steno Museets Planetarium, C.F. Møllers Allé 2



## Den nydende hjerne – ølsmagning på Hantwerk

Øl har været et nydelsesmiddel, siden mennesket lærte at dyrke kornet, og kærligheden er ikke blevet mindre med tiden. Det boomer med mikrobryggerier, der eksperimenterer og rykker ved vores opfattelse af, hvordan øl kan smage, dufte, føles på tungen og tage sig ud i glasset. Og denne dag er det netop omdrejningspunktet, når vi besøger mikrobryggeriet Humleland med læge og lektor i smags- og lugtesansen **Alexander Fjælstad**. Vi skal have forklaringen på, hvad der sker i vores hjerne, når sanserne aktiveres, og vi drikker et godt glas øl. Og hvad betyder det, hvis man mister smags- og lugtesansen i forbindelse med COVID-19? Kan man træne sanserne tilbage til normalen, så vi igen kan nyde øllet? Hver øl bliver præsenteret af brygmesteren ved **Humbleland**, der også viser os rundt. Der smages på 5 forskellige øl til smagningen.

**TID:** 26/9, søndag, kl. 15.00-17.00 (baren er åben fra kl. 14.30-18.30)

**PRIS:** 200 kr. inkl. ølsmagning

**STED:** Hantwerk, Fiskerivej 2D

## De døde kroppes hemmeligheder

Rejseholdet kører land og rige rundt for at undersøge det. Barnaby finder sjældent en britisk flække, uden at det har fundet sted. Også virkelighedens nyheder og statistikker fyldes konstant med det i kraft af husspektakler, bandekrige og brændende bygninger. Død og drab. Denne aften skal vi dykke ned i vores forundring over det væmmelige og modbydelige med både et psykologisk, populærkulturelt og retsmedicinsk blik med **Mathias Clasen**, der er lektor i engelsk og forsker i gys og gru og **Asser Hedegård Thomsen**, der er speciallæge i retsmedicin. Ind imellem foredragene vil Jonas **Vázquez Bøgh**, der er Architect of Fear ved Dystopia Entertainment, sætte ord på arbejdet med at designe interaktive horror-events. Dystopia Entertainment sørger selvfølgelig også for at skabe de rette omgivelser til en uhyggelig aften.

**TID:** 26/9, søndag, kl. 19.00-21.00

**PRIS:** 120 kr., studerende 60 kr.

**STED:** Aarhus Universitetshospital Skejby, Auditorium A (indgang G, stuen), Palle Juul-Jensens Blvd. 99



# EFTER FESTIVALEN

## Når hjernen svinger – Aarhus Jazz Orchestra & Peter Vuust

Hvad sker der i hjernen, når vi lytter til musik? Dette spørgsmål er udgangspunktet for hjerneforsker, komponist og musiker **Peter Vuust**, når han sammen med **Aarhus Jazz Orchestra** tager dig med på en rejse gennem jazzens univers og ind i hjernens dybeste afkroge. Sammen med dirigent **Nikolai Bøgelund** vil Aarhus Jazz Orchestra og Peter Vuust improvisere, swinge og spille både de rigtige og de forkerte toner og give et bud på, hvordan hjernen bearbejder det hele – fysiologisk, følelsesmæssigt og sprogligt. Samtidig får vi måske et svar på, om der er forskel på musikeres og ikke-musikeres hjerner. Om reptilhjernen kan lide jazz. Eller om lyden af en saxofon er forbundet med dopamin. Vær med, når Peter Vuust og Aarhus Jazz Orchestra får din hjerne til at swinge.

**TID:** 27/11, lørdag, kl. 20.00-21.30

**PRIS:** 250 kr.

**STED:** Musikhuset Aarhus, Rytmask Sal, Thomas Jensens Alle 2



## Hjertekonference

Sind og krop har længe været adskilt i vores måde at tænke og handle på i denne del af verden, men såvel forskning som kulturinstitutioner sætter i disse år fokus på, hvor vigtigt det er at integrere dem. Vær med til en to dage lang konference om hjertet. Hjertet har den unikke egenskab, at det både ses som centrum for kroppen og for følelseslivet. Konferencen har til formål at undersøge hjertet så bredt som muligt og vil undersøge spørgsmål som: Hvad har tro og hjerte med hinanden at gøre? Hvordan arbejder hjertet og hjernen sammen under sygdom? Og hvad sker der i kroppen, når man bliver forelsket? Oplev en lang række forskere og eksperter til både foredrag og workshops. Hjertekonferencen er arrangeret af studenterpræsterne i Aarhus, der er knyttet til Aarhus Universitet, VIA University College og Navitas. Alle er velkomne. Se hele programmet for konferencen på [hearts-minds.dk](http://hearts-minds.dk)

**TID:** 8-9/10, fredag og lørdag, kl. 9.00-20.30

**PRIS:** 900 kr., studerende 300 kr. (to dages konference inkl. frokost og aftensmad begge dage)

**STED:** VIA University College Campus C, auditorium A0.41, Ceresbyen 24

# GRATIS LIVESTREAM

## Hjernens natteliv – livestream med Maiken Nedergaard

Hvad sker der, når vi sover? Nyere forskning viser, at hjernen renser sig selv for affaldsstoffer, der ophober sig, når vi er vågne. Opdagelsen af det glymfatiske system eller hjernens rengøringsystem sætter fokus på betydningen af søvn. Hjernens hviler ikke, når vi sover, men varetager essentielle opgaver, der ikke kan fornes med at være vågne. **Maiken Nedergaard** er hjerneforsker og professor ved Københavns Universitet og Rochester University, og hun står bag opdagelsen og udforskningen af systemet, der via vandtransport får hjernen til at skaffe sig af med skadelige stoffer og dermed beskytter hjernen mod demens, når vi bliver ældre. Til denne livestream går Nedergaard i dybden med, hvad det egentlig er, hjernen foretager sig, når søvnen indtræffer.

**TID:** 22/9, 1 onsdag, kl. 19.00-20.15

**PRIS:** Gratis. Streaming via Microsoft Teams. Se mere på [hearts-minds.sk](https://hearts-minds.sk)

## Kan man få supersæd? – livestream med Peter Humaidan

Omkring hvert 10. danske barn kommer til verden med hjælp fra lægerne, mens andre aldrig får de børn, de ønsker. Hvis man som mand er mere opmærksom på sin sundhed, vil flere børn blive undfanget – enten i dobbeltsengen eller i fertilitetsklinikken. Det tager cirka tre måneder at skabe en sædcelle, så ændrer manden livsstil, påvirker det hurtigt sædcellernes kvalitet. Det viser professor i klinisk medicin **Peter Humaidan** forskning. Humaidan er aktuel med sin nye bog 'Supersæd' (Gyldendal). I denne livestream gør han os klogere på, hvorfor mænds trivsel og sundhed skal i fokus, og hvordan en tremåneders sædkur effektivt kan booste sædkvaliteten.

**TID:** 29/9, 1 onsdag, kl. 19.00-20.15

**PRIS:** Gratis. Streaming via Microsoft Teams. Se mere på [hearts-minds.sk](https://hearts-minds.sk)

## Kan genmanipulation helbrede? – livestream med Rasmus O. Bak

Kan genmanipulation helbrede? Det er et af de mest centrale spørgsmål i vore dages genetikkforskning, og vores viden om netop gener, og hvordan vi kan ændre i dem, er da også blevet større og større, siden gåden om DNA-strukturen blev løst tilbage i 1953. Men med ny viden og teknologiske landvindinger kommer nye spørgsmål og etiske overvejelser. Hvad er CRISPR egentlig, og kan man virkelig ændre forskellige organismers gener? Kan vi tillade os at pille ved den genetiske kode? Spørgsmål og overvejelser, som **Rasmus Bak**, ph.d. og lektor i biomedicin, arbejder med til daglig, som han i denne livestream vil give indblik i.

**TID:** 17/11, 1 onsdag, kl. 19.00-20.15

**PRIS:** Gratis. Streaming via Microsoft Teams. Se mere på [hearts-minds.sk](https://hearts-minds.sk)



# MERE VIDEN HELE ÅRET

**På Folkeuniversitetet kan du blive klogere på krop, sind og sundhed – og meget andet – hele året. Her ser du et lille udpluk af programmet. Se mere og tilmeld dig på [fuau.dk](http://fuau.dk).**

## Kort og godt om gigt. Slid- og leddegigt

Smerter, ømme og stive led og nedsat bevægelighed. Gigt er fællesbetegnelsen for over 200 sygdomme i bevægeapparatet. Men hvad er gigt egentlig? Hvad er forskellen på slid-, urinsyre- og leddegigt, og hvad kan man selv gøre for at bevare et godt og aktivt liv? Hør om sygdommenes årsager, symptomer og behandlingsmuligheder, og få indblik i den nyeste forskning på området.

**TID:** 9/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

**PRIS:** 495 kr., studerende 250 kr.

**UNDERVISER:** Mogens Pfeiffer Jensen, overlæge og klinisk lektor i reumatologi, Aarhus Universitet

## Kort og godt om forhøjet blodtryk

Hvert minut i alle dine leveår pumper dit hjerte blod rundt i kroppen. Nogle gange stiger trykket i blodkarrene – fx når du er stresset eller spiser meget salt eller lakrids. Men du kan også være genetisk disponeret for forhøjet blodtryk. Tilstanden kan være livstruende og kan føre til hjerteanfald, hjerneblødning og skader på andre organer. 20-25 % af voksne har forhøjet blodtryk, de fleste i lettere grad. Men hvad er blodtrykket egentlig. Kan man spise eller træne sig fra forhøjet blodtryk? Få indsigt i almindelig og mere avanceret blodtryksdiagnostik, medicinsk behandling og andre nyere behandlingsmetoder.

**TID:** 11/10, 1 mandag, kl. 18.00-20.45

**PRIS:** 275 kr., studerende 145 kr.

**UNDERVISER:** Kent Lodberg Christensen, overlæge, dr.med. i hjertesygdomme, Aarhus Universitetshospital

## Den gådefulde hjerne

Den udgør 2 % af kroppens vægt, men bruger 20 % af kroppens energi. Din hjerne. Men hvordan fungerer hjernen egentlig? Hvilke dele af hjernen bruger vi hvornår, og hvorfor går det nogle gange galt? Bliv klogere, når en række eksperter dykker ned i hjernens gåder og besvarer spørgsmål som: Hvorfor er det vigtigt for hjernen at sove? Hvad betyder stress for vores hjerne? Og kan vi blive ved med at lære nyt hele livet?

**25/10: Introduktion til hjernen.** Albert Gjedde, professor i translationel neurobiologi, Syddansk Universitet

**01/11: Den sovende hjerne.** Birgitte Rahbek Kornum, ph.d. og lektor i neuroscience, Københavns Universitet

**08/11: Den sociale hjerne.** Kristian Tylén, lektor i kognitionsvidenskab, Aarhus Universitet

**15/11: Den aldrende hjerne.** Henning Kirk, seniorkonsulent, dr.med.

**22/11: Den lærende hjerne.** Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

**29/11: Den stressede hjerne.** Tanja Kirkegaard, adjunkt i psykologi, Aarhus Universitet, og medlem af Tænk tanken for Bæredygtigt Arbejdsliv

**TID:** 25/10, 6 mandage, kl. 17.15-19.00

**PRIS:** 795 kr., studerende 395 kr.

UNDERVISNINGEN  
FOREGÅR PÅ  
AARHUS UNIVERSITET,  
BYGNING 1530,  
NY MUNKEGADE 118

## Indblik i psykiatrien

Mange mennesker kommer i kontakt med det psykiatriske behandlingssystem, personligt eller via slægtninge og venner. Alligevel hersker der fortsat mange tabuer og myter om psykiske lidelser og psykiatrisk behandling. I de senere år er der sket væsentlige fremskridt i forståelsen af psykiske lidelsers årsagsforhold, og mulighederne for behandling og forebyggelse er blevet meget bedre. Forelæsningerne gennemgår en række psykiske lidelser og behandlingsmetoder.

**25/10: Skizofreni.** Vibeke Fuglsang Bliksted, specialpsykolog i psykiatri, Institut for klinisk medicin, Aarhus Universitet og Aarhus Universitetshospital Psykiatrien

**01/11: Angst og OCD.** Malene Klindt Bohni, cand.psych.

**08/11: Personlighedsforstyrrelser.** Charlotte Freund, overlæge, Aarhus Universitet

**15/11: Depression.** Michael Nørball Nielsen, overlæge, Aarhus Universitetshospital Psykiatrien

**TID:** 25/10, 4 mandage, kl. 19.30-21.15

**PRIS:** 595 kr., studerende 295 kr.

## Fup og fakta om børns udvikling

"Du må ikke vække dit barn", "børn er ikke i stand til at huske" eller "hun er nok midt i et tigerspring". Som forældre, fagpersonale eller på anden vis bekendt med børn er du sikkert stødt på flere af disse antagelser. Men hvad er fup, og hvad er fakta? Få indblik i centrale områder af børns udvikling ud fra en nuanceret, kritisk og videnskabelig tilgang – formidlet i et let tilgængeligt sprog. Bliv bl.a. klogere på søvn, tigerspring, skærmtid, leg og hukommelse. Der vil primært være fokus på de tidlige leveår og op til førskolealderen, men nogle temaer vil også have relevans for ældre børn, da antagelserne kan have betydning for børnene igennem hele deres barndom.

**TID:** 27/10, 3 onsdage, kl. 17.15-19.00

**PRIS:** 495 kr., studerende 250 kr.

**UNDERVISER:** Trine Sonne, postdoc i psykologi, Aarhus Universitet

## Forstå dine drømme

Forskning viser, at alle mennesker drømmer to timer hver nat. Men for mange af os er det stadig et mysterium, hvorfor vi drømmer, og hvad vores drømme rent faktisk handler om. Med afsæt i den nyeste forskning inden for ubevidst intelligens og drømme dykker vi denne dag ned i, hvad drømme er og kan, og hvordan du helt konkret husker, forstår og bruger dem. Dine drømme er nemlig en uvurderlig kilde til selvindsigt og personlig udvikling. Få en bedre forståelse af dine drømme, og bliv herigennem klogere på dig selv og det liv, du lever.

**TID:** 13/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

**PRIS:** 495 kr., studerende 250 kr.

**UNDERVISER:** Michael Rohde, drømmeforsker, medlem af International Association for the Study of Dreams, IASD

## Taknemmelighed

TAK. Tre bogstaver, der tilsammen kan give dig et bedre liv. Gennem mere taknemmelighed i dagligdagen kan du nemlig opleve øget velvære og sundhed og få stærkere relationer til andre mennesker. At sige tak til andre og føle taknemmelighed over for store og små ting er et nyt og spændende forskningsområde, som ligger i forlængelse af forskning i anerkendelse. Taknemmelighed er en del af den positive psykologi, som har fokus på det, der fungerer hos mennesker, fremfor diagnoser og psykiske dysfunktioner. Bliv klogere på, hvordan taknemmelighed kan hjælpe dig til et bedre liv.

**TID:** 13/12, 1 mandag, kl. 17.30-21.30

**PRIS:** 350 kr., studerende 195 kr.

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

## Livskraftens psykologi

Hvad er det for nogle psykologiske forhold, der gør os i stand til at håndtere vores tilværelse? For alle mennesker gælder det, at vi er motive-rede for at tilfredsstille nogle helt grundlæggende behov. Dels er der fysiologiske grundbehov, såsom behov for mad og drikke, og dels er der psykologiske grundbehov, såsom behov for at se mening, at opleve tilhør, at være sig selv og at mestre sit liv. Denne aften sætter vi fokus på betydningen af vores psykologiske grundbehov og på, hvad der skal til for at tilfredsstille disse behov og herigennem øge livskraften.

**TID:** 14/12, 1 tirsdag, kl. 17.30-21.30

**PRIS:** 350 kr., studerende 195 kr.

**UNDERVISERE:** Jan Tønnesvang, professor i integrativ psykologi, Aarhus Universitet, og Sanne Schou, cand. psych.aut.

## Bliv ven med dine tanker

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. Centralt står det 'kognitive opmærksomhedssyndrom', der dækker over en række uhensigtsmæssige strategier som bekymring, grublen, overopmærksomhed og undgåelsesadfærd. Det er strategier, som mange af os kender til, og som kan bidrage til udviklingen og opretholdelsen af psykisk lidelse. Denne aften får du en grundlæggende introduktion til metakognitiv terapi samt konkrete værktøjer og øvelser til at identificere uhensigtsmæssige strategier og begrænse fx bekymringer og grublerier.

**TID:** 15/12, 1 onsdag, kl. 17.30-21.30

**PRIS:** 350 kr., studerende 195 kr.

**UNDERVISER:** Ina Skyt, psykolog og ph.d. i psykologi, Aarhus Universitet

## Retsmedicin og drab

Retsmedicinske problemstillinger omtales jævnligt i forbindelse med kriminalsager og indgår ofte i bøger, film og tv-serier. En væsentlig del af retsmedicinernes arbejde er at undersøge afdøde for at afgøre, om de er slået ihjel af en anden person. Dette er oftest ganske nemt, men kan til tider volde problemer. Hvad nu, hvis der er en enkelt stiklæsion i brystet på en person, og kniven sidder i brystet? Så kan der i princippet være tale om alle tre unaturlige dødsånder: ulykke, selvmord eller drab. Hør om dagligdagen som retsmediciner, og få indblik i de foreløbige fund i et større forskningsprojekt om drab i Danmark.

**TID:** 15/12, 1 onsdag, kl. 19.30-21.15

**PRIS:** 195 kr., studerende 95 kr.

**UNDERVISER:** Asser Hedegård Thomsen, speciallæge i retsmedicin, Aarhus Universitet

## Hvad alle bør vide om mænd

De taler om skønhed, sundhed, følelser, sex og parforhold. Og de læser om det i ugeblade, magasiner, bøger og litteratur. Kvinderne. Men hvad gør mændene? Med en praksisorienteret og forskningsbaseret tilgang gør læge og klinisk sexolog Jesper Bay-Hansen os klogere på mænd, mandesundhed og mandens seksuelle univers. Foredraget er bl.a. et opgør med de mange usande mandemyter, vi alle, uanset køn, lever med. Der er garanti for helt konkrete, forskningsunderstøttede budskaber om mænd og mandesundhed samt en hands-on-viden, som kan bruges overalt. Både i familie- og arbejdslivet – og uanset om du er mand eller kvinde, single eller i parforhold.

**TID:** 16/12, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30

**PRIS:** 350 kr., studerende 195 kr.

**UNDERVISER:** Jesper Bay-Hansen, speciallæge og specialist i klinisk sexologi

## Hjernemad

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

**24/01: Introduktion til hjernen, og hvorfor den har brug for mad.** Per Bendix Jeppesen, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital

**31/01: Tarmen – den tredje hjerne?** Anders Abildgaard, læge, ph.d., Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet

**07/02: Hjerne kemi og spiseadfærd.** Jakob Linnet, dr.med., ph.d., cand.psych.aut., leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital

**14/02: Toptrimmede tarme og tanker.** Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

**21/02: Vaner, kropserfaring, selvkontrol og måltider.** Niels Viggo Hansen, filosof, fysiker, postdoc v. Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet

**28/02: Hjernens aldring – kan den påvirkes af det, vi spiser?** Tinna Ventrup Stevnsner, lektor i molekylærbiologi, Aarhus Universitet

**TID:** 24/1, 6 mandage, kl. 17.15-19.00

**PRIS:** 795 kr., studerende 395 kr.



TILMELD DIG PÅ:  
**FUAU.DK**

## Socialpsykologi

Som mennesker er vi dybt afhængige af hinanden. Det gælder fysisk, men det gælder også psykologisk, fordi vores identitet og selvskab igennem relationer med andre mennesker. Socialpsykologi handler om mennesket som socialt væsen og om forholdet mellem individ og samfund. Hele livet igennem påvirkes vores tanker og adfærd af vores medmennesker og det samfund, vi indgår i. Bliv klogere på socialpsykologiens teorier og metoder, og få en bedre forståelse af dig selv og andre mennesker som sociale væsener – på godt og ondt.

**24/02: Introduktion til socialpsykologi. Selv og identitet**

**03/03: Altruisme og ondskab**

**10/03: Magt, roller, positioner**

**17/03: Fællesskaber og nære relationer**

**24/03: Selvrealisering og selvfremsættelse**

**31/03: Mennesket som historiefortæller**

**TID:** 24/2, 6 torsdage, kl. 19.30-21.15

**PRIS:** 795 kr., studerende 395 kr.

**UNDERVISER:** Maria Ovesen, ph.d. i socialpsykologi

## Gå og forstå dit parforhold

Ny forskning peger på, at der kan være store fordele ved at gå sammen med sin partner i naturen. Denne dag dykker vi ned i, hvordan samtaler i naturen kan åbne for større indsigt i hinandens tanker og følelser og give mulighed for at vende dårlig trivsel til god trivsel. Lær bl.a. at tale struktureret ud fra et afgrænset emne men også at gå i stilhed, så nærværet bliver mere intenst. Undervisningen tager afsæt i psykologiske og kommunikative teorier og metoder samt den nyeste forskning på området. Dagen vil veksle mellem teoretiske oplæg og praktiske øvelser.

**TID:** 19/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

**PRIS:** 495 kr., studerende 250 kr.

**UNDERVISERE:** Poula Helth, ledelsesforsker, cand.scient. adm, og Hans Jørn Filges, ledelseskonsulent, cand.oecon.



# Kender du en psykopat?

De fleste af os vil nok mene, at vi ikke møder ret mange psykopater i hverdagen. Vi hører om dem i tv eller fascineres af fiktive karakterer. Psykopater er bl.a. kendetegnede ved at være samvittighedsløse, manipulerende, charmerende og ofte aggressive. Men psykopati kan komme til udtryk i både større og mindre grad. I Danmark antager man, at der findes omkring 250.000 psykopater. Det betyder, at vi hver især kender én – måske to. Så hvad dækker begrebet egentlig over? Hvornår er man psykopat? Hvor møder man dem typisk, og hvordan tackler man en psykopat?

**TID:** 4/4, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

**PRIS:** 350 kr., studerende 195 kr.

**UNDERVISER:** Tine Wøbbe, chefpsykolog ved Psykiatrisk Center Sct. Hans



# Bag om sorg – Naja Marie Aidt og Mai-Britt Guldin

I marts 2015 dør forfatter Naja Marie Aidts søn Carl i en ulykke, 25 år gammel. Midt i sorgen nærmer Aidt sig det umulige: at skildre sorgen over sønnens død. Det ærlige, rystende og smukke værk får titlen 'har døden taget noget fra dig så giv det tilbage'. Selvom sorgen er et grundvilkår for mennesket, kan den alligevel overrumple os, når vi er mindst forberedte på den. Hvad sker der i kroppen og med psyken, når vi mister? Hvordan giver vi sorgen plads og lærer at leve med den? Oplev Naja Marie Aidt i samtale med sorgforsker Mai-Britt Guldin.

**TID:** 7/4, 1 torsdag, kl. 17.30-19.15

**PRIS:** 195 kr., studerende 95 kr.

**MEDVIRKENDE:** Mai-Britt Guldin, psykolog og seniorforsker i sorg, Aarhus Universitetshospital, og Naja Marie Aidt, forfatter



HEARTS & MINDS



# HEADS UP!

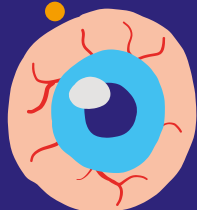
Ny podcastserie om  
krop, sind og sundhed



Hvad sker der i hjernen, hvis vi ikke sover nok? Kan man fake en forelskelse? Og hvad kan man egentlig helbrede med hypnose?

I podcastserien Heads Up! har videnskabsjournalisterne Maja og Jens allieret sig med et spørgelystent panel af unge. I hvert afsnit stiller panelet skarpt på et nyt aspekt ved krop og hjerne, som de synes er farligt, fascinerende eller fantastisk. I samtale med forskere og eksperter undersøger værterne Maja og Jens sagen nærmere – også på egen krop.

Find hele podcastserien på [hearts-minds.dk](https://hearts-minds.dk), eller søg på 'Heads Up Videnslyd' i din foretrukne podcast-app.



videnslyd.

