

Lene Vase
professor i
neurovidenskabelig
psykologi, AU

Festival på
Dokk1 om
HJERNEN

HEARTS ~~&~~ MINDS

27.—29. sep.

EN FESTIVAL OM HJERNEN

HEARTS & MINDS VIDENSFESTIVAL

27.–29. SEPTEMBER

Velkommen til årets vidensfestival om hjernen. Der findes utallige gode grunde til at passe godt på hovedet og give hjernen ekstra opmærksomhed. Ofte er det først, når udfordringen rammer – hukommelsen svigter eller en hjernerystelse sætter livet på pause – at vi virkelig mærker, hvor central hjernen er.

Hjernen har en bemærkelsesværdig evne til at ændre og tilpasse sig igennem hele livet. Denne evne gør det bl.a. muligt for os at lære nye færdigheder og komme os efter skader. Så hvordan fungerer hjernen egentlig? Hvad skal der til for at give hjernen og sindet de bedste betingelser? Både i hverdagen, og når hjernen bliver syg? Hvordan påvirker fysisk aktivitet, søvn eller kunstig intelligens os? Og hvor langt er forskerne i jagten på at løse de gåder, som vi stadig mangler svar på?

Glæd dig til en sanselig weekend 27-29/9 på Dokk1 fyldt med foredrag, samtaler, workshops, musik og fysisk aktivitet med førende forskere, forfattere, musikere og mange andre.

Rigtig god fornøjelse!

Festivalen er støttet af:

 **LUNDBECK
FONDEN**



Praktiske oplysninger

Folkeuniversitetet i Aarhus, Emdrup og Herning står 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, Anne Møller Hansen, Lotte Vestergård, Henrik Thorvald Rasmussen, Randi Dahlin, Kristina Yaldo, Mathilde Bach, Katrine Sørensen, Linnea Amalie Høyer, Andreas Birk Olesen, Karoline Mathilde Pedersen og Asbjørn Hesselaa Svendsen

Grafik og layout

Grafik og layout: Walk Agency og Lotte Vestergård

Fotos: Martin Bubandt

Forsidemodel: Lene Vase, professor i neurovidenskabelig psykologi, dr.med., Aarhus Universitet

Indholdsfortegnelse

s. 02	Forord
s. 03	Praktiske oplysninger og indholdsfortegnelse
s. 04	Artikel: Vi finder flere og flere behandlinger, hvor effekten primært skyldes placebo
s. 06	Før og efter festivalen
s. 06	Gratis program for gymnasieelever
s. 07	Gratis livestreams
s. 08	Fredag 27/9
s. 11	Lørdag 28/9
s. 18	Artikel: Har nutidens unge et dårligere mentalt helbred end tidligere generationer?
s. 20	Søndag 29/9
s. 26	Artikel: Pump jern, og hold dig sund og stærk langt op i alderen
s. 28	Kalender

FESTIVALEN FOREGÅR PÅ
DOKK1
HACK KAMPMANNS PLADS 2
8000 AARHUS C

Vi finder flere og flere behandlinger, hvor effekten primært skyldes placebo

Oftentimes er forventningen om, at vi skal opereres eller behandles, nok til, at vi får det bedre. Faktisk er lægerne begyndt at holde igen med nogle typer behandlinger, fordi de primært virker gennem en placeboeffekt.

Af **Jeppe Kyhne Knudsen**

Parkinsons sygdom er en forfærdelig lidelse. Patienterne ryster voldsomt på hænderne, og mange oplever enormt smertefulde muskelkramper, i takt med at sygdommen udvikler sig.

Heldigvis findes der medicin, som virker – men desværre ikke på alle. For den sidste gruppe uheldige patienter blev der i 1987 opfundet en ny form for behandling kaldet deep brain stimulation.

Ved at indoperere en lille elektrode i patientens hjerne kunne forskerne ved et tryk på en knap aktivere apparatet og sende små elektriske signaler ud i de dele af hjernen, der var særligt ramt af sygdommen.

Siden har mere end 40.000 patienter verden over modtaget behandlingen, men ifølge professor i neurovidenskabelig psykologi Lene Vase fra Aarhus Universitet tyder noget på, at effekten i høj grad kan skyldes forventningen om en bedring.

"Vi ved, at behandlingen reducerer Parkinsonspatienternes symptomer som eksempelvis rysten på hænderne. Men hvis man siger til folk, at man har tændt for apparatet uden at gøre det, opnår de alligevel en bedring. Siger man omvendt, at man har slukket uden at gøre det, oplever patienterne en forværring," forklarer hun og uddyber:

"Spørgsmålet er, hvor stor en del af effekten, der skyldes forventningen om en effekt, og hvor meget der reelt skyldes de elektriske signaler i hjernen. Noget tyder på, at placebo spiller en stor rolle."

KENDER VI VORES MEDICIN GODT NOK?

Det er ikke uden risiko at få opereret en elektrode dybt ind i hjernen. Når lægerne alligevel gør det, er det derfor vigtigt, at de er sikre på, at der er en reel effekt. Det princip gælder ikke blot behandling af Parkinsons, men også en lang række andre sygdomme.

Nogle gange er tingene dog ikke, som de ser ud til at være. Et præparat eller en behandling virker måske primært, fordi patienterne føler, at de bliver hørt, set og er i trygge hænder,

og dermed får tiltro til, at deres situation kan ændres, forklarer Lene Vase.

Som professor i neurovidenskabelig psykologi med speciale i placeboeffekter er hun en af de forskere i Danmark, der ved aller mest om at teste nye behandlinger. Og hun ser ofte, at placeboeffekten er lige så stor som den aktive effekt.

"I mange år opererede lægerne knæ og skuldre, fordi patienterne oplevede en bedring efter operationen. Men i dag er man blevet mere varsom," siger hun og fortsætter:

"Meget tyder nemlig på, at den aktive effekt ikke altid overstiger placebo-effekten, og så er spørgsmålet, om man behøver at sætte patienten under kniven for at opleve en lignende effekt."

BRUG FOR NYE MÅDER AT UNDERSØGE PLACEBO-EFFEKTER PÅ

Ligesom vi kan tage fejl af, om nye behandlinger har en reel effekt eller udelukkende skyldes placebo, skyder placeboforskningen også sommetider forbi.

Oftentimes regner patienterne nemlig ud, om de får den rigtige behandling, eller om de er en del af kontrolgruppen, forklarer Lene Vase.

"Ved forsøgene med elektroden i hjernen kunne patienterne ofte mærke en kildren, når de modtog behandlingen. Andre patienter regner ud, at når de mærker nye bivirkninger, har de fået den rigtige medicin," siger hun og understreger:

"Det er et problem, og det skævvrider resultaterne. Der er derfor brug for nye måder at undersøge for placeboeffekter på. Ikke blot for at vi forskere kan blive klogere på fænomenet, men især for patienternes skyld – og det er noget af det, jeg arbejder på."

Lene Vase arbejder på at udvikle nye og bedre metoder til at teste for placeboeffekter. Noget, hun håber på, kan give os en bedre idé om, hvilke behandlinger der har effekt, hvornår en operation eksempelvis er nødvendig, og hvornår der bør sættes ind med mindre invasive behandlinger.



Oplev Lene Vase til 'Placebo – kan tanker og følelser helbrede?'. Se side 13.

Før og efter festivalen: EVENTS FOR BØRN PÅ DOKK1

Kom til sjove, udfordrende og kreative hjerneaktiviteter for børn og deres voksne.

KREAværksted: Kreative hjerner

Hvad er en hjerne, og hvordan ser den ud? Kan man se vores tanker? Og kan man mon tegne dem? Kan vi egentlig træne vores hjerner? To eftermiddage om ugen i uge 38 og 39 åbner Dokk1 det kreative værksted og stiller skarpt på hjernen. Kom til kreativt værksted med fokus på forskellige temaer, teknikker og materialer. For børn i alle aldre og deres forældre.

TID: 17/9, 18/9, 24/9 og 25/9, kl. 16.00-17.30

STED: Dokk1, Børnelab niveau 2.1

PRIS: Gratis, bare mød op

Naturvidenskabelig rejse – tilbud til daginstitutioner

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

TID: 1/10, 3/10, 7/10 og 10/10, kl. 10.00-10.45

STED: Dokk1, Børnelab niveau 2.1

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig via dokk1.dk



**Se mere på
HEARTS-MINDS.DK**

Gratis program for gymnasieelever

Skal du og din klasse til Hearts & Minds 2024?

Fredag 27/9 kl. 8.30-15.30 byder årets festival på en række arrangementer særligt henvendt til gymnasieklasser. Bliv fx klogere på læring, hvordan skærme påvirker hjernen, mental sundhed, kønsforskelle og personlighed. Det er gratis at deltage, men kræver tilmelding. Tilmeld din klasse ved at skrive til MNK@fuau.dk.

Se mere på hearts-minds.dk



GRATIS LIVESTREAMS

Kan vi styrke vores hjerne gennem kosten?

Vi tænker sjældent over det i hverdagen, men det vi spiser, påvirker vores hjernefunktion. Mikroorganismer i tarmen har en hel del at skulle have sagt for vores mentale sundhed, og ny forskning viser, at fx afføringshyppighed har betydning for hjernens aktivitetsmønstre. Men hvordan påvirker kosten rent faktisk vores hjerne? Lektor i neurofysiologi **Anke Ninija Karabanov** dykker ned i de særlige sammenhænge mellem tarm, hjerne og kost.

HOLD-NR.: 2421-551

TID: Onsdag 28/8, kl. 19.00-20.00

Afhængighed: Din hjerne snyder dig

Hvad viser forskningen om, hvorfor du bliver afhængig? Og hvordan du holder op med at være det? Når du er afhængig af noget, er det ikke selve handlingen – som fx at spise et stykke kage eller oddse – som du er afhængig af. Det er den dopamin, der bliver frigivet i hjernen, når du tænker på, at du vil spise et stykke kage, der gør dig afhængig. Dr.med. og psykolog **Jakob Linnet** dykker ned i, hvordan din hjerne snyder dig – og giver tips til, hvordan du kommer en afhængighed til livs.

HOLD-NR.: 2421-363

TID: Onsdag 11/9, kl. 19.00-20.00

Den neurobiologiske funktion af søvn og drømme

Ny forskning viser, at søvn er vigtigere, end vi tidligere har tænkt – og meget vigtig for hjernens sundhed. Vi ved mindre om, hvorfor vi drømmer. Gennem drømme udfoldes verdener af billeder, følelser og oplevelser, som ofte er uden for virkelighedens grænser. Derfor har drømme altid været genstand for spekulation. For hvorfor drømmer vi egentlig? Hvad sker der i hjernen? Og har drømme en biologisk funktion? Professor i integrativ hjernebilleddannelse Brian Hansen dykker ned i søvnen og drømmenes gådefulde verden.

HOLD-NR.: 2421-552

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

Blodpropper i hjernen

Hvert år rammes omkring 16.000 danskere af en blodprop i hjernen. Halvdelen får varige mén fx i form af lammelser, tale- eller personlighedsforstyrrelser, depression eller abnorm træthed. Hvor godt og hurtigt man kommer sig efter en blodprop, afhænger i høj grad af den akutte behandling i de første få timer efter blodproppen. Hør professor i neurologi **Grethe Andersen** fortælle om symptomer og faresignaler, akutbehandling, genoptræning, samt hvilke senfølger der ofte er.

HOLD-NR.: 2421-364

TID: Onsdag 9/10, kl. 19.00-20.00

Banebrydende hjerneteknologi

Verden over arbejder forskere på at smelte menneskehjernen sammen med computere. For nogle rejser det nye muligheder for behandling af alvorlige sygdomme. Men hvor langt fremme er forskerne med hjerneteknologien, og hvordan kommer hjernen til at se ud i fremtiden? Bliver det almindeligt at få indopereret en chip i hjernen, og hvad kan den i så fald bruges til? Læge og hjerneforsker **Benjamin Svejgaard** giver en opdatering på hjernechips, kunstig intelligens og den nyeste teknologi til at reparere og forbedre hjernen.

HOLD-NR.: 2421-365

TID: Onsdag 23/10, kl. 19.00-20.00

PRAKTISK:

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

Det er gratis at deltage, men tilmelding er nødvendig.



PROGRAM AARHUS

FREDAG

27. SEPTEMBER

Gå dig sund

Det har mange helbredsmæssige fordele, når vi sætter den ene fod foran den anden, også for hjernen. Regelmæssig fysisk aktivitet som gåture forbedrer humøret og styrker kognitive evner som hukommelse og koncentration. Gåture giver også tid til refleksion og mental afslapning. Blandt andet 'mindful walking' kan være en beroligende praksis, der hjælper med at reducere stress og angst. Vær med, når vi skal på gåtur med træningsekspert **Marina Aagaard**. Vi skal både have pulsen op og prøve kræfter med mindful walking. Vi starter med et foredrag om gåturens helbredsmæssige virkninger, inden vi går 5 km i rask tempo. Husk passende tøj og sko til gåtur i det fri.

HOLD-NR.: 2421-515

TID: Fredag 27/9, kl. 11.00-12.30

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Hjerne og krop i topform

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

HOLD-NR.: 2421-514

TID: Fredag 27/9, kl. 15.00-16.30

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Parkinsons sygdom i et nyt lys

Parkinsons sygdom er en af de mest almindelige hjernesygdomme i Danmark. Den uhelbredelige sygdom er bedst kendt for bevægelsesforstyrrelser som rysten, langsomme bevægelser og usikker balance. Sygdommen starter dog meget tidligere med forskellige mere diffuse symptomer som depression, søvnforstyrrelser og forstoppelse. Et nyt fokus på netop de tidlige forandringer samt kliniske behandlingsforsøg giver håb om tidlig diagnostik og behandling af Parkinsons sygdom. Få indblik i den nyeste viden med professor og forskningsleder **Poul Henning Jensen**.

HOLD-NR.: 2421-513

TID: Fredag 27/9, kl. 15.30-16.30

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Metakognitiv terapi – 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. De kan bidrage til udviklingen og opretholdelsen af psykisk lidelse. Autoriseret psykolog og ph.d. **Ina Skyt** giver en introduktion til metakognitiv terapi.

HOLD-NR.: 2421-478

TID: Fredag 27/9, kl. 17.00-18.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

TILMELD DIG PÅ
HEARTS-MINDS.DK

Silent groove – musik på hjernen

Musik og bevægelse hænger uløseligt sammen. Hjernebølger resonerer i takt med omgivelserne og muliggør mange former for synkron aktivitet, fx dans. Hjerneforsker **Cecilie Møller** gør os klogere på sammenhængen i et speedforedrag. Efterfølgende skal vi mærke effekten på egen krop og hjerne, når vi med høretelefoner på skyder weekenden i gang med en omgang Silent Groove i selskab med danseinstruktør, psykomotorisk terapeut og afspændingspædagog **Ditte Liv B. Lauridsen**. I Groove skal vi ikke kopiere hinanden, men være os selv. Alle kan danse, og man kan ikke gøre det forkert.

HOLD-NR.: 2421-470

TID: Fredag 27/9, kl. 17.00-18.00

STED: Dokk1, Udsigten

PRIS: 50 kr.

Kort og godt om spiseforstyrrelser

Mange har prøvet at være utilfredse med deres krop, ændre på kosten eller dyrke mere motion for at tabe sig. Men for nogle bliver forholdet til mad, vægt og spisning forstyrret eller ligefrem skadeligt, hvilket tærer på både krop, sind og omgivelser. Men hvordan skelner man almindelig utilfredshed med krop, kost og motion fra det, der er tegn på en alvorlig lidelse? Hvorfor udvikler man spiseforstyrrelser som anoreksi og bulimi? Hvilken rolle spiller biologien, psykologien og kulturen? Og hvordan forebygges og behandles lidelserne i dag? Få den nyeste viden med seniorforsker og autoriseret psykolog **Loa Clausen**.

HOLD-NR.: 2421-477

DATO: Fredag 27/9, kl. 17.00-18.00

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Hjernemad – hack din sundhed og ydeevne

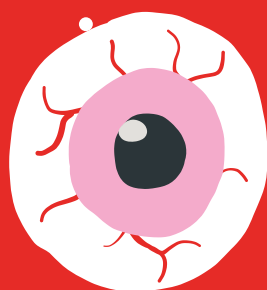
Det siges, at man bliver, hvad man spiser (og drikker). Men hvordan påvirker vores kost hjernen? Hvad gør vores fødevarer ved blodsukkeret, og hvad betyder dette for vores evne til at præstere mentalt og for vores sundhed på kort og lang sigt? Kan vi leve sundere og smartere ved at forstå, hvordan de fødevarer påvirker vores krop og sind? Lektor i endokrinologi **Per Bendix Jeppesen** og molekylærbiolog og stifter af Clutch Nutrition **Rune Rønhave Laursen** deler deres indsigter og arbejde inden for krydsfeltet mellem fødevarer, folkesundhed og mental ydeevne. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Jeppe Kyhne Knudsen**.

HOLD-NR.: 2421-584

TID: Fredag 27/9, kl. 19.00-19.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig



Vejrtrækning – få ro i sindet

Vejrtrækning handler om andet og mere end at udveksle ilt og kuldioxid. Ved at trække vejret på bestemte måder – og undgå at trække det på andre måder – kan vi aktivere restituerende processer og herved skabe ro i kroppen og åbne op til større mental klarhed. Det kan også give mere åbenhed og fleksibilitet i vores sociale relationer. Hvordan kan det gå til, at nervesystemet er skruet sammen, så en simpel handling som at trække vejret kan gemme på disse gevinster? Og hvis det virkelig forholder sig sådan, hvorfor indgår en undersøgelse af åndedrættet så ikke i lægens helbredstjek? Oplev neurobiolog **Karen Johanne Pallesen** i samtale med journalist **Jeppe Kyhne Knudsen**.

HOLD-NR.: 2421-525

TID: Fredag 27/9, kl. 18.00-18.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Psykedelisk terapi og musik til sindet – med Mikael Palner og Rumpistol

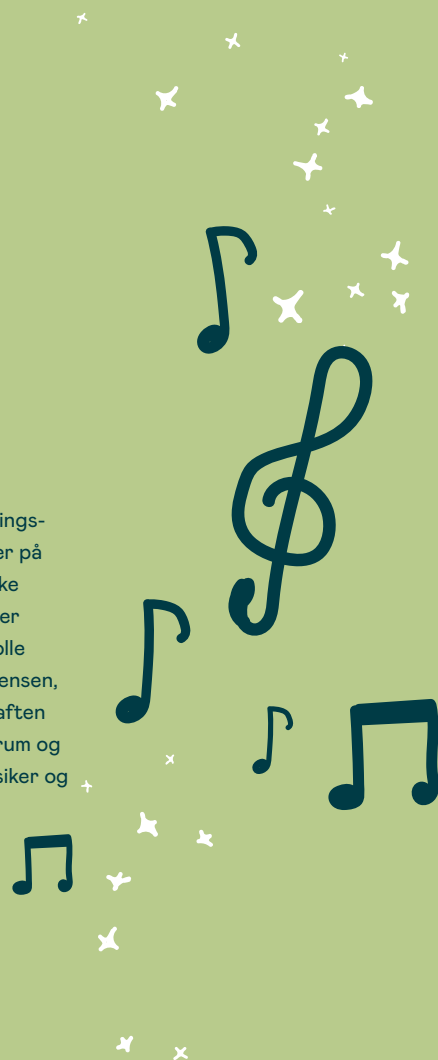
Psykedeliske stoffer som psilocybin, meskalin og LSD har fået en renæssance i forskningsverdenen efter mange års forbud. Studier viser, at stofferne kan have positive effekter på lidelser som depression og angst. Psykedelisk terapi kombinerer brugen af psykedeliske stoffer med terapeutiske samtaler, og ofte er sessionerne ledsaget af musik, som spiller en central rolle. Men hvad sker der i hjernen? Hvordan virker stofferne? Og hvilken rolle spiller musikken? I 2023 udgav musiker og komponist Rumpistol, Jens Berents Christensen, albummet 'Going Inside' – skabt specielt til psykedelisk terapi og indre rejser. Denne aften dykker vi ned i den nyeste forskning i psykedelisk terapi og udforsker det musikalske rum og musikkens påvirkning af sindet. Oplev hjerneforsker **Mikael Palner** i samtale med musiker og komponist **Rumpistol**. Samtalen modereres af journalist **Emma Holtet**.

HOLD-NR.: 2421-520

TID: Fredag 27/9, kl. 19.00-20.45

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.



Skarp på hjernen – med Leif Østergaard

Hver eneste dag skal vi huske, lære og navigere i en verden fyldt med informationer. Og her har vi hårdt brug for, at vores hjerne præsterer sit ypperste. Men nogle gange virker det, som om hjernen går i baglås, og vi glemmer selv banale ting. Hvordan fungerer hjernen? Hvilke faktorer påvirker den? Hvorfor svækkes den med alderen? Og hvordan behandler vi sygdomme i hjernen? Professor i neurovidenskab og overlæge **Leif Østergaard** hjælper os igennem den nyeste viden om hjernen, hjernens funktioner og årsagerne til nogle af de hjernesygdomme, som forskerne arbejder på at forebygge. Der er også snacks, vin og musik med jazztrioen **Balthazars Karaffel** på menuen.

HOLD-NR.: 2421-526

TID: Fredag 27/9, kl. 19.00-21.00

STED: Dokk1, Store Sal,

PRIS: 100 kr., studerende 50 kr. inkl. et glas vin, snacks og koncert

PROGRAM AARHUS

LØRDAG

28. SEPTEMBER

Gåden om demens – forebyggelse og behandling

Demens er en fællesbetegnelse for en række sygdomme, der medfører vedvarende svækkelse af mentale funktioner som hukommelse, tænkning og evnen til at udføre daglige aktiviteter. Alzheimers sygdom er langt den hyppigste årsag til demens, men mange andre hjernesygdomme kan ligge bag. I takt med at vi bliver ældre og ældre i Danmark, vil flere og flere danskere blive ramt af en demenssygdom de kommende år. Få indblik i den nyeste forskning i demenssygdomme med **Kristian Steen Frederiksen**, overlæge og leder af Den Kliniske Forskningsenhed på Nationalt Videnscenter for Demens, og hør, hvad du selv kan gøre for at forebygge demens, og hvordan livskvaliteten kan forbedres for dem, der lever med demens, og deres pårørende.

HOLD-NR.: 2421-511

TID: Lørdag 28/9, kl. 10.00-11.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Er det fedt at have en diagnose?

Mange psykiske lidelser er ikke kun moderne fænomener – de er dybt forankret i vores arvemasse. I et evolutionært perspektiv kan man spørge: Hvorfor er lidelser som depression, bipolar lidelse, skizofreni, autisme og ADHD blevet en del af det at være menneske, når det så åbenlyst forårsager lidelse og gør livet besværlig for rigtig mange mennesker? Har træk, vi nu ser som symptomer og lidelser, engang givet os overlevelsesholdninger? Cand.psych. aut. **Rune Kappel** stiller skarpt på fordele og udfordringer ved at have en psykisk diagnose samt de evolutionære aspekter. Hør også om store tænkere og ledere, der har kæmpet med symptomer, vi i dag betragter som psykiske lidelser, og som måske drev dem til exceptionelle præstationer.

HOLD-NR.: 2421-550

TID: Lørdag 28/9, kl. 10.00-11.00

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Mindernes Bank

I Mindernes Bank kan du veksle et gammelt minde med et nyt, gammelt minde, der har tilhørt en anden. Dyk ned i din hukommelse og find et minde. Mindet kan være baseret på sanselige indtryk som lyd, smag eller følelse, og det kan være forbundet med følelser som glæde, sorg eller frygt. Registrer mindet i banken, og byt derefter dit minde med et minde, som en anden har husket som noget specielt. Det er selvfølgelig tilladt at kigge minderne igennem, inden man vælger, hvilket minde man vil have med hjem. Vær med, når vi udforsker hukommelsen, minder, nostalgi og historiefortælling og skaber rum for refleksion. Mindernes Bank er skabt af **En Hemmelig Klub**.

HOLD-NR.: 2421-496

TID: Lørdag 28/9 og søndag 29/9, kl. 10.00-17.00. Banken er bemandet begge dage kl. 13.00-15.30. Herudover er der selvbetjening

STED: Dokk1, Torvet

PRIS: Gratis, bare mød op

Sproget – bevidsthedens vigtigste redskab

'Du kan godt!' 'Hvorfor smiler han på den måde?' 'Hvor lang tid varer det her foredrag mon?'. De fleste af os taler med os selv, når vi ikke taler med andre mennesker. Det hørte, det talte og det forestillede sprog udgør derfor en stor del af bevidstheden. Men hvad er sproget egentlig for en størrelse? Er det overhovedet muligt for os mennesker at tænke på og gøre os forestillinger om ting, vi ikke har sprog for? Og hvad er forholdet mellem den indre og ydre stemme? Professor i kognitionsvidenskab **Mikkel Wallentin** og sprogforsker **Michael Ejstrup** dykker ned i forbindelsen mellem sprog og bevidsthed. Samtalen er modereret af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2421-510

TID: Lørdag 28/9, kl. 10.00-10.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Formiddagsløb: De helbredsmæssige gevinster

Det er godt for krop og sjæl at tage en løbetur eller dyrke en form for fysisk aktivitet, og mange oplever fx at få mere energi og komme i bedre humør, når pulsen kommer op. Men hvad siger forskningen egentlig om de fordele, som vi opnår ved at snøre løbeskoene og tage en tur ud i det fri? Lektor i idræt **Mette Hansen** gør os klogere på de helbredsmæssige fordele ved løb. Efterfølgende giver løbecoach **Henrik Mikkelsen** en introduktion til forskellige løberelaterede øvelser, og vi slutter af med en fælles løbetur udenfor i moderat tempo. Mød op iklædt tøj og sko til løb.

HOLD-NR.: 2421-512

TID: Lørdag 28/9 kl. 10.00-11.30

STED: Dokk1, mødelokale M2

Pris: 50 kr.

Speedcubing

Speedcubing er en sport, hvor man på tid forsøger at løse forskellige puzzles, lige fra den velkendte 'professorterning' til mere avancerede former. Der er også konkurrencer inden for løsning med bind for øjnene, løsning med én hånd eller løsning i færrest mulige træk. Mød medlemmer fra **Aarhus Speedcubing**, og prøv selv kræfter med den sjove og udfordrende sport, som sætter hjernecellerne på prøve.

HOLD-NR.: 2421-562

TID: Lørdag-søndag 28-29/9 mellem kl. 10.00 og 17.00. Aktiviteter på udvalgte tidspunkter. Se mere på hearts-minds.dk

STED: Dokk1, Skønlitteratur

PRIS: Gratis, bare mød op



Danseforestilling: What fires together wires together

Er vores identitet dybt rodfastet i os, eller er det muligt at omprogrammere vores selvpfattelse? Dette er spørgsmålet i den biologiske danseforestilling baseret på teorien "what fires together wires together" af psykologen Donald Hebb fra 1949. Teorien beskriver, hvordan gentagne affyringer af to nærliggende neuroner i hjernen øger effektiviteten af den specifikke neurale forbindelse. Som en ny sti, der endnu ikke er dannet, hvor hvert skridt gør det lettere for den næste tur. Forestillingen er skrevet, koreograferet og produceret af molekylærmedicinere og danser **Astrid Sten Andersen**, som opfører den sammen med danser **Lotte Bjørnholt Fink**. Komponist: **Anton Hvidtjørn**, sang: **Sidsel Sten Andersen**. NB! Forestillingen foregår på engelsk.

HOLD-NR.: 2421-472 og 2421-473

TID: Lørdag 28/9, kl. 11.30-12.00 og igen kl. 14.30-15.00

STED: Dokk1, Udsigten

PRIS: 50 kr.

De raske unormale?

De fleste vil på et tidspunkt i livet matche kriterierne for en psykiatrisk diagnose. Alligevel har vi som samfund travlt med at dele folk op i normale og unormale. Men kan man 'skrælle' en diagnose af og finde en såkaldt normalitet, eller er vi nu engang dem vi er, med de diagnoser vi har? Forfatter **Anne Lise Marstrand-Jørgensen** har selv som helt ung fået stillet diagnosen angst og depression og har gennem sit voksenliv været nysgerrig på både sit eget mentale helbred, men også andres psykiske lidelser og behandlingssystemet. **Mikkel Rasmussen** er speciallæge i psykiatri og i denne samtale vil de to bl.a. tale om forholdet mellem 'det raske' og 'det normale'. Samtalen modereres af kulturformidler **Noa Kjærsgaard Hansen**.

HOLD-NR.: 2421-573

TID: Lørdag 28/9, kl. 11.30-12.30

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Workshop: Skaberglæde

Verden kan larme og stresse, men når vi fordyber os i noget kreativt, bliver verden stille. Denne workshop inviterer til fordybelse i kreativt arbejde med collage, hvor vi sammen vil arbejde med processen og mærke den boble af flow, en kreativ stund kan give. Når vi opsluges, falder kroppen til ro, og nervesystemet slapper af. Fordyb dig med læge og kunstner **Lærke Egefjord**. Du behøver ikke have erfaring eller kunne lave noget 'pænt' – det er nemlig ikke resultatet af dit kreative arbejde, som er det vigtigste, når det handler om mental sundhed.

HOLD-NR.: 2421-508

TID: Lørdag 28/9, kl. 11.30-12.30

STED: Dokk1, mødelokale M2

PRIS: 50 kr.

Migræne – hvad ved vi?

Migræne er en af de mest udbredte neurologiske sygdomme i Danmark. Lidelsen er karakteriseret ved intense, pulserende hovedpineanfald, ofte ledsaget af kvalme, opkastning og lys- eller lydfølsomhed. Og så er det især kvinder, der rammes. Omtrent hver fjerde danske kvinde oplever migræne i løbet af deres liv, hvor migræne uden aura er mest almindelig. Læge og migræneforsker **Mona Ameri Chalmer** fra Dansk Hovedpinecenter, Rigshospitalet, stiller skarpt på ny forskning i migræne. Hvad ved vi om årsagerne til lidelsen i dag? Hvorfor er der kønsforskelle? Hvordan kan lidelsen lindres og behandles? Og er der noget, man selv kan gøre, hvis man lider af migræne?

HOLD-NR.: 2421-519

TID: Lørdag 28/9, kl. 11.30-12.30

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Placebo – kan tanker og følelser helbrede?

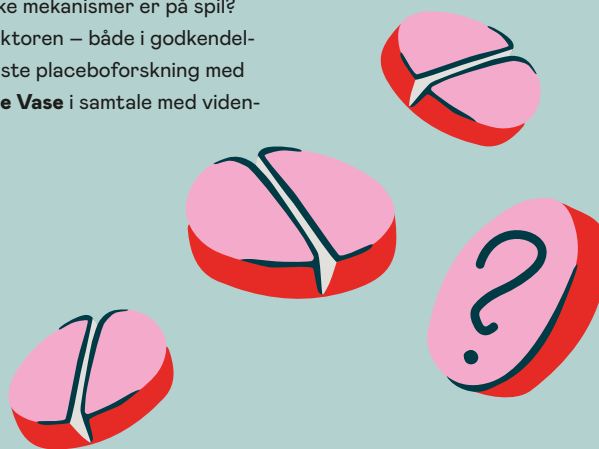
Kan bestemte tanker og følelser påvirke vores helbred? Placebo er oprindeligt blevet forbundet med kalktabletter og snydebehandlinger, men de sidste 20 års forskning i placeboeffekter har vist, at det er langt mere end det. Men hvordan kan troen på, at en behandling virker, have effekt på krop og sind? Og hvilken rolle spiller placeboeffektens negative modpart, nocebo, som giver negative symptomer og bivirkninger? Hvilke psykologiske og neurobiologiske mekanismer er på spil? Og hvordan kan denne viden tænkes ind i sundhedssektoren – både i godkendelse og anvendelse af behandlinger? Få indblik i den nyeste placeboforskning med professor i neurovidenskabelig psykologi, dr.med. **Lene Vase** i samtale med videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2421-509

TID: Lørdag 28/9, kl. 11.00-11.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig



Rystet – når hjernerystelse forandrer livet

Hvert år bliver tusindvis af danskere ramt af en hjernerystelse, der sætter livet på standby. Når man lider af hjernerystelse, bliver selv et almindeligt hverdagsliv for højlydt og for meget. Mange isolerer sig i månedsvis, mens flere kæmper med eftervirkninger mange år efter hændelsen. Hvad ved vi om behandlingen af en så almindelig, men uforudsigelig lidelse? Hvordan opleves det at få en alvorlig hjernerystelse? Og hvordan finder man vejen tilbage til sig selv igen efter skaden? Hør klinisk professor og overlæge **Jørgen Feldbæk Nielsen** i samtale med journalist **Mads Ellesøe**, der selv har været hårdt ramt af hjernerystelse. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2421-507

TID: Lørdag 28/9, kl. 12.00-12.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Træn din hukommelse

Træning af hukommelsen er nøglen til en skarpere og mere fokuseret hjerne. Hjernen er som en muskel, jo mere vi træner den, jo stærkere bliver den. Dobbelt danmarksmester i hukommelse **Lars Christiansen** deler ud af sine bedste tips og tricks. Hør, hvordan du ved hjælp af kreativitet og fantasi kan lære teknikker, som vil forbedre dine hukommelsesfærdigheder markant. Ved at forbedre dine hukommelsesfærdigheder vil du bl.a. opleve, at det bliver lettere at lære et nyt sprog. Du bliver også bedre til at holde præsentationer eller taler uden at være afhængig af dine noter.

HOLD-NR.: 2421-506

TID: Lørdag 28/9, kl. 13.00-13.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Den kreative hjerne – med Erik A. Frandsen og Lærke Egefjord

Du kender det måske selv: Hvordan man kan glemme alt omkring sig, når man fordyber sig i et kreativt projekt. Tiden er bare gået – og den er gået godt. Om det er maleri, musik eller noget helt tredje, er forskningen entydig: Kunst og kreative processer kan styrke vores mentale sundhed og dæmpe symptomer på bl.a. stress, depression og angst. Men hvad sker der i vores hjerne, når vi kaster os ud i et kreativt projekt? Er nogle hjerner mere kreative end andre? Hvordan skaber man de mest optimale rammer for at opleve selvforglemmelsen i en kreativ proces? Og kan man være kreativ på kommando? Hør læge og billedkunstner **Lærke Egefjord** i samtale med kunstner **Erik A. Frandsen**. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2421-505

TID: Lørdag 28/9, kl. 14.00-14.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig



Den afhængige hjerne – med Mathilde Falch og Jakob Linnet

Mange kender sikkert oplevelsen af at føle sig afhængig af morgenkaffen eller eftermiddagsløbeturen. For nogle er afhængighed dog en mere alvorlig størrelse, og særligt når det gælder alkohol, stoffer og ludomani kan det have store konsekvenser for både en selv og ens nærmeste. Musiker Mathilde Falch har, siden hun kom ud af sit eget misbrug som 25-årig, arbejdet intensivt med at hjælpe andre mennesker, der har udfordringer med misbrug og psykisk sygdom, og deler ofte sine betragtninger på området med fagpersoner og politikere. Til denne samtale kan du møde psykolog og dr.med. **Jakob Linnet** og musiker **Mathilde Falch** i samtale om, hvad afhængighed egentlig er, hvordan hjernen snyder os, og hvad vi kan gøre for at hjælpe dem, der kæmper. Samtalen modereres af kulturformidler **Noa Kjærsgaard Hansen**.

HOLD-NR.: 2421-517

TID: Lørdag 28/9, kl. 13.00-14.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.



KREAværksted for børn: Kreative hjerter

Hvad er hjernen for en størrelse? Kan vi træne vores hjerne, så den bliver stærkere, ligesom vi træner vores armmuskler? Hvad er en tanke? Og kan man mon tegne eller bygge den? Kan man snyde sin hjerne – eller snyder den egentlig os? Vær med, når vi laver sjove, udfordrende og kreative hjerneaktiviteter og lege. KREAværkstedet er for børn i alle aldre og deres voksne, så længe der er ledige pladser i lokalet. Børn under 10 år skal være ifølge med en voksen.

HOLD-NR.: 2421-480

TID: Lørdag 28/9, kl. 13.00-15.00

STED: Dokk1, BørneLab niveau 2.1

PRIS: Gratis, bare mød op

Funktionelle lidelser og hjernen

Funktionel lidelse er en sygdom, der medfører fysiske symptomer som smerte, træthed og fordøjelsesproblemer og påvirker både funktionsevnen og livskvaliteten. Fibromyalgi, kronisk træthedssyndrom og irritable tyktarm er funktionelle lidelser. Det særlige er, at der ikke findes en klar fysisk eller psykisk årsag til symptomerne. En funktionel lidelse kan forstås som en tilstand, hvor hjernen og kroppen er overbelastet og ikke fungerer normalt. Så hvad er en funktionel lidelse? Hvad er årsagerne? Hvilke forandringer sker der i hjernen, og hvorfor reagerer hjernen anderledes end normalt? Bliv klogere med overlæge og lektor i klinisk medicin **Lise Kirstine Gormsen**.

HOLD-NR.: 2421-481

TID: Lørdag 28/9, kl. 13.00-14.00

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Hvad tiden er fuld af, flyder munden over med

Danskeres kultur er i forandring, og sproget følger selvfølgelig med. På trods af vi tit opfatter ordsprog og talemåder som gamle, konstante størrelser, lader det til, at vi faktisk hele tiden sikrer, at de passer til den tid, vi skal bruge dem i. Alle kan nok komme i tanker om eksempler på reviderede ordsprog og talemåder, der enten styrker smilenes størrelse eller får mavesyren til at skumme. 'Verden er af lava'. Eller hvad siger du? Skal sproget følge med tiden, eller skal de kendte mønstre styre, så sproget ikke forandrer sig? Ph.d. og sprogforsker **Michael Ejstrup** stiller skarpt på sprogets udvikling og tilpasningsevne.

HOLD-NR.: 2421-521

TID: Lørdag 28/9, kl. 13.00-14.00

STED: Dokk1, mødelokale M2

PRIS: 50 kr.

Eftermiddagsløb: Styrk din motivation

Vores motivation for at gennemføre opgaver og aktiviteter kan svinge fra dag til dag. Nogle gange kan vi være topmotiverede, og det hele går som en leg, mens det til andre tider er sværere at finde gejsten frem. Det gælder i mange af livets aspekter og i særdeleshed også løbeturen. Adjunkt i sundhedsfremme **Knud Ryom** gør os klogere på, hvilke faktorer der har betydning for vores motivation, og hvordan vi kan styrke denne. Efterfølgende giver løbecoach **Henrik Mikkelsen** en introduktion til forskellige løberelaterede øvelser, og vi slutter af med en fælles løbetur udenfor i moderat tempo. Mød op iklædt tøj og sko til løb.

HOLD-NR.: 2421-504

TID: Lørdag 28/9 kl. 14.15-15.45

MØDESTED: Dokk1, mødelokale M2

PRIS: 50 kr.





Når hjernen bliver skadet

Vi skal passe på hovedet. Hvis uheldet er ude, kan en skade i hjernen – vores indre kommandocentral – have voldsomme effekter på vores liv. Det kan fx påvirke motoriske funktioner, sprog, hukommelse og opmærksomhed. Efter en hjerneskade venter en ofte lang og krævende vej med genoptræning, hvor målet er at genvinde tabte funktioner, forbedre livskvalitet og opnå størst mulig selvstændighed. Men hvordan genoptrænes en 'ødelagt' hjerne, når skaden er sket? Det ved klinisk professor i neurofysiologi og overlæge **Jørgen Feldbæk Nielsen**, der fortæller om sin forskning og det daglige arbejde på Hammel Neurocenter. Der vil være særligt fokus på hjerne-nyrestelser, som er den mest almindelige hovedskade i Danmark.

HOLD-NR.: 2421-503

TID: Lørdag 28/9, kl. 14.30-15.30

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Autisme: De skjulte talenter

Autisme er en udviklingsforstyrrelse, der medfører en anderledes måde at opleve verden på. Det kan betyde, at man har svært ved at overskue sociale sammenhænge og andre menneskers tanker og følelser, særligt fordi forestillingsevnen er nedsat. Det kan give kommunikationsvanskeligheder og en ensformig adfærd. Men autisme kommer i grader og kan se ud på forskellige måder. Når vi taler om autisme, fokuserer vi ofte på de udfordringer, mennesker med autisme møder. Men vi ved, at de også har styrker, og det kan være gavnligt at fokusere på disse. Bliv klogere med psykolog og ekstern lektor **Cecilia Brynskov** og lektor i sundhedsteknologi **Sabata Gervasio**. Samtalen modereres af journalist **Peter Løhde Thomsen**.

HOLD-NR.: 2421-531

TID: Lørdag 28/9, kl. 14.30-15.30

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Poetry Slam – HJERNEN

En dyst på ord om hjernen. **HAPS – Hele Aarhus' Poetry Slam** stiller skarpt på hjernen, når vi byder indenfor til et underholdende show med energifyldte, personlige og dybe digte om, hvad hjernen er for en størrelse. Det bliver en time, hvor tre poetryslammere dyster på poesi og point – og hvis du er heldig, bliver lige præcis du udvalgt som dommer i dette showcaseslam.

HOLD-NR.: 2421-500

TID: Lørdag 28/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Hvordan påvirker nyheder os?

Når vi ser eller hører nyheder, arbejder hjernen på højtryk. Både bevidst og ubevidst. Hjernen bruger store opmærksomhedsressourcer på at sortere og kategorisere information og er altid ubevidst opmærksom på trusler og information, som er relevant for vores overlevelse – også i nyhederne. Nyheder taler ofte til vores følelser, og det kan påvirke vores holdninger og adfærd. Det kan fx få betydning for vores politiske ståsted. Så hvilken betydning har det, når vi i dag bliver mødt af information og nyheder når som helst og hvor som helst? Hvad gør det ved os? Og hvordan lærer vi at navigere i den konstante strøm af nyt? Det undersøger lektor i psykologi **Hans Henrik Knoop** og professor i statskundskab **Lene Aarøe** i krydsfeltet mellem psykologi, neurovidenskab og samfundsvidenskab. Samtalen modereres af journalist **Peter Løhde Thomsen**.

HOLD-NR.: 2421-499

TID: Lørdag 28/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, Store Sal,

PRIS: 50 kr.





Den sultne hjerne – appetit og spisevaner

Nogle gange ryster kroppen af sult, blodsukkeret er lavt, og tarmen sender signaler til hjernen om, at der skal mad ind. Andre gange føler vi en anden type sult, hvor vi bare MÅ have fx chokolade – også efter et mættende måltid. Og nogle gange, kan vi slet ikke stoppe med at spise igen. Hvad sker der i kroppen, i tarmen og i hjernen, når vi oplever sult og madtrangen melder sig? Hvordan påvirker forskellige næringsstoffer og kosttilskud tarmen og de signaler, der sendes til hjernen for at regulere appetitten? Og hvorfor er det så svært at ændre på spisevaner? Bliv klogere på din appetit, mad og hjerne med læge og klinisk forsker **Nikolaj Rittig** og psykolog, dr.med. **Jakob Linnet**. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2421-502

TID: Lørdag 28/9, kl. 15.00-15.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig



Hvordan tager hjernen beslutninger?

Beslutninger kan være både små og store, og de valg, vi træffer, kan have væsentlig indflydelse på vores liv, arbejde og relationer. Men hvorfor træffer vi nogle gange valg, som vi godt ved er dårlige? Hvordan lærer vi, hvad der er godt at gøre? Hvad gør vi, når et valg, som tidligere var godt, pludselig er et dårligt valg? Lektor i kognitiv neurovidenskab **Dan Bang** udforsker, hvordan hjernen tager beslutninger. Hør fx om, hvilke algoritmer hjernen bruger, hvornår de slår fejl, og hvilken rolle kemiske signalstoffer som dopamin og serotonin spiller.

HOLD-NR.: 2421-501

TID: Lørdag 28/9, kl. 16.00-16.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Har nutidens unge et dårligere mentalt helbred end tidligere generationer?

Mistrivsel blandt unge trækker overskrifter som aldrig før, og mange er tilbøjelige til at skyde skylden på sociale medier. Men ifølge lektor i klinisk børnepsykologi ved Københavns Universitet Sonja Breinholst handler det også om, at samfundet og verden har ændret sig markant. Og at man i dag gør en større indsats for at udrede.

Af Jeppe Kyhne Knudsen



Da lektor i klinisk børnepsykologi ved Københavns Universitet Sonja Breinholst begyndte at forske i de unges mentale helbred, fyldte børn med eksempelvis ADHD meget i samfundsdebatten. Det var de udadreagerende børn. Dem, der talte højt, og som havde svært ved at sidde stille eller indordne sig.

Men det har ændret sig.

Lærere, pædagoger og forældre er blevet mere opmærksomme på de stille børn, som har det svært. Og det kan være en af forklaringerne på stigningen i antallet af børn og unge med psykiske diagnoser, vi ser i disse år, forklarer hun.

"Det er forholdsvis nyt, at man kan sende børn til udredning, så de får de rigtige diagnoser. Vi har fået en bedre børne-unge-psykiatri, og når vi gør en større indsats for at udrede og hjælpe, ses det naturligvis i statistikkerne."

FORKERT KUN AT GIVE SOCIALE MEDIER SKYLDEN

I den offentlige debat får sociale medier ofte skylden for, at de unge har det psykisk svært. At unge i dag – i modsætning til tidligere generationer – er 'på' hele tiden, fordi Instagram, Snapchat og TikTok aldrig sover.

Men så enkel er forklaringen ikke, understreger Sonja Breinholst.

"Det er hele samfundet, der har ændret sig markant. Vi lever i en tid, hvor vi ikke længere kun må forholde os til og sammenligne os med dem lige omkring os. I stedet tvinges vi til at tage stilling til hele verden."

Ikke nok med, at unge i dag sammenligner sig med andre unge fra hele verden, de bliver også tæppebombet med information i en grad, ingen tidligere generationer har oplevet.

"Da jeg var barn, var der nyhederne kl. 20.00, og der var jeg lagt i seng. I dag har nærmest alle børn en telefon og en tablet med nyhedsapps. Det gør, at der er en risiko for, at de får ufiltreret viden, som ikke er alders- og udviklingssvarende – og de får heller ikke hjælp til at bearbejde og forstå det, de ser," siger Sonja Breinholst.

OGSÅ FORÆLDRENE SPILLER EN ROLLE

I modsætning til da Sonja Breinholst var barn, er nutidens forældre ekstremt engagerede i deres børn. Måske lidt for engagerede, forklarer Sonja Breinholst.

"I dag får man børn, fordi man virkelig gerne vil have dem og bruge tid sammen med dem. Men når vi som forældre er for involverede, kan vi vedligeholde en ængstelighed i vores børn," forklarer hun og uddyber:

"Når vi eksempelvis tager med barnet hen i skolen for at forklare vikaren, hvad vores barn har brug for, er det ikke godt for barnets angst. Det kan give dem en fornemmelse af ikke at kunne selv."

Muligheden for at involvere sig så dybt som forælder i dag er der blandt andet, fordi vi har langt mere viden og hjælp. Og med den viden i baghovedet skal forældre, ifølge Sonja Breinholst, være bedre til at slippe børnene og lade dem havne i situationer, hvor de får oplevelsen af, at de selv kan løse problemet.

"Vi skal være der for børnene, hjælpe dem og anerkende dem. Men ligesom hvis de slår sig, er det vigtigt, at vi hjælper dem op, giver plaster på og sender dem ud at lege igen. Hvis vi bliver i anerkendelsen af deres følelser og glemmer at skubbe dem videre, kan det udvikle sig til angst."

Oplev Sonja Breinholst til 'Angst – som livsvilkår og som lidelse' og 'Fri af angst – hjælp til børn og unge' Se side 23 og 24.

Læs hele artiklen på hearts-minds.dk

PROGRAM AARHUS

SØNDAG

29. SEPTEMBER

Mindernes Bank

I Mindernes Bank kan du veksle et gammelt minde med et nyt, gammelt minde, der har tilhørt en anden. Dyk ned i din hukommelse og find et minde. Mindet kan være baseret på sanselige indtryk som lyd, smag eller følelse, og det kan være forbundet med følelser som glæde, sorg eller frygt. Registrer mindet i banken, og byt derefter dit minde med et minde, som en anden har husket som noget specielt. Det er selvfølgelig tilladt at kigge minderne igennem, inden man vælger, hvilket minde man vil have med hjem. Vær med, når vi udforsker hukommelsen, minder, nostalgi og historiefortælling og skaber rum for refleksion. Mindernes Bank er skabt af **En Hemmelig Klub**.

HOLD-NR.: 2421-497**TID:** Lørdag 28/9 og søndag 29/9, kl. 10.00-17.00. Banken er bemandet begge dage kl. 13.00-15.30. Herudover er der selvbetjening**STED:** Dokk1, Torvet**PRIS:** Gratis, bare mød op

Ovartaci i ord og toner

Begge har de haft den aarhusianske kunstner Louis Marcussen, bedre kendt som Ovartaci, tæt inde på livet. Den ene personligt og kunstnerisk, den anden fagligt. Fælles for dem begge er deres beundring og respekt for malersvenden fra Ebeltoft, der blev psykisk syg, tog navnet Ovartaci og udfoldede sig kunstnerisk gennem hele sin 56 år lange indlæggelse og indtil sin død i 1985. **Kjartan Arngrim**, forsanger i Folkeklubben, er vokset op ved det psykiatriske hospital i Risskov, hvor begge hans forældre var psykiatere. "Ovartaci har altid svævet som en halvgud over mig", som han siger. Kulturformidler **Anne Valbjørn Odgaard** udgiver i 2024 et stort værk, der kaster lys over Ovartaci som en af dansk kunsthistories mest særegne skikkelser. Anne Valbjørn Odgaard fortæller, Kjartan Arngrim spiller og synger, og sammen forsøger de at nå til en forståelse af Ovartaci som menneske, patient og kunstner.

HOLD-NR.: 2421-495**TID:** Søndag den 29/9, kl. 10.00-11.00**STED:** Dokk1, Store Sal**PRIS:** 50 kr.

Yolates – en holistisk bevægelsesform

Yolates er en holistisk bevægelsesform, som forbinder krop og sind gennem yoga, pilates og dans. Fysisk aktivitet og bevægelse er godt for vores krop, styrke og smidighed – men også hjernen. Det kan fx forbedre vores humør og reducere stress. Til denne workshop kan du blive klogere på yolates i teori og praksis. Oplev, hvordan guidet dans kan åbne og blødgøre kroppen, hvordan yogaen kan skabe rum for nærvær og dyb kontakt til vores åndedræt, og hvordan enkle pilatesøvelser kan skabe kontakt til vores indre kraft. Workshoppen indledes med et kort teoretisk oplæg, hvorefter du føres igennem en yolatespraksis med lektor i sundhed, krop og bevægelse **Mette Skovhus**. Kom iklædt tøj til bevægelse.

HOLD-NR.: 2421-476 og 2421-482**TID:** Søndag 29/9, kl. 10.00-11.00 og kl. 11.30-12.30**STED:** Dokk1, mødelokale M2**PRIS:** 50 kr.

Erindringers betydning for, hvem vi er

Vi sluger biografier og bruger kendte menneskers erindringer til at spejle vores liv i. Men det er ikke kun berømte mennesker, der har en historie at fortælle. Vi har alle en livshistorie formet af minder, relationer, særlige begivenheder og op- og nedture – uanset hvor god vores hukommelse er. Vores livshistorie er helt afgørende for vores identitet, selvbillede og adfærd og kan være en nøgle til at få en endnu bedre forståelse af os selv. Så hvad sker der egentlig, når man begynder at skrive om sit liv? Hvad har forfattere som Hemingway, Blixen og Knausgård tænkt og skrevet om at sætte deres liv på skrift? Hør ph.d. i litteraturhistorie **Anne Green Munk** i samtale med professor i psykologi **Dorte Kirkegaard Thomsen**. Samtalen modereres af journalist **Bjerg Tulinius**.

HOLD-NR.: 2421-494**TID:** Søndag den 29/9, kl. 10.00-11.00**STED:** Dokk1, Lille Sal**PRIS:** 50 kr.

Inflammation og psykisk sygdom

Måske har du oplevet, at stress kan svække immunsystemets funktioner: Efter en lang periode med stort arbejdspress er du mere end almindeligt modtagelig over for vira i omløb. Omvendt kan immunreaktioner også påvirke hjernen. Ny forskning peger på, at infektion og inflammation i kroppen tilsyneladende kan have indflydelse på udviklingen af svære psykiske sygdomme som skizofreni, depression og bipolar sindslidelse hos nogle mennesker. Dog er der også tvivl om, hvorvidt det drejer sig om en reel sammenhæng, eller om den psykiske sygdom kan påvirke immunsystemet negativt. Hør om det nye forskningsområde med læge og lektor i psykiatri **Ole Köhler-Forsberg**.

HOLD-NR.: 2421-518

TID: Søndag 29/9, kl. 10.00-10.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

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

Humøret højnes, blodsukkeret stabiliseres, og koncentrationen skærpes ved at gå en tur. Bevægelser og sundhed går hånd i hånd, det har været kendt længe. Filosofer som Immanuel Kant og Søren Kierkegaard vandrede ofte for at få luftet tankerne. Kierkegaard sagde: 'Tab for alt ikke lysten til at gå: Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til. Og går fra enhver sygdom; jeg har gået mig mine bedste tanker til'. Filosof **Carsten Fogh Nielsen** vil på en filosofisk vandretur udforske, hvordan vandring kan lede til mentalt velvære. Snør skoene, og lad tankerne få luft. Mød op iklædt tøj til en gåtur i det fri.

HOLD-NR.: 2421-493

TID: Søndag, 29/9 kl. 10.15-11.45

STED: Dokk1, se mødested på hearts-minds.dk

PRIS: 50 kr.

Kan vi stole på hukommelsen?

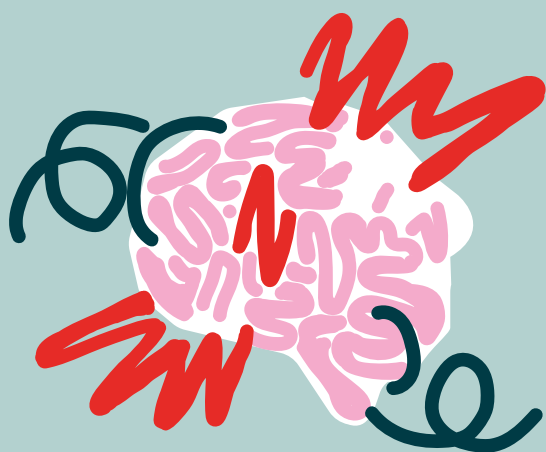
Vi trækker på vores hukommelse i mange sammenhænge. Almindeligvis har det ikke de store konsekvenser, hvis ikke vi husker alt 100 % korrekt. Vidneudsagn kan imidlertid være afgørende, når der skal fældes dom i en retssag. Men hvor pålidelige er vidners udsagn egentlig? Kan vi stole på hukommelsen? Kan man som vidne komme til at huske noget, der aldrig har fundet sted? Bliv klogere med seniorforsker i psykologi **Trine Sonne**, og hør om vores evne til at huske oplevelser fra vores egen fortid, og hvor meget – eller hvor lidt – der skal til for at påvirke vidners forklaringer og hukommelse.

HOLD-NR.: 2421-548

TID: Søndag 29/9, kl. 11.30-12.30

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.



Hjerneteknologi og kunstig intelligens – hvad gør det ved os mennesker?

Kunstig intelligens (AI) er blevet en del af vores hverdag, og ofte uden at vi selv bemærker det. Den nye teknologi har et svimlende potentiale til at forbedre vores liv. Men der er også risiko for, at vi mister fokus på det menneskelige aspekt. Mennesker er sociale væsener, og i dag kan vi kommunikere med computere, som om de var mennesker. Hvad gør det ved os mentalt og socialt? Og hvilke muligheder, udfordringer og etiske overvejelser bringer den nye teknologi, når kommunikationen mellem menneske og computer rykker direkte ind i hjernen? En indopereret computerchip i en menneskehjerne er ikke længere sci-fi. Læge og hjerneforsker **Benjamin Svejgaard** taler med lektor i psykologi **Malene F. Damholdt**. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2421-492

TID: Søndag 29/9, kl. 11.00-11.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Den gådefulde hukommelse

De fleste af os har enten selv tænkt tanken eller fået stillet spørgsmålet af andre: Hvad er den første erindring fra dit liv? Spørgsmålet er komplekst. For hvordan skelner man mellem, hvad der reelt er erindring, og hvad andre har fortalt, som måske har omformet sig til en erindring? Den menneskelige hukommelse er gådefuld. Både hos børn og voksne. Hvorfor har vi overhovedet erindring? Hvordan fungerer hukommelsen hos henholdsvis børn og voksne? Og bør vi være bekymrede, når vi oplever, at vores hukommelse svigter os med alderen? Professor i udviklingspsykologi **Peter Krøjgaard** og professor i psykologi **Dorthe Berntsen** taler om hukommelse, erindring og glemsel. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2421-516

TID: Søndag den 29/9, kl. 12.00-12.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Selvkontrol – nøglen til et godt liv?

Selvkontrol handler om evnen til at regulere egne tanker, følelser og handlinger for at opnå langsigtede mål. Det indebærer bl.a. at modstå fristelser og impulser. Evnen til mental kontrol er helt afgørende for, hvordan vi klarer os igennem livet, og har bl.a. indflydelse på skolegang, karriere, personlige forhold og mental trivsel. Men den skal være fleksibel for ikke at hæmme vores målsætninger i livet. Bliver kontrollen rigid, kan det lede til mistrivsel og i nogle tilfælde psykiatriske diagnoser. Hvornår er selvkontrollen god, og hvornår bliver den sygelig? Hør professor og neuropsykolog **Signe Vangkilde** i en samtale med overlæge og professor i børne- og ungdomspsykiatri **Per Hove Thomsen**. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2421-489

TID: Søndag 29/9, kl. 13.00-13.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Livet med ADHD og ADD – med Per Hove Thomsen og Sarah Grūnewald

3-5 % af den danske befolkning skønnes at have ADHD eller ADD. Det er udviklingsforstyrrelser, der giver vanskeligheder med opmærksomhed – og for nogle også impulsivitet og hyperaktivitet. Selvom der kan være fordomme, og diagnosen kan føles tung for nogen, kan den også være en lettelse. For med en diagnose følger også en mulig accept og behandling. Tidligere var det oftest drenge, der blev diagnosticeret, men i dag opdages det i stigende grad også hos piger og kvinder. En af dem er tv-vært, skuespiller og model **Sarah Grūnewald**, der i 2023 fik diagnosen ADHD. Hør Sarah Grūnewald i samtale med overlæge og professor i børne- og ungdomspsykiatri **Per Hove Thomsen**, og få indblik i livet med en opmærksomhedsforstyrrelse, årsagerne til ADHD og ADD og behandlingsmuligheder.

HOLD-NR.: 2421-491

TID: Søndag 29/9, kl. 11.30-12.30

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.



Skizofreni – myter og fakta

Skizofreni er en kompleks og ofte misforstået psykisk lidelse. I film og medier portrætteres lidelsen ofte som en dramatisk eller farlig tilstand eller som en spaltet personlighed. Men sygdommen har ingenting med flere personligheder at gøre, og virkeligheden er meget mere nuanceret. Skizofreni er en sygdom i hjernen og rummer for mange en kamp med virkelighedens grænser, sociale relationer og egen identitet. Så hvad er skizofreni egentlig? Hvilken rolle spiller genetiske, biologiske og miljømæssige faktorer for udviklingen? Lektor i psykiatri **Aja Neergaard Greve** stiller skarpt på den sjældne, men alvorlige sygdom, som kan have store konsekvenser for både patienter og pårørende.

HOLD-NR.: 2421-479

TID: Søndag 29/9, kl. 13.00-14.00

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Workshop: Lær at skrive dine erindringer

Mange tror måske ikke, at de har noget interessant at fortælle, men intet kunne være mere forkert. Alle bærer på en god historie. Denne workshop er for dig, der drømmer om at nedfælde dine erindringer – for at starte en familietradition, for at udforske, hvad der sker, når man begynder at skrive om sit liv, eller med tanke på udgivelse. Postdoc i litteraturhistorie **Anne Green Munk** giver konkrete værktøjer og gode råd til at komme i gang eller fortsætte med at skrive. Du får også svar på spørgsmål som: Hvad gør jeg, hvis jeg ikke kan huske det hele? Hvor starter jeg? Og hvordan gør jeg mit liv til litteratur?

HOLD-NR.: 2421-490

TID: Søndag den 29/9, kl. 13.00-14.00

STED: Dokk1, mødelokale M2

PRIS: 50 kr.

Kom i dit livs form – styrketræning for krop og sind

Allerede fra før vi fylder 40 år, begynder muskelmassen i kroppen at falde, og muskler og nerver får sværere ved at snakke sammen. Det kan lyde nedslående, men den gode nyhed er, at tung styrketræning kan være nøglen til at bremse denne aldringsproces. Styrketræning forbedrer forbindelsen mellem nerverne i rygmarven og musklerne, og det kan være vejen frem, hvis du vil holde kroppen stærk og sindet skarpt hele livet. Postdoc i sund aldring **Casper Søndenbroe** deler til dette foredrag den nyeste viden og gør dig klogere på, hvorfor du skal gå efter de tunge vægte – hvad enten du er 25, 40 eller 70 år.

HOLD-NR.: 2421-467

TID: Søndag 29/9, kl. 13.00-14.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Angst – som livsvilkår og som lidelse

Angst er en af de hyppigst forekommende psykiske lidelser i Danmark. Omkring 25 % af den danske befolkning vil i løbet af livet blive ramt af det, psykiatrien kalder sygelig angst. Angst er en invaliderende tilstand, der kan forringe livskvaliteten. Men hvornår er det normalt at være bange og bekymret sig, og hvornår bliver det et problem? Inden for filosofien er angst ikke en lidelse, men et eksistentielt fænomen – en grundtilstand, der siger noget om det at være menneske. Hvordan kan psykologien og filosofien komplementere og udfordre hinanden, når vi skal forstå fænomenet angst? Oplev lektor i klinisk børnepsykologi **Sonja Breinholst** i samtale med filosof **Kasper Lysemose**. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2421-488

TID: Søndag 29/9, kl. 14.00-14.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

For meget eller for lidt empati?

Vi forstår typisk empati som en positiv evne og empatiske personer som behageligt selskab. Empati er en samlebetegnelse for en række komplekse processer, der alle kredser om at kunne sætte sig i den andens sted. Dog kan empatiens yderpoler have markante konsekvenser. For meget empati kan føre til følelsesmæssig udmattelse, mens mangel på empati ofte karakteriseres som et træk blandt 'psykopater' eller mennesker med dyssocial personlighedsforstyrrelse. Bliv klogere på empatien, dens yderpunkter og konsekvenser med neuropsykolog og professor i psykologi **Signe Vangkilde** i samtale med psykopatolog og klinisk psykolog **Lars Bjerggaard**. Samtalen modereres af journalist **Peter Løhde Thomsen**.

HOLD-NR.: 2421-487

TID: Søndag 29/9, kl. 14.30-15.30

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Myter om lillehjernen

Lillehjernen udgør kun omkring 10 % af den samlede menneskehjerne. Den har ry for at være en 'primitiv hjerne', der kun understøtter basale processer – fx dem, der afgør, om vi skal kæmpe eller flygte. I virkeligheden er lillehjernen dog ret misforstået. Ny forskning viser, at den lille hjernedel måske slet ikke er så lille, som ellers antaget, men i virkeligheden længe har været ignoreret af forskningen. Lillehjernen muliggør eksempelvis proaktiv handling og muligvis også såkaldt proaktiv kognition – en mental proces, hvor hjernen forudser og forbereder sig på fremtidige begivenheder eller behov. Få aflivet myterne om lillehjernen med adjunkt i kognitiv neurovidenskab **Lau Møller Andersen**.

HOLD-NR.: 2421-566

TID: Søndag 29/9, kl. 14.30-15.30

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.



Den gode søvn

Vi tænker måske ikke over det, men vi bruger faktisk omkring en tredjedel af vores liv på at sove. Det svarer i gennemsnit til cirka 27 år i alt. Forskning viser, at vores søvn har stor betydning for vores fysiske og psykiske helbred og for vores generelle velbefindende. Den gode søvn er således afgørende – og måske bør vi alle komme lidt mere sovende til tingene? Men hvorfor sover vi egentlig, og hvad sker der i hjernen og kroppen, mens vi sover? Hvad er den gode søvn, og – ikke mindst - hvad stiller man op, hvis man har problemer med at sove? Professor i sundhedspsykologi **Bobby Zachariae** dykker ned i den gådefulde søvn og fortæller om den nyeste viden og gode tips.

HOLD-NR.: 2421-486

TID: Søndag 29/9, kl. 15.00-15.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Syng dig glad

Vi bliver glade af at synge. Og det er der faktisk en grund til, for når vi synger sammen, frigives der en hel cocktail af gode stoffer i hjernen: Foruden endorfiner, som giver en følelse af velvære, stimulerer sang dannelsen af signalstofferne dopamin og serotonin, der højner både energiniveau og humør. Når vi synger sammen med andre, sættes der dertil skub i produktionen af lykke- og kærlighedshormonet oxytocin, som er kendt for at knytte bånd mellem mennesker. Mærk effekten på egen krop, når vi i selskab med sanger og korleder **Anders Hornshøj** synger os igennem en håndfuld danske popklassikere som TV2's 'Kys det nu' og 'I morgen er der også en dag' af Andreas Odbjerg.

HOLD-NR.: 2421-485

TID: Søndag 29/9, kl. 16.00-ca.17.00

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Fri af angst – hjælp til børn og unge

Omkring 10 % af alle børn opfylder de diagnostiske kriterier for én eller flere angstlidelser i barn- og ungdommen. Det svarer til ca. to børn i hver folkeskoleklasse. Ubehandlet angst har massive negative kort- og langsigtede konsekvenser for barnets og den unges udvikling. Men hvad er angst egentlig? Hvornår er det normalt at være bange og bekymre sig, og hvornår bliver det et problem, der forstyrrer barnets mulighed for normal udvikling? Lektor i klinisk børnepsykologi **Sonja Breinholst** giver en indføring i netop dette og sætter fokus på de vedligeholdende mekanismer for angst. Få viden og værktøjer til at forebygge angst hos børn og unge.

HOLD-NR.: 2421-483

TID: Søndag 29/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Forført af sekten: Manden fra Moon

I 18 år var Martin Herbst en aktiv og missionerende del af Moon-bevægelsen. Moon-bevægelsen blev grundlagt i 1954 af koreaneren Sun Myung med det formål at skabe himmerig på jord, og forene verdens folk i én stor familie. Herbst brød med bevægelsen, da han opdagede, at det hele var et bedrag. Men hvordan bliver en helt almindelig, dansk gymnasiedreng forført ind i sådan en sekt? Hvad kendetegner en sekt? Hvad ligger til grund for, at mennesker kan forføre og blive forført? Hvilke psykologiske mekanismer er på spil? Bliv klogere med teolog og tidligere medlem af Moon-bevægelsen **Martin Herbst** og praktiserende psykoanalytiker og lektor i klinisk psykologi **Katrine Zeuthen**. Samtalen modereres af journalist **Peter Løhde Thomsen**.

HOLD-NR.: 2421-484

TID: Søndag 29/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

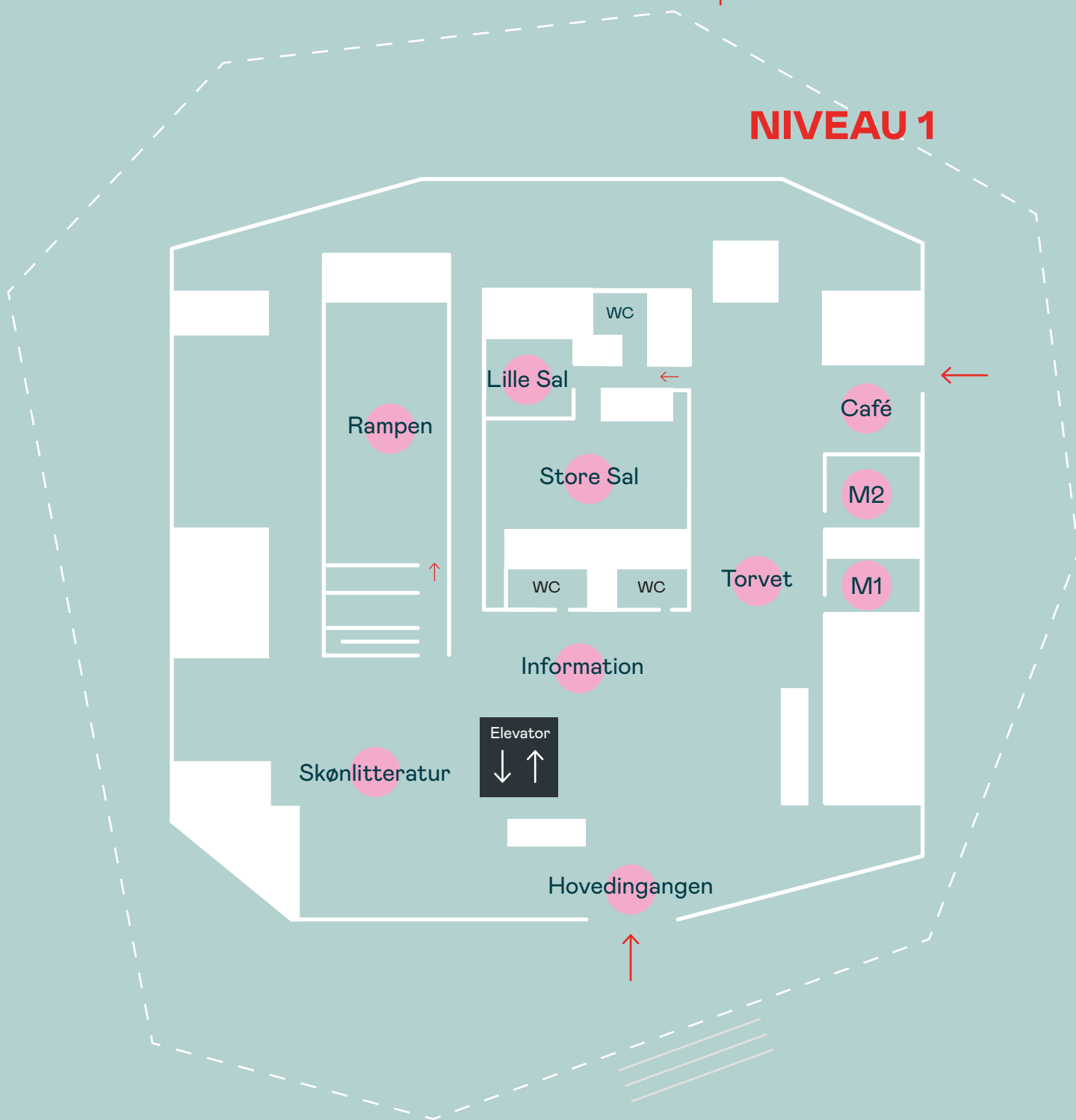


FIND VEJ

NIVEAU 2

- Udsigten
- Æsken
- BørneLab

NIVEAU 1



Pump jern, og hold dig sund og stærk langt op i alderen

Det er umuligt at stoppe vores muskelceller i at forsvinde, når vi bliver ældre. Men gennem styrketræning kan vi påvirke størrelsen af dem, der er tilbage. Faktisk tyder det på, at styrketræning ikke blot giver mere livskvalitet, men også hælder dig, så du bedre kan komme igennem svære operationer. Og det er aldrig for sent at gå i gang.

Af Jeppe Kyhne Knudsen



Forestil dig, at du skal opereres. Operationen er ufarlig, men efterfølgende er du sengeliggende i flere uger. Når du ikke bevæger dig, forsvinder muskelmassen i din krop temmelig hurtigt. På blot en uge har du mistet omkring fem procent af din muskelmasse.

Hvis du er ung og frisk, er det ikke noget problem. Men er du oppe i årene, kan det være svært at få genskabt det tabte. For jo ældre vi bliver, desto færre fungerende muskelceller har vi tilbage. Med alderen skal de få tilbageværende celler klare et større og større læs.

Derfor er det vigtigt at holde musklerne i god form, og det er aldrig for sent at begynde ifølge Casper Søndebro, der er postdoc i sund aldring ved Københavns Universitet.

"Når man sætter yngre og ældre til at lave den samme træning, har det omtrent lige stor effekt. Mange steder hersker der en idé om, at når man har nået en vis alder, er det for sent. Men det er forkert," siger han og fortsætter:

"Faktisk er der tegn på, at styrketræning ikke blot giver mere livskvalitet, men også hælder dig, så du bedre kan komme igennem svære operationer."

MUSKELTAB BEGYNDER ALLEREDE I 30-40-ÅRS-ALDEREN

Selvom vi mennesker lever længere og længere – de fleste bliver omkring 80 år i Danmark – begynder vi allerede at miste muskelmasse i løbet af 30'erne.

"I gennemsnit mister vi 20 procent af vores muskelmasse, fra vi er 25 år til vi bliver 80 år. De første mange år går det dog temmelig langsomt," forklarer Casper Søndebro og uddyber:

"Når vi er i 30'erne, er tabet af muskelmasse meget lille. Men fra 60-års alderen ryger tempoet i vejret. Her mister vi omkring 0,5 til 1 procent af vores muskelmasse hvert eneste år. Og i 70'erne og 80'erne går det endnu hurtigere."

Grunden til, at vi mister muskelmasse, skal imidlertid ikke findes i musklerne, men i vores nerveceller. I takt med at de dør, dør muskelcellerne nemlig også.

"Med alderen mister vi flere og flere af de såkaldte motorneuroner. Det er nerveceller i rygmærven, der sender signal til muskelcellerne om, at de skal bevæge sig. Når muskelcellerne ikke modtager signaler, svinder de stille og roligt ind og dør," fortæller Casper Søndebro.

60 MINUTTER MED HÅNDVÆGTENE

Der findes ingen træning i verden, som kan forhindre motorneuronerne i at dø. Dermed kan vi heller ikke fuldstændigt undgå, at muskelcellerne forsvinder. Men vi kan styrke dem, der er tilbage.

"Du får aldrig de tabte muskelceller tilbage igen. Det er irreversibelt. Men du kan påvirke størrelsen på dem, der er tilbage. Derfor er styrketræning enormt vigtigt. Især når du kommer op i alderen," siger Casper Søndebro.

Han er meget interesseret i, hvor effektivt det er at træne forebyggende. Især for ældre mennesker.

"Vi kalder området for præhabilitering. Vi tænker det som et vigtigt supplement til rehabilitering. Meget tyder nemlig på, at patienter nemmere kommer på benene efter en operation, fordi de simpelthen har nogle stærkere muskelfibre," siger han og fortsætter:

"60 minutters styrketræning tre gange om ugen ser ud til at gøre en kæmpe forskel. Ikke blot for ældre, der skal gennem operationer, men også for deres livskvalitet. Hvis vi holder vores muskler trænedede og stærke, kan vi en masse mere, når vi bliver ældre."

Oplev Casper Søndebro til 'Kom i dit livs form – styrketræning for krop og sind'. Se side 23.

Læs hele artiklen på hearts-minds.dk

KALENDER

FØR FESTIVALEN

S. 6

KREAværksted: Kreative hjerner

17/9, 18/9, 24/9 og 25/9, kl. 16.00-17.30, Dokk1, Børnelab niveau 2.1

Naturvidenskabelig rejse – tilbud til daginstitutioner

1/10, 3/10, 7/10 og 10/10, kl. 10.00-10.45, Dokk1, Børnelab niveau 2.1

LIVESTREAMS

S. 7

Kan vi styrke vores hjerne gennem kosten?

28/8, 19.00-20.00, livestream via Teams

Afhængighed: Din hjerne snyder dig

11/9, kl. 19.00-20.00, livestream via Teams

Den neurobiologiske funktion af søvn og drømme

25/9, kl. 19.00-20.00, livestream via Teams

Blodpropper i hjernen

9/10, kl. 19.00-20.00, livestream via Teams

Banebrydende hjerneteknologi

23/10, kl. 19.00-20.00, livestream via Teams

FREDAG 27/9

S. 8-10

Gå dig sund

11.00-12.30, Dokk1, Lille Sal

Hjerne og krop i topform

15.00-16.30, Dokk1, Lille Sal

Parkinsons sygdom i et nyt lys

15.30-16.30, Dokk1, Store Sal

Metakognitiv terapi – bliv ven med dine tanker

17.00-18.00, Dokk1, Store Sal

Silent groove – musik på hjernen

17.00-18.00, Dokk1, Udsigten

Kort og godt om spiseforstyrrelser

17.00-18.00, Dokk1, Lille Sal

Vejrtrækning – få ro i sindet

18.00-18.40, Dokk1, Rampen

Hack din sundhed og ydeevne

19.00-19.40, Dokk1, Rampen

Psykedelisk terapi og musik til sindet

19.00-20.45, Dokk1, Lille Sal

Skarp på hjernen

19.00-21.00, Dokk1, Store Sal

LØRDAG 28/9

S. 11-17

Gåden om demens – forebyggelse og behandling

10.00-11.00, Dokk1, Store Sal

Er det fedt at have en diagnose?

10.00-11.00, Dokk1, Lille Sal

Mindernes Bank

10.00-17.00, Dokk1, Torvet

Sproget – bevidsthedens vigtigste redskab

10.00-10.40, Dokk1, Rampen

Formiddagsløb: De helbredsmæssige gevinster

10.00-11.30, Dokk1, mødelokale M2

Speedcubing

10.00-17.00, Dokk1, Skønlitteratur



Placebo – kan tanker og følelser helbrede?

11.00-11.40, Dokk1, Rampen

Danseforestilling: What fires together wires together

11.30-12.00 og 14.30-15.00, Dokk1, Udsigten

De raske unormale?

11.30-12.30, Dokk1, Store Sal

Workshop: Skaberglæde

11.30-12.30, Dokk1, mødelokale M2

Migræne – hvad ved vi?

11.30-12.30, Dokk1, Lille Sal

Rystet – når hjernerystelse forandrer livet

12.00-12.40, Dokk1, Rampen

Træn din hukommelse

13.00-13.40, Dokk1, Rampen

KREAværksted for børn: Kreative hjerner

13.00-15.00, Dokk1, BørneLab niveau 2.1

Funktionelle lidelser og hjernen

13.00-14.00, Dokk1, Lille Sal

Den afhængige hjerne

13.00-14.00, Dokk1, Store Sal

Hvad tiden er fuld af, flyder munden over med

13.00-14.00, Dokk1, mødelokale M2

Den kreative hjerne

14.00-14.40, Dokk1, Rampen

Eftermiddagsløb: Styrk din motivation

14.15-15.45, Dokk1, mødelokale M2

Når hjernen bliver skadet

14.30-15.30, Dokk1, Lille Sal

Autisme: De skjulte talenter

14.30-15.30, Dokk1, Store Sal

Den sultne hjerne – appetit og spisevaner

15.00-15.40, Dokk1, Rampen

Hvordan tager hjernen beslutninger?

16.00-16.40, Dokk1, Rampen

Poetry Slam – HJERNEN

16.00-17.00, Dokk1, Lille Sal

Hvordan påvirker nyheder os?

16.00-17.00, Dokk1, Store Sal

SØNDAG 29/9**S. 20-24****Mindernes Bank**

10.00-17.00, Dokk1, Torvet

Overtaci i ord og toner

10.00-11.00, Dokk1, Store Sal

Yolates – en holistisk bevægelsesform

10.00-11.00 og 11.30-12.30, Dokk1, mødelokale M2

Erindrings betydning for, hvem vi er

10.00-11.00, Dokk1, Lille Sal

Inflammation og psykisk sygdom

10.00-10.40, Dokk1, Rampen

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

10.15-11.45, Dokk1, se mødested på hearts-minds.dk

Hjerneteknologi og kunstig intelligens – hvad gør det ved os mennesker?

11.00-11.40, Dokk1, Rampen

Livet med ADHD og ADD

11.30-12.30, Dokk1, Store Sal

Kan vi stole på hukommelsen?

11.30-12.30, Dokk1, Lille Sal

Den gådefulde hukommelse

12.00-12.40, Dokk1, Rampen

Selvkontrol – nøglen til et godt liv?

13.00-13.40, Dokk1, Rampen

Skizofreni – myter og fakta

13.00-14.00, Dokk1, Lille Sal

Workshop: Lær at skrive dine erindringer

13.00-14.00, Dokk1, mødelokale M2

Kom i dit livs form – styrketræning for krop og sind

13.00-14.00, Dokk1, Store Sal

Angst – som livsvilkår og som lidelse

14.00-14.40, Dokk1, Rampen

For meget eller for lidt empati?

14.30-15.30, Dokk1, Store Sal

Myter om lillehjernen

14.30-15.30, Dokk1, Lille Sal

Den gode søvn

15.00-15.40, Dokk1, Rampen

Syng dig glad

16.00-ca. 17.00, Dokk1, Rampen

Fri af angst – hjælp til børn og unge

16.00-17.00, Dokk1, Lille Sal

Forført af sekten: Manden fra Moon

16.00-17.00, Dokk1, Store Sal