

Folkeuniversitetet

LUNDBECK
FONDEN

Festival på Dokk1 om **HJERNEN**

Ole Köhler-Forsberg

Læge og lektor i psykiatri

Aarhus Universitet



HEARTS ~~&~~ MINDS

19.—21. sep.

EN FESTIVAL OM HJERNEN

HEARTS & MINDS VIDENSFESTIVAL

19.-21. SEPTEMBER

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

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

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

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

• Rigtig god fornøjelse!

Folkeuniversitetet

Indholdsfortegnelse

- s. 02** Forord
- s. 03** Praktiske oplysninger og indholdsfortegnelse
- s. 04** Artikel: En god forretning for samfundet
- s. 06** Før og efter festivalen
- s. 07** Gratis program for gymnasieelever
- s. 07** 10-års jubilæum
- s. 08** Gratis livestreams
- s. 10** Fredag 19/9
- s. 13** Artikel: Falske sansesignaler kan genskabe
førlighed
- s. 14** Lørdag 20/9
- s. 20** Artikel: Hjernen og tarmen 'snakker' godt
sammen
- s. 21** Søndag 21/9
- s. 28** Kalender

FESTIVALEN FOREGÅR PÅ
DOKK1
HACK KAMPMANNS PLADS 2
8000 AARHUS C

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

Projektfchef: Joakim Quorp Matthiesen

Projektleder: Anne Marie Støvring Sorgenfrei

Medarbejdere: Mathilde Bach, Lærke Sofie Glerup
Hansen, Louise Højbjerg Jacobsen, Mette Nyman Kvist,
Simon Kusk Holm, Anne Møller Hansen, Lotte Vester-
gård, Randi Dahlin, Kristina Yaldo, Karoline Mathilde Pe-
dersen, Noa Kjærsgaard Hansen, Kasper Dam Nielsen,
Andreas Birk Olesen, Emma Westergaard og Asbjørn
Hessela Svendsen.

Grafik og layout

Grafik og layout: Walk Agency og Lotte Vestergård

Fotos: Ditte Chemnitz

Forsidemodel: Ole Köhler-Forsberg, læge og lektor i
psykiatri, Aarhus Universitet

Festivalen er støttet af:



En god forretning for samfundet

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

Af Kurt Strand

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

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

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

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

50 ÅR MED 'GØGEREDEN'

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

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

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

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

KROP OG HJERNE HÆNGER SAMMEN

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

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

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

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

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

**Oplev Ole Köhler-Forsberg til samtalen
'Indblik i skizofreni'.**

Se side 16.



Før og efter festivalen: Events for børn på Dokk1

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

Naturvidenskabelig rejse – tilbud til daginstitutioner i Aarhus Kommune

Vi skal sammen på en naturvidenskabelig rejse i hjernen, hvor vi skal bruge vores egne kroppe, lave eksperimenter, lære, undres og være nysgerrige. Workshopen styrker børnenes interesse og glæde ved naturvidenskab og inspirerer dem til selv at finde svar på spørgsmål. For børn fra 5 til 6 år. Alle børn skal have billet.

TID: 16/9, 18/9, 23/9 og 25/9, kl. 10.00-10.45

STED: Dokk1, Børnelab

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig
Se mere på dokk1.dk

KREAværksted: Kreative hjerter

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 hjerter? To eftermiddage i uge 38 åbner Dokk1 det kreative værksted og stiller skarpt på hjernen. Du får kendskab til forskellige temaer, teknikker og materialer. Vi sørger for inspiration, materialer og vejledning. Børn under 10 år skal være ifølge med en voksen. KREAværkstedet er for børn og deres voksne, så længe der er ledige pladser i lokalet.

HOLD-NR.: 2521-540 og 2521-541

DATO: 16/9 og 17/9, kl. 16.00-17.30

STED: Dokk1, BørneLab niveau 2.1

PRIS: Gratis, bare mød op

Fotoudstilling: Ser du, hvad jeg ser?

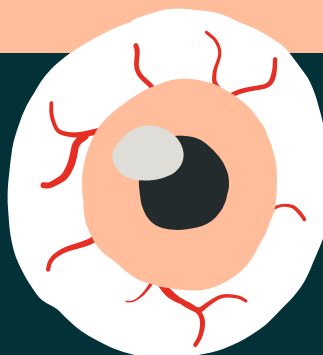
Psykosen er en sindstilstand, hvor opfattelsen af virkeligheden ændrer sig. Det er en psykisk lidelse, der kan ramme alle. Her kan du møde 11 mennesker gennem billeder, tekst og lyd. De har på hver deres måde oplevet dét at have en psykose. Ramt på vidt forskellige tidspunkter i deres liv og af forskellige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

HOLD-NR.: 2521-531

TID: Onsdag 17/9 - fredag 26/9

STED: Dokk1, Udsigten

PRIS: Gratis, bare mød op



Hearts & Minds 10 år: På tidsrejse med hjernen

Siden 2015 har Hearts & Minds Festival sat fokus på sundhed, livskvalitet og ikke mindst den fascinerende hjerne. I år fejrer vi 10-års jubilæum – med endnu en rejse ind i hjernens forunderlige verden. Fejr fødselsdagen med os, når hjerneforsker **Benjamin Svejgaard** fra Aalborg Universitet og videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen** tager os med på en rejse gennem hjernens fascinerende udvikling – fra primitive biologiske strukturer i stenalderhjernen til fremtidens teknologiske sammensmeltning med kunstig intelligens. Efter samtalen byder vi på en jubilæumsøl, brygget særligt til lejligheden af bryggeriet Humleland.

HOLD-NR.: 2521-580

TID: Tirsdag 26/8, kl. 19.00-21.00

STED: Aulaen, Aarhus Universitet, Nordre Ringgade 4

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Gratis program for gymnasieelever

Skal du og din klasse til Hearts & Minds 2025?

Fredag 19/9, kl. 8.30-15.30 byder årets festival på en række arrangementer særligt henvendt til gymnasieklasser. Bliv fx klogere på hjernepauser, musik og søvn samt mental sundhed. Udvalgte arrangementer livestreames (se side 8). Det er gratis at deltage, men kræver tilmelding. Tilmeld din klasse ved at skrive til LSGH@fuau.dk.

Se mere på hearts-minds.dk

GRATIS LIVESTREAMS

Hjernemad – kan man spise sig klogere?

Hvordan påvirker det, vi spiser og drikker egentlig hjernen? Findes der fødevarer, der kan gøre hjernen skarpere? Og hvilke fødevarer kan holde både krop og hjerne sund på kort og lang sigt? **Per Bendix Jeppesen**, lektor i endokrinologi, Aarhus Universitetshospital, stiller skarpt på den mad og drikke, som vi fylder os med. Hør om den nyeste forskning i madens vigtige byggesten, og få tips til, hvordan du spiser dig klar til din næste eksamen.

HOLD-NR.: 2521-373

TID: Fredag 19/9, kl. 8.30-9.30

Tag en pause, og træk vejret

Vi har travlt. Med skole, arbejde, familie, venner, fritidsaktiviteter og så videre. Vi bliver stressede og syge, og dermed lærer og samarbejder vi dårligere. I en blanding af små oplæg, øvelser og samtale vil **Karen Johanne Pallesen**, neurobiolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet, og **Ole Lauridsen**, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet, give dig tips og tricks til at huske pausen i hverdagen.

HOLD-NR.: 2521-372

TID: Fredag 19/9, kl. 09.50-10.50

Fra at særliggøre til at almengøre det svære i livet: En ny forståelse af unges mistrivsel

Joachim Meier, autoriseret psykolog og ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet, viser med sin forskning, at vi i dag risikerer at sygeliggøre erfaringer og tilstande i unges liv, der ofte er helt normale livsproblemer. Med udgangspunkt i en række interviews med danske gymnasielever, sociologiske samtidsdiagnoser samt eksistentiel filosofi leverer han et modspil til sygeliggørelsen af unges liv. Hør om 10 pejlemærker, der er relevante at orientere sig efter.

HOLD-NR.: 2521-441

TID: Fredag 19/9, kl. 11.10-12.10

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? Kan man som vidne komme til at huske noget, der aldrig har fundet sted? Bliv klogere med **Trine Sonne**, lektor i udviklingspsykologi, Aarhus Universitet, når hun fortæller om vores evne til at huske oplevelser fra vores egen fortid.

HOLD-NR.: 2521-371

TID: Fredag 19/9, kl. 12.30-13.30

Hjerneteknologi og kunstig intelligens – hvad gør det ved os?

Kunstig intelligens (AI) er blevet en integreret del af vores hverdag – og ofte uden at vi lægger mærke til det. Kunstig intelligens har et enormt potentiale til at forbedre vores liv, men midt i al den teknologiske fremgang må vi ikke glemme det menneskelige aspekt. **Benjamin Svejgaard**, læge og hjerneforsker, Aalborg Universitet, og **Malene F. Damholdt**, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, dykker ned i kunstig intelligens og ny hjerneteknologi med perspektiver fra både hjerneforskning og psykologi.

HOLD-NR.: 2521-370

TID: Fredag 19/9, kl. 13.50-14.50

PRAKTISK:

Livestreams på denne side er en del af festivalens gymnasieprogram, men alle kan deltage online via YouTube.

Tilmelding er nødvendig.

Kort og godt om demens

Det anslås, at knap 90.000 danskere har demens. Mange af os vil komme i berøring med demens, enten som pårørende eller som patient, og fremskrivninger fra Nationalt Videnscenter for Demens viser, at der sker en eksponentiel stigning af mennesker med sygdommen de kommende år – i takt med at vi bliver ældre og ældre. Alle kan glemme tid og sted eller aftaler, men hvad sker der egentlig i hjernen ved demens, hvor hukommelsesproblemer er en stor del af dagligdagen? Kan det forebygges? Og hvad stiller man op som pårørende? **Steen Gregers Hasselbach**, professor og overlæge, Københavns Universitet og Rigshospitalet, stiller skarpt på demens og den store udfordring, vi står over for med en sygdom i fremmarch.

HOLD-NR.: 2521-477

TID: Onsdag 10/9, kl. 18.30-19.30

Hjernegymnastik

Når vi scroller gennem sociale medier, har vi ofte en følelse af, at vores hjerne overstimuleres. Men det er ikke det samme, som at den overanstrenges. Faktisk er vores hjerne slet ikke på så hårdt arbejde, som vi tror – for den mangler udfordringer i den moderne tilværelse. Vores evolutionshjerne har brug for nye måder at tænke på, så den ikke går i kognitivt forfald. Derfor skal den trænes og vedligeholdes som resten af kroppen. Og det kan man gøre med alt fra antikke husketeknikker til virtual reality. **Kamilla Miskowiak**, professor i kognitiv neuropsykiatri, Københavns Universitet og Rigshospitalet, giver en indføring i livets hjernestadier og kommer med gode råd til moderne hjernestimulering.

HOLD-NR.: 2521-566

TID: Onsdag 10/9, kl. 20.00-21.00

PRAKTISK:

Livestreams på denne side foregår i Microsoft Teams og modereres af **Noa Kjærsgaard Hansen**. Tilmelding er nødvendig.

Fysisk aktivitet og hjernen

Hjernen er kroppens komplekse kommandocenter. Derfor skal den holdes ved lige. Men hvordan passer vi bedst muligt på den? Det er komplekst at forstå, hvordan hjernen fungerer og påvirkes af både ydre og indre faktorer livet igennem, men en af de ting, forskerne er enige om, er, at fysisk aktivitet forbedrer koncentrationsevne, indlæring og hukommelse, og du mindsker risikoen for at udvikle sygdomme som depression og demens. **Jesper Lundbye-Jensen**, lektor i neurofysiologi, Københavns Universitet, giver en indføring i sammenhænge mellem fysisk aktivitet og en sund hjerne.

HOLD-NR.: 2521-577

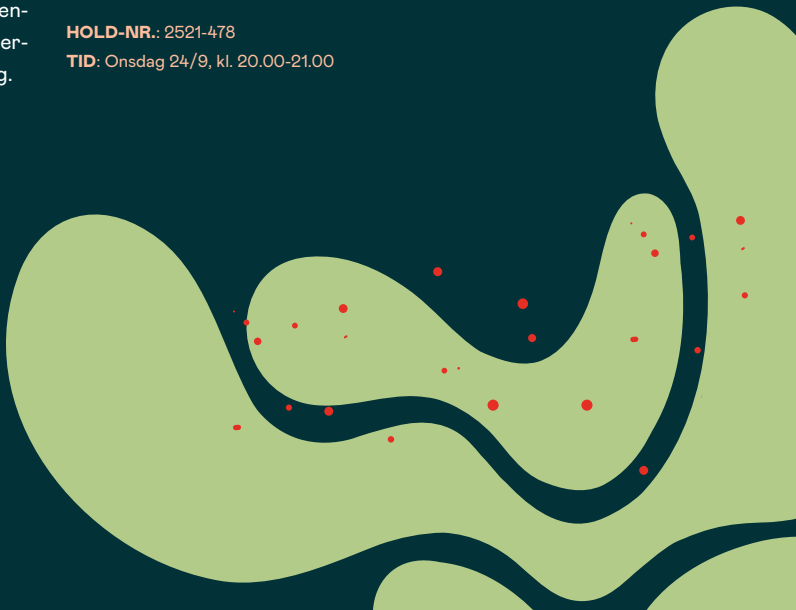
TID: Onsdag 24/9, kl. 18.30-19.30

Hvad er depression?

Depression er en af de mest almindelige psykiske sygdomme i Danmark, og det skønnes, at ca. 1/6 af den danske befolkning vil blive ramt af en depression på et tidspunkt i løbet af deres liv. Depression er således en sygdom, som mange af os får tæt ind på livet. Men hvad er depression? Hvilke symptomer har lidelsen, hvilke former for depression findes der, og hvordan kan sygdommen behandles og forebygges? **Poul Videbech**, professor og overlæge på Psykiatrisk Center Glostrup, stiller skarpt på den seneste viden om depression, de nyeste behandlingsmetoder og alle de faktorer, der spiller ind i forhold til sygdommen.

HOLD-NR.: 2521-478

TID: Onsdag 24/9, kl. 20.00-21.00



PROGRAM AARHUS

FREDAG

19. SEPTEMBER

Barselsarrangement: Fakta og myter om børns udvikling

Alle forældre vil deres børn det bedste – men hvad betyder det egentlig? Forventningerne til nutidens forældre er enorme, og hvert valg på barnets vegne bliver nøje vejret og vurderet. Samtidig oversvømmes forældre af en konstant strøm af råd og holdninger om børns udvikling, hvilket gør det vanskeligt at navigere i, hvad der faktisk gavner barnet. Tag din baby med til foredrag med **Toril Sveistrup Jensen** og **Trine Sonne**, begge psykologer og forskere fra hhv. VIA University College og Aarhus Universitet. Med udgangspunkt i bogen 'Fakta og myter om børns udvikling' (Akademisk Forlag, 2023) skærer de igennem myterne og giver dig forskningsbaseret indsigt i børns udvikling.

HOLD-NR.: 2521-460**TID:** Fredag 19/9, kl. 10.00-11.00**STED:** Dokk1, mødelokale M2**PRIS:** 50 kr.**Fra tarm til hjerne – nye opdagelser om Parkinsons sygdom**

Parkinsons sygdom er en af de mest almindelige neurologiske sygdomme, og i dag har ca. 12.000 danskere sygdommen. Antallet stiger drastisk, og i 2050 forventes 25 millioner mennesker globalt at have Parkinsons. Ny forskning viser, at Parkinsons sygdom i nogle tilfælde starter et helt andet sted end hjernen – nemlig i tarmen. Men hvordan kan sygdommen bevæge sig fra tarmen til hjernen? Og vil det i fremtiden være muligt at bremse sygdommen allerede i maven, flere år inden den rammer hjernen? Denne eftermiddag sætter **Jacob Horsager**, læge og ph.d. ved Aarhus Universitetshospital, fokus på den kroniske lidelse og ser nærmere på sygdomsårsager, diagnosticering og fremtidens behandlinger.

HOLD-NR.: 2521-528**TID:** Fredag 19/9, kl. 16.00-17.00**STED:** Dokk1, Store Sal**PRIS:** 50 kr.**Gå dig sund**

En gåtur er ikke kun en behagelig måde at tilbringe tid på i det fri. Gåture har også en række helbredsmæssige fordele, herunder for hjernens velbefindende. Regelmæssig fysisk aktivitet som gåture har vist sig at forbedre humøret og styrke kognitive evner som hukommelse og koncentration. Desuden kan gåture give tid til refleksion og mental afslapning. Blandt andet 'mindful walking' kan være en beroligende og afstressende praksis, der hjælper med at reducere stress og angst. Tag med på gåtur med træningsekspert **Marina Aagaard**. Vi starter inde med et kort foredrag, inden vi skal ud på en gåtur sammen. Dette arrangement kræver, at du kan gå 5 km i rask tempo. Mød op iklædt tøj og sko til en gåtur i det fri.

HOLD-NR.: 2521-530**TID:** Fredag 19/9, kl. 13.00-14.30**STED:** Dokk1, Lille Sal**PRIS:** 50 kr.**Hjerne og krop i topform**

Fysisk aktivitet er ikke kun fordelagtig 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. Få smagsprøver på smutveje til bedre form og helbred og forslag til motion, der giver mening.

HOLD-NR.: 2521-529**TID:** Fredag 19/9, kl. 16.00-17.00**STED:** Dokk1, Lille Sal**PRIS:** 50 kr.

Når traumer går i arv – med Benjamin Koppel og Line Hjort



Kan fortidens smerte sætte spor i vores kroppe og sind – helt uden at vi selv har oplevet katastrofen? I sin nyeste roman 'Sommerfuglens stemme', for hvilken han modtog De Gyldne Laurbær i 2024, skildrer Benjamin Koppel, hvordan traumer kan gå i arv gennem generationer. Denne aften inviterer vi til en samtale mellem forfatter og musiker **Benjamin Koppel** og epigenetiker **Line Hjort** fra Københavns Universitet, der forsker i, hvordan psykiske og fysiske belastninger kan overføres biologisk. Sammen kaster de lys over mødet mellem videnskab og litteratur, følelser og gener. Samtalen modereres af journalist **Bjerg Tulinus**. Bliv klogere på, hvordan kroppen husker det, vi troede, var glemt. Efter samtalen vil Kristian F. Møller sælge Benjamin Koppels roman, som det vil være muligt at få signeret.

HOLD-NR.: 2521-523

TID: Fredag 19/9, kl. 19.00-20.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Den egoistiske hjerne – med Vincent Hendricks og Benjamin Svejgaard

Kollegaen bliver forfremmet, konkurrenten får et bedre årsresultat, eller kæresten vælger at tilbringe sin fridag med sine egne venner – og vi spørger os selv og omverdenen: Hvad med mig? I bogen 'Nok om mig' trækker Vincent F. Hendricks på moralfilosofi, spilteori og adfærdsøkonomi i en bindende kritik af hvad-med-mig-tankegangen, som han anser for at være en perverteret form for egoisme med gunstige vilkår i digitaliseringens og forbrugerdemokratiets æra. Vi sætter **Vincent Hendricks**, professor i filosofi, Københavns Universitet, stævne med **Benjamin Svejgaard**, læge og hjerneforsker, Aalborg Universitet, til en samtale om den selvcentrerede hjerne. Samtalen modereres af **Noa Kjærsgaard Hansen**.

HOLD-NR.: 2521-527

TID: Fredag 19/9, kl. 17.00-18.00

STED: Dokk1, Rampen og livestreames på YouTube

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

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

Depression er en af de mest udbredte psykiske lidelser i verden – men hvad hvis vi har overset en vigtig brik i sygdommens gåde? Ny forskning peger på, at depression i nogle tilfælde kan skyldes en overaktiv immunrespons og betændelsestilstande i kroppen. Denne eftermiddag sætter **Anna Mathia Klawonn**, lektor i neurovidenskab, Aarhus Universitet, fokus på nye veje til diagnosticering og behandling af depression. Kan vi udvikle blodprøver til diagnosticering af depression? Og er fremtidens behandling antiinflammatorisk? Bliv klogere på en ny forståelse af depression – som både en psykisk og en fysisk sygdom.

HOLD-NR.: 2521-532

TID: Fredag 19/9, kl. 17.30-18.30

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Kunst på hjernen

Hvorfor rammer kunst os så forskelligt – i hjernen, i hjertet, i maven? Hvorfor væmmes vi ved nogle værker, mens andre rører os dybt? Og hvad afslører vores følelsesmæssige reaktioner om hjernens måde at bearbejde kunst på? Gennem kunsthistorien har kunst provokeret, trøstet, udfordret og forført – fra religiøse ikoner og anatomiske studier til romantiske landskaber og konceptuel samtidskunst. Vores hjerne tolker og vurderer kunst på overraskende og fascinerende måder. Hjerneforsker **Martin Skov** fra Københavns Universitetshospital og kunsthistoriker **Kamma Overgaard Hansen** udforsker, hvordan nydelse og afsky opstår i mødet med kunst – og hvad det fortæller os om både hjernen og æstetikken. Samtalen modereres af journalist **Bjerg Tulinus**.

HOLD-NR.: 2521-526

TID: Fredag 19/9, kl. 17.30-18.30

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Søvn og døgnrytmer

Vi bruger omkring en tredjedel af livet på at sove. Det svarer til cirka 27 år under dynen. Men hvorfor sover vi egentlig? Og hvor vigtigt er det at få sine 7-8 timer hver nat? Hvilken betydning har døgnrytmen for vores søvn og sundhed? Det er vigtige spørgsmål, ikke mindst fordi søvnproblemer er udbredte og ser ud til at blive mere almindelige. Bliv klogere på, hvad der styrer vores søvn, hvordan døgnrytmen påvirker os, og hvad der sker i hjernen, når vi sover, med **Ali Amidi**, lektor i psykologi, Aarhus Universitet. **Noa Kjærsgaard Hansen** er vært.

HOLD-NR.: 2521-525

TID: Fredag 19/9, kl. 18.30-19.30

STED: Dokk1, Rampen og livestreames på YouTube

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Autisme og ADHD – hvad sker der i hjernen?

Knap fem procent af alle børn har symptomer på koncentrationsbesvær, impulsivitet, hyperaktivitet eller sociale og sproglige udviklingsforstyrrelser, som ofte diagnosticeres som autisme eller ADHD. Diagnoserne stilles på baggrund af barnets udvikling og adfærd i forskellige situationer – ikke ud fra fysiologiske målinger. Et af de symptomer, der særligt påvirker børn med autisme og ADHD, er øget sansefølsomhed. Rigtig mange børn med autisme og ADHD har svært ved at filtrere og bearbejde sanseindtryk i hverdagen. **Sabata Gervasio**, lektor i sundhedsteknologi, Aalborg Universitet, undersøger, hvad der sker i hjernen – en indsigt, der kan gøre det lettere at støtte børn med autisme og ADHD.

HOLD-NR.: 2521-524

TID: Fredag 19/9, kl. 19.00-20.00

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Tænkepause om duft

Nogle lugter lunt, andre vejrer morgenluft. Alle forbinder vi dufte med minder, steder og følelser. De fremmaner besøg hos mormor og stimulerer lysten til at købe friskbagt brød. I århundreder har vellugt derfor været en milliardindustri. Men faktisk opfatter vi krydderiets aroma og parfumens noter vidt forskelligt, for vores 400 lugtoreceptorer varierer voldsomt ifølge **Alexander Wieck Fjældstad**, læge og lektor i lugtesans, Aarhus Universitet og University of Oxford, og forfatter til Tænkepausen 'Duft' (Aarhus Universitetsforlag, 2025). Indsnus det hele til Hearts & Minds, hvor Alexander **Wieck Fjældstad** indbyder til oplæg og samtale. **Noa Kjærsgaard Hansen** er vært.

HOLD-NR.: 2521-522

TID: Fredag den 19/9, kl. 20.00-21.00

STED: Dokk1, Rampen og livestreames på YouTube

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig



Falske sansesignaler kan genskabe førlighed

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

Af Kurt Strand

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

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

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

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

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

MOTORVEJEN MELLEM HJERNE OG ARM BLEV STØRRE

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

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

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

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

DET BEGYNDER MED DEN FØRSTE GNIST

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

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

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

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

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

Oplev Benjamin Svejgaard til til 10-år jubilæums-arrangementet 'På tidsrejse med hjernen' eller samtalen 'Den egoistiske hjerne'. Se side 7 og 11.

PROGRAM AARHUS

LØRDAG

20. SEPTEMBER

Skønlitteraturens bidrag til indsigt i psykisk sygdom

I vores forsøg på at forstå psykisk sygdom kan man med en vis ret hævde, at vi lever i neurobiologien og medicinalindustriens tidsalder. Psykisk sygdom har imidlertid en oplagt humanistisk dimension, og lige så længe, der har været skrevet litteratur, har man udforsket menneskers psykologiske afvigelser. **Lasse Gammelgaard**, lektor i nordisk sprog og litteratur, Aarhus Universitet, præsenterer en bred vifte af skønlitterære skildringer af psykisk sygdom i et forsøg på at besvare spørgsmål som: Hvordan kan man skildre et psykotisk sind indefra? Hvilke sproglige virkemidler har forfattere gennem tiden anvendt, og hvilke formål tjener de? Hvorfor skrives der i dag så meget galskabslitteratur, og hvad kan vi bruge dette litterære supplement til?

HOLD-NR.: 2521-520**TID:** Lørdag 20/9, kl. 10.00-11.00**STED:** Dokk1, Lille Sal**PRIS:** 50 kr.

Få styr på bekymringerne i en urolig verden

Krig, klimaforandringer, pandemier og økonomisk uro. Verdens store kriser fylder ikke kun i nyhederne, men også i vores tanker. Mange oplever en voksende uro, bekymring eller dybere eksistentiel angst. Det er en menneskelig og naturlig reaktion på en verden i forandring. Vi stiller skarpt på den mentale uro – hvorfor den opstår, og hvordan vi håndterer den uden at lade os lamme. Få viden og redskaber til at tackle bekymringer i hverdagen og inspiration til at finde mening, håb og handlekraft midt i usikkerheden. Bliv klogere med **Hans Henrik Knoop**, lektor i positiv psykologi, Aarhus Universitet, og **Heidi Frølund Pedersen**, klinisk psykolog og lektor i psykologi, Aarhus Universitet. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

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

Pop-up forestilling: Enhjørninger – Spine Fiction

Enhjørninger skaber magi, glæde og håb og tager os i fællesskab med på en tiltrængt pause fra tidens kriser. Oplev en pop-up forestilling med to bløde, pastelfarvede enhjørninger skabt af **NORD-LYS**. Enhjørningerne tripper, galopperer og danser gennem Dokk1 og spreder glæde og forundring til både dem, der ønsker at følge efter dem, og dem, der ser dem passere forbi. En hyldest til håb, frihed og et helende fællesskab. Du kan møde enhjørningerne på udvalgte tidspunkter både lørdag og søndag.

HOLD-NR.: 2521-568**DATO:** Lørdag 20/9 og søndag 21/9**TID:** Se hearts-minds.dk**STED:** Dokk1**PRIS:** Gratis, bare mød op

Jeg vil, derfor er jeg – er vi vores vilje?

Vi lever i en tid, hvor alt synes at afhænge af viljen – vores succes, vores valg, vores ansvar. Viljestyrke er blevet et ideal. Men midt i troen på, at vi selv styrer livet, rejser sig et gammelt spørgsmål: Hvor kommer viljen fra – og hvem er det egentlig, der vil? Er viljen en fri kraft i os, en kulturel konstruktion eller blot et resultat af hjernens aktivitet? Filosof **Kasper Lysemose** og **Albert Gjedde**, professor emeritus i neurobiologi og farmakologi, Københavns Universitet, går i dybden med viljens natur. Hvor i hjernen opstår viljen? Er det viljen, der definerer, hvem vi er? Og har vi en fri vilje? Bliv klogere på den kraft, der driver os – hvis du vil. Samtalen modereres af **Noa Kjærsgaard Hansen**.

HOLD-NR.: 2521-521**TID:** Lørdag 20/9, kl. 10.00-11.00**STED:** Dokk1, Store Sal**PRIS:** 50 kr.

Menneskebiblioteket – lån et menneske og få nye perspektiver

Hvordan er det at være tidligere hjemløs, transkønnet eller psykisk sårbar? I **Menneskebiblioteket** erstattes bøger med mennesker. Her kan du 'låne' en levende bog – et menneske med en særlig livserfaring, der ofte er præget af fordomme, stereotyper, tabuer eller misforståelser. Gennem ærlige, nysgerrige samtaler får du mulighed for at møde det, du måske frygter, ikke forstår eller aldrig selv har oplevet. Du vælger en titel fra kataloget – såsom 'Tidligere misbruger', 'Autist' eller 'Fængslet' – og sætter dig til en samtale med det menneske, der gemmer sig bag overskriften. Hver samtale varer cirka 20-30 minutter og foregår én til én i rolige omgivelser. Hvilke konkrete titler, der er tilgængelige under Hearts & Minds, bliver offentliggjort på dagen.

HOLD-NR.: 2521-500

TID: Lørdag 20/9, kl. 12.00-16.00

STED: Dokk1, Skønlitteratur

PRIS: Gratis, bare mød op



Virtual Reality- simulering – hvordan opleves en psykose?

Hvordan føles det at være fanget i en psykotisk tilstand, hvor virkeligheden splintres, og meningen forsvinder? Hvordan oplever sundhedspersonale at stå over for et menneske i akut psykisk krise? I dette interaktive arrangement inviteres du ind i sindets grænseområder gennem det forskningsbaserede Virtual Reality-projekt PsychSim, udviklet af **Kamilla Brandt Pedersen**, medicinsk uddannelsesforsker ved Aarhus Universitet, i tæt samarbejde med AUH Psykiatrien og psykiatriundervisere. Gennem tre forskellige fiktive scenarier kan du få mulighed for at opleve den samme psykiatriske nødsituation fra patientens, lægens og sygeplejerskens perspektiv igennem en VR-simulering. Kamilla Brandt Pedersen indleder med et kort foredrag. VR er anbefalet til personer over 12 år. Indholdet kan virke uhyggeligt.

HOLD-NR.: 2521-518 og 2521-519

TID: Lørdag 20/9, kl. 10.00-11.00 og 11.30-12.30

STED: Dokk1, mødelokale M2

PRIS: 50 kr.

Workshop: Bliv klogere på hjernen med brodering

Når hjernen skal huske eller lære noget, taler nervecellerne i hjernen sammen. Men hvordan gør de det? Svaret på dét spørgsmål ligger hos de transmembrane proteiner, der er indlejret i vores cellemembraner. Til workshoppen kan du lære om et af proteinerne, den såkaldte NMDA-receptor – og du kan brodere på en stor model af receptoren og indsætte en af hjernens vigtige budbringere, calciumioner, i broderiet. Workshoppen afholdes af Dokk1's naturvidenskabsformidler **Matilda Tjellén** og er udviklet i samarbejde med seniorforsker i molekylærbiologi Hanne Poulsen fra Aarhus Universitet. Lørdag er workshoppen faciliteret af Matilda Tjellén kl. 10.00-13.00. Resten af lørdagen og søndag kan du frit brodere på egen hånd.

HOLD-NR.: 2521-536

TID: Lørdag 20/9 – søndag 21/9

STED: Dokk1, Torvet

PRIS: Gratis, bare mød op

Indblik i skizofreni

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

HOLD-NR.: 2521-495

TID: Lørdag 20/9, kl. 11.00-11.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Hvordan dine hjerneceller skaber hukommelse

I hjernen er der en konstant summen. Det er dine hjerneceller, der snakker sammen på et kemisk sprog. Millioner af små beskeder sendes af sted i et rasende tempo og bliver på mirakuløs vis til tanker og minder. Hver hjernecelle sender signaler til de andre celler i dens netværk. Signalet kan fx være dopamin, serotonin eller glutamat. Men hvordan kommunikerer hjernecellerne egentlig med hinanden? Og hvordan skaber cellerne hukommelse? **Hanne Poulsen**, seniorforsker i molekylærbiologi, Aarhus Universitet, stiller skarpt på, hvordan glutamatreceptorer i hjernen er helt afgørende for din indlæring og hukommelse. Få også indblik i, hvad der sker, hvis de ikke fungerer, som de skal, og måske hvorfor Elon Musk kan virke lidt mærkelig.

HOLD-NR.: 2521-508

TID: Lørdag 20/9, kl. 11.30-12.30

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Neurodivergens – sygdom eller naturlig variation?

Er neurodivergens en lidelse, der bør diagnosticeres – eller et udtryk for, at mennesker er grundlæggende forskellige? Det er et spørgsmål, der skiller vandene. Hvor nogle mennesker vil finde tryk og støtte i en officiel diagnose, ser andre neurodiversitet som en naturlig variation, der bør mødes med forståelse frem for behandling. Hør **Per Hove Thomsen**, overlæge og professor i psykiatri, Aarhus Universitet, og **Oliver Tonning**, psykologistuderende, Københavns Universitet, stiller skarpt på, hvordan vi forstår og taler om neurodivergens – og hvad det betyder for både individet, psykiatrien og samfundet. Bliv klogere på et felt i forandring. Samtalen modereres af **Noa Kjærsgaard Hansen**.

HOLD-NR.: 2521-517

TID: Lørdag 20/9, kl. 11.30-12.30

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.



Sådan får du skarpe tanker

Hjernen og tænkningen er i gang hele tiden og udfordres af de betingelser, vi giver den. Tænkningen og de kognitive processer påvirkes af, hvordan vi lever, arbejder og sover. Præcis som resten af kroppen. Forskning viser, at det er muligt at styrke tænkningen og blive bedre til at holde opmærksomheden, huske nyt og løse problemer. Både små ændringer og lange træk kan skabe forandring. **Louise Meldgaard Bruun**, specialpsykolog i psykiatri, Aarhus Universitet, giver en introduktion til, hvordan vores tænkning fungerer, og indblik i, hvordan man med tilpasninger, konkrete teknikker og strategier kan forbedre koncentrationsevnen, holde overblikket og styrke problemløsningsevnen. Foredraget tager afsæt i bogen 'Skarpe tanker – styrk dine kognitive færdigheder' (Dansk Psykologisk Forlag, 2017).

HOLD-NR.: 2521-496

TID: Lørdag 20/9, kl. 12.00-12.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Hvert minut tæller: Når hjernen rammes af stroke

2.000.000 hjerneceller i minuttet – det mister man, hvis man rammes af en større blodprop i hjernen. Hvert år rammes ca. 12.000 danskere af stroke. Heldigvis overlever mange, og man kan komme sig godt, hvis man hurtigt får behandling. Inden for forskningen taler man om 'time is brain', og den erkendelse har ført til en revolution i behandlingen af stroke. Hvad er symptomerne på stroke, og hvordan skal vi reagere, hvis nogen bliver dårlig? **Claus Ziegler Simonsen**, professor og overlæge ved Aarhus Universitetshospital, giver indblik i den akutte behandling af stroke. Dagens vært er kulturformidler og tv-vært **Peter Kær**, der arbejder på et formidlingsprojekt om stroke – en sygdom, der ligger hans hjerte nært.

HOLD-NR.: 2521-582

TID: Lørdag 20/9, kl. 13.00-14.00

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Kunsten at kede sig

Vi gør næsten alt for at undgå den – kedsomheden. Men hvad er det egentlig, vi forsøger at undslippe, når vi keder os? Hvad sker der i hjernen? Hvilke kulturelle og eksistentielle lag gemmer sig i kedsomhedens stille rum? Og hvorfor fortæller vi børn, at det er sundt at kede sig? Hjerneforsker **Troels W. Kjær** og **Nis Langer Primdahl**, postdoc i pædagogisk psykologi og trivsel, Aarhus Universitet, dykker ned i kedsomheden – både som belastning og en kilde til refleksion, kreativitet og personlig udvikling – i en tid præget af digital overstimulering og kamp om vores opmærksomhed. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2521-483

TID: Lørdag 20/9, kl. 13.00-13.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Forstå hjernen og nervesystemet – og forebyg usund stress

Hvordan kan vi tage kontrollen tilbage, når stressen tager over? Neurovidenskaben giver os nye indsigter i, hvordan kroppen og hjernen spiller sammen, når vi bliver belastede over tid. **Karen Johanne Pallesen**, neurobiolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet, guider os til en bedre forståelse af, hvordan langvarig stress opstår – og hvad vi selv kan gøre for at modvirke den. Vi ser nærmere på de biologiske mekanismer, der driver stressen frem, og lærer enkle metoder, som kan hjælpe os til mere ro og trivsel i hverdagen. Undervejs inddrages lette øvelser, der kan gøres overalt – også ude i det fri. Få ny viden og konkrete redskaber til at passe bedre på dit nervesystem – og dig selv.

HOLD-NR.: 2521-516

TID: Lørdag 20/9, kl. 13.00-14.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Tarmen og hjernen – en skjult forbindelse med stor betydning

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

HOLD-NR.: 2521-482

TID: Lørdag 20/9, kl. 14.00-14.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig



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

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

HOLD-NR.: 2521-535

TID: Lørdag 20/9, kl. 14.00-15.00

STED: Dokk1, mødelokale M2

PRIS: 50 kr.

Kort og godt om ADD

Hvordan viser opmærksomhedsvanskeligheder sig? Bliv klogere på opmærksomhedsforstyrrelsen ADD (Attention Deficit Disorder), når specialpsykolog i psykiatri **Louise Meldgaard Bruun** fra Aarhus Universitet giver indblik i, hvordan opmærksomhedens forskellige funktioner fungerer, hvordan de nogle gange ikke fungerer — og hvad man selv og andre kan gøre for at give opmærksomheden de bedste betingelser. Vi kigger også på, hvordan man opbygger strategier og rutiner, der kan lette opgaveløsningen — derhjemme, i skolen, på uddannelsen og på jobbet. Foredraget tager afsæt i bogen 'Kort og godt om ADD' (Dansk Psykologisk Forlag, 2023).

HOLD-NR.: 2521-515

TID: Lørdag 20/9, kl. 14.30-15.30

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

The mental load – hvordan påvirker hverdagens usynlige arbejde hjernen?

Hverdagen er fuld af usynligt planlægningsarbejde — indkøb, koordinering, huskelister — det, der i den offentlige debat er blevet kaldt the mental load, altså den mentale belastning. Hverdagens usynlige arbejde kan fylde i hovedet og holde hjernen i konstant beredskab, selv når vi tror, vi slapper af. Resultatet kan være stress, søvnproblemer og en følelse af aldrig helt at have fri. Når hjernen konstant er på overarbejde og aldrig får ro, går det ud over både opmærksomheden, nærværet og overskuddet. Bliv klogere på, hvordan det usynlige arbejde i hverdagen påvirker hjernen og præger vores liv, med hjerneforsker **Emma Louise Louth** og **Anne Sophie Lassen**, postdoc i økonomi, Copenhagen Business School. Samtalen modereres af **Emma Holtet**, podcastvært på 'Fuld af viden'.

HOLD-NR.: 2521-513

TID: Lørdag 20/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Anoreksi – hvilken rolle spiller tarmbakterierne?

Spiseforstyrrelsen anoreksi, også kaldet nervøs spisevægring, er en alvorlig lidelse, som typisk rammer unge i puberteten. Personer med anoreksi har en intens frygt for at tage på i vægt og en forvrænget opfattelse af egen krop, hvor de ser sig selv som overvægtige, selv når de er meget tynde. Dette fører ofte til ekstremt restriktiv spising og overdreven fysisk aktivitet. Der er flere årsager til, at nogle mennesker udvikler anoreksi, men ny forskning peger på, at tarmbakteriernes sammensætning kan have en central indvirkning. **René Klinkby Støving**, professor og ledende overlæge, Odense Universitetshospital, giver indblik i anoreksi, og hvilken rolle tarmbakterierne spiller i udviklingen og vedligeholdelsen af sygdommen.

HOLD-NR.: 2521-514

TID: Lørdag 20/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Mennesket og kunstneren Ovartaci

Ovartaci er en af dansk kunsthistories mest særegne skikkelser. Kunstneren med det borgerlige navn Louis Marcussen (1894-1985) drog som udlært håndværksmaler til Argentina i 1923 og vendte stærkt psykisk ændret hjem efter seks år. Kort tid efter blev han tvangsindlagt og fik diagnosen skizofreni. Under sin 56 år lange indlæggelse på bl.a. Psykiatrisk Hospital Risskov i Aarhus producerede han et væld af vilde og visionære værker, der i dag har status af verdenskunst i særklasse. Kulturformidler **Anne Valbjørn Odgaard**, der bl.a. er forfatter til bogen 'Ovartaci' (Gads Forlag, 2024), stiller skarpt på Ovartacis liv og kunstneriske virke, hvor temaer som køn, identitet og psykisk sygdom mødes.

HOLD-NR.: 2521-481

TID: Lørdag 20/9, kl. 16.00-16.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig





Det røde felt – kan vi styre vreden?

Vreden er overalt. I morgentrafikken, på sociale medier og i familien. Men hvad er vrede for en følelse? Hvad sker der i hjernen, når vi ser rødt? Og hvorfor reagerer nogle mennesker oftere med vrede end andre? Vores evne til at forstå og håndtere vrede spiller en væsentlig rolle for, om den bliver en kilde til konflikt eller en drivkraft for forandring. Vrede kan true vores relationer og helbred, men den kan også være en katalysator for retfærdighed, udvikling og styrke. Bliv klogere med **Mia Skytte O'Toole**, professor i psykologi, Aarhus Universitet, og **Gitte Moos Knudsen**, overlæge og professor i neurologi, Rigshospitalet og Københavns Universitet. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2521-497

TID: Lørdag 20/9, kl. 15.00-15.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Overgangsalder – hvad gemmer sig i hjernetågen?

Den rammer mindst halvdelen af Jordens befolkning, koster samfundet millioner af kroner og kan bl.a. give angst, problemer i forholdet, hedeture, hjernetåger, tørre slimhinder og umulig nattesøvn. Alligevel taler vi ikke ret meget om overgangsalderen. Det vil vi nu lave om på. Vær med, når **Lasse Gliemann**, lektor i molekylær fysiologi, Københavns Universitet, og skuespiller **Søs Egelind** fortæller om, hvilke mentale og fysiske udfordringer, der kommer med overgangsalderen, og hvordan den påvirker livskvaliteten og relationer. Samtalen modereres af **Emma Holtet**, podcastvært på 'Fuld af viden'.

HOLD-NR.: 2521-534

TID: Lørdag 20/9, kl. 14:30-15.30

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Hjernen og tarmen "snakker" godt sammen

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

Af Kurt Strand

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

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

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

DET SKAL VÆRE LÆKKERT, INDBYDENDE OG SJOVT

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

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

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

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

TARMEN OG HJERNEN SYNKRONISERER DERES RYTMER

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

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

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

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

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

Oplev Anke Karabanov til samtalen 'Tarmen og hjernen – en skjult forbindelse med stor betydning'. Se side 17.

PROGRAM AARHUS

SØNDAG

21. SEPTEMBER

Tankens kraft – når hjernen styrer teknologien

Med avancerede hjerneskaningsmetoder kan forskere afkode, når vores hjerne sender signaler til kroppen om at bevæge sig. Også hos mennesker, der er lammet, fx i deres ben eller arme, kan man måle aktivitet i hjernen, når de ønsker at bevæge den del af kroppen, som de ikke har muskelkraft i. Muligheden for at afkode signalerne direkte fra hjernen åbner for helt nye perspektiver for bedre at forstå alvorlige sygdomme som ALS og at udvikle hjælpemidler, der styres med 'tankens kraft' ved brain-computer interface. Sammen med **Jakob Blicher**, overlæge og klinisk professor i neurologi, Aalborg Universitetshospital, kigger vi på de nyeste landvindinger inden for neuroteknologi, hvor tanke og tech 'smelter' sammen.

HOLD-NR.: 2521-581**TID:** Søndag 21/9, kl. 10.00-10.40**STED:** Dokk1, Rampen,**PRIS:** Gratis, men tilmelding nødvendig**Det kreative menneske – med hjernen på musikalsk arbejde**

Når vi lytter til musik, bevæger os til den eller bliver følelsesmæssigt berørt af den, aktiveres hjernen på mange niveauer, og forskning viser, at musik spiller en særlig rolle for vores evne til at være kreative og innovative. Men hvordan påvirker musik egentlig den menneskelige hjerne, og hvordan kan musikken vise os, hvad der sker i hjernen, når vi er kreative, lærer nyt eller skaber noget? **Peter Vuust**, jazzmusiker og professor i kognitiv neurovidenskab, Aarhus Universitet, taler med **Marie Koldkjær Højlund**, komponist, lydkunstner og lektor i audiodesign, Aarhus Universitet, om musikkens betydning for kreativitet og innovation. Bliv kloge på, hvad musikken kan lære os om hjernen og os selv. Samtalen modereres af **Emma Holtet**, podcastvært på 'Fuld af viden'.

HOLD-NR.: 2521-533**TID:** Søndag 21/9, kl. 10.00-11.00**STED:** Dokk1, Store Sal**PRIS:** 50 kr.**Pop-up forestilling: Enhjørninger – Spine Fiction**

Enhjørninger skaber magi, glæde og håb og tager os i fællesskab med på en tiltrængt pause fra tidens kriser. Oplev en pop-up forestilling med to bløde, pastelfarvede enhjørninger skabt af **NORD-LYS**. Enhjørningerne tripper, galopperer og danser gennem Dokk1 og spreder glæde og forundring til både dem, der ønsker at følge efter dem, og dem, der ser dem passere forbi. En hyldest til håb, frihed og et helende fællesskab. Du kan møde enhjørningerne på udvalgte tidspunkter både lørdag og søndag.

HOLD-NR.: 2521-568**DATO:** Lørdag 20/9 og søndag 21/9**TID:** Se hearts-minds.dk**STED:** Dokk1**PRIS:** Gratis, bare mød op**ADHD i generne**

3-5 % af den danske befolkning skønnes at have ADHD – en diagnose, der påvirker opmærksomheden og kan indebære impulsivitet og hyperaktivitet. Men hvorfor udvikler nogle ADHD, mens andre ikke gør? Genetik spiller en central rolle i udviklingen af ADHD. Store studier har sammenlignet og analyseret genetiske data fra titusindvis af mennesker med og uden ADHD for at komme tættere på at forstå diagnosen og de biologiske og genetiske mekanismer bag ADHD. **Ditte Demontis**, professor i psykiatrisk genetik, Aarhus Universitet, stiller skarpt på de nyeste opdagelser. Hvad har studierne vist, og hvordan kan genetiske faktorer involveret i ADHD også påvirke andre sygdomme og karaktertræk?

HOLD-NR.: 2521-512**TID:** Søndag 21/9, kl. 10.00-11.00**STED:** Dokk1, Lille 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 det påvirker også hjernen og 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 hvordan enkle pilatesøvelser kan skabe kontakt til vores indre kraft. Workshopen indledes med et kort oplæg, hvorefter du føres igennem en yolatespraksis med **Mette Skovhus**, lektor i sundhed, krop og bevægelse, VIA University College. Kom iklædt tøj til bevægelse.

HOLD-NR.: 2521-480 og 2521-479

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

STED: Dokk1, mødelokale M2

PRIS: 50 kr.

Vender du det blinde øje til?

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

HOLD-NR.: 2521-511

TID: Søndag 21/9, kl. 11.30-12.30

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.



Mikroplast i hjernen – en overset trussel?

Mikroplast er blevet en fast del af vores omgivelser – og desværre også af vores krop. Men hvad sker der, når plastpartikler, der er mindre end et støvkorn, ikke bare ender i blodbanen, men måske også krydser ind i selve hjernen? **Torben Moos**, læge og professor i medicin, Aalborg Universitet, giver et fascinerende indblik i hjernens forsvarssystem og sætter den usynlige plast, vi alle lever med, under lup. Få samtidig konkrete råd til, hvordan du kan beskytte din krop og hjerne mod mikroplast i hverdagen.

HOLD-NR.: 2521-578

TID: Søndag 21/9, kl. 12.00-12.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Kan svampe hjælpe, hvor medicinen fejler?

Hvad gør man, når mennesker med svær depression ikke får det bedre trods behandling med den bedste tilgængelige medicin? Et stort forskningsprojekt undersøger, om det psykedeliske stof psilocybin kan hjælpe patienter, der ikke har gavn af traditionel antidepressiv medicin. Psilocybin er et aktivt psykedelisk stof, der påvirker hjernen på en anden måde end klassisk medicin mod depression. **René Ernst Nielsen**, overlæge og professor i psykiatri, Aalborg Universitetshospital, fortæller om den nyeste forskning i psykedelisk behandling, hvad psilocybin gør ved hjernen, og hvordan fremtidens behandling af depression kan se ud.

HOLD-NR.: 2521-510

TID: Søndag 21/9, kl. 13.00-14.00

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Afhængighedens psykologi – hvorfor din hjerne snyder dig

Vi lever i en verden fuld af fristelser, og gang på gang befinder vi os i situationer, hvor valget står mellem at give efter eller at holde igen. Hvorfor er det så svært at sige nej til fristelser? Og hvordan undgår man, at nydelse bliver til afhængighed? **Jakob Linnet**, psykolog og leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital, dykker ned i, hvordan afhængighed opstår, og hvorfor det ikke er selve handlingen, men forventningen om noget bestemt, der styrer os. Få redskaber til at bryde mønstre, og hør, hvad man kan gøre, når afhængighed bliver mere alvorlig.

HOLD-NR.: 2521-465

TID: Søndag 21/9, kl. 13.00-14.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Nærvær i notifikationernes tid



Skærme er blevet hverdag. De er vores værktøj, vores underholdning, vores pause og vores kontakt til verden. Men for mange forældre – og voksne generelt – er de også en kilde til uro, dårlig samvittighed og bekymring: Er jeg selv for meget på? Hvad gør det ved mine børn? Hvad sker der med nærværet, opmærksomheden og trivslen? Hvad siger forskningen egentlig om skærmb brug – både hos børn og voksne? Hvordan påvirker det vores hjerner, følelser og relationer? Og hvordan finder vi en balance mellem digital tilstedeværelse og mental sundhed? Det undersøger **Andreas Lieberoth**, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet, og **Jesper Aagaard**, lektor i psykologi, Aarhus Universitet. Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLD-NR.: 2521-546

TID: Søndag 21/9, kl. 11.00-11.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Få styr på dit høretab – og undgå demens

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

HOLD-NR.: 2521-467

TID: Søndag 21/9, kl. 11.30-12.30

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Immunsystemet – dit indre forsvar

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

HOLD-NR.: 2521-499

TID: Søndag 21/9, kl. 13.00-13.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig



Syng sammen – det er godt for din hjerne

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

HOLD-NR.: 2521-461

TID: Søndag 21/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Dans dig glad – Silent Groove

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

HOLD-NR.: 2521-463 og 2521-462

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

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

PRIS: 50 kr.

Kroppens fysiske og kognitive funktion i bevægelse – træningens effekt

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

HOLD-NR.: 2521-507

TID: Søndag 21/9, kl. 14.00-14.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

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

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

HOLD-NR.: 2521-464

TID: Søndag 21/9, kl. 14.30-15.30

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.

Hvad vil det sige at være mand eller kvinde?

I generationer har vi diskuteret forskelle mellem mænd og kvinder: Er de biologisk bestemte eller socialt formede? Den franske tænker Simone de Beauvoir mente, at man ikke fødes som kvinde, men bliver det. Den amerikanske præsident Donald Trump erklærede modsat, at der kun findes to køn, og at man fødes som sit køn. Men hvad siger videnskaben om hjernen og køn? **Michael Winterdahl**, hjerneforsker og lektor i sexologi, Aalborg Universitetshospital, tager os med ind i den nyeste viden om køn og neurovidenskab. Hvad ved vi egentlig om forskelle mellem mænds og kvinders hjerner?

HOLD-NR.: 2521-509

TID: Søndag 21/9, kl. 14.30-15.30

STED: Dokk1, Lille Sal

PRIS: 50 kr.

Et vindue til sindet: Søvnens skjulte signaler

Søvn er langt mere end hvile. Det er en aktiv proces, hvor hjernen rydder op og reorganiserer – en proces, der er afgørende for vores fysiske og mentale sundhed. Når søvnen over en længere periode forstyrres, kan det være kroppens første tegn på, at noget er galt. Disse tegn kaldes biomarkører og bruges i forskning til at måle og følge kroppens og sindets processer og ændringer. Bliv klogere på sammenhænge mellem søvn og psykiske lidelser og teknologiens nye gennembrud for søvnmåling med **Brian Hansen**, professor i integrativ hjernebilleddannelse, Aarhus Universitet, og **Kaare Mikkelsen**, lektor i biomedicinsk teknologi, Aarhus Universitet.

HOLD-NR. 2521-574

TID: Søndag 21/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, Lille Sal,

PRIS: 50 kr.



Mellem Gud og grå substans – hvad sker der i hjernen, når vi tror?

Vi lever i en tid, hvor videnskaben former vores forståelse af verden og forklarer, hvem vi er. Samtidig har mennesket i årtusinder søgt mening med livet gennem religion og spiritualitet. Er det muligt at tro på noget større – og samtidig være et videnskabeligt tænkende menneske? Kan troen på noget, der ikke kan måles og vejes, komme til udtryk i hjernen som benhårde fakta? **Morten Storm Overgaard**, professor i kognitiv neurovidenskab, Aarhus Universitet, og **Armin W. Geertz**, professor emeritus i religionsvidenskab, Aarhus Universitet, mødes til en samtale om forholdet mellem videnskab, tro og menneskets søgen efter mening. Samtalen modereres af **Peter Løhde**, podcastvært på 'Fuld af viden'.

HOLD-NR.: 2521-575

TID: Søndag 21/9, kl. 16.00-17.00

STED: Dokk1, Store Sal

PRIS: 50 kr.



Søvn i det ydre rum

På Jorden stiger vores melatoninniveau, når Solen går ned. Det er kroppens naturlige signal om, at det er tid til at sove. Søvn er vigtig for vores krops og hjernes funktion og hænger tæt sammen med vores helbred. Hvis vi sover for lidt, kan de fleste mærke det på både humøret, energiniveauet og hukommelsen. Men hvad sker der med søvnen og døgnrytmen, når man befinder sig 400 kilometer over Jordens overflade, hvor Solen står op og går ned 16 gange i døgnet, mens man sover svævende i en sovepose spændt fast til væggen? Det undersøger forskere fra Aarhus Universitet i samarbejde med ESA og NASA. **Sleep in Orbit**-projektet undersøger fem astronauters søvn med små in-ear-elektroder før, under og efter en rummission. En af astronauterne i projektet er danske Andreas Mogensen. Få indblik i, hvordan dansk forskning er med til at forme fremtidens forståelse af søvn – både i rummet og her på Jorden – med en af hjernerne bag projektet **Kaare Mikkelsen**, lektor i biomedicinsk teknologi, Aarhus Universitet.

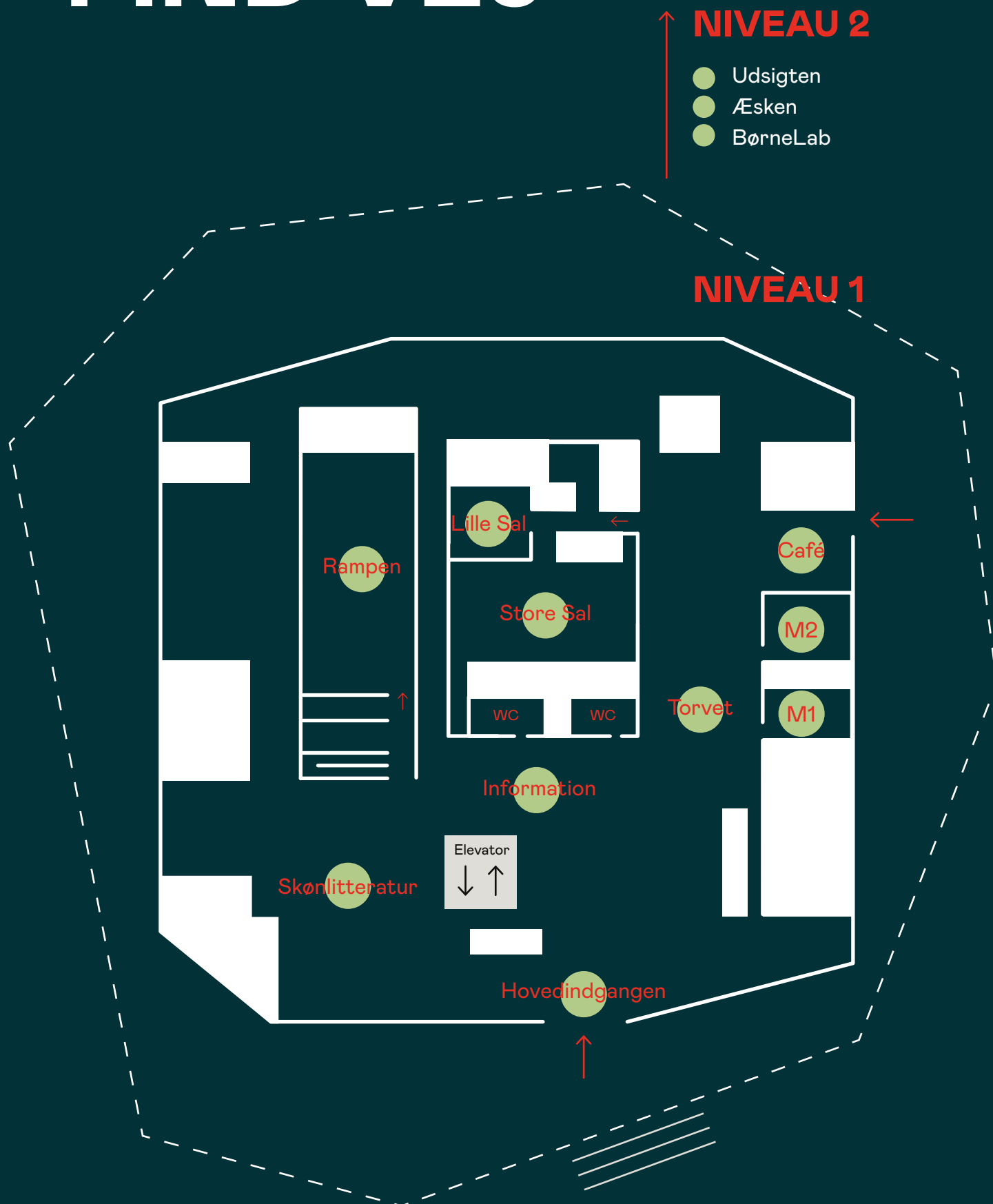
HOLD-NR.: 2521-576

TID: Søndag 21/9, kl. 15.00-15.40

STED: Dokk1, Rampen

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

FIND VEJ



KALENDER

FØR FESTIVALEN

S. 6

Hearts & Minds 10 år: På tidsrejse med hjernen

Tirsdag 26/8, kl. 19.00-21.00, Aarhus Universitet, Aulaen

KREAværksted: Kreative hjerner

16/9 og 17/9, kl. 16.00-17.30, Dokk1, Børnelab

Naturvidenskabelig rejse – tilbud til daginstitutioner

16/9, 18/9, 23/9 og 25/9, kl. 10.00-10.45, Dokk1, Børnelab

Fotoudstilling: Ser du, hvad jeg ser

Onsdag 17/9 - fredag 26/9, Dokk1, Udsigten

LIVESTREAMS

S. 7

Hjernemad – kan man spise sig klogere?

19/9, kl. 8.30-9.30, livestream via YouTube

Tag en pause og træk vejret

19/9, kl. 9.50-10.50, livestream via YouTube

Kan vi stole på hukommelsen?

19/9, kl. 12.30-13.30, livestream via YouTube

Hjerneteknologi og kunstig intelligens

– hvad gør det ved os?

19/9, kl. 13.50-14.50, livestream via YouTube

En ny forståelse af unges mistrivsel

19/9, kl. 11.10-12.10, livestream via YouTube

Kort og godt om demens

10/9, kl. 18.30-19.30, livestream via Microsoft Teams

Hjernegymnastik

10/9, kl. 20.00-21.00, livestream via Microsoft Teams

Fysisk aktivitet og hjernen

24/9, kl. 18.30-19.30, livestream via Microsoft Teams

Hvad er depression?

24/9, kl. 20.00-21.00, livestream via Microsoft Teams

FREDAG 19/9

S. 10-12

Barselsarrangement: Fakta og myter om børns udvikling

19/9, kl. 10.00-11.00, Dokk1, mødelokale M2

Gå dig sund

13.00-14.30, Dokk1, Lille Sal

Fra tarm til hjerne – nye opdagelser om Parkinsons sygdom

16.00-17.00, Dokk1, Store Sal

Hjerne og krop i topform

16.00-17.00, Dokk1, Lille Sal

Den egoistiske hjerne

17.00-18.00, Dokk1, Rampen, livestream via YouTube

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

17.30-18.30, Dokk1, Lille Sal

Kunst på hjernen

17.30-18.30, Dokk1, Store Sal

Søvn og døgnrytmer

18.30-19.30, Dokk1, Rampen, livestream via YouTube

Når traumer går i arv

19.00-20.00, Dokk1, Store Sal

Autisme og ADHD – hvad sker der i hjernen?

19.00-20.00, Dokk1, Lille Sal

Tænkepause om duft

20.00-21.00, Dokk1, Rampen, livestream via YouTube

LØRDAG 20/9

S. 14-19

Skønlitteraturens bidrag til indsigt i psykisk sygdom

10.00-11.00, Dokk1, Lille Sal

Få styr på bekymringerne i en urolig verden

10.00-10.40, Dokk1, Rampen

Pop-up forestilling: Enhjørninger – Spine Fiction

Lørdag 20/9 og søndag 21/9, se hearts-minds.dk

Jeg vil, derfor er jeg – er vi vores vilje?

10.00-11.00, Dokk1, Store Sal

Virtual Reality-simulering – hvordan opleves en psykose?

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

Neurodivergens – sygdom eller naturlig variation?

11.30-12.30, Dokk1, Store Sal

Menneskebiblioteket – lån et menneske, og få nye perspektiver

12.00-16.00, Dokk1, Skønlitteratur

Workshop: Bliv klogere på hjernen med brodering

Lørdag 20/9 – søndag 21/9, Dokk1, Torvet

Indblik i skizofreni

11.00-11.40, Dokk1, Rampen

Hvordan dine hjerneceller skaber hukommelse

11.30-12.30, Dokk1, Lille Sal

Sådan får du skarpe tanker

12.00-12.40, Dokk1, Rampen

Hvert minut tæller: Når hjernen rammes af stroke

13.00-14.00, Dokk1, Lille Sal

Kunsten at kede sig

13.00-13.40, Dokk1, Rampen

Forstå hjernen og nervesystemet – og forebyg usund stress

13.00-14.00, Dokk1, Store Sal

Tarmen og hjernen – en skjult forbindelse med stor betydning

14.00-14.40, Dokk1, Rampen

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

14.00-15.00, Dokk1, mødelokale M2

Overgangsalder – hvad gemmer sig i hjernetågen?

14.30-15.30, Dokk1, Store Sal

Kort og godt om ADD

14.30-15.30, Dokk1, Lille Sal,

Det røde felt – kan vi styre vreden?

15.00-15.40, Dokk1, Rampen

The mental load – hvordan påvirker hverdagens usynlige arbejde hjernen?

16.00-17.00, Dokk1, Store Sal

Anoreksi – hvilken rolle spiller tarmbakterierne?

16.00-17.00, Dokk1, Lille Sal

Mennesket og kunstneren Overtaci

16.00-16.40, Dokk1, Rampen

SØNDAG 21/9

S. 21-26

Tankens kraft – når hjernen styrer teknologien

10.00-10.40, Dokk1, Rampen

Pop-up forestilling: Enhjørninger – Spine Fiction

Se tider på hearts-minds.dk, Dokk1

Det kreative menneske – med hjernen på musikalsk arbejde

10.00-11.00, Dokk1, Store Sal

ADHD i generne

10.00-11.00, Dokk1, Lille Sal

Yolates – en holistisk bevægelsesform

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

Nærvær i notifikationernes tid

11.00-11.40, Dokk1, Rampen

Vender du det blinde øje til?

11.30-12.30, Dokk1, Lille Sal

Få styr på dit høretab – og undgå demens

11.30-12.30, Dokk1, Store Sal

Mikroplast i hjernen – en overset trussel?

12.00-12.40, Dokk1, Rampen

Kan svampe hjælpe, hvor medicinen fejler?

13.00-14.00, Dokk1, Lille Sal

Afhængighedens psykologi – hvorfor din hjerne snyder dig

13.00-14.00, Dokk1, Store Sal

Dans dig glad – silent GROOVE

13.00-14.00 og 15.00-16.00, Dokk1, terrassen under halvtaget

Immunsystemet – dit indre forsvar

13.00-13.40, Dokk1, Rampen

Kroppens fysiske og kognitive funktion i bevægelse – træningens effekt

14.00-14.40, Dokk1, Rampen

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

14.30-15.30, Dokk1, Store Sal

Hvad vil det sige at være mand eller kvinde?

14.30-15.30, Dokk1, Lille Sal

Søvn i det ydre rum

15.00-15.40, Dokk1, Rampen

Et vindue til sindet: Søvnens skjulte signaler

16.00-17.00, Dokk1, Lille Sal

Syng sammen – det er godt for din hjerne

16.00-17.00, Dokk1, Rampen

Mellem Gud og grå substans – hvad sker der i hjernen, når vi tror?

16.00-17.00, Dokk1, Store Sal