

Program | Dokk1 | Uge 39: 21. september – 27. september

Det sker på Dokk1

(Se særskilt program for vores lokale biblioteker)



KREAværksted: Kreative hjerner



Hearts and Minds



Peter Ernstved: Er der håb for det danske forsvar?

[Martin Kreutzer: Antiinflammatorisk kost – spis dig sund](#)

Mandag d. 21. september kl. 19.00-21.00, Lille Sal, 175 kr., kræver tilmelding

At spise og leve antiinflammatorisk kan hjælpe dig med at reducere sygdom i kroppen, fremme helingen efter skader og bidrage til mere energi og overskud. Men det kræver, at du griber det rigtigt an! Drømmer du om at spise dig til øget robusthed og et immunforsvar i topform, så er antiinflammatorisk kost en strategi, du bør kende. Alverdens forskere peger på, at netop denne kostretning er vejen frem, hvis du vil styrke kroppen indefra. Men hvad vil det egentlig sige at spise antiinflammatorisk? Hvordan kommer du godt i gang – og hvorfor er det særlig relevant, hvis du døjer med gigte, hjertekarsygdomme, skader eller bare ønsker at leve et sundt og energifyldt liv? Det får du svaret på i foredraget med ernæringsekspert Martin Kreutzer, forfatter til en række bestsellere om antiinflammatorisk kost.

[Dyrk dine egne svampe i byen](#)

Tirsdag d. 22. september kl. 16.30-18.30, Rampen, 50 kr., kræver tilmelding

Kan du lide tanken om at høste dine egne råvarer – selv midt i byen? Vil du gerne have mere plantebaseret umami i din madlavning? Så kom med og lær, hvordan du kan dyrke og bruge lækre spisesvampe i haven og køkkenet. Tagtomat introducerer dig til svampenes fantastiske univers, med den vigtigste viden om svampe som organisme. Derefter gennemgår vi forskellige måder at dyrke gode spisesvampe som østershatte, shiitake, pindsvinepigsvamp (aka Lion's Mane) m.fl. - både inde og ude. Du kommer også til at lave et startkit til dyrkning af østershatte, som du derhjemme kan overføre til en genbrugt beholder, fx en skyr- eller yoghurtbøtte, og fodre videre med dit brugte kaffegrums. Du kan eventuelt tage din beholder med og klargøre den efter arrangementet.

[Peter Ernstved: Er der håb for det danske forsvar?](#)

Tirsdag d. 22. september kl. 19.00-21.00, Store Sal, 200 kr., kræver tilmelding

Bliv klogere på det danske forsvar gennem Peter Ernstved Rasmussens beretning om nedslidningen af det danske forsvar - gennem årtier med kulturkamp om magt, hvor civile embedsfolk og politikere fik bugt med den militære faglighed. Gennem 35 år forsøgte både politikere, embedsmænd og topofficerer at overbevise os om, at der ikke længere var nogen trussel mod Danmark – og at vi derfor roligt kunne spare forsvaret væk. Bare vi havde soldater nok til at sende ud i verden. Da krigen i Ukraine brød ud, stod det pludselig klart, at det forsvar, vi havde afviklet, var præcis det, vi nu manglede. Med Donald Trumps tilbagevenden til Det Hvide Hus og hans ambitioner om at afslutte krigen i Ukraine og overtage Grønland, stod ikke bare Danmark, men hele Europa fuldstændigt uforberedte på den nye verdensorden. Hvordan kunne det gå så galt?

[Workshop: Kan hjernen påvirkes gennem øret?](#)

Torsdag kl. 14.00-16.00 og fredag kl. 09.00-12.00, Udsigten, gratis, kræver ikke tilmelding

Vagusnerven er en af kroppens vigtigste nerver og forbinder hjernen med blandt andet hjertet, lungerne og maven. Men kan stimulation af nerven også påvirke hjernen? I denne hands-on workshop tager vi udgangspunkt i en kort populærvideenskabelig artikel om hjerneforsker Anne Landaus forskning i vagusnerven. Sammen med Dokk1s naturvidenskabsformidler Matilda Tjellden udforsker vi forskningen, undrer os over resultaterne og stiller spørgsmål til det, vi endnu ikke ved. Undervejs kan du også være med til at bygge en model af vagusnerven og få en bedre forståelse af, hvordan hjernen og kroppen hænger sammen.

[Personlighedens fem byggesten \(livestream fra Dokk1\)](#)

Fredag d. 25. september kl. 08.30-09.30, Dokk1, gratis, kræver tilmelding

Er du den ene eller den anden type? Engang kategoriserede vi mennesker i en række forskellige personlighedsarketyper. Men vores personligheder er mere komplekse end som så. Derfor arbejder man i dag i højere grad med trækteori, hvor vi hver især scorer fra lavt til højt på en skala inden for fem afgørende personlighedstræk. Også kaldet 'Big Five'. Adjunkt i psykologi Anna Pacak-Vedel fra Aalborg Universitet gør dig klogere på de fem personlighedstræk: neuroticisme (hvor følelsesmæssigt påvirkelig man er), ekstroversion (hvor udadvendt man er), åbenhed (hvor nysgerrig man er, også over for andre mennesker), omgængelighed (hvor hjælpsom og opmærksom på andre man er), og samvittighedsfuldhed (hvor meget selvdisciplin og ansvarsfølelse man har), og hvordan vi kan bruge de fem træk til at sige noget afgørende om menneskers personligheder. *Du modtager forud for livestreamingen en mail med info om, hvordan du kan se med. Livestreamingen foregår via Youtube. Arrangementet er en del af festivalens gymnasieprogram, men alle kan deltage online.*

[Fokus: Studer smartere – ikke hårdere \(livestream fra Dokk1\)](#)

Fredag d. 25. september kl. 09.50-10.50, Dokk1, gratis, kræver tilmelding

At holde fokus på en opgave bliver til stadighed sværere og sværere i en verden fuld af forstyrrelser. Men nogle gange er det nødvendigt at stille skarpt og koncentrere sig om at

færdiggøre en aflevering, afslutte et projekt eller læse op til en eksamen. Men hvordan? Emma Louth Als forsker i neurovidenskab og er ekspert i opmærksomhed, og hvordan vi vækker den, fastholder den og måske mister den igen. I sin nyeste udgivelse 'Focus: How to Study in an Increasingly Distracted World' (Bloomsbury Publishing) har hun samlet forskningens nyeste viden om, hvordan vores hjerner fungerer og kombinerer denne viden med en masse praktiske tips og tricks. *Du modtager forud for livestreamingen en mail med info om, hvordan du kan se med. Livestreamingen foregår via Youtube. Arrangementet er en del af festivalens gymnasieprogram, men alle kan deltage online.*

[DokkX – teknologi til ro, nærvær og mental trivsel](#)

Fredag d. 25. september kl. 10.00-15.00, DokkX, gratis, kræver ikke tilmelding

Teknologi handler ikke kun om tempo og effektivisering, men også om ro, tryghed og bedre mental trivsel. I DokkX hjælper vi dig til at finde konkrete løsninger, som bl.a. kan forbedre din søvn, hjælpe dig, når du bliver ængstelig eller til at finde ro, fokus og nærvær, når hverdagen går stærkt. DokkX er et interaktivt inspirationsrum på Dokk1, hvor alle interesserede, både børn, unge og voksne, gratis kan komme forbi, afprøve teknologierne og få hjælp og rådgivning i øjenhøjde. Kom og mærk teknologien på egen krop. Måske bliver du overrasket over, hvor meget fremtidens teknologi også handler om pauser, sansning og det gode liv.

[Din hjerne er i krig \(livestream fra Dokk1\)](#)

Fredag d. 25. september kl. 11.10-12.10, Dokk1, gratis, kræver tilmelding

Livestream med seniorforsker Flemming Splidsboel. I den moderne krigsførelse er det ikke kun et spørgsmål om, hvem der har de største lagre af krudt og kugler. Digitale hackerangreb er efterhånden også blevet hverdagskost. Men krigsførelsen er også rykket meget tættere på dig og mig – nemlig helt ind i vores hjerner. Med kunstig intelligens har alle verdens lande fået et ekstremt kraftigt værktøj, der kan skabe troværdigt indhold på rekordtid og dermed oversvømme de etablerede medier såvel som vores sociale medier med desinformation og deep fakes. *Du modtager forud for livestreamingen en mail med info om, hvordan du kan se med. Livestreamingen foregår via Youtube. Arrangementet er en del af festivalens gymnasieprogram, men alle kan deltage online.*

[Alle hjerner er forskellige – neurodivergens eller neurodiversitet? \(livestream fra Dokk1\)](#)

Fredag d. 25. september kl. 12.30-13.30, Dokk1, gratis, kræver tilmelding

Har du tænkt over, om din hjerne fungerer anderledes end dine venners? Går du til en opgave på en anden måde, eller bliver du påvirket anderledes af livets begivenheder? Neurodiversitet handler om den naturlige variation i, hvordan mennesker tænker, lærer og oplever verden. Nogle har en diagnose som ADHD, autisme eller ordblindhed, mens andre blot mærker, at deres hjerner fungerer anderledes end flertallet. I menneskets lange udviklingshistorie har de mange forskellige hjerner sandsynligvis haft en positiv betydning for menneskesamfunds og artens overlevelse. Men i det moderne samfund har vi opdelt hjernerne i "normale" og "unormale". *Du modtager forud for livestreamingen en mail med info om, hvordan du kan se med. Livestreamingen foregår via Youtube. Arrangementet er en del af festivalens gymnasieprogram, men alle kan deltage online.*

[Dans dig glad – Silent Groove](#)

Fredag d. 25. september kl. 13.50-14.50 og kl. 16.00-17.00, V. Ørnen, 50 kr., kræver tilmelding

Bevægelse og fysisk aktivitet er godt for vores fysiske helbred, men også for hjernen. Og dans er en bevægelsesform, der har vist sig at have en lang række gavnlige effekter på fx vores hukommelse og opmærksomhed. Ligesom vi også kan opleve større bevægelsesglæde og motivation for at bevæge os endnu mere, når vi danser. Så hvad sker der mon i hjernen, når vi danser? Postdoc-forsker og ekspert i folkesundhed og adfærdsvidenskab Chiara Cimenti fra Syddansk Universitet giver dig i et speedforedrag de gode argumenter for at slå dig løs på dansegulvet. Og efterfølgende kan du mærke det på egen krop og hjerne, når vi med høretelefoner på danser weekenden i gang med Silent Groove i selskab med danseinstruktør, psykomotorisk terapeut og afspændingspædagog Ditte Liv B. Lauridsen.

[Det traumatiserede sind – med Thure Lindhardt og Karen-Inge Karstoft](#)

Fredag d. 25. september kl. 14.30-15.30, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Alle taler om traumer. Begrebet har bevæget sig ud af psykologien og ind i vores hverdag, hvor det bruges til at forstå alt fra personlige kriser til samfundsmæssige reaktioner. Men hvad er et traume egentlig? Hvordan viser traumereaktioner sig? Og vil oplevelser, der ryster os i vores grundvold, nødvendigvis præge os resten af livet? Vær med, når professor i psykologi Karen-Inge Karstoft og skuespiller Thure Lindhardt mødes til en samtale om traumer, sårbarhed og menneskelig robusthed.

[Carmen – og virkelighedens kvindedrab](#)

Fredag d. 25. september kl. 16.00-17.00, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Carmen er en af de mest komplicerede operaheltinder at forstå. For hvordan kan hun i begyndelsen stille sig op og sige, at hun er "fri som fuglen" for til slut at føle sig nødsaget til at prøve at tale en mand til fornuft, som hun ved vil slå hende ihjel? I sidste ende er Georges Bizets hitopera fra 1875 en stærk historie om, at mandens største frygt er at blive gjort til grin, mens kvindens er at blive slået ihjel. Carmen bliver derfor et billede på alle de dræbte kvinder, vi alt for ofte hører om i nyhederne, hvor vi sidder uforstående og forfærdede tilbage og tænker: Hvordan kunne det ske?

[Metakognitiv terapi – slip tankemylderet](#)

Fredag d. 25. september kl. 16.00-17.00, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Metakognitiv terapi er en nyere metode til behandling af en række psykiske lidelser som fx angst og depression. Modsat mange andre terapiretninger fokuserer metoden ikke så meget på det konkrete indhold af tanker, men derimod på hvad man stiller op med tanker. Centralt står det 'kognitive opmærksomhedssyndrom', der dækker over en række uhensigtsmæssige strategier som bekymring, grublen, overopmærksomhed og undgåelsesadfærd. Det er strategier, som mange af os kender til, og som kan bidrage til udviklingen og opretholdelsen af psykisk lidelse. Det er også muligt at følge arrangementet via [livestream](#).

[Hvorfor og hvornår tiltrækkes vi af stærke ledere?](#)

Fredag d. 25. september kl. 16.00-17.00, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Vælger vi egentlig vores politiske ledere ud fra indtryk af deres personlighed? Forskningen peger på, at dette i nogen grad er tilfældet. Men hvilken slags personlighed foretrækker vi så at give ansvaret for at lede samfundet? Svaret varierer både med vores politiske ståsted, og hvordan vi oplever den omgivende verden. Den tiltagende uro i verden – som fx krigene mellem Rusland og Ukraine, USA og Iran samt risikoen for terrorangreb – får os bl.a. til at kigge i retning af stærke og dominerende personligheder som politiske ledere. Dette skaber desuden en række sideeffekter, idet vi bliver mere tilbøjelige til at acceptere brud på fundamentale demokratiske principper fra de samme "stærke ledere", ligesom mandlige politikere foretrækkes en anelse mere. Lasse Laustsen, lektor i statskundskab ved Aarhus Universitet, forsker i politisk psykologi og adfærd, og denne eftermiddag gør han dig klogere på, hvad der former vores politiske valg.

[Intelligens og høj begavelse](#)

Fredag d. 25. september kl. 17.30-18.30, Rampen, gratis, kræver ikke tilmelding

Hvor meget betyder intelligens for det liv, vi får? Hvilken rolle spiller det for, hvordan vi lærer, og trives, og for de muligheder og udfordringer, vi møder? Intelligens er en af de bedst dokumenterede faktorer i forskningen, når det handler om at forklare forskelle i menneskers livsforløb. Høj intelligens er bl.a. forbundet med bedre muligheder inden for uddannelse, arbejdsliv og indkomst. Alligevel er emnet følsomt, fordi intelligens ikke kun handler om testresultater og præstationer, men også om identitet, forventninger, sårbarhed og følelsen af at passe ind. I disse år er der øget opmærksomhed på høj begavelse, især i folkeskolen og i debatten om børn og unges mistrivsel. Men hvad vil det egentlig sige at være højt begavet? Hvordan adskiller høj begavelse sig fra intelligens – og hvorfor er det ikke altid en gylden billet til et let liv? Det er også muligt at følge arrangementet via [livestream](#).

[Art and neuroscience – what happens when the brain meets art?](#)

Fredag d. 25. september kl. 17.30-18.30, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

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

[Overgangsalderen – hvad gemmer sig i hjernetågen?](#)

Fredag d. 25. september kl. 17.30-18.30, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Overgangsalderen er en livsfase, som alle kvinder går igennem – og alligevel er den ofte omgærdet af tavshed, overraskelse og manglende viden. Hvad sker der egentlig i kroppen og sindet, når hormonerne ændrer sig? Og hvordan finder man fodfæste i en tid præget af både fysiske forandringer og nye livsperspektiver? Brug din fredag aften i godt selskab med psykolog Yoon Frederiksen og journalist og foredragsholder Annamette Fuhrmann, når vi

sætter fokus på overgangsalderen. Med udgangspunkt i både faglig indsigt og personlige erfaringer kan du blive klogere på en livsfase, der for mange kan være svær at navigere i – men som også rummer muligheder for ny forståelse, handlekraft og styrke.

Demens og Alzheimers

Fredag d. 25. september kl. 19.00-20.00, Rampen, gratis, kræver ikke tilmelding

Kan en blodprøve afsløre Alzheimers, længe før de første symptomer viser sig? Hvordan kan livsstil være med til at forebygge demens? Og hvilke behandlingsmuligheder har vi i dag – og i fremtiden – når sygdommen rammer? I Danmark lever omkring 100.000 mennesker over 65 år i dag med en demenssygdom, og Alzheimers er langt den hyppigste årsag. Hertil kommer de mange pårørende, som også berøres af de store menneskelige og sociale konsekvenser, der følger med livet med demens. I denne samtale sætter Niels Okkels, læge og lektor i demensforskning ved Aarhus Universitet, og Rikke Gregersen, seniorforsker ved Forskningscenter for Forebyggelse og Rehabilitering, VIA University College, fokus på den nyeste forskning i tidlig diagnostik, behandling og forebyggelse. Sammen undersøger de, hvordan både medicinske fremskridt og viden om livsstil, hverdagsliv og social aktivitet kan bidrage til hjernens sundhed gennem hele livet. Det er også muligt at følge arrangementet via [livestream](#).

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

Fredag d. 25. september kl. 19.00-20.00, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Håndarbejde har fået en renæssance – ikke kun som hobby, men som kilde til ro, kreativitet og mental trivsel. Når hænderne arbejder, falder tankerne til ro, og mange oplever en særlig form for nærvær og meningsfuld selvforglemmelse. Men hvad er det egentlig, der sker i hjernen og kroppen, når vi arbejder med hænderne? Medbring dit eget strikkesøj, når Anne Kirketerp, kunsthåndværker, ph.d., psykolog og ophavskvinde til 'craft-psykologi', møder den anerkendte strikdesigner Mette Wendelboe Okkels, kvinden bag PetiteKnit, hvis stilrene og tidløse designs har gjort hende til en af de mest markante stemmer i moderne nordisk strikkekultur. Glæd dig til en inspirerende samtale om, hvordan håndarbejde kan styrke mental sundhed, skabe fællesskaber og give plads til både kreativ udfoldelse og fordybelse i en travl hverdag. Samtalen modereres af journalist Bjørge Tulinus.

Afmagt – og kunsten at blive afmagtsduelig

Fredag d. 25. september kl. 19.00-20.00, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

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

[Skab ro gennem kreativ fordybelse](#)

Lørdag d. 26. september kl. 10.00-11.00 og kl. 11.30-12.30, Møderum 2, 50 kr. kræver tilmelding

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

[Rundt om ADHD](#)

Lørdag d. 26. september kl. 10.00-11.00, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Engang blev uro, impulsivitet og koncentrationsbesvær ofte tolket som manglende disciplin, svag karakter eller dårlig opdragelse. I dag peger forskningen i en helt anden retning: mod genetik, neurobiologi og et komplekst samspil mellem arv, miljø og hjernens måde at regulere opmærksomhed på. Samtidig er neurodivergens blevet et centralt begreb i forståelsen af, at alle hjerner ikke sanser og bearbejder information ens. Overlæge og professor i børne- og ungdomspsykiatri Per Hove Thomsen, Aarhus Universitetshospital, og vært Christian Cherry, LIFE Fonden, dykker ned i, hvad vi i dag ved om ADHD – symptomer, årsager, behandling, forskellige behov og støtte – og afliver nogle af de mest udbredte misforståelser.

[Formiddagsløb: A- og B-mennesker](#)

Lørdag d. 26. september kl. 10.00-11.30, Undervisningslokale 1, 50 kr., kræver tilmelding

Har du nogensinde tænkt over, hvorfor du altid bliver træt før alle andre? Eller hvorfor du ikke kan udstå tanken om at løbe en tidlig morgentur? Det har noget med døgnrytmer at gøre. Langt de fleste af os er nemlig A- eller B-mennesker i større eller mindre omfang. Døgnrytmen, eller kroppens indre ur, styres af et komplekst center i hjernen. Her spiller lys en central, stabiliserende rolle for døgnrytmen. Men hvad betyder døgnrytmen egentlig for vores hverdag og velvære? Hvordan får man lys nok? Og hvordan passer man løb og motion ind i en travl hverdag – hvad enten man er A- eller B-menneske?

[Sorg – når livet gør allermest ondt](#)

Lørdag d. 26. september kl. 10.00-11.00, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Hvordan lever vi med sorgen, når vi mister et menneske, vi elsker? Og hvordan kan vi finde trøst, når savnet rammer – igen og igen? Med afsæt i sin forskning giver Maja O'Connor, professor i psykologi ved Aarhus Universitet, et nuanceret blik på sorgen som en grundfølelse, der ikke forsvinder, men bevæger sig i os – som bølgerne i Vesterhavet: uforudsigelige, stærke og tilbagevendende. Du får indblik i, hvordan forståelsen af sorg har ændret sig fra faste faser man "skulle igennem" til en mere fleksibel tilgang, hvor der er plads til individuelle

måder at sørge på. Foredraget sætter også fokus på, hvorfor nogle rammes af en mere fastlåst og invaliderende sorg, og hvad der kan hjælpe.

[Depression i et nyt lys – hvad gør immunforsvaret ved sindet?](#)

Lørdag d. 26. september kl. 10.00-10.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

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. Ved at kombinere neurovidenskab og immunologi undersøger Anna Mathia Klawonn, hjerneforsker og gruppeleder ved forskningscenteret DANDRITE, Aarhus Universitet, hvordan immunceller og inflammatoriske molekyler kan være med til at udløse depressive symptomer – og hvordan man kan spore og dæmpe denne effekt med nye typer behandling.

[Funktionelle lidelser – hjerne og krop i alarmberedskab](#)

Lørdag d. 26. september kl. 11.00-11.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

De mærkes i kroppen, påvirker hverdagen og kan være dybt invaliderende – men er ofte svære at forklare. Funktionelle lidelser som irritabel tyktarm, fibromyalgi og kronisk træthedssyndrom rammer mange mennesker, men er stadig omgærdet af tvivl, misforståelser og stigma. For hvordan forstår man fysiske symptomer, der er virkelige og belastende, men som ikke kan påvises med blodprøver eller scanninger og ikke passer ind i traditionelle medicinske forklaringsmodeller? Med afsæt i ny viden og personlige erfaringer stiller læge og ph.d.-studerende i medicin Cecilia Pihl Jespersen fra Aarhus Universitet og patientrepræsentant Sandie Lykkehus skarpt på, hvad funktionelle lidelser er, og hvordan de opleves indefra. Hør om årsager, symptomer og behandling, og hvordan funktionelle lidelser kan hænge sammen med et overfølsomt 'alarmsystem' i hjernen og kroppen. Få et nuanceret blik på kroppen, hjernen og lidelser, der udfordrer vores vante forståelse af, hvad det vil sige at være syg.

[OCD – når tanker og handlinger tager magten](#)

Lørdag d. 26. september kl. 11.30-12.30, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

OCD er langt mere end et behov for orden og faste rutiner. For mennesker med OCD kan tvangstanker og tvangshandlinger fylde så meget, at de begrænser hverdagen og skaber angst og udmattelse. Men hvad er OCD egentlig, og hvorfor opstår lidelsen? I dette foredrag får du indblik i en af de mest misforståede psykiske lidelser. Michelle Sophia Lange Bachmann, klinisk psykolog og ph.d.-studerende ved Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling, Aarhus Universitetshospital, fortæller om, hvilke årsager der kan ligge bag OCD, og hvordan lidelsen behandles i dag. Foredraget sætter også fokus på de mange former for OCD – fra kontrolritualer og rengøring til påtrængende tanker – og gør op med de myter, der ofte præger vores forståelse af lidelsen.

[Forstå smerten](#)

Lørdag d. 26. september kl. 11.30-12.30, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Ondt i ryggen, hovedpine, og mavepine er noget, de fleste kender. Som regel forsvinder smerten igen. Men for cirka hver femte voksne dansker bliver smerte en kronisk tilstand, der

griber ind i hverdagen, livskvaliteten og det mentale overskud. I denne samtale går professor i smertevidenskab Thomas Graven-Nielsen fra Aalborg Universitet og vært Christian Cherry tæt på smertens fascinerende biologi. Hvorfor er smerte både et livsvigtigt alarmsystem og en dybt personlig oplevelse, der kan variere markant fra menneske til menneske? Og hvorfor bliver alarmen hos nogle ved med at ringe, længe efter at faren burde være drevet over? Undervejs undersøger vi, hvad der sker i nervesystemet, når vi oplever smerte, hvordan ny teknologi kan hjælpe os med at måle og forstå smerte bedre, og hvilke behandlingsmuligheder vi har i dag. Hvordan ser fremtidens smertebehandling ud? Kan hjernestimulation blive en vej til at lindre kroniske smerter?

[Nydelse og neurogastronomi](#)

Lørdag d. 26. september kl. 12.00-12.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Hvad er det, der sker, når duften af nybagt brød får minderne til at vælte frem? Når synet af en citron får munden til at løbe i vand, før vi overhovedet har smagt den? Eller når et måltid sætter sig i kroppen som en oplevelse? Med afsæt i både forskning og gastronomisk praksis stiller læge og forsker i lugtesans Alexander Wieck Fjældstad fra Aarhus Universitet og kok Rasmus Bredahl skarpt på smag, duft og neurogastronomi – og alt det, der sker i hjernen, når vi spiser. For smag er langt mere end det, der registreres på tungen. Den formes af duft, syn, lyd, tekstur, minder, forventninger og den sammenhæng, vi spiser i. Hvorfor smager den samme ret forskelligt alt efter stemning, selskab og omgivelser? Hvad sker der, når lugte- eller smagssansen forandres eller forsvinder? Og hvordan kan viden om hjernen bruges til at skabe måltider, der ikke bare stiller sulten, men vækker nysgerrighed, begejstring og nydelse?

[Guidet vejtrækning – ro i krop og sind](#)

Lørdag d. 26. september kl. 12.45-13.00 og kl. 13.45-14.00, Udsigten, gratis, kræver tilmelding

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

[Fysisk aktivitet og mental sundhed](#)

Lørdag d. 26. september kl. 13.00-13.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Vi ved, at en løbetur, en fodboldkamp eller en tur i træningscentret kan styrke kroppen. Men hvad sker der med humøret, livskvaliteten og vores mentale helbred, når vi er fysisk aktive? Og hvordan kan fysisk træning skabe handlekraft, samhørighed og nye veje til recovery for mennesker med psykisk sårbarhed? Kan fitness ligefrem virke terapeutisk? Julie Midtgaard, klinisk professor i psykiatri og seniorforsker ved Psykiatrisk Center Glostrup og Københavns Universitet, stiller skarpt på sammenhængen mellem fysisk aktivitet og mental sundhed. Få

bl.a. indblik i forskningsprojektet Vega, der i samarbejde med Arca Aarhus har undersøgt værdien af crossfit-træningsfællesskaber for psykisk sårbare unge.

[Magien ved at læse og at skrive – hvor litteratur og psykologi mødes](#)

Lørdag d. 26. september kl. 13.00-14.00 og kl. 14.30-15.30, Undervisningslokale 1, 50 kr., kræver tilmelding

Litteratur er et enestående medie med en helt særlig kraft til at overskride grænser og udvide livsverdener. Vi reagerer og oplever følelser, i takt med at vores øjne glider over ordene. Med det blanke papir kommer også en unik mulighed for selv at skabe fiktive verdener uden restriktioner, værne om vores egen stemme og skabe en mulig 'verbal kremation' af svære oplevelser. Inden for psykologiens verden viser forskning, at litteratur bl.a. kan medvirke til stressforløsning, styrket analytisk tænkning, udvidet selvforståelse og -refleksion samt øget empati. På denne workshop dykker vi ned i nogle af de psykologiske aspekter og effekter ved at læse og skrive litteratur sammen med autoriseret klinisk psykolog og specialist i sundhedspsykologi Karen Margrethe Schifter Kirketerp. Der vil både være oplæg og små øvelser. Workshopen er for alle, der har en interesse for ord, læsning og skrivning.

[Afhængighedens psykologi – hvorfor din hjerne snyder dig](#)

Lørdag d. 26. september kl. 13.00-14.00, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Vi lever i en verden fuld af fristelser – fra søde sager og sociale medier til spil, shopping og alkohol – og gang på gang befinder vi os i situationer, hvor valget står mellem at give efter eller at holde igen. Hvorfor er det så svært at sige nej til fristelser? Hvad sker der i hjernen, når vi fristes? Og hvordan undgår man, at nydelse bliver til afhængighed? Vær med, når Jakob Linnet, psykolog, dr.med. og leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital, med udgangspunkt i den nyeste forskning i afhængighedens psykologi dykker ned i, hvordan afhængighed opstår, og hvorfor det ikke er selve handlingen, men forventningen om noget bestemt, der styrer os.

[Bliver vi voldelige af computerspil?](#)

Lørdag d. 26. september kl. 13.00-14.00, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Computerspil kan gøre os vrede, frustrerede og helt opslugte – men gør de os også mere voldelige? Mød psykolog og forsker Anne Fiskaali, der tager os med ind i gamingens verden og undersøger, hvad spil egentlig gør ved vores følelser, adfærd og sociale relationer. Med afsæt i forskning og eksempler fra både *Grand Theft Auto*, *Tetris* og online-gaming ser vi nærmere på de store spørgsmål, der har præget debatten i årtier: Er voldelige spil farlige? Hvorfor råber vi af skærmen? Og hvad sker der i os, når vi igen og igen fejler i et spil? Foredraget giver et nuanceret blik på gaming som både leg, fællesskab og følelsesmæssig investering – og på hvorfor frustration måske handler mere om svære spil end om voldeligt indhold. Uanset om du selv gamer, er forælder til én eller bare nysgerrig på den digitale kultur, får du ny viden om et medie, der fylder stadig mere i vores liv.

[Omgivelser der gør hjernen glad – natur og arkitektur](#)

Lørdag d. 26. september kl. 14.00-14.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Hvordan påvirker vores fysiske omgivelser hjernen, kroppen og sindet? Med afsæt i den nyeste forskning inden for neuroarkitektur, sundhedsdesign og sammenhænge mellem naturen og menneskers fysiske, mentale og sociale sundhed, undersøger lektor i arkitektur og kognitiv neurovidenskab Zakaria Djebbara fra Aalborg Universitet og lektor i naturbaseret terapi og sundhedsfremme Dorthe Varning Poulsen fra Københavns Universitet, hvordan alt fra loftshøjde, lyd og lys til grønne miljøer, landskaber og naturbaseret design kan præge vores adfærd, mentale sundhed og oplevelse af velvære. Hvorfor påvirker det os? Og hvordan kan denne viden bruges i udviklingen af fremtidens byggeri, behandlingstilbud og vores egne valg i hverdagen — fra indretningen af hjemmet og haven til måden, vi bruger byen og naturen på?

[Crossfit – træn dig glad](#)

Lørdag d. 26. september kl. 14.00-14.30 og kl. 15.00-15.30, V. hovedindgangen, gratis, kræver tilmelding

Bevægelse og fysisk aktivitet er godt for vores fysiske helbred, men også for hjernen. Og crossfit er en træningsform, der har vist sig at have en lang række gavnlige effekter på både styrke, udholdenhed og mentalt fokus. Når vi træner funktionelt og varieret, som man gør i crossfit, udfordres både krop og hjerne, hvilket kan styrke både vores koncentration, koordination og evne til at håndtere komplekse bevægelser. Få smil på læben, sved på panden og en forsmag på crossfit som træningsform, når Christian Søgaard, der er box manager og personlig træner i Arca, kommer og guider os godt igennem en træning.

[Sansebar – få hacket dine smagsløg](#)

Lørdag d. 26. september kl. 14.00-15.00, Torvet, gratis, kræver ikke tilmelding

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

[Hjernerystelse – hvordan løser vi den gordiske knude?](#)

Lørdag d. 26. september kl. 14.30-15.30, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

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

[Mysteriet om bevidstheden](#)

Lørdag d. 26. september kl. 14.30-15.30, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Bevidstheden er selve forudsætningen for, at vi kan opleve verden, tænke, føle og vide, at vi findes. Alligevel hører den til blandt de største uløste gåder inden for både neurovidenskab og filosofi. For hvad er bevidsthed? Hvordan opstår den? Og hvordan kan et stykke biologisk væv give ophav til en fornemmelse af et jeg? Psykolog og lektor i neurovidenskab Kristian Sandberg fra Aarhus Universitet og ph.d. i filosofi Morten Grønborg tager denne eftermiddag livtag med spørgsmålene fra hver sit perspektiv. Sammen undersøger de, hvad moderne hjerneforskning faktisk kan sige om bevidsthed, og hvordan filosofien udfordrer vores forestillinger om sind, selv og virkelighed. Det er en samtale om menneskets indre liv, om grænsen mellem det målbare og det erfarede, og om hvorfor bevidstheden stadig er et mysterium – selv i en tid, hvor vi kan kortlægge hjernen i hidtil uset detalje.

[Vagusnerven – nøglen til ro, restitution og sundhed?](#)

Lørdag d. 26. september kl. 15.00-15.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Vagusnerven er den længste af kroppens kranienerver, der strækker sig fra hjernestammen og forgrener sig til vigtige organer som hjerte, lunger og tarme. Vagusnerven styrer fysiologiske funktioner som hjerteslag, fordøjelse og vejrtrækning og har desuden en tæt forbindelse til vores mentale sundhed. Nyere forskning tyder på, at vagusnerven også spiller en vigtig rolle i reguleringen af et sundt immunforsvar. Men hvordan fungerer vagusnerven egentlig? Hvad sker der, når nerven stimuleres, fx ved elektrisk stimulation? Hvordan kan vagusnerven spille en rolle i behandlingen af både autoimmune sygdomme og stress, angst og depression? Og kan man selv påvirke vagusnerven i hverdagen og dermed opnå bedre sundhed og trivsel?

[Gode liv på én planet](#)

Lørdag d. 26. september kl. 16.00-17.00, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

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

[Longevity – hvad er op og ned i jagten på det evige liv?](#)

Lørdag d. 26. september kl. 16.00-17.00, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Jagten på et længere liv fylder stadig mere – i videnskaben, i medierne, blandt sundhedsinfluencere og i trends på sociale medier. Men hvad siger forskningen, vi selv kan gøre for at få et godt og langt liv? Hvordan holder vi hjernen og kroppen ung med alderen? Hvilke myter florerer i longevity-debatten, og hvordan skelner vi mellem evidens og populære råd på sociale medier? Og hvor går den etiske og eksistentielle grænse i ønsket om et længere liv – og risikerer vi at miste blikket for, hvad der gør livet værd at leve? I denne samtale udforsker vi både videnskaben og dilemmaerne bag longevity og jagten på et længere liv med

aldringsforsker Morten Scheibye-Knudsen fra Københavns Universitet og lektor i filosofi Morten Dige fra Aarhus Universitet.

[God søvn – også når vi har det svært](#)

Søndag d. 27. september kl. 10.00-10.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Søvn er afgørende for vores trivsel og overskud – men for mange bliver nætterne præget af uro, tankemylder, forskudt døgnrytme eller følelsen af aldrig rigtigt at blive udhvilet. Søvnproblemer kan ramme alle, men de bliver ofte særligt tydelige i perioder med stress, bekymringer eller psykisk mistrivsel. Specialpsykolog i psykiatri Henny Dyrberg, Psykiatriens Hus og Aarhus Universitetshospital, og klinisk sygeplejespecialist og forsker Sanne Toft Kristiansen, Aarhus Universitetshospital, dykker i denne samtale ned i, hvorfor søvn kan være så sårbar, når man har det svært, hvilken rolle søvnen spiller for vores sundhed og mentale trivsel, og hvad man kan gøre, når søvnen ikke bare kommer af sig selv.

[Virtual reality – hvordan opleves sorg?](#)

Søndag d. 27. september kl. 10.00-11.00 og kl. 11.30-12.30, Møderum 2, 50 kr., kræver tilmelding

Træd ind i FAY – et kreativt VR-projekt, der gennem filmisk storytelling og interaktive elementer udforsker temaet sorg. Projektet kombinerer æstetiske, narrative og oplevelsesbaserede greb for at skabe en sanselig og reflektiv tilgang til et ellers svært tilgængeligt emne. VR-simulationen og konceptet er udviklet af VR-virksomheden MANND. I denne session præsenteres projektet i samarbejde med Kamilla Brandt Pedersen, medicinsk uddannelsesforsker ved Centre for Educational Development, Aarhus Universitet, som fungerer som konsulent. Oplev VR-simulering om sorgens tilstande, og få et forskningsbaseret perspektiv på, hvordan man i klinisk psykiatri skelner mellem almindelige livsreaktioner og psykisk sygdom.

[Hurtigere men dummere – gør AI vores hjerner dovne?](#)

Søndag d. 27. september kl. 10.00-11.00, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

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

[Myter om lillehjernen](#)

Søndag d. 27. september kl. 10.00-11.00, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

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. Lillehjernen er ikke bare en lille plet i hovedet, som kun styrer basal motorik. 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. Få aflivet myterne om lillehjernen, når lektor i kognitiv neurovidenskab Lau Møller Andersen fra Aarhus Universitet gør os klogere på, hvorfor lillehjernen er meget mere kompliceret end som så.

[Banebrydende behandling af hjernen](#)

Søndag d. 27. september kl. 11.00-11.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Hjernen er vores mest gådefulde organ – og samtidig centrum for nogle af de mest banebrydende fremskridt i moderne lægevidenskab. Dan Bang, lektor i kognitiv neurovidenskab ved Aarhus Universitet, og Jens Christian Hedemann Sørensen, hjernekirurg, professor, leder ved Neurokirurgisk Afdeling samt formand for Danish NeuroforskningssCenter på Aarhus Universitetshospital, tager dig med ind i en verden, hvor avanceret teknologi, kirurgisk præcision og ny forskning åbner for helt nye muligheder i behandlingen af hjernens sygdomme. Hør om nogle af de behandlinger, der allerede er ved at forandre patienters liv: fra dyb hjernestimulation ved Parkinsons sygdom og andre bevægelsesforstyrrelser til rygmærvsstimulation mod svære kroniske smerter.

[Brainwalk – mental træning i bevægelse](#)

Søndag d. 27. september kl. 11.00-12.15, V. hovedindgangen, 50 kr., kræver tilmelding

Forskning viser, at når vi bevæger os, øges blodgennemstrømningen til hjernen, og vi aktiverer hippocampus – hjernens center for indlæring og hukommelse. Fysisk aktivitet styrker altså vores evne til at lære, huske og skabe nye forbindelser. Tag med på Brainwalk, hvor dobbelt verdensrekordholder i hukommelse og en af Danmarks førende eksperter i hukommelsesteknikker Lars Christiansen vil introducere nogle af de teknikker, der har gjort ham i stand til at huske tusindvis af cifre, kortspil og komplekse informationsmængder. Få indblik i, hvordan hukommelsen fungerer, hvorfor vi glemmer, og hvordan alle kan lære at huske navne, tal, fakta og oplevelser langt bedre, end de fleste tror. På turen skal vi også lave konkrete øvelser og opleve på egen krop, hvordan steder, billeder og fortællinger kan forankre viden i hukommelsen.

[Ondskabens væsen](#)

Søndag d. 27. september kl. 11.30-12.30, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

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

[Hjerne og krop i topform](#)

Søndag d. 27. september kl. 11.30-12.30, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

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. Få smagsprøver på smutveje til bedre form og helbred og forslag til motion, der giver mening.

[Hjernehack – gode hjernevaner i en digital tid](#)

Søndag d. 27. september kl. 12.00-12.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Du kender det godt. Klokken er 21:15. Notifikationer larmer, mails skal besvares, og du skal lige se et afsnit, inden du går i seng. Morgenen efter tjekker du dine sociale medier som et fast ritual og lover i øvrigt dig selv, at du vil gå tidligere i seng i aften. Men det gør du ikke. Hjernen er udviklet til at holde os i live og sørge for, at vi formerer os. I vores digitale tidsalder er det nemt at få både bekræftelse og behov dækket med få klik. Men med hvert klik, scroll og indkøb vil hjernen have mere, og vi får sværere og sværere ved at lægge skærmen fra os. Hvorfor er det sådan? Og hvad kan vi gøre ved det?

[Borderline – en kompleks og misforstået diagnose](#)

Søndag d. 27. september kl. 13.00-14.00, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Borderline personlighedsforstyrrelse er kendetegnet ved store følelsesmæssige udsving, identitetsforstyrrelse og ustabile relationer til andre. Mange oplever en indre uro og vanskeligheder med at regulere følelser og fastholde en stabil oplevelse af sig selv. Hør ledende psykolog Rikke Bøye fra Klinik for Personlighedsforstyrrelser og Selvmordsforebyggelse, Aarhus Universitetshospital, give en nuanceret introduktion til borderline personlighedsforstyrrelse. Med afsæt i forskning og klinisk erfaring sætter hun fokus på de psykologiske vanskeligheder, der præger tilstanden, og de bagvedliggende faktorer, der kan være med til at forklare den. Foredraget giver også et indblik i behandlingsmuligheder og centrale perspektiver i arbejdet med borderline personlighedsforstyrrelse.

[Træk stikket – og giv din hjerne en pause](#)

Søndag d. 27. september kl. 13.00-14.00, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Vores hjerne er den mægtigste computer, der nogensinde er udviklet. Hjernen formår at håndtere ufattelige mængder information hvert eneste sekund. Men i et samfund, hvor alt går hurtigere og hurtigere, har hjernen svært ved at følge med. Når telefonen brummer i bukselommen, uret vibrerer på armen, og notifikationer konstant popper op på laptoppen, sætter vi hjernen på overarbejde. Især hvis den aldrig får en pause. For når vi ikke holder pauser, bliver vi dårligere til at lære nyt, får sværere ved at håndtere udfordringer og bliver mindre opmærksomme på andre. Gennem den nyeste hjerneforskning fortæller hjerneforsker Troels W. Kjær, hvorfor det er så vigtigt en gang imellem at trække stikket og give hjernen den pause.

[Appetit og vægt – hvad styrer os?](#)

Søndag d. 27. september kl. 13.00-13.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Kroppen kan ryste af sult, når blodsukkeret er lavt, og tarmen sender signaler til hjernen om, at der skal mad ind med samme. Andre gange føles sulten mere som en craving – selv efter et mættende måltid. Og indimellem kan det føles næsten umuligt at stoppe med at spise. Hvad sker der i kroppen, tarmen og hjernen, når vi oplever sult, og når vi føler os mætte? Og hvordan kan denne viden bruges til forebyggelse og behandling af sygdomme som type 2-diabetes og overvægt? Forekomsten af overvægt er steget markant de seneste årtier, men hvilke årsager ligger bag denne stigning? Og hvilken rolle spiller vægttabsmedicin? Vægttab bliver ofte gjort til et spørgsmål om viljestyrke, men det er sjældent så enkelt.

[Gåtur med gevinst for krop og sind](#)

Søndag d. 27. september kl. 13.30-14.30, V. hovedindgangen, 50 kr., kræver tilmelding

Snør skoene og kom med på en gåtur, der styrker både krop og sind. 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. Tag med på gåtur med træningsekspert Marina Aagaard, og bliv klogere på den gode gåturs mange helbredsmæssige virkninger – skridt for skridt. Dette arrangement kræver, at du kan gå 5 km i rask tempo. Mød op iklædt tøj og sko til en gåtur i det fri.

[Workshop: Mindfulness og fordybelse](#)

Søndag d. 27. september kl. 14.00-15.00 og kl. 15.30-16.30, Møderum 2, 50 kr., kræver tilmelding

Mindfulness handler om evnen til bevidst nærvær. I en tid præget af stress, forandring og effektivitet kan det være en stor udfordring at være nærværende. Den forreste del af hjernen har tendens til at være underaktiv i forbindelse med forskellige psykiske lidelser og udfordringer. Forskning viser, at mindfulness-træning kan styrke aktiviteten i hjernens frontallapper, som blandt andet regulerer vores følelsesmæssige system og har betydning for både hukommelse og motivation. Oplev mindfulness gennem en kombination af teori og praktiske øvelser med Jacob Piet, psykolog og ph.d. i mindfulness fra Dansk Center for Mindfulness ved Aarhus Universitet, og Gull-Maja La Cour, psykolog og mindfulnesslærer ved Center for Meditation og Livskunst.

[Er ChatGPT din nye psykolog?](#)

Søndag d. 27. september kl. 14.00-14.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

"Jeg har det svært. Kan du hjælpe mig med at forstå hvorfor?" For nogle er det blevet naturligt at stille den slags spørgsmål til en chatbot. Men hvad sker der, når vi bruger en chatbot baseret på kunstig intelligens (AI) som fortrolig samtalepartner – eller måske endda som psykolog? I takt med, at AI-chatbots bliver en del af hverdagen, rejser der sig nye spørgsmål om, hvordan de påvirker vores psykiske trivsel. Kan teknologien tilbyde reel støtte – eller overser den nuancer, kun mennesker opfanger? Kan det sågar være farligt at korrespondere

med chatbots? Mød Bolette Windfeld Thesbjerg, ph.d. i psykologi ved Aalborg Universitet, og Søren Dinesen Østergaard, professor i translationel psykiatri ved Aarhus Universitet, til en samtale om AI-chatbots som psykologisk redskab.

[Musikterapi – når musik bevæger hjernen](#)

Søndag d. 27. september kl. 14.30-15.30, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

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

[Migræne – en overset folkesygdom](#)

Søndag d. 27. september kl. 14.30-15.30, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

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

[Det grønne monster – misundelse og jalousi](#)

Søndag d. 27. september kl. 15.00-15.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Misundelse og jalousi er følelser, de fleste af os kender, men som de færreste har lyst til at tale højt om. Men hvad sker der i os – psykologisk og neurologisk – når andres succes eller kærlighed vækker det grønne monster? Hvorfor er disse følelser så ofte forbundet med skam? Hvad er egentlig forskellen på misundelse og jalousi, og hvordan kan vi blive bedre til at forstå og håndtere reaktionerne? Få et dybere indblik i de komplekse følelser med Katrine Sværke, autoriseret psykolog og ph.d. i neuropsykologi ved Københavns Universitet, og Alfred Sköld, lektor i psykologi ved Aalborg Universitet.

[Når angst fylder i barndom og ungdom](#)

Søndag d. 27. september kl. 16.00-17.00, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

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

[Koncert med MusikBeRiget](#)

Søndag d. 27. september kl. 16.15-17.45, Rampen, gratis, kræver tilmelding

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

Børn

[Robottimen](#)

Mandag d. 21. september kl. 13.00-16.00, Makerspace, gratis, kræver ikke tilmelding

Er du vild med Wall-E? Så har vi et tilbud til dig! Autonome robotter, som kører rundt om natten og samler cigaretskodder, helbreds fokuserede enheder som hjælper på plejehjem. Eller måske seje robothunde som kan stå på bagbenene? Mulighederne er næsten uendelige! Hver anden uge viser ITK en af deres robotter frem i øjenhøjde med børnene. Vi dykker ned i, hvad de kan, hvordan de virker, og hvilke problemer de hjælper med at løse. Innovation sker lige nu – og du kan være med! I Robottimen prøver vi kræfter med forskellige robotter og teknologier. Alle kan være med, uanset alder og erfaring. Det eneste du behøver, er nysgerrighed og lysten til at lege med teknologi.

[KREAværksted: Kreative hjerner](#)

Tirsdag og onsdag kl. 16.00-17.30, Børnelab, gratis, kræver ikke tilmelding

Kom og vær med, når vi stiller skarpt på hjernen. 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? I denne uge varmer vi op til Hearts & Minds festivalen. To gange om ugen åbner vi dørene til vores KREAværksted. Her leger vi med idéer, udforsker materialer og prøver forskellige teknikker sammen. Det handler om nysgerrighed, fantasi og glæden ved at skabe. Værkstedet skifter tema fra uge til uge. I nogle uger bygger vi store fælles værker til biblioteket, andre dykker vi ned i små detaljer – men altid med nysgerrighed som drivkraft.

[Dig & din baby - Babymassage og zoneterapi](#)

Torsdag d. 24. september kl. 10.00-11.00, Æsken, 50 kr., kræver tilmelding

I lærer hands on babymassage og zoneterapi, så man kan afhjælpe de mest almindelige babygener derhjemme fx. søvnudfordringer, fordøjelsesproblemer samt snot og hoste. Ved babymassageinstruktør Stefanie Vinther. Medbring pusleunderlag og stofbleer. For babyer i alderen 2-10 måneder. Det er kun baby, der skal have billet. 1 voksen pr. barn

[Fars legestue](#)

Torsdag d. 24. september kl. 12.00-14-30, Pusterummet, gratis, kræver ikke tilmelding

Mød andre fædre og få inspiration til leg med dit barn. Fars Legestue er et sted, hvor fædre kan være sammen med deres børn i alderen 0-3 år. I hele åbningstiden er der en pædagog til stede i legestuen. Der er også mulighed for at møde en sundhedsplejerske hver gang fra kl. 13.00-14.00. Det er gratis og uden tilmelding. Kig forbi.

[Digital Leg for Børn og Familier](#)

Torsdag d. 24. september kl. 16.00-17.30, Scenetrappen, gratis, kræver ikke tilmelding

Næsten alle torsdage kl. 16-17.30 er der Digital Leg på Hovedbiblioteket, Dokk1. Vi leger mange forskellige lege, så du kan prøve kræfter med flere teknologier og lege med alle mulige seje dimser og dutter. Dog kan du altid finde det populære LEGO Spike Essential sæt og bygge og programmere LEGO-modeller. Vi får også hver gang besøg af robotterne Blue-Bot og Glow and Go Bot, der er superlette at programmere. Vi sørger for inspiration, materialer og vejledning og håber, at en masse børn og voksne har lyst til at lege med. Aktiviteterne er mest for børn på 3-12 år, og hvis du er under 10 år, skal du tage en voksen med.

Udstilling

[Udstilling: Kunst på hjernen](#)

Fra tirsdag d. 22. september til onsdag d. 30. september på Torvet

Velkommen til en udstilling, hvor hjerneforskning og kunst mødes – ikke som modsætninger, men som forskellige måder at undersøge verden på. I udstillingen inviterer vi dig ind i et rum, hvor billeder, former og farver åbner nye veje til forståelsen af hjernen. Et rum, hvor hjerneforskere fra DANDRITE, Aarhus Universitet, har forvandlet neuroner, synapser og hjernens mindste byggesten til kunst. Hjernen kan undersøges på utallige måder, og det afspejles i udstillingens værker. Her møder du både mikroskopiske universer, der afslører hjernens skjulte landskaber, og håndskabte fortolkninger af neurale mønstre og forbindelser. Materialer, farver og stemninger skifter fra værk til værk – præcis som hjernen selv rummer en mangfoldighed af former og funktioner. Måske får du en ny idé om, hvordan en hjerne-celle ser ud. Måske opdager du, at videnskabelige billeder kan være lige så stemningsfulde og smukke som kunstværkerne på ARoS. Og måske forlader du udstillingen med nye spørgsmål og fornyet undren.

[Kan hjernen påvirkes gennem øret?](#)

Lørdag og søndag på Udsigten

Vagusnerven er en af kroppens vigtigste nerver og forbinder hjernen med blandt andet hjertet, lungerne og maven. Men kan stimulation af nerven også påvirke hjernen?

I anledning af Hearts & Minds har Dokk1s naturvidenskabsformidler Matilda Tjell den sammen med festivalens gæster bygget en model af vagusnerven. Lørdag og søndag er det muligt at tegne på og omkring modellen på egen hånd.

Fast program

[TEKST TIL TIDEN - Åbent skriveværksted på Dokk1](#)

Mandag d. 21. september kl. 13.00-15.00, Undervisningslokale 1, gratis, kræver ikke tilmelding

Har du lyst til at skrive? Uanset om du er nybegynder, erfaren eller bare nysgerrig – så er du velkommen til skriveværkstedet på Dokk1. Her handler det ikke om at skrive korrekt, men om at slippe fantasien løs og finde glæde i sproget. Værkstedet ledes af PC (Poul Christian) Asmussen, forfatter, gøgler mm. Hver uge inviterer han deltagerne ind i et kreativt og åbent rum, hvor vi skriver, læser op og giver hinanden ord med på vejen. Skriveværkstedet begynder med et kort oplæg, fx: "Jeg husker...", "Det bedste/værste..." eller "Forår". Oplægget fungerer som en gnist, og derefter skriver vi frit i ti minutter. Efterfølgende kommenterer vi hinandens tekster. I vores kommentarer kan vi heller ikke gøre noget forkert: det vi oplever, det oplever vi. Det er op til den der har skrevet teksten, om kommentarerne skal bruges. Der er ingen krav, ingen vurderinger – bare nysgerrige øjne og ører. Man KAN IKKE GØRE NOGET FORKERT. Vi staver som det passer os, skriver på det sprog der passer os, osv.

[Frøbibliotek](#)

Mandag d. 21. september kl. 16.00-18.00, Verdensrummet, gratis, kræver ikke tilmelding

Frøbiblioteket på Dokk1 finder du i Verdensrummet. Kan jeg låne frø på biblioteket? Ja, i Frøbiblioteket kan du. Her er lånetiden et år. Du låner hvad du kan så, og afleverer senere hvad du kan undvære. Når du selv begynder at samle frø, får du hurtigt for mange, og så er det dejligt at kunne dele med andre. Du er altid velkommen, når Frøbiblioteket er åbent. Du kan folde et par frøposer, pakke nogle frø, bladde i en bog eller bare glædes over frøenes forunderlige mangfoldighed. Kig forbi og lad en ny interesse spire i dig. Der findes frøbiblioteker på flere af Aarhus Bibliotekerne. Udseendet, udvalget og åbningstiderne kan være forskellige. Kærligheden til det vi dyrker sammen, er vi fælles om. Og hvis dit lokalbibliotek endnu ikke udlåner frø, så vil du måske være med til at få det til at ske?

[Studievalg – vejledning](#)

Tirsdag d. 22. september kl. 10.00-16.00, Det grønne hjørne, gratis, kræver ikke tilmelding

Har du spørgsmål om ansøgning og optagelse til de videregående uddannelser? Hos Center Østjylland kan du få vejledning om valg af videregående uddannelse og karrieremuligheder. Vi tilbyder individuel og afklarende vejledning, der bidrager til processen med at træffe et reflekteret valg af videregående uddannelse. Du vil møde vejledere, der lytter og udfordrer dit uddannelses- og karrierevalg, og som er opdaterede på adgangskrav, optagelsesregler og ansøgningsprocedurer. Arrangør Studievalg Østjylland.

[Spis-dyrk-skab-Lab](#)

Tirsdag d. 22. september kl. 13.00-15.00, Verdensrummet, gratis, kræver ikke tilmelding

Er du nysgerrig på plantefarvning, kefir, kombucha, svampedyrkning, surdejskemi eller andet vidunderligt fra naturen – så kig forbi vores åbne lab og hør mere. At arbejde med levende væsner kan være en langsommelig proces – så kom forbi og hør, hvordan du kommer i gang. Vi deler ud af vores erfaringer, og du kan også blot bruge vores grej. Der kommer løbende workshops og aktiviteter – men ellers er Spis, dyrk, skab-Lab et sted, du droppe forbi til sparring og gøre.

[Eco-print](#)

Tirsdag d. 22. september kl. 13.00-15.00, Verdensrummet, gratis, kræver ikke tilmelding

Skab de smukkeste aftryk. I vores Spis, Dyrk, Skab-Lab eksperimenterer vi med levende væsner - også planter. Kom forbi og lav dit eget eco-print - det er magisk! Medbring gerne hvidt bomuld (genbrug) Eco-print er en del af vores åbne Spis, Dyrk, Skab-Lab. Her arbejder vi med plantefarvning, kefir, kombucha, svampedyrkning, surdejskemi eller andet vidunderligt fra naturen – så kig forbi og vær med. At arbejde med levende væsner kan være en langsommelig proces – men vi deler vores erfaringer og hører rigtig gerne om dine. Værkstedet er åbent (næsten) hver tirsdag

[Studenterrådets Retshjælp](#)

Tirsdag og torsdag kl. 16.15-18.15, Studierum 6, gratis, kræver ikke tilmelding

Det kan være vanskeligt selv at finde rundt i paragraf-junglen. Men nu behøver gode råd ikke længere at være dyre, hvis du er i juridisk klemme. Er du blevet snydt af din udlejer? Er du kommet til skade på dit arbejde? Måske har du nogle rettigheder som ingen har fortalt dig om. Uanset hvem du er, står Retshjælpen klar med anonym rådgivning på Dokk1. Retshjælpen i Dokk1 er udbudt af Studenterrådets Retshjælp og rådgiver alle privatpersoner.

[Papirværkstedet](#)

Onsdag d. 23. september kl. 9.30-12.00, Verdensrummet, gratis, kræver ikke tilmelding

Gelliprint og papirnusseri. Klip i gamle bøger, lave linoleumstryk, collage, Art Diarys eller... Papirværkstedet er et åbent værksted i Verdensrummet under Dokk1. Vi har materialerne, og du skaber det, du har lyst til. Det er dog kun for voksne, og ikke for større hold.

[AppsCafé](#)

Onsdag kl. 10.00-12.00 og torsdag kl. 13.00-15.00, DokkX, gratis, kræver ikke tilmelding

AppsCaféen er et gratis tilbud til dig, der godt kunne bruge lidt hjælp til at komme ordentligt i gang med at bruge din smartphone eller tablet. Hjælp til stort og småt. Hver onsdag kl. 10-12 kan du møde op med, hvad du måtte have af problemer og spørgsmål, du vil have individuel hjælp til. Her vil fokus være på at hjælpe dig til at føle dig fortrolig med din smartphone eller tablet. Vi tager altid udgangspunkt i dine ønsker og behov, og sammen finder vi den bedste løsning. Du kan for eksempel få hjælp til at finde vej i Google Maps, hjælp til at låne E-bøger og lydbøger i eReolen, hjælp til de grundlæggende smartphone- og tabletindstillinger, eller hjælp til opsætning af konkrete apps som for eksempel e-Boks, netbank eller Facebook. Hvem

kan deltage? AppsCaféen er for alle borgere i Aarhus Kommune og deres pårørende. Det kræver ingen tilmelding at være med - du dukker bare op.

[Åbent Lab](#)

Onsdag d. 23. september kl. 15.00-18.00, Maker-Lab, gratis, kræver ikke tilmelding

Vi holder åbent i labbet - kig forbi, hvis du er nysgerrig, har en ide eller en fil du gerne vil have skåret/printet. På Dokk1 har vi et Maker Lab, hvor der er laserskærer og 3D printer. Vi har også forskellig hobby elektronik, som Micro:bit, Arduino og Little Bits. Åbent Lab er ikke en workshop eller undervisning; det er dig, din ide og motivation, der sætter rammen! Vi har åbent de fleste onsdage og enkelte lørdage, se mere på vores [temaside](#).

[Åbent syværksted](#)

Onsdag d. 23. september kl. 15.00-19.00, Verdensrummet, gratis, kræver ikke tilmelding

Syværkstedet holder åbent hver anden onsdag fra 15-19. Her kan du reparere dit tøj eller kaste dig ud i nye projekter. Værkstedet har for tiden færre åbningstider - vi arbejder på at kunne holde åbent oftere. Hold altid øje med hjemmesiden for at se aktuelle åbningstider. I syværkstedet kan du reparere eller redesigne dit tøj, eller arbejde på andre projekter. Vi har fokus på bæredygtighed og har en del genbrugte og donerede materialer til rådighed, som du er velkommen til at bruge af mens du er i værkstedet. Værkstedet er for voksne (12+), der selv kan betjene maskinerne sikkert, men vi giver gerne en introduktion. Vi har cirka ti symaskiner og to overlockere, og vi bestræber os på at dele og hjælpe hinanden.

[Skak på Altanen](#)

Fredag d. 25. september kl. 10.00-12.00, Altanen, gratis, kræver ikke tilmelding

Kom og spil skak på Dokk1 - både for begyndere og øvede. Vil du gerne lære at spille skak? Eller er du øvet, og har lyst til at prøve kræfter med at spille mod andre? Så har du muligheden på Dokk1 hver fredag. Her er der stillet op til et godt parti, og du kan få gode råd og vejledning eller en god dyst med garvede spillere. Alle er velkomne!

Dokk1 | Hack Kampmanns Plads 2 | 8000 Aarhus C

www.dokk1.dk z

<http://www.facebook.com/dokk1>

[Åbningstider i Dokk1](#)

Mandag – fredag 08-22

Lørdag – søndag 10-16

Bemærk separate åbningstider for Biblioteket og Borgerservice.

DOKK1

Vi bevæger Aarhus
Kultur og Borgerservice Aarhus Kommune