

Folkeuniversitetet

DANSK SYGEPLEJERÅD – EFTERÅR 2024/FORÅR 2025

CHRISTOFFER KAROFF

Lektor i rumvidenskab, Aarhus Universitet

Få ny viden
og inspiration

Tilmeld dig ét hold på Folkeuniversitetet
i Aarhus eller Herning med 50 % rabat



Kære medlemmer i Dansk Sygeplejeråd

Det er en gave, når vi løbende i livet kan få lov til at læse, tage en uddannelse, fordybe os, blive klogere.

Vi er i Danmark privilegeret med et så godt som gratis uddannelsessystem til første grunduddannelse. Alle skal have mulighed for uddannelse, er vi enige om. Men uddannelse slutter jo forhåbentlig ikke ved en grunduddannelse – at uddanne sig, at dygtiggøre sig, at lære livet igennem er vidunderligt og et gode, mange bør have del i. For det er givtigt for den enkelte – for dig og dine omgivelser, og det er sjovt og energigivende.

Så er det i år, du vil give dig selv den gave? Hvis ja, vil vi gerne støtte din beslutning med den aftale, vi har indgået med Folkeuniversitetet i Herning og i Aarhus. Den indebærer fordelagtige tilbud, så du får halv pris på en række kurser og øvrige aktiviteter.

Vi håber, der er nogle af de udvalgte tilbud, der passer til dig og dit behov, og at du kan få glæde og gavn af tilbuddene.

God læselyst!

På vegne af DSR, Kreds Midtjylland

Anja Laursen
Kredsformand



Sådan gør du:

1

Gå ind på www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale.
Benyt aftalekoden: DSR-E24

2

Vælg herefter det hold, du ønsker at tilmelde dig,
og gennemfør tilmeldingsproceduren.

Tilmeldingen er først afsluttet, når du kan udskrive
et adgangskort, så du kan roligt starte en tilmelding,
som beskrevet ovenfor, hvis du blot vil se, hvad du kan
tilmelde dig.

3

Der er et begrænset antal pladser, som fordeles
efter 'først til mølle'-princippet.

4

Du kan tilmelde dig 1 hold med 50 % rabat.

Tilmelding til øvrige hold kan foretages udenfor
specialaftalen til normalpris.

Aarhus

Tilmelding

Gå ind på:
www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Brug aftalekoden: DSR-E24

Undervisningssted

Ny Munkegade 118
bygning 1530
8000 Aarhus C

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk

Samfund og verden

2421-071

Danmarks fremtid

TID: 2/9, 6 mandage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 850 kr., studerende 425 kr.

Pandemi, krig, klimaforandringer og inflation. Det er blot nogle af de store aktuelle udfordringer, som vi skal navigere i for at sikre et godt udgangspunkt for de kommende generationer. Hvordan når vi vores klimamålsætninger? Hvad skal der til for at få økonomien på rette kurs igen? Og hvilke konsekvenser har krigen i Ukraine for dansk sikkerhedspolitik? Seks eksperter peger på nogle af de vigtigste dagsordener, der kommer til at præge fremtidens Danmark.

02/09: Demokrati. Peter Munk Christiansen, professor i statskundskab, Aarhus Universitet

09/09: Økonomi. Michael Svarer, professor i økonomi, Aarhus Universitet

16/09: Sundhed. Lars Thorup Larsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet

23/09: Klima. Bente Halkier, professor i sociologi, Københavns Universitet, og medlem af Klimarådet

30/09: Integration. Kristina Bakkær Simonsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet

07/10: Sikkerhedspolitik. Peter Viggo Jakobsen, lektor i forsvars- og sikkerhedspolitik, Forsvarsakademiet, og professor, Center for War Studies, Syddansk Universitet

2421-080

Økonomiens fyrtårne

TID: 26/10, 1 lørdag, kl. 10.00-15.30

PRIS: 450 kr., studerende 225 kr.

UNDERVISERE: Jesper Jespersen, dr.scient.adm. og professor emeritus i økonomi, Roskilde Universitet, og Rune Møller Stahl, adjunkt ved Centre for Business and Development Studies, CBS

Hvad bestemmer, hvem vi i dag vurderer som store økonomiske tænkere? Herom er der naturligvis ikke enighed, og vurderingen skifter med de politiske vinde. Vi stiller skarpt på tre uomgængelige fyrtårne blandt samfundsøkonomerne: Adam Smith, der grundlagde den økonomiske videnskab og advokerede for det frie marked, Karl Marx, der udfordrede den liberale markedsøkonomi og den private ejendomsret til kapitalapparatet, afslutningsvis John Maynard Keynes, der påviste de samfundsøkonomiske systemers ustabilitet og nødvendigheden af at føre en aktiv økonomisk politik.



2421-272

Myten om den danske model

TID: 25/11, 1 mandag, kl. 17:15-21:15

PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.

UNDERVERISER: Ove Kaj Pedersen, dr.phil., professor emeritus i komparativ politisk økonomi, CBS

Intet begreb er mere anvendt og mere omtvistet end 'den danske model'. Det bruges af alle, regeringer såvel som alle parter på det private og det offentlige arbejdsmarked, især når de varetager deres egne interesser i konflikt med andre. I forelæsningen beskriver Ove K. Pedersen modellens historie og baggrund og viser, og hvordan parternes selvstændighed i 125 år har været indlejret i det politiske system, men også i stigende grad er blevet en del af samme. Vi ser også på, hvordan selve begrebet har ændret sig over tid, men opstod i en bestemt historisk kontekst, ligesom andre begreber om nationale modeller rundtomkring i den vestlige verden.

2511-218

Europa lige nu

TID: 20/1, 6 mandage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 850 kr., studerende 425 kr.

I efteråret 2025 overtager Danmark formandskabet for EU. Bliv klædt på til et år i Europas tegn, når en række eksperter gør os klogere på de aktuelle udfordringer på kontinentet. Krige i nærområderne, fortsatte flygtningestrømme, høje renteniveauer, et udvidet NATO, voldsomt vejr og EU's grundlæggende værdier under pres. Udfordringerne i Europa er til at få øje på i disse tider. Ofte siges det, at det europæiske samarbejde styrkes af dets kriser. Vil det også gøre sig gældende denne gang? Kan Europa løse udfordringerne og fortsat gøre sig gældende i det 21. århundrede? Hvad skal der til?

20/01: Sikkerhed og forsvar. Rasmus Brun Pedersen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet

27/01: Økonomi. Philipp Schröder, professor i økonomi, Aarhus Universitet

03/02: Flygtninge og migranter. Hans Lucht, seniorforsker, Dansk Institut for Internationale Studier

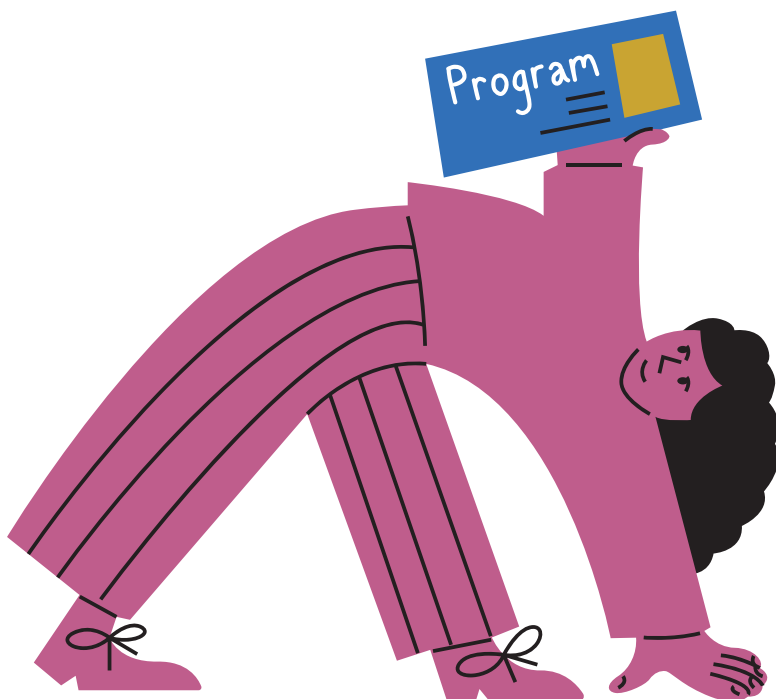
10/02: Klima. Jesper Theilgaard, meteorolog, selvstændig, stifter af klimaformidling.dk og tidl. vært på DR

17/02: Digital teknologi. Tobias Liebetrau, ph.d., forsker, Københavns Universitet

24/02: Værdier under pres. Peter Bugge, lektor i centraleuropastudier, Aarhus Universitet

KLIK IND PÅ [FUAU.DK/ADGANG-TIL-SPECIALAFTALE](https://fuaa.dk/adgang-til-specialaftale)

Brug koden:
DSR-E24



Arbejdsliv, ledelse & kommunikation

2421-403

ChatGPT-skrivekursus for begyndere

TID: 3/9, 1 tirsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.

UNDERVISER: Simon Krag Linde, cand.ling.merc. i virksomhedskommunikation, selvstændig tekstforfatter

Kunstig intelligens åbner nye døre for alle, der arbejder med tekster. Og de fremsynede tekstforfattere bruger energien på at gøre ChatGPT til deres betroede væbner – frem for at frygte at blive erstattet af robotter. Denne aften introducerer vi dig til, hvordan du gør ChatGPT til din personlige hjælper og kreative skrivemakker. Du lærer, hvordan du anvender ChatGPT til at optimere din idégenerering, effektivisere din skriveproces og outsource din korrekturlæser. Få praktiske redskaber og en god grundforståelse, så du kan navigere og udnytte ChatGPT til at optimere din tekstproduktion.

2421-021

Alt hvad du bør vide om det gode arbejdsliv

TID: 4/9, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 850 kr., studerende 425 kr.

Vi bruger en stor del af vores vågne timer på vores job, og for de fleste af os handler arbejdet om mere end blot at tjene til føden. Samtidig er grænsen mellem arbejdsliv og privatliv flydende, og mange tager arbejdet med hjem både mentalt og fysisk. På flere måder fylder vores arbejde altså i vores liv. Vi lægger meget energi i det, og vi får energi af det. Det betyder, at vi stiller høje krav til vores egen udvikling og præstationer i arbejdslivet. Forelæsningsrækken stiller skarpt på det gode arbejdsliv fra forskellige perspektiver og ser på, hvordan du kan skabe mere glæde og trivsel i dit daglige arbejde.

04/09: Mening i arbejdslivet – hvad er det, og hvordan får man mere af det? Ib Ravn, ph.d., lektor emeritus, DPU, Aarhus Universitet

11/09: Konfliktløsning i arbejdslivet. Finn Sten Jakobsen, lektor i strategi og økonomistyring, Aarhus Universitet

18/09: Stress i arbejdslivet. Lærke Egebjerg, læge, forfatter og billedkunstner, og Mette Møller, cand.psych. aut., erhvervspsykolog og specialist- og supervisor godkendt i ledelse og organisation

25/09: Hjernen i arbejdslivet. Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

02/10: Balance i arbejds- og privatlivet. Eva Borgen Paulsen, cand.psych., psykolog, Borgen Psykologi

2421-349

Privatøkonomi for begyndere

- **TID:** 16/9, 1 MANDAG, KL. 17.15-20.15
PRIS: 425 kr., studerende 200 kr.
UNDERVISER: Desirée Ballegaard, cand.merc.aud., finansiel rådgiver og stifter af Boovot

I de tider, vi lever i, med store udsving og mange usikre faktorer, er det vigtigere end nogensinde at få lagt fundamentet for en sund økonomi og opnå værktøjerne til økonomisk frihed nu og for resten af livet. Få fjernet bekymringer og stress omkring din økonomi og din økonomiske fremtid, og tilrettelæg din økonomi så den understøtter dine mål, drømme og ønsker. Lær på en forståelig og overskuelig måde alt det, du ikke lærte i skolen eller fik med hjemmefra om økonomi. Du kan se frem til emner som: boligkøb som førstegangskøber, opsparing og investering, at arbejde med forskellige tidshorisonter, budgetplanlægning med henblik på frihed, optimering af aktiv såvel som passiv indkomst og skatteoptimering.

2421-306

Design for mennesker

- **TID:** 30/9, 1 mandag, kl. 17.30-20.30
PRIS: 425 kr., studerende 200 kr.
UNDERVISERE: Frederikke Tholander, cand.psych., innovations- og designkonsulent, og Ditte Hvas Mortensen, ph.d. i psykologi, konsulent inden for designpsykologi

Som mennesker lever vi i en gennemdesignet verden. En verden, der er designet til at imødekomme vores behov – og, i nogle tilfælde, påvirke os til at dele ud af vores penge, tid og opmærksomhed. Få en grundlæggende indføring i, hvordan menneskers opfattelsesevne, tænkning og emotioner fungerer, samt hvordan disse egenskaber bliver bragt i spil, når bl.a. virksomheder skaber de objekter, ydelser og digitale oplevelser, vi omgiver os med. Vi skal høre om, hvordan mennesker opfatter og interagerer med hinanden og objekter omkring os, hvordan man kan anvende psykologisk viden i praksis, i design af produkter, oplevelser, services og kampagner, samt hvordan designpsykologi anvendes til at påvirke mennesker – på godt og ondt.

2421-274

Sådan får du skarpe tanker

- **TID:** 7/10, 1 mandag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 500 kr., studerende 250 kr.
UNDERVISERE: Louise Meldgaard Bruun, specialpsykolog i psykiatri, ekstern lektor ved medicin, Aarhus Universitet, og Line Kirstine Hauptmann, psykolog og specialist i klinisk neuropsykologi, ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet

Hjernen og tænkningen er i gang hele tiden og udfordres af de betingelser, vi giver dem. 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 kognitionen, booste hjernens processer og derved blive bedre til at holde opmærksomheden, huske nyt og løse problemer. Både små ændringer og lange træk kan skabe forandring. Få mere viden om, hvordan vores tænkning fungerer, og indblik i, hvordan man med konkrete teknikker og strategier kan forbedre koncentrationsevnen, holde overblikket og styrke problemløsningsevnen.

2421-073

Styrk din evne som formidler

- **TID:** 26/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 650 kr., studerende 325 kr.
UNDERVISERE: Maria Larsen, journalist, kommunikationsrådgiver og forfatter, Mellem Linjerne, og Helle Brokjær, teaterinstruktør, skuespiller og ekstern underviser på Aarhus Teater og Randers Teater

Brænd igennem med både budskab, krop og stemme. Du skal holde et vigtigt oplæg og vil gerne motivere og begejstre dine tilhørere. På kurset får du de vigtigste redskaber fra teatrets og journalistikkens verden til at gøre dit stof relevant og forståeligt. Uanset om du skal holde et oplæg eller lede et møde. Du får en basal viden om, hvordan du bruger historier og eksempler til at gøre dit oplæg inspirerende, så det bliver forstået og husket. Dit kropssprog, din stemme og din ro er afgørende for, hvordan budskabet bliver modtaget. Du får konkrete eksempler på, hvad der gør dig til en autentisk formidler med et levende kropssprog og en behagelig og varieret stemme. Du får også redskaber til at håndtere lampefeber og til at skrue op for din udstråling.

2421-337

Bliv en endnu bedre underviser

- **TID:** 10/11, 1 søndag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 650 kr., studerende 325 kr.
UNDERVISER: Søren Boy Skjold, lektor i sprog og fortælle teknik, Danmarks Medie- og Journalisthøjskole

Vil du blive en endnu bedre underviser? Savner du konkrete øvelser, der kan løfte din undervisning fra almindelig til interessant – både for dig og for dine studerende? Har du lyst til at udfordre vanetænkningen, næste gang du træder ind i et auditorium eller i et undervisningslokale? Dagens seminar giver tips til, hvordan du planlægger et undervisningsforløb, holder oplæg, giver feedback, arbejder med dit kropssprog og en række andre af de udfordringer, man møder, når man skal flytte mennesker fra et fagligt ståsted til et andet. Seminaret henvender sig til alle, som har lyst til at udfordre sig selv i den sjove, svære og ofte uforudsigelige disciplin: undervisning.

2421-058

Pausen under pres – pausens betydning for hjernen, læring og trivsel

- **TID:** 23/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 650 kr., studerende 325 kr.
UNDERVISERE: Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet, og Lærke Egebjerg, læge, forfatter og billedkunstner

Pausen er under pres. Vi halser gennem livet uden virkelig at stoppe op. Vi bliver stressede og syge, vi lærer og arbejder dårligere – hele vores kognitive potentiale lider under dette evige jag. Vi bilder os ganske vist ind, at vi stopper op og giver plads til os selv, men gør vi nu også det? På forløbet vil vi se nærmere på vores kognitive funktioner og vores læring. Vi vil behandle konsekvenserne af den pauseløse hverdag. Og først og sidst: Vi vil tage fat i den ægte pause, hjernepausen, og dens betydning for vores dagligdag og tankevirksomhed. Deltagerne vil få masser af råd og teknikker til at få lagt pauser ind i hverdagen – trods tidspres og tidsnød.

2421-340

Temasøndag om projektledelse

TID: 24/11, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 650 kr., studerende 325 kr.

UNDERVISER: Michael Breum Ramsgaard, lektor i entreprenørskab, VIA University College

At varetage opgaven som leder af projekter og samtidig have ansvaret for projektorganisering og -styring er ofte et komplekst arbejde. Projektstyringsværktøjer kan støtte projektledere, projektteams og projektledere til bedre at udvikle og styre projekter af enhver karakter og størrelse. Til forelæsningsen får du viden om teorier, begreber og metoder inden for grundlæggende projektledelse, som du kan overføre direkte til dit arbejde. Du vil lære at anvende projektanalyser og projektstyringsværktøjer, så du kan få et bedre overblik over dit projekt, blive bedre til uddelegering af arbejdsopgaver og opnå større fokus på detaljerne i projektet.

2511-028

Forhandling for vindere

TID: 23/1, 3 torsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 650 kr., studerende 325 kr.

UNDERVISER: Niels Hansen, studielektor i forhandlingsteknik, Aarhus Universitet

Vi forhandler alle hver dag og har gjort det, siden vi var små. Dengang forhandlede vi med vores forældre for at opnå noget. Som voksne forhandler vi med vores chef, kollegaer og øvrige samarbejdspartnere foruden vores børn, kæreste eller ægtefælle. Der er forskel på, om der skal forhandles om optagelse af et nyt EU-medlemsland, eller om emnet er rejsemålet for familiens kommende ferie, men når alt kommer til alt, er den centrale proces to forhandlere, der skal forhandle sig frem til en løsning, de begge synes, er god, eller i det mindste begge kan leve med. Hvor god man er til denne proces, afgør, hvor let man kommer gennem hverdagen, og hvor gode resultater man skaber. Få ny viden og inspiration til at vinde dine forhandlinger.

23/01: Forhandlingsstrategi og taktik

30/01: Kommunikationen som redskab

06/02: Forberedelse til forhandling

2511-102

Lær at mestre din økonomi

TID: 3/3, 1 mandag, kl. 17.15-20.15

PRIS: 425 kr., studerende 200 kr.

UNDERVISER: Desirée Ballegaard, cand.merc.aud., finansiel rådgiver og stifter af Boovot

I de tider, vi lever i, med store udsving og mange usikre faktorer, der kan gøre hverdagslivet til en økonomisk udfordring, er det vigtigere end nogensinde at få bygget oven på fundamentet for en sund økonomi og give sig selv den økonomiske frihed, man ønsker gennem hele livet. Til denne forelæsning får du lagt fundamentet for, hvordan du skal tilrettelægge og opbygge din formue, aktivt såvel som passivt, så den understøtter dine mål uagtet din livssituation. Emner, du kan se frem til, er bl.a. formueforhold, fast ejendom, forvaltning af gæld, friværds, pension, opsparing/nedsparing, investering, at arbejde med forskellige risici og tidshorisonter og skatteoptimering. Forelæsningsen er målrettet dig, der enten er gået på pension eller har under 20 år til, du kan gå på pension, og gerne vil bygge fundamentet for en sund økonomi og økonomisk frihed, uagtet livssituationen.

2511-054

Empati og compassion: Bliv en bedre leder og kollega med fremtidens vigtigste kompetencer

TID: 29/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 650 kr., studerende 325 kr.

UNDERVISER: Lone Belling, cand.phil., forfatter og organisations- og ledelseskonsulent, Liv og Lederskab

Kender du det at få netop den hjælp fra en kollega, som du har brug for? At føle dig hørt i en vanskelig situation? Sådan er det, når du oplever empatisk lytten og handling med compassion – vigtige kompetencer, der gør os mere socialt intelligente, og som er afgørende for samarbejde, kommunikation og trivsel på arbejdspladsen. Med self-compassion kan du bruge din empathiske indlevelse uden at blive overvældet af andres følelser. At dele andres lidelser og føle med dem kan føre til afmagt, stress og udbændthed og forhindre klarhed i prioriteringer og beslutninger. Med compassion lærer du i stedet vigtigheden af at føle for mennesker og mærke motivationen til at hjælpe og støtte med sans for helheden.

2511-015

Arbejdsrelationer og relationsarbejde

TID: 27/5, 1 tirsdag, kl. 17.30-21.30

PRIS: 500 kr., studerende 250 kr.

UNDERVISER: Camilla Raymond, cand. psych. og organisationspsykolog

Arbejder du som leder, projektleder eller konsulent? Sidder du for bordenden i mange forskellige processer, der har med mennesker at gøre – det kan være alt fra møder og medarbejderudvikling til projektførelse, rekruttering og afskedigelser? Forelæsningsen kaster lys over, hvordan man kan arbejde med processer, der involverer mennesker, som skal ledes fra ét sted til et andet. Det kan fx være, når to eller flere mennesker skal samarbejde om at løse en arbejdsopgave. Med afsæt i organisationspsykologiske teorier præsenteres nye metoder og værktøjer, der kan give os farbare veje at gå. Få bl.a. indblik i værktøjerne 'Håndslag' og 'Klar Tale', der kan hjælpe os med at lave aftaler, der forpligter – og få os til at kommunikere klart, når aftalerne alligevel ikke overholdes.

2421-343

Det meningsfulde arbejdsliv

TID: 26/11, 1 tirsdag, kl. 10.30-16.15

PRIS: 1.475 kr. inkl. kaffe/te og frokost

STED: Moesgaard Museum

UNDERVISERE: Christian Tang Lystbæk, lektor i ledelses- og organisationsudvikling, Aarhus Universitet, og Michael Nørager, ph.d., lektor i innovation og forandringsledelse, Aarhus Universitet

Sundhedsstyrelsens rapport fra 2021 om 'Danskernes Sundhed' fortæller os, at det mentale helbred er i frit fald. Vi får stadig sværere ved at se meningen med det, vi foretager os. Der er brug for bæredygtige løsninger nu. Bliv kloge på, hvad vi i fællesskab, på den enkelte arbejdsplads, kan gøre ved situationen. Få noget at tænke over, værktøjer med hjem og noget at grine af. Gennem kurset bliver du inspireret til at forstå dig selv og de andre på måder, der giver selvindsigt, mening, skaber nye perspektiver og løfter dit eget dannelsesniveau. Kurset indeholder konkrete og meget let tilgængelige metoder til langsomt, men sikkert at udvikle dit og fællesskabets behov for stadig mere mening i arbejdslivet.

Psykologi & sundhed

2421-235

Fremtidens medicin

TID: 3/9, 4 tirsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 650 kr., studerende 325 kr.

Der er konstant tusindvis af lægemidler under udvikling, og mange af dem er helt nye og innovative behandlingsmetoder, der har potentiale til at revolutionere den måde, vi behandler alvorlige sygdomme på. Mød fire forskere, der til daglig arbejder med nogle af disse nye og lovende behandlingsmetoder. Kom nærmere på den banebrydende udvikling inden for medicin, og bliv klogere på, hvordan disse nyskabelser ændrer landskabet for medicin og sundhed i fremtiden.

03/09: RNA-medicin: Det næste kvantespring i udviklingen af lægemidler.

Jørgen Kjems, professor og centerleder, nanoscience, Aarhus Universitet

10/09: Psykedeliske stoffer: Nyt mirakelmiddel til psykiske lidelser.

Dea Siggaard Stenbæk, lektor i klinisk psykologi og bevidsthedsstudier, leder af Københavns Universitets klinik for Psykedelisk Forskning, Københavns Universitet

17/09: Syntesebiologi: Planter som fremtidens medicin.

Birger Lindberg Møller, professor i plantebiokemi, Københavns Universitet

24/09: Genterapi: Reparation af vores genetiske arvemateriale.

Rasmus Otkjær Bak, lektor i biomedicin, Aarhus Universitet

2421-140

Pårørende – tæt på men udenfor

TID: 7/10, 1 mandag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.
UNDERVISER: Jens Einar Jansen, psykolog, specialist i psykoterapi, ph.d. i psykiatri

Omkring hver tredje dansker bliver på et tidspunkt i livet ramt af en psykisk lidelse. Og de har pårørende, hvis tilværelse også bliver påvirket. Mange pårørende oplever, at de er tæt på lidelsen, men alligevel står udenfor – de føler sig typisk forvirrede, magtesløse, vrede, angst og triste. Midt i kaosset, afmagten og sorgen er der en vej. Med afsæt i den nyeste viden og psykologfaglig indsigt dykker vi ned i pårørendes krisereaktioner, tanker og handlemønstre. Hør om udfordringerne ved at være pårørende – og hvordan de håndteres på bedste vis. Undervisningen tager afsæt i bogen 'Tæt på, men udenfor' (Gyldendal).

2421-210

Hverdagens udfordringer

TID: 24/10, 5 torsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 750 kr., studerende 375 kr.

Vi kommer alle til at stå i svære situationer og dilemmaer i livet. Parforhold, tab og sorg, store beslutninger om fremtiden eller uventede kriser. Alt sammen noget, der kan skabe strømme af bekymringer. Hvis der dog bare fandtes en manual til livet, så vi kunne slå de gode løsninger op. Det gør der ikke. Men der findes forskere, der hver dag arbejder med områder, teorier og metoder, som kan give inspiration, perspektiver og værktøjer til at navigere i hverdagens udfordringer.

24/10: Tab og sorg. Mai-Britt Guldin, cand. psych. aut., specialist i psykoterapi og seniorforsker, Aarhus Universitet, leder af Center for Sorg og Eksistens

31/10: Parforhold og kærlighed. Asger Neumann, psykolog og ekstern lektor i psykologi, Aarhus Universitet

07/11: Sygdom som eksistentielt vendepunkt. Christian Juul Busch, hospitalspræst emeritus

14/11: Familierelationer. Camilla Carlsen Bechsgaard, cand.psych. aut., specialist i klinisk psykologi

21/11: Bliv ven med dine tanker. Ina Skyt, autoriseret psykolog, ph.d., selvstændig psykolog og parterapeut

2421-158

Lær at leve med tinnitus

- **TID:** 24/10, 1 torsdag, kl. 17.30-19.15

PRIS: 200 kr., studerende 100 kr.

UNDERVISER: Anne-Mette Mohr, cand.psych. aut., specialist i klinisk psykologi, House of Hearing

Op mod 700.000 danskere skønnes at være plaget af øresusen eller ringen i ørene, som ikke kommer fra omgivelserne. Når man får tinnitus, kan man nemt blive angst og bekymret: Hvordan kan jeg leve med det? Bliver jeg skør? Kan jeg passe mit arbejde og min familie? Hvad hvis det bliver værre? Heldigvis er der meget at gøre for at få tinnitus til at fylde mindre, så glæden ved livet kan fylde mere. Få del i ny viden, og hør, hvordan du kan få et godt liv på trods af tinnitus. Forelæsningen henvender sig både til personer med tinnitus og andre med interesse for emnet.

2421-234

Den gode død

- **TID:** 4/11, 5 mandage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 750 kr., studerende 375 kr.

Hvad er en god død? Døden er et komplekst emne, og vores forståelse af, hvad der udgør en meningsfuld og værdig afslutning, varierer bredt. Der kan være meget på spil for den enkelte og familien i den sidste tid. På tværs af kulturer ser vi dog træk, der forener os: kærlighedens kraft, nærværets betydning, værdighedens væsen og åndelig trøst. Fra fem forskellige perspektiver vil vi udforske nogle af disse træk og undersøge grundlaget for, hvad den gode død kan være – og hvad den kan lære os om at leve.

- 04/11:**

Dør vi i kærlighed? Hanne Bess
Boelsbjerg, postdoc i dødskultur, Aarhus Universitet
- 11/11:**

Genbegravelser og at finde hjem efter krig i Uganda. Lotte Meinert, professor i antropologi, Aarhus Universitet
- 18/11:**

At dø bevidst som spirituelt ideal og praksis. Martijn van Beek, lektor i antropologi, Aarhus Universitet
- 25/11:**

Livet beror på døden – perspektiver på den gode død fra tjuktjerne i Sibirien. Jeanette Lykkegård, ph.d. i antropologi, Moesgaard Museum
- 02/12:**

Den gode død i samfundets udkant? Vibeke Graven, ph.d., seniorforsker, REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation, Syddansk Universitet

2421-145

Lev et godt og sundt liv med Det Dobbelte KRAM

- **TID:** 11/11, 1 mandag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.

UNDERVISER: Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm. pæd., fysioterapeut, certificeret specialist i arbejdsliv, CEO i SundhedsUniver-set.com

Nedsat mental sundhed, livsstilsrelaterede sygdomme og kroniske sygdomme er blandt de største udfordringer på sundhedsområdet i dag. Hvordan kan man holde alvorlig stress og den første sygdom fra døren og genopbygge sin mentale sundhed og trivsel – også når livet byder på modstand og sygdom? Med afsæt i den nyeste sundhedsforskning stiller vi skarpt på sundhed og trivsel i hverdagslivet – især med fokus på de beskyttende faktorer. Du præsenteres bl.a. for sundheds- og trivselsmodellen Det Dobbelte KRAM. Her suppleres de traditionelle KRAM-faktorer (Kost, Rygning, Alkohol og Motion) med et mentalt sundheds-KRAM – Kompetencer, Relationer, Accept og Mestring. Undervisningen bygger på bogen 'Det Dobbelte KRAM' (Hans Reitzels Forlag).

2421-426

Fordybelse i mindfulness og meditation

- **TID:** 23/11 og 24/11, 1 weekend, begge dage kl. 10.00-16.00

PRIS: 850 kr., studerende 425 kr.

NB: Medbring liggeunderlag og tæppe

UNDERVISERE: Jacob Piet, psykolog, ph.d. i mindfulness, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, og Gull-Maja la Cour, cand.psych. og mindfulnessinstruktør

Mindfulness handler om evnen til bevidst nærvær og intimitet med livet – som det udfolder sig fra øjeblik til øjeblik. At arbejde med mindfulness handler bl.a. om at træne evnen til at iagttage tanker, følelser og kropslige fornemmelser med en venlig og ikke-dømmende opmærksomhed. Bliv introduceret til mindfulness og meditation, få erfaringsbaseret indsigt i, hvad mindfulness er, og hvordan det virker. Undervisningen vil foregå i en dynamisk vekselvirkning mellem praktiske øvelser, udforskende dialog samt teoretiske perspektiver på den praktiske anvendelse. Alle kan deltage.

2421-424

Det nordiske køkken – plantebaseret kost og sundhed

TID: 2/12, 1 mandag, kl. 17.30-20.30
PRIS: 275 kr., studerende 140 kr.
UNDERVISER: Mette Borre, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

Der er mange myter og fordomme om, hvad der er godt at spise både for vores helbred og klima. Må man spise sukker og gluten? Skal man leve plantebaseret og undgå kød for at leve længe? Skal man faste eller spise mange små måltider? I de nye kostråd fra 2023 (De Nordiske Næringsstofanbefalinger) er der lagt op til, at planteriget bør fylde mere på vores tallerken. Men hvad vil det sige at spise plantebaseret? Hvilke fødevarer gemmer sig i det nordiske spisekammer, som er gode for vores helbred? Og er det godt for alle at spise mere plantebaseret og mindre kød? Bliv klogere på det nordiske køkken, de nye nordiske kostråd, plantebaseret kost og sundhed.

2421-420

Taknemmelighed

TID: 9/12, 1 mandag, kl. 17.30-21.30
PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.
UNDERVISER: Jane Flarup, uddannelseskoordinator og lektor i organisationsteori, Aarhus Universitet

TAK. Tre bogstaver, der tilsammen kan give dig et bedre liv. Gennem mere taknemmelighed i dagligdagen kan du nemlig opleve øget velvære og sundhed og få stærkere relationer til andre mennesker. At sige tak til andre og føle taknemmelighed over for store og små ting er et nyt forskningsområde, som ligger i forlængelse af forskning i anerkendelse. Taknemmelighed er en del af den positive psykologi, som har fokus på det, der fungerer hos mennesker, frem for psykiske dysfunktioner. Undervisningen gennemgår forskningen i taknemmelighed siden Aristoteles og frem til nutidens psykologiske forskning i trivsel og livskvalitet og giver eksempler på taknemmelighedsøvelser.

2421-283

Læg smerterne på hylden

TID: 12/12, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.
UNDERVISER: Morten Sebastian Høgh, specialist i sportsfysioterapi, ph.d. og lektor i smerte- og neurovidenskab, Aalborg Universitet

Smerte er en livsnødvendig oplevelse, men hvorfor oplever hver femte dansker, at det ikke holder op med at gøre ondt igen? Forelæsningsen dykker ned i smertens univers og stiller skarpt på, hvad kroniske smerter er, hvorfor vi får ondt, om det virkelig kan passe, at videnskaben ikke kan helbrede kroniske smerter, og hvorfor nogle mennesker oplever, at en behandling virker, mens andre ingen effekt har af den. Få også input fra bogen 'Læg smerterne på hylden', som underviser Morten Høgh har skrevet sammen med Lotte Heise, med konkrete råd til mennesker med kroniske smerter og deres pårørende.

2511-201

Mental sundhed i hverdagen

TID: 20/1, 6 mandage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 850 kr., studerende 425 kr.

Vores mentale sundhed har stor indflydelse på vores livskvalitet og på risikoen for at udvikle psykiske lidelser. Ifølge Sundhedsstyrelsen betegner mental sundhed en tilstand, hvor man trives, fordi man udfolder og udvikler sine evner, formår at håndtere dagligdagens udfordringer og indgår i fællesskaber med andre mennesker. For at opnå mental sundhed lyder nogle af rådene bl.a., at vi skal spise sundt og varieret, sove godt, huske at slappe af og tage en pause fra bekymringerne. Seks eksperter gør rådene for mental sundhed mere konkrete. Få inspiration til at passe godt på dit mentale helbred.

20/01: Søvn og mental sundhed. Ali Amidi, lektor i psykologi, Aarhus Universitet

27/01: Kan du spise dig tilpas? Anne Wilhjem Ravn, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

03/02: Psykisk sygdom og terapeutiske værktøjer. Dorthe Raff, cand.psych. aut.

10/02: Forstå dit nervesystem, og styr uden om den usunde stress. Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

17/02: Brug hænderne og få ro i hovedet. Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

24/02: Fysisk aktivitet – hvad og hvor meget skal der til? Marina Aagaard, træningsekspert, master i fitness og træning og ekstern underviser, Syddansk Universitet

2511-197

Tankernes kraft

TID: 20/1, 7 mandage, kl. 19.30-21.15
PRIS: 950 kr., studerende 475 kr.

Mennesker tænker flere tusinde tanker hver eneste dag. Som regel kører tankerne som en indre, vanemæssig dialog, der opleves som så naturlig, at vi først bliver opmærksomme på den, når vi bliver bedt om at stoppe. Men hvilken indflydelse har den konstante strøm af bevidste og ubevidste tanker egentlig på vores hverdag, liv og helbred? Kan placebo virke helbredende? Hvilken indflydelse har vores fantasi på vores liv og holdning til omverdenen? Og hvordan hjælper mindfulness på tankemylder? En række eksperter stiller skarpt på tankerne fra forskellige perspektiver.

- 20/01: Placebo.** Lene Vase, cand.psych., dr.med., professor i neurovidenskabelig psykologi, Aarhus Universitet
- 27/01: Hypnose som behandling af sygdom og lidelse.** Peder Olesgaard, fhv. praktiserende læge
- 03/02: Tanker og teknologi – bevægelse ved tankens kraft.** Jakob Udby Blicher, professor og overlæge, Neurologisk og Neurofysiologisk Afdeling, Aalborg Universitetshospital
- 10/02: Religion, spiritualitet og helbred.** Armin W. Geertz, professor emeritus i religionsvidenskab, Aarhus Universitet
- 17/02: Fantasi.** Andreas Lieberoth, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet
- 24/02: Mindfulness, stress og hjerne.** Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet
- 03/03: Tanketræning.** Louise Meldgaard Bruun, specialpsykolog i psykiatri, ekstern lektor, Aarhus Universitet

2511-293

Kunstig intelligens og sundhed

TID: 23/1, 5 torsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 750 kr., studerende 375 kr.

Kunstig intelligens har potentiale til at revolutionere vores sundhedsvæsen, men den åbner også op for en ny virkelighed, som stadig er ukendt land. Kunstig intelligens bærer både muligheder, udfordringer og dilemmaer med sig. På sundhedsområdet står vi i dag over for en række udfordringer. Vi bliver ældre og ældre, flere får kroniske sygdomme, og der mangler ofte både sundhedsprofessionelle og specialister. Hvordan kan kunstig intelligens være med til at imødekomme disse udfordringer? Og hvilken betydning har det for patienterne og for vores sundhed?

- 23/01: Introduktion til kunstig intelligens.** Kaj Grønbaek, institutleder, professor i datalogi, Aarhus Universitet
- 30/01: Psykiatri – kunstig intelligens til forbedret diagnostik.** Lasse Hansen, ph.d.-studerende i klinisk medicin, Aarhus Universitet
- 06/02: Psykologiske reaktioner på kunstig intelligens og robotter.** Malene Flensborg Damholdt, lektor i psykologi, Aarhus Universitet
- 13/02: Kunstig intelligens i almen lægepraksis.** Janus Laust Thomsen, klinisk professor i almen medicin, Aalborg Universitet
- 20/02: Kunstig intelligens i sundhedsvæsenet – muligheder, udfordringer og etiske perspektiver.** Jens Christian Bjerring, lektor i filosofi, Aarhus Universitet

2421-146

Klæbehjerne – bliv bedre til at huske

TID: 26/10, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 500 kr., studerende 250 kr.
UNDERVISER: Troels Wesenberg Kjær, forfatter, speciallæge, hjerneforsker og medical director

Få bedre hukommelse, stærkere koncentrationsevne og større overblik. Vores tankegange og adfærd er ikke statiske karaktertræk, men vaner, der kan forandres. Med de rette øvelser kan hjernen optimeres. Permanent. Men hvad skal der til? Lær, hvordan du med blot en relativt lille indsats kan slippe for huller i hukommelsen. Dagen byder på konkrete teknikker og øvelser til at optræne huskeevnen og lære nye ting – uanset alder. Undervisningen tager afsæt i bøgerne 'Klæbehjerne – blev bedre til at huske' og 'Knivskarp – fra normal til genial' (begge fra Politikens Forlag) samt 'Hjernestarter – sådan træner du din hjerne' (FADL's Forlag).



2511-294

En ny livsfase – brug den meningsfuldt

— **TID:** 30/1, 7 torsdage, kl. 17.15-19.00. NB!
Ingen undervisning 13/2
PRIS: 950,00 kr., studerende 475 kr.

Vi lever længere og bedre. Uden det rigtig er gået op for os, har vi fået en helt ny livsfase mellem voksen og gammel. Stadig flere oplever, at de både mentalt og fysisk kan meget mere end, de selv og omverdenen forventer, og det derfor ikke er dem, men snarere den ensidige fortælling om forfald og tab, der skal pensioneres. Men hvad skal den nye livsfase bruges til, og hvad skal prioriteres højest, når denne nye begyndelse med større frihed banker på døren? Få forskernes bud på, hvad et godt, sundt og meningsfuldt liv i den tredje alder kan være.

30/01: Modne mennesker kan også være cool. Dorrit Bøilere-hauge, adjunkt og forsker i mode-branding og aldersdiversitet, Aarhus Universitet

06/02: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'. Poul-Erik Tindbæk, chefkonsulent og ph.d., en3karriere

20/02: Alderdommes biologi – hvordan får man en sund og aktiv aldring. Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet

27/02: Skønlitteratur – hvordan kan læsning give livskvalitet? Peter Simonsen, professor i europæisk litteratur, Syddansk Universitet

06/03: Vendepunkter – tab, sorg og vækst. Mai-Britt Guldin, cand.psych. aut., specialist i psykoterapi og seniorforsker, Aarhus Universitet, leder af Center for Sorg og Eksistens

13/03: Træning og fysisk aktivitet – hold kroppen ung. Casper Søndénbroe, postdoc i sund aldring, Københavns Universitet

20/03: Hold hjernen skarp med kunst og kreativitet. Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

2511-207

Bliv ven med dine tanker

— **TID:** 24/3, 1 mandag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.
UNDERVISER: Ina Skyt, autoriseret psykolog, ph.d., selvstændig psykolog og parterapeut

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. Få en grundlæggende introduktion til metakognitiv terapi samt konkrete værktøjer og øvelser til at identificere uhensigtsmæssige strategier og begrænse fx bekymringer og grublerier.

2511-196

Den stressede hjerne – fra stress til resiliens

— **TID:** 29/3, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00
PRIS: 500 kr., studerende 250 kr.
UNDERVISER: Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

Forskellige begivenheder kan få os til at skruer op for stressen. Det kan være små problemer i dagligdagen, store personlige omvæltninger ved tab af en nærtstående eller oplevelsen af global meningsløshed og uretfærdighed. Uanset årsagen reagerer hjernen på laveste fællesnævner, nemlig kontroltab og uforudsigelighed, og igangsætter et alarmberedskab, som mobiliserer kroppens ressourcer. Ny forskning har givet ny forståelse for den særligt voldsomme stress, hvor en primitiv del af nervesystemet tager over, og der indtræder en grad af passivitet i stedet for mobilisering. Få indblik i den nyeste forskning på området, og få viden og værktøjer til stresshåndtering. Undervisningen veksler mellem teoretiske oplæg, dialog, refleksioner og øvelser.

2511-079

Inflammation – ven eller fjende?

— **TID:** 23/4, 2 onsdage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.

Inflammation og anti-inflammation er blevet populære begreber, når det handler om vores sundhed. I dag kan man til tider få det indtryk, at inflammation i kroppen er roden til alle dårligheder – bl.a. de store livstilssygdomme. Men hvad er inflammation i kroppen egentlig? Hvordan opstår inflammation? Hvilken rolle spiller vores gener, omgivelser og livsstil? Hvad er anti-inflammatorisk behandling? Og hvilke sammenhænge er der mellem inflammation og kræft? Få et nuanceret indblik i, hvad inflammation er, og dyk ned i den nyeste forskning på området.

23/04: Generel introduktion til immunsystemet. Thomas Vorup-Jensen, professor i biomedicin, Aarhus Universitet

30/04: Inflammation og kræft. Torben Steiniche, klinisk professor i patologi, Aarhus Universitetshospital

2511-195

Det hele menneske – at lægge år til livet og liv til årene

— **TID:** 26/5, 1 mandag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.
UNDERVISER: Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm. pæd., fysioterapeut, certificeret specialist i arbejdsliv

I takt med en stigende kompleksitet i sygdomsudviklingen i Danmark er vi nødt til at se det særlige og unikke i det enkelte menneskes livssituation for at kunne hjælpe bedst muligt. Det vil give bedre sundhed og trivsel – både fysisk og mentalt. Derfor er begrebet 'det hele menneske' mere relevant end nogensinde før. Denne aften præsenteres en ny model for 'det hele menneske' med fokus på, hvordan man kan favne menneskers komplekse livssituationer, håb og drømme samt skabe en effektiv og empatisk indsats, der styrker handlekompetence og evner til at mestre eget liv. Forelæsningsen bygger på bogen 'Det hele menneske: Lup på sundhedspædagogik i praksis' (Hans Reitzels Forlag).

Natur & univers

2421-227

Kunstig intelligens

— **TID:** 3/9, 3 tirsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 500 kr., studerende 250 kr.

Vi omgiver os med kunstig intelligens på mobilens apps, i robotstøvsugere, i Google Translate og ChatGPT. Kunstig intelligens skal gøre vores verden lettere og bedre. Men præcis som mennesker skal computere også træne for at lære, og det er ikke helt uden bump på vejen. Også kunstig intelligens indeholder bias. For hvad er i grunden forskellen på den naturlige hjerne og den kunstige hjerne? Og er det fair at forvente gennemsigtige forklaringer af kunstig intelligens, når vores egne mest af alt minder om søforklaringer? Måske skal vi i fremtiden bare lade den menneskelige og den kunstige hjerne samarbejde i en slags hybrid intelligens.

03/09: Hvordan mennesker og computere lærer. Kristoffer Laigaard Nielbo, professor i humanities computing, Aarhus Universitet

10/09: Innovation med kunstig intelligens. Anders Kofod-Petersen, professor i anvendt kunstig intelligens, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

17/09: Hybrid intelligens og kreativitet. Jacob Sherson, professor MSO, Institut for Virksomhedsledelse, Aarhus Universitet

2421-002

Da mennesket blev menneske

— **TID:** 11/12, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.

UNDERVISER: Peter K.A. Jensen, klinisk lektor i human genetik og overlæge, Aarhus Universitet

Få indblik i, hvordan mennesket på kort tid – i udviklingsmæssig forstand på én nat – ændrede sig fra at være et ganske almindeligt pattedyr til at blive Jordens mest dominerende art nogensinde. Tag med på en fantastisk rejse gennem menneskets historie, og hør om, hvordan mennesket blev menneske. Forelæsningerne fortæller om menneskets oprindelse og udvikling fra aber over menneskeaber, abemennesker og neandertalere til moderne mennesker. Vi ser også på udviklingen af vores mentale egenskaber, vores kolonisering af kloden og udviklingen fra jæger-samler-samfund til moderne storbyfund. Forelæsningerne bygger på Peter K.A. Jensens bog 'Da mennesket blev menneske' (Gyldendal).



Tilmeld dig
nyhedsbrevet
på fuau.dk

FÅ INFORMATION OM SÆRLIGE TILBUD
OM SÆRARRANGEMENTER

Religion & filosofi

2421-043

Hannah Arendt

— **TID:** 3/9, 5 tirsdage, kl. 17.15-19.00
PRIS: 750 kr., studerende 375 kr.

Man må forsvare sin plads i verden. Dét faktum var både politisk, filosofisk og personligt vigtigt for den tysk-jødisk-amerikanske filosof Hannah Arendt. Som tysk jøde født i 1906 tog hendes filosofi udgangspunkt i menneskets oplevelse i verden. Hun studerede filosofi under store, tyske tænkere som Martin Heidegger og Karl Jaspers og oplevede en krig, der konfronterede mennesket med store spørgsmål om ondskab, liv og rettigheder. Som ung jøde kom hun i koncentrationslejr, blev flygtning og fulgte senere opgøret med nazismens krigsforbrydelser. Alle disse oplevelser gav anledning til en tænkning, der er levende forbundet med hendes eget livs oplevelser, men som samtidig overskrider det rent personlige og siger os noget universelt om, hvad det vil sige at være menneske.

03/09: Arendt og menneskets vilkår.

Kasper Lysemose, postdoc i filosofi, Aarhus Universitet

10/09: Arendt og flygtningene.

Mikkel Flohr, ph.d. i politisk filosofi, Roskilde Universitet

17/09: Arendt og totalitarismen.

Jonas Holst, lektor i filosofi, San Jorge Universitet, Zaragoza

24/09: Arendt, Eichmann og det ondes banalitet.

Per Mouritsen, lektor i statskundskab, Aarhus Universitet

01/10: Arendts kritik af menneskerettighederne.

Henrik Borup Nielsen, cand.mag. i idéhistorie og journalist, Avisen.dk

2421-133

Det meningsfulde liv

— **TID:** 21/10, 6 mandage, kl. 17.30-19.15
PRIS: 850 kr., studerende 425 kr.

Hvor finder man meningen med livet? Er den lig med wellness, selvrealisering, rigdom og tidens evige lykkejagt? Spørgsmålet om, hvad der giver livet mening, er lige så gammelt som menneskelivet selv, men svarene har ændret sig meget gennem tiden. Bliv klogere på det meningsfulde liv set med seks forskellige fagområders øjne. Hør om, hvordan en lang række forhold som sprog, politik, teknologi, etik, natur og menneskelige fællesskaber er nødvendige horisonter, som et meningsfuldt liv udfolder sig igennem. Om hvad der faktisk giver livet værdi og mening.

21/10: Det meningsfulde liv ifølge filosofien. Cecilie Eriksen, ph.d., forsker, AIAS, Aarhus Universitet

28/10: Det meningsfulde liv ifølge lægevidenskaben. Lise Kirstine Gormsen, læge, ph.d. i smertemedicin og lektor i medicinetik, Aarhus Universitet

04/11: Det meningsfulde liv ifølge litteraturen. Anne Valbjørn Odgaard, cand.mag. i litteraturhistorie og religionsvidenskab

11/11: Det meningsfulde liv ifølge samfundsvidenskaben. Christian T. Lystbæk, lektor i organisation og ledelse, Aarhus Universitet

18/11: Det meningsfulde liv ifølge teologien. Birgitte Graakjær Hjort, domprovst, Aarhus Stift

25/11: Det meningsfulde liv ifølge naturvidenskaben. Hans Henrik Hjermitzlev, ph.d. i videnskabshistorie, lektor, University College Syddanmark

2421-012

Heidegger og Arendt – om angsten og enden, kærligheden og begyndelsen

— **TID:** 11/12, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15
PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.
UNDERVISER: Kasper Lysemose, postdoc i filosofi, Aarhus Universitet

Denne aften vil vi undersøge to filosofiske forfattere og spejle dem i hinanden. Martin Heidegger taler om den eksistentielle angst og forholdet til døden, og Hannah Arendt om det aktive liv og forholdet til fødslen. Heideggers og Arendts skæbner var ikke bare personligt, men også filosofisk forviklede, fordi de begge tog bestik af yderpunkterne i den menneskelige eksistens. Spendér en dag i selskab med to af det 20. århundredes allerstørste tænkere, og se, om du kan blive lidt klogere på den menneskelige eksistens.

Arkæologi & historie

2421-251

Forstå verden – med historien

TID: 31/10, 6 torsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 850 kr., studerende 425 kr.

Historien er en uundværlig erfaring, når vi prøver at forstå de forandringer, der sker i verden i dag: Hvorfor er det amerikanske demokrati i krise? Er Kina på vej til at blive en ny stormagt? Hvorfor har Rusland invaderet Ukraine? Vær med, når en række eksperter tager os med til nogle af de lande og områder i verden, der i dag undergår historiske forandringer, og giver deres bud på, hvilke begivenheder og udviklinger i deres fortid, der er afgørende at kende til for at forstå nutiden.

31/10: Kina. Mette Thunø, lektor i kinastudier, Aarhus Universitet

07/11: USA. Anne Mørk, ph.d. i amerikanske studier

14/11: Mellemøsten. Peter Seeberg, lektor emeritus i mellemøst-studier, Syddansk Universitet

21/11: Det afrikanske kontinent. Casper Andersen, lektor i idéhistorie, Aarhus Universitet

28/11: Rusland og dets naboer. Vibe Termansen, cand.mag. i historie og journalist

05/12: Arktis, Grønland og Danmark. Jens Lei Wendel-Hansen, ph.d. i historie



UDVID FORELÆSNINGSOPLEVELSEN

Snup en bid mad
i kantinen

Herning

Tilmelding

Gå ind på:
www.fuau.dk/adgang-til-specialaftale
Brug aftalekoden: DSR-E24

Undervisningssted

Birk Centerpark 15
7400 Herning

Folkeuniversitetet

Tlf. 88 43 80 00
www.fuau.dk

Herning

2423-198

60+ en ny begyndelse

TID: 4/9, 7 onsdage, kl. 17.15-19.00. NB: 11/9 er kl. 17.30-19.15 og ingen undervisning 16/10
PRIS: 950 kr., studerende 475 kr.

Vi lever længere og bedre. Uden at det rigtig er gået op for os, har vi fået en helt ny livsfase mellem voksen og gammel. Stadig flere 60+’ere oplever, at de både mentalt og fysisk kan meget mere, end de selv og omverdenen forventer, og det er derfor ikke dem, men snarere den ensidige fortælling om forfald og tab, der skal pensioneres. Men hvad skal den nye livsfase bruges til? Få forskernes bud på, hvad et godt, sundt og meningsfuldt liv i den tredje alder kan være.

04/09: Den nye livsfase – når 'det er alderbedst'. Poul-Erik Tindbæk, chef-konsulent og ph.d., en3karriere

11/09: Vendepunkter – tab, sorg og vækst (kl. 17.30-19.15). Mai-Britt Guldin, cand.psych. aut., specialist i psykoterapi og seniorforsker, Aarhus Universitet, samt leder af Center for Sorg og Eksistens

18/09: Træning og fysisk aktivitet. Casper Søndénbroe, postdoc i sund aldring, Københavns Universitet

25/09: Skønlitteratur – hvordan kan læsning give livskvalitet? Peter Simonson, professor i europæisk litteratur, Syddansk Universitet

02/10: Sund og aktiv aldring – hvad kan man selv gøre? (på letforståeligt engelsk). Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Universitet

09/10: Positiv psykologi og det meningsfyldte liv. Hans Henrik Knoop, lektor i psykologi, Aarhus Universitet, samt ekstraordinær professor, North-West University, SA

23/10: Hold hjernen skarp med kunst og kreativitet. Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

2423-109

Hjernen hele livet

TID: 4/9, 7 onsdage, kl. 19.30-21.15
PRIS: 950 kr., studerende 475 kr.

Hjerneceller kan komme og gå, men alt i alt har vi kun én hjerne – og den skal holde hele livet. Det er komplekst at forstå, hvordan den fungerer og påvirkes af både ydre og indre faktorer livet igennem. I denne forelæsningsrække vil en række forskere lave forskellige nedslag i en menneskehjernes udvikling – fra den tidlige barndom, og til vi ser tilbage på et forhåbentlig langt og godt liv.

04/09: Hvad sker der med børns hukommelse i de første år? Trine Sonne, seniorforsker i psykologi, Aarhus Universitet

11/09: Vi lærer, så længe vi lever. Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

18/09: Når hjernen bliver skadet. Jørgen Feldbæk Nielsen, klinisk professor, overlæge og dr.med. Hammel Neurocenter, Aarhus Universitet

25/09: Sprog og hjerne. Mikkel Wallentin, professor i kognitionsvidenskab, Aarhus Universitet

02/10: Depression – en hyppigt forekommende psykisk lidelse. Søren Dinesen Østergaard, professor i psykiatri, Aarhus Universitet

09/10: Godnat og sov godt – hjernen og søvn. Ali Amidi, lektor i psykologi, Aarhus Universitet

23/10: Vær kreativ, og hold hjernen i gang. Lærke Egefjord, læge, forfatter og billedkunstner

2423-240

Forstå verden – med historien

TID: 23/10, 4 onsdage, kl. 19.30-21.15
PRIS: 650 kr., studerende 325 kr.

Historien er en uundværlig erfaring, når vi prøver at forstå de forandringer, der sker i verden i dag: Hvorfor er det amerikanske demokrati i krise? Er Kina på vej til at blive en ny stormagt? Hvorfor har Rusland invaderet Ukraine? Og hvad foregår der egentlig på det afrikanske kontinent i dag? Vær med, når en række eksperter tager os med til nogle af de lande og områder i verden, der i dag undergår historiske forandringer, og giver deres bud på, hvilke begivenheder og udviklinger i deres fortid det er afgørende at kende til for at forstå nutiden.

23/10: USA. Anne Mørk, ph.d. i amerikanske studier

30/10: Kina. Mette Thunø, lektor i kinastudier, Aarhus Universitet

06/11: Mellemøsten. Peter Seeberg, lektor emeritus i mellemøststudier, Syddansk Universitet

13/11: Rusland og dets naboer. Niels Bo Poulsen, militærhistoriker og leder af Institut for Strategi og Forsvarsstudier, Forsvarsakademiet

2423-106

God vejrtrækning: En vej til mental sundhed

TID: 9/11, 1 lørdag, kl. 10.00-14.00

PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.

UNDERVISER: Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

Stress og angst kan ramme alle i både små og store doser. Men vidste du, at evolutionen har udstyret os alle med en 'stopknap', der kan dæmpe stress og øge mental sundhed? Det handler om din vejrtrækning. Ved at fokusere på vores vejrtrækning kan vi aktivere kroppens naturlige beroligelsessystem og reducere 'kamp-eller-flugt'-responsen. Bliv klogere på, hvad der sker i hjernen, nervesystemet og kroppen, når vi er stressede, og hvordan bevidst vejrtrækning kan være en nøgle til øget mental sundhed. Prøv forskellige vejrtrækningsøvelser, og hør, hvordan teknikkerne kan integreres i dagligdagen, både som reaktion på akut stress og som en forebyggende praksis.

2513-211

Tankernes kraft

TID: 22/1, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 850 kr., studerende 425 kr.

Mennesker tænker tusindvis af tanker hver eneste dag. Som regel kører tankerne som en indre, vanemæssig dialog, der opleves så naturlig, at vi først bliver opmærksomme på den, når vi bliver bedt om at stoppe. Og det kan være næsten umuligt at stoppe et tankemylder og tænke på 'ingenting'. Men hvilken indflydelse har den konstante strøm af bevidste og ubevidste tanker egentlig på vores hverdag, liv og helbred? En række eksperter stiller skarpt på tankerne fra forskellige perspektiver.

22/01: Hypnose som behandling af sygdom og lidelse. Peder Olesgaard, forhenværende praktiserende læge

29/01: Placebo. Frede Olesen, fhv. praktiserende læge og fhv. adj. professor, dr.med., Aarhus Universitet

05/02: Religion, spiritualitet og helbred. Armin W. Geertz, professor emeritus i religionsvidenskab, Aarhus Universitet

12/02: Kognitiv adfærdsterapi. Tina Porse, psykolog, specialist i psykoterapi

19/02: Mindfulness, stress og hjerne. Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

26/02: Tanker og teknologi – bevægelse ved tankens kraft. Jakob Udby Blicher, professor og overlæge, neurologisk og neurofysiologisk afdeling, Aalborg Universitetshospital

2423-109

Hjernen hele livet

TID: 4/9, 7 onsdage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 950 kr., studerende 475 kr.

Hjerner celler kan komme og gå, men alt i alt har vi kun én hjerne – og den skal holde hele livet. Det er komplekst at forstå, hvordan den fungerer og påvirkes af både ydre og indre faktorer livet igennem. I denne forelæsningsrække vil en række forskere lave forskellige nedslag i en menneskehjernes udvikling – fra den tidlige barndom, og til vi ser tilbage på et forhåbentlig langt og godt liv.

04/09: Hvad sker der med børns hukommelse i de første år? Trine Sonne, seniorforsker i psykologi, Aarhus Universitet

11/09: Vi lærer, så længe vi lever. Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

18/09: Når hjernen bliver skadet. Jørgen Feldbæk Nielsen, klinisk professor, overlæge og dr.med. Hammel Neurocenter, Aarhus Universitet

25/09: Sprog og hjerne. Mikkel Wallentin, professor i kognitionsvidenskab, Aarhus Universitet

02/10: Depression – en hyppigt forekommende psykisk lidelse. Søren Dinesen Østergaard, professor i psykiatri, Aarhus Universitet

09/10: Godnat og sov godt – hjernen og søvn. Ali Amidi, lektor i psykologi, Aarhus Universitet

23/10: Vær kreativ, og hold hjernen i gang. Lærke Egebjerg, læge, forfatter og billedkunstner



Lektor Ali Amidi fortæller om, hvad der sker i hjernen, når vi sover.

2513-149

Taknemmelighed

TID: 22/1, 1 onsdag, kl. 17:15-21:15

PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.

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

TAK. Tre bogstaver, der tilsammen kan give dig et bedre liv. Gennem mere taknemmelighed i dagligdagen kan du nemlig opleve øget velvære og sundhed og få stærkere relationer til andre mennesker. At sige tak til andre og føle taknemmelighed over for store og små ting er et nyt forskningsområde, som ligger i forlængelse af forskning i anerkendelse. Taknemmelighed er en del af den positive psykologi, som har fokus på det, der fungerer hos mennesker frem for psykiske dysfunktioner. Undervisningen gennemgår forskningen i taknemmelighed siden Aristoteles og frem til nutidens psykologiske forskning i trivsel og livskvalitet og giver eksempler på taknemmelighedsøvelser.

2513-148

Mental sundhed i hverdagen

TID: 29/1, 6 onsdage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 850 kr., studerende 425 kr.

Vores mentale sundhed har stor indflydelse på vores livskvalitet og på risikoen for at udvikle psykiske lidelser. Ifølge Sundhedsstyrelsen betegner mental sundhed en tilstand, hvor man trives, fordi man udfolder og udvikler sine evner, formår at håndtere dagligdagens udfordringer og indgår i fællesskaber med andre mennesker. For at opnå mental sundhed lyder nogle af rådene bl.a., at vi skal spise sundt og varieret, vi skal sove godt, og vi skal tage en pause fra bekymringerne. Men hvad er det, vi reelt skal spise for at få overskud i hverdagen? Hvordan sørger man for at sove godt? Og hvordan slipper man bekymringerne?

29/01: Søvn og mental sundhed. Ali Amidi, lektor i psykologi, Aarhus Universitet

05/02: Kan du spise dig tilpas? Anne Wilhjem Ravn, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

12/02: Forstå dit nervesystem, og styr uden om den usunde stress. Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

19/02: Psykisk sygdom og terapeutiske værktøjer. Michelle Sophia Lange, autoriseret psykolog hos Klinik for PTSD og Angst, AUH Skejby. Inge Dalby Nielsen, autoriseret psykolog hos Klinik for PTSD og Angst, AUH Skejby

26/02: Brug hænderne, og få ro i hovedet. Lærke Egebjerg, læge, forfatter og billedkunstner

05/03: Fysisk aktivitet – hvad og hvor meget skal der til? Marina Aagaard, træningseksperter, master i fitness og træning og eks-tern underviser, Syddansk Universitet

2513-092

Hannah Arendt

TID: 19/2, 6 onsdage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 850 kr., studerende 425 kr.

Den tysk-jødisk-amerikanske filosof Hannah Arendt blev født i Tyskland i 1906, og hendes filosofi tog udgangspunkt i menneskets oplevelse af verden. I løbet af sit liv studerede hun filosofi under store, tyske tænkere som Martin Heidegger og Karl Jaspers og oplevede en krig, der konfronterede mennesket med store spørgsmål om ondskab, liv og rettigheder. Hun kom i koncentrationslejr som ung jøde, blev flygtning og fulgte senere opgøret med nazismens krigsforbrydelser under retssagen mod koncentrationslejrlederen Adolf Eichmann i 1960'ernes Jerusalem. Alle disse oplevelser gav anledning til en tænkning, der er levende forbundet med hendes eget liv, men som samtidig overskrider det rent personlige for at sige os noget universelt om, hvad det betyder at være menneske, og eksistensens vilkår.

19/02: Arendt og menneskets vilkår. Thomas Schwarz Wentzer, professor i filosofi, Aarhus Universitet

26/02: Hannah Arendt og Martin Heidegger: Tænkning båret af ånd. Peter Aaboe Sørensen, adjunkt i idéhistorie, Aarhus Universitet

05/03: Arendt, Eichmann og det ondes banalitet. Nicolai Krejberg Knudsen, adjunkt i filosofi, Aarhus Universitet

12/03: Arendts kritik af menneskerettighederne. Henrik Borup Nielsen, cand.mag. i idéhistorie og journalist, Avisen.dk

19/03: Arendt og totalitarismen. Jacob Dahl Rendtorff, professor i ledelsesfilosofi, Roskilde Universitet

26/03: Arendt og dømmekraften. Thomas Schwarz Wentzer, professor i filosofi, Aarhus Universitet

2513-147

Viden til din hverdag

TID: 26/2, 6 onsdage, kl. 17:15-19:00

PRIS: 850 kr., studerende 425 kr.

Vi bliver ofte bombarderet med gode råd om krop, sind og sundhed, men hvorfor ikke gå i dybden og få viden fra de forskere, der arbejder med emnerne hver eneste dag? Oplev en perlerække af Aarhus Universitets skarpeste forskere dykke ned i udvalgte emner inden for sundhed og psykologi, og få viden og gode råd til din hverdag. Forelæsningsrækken tager afsæt i bøger fra Aarhus Universitetsforlags bogserie 'Tænkepauser'.

26/02: Døden. Asser Hedegård Thomsen, ph.d. og speciallæge i retsmedicin, Aarhus Universitet

05/03: Sorg. Mai-Britt Guldin, cand.psych. aut., specialist i psykoterapi og seniorforsker, Aarhus Universitet, samt leder af Center for Sorg og Eksistens

12/03: Opmærksomhed. Emma Louise Louth, forsker i neurovidenskab

19/03: Sex. Ditte Trolle, overlæge ved Center for Kønssidentitet, Aalborg Universitetshospital

26/03: Kaffe. Kjeld Hermansen, adjungeret professor i human og klinisk ernæring, Aarhus Universitet

02/04: Alder (på letforståeligt engelsk). Suresh Rattan, professor emeritus i biogerontologi, Aarhus Uni-

2513-048

Den gode hukommelse

TID: 19/3, 4 onsdage, kl. 17:15-19:00
PRIS: 750 kr., studerende 375 kr.

Hukommelsen er en helt afgørende forudsætning for vores liv og derfor også for vores arbejdsliv. Vi bruger hukommelsen, når vi skal huske vores arbejdsopgaver, og når vi vurderer, hvilken måde vi skal udføre dem på. Vi bruger også hukommelsen, når vi skal huske, hvad der blev sagt til møder, og hvad navnene er på vores kollegaer, kunder eller klienter. Med andre ord bruger vi hukommelsen hele tiden. Men hvad er hukommelse, og hvad sker der med den, når vi bliver ramt af stress eller bliver ældre? Kan vi lære at aflaste hjernen, og kan det optimere vores hukommelse? Og hvad sker der egentlig i hjernen, når vi lærer, og når vi glemmer?

19/03: Introduktion: Hvordan fungerer hukommelsen? Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

26/03: Aflast din hjerne, og styrk din hukommelse. Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm. pæd., fysioterapeut, certificeret specialist i arbejdsliv samt CEO i SundhedsUniverset.com

02/04: Stress og hukommelse. Karen Johanne Pallesen, lektor, biolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet

09/04: Aldring og hukommelse. Ole Lauridsen, lektor emeritus i undervisning og læring, Aarhus Universitet

2513-101

Temalørdag om projektledelse

TID: 29/3, 1 lørdag, kl. 10:00-16:00
PRIS: 650 kr., studerende 325 kr.
UNDERVISER: Michael Breum Ramsgaard, lektor i entreprenørskab, VIA University College

At varetage opgaven som leder af projekter og samtidig have ansvaret for projektorganisering og -styring er ofte et komplekst arbejde. Projektstyringsværktøjer kan støtte projektledere, projektteams og projektdeltagere til bedre at udvikle og styre projekter af enhver karakter og størrelse. Til forelæsningsen får du viden om teorier, begreber og metoder inden for grundlæggende projektledelse, som du kan overføre direkte til dit arbejde. Du vil lære at anvende projektanalyser og projektstyringsværktøjer, så du kan få et bedre overblik over dit projekt, blive bedre til uddelegering af arbejdsopgaver og opnå større fokus på detaljerne i projektet.

2513-046

Visdommens rum

TID: 29/3, 1 lørdag, kl. 10:00-16:00
PRIS: 500 kr., studerende 250 kr.
UNDERVISER: Anders Dræby, ph.d., filosof og forfatter

I dag har vi en højere levestandard end nogensinde før, men samtidig har vi gennem årtusinder fjernet os fra de åndelige rødder og essentielle sider af tilværelsen. Selvom vi har materiel velstand og sikkerhed, er tiden også præget af stigende rodløshed og fremmedgørelse, og stadig flere af os begynder at længes efter noget større. Efter at finde hjem og høre virkelig til. Få indblik i en åndelig visdom, som rummer universelle indsigter, der for længst er blevet fortrængt af vores moderne liv, men som vi paradoksalt nok har mere brug for end nogensinde.

2513-150

Det hele menneske – at lægge år til livet og liv til årene

TID: 9/4, 1 onsdag, kl. 17:15-21:15
PRIS: 350 kr., studerende 175 kr.
UNDERVISER: Peter Thybo, master i læreprocesser, PD i alm. pæd., fysioterapeut samt certificeret specialist i arbejdsliv

I takt med en stigende kompleksitet i sygdomsudviklingen i Danmark er vi nødt til at se det særlige og unikke i det enkelte menneskes livssituation for at kunne hjælpe bedst muligt. Det vil give bedre sundhed og trivsel – både fysisk og mentalt. Derfor er begrebet 'det hele menneske' mere relevant end nogensinde før. Denne aften præsenteres en ny model for 'det hele menneske' med fokus på, hvordan man kan favne menneskers komplekse livssituationer, håb og drømme samt skabe en effektiv og empatisk indsats, der styrker handlekompetence og evner til at mestre eget liv. Forelæsningsen bygger på bogen 'Det hele menneske. Lup på sundhedspædagogik i praksis' (Hans Reitzels Forlag).



KLIK IND PÅ [FUAU.DK/ADGANG-TIL-SPECIALAFTALE](https://fuaa.dk/adgang-til-specialaftale)

Brug koden:
DSR-E24