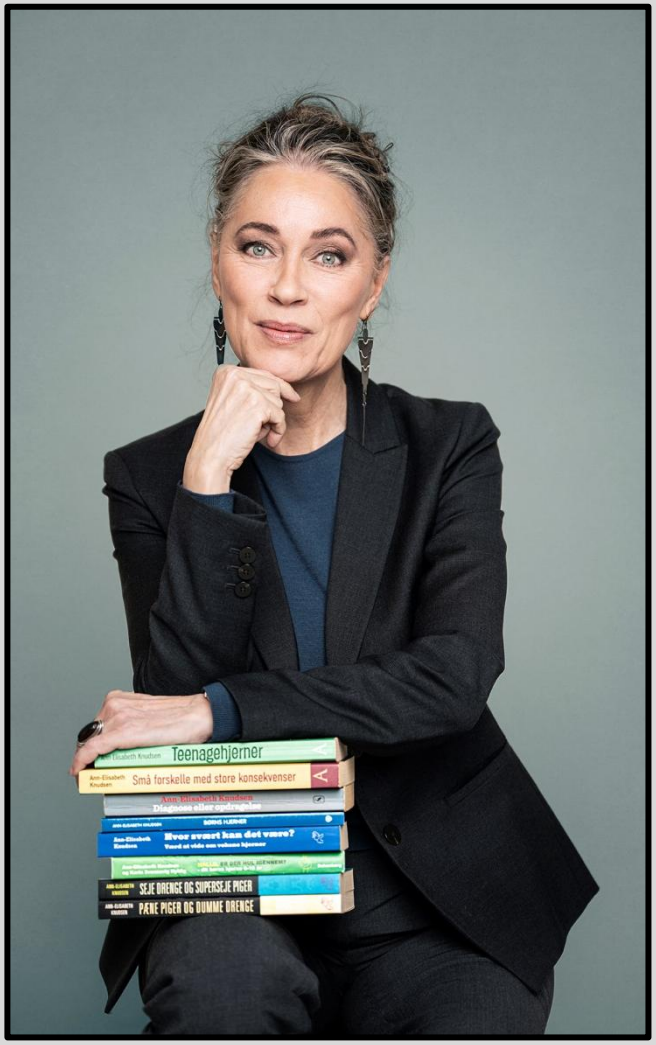
# En langtidsholdbar hjerne kan være en udfordring.





www.ann-e-knudsen.dk





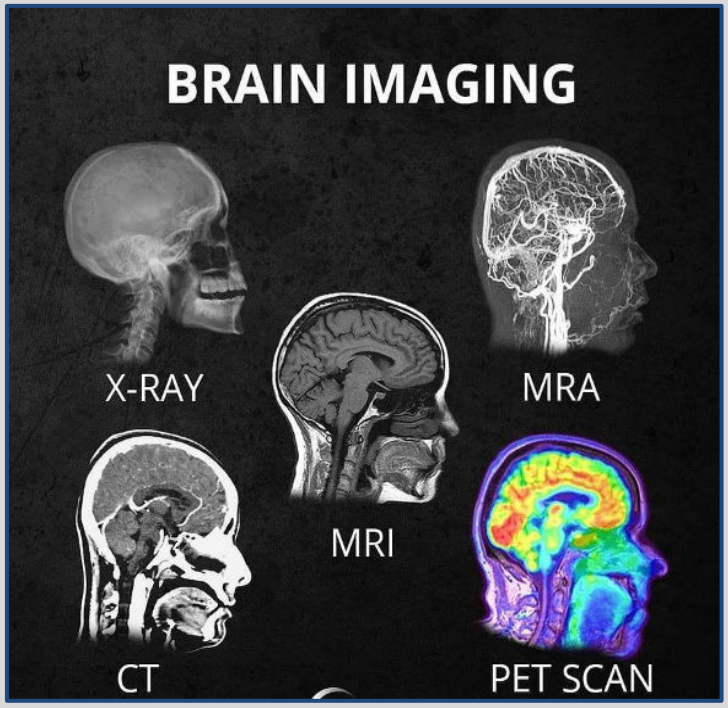


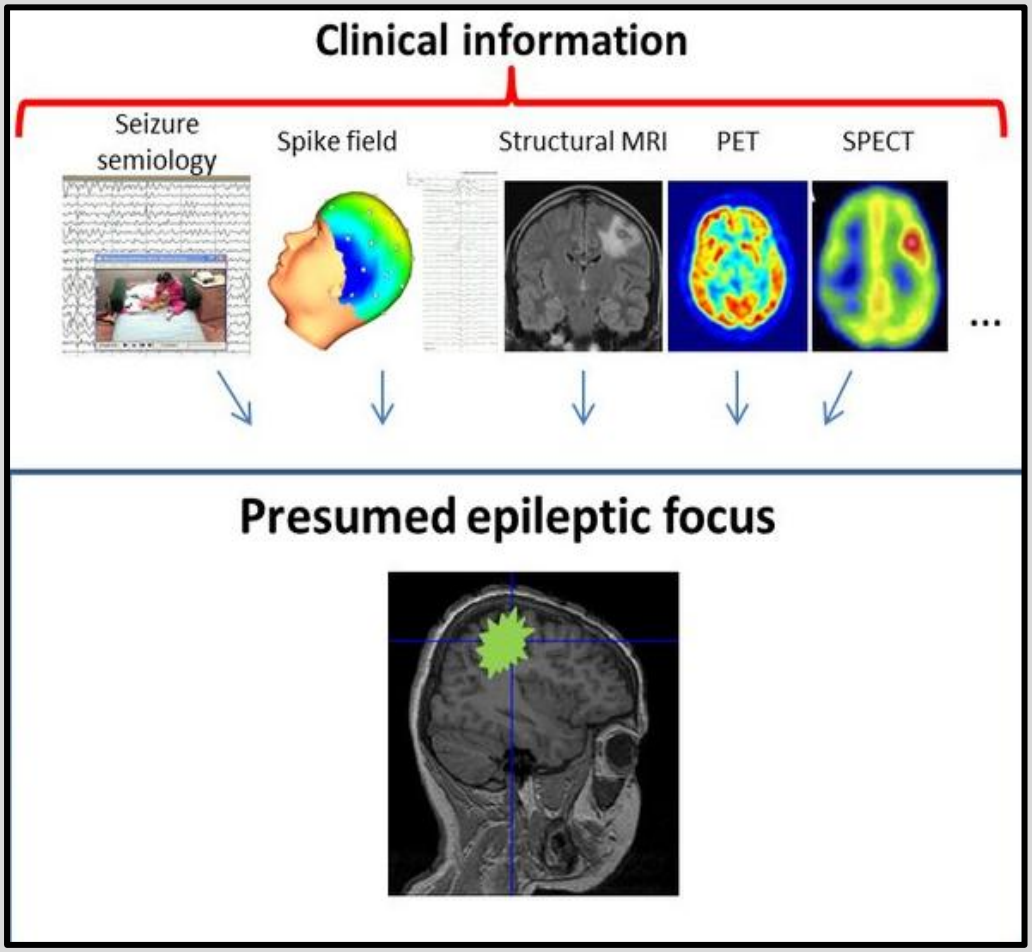
**Specialiseret i neuropsykologi og hjerneforskning. Forfatter til 8 bøger.**
**www.ann-e-knudsen.dk**

***Ny bog udkommer 2. marts 2026 på Politikens Forlag. Foreløbig titel:***

## Myter og Facts – Bias og Bullshit - om hjerner

# Undersøgelse og scanning af hjerner

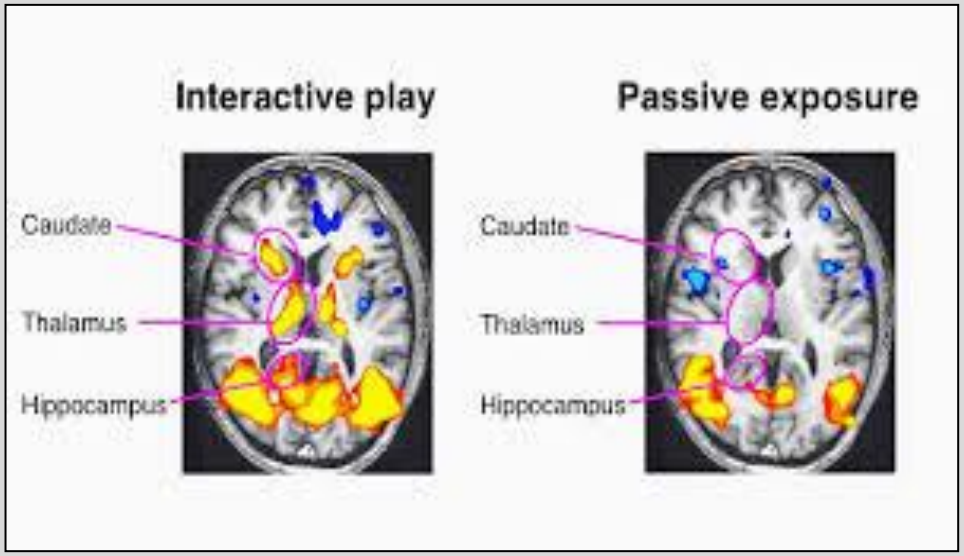



www.ann-e-knudsen.dk

# Udvikling kræver relation!

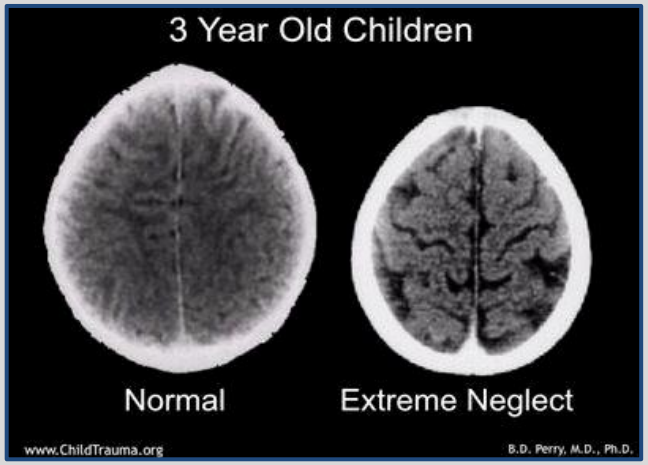
- Psykologiske begivenheder er neurale begivenheder.
- Motivation bliver aktiveret af forventning, håb og tillid.
- Stabile og troværdige voksne er et must.

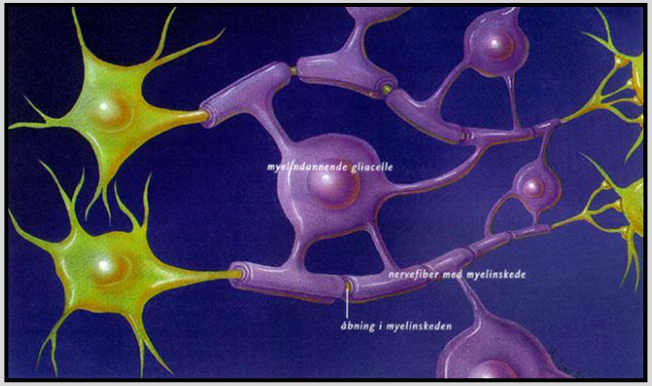




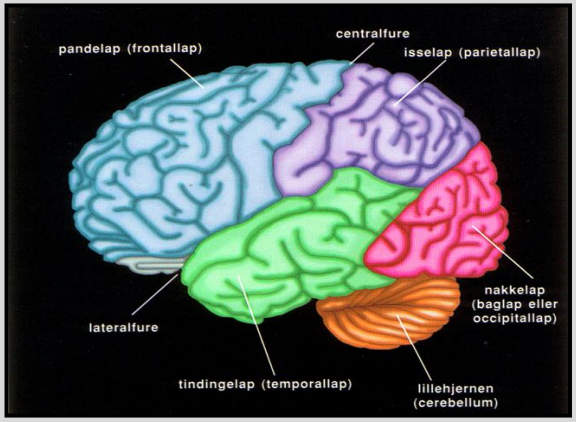

www.ann-e-knudsen.dk

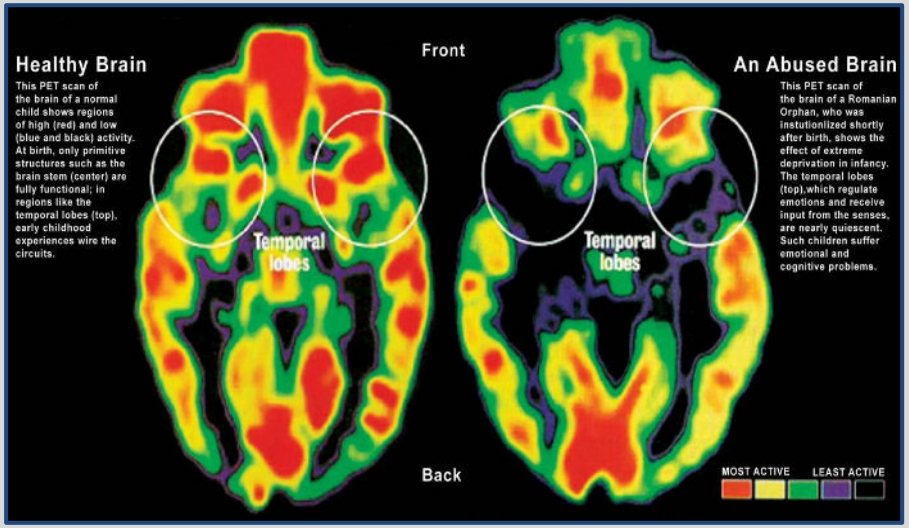
# Det er svært at give noget fra sig, man ikke selv har fået!



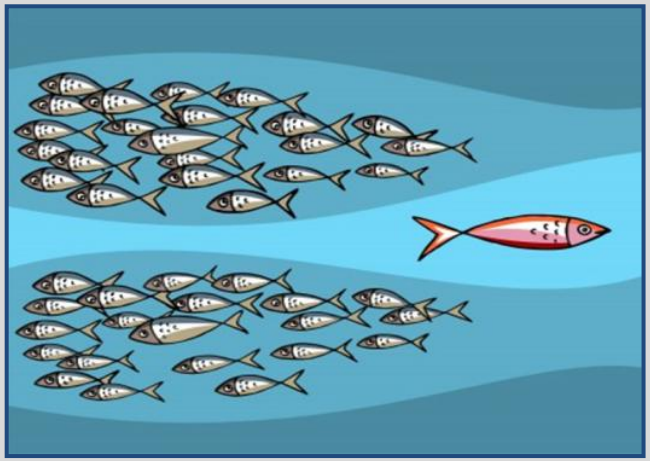

**Der skal investeres for at give afkast – både i økonomi og relation.**
***(Sårbare drenge og mænd?)***



# TRAUMER ÆNDRER HJERNEN, MEN DET GØR RELATION OGSÅ!

- Bjarne på smedeværkstedet
- Mønsterbrud
- ‘Name the Devil’








www.ann-e-knudsen.dk

# ‘The Village Effect’

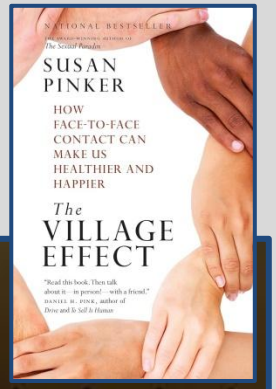
***‘Building your Village is a matter of Life and Death’. (2015)***

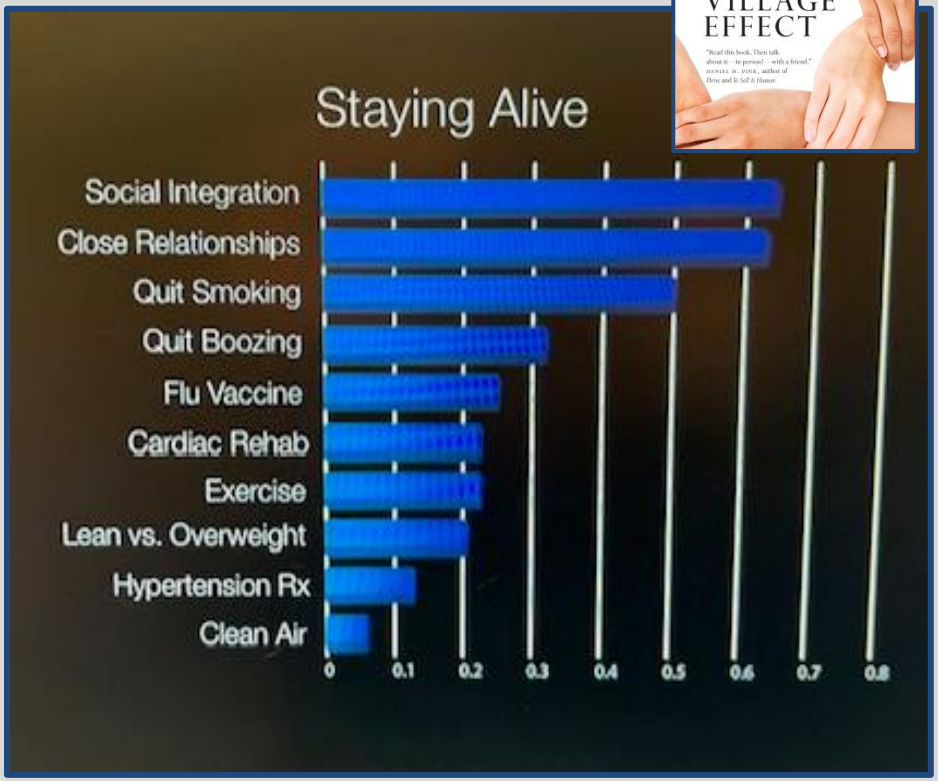
**1. Kvinder lever i gennemsnit 6-8 år længere end mænd – undtagen et sted i verden, Sardinien. (Blue Zone)**

**2. Social isolation er en større risikofaktor end epidemier.**

**3. Mindst 3 stabile relationer – så lever vi længere.**

**4. Gener 25%, Livsstil 75%**



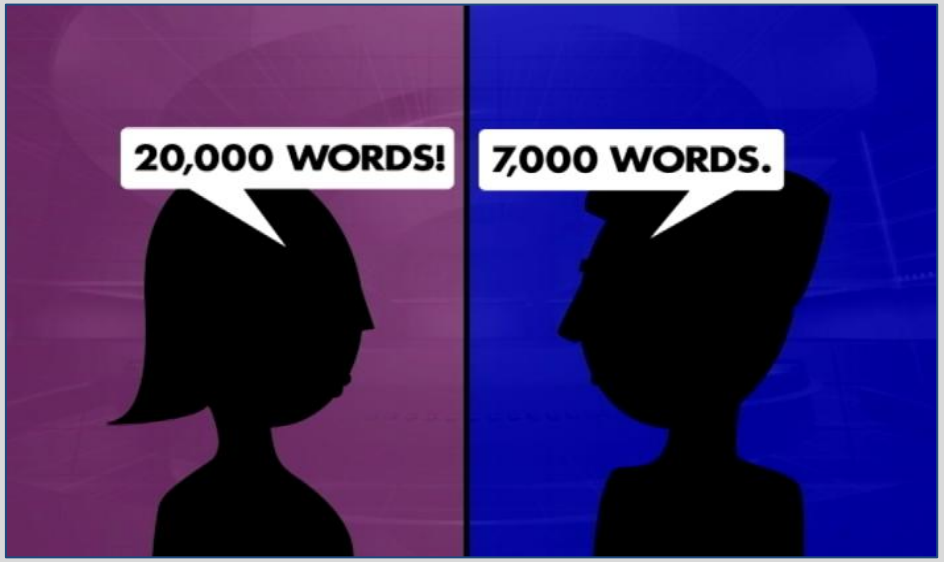




**www.ann-e-knudsen.dk**

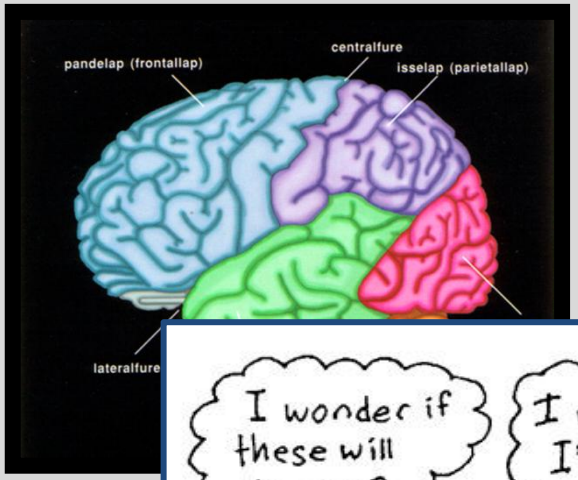
# Samtalens helbredende kraft

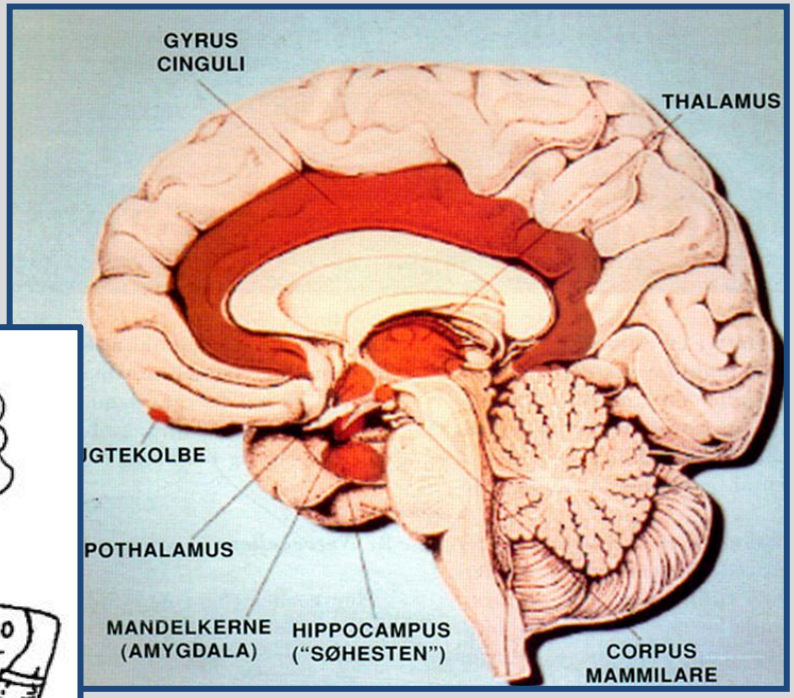
1. **Krise og modgang – 2-3 stabile relationer!**
2. **Mænd og kvinder i samme samtale**
   **(Det australske forskningsprojekt, *D. Spender, 1980*)**
3. **Hvad taler vi om?**
4. **Hvornår taler kvinder mest?**



# Mænd, kvinder og motivation!



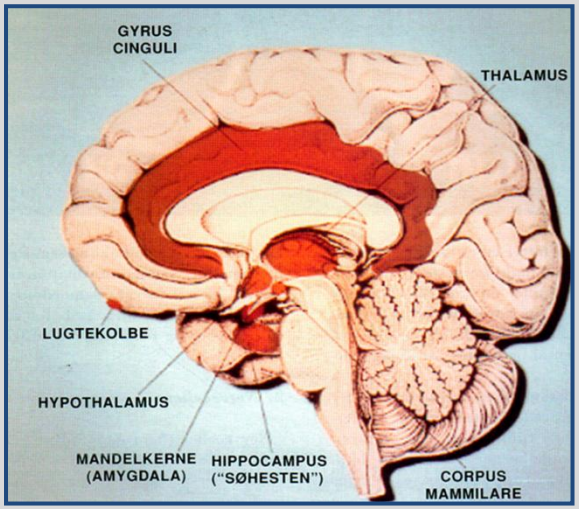




**- At arbejde gratis!**

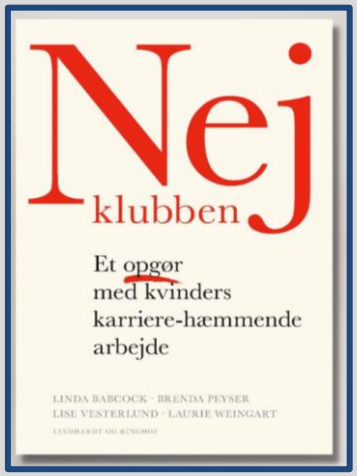
www.ann-e-knudsen.dk

# Empati og følelsesmæssig udmattelse




1. Påtage sig for meget
2. Sige Nej – kan man det?
3. Slukke for indlevelsen?

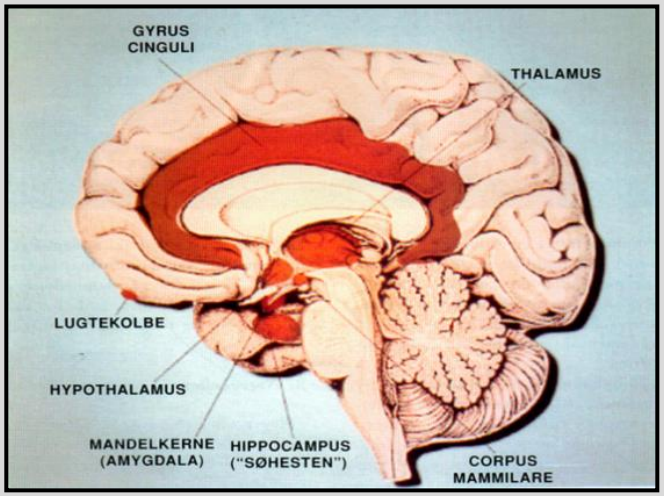



www.ann-e-knudsen.dk

# Samarbejde – taler vi samme sprog?




- At tage imod kritik
- Ringe sygdom ind

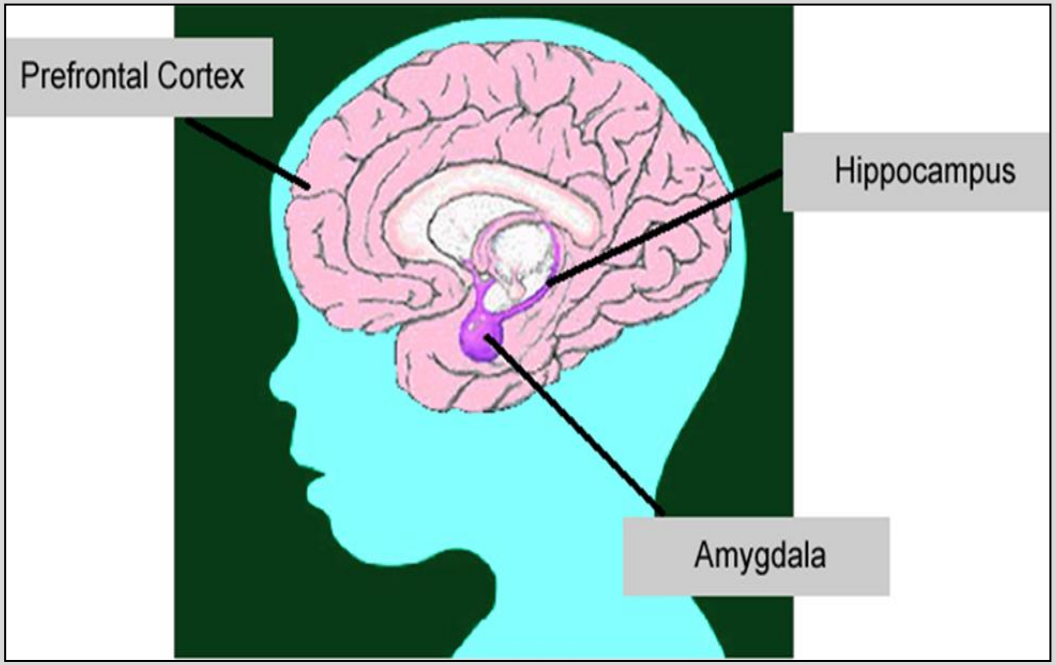
www.ann-e-knudsen.dk



# Stress og hjerner

**Høje krav, lav kontrol, mangel på kollegastøtte, kriser og hverdagens præstationspres.**

## *Krop og hjerne i alarmberedskab*




**Receptorer for kortisol i hippocampus –**
**Stress – manglende transport af glukose i nervecellerne – celledød!**

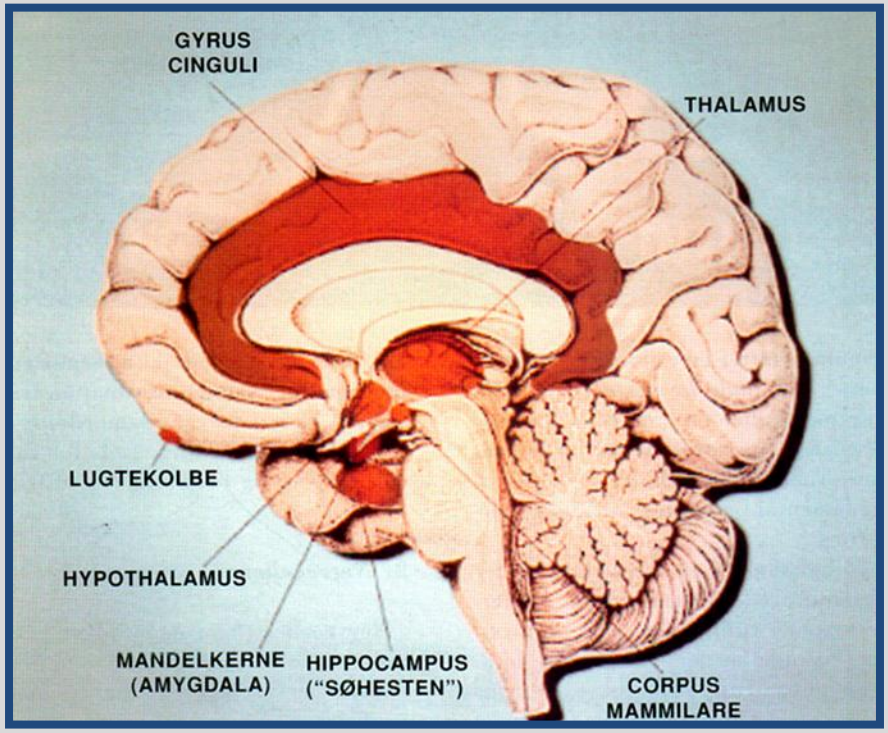
**Stress reaktion i hippocampus videreformidles til amygdala, som bliver overaktiv – cellerne vokser – generel tilstand af ængstelse, angstberedskab.**

**https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.02.001**

**https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091302218300098**

www.ann-e-knudsen.dk

# Hvordan modvirke stress?



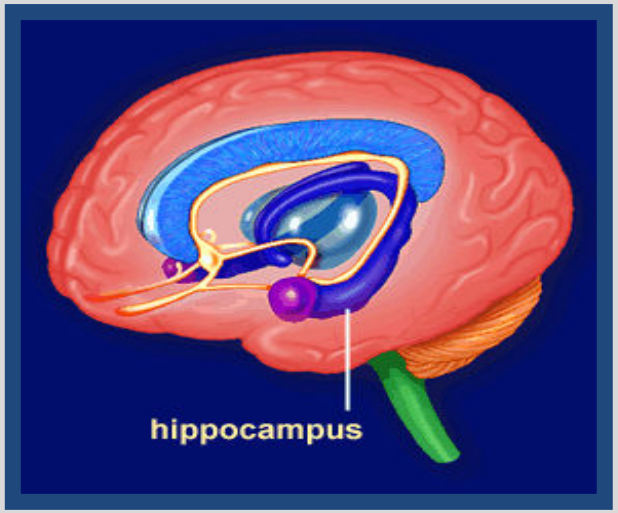



**Støj**
**åbne kontorlandskaber**

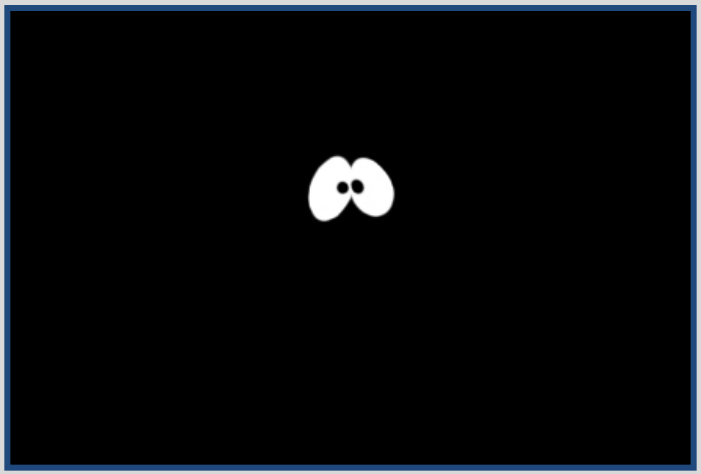
**Oxytocin**

www.ann-e-knudsen.dk

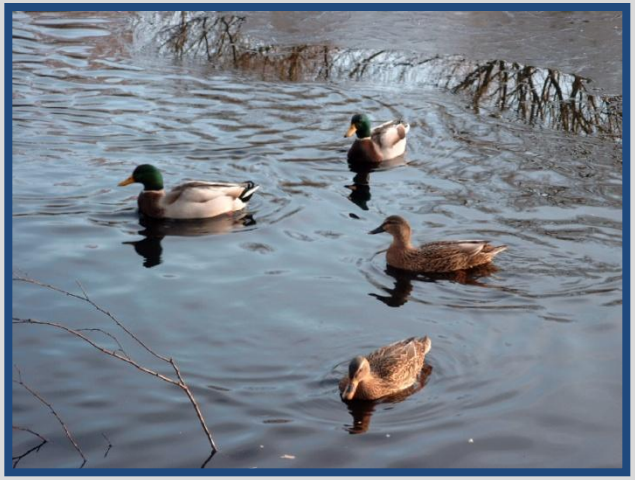
# STRESS OG KØN



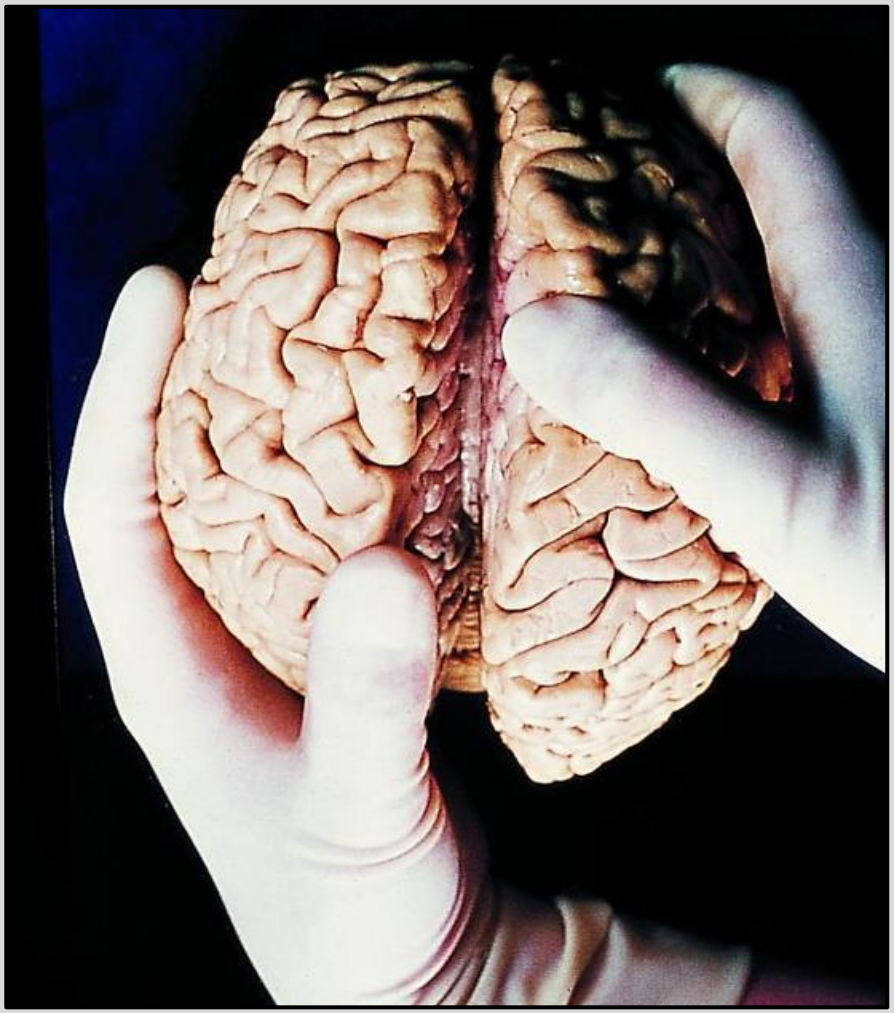

- **Stress og pandelap**
- **'Blackout' – 'tæl ænder'**
- **'Hjem-fra-arbejde-stress'**
- https://www.independent.co.uk/news/health/gender-inequality-stress-womens-brains-b2335505.html, Maj 2023
- **(Stress caused by gender inequality is damaging women's brains)**



→



# En langtidsholdbar hjerne?

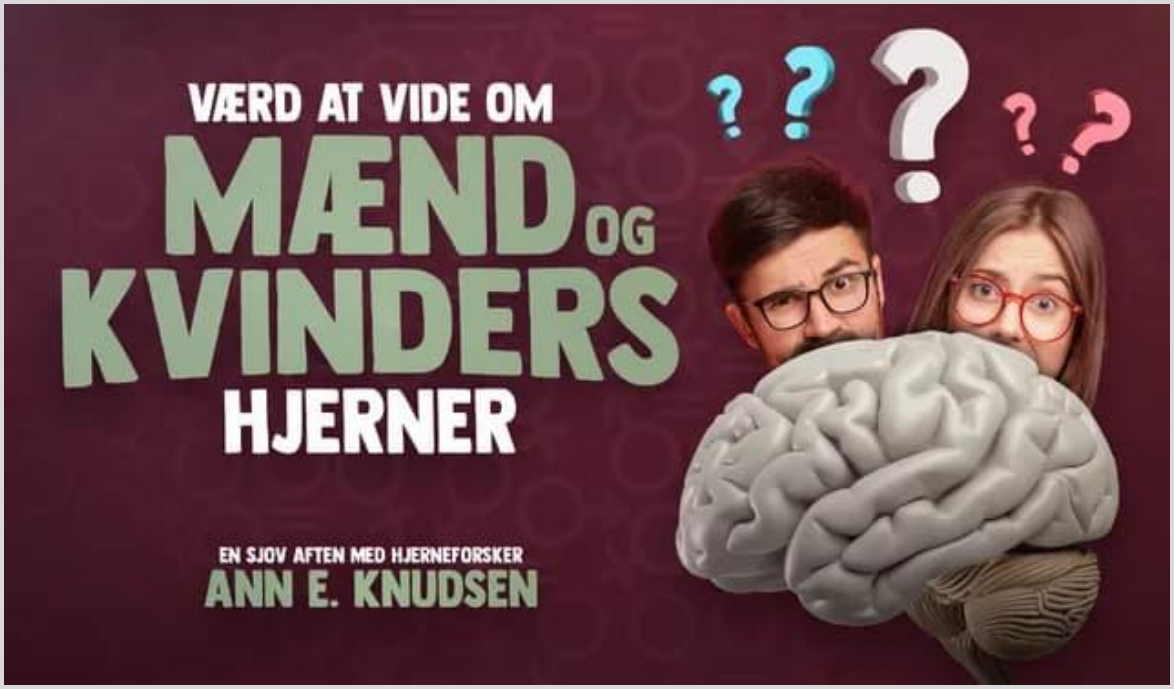


- Hippocampus
- Motion?
- Gøre noget nyt
- To sprog – Musik
- Multitasking

- *Nye neurale spor i hjernen er beskyttelse mod meget*

www.ann-e-knudsen.dk

# ORIGINAL TALKS




**NY TOUR i 2025/26: VÆRD AT VIDE OM MÆND OG KVINDERS HJERNER**

**Find dato og sted på: https://www.originaltalks.dk/events**




# Tak for i dag



[www.ann-e-knudsen.dk](http://www.ann-e-knudsen.dk)

Foto: Kirsten Adler