

Livsløst

- et mestringskurs for voksne etterlatte

Mestringskurs for voksne etterlatte

Kurset «Livsløst når det røyner på» er et mestringskurs for deg som har mistet en du er glad i, enten det er et familiemedlem eller en god venn.

Kurset er gratis, går over fire kvelder og er åpent for deltakere fra hele Møre og Romsdal. Som deltaker får du anledning til å utveksle erfaringer med andre som er i en sammenlignbar situasjon, og lære nyttige kognitive verktøy for å mestre hverdagen når livet oppleves vanskelig.

Kurset arrangeres av Pårørendekoordinator i Ålesund, og kreftkoordinator i Sula kommune.

Datoer høsten 2026:

Tirsdag 13 oktober 16.30-19.00

Tirsdag 20 oktober 16.30-19.00

Tirsdag 27 oktober 16.30 -19.00

Tirsdag 3 november 16.30-19.00

Sted:

Ålesund rådhus - møterom 463

Påmelding og mer info:

Pårørendekoordinator Merete Kløvning

Tlf 480 91 554 epost: merete.brungot.klovning@alesund.kommune.no

Kreftkoordinator Tanja Alme

Tlf 907 09 785 e-post: Tanja.alme@sula.kommune.no

*«Jeg trodde det var bare var meg som følte det slik..
så kom jeg hit og fant trøst i det å møte andre i samme situasjon. Disse kurskveldene har vært gode for meg. Fortsatt er hverdagen tung, men nå har jeg et håp om at der fortsatt skal være mange glade dager foran meg»*

Tidligere kursdeltaker