

# TANKEVIRUS

En gøyalt vri på kognitiv teori



Foto: Aftenposten

**Ønsker du å delta på et gøyalt og nyttig mini-mestringskurs i hvordan tanker og oppmerksomhet påvirker følelsene og handlingene våre?**

**I TANKEVIRUS presenteres ulike negative tanker som virus som behandles med psykologiske vitaminer. Kurset er bygd opp med videosnutter og refleksjon.**

## Hvem passer kurset for?

Målgruppen er voksne over 18 år.

Kurset er allmenntilgjengelig og gir gode verktøy til mestring av hverdagsutfordringer, og du får lære om hvordan tanker og følelser påvirker oss.

STED: Bymisjonssenteret

TIDSPUNKT: 4. mai 2026 kl. 17.30 - 20.00

## ARRANGØRER / KONTAKTPERSONER:

Merete Kløvning, Pårørendekoordinator i Ålesund kommune

Linn Tone Skoglund, Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester (USHT)

Anne Karin Zeitz, Kirkens Bymisjon

PÅMELDING: [anne.karin.zeitz@bymisjon.no](mailto:anne.karin.zeitz@bymisjon.no)

Påmelding snarest, og senest innen **29. april 2026**

Men obs: først til mølla, begrenset antall plasser!



Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester  
Møre og Romsdal