



Et senter for
relasjons-
utvikling



Ønsker du og din kjære ny inspirasjon i forholdet ? Vil dere lære å kommunisere bedre? Trenger dere å snakke om noe som er vanskelig? Ønsker du å takle samarbeidet med en ekspartner om felles barn på best mulig måte? Da kan ett av Samlivssenterets tilbud være det du er ute etter. Vi tilbyr rådgivning, kurs og foredrag.

Tilbud

- PREP kommunikasjonskurs for par
- PREP Byggekluss for enkeltpar
- Oppfølgingssamtaler etter PREP-kurs
- Rådgivningssamtaler
- Telefonrådgivning
- Fortsatt Foreldre - Godt nok samarbeid etter samlivsbrudd.
- Rådgivningssamtaler etter samlivsbrudd

Kurslederopplæring

Fagpersoner med minimum treårig høyskoleutdanning innen relevante fagområder kan bli kursledere og veiledere i følgende programmer:

- Samlivsprogrammet PREP
- Kursprogrammet Fortsatt Foreldre

Fagutvikling

Samlivssenteret driver fagutviklingsarbeid og har for tiden følgende prosjekter:

- Fortsatt Foreldre - videreutvikling og implementering
- Doktorgradsprosjekt om hvorfor noen velger samboerskap som samlivsform
- Evaluering av PREP kommunikasjonskurs

Ga kona samlivskurs i gave:

“... til vår overraskelse hadde vi det faktisk moro der vi satt på skolebenken.

Hurtige temaskifter med satt-på-spissen-videosnutter av hvor latterlig dumt det er mulig å oppføre seg i et parforhold, satte salen i et humoristisk lynne.”

Dagbladet, 25.02.05



PREP kommunikasjonskurs for par

Et PREP-kurs er for alle som ønsker å være sammen som par. Her er det både humor og alvor. Det handler om kjærlighet, forventninger, glede, moro og vennskap, men aller mest om kommunikasjon, og det å møte utfordringer på en god måte.

Fortsatt Foreldre

På et Fortsatt Foreldrekurs handler det aller mest om barna og om hvordan man kan fortsette å være foreldre sammen etter et brudd. Men det handler også om å legge ned konflikter å frigjøre seg fra ekspartneren slik at barna får plass og rom til å være seg selv.

Kurs - og foredrag

Vi utfører oppdrag innenfor følgende temaer:

- Samliv
- Kommunikasjon i nære relasjoner
- Fra par til foreldre – utfordringer og muligheter
- Foreldreskap
- Voksenrollen i forhold til barn
- Foreldresamarbeid
- Filosofiske samtaler
- Praktisk filosofi og etikk





Hva er et PREP kommunikasjonskurs?

På et PREP-kurs er det både humor og alvor. Det handler om kjærlighet, forventninger, glede, moro og vennskap, men aller mest om kommunikasjon.

Målet er at par skal lære å kjenne igjen hva slags konflikter som kan skade forholdet, og få noen verktøy til å forbedre kommunikasjonen og å løse problemer.

PREP er en forkortelse av den amerikanske betegnelsen Prevention and Relationship Enhancement Program. På norsk: Et forebyggende program som styrker samliv. PREP ble skapt i USA rundt 1980, og blir stadig videreutviklet på bakgrunn av ny forskning.

PREP er oversatt og bearbeidet for norske forhold av Samlivssenteret ved Modum Bad. PREP-kurs finnes i hele Norge, med kursledere som har fått opplæring gjennom Samlivssenteret.

Virker PREP?

PREP stimulerer par til å ta opp viktige samtaleemner og behandle dem på en god måte. Studier viser at par som har gått på PREP-kurs kan ha opptil 50 prosent større sannsynlighet for å forbli i parforholdet og være tilfreds med det, enn par som ikke har fått denne kunnskapen og treningen.

Vanlige utfordringer

PREP i alle utgaver retter seg mot par med helt vanlige utfordringer i samlivet. PREP hjelper par som selv vil ta ansvar for at utfordringene ikke skal utvikle seg til problemer.

”– Jeg synes dette har vært veldig bra.
– Vi har fått gode verktøy som vil hjelpe oss til å unngå at små uenigheter utvikler seg til håpløse krangler. Tale/lytte teknikken var veldig nyttig, og forbausende effektiv”

Deltager på Prep-kurs



PREP- kommunikasjonskurs

Kurset består av korte introduksjoner til hvert tema illustrert med bl.a. filmklipp, musikk eller dikt, i tillegg til oppgaver, som parene samtaler om hver for seg. Programmet på kurset er tett, men det legges også opp til at deltakerne skal få et hyggelig avbrekk i hverdagen. Det blir i tillegg gode måltider i hyggelige omgivelser – og tid for bare dere to.

Egeninnsats er avgjørende for å få utbytte av et samlivskurs. Det blir satt av tid til parvise samtaler og øvelser underveis i programmet. Hvert par får veiledning på kommunikasjonsøvelsen. For å skjerme parenes privatliv vil det ikke være gruppearbeid. På kursene deltar vanligvis mellom ti og tyve par.

Samlivssenteret tilbyr kurs både fra fredag til søndag og lørdag til søndag, alt etter hva som passer dere best. Innholdet i begge kursformatene er det samme.





PREP byggekloss - et kurs for bare dere to

Dette er et tilbud for par som ønsker mer ro, konsentrasjon og veiledning, samt mulighet for å gå mer i dybden på enkelte temaer. Det er et fleksibelt tilbud der dere to har mulighet til å kombinere rekreasjon og avkopling med fokus på hverandre og livet sammen.

Et kurs når det passer dere!

PREP byggekloss er ikke terapi eller behandling, men et stykke voksenopplæring. Med utgangspunkt i det dere kommer med av utfordringer, tilpasser vi et opplegg som på best mulig måte kan være til hjelp for dere.

Fire timers grunnkurs

Grunnpakken er konsentrert om temaer som kommunikasjon, konflikt, verdiforskjeller og løsning av vanlige problemer.

Dere kan deretter bygge på grunnpakken med inntil åtte økter. Da gjennomgår dere hele PREP-programmet, som tilsammen vil ta cirka 12 timer. Man kan godt vente til grunnpakken er gjennomført før man avgjør om man vil ha påbyggingstimer, og hva disse eventuelt skal bestå i.

Fleksibelt opplegg

Vil dere ha mer enn grunnkurset, eller bor dere et stykke unna? Da anbefaler vi deling over flere dager. Sammen kan vi skreddersy et program som går over en til tre dager. Dermed har dere mulighet til å kombinere kurset med avkobling og opphold på Tyrifjord hotell.



Oppfølging etter PREP-kurs

Mange av dem som har deltatt på samlivskurs ønsker et tilbud om oppfølging. Vi kan tilby:

Oppfølgingsamtaler

Vil dere friske opp eller jobbe med med noen temaer fra PREP-kurset? Samlivssenteret tilbyr oppfølgingsamtaler på hverdager.

Rådgivning og parsamtaler

Har ting blitt fastlåst og dere trenger en samtalepartner? Det er viktig å søke hjelp til samlivskonflikter. Samlivssenteret tilbyr rådgivningsamtaler til par og enkeltpersoner som strever med parforholdet. Erfarne familierapeuter tar imot etter nærmere avtale.

PREP samlivskurs

Våre helgekurs holdes på:
Tyrifjord hotell, Vikersund og
Dr. Holms hotell, Geilo

Sted/dato:

Se kursdatoer og -steder på vedlegget til brosjyren eller på våre nettsider
www.samlivssenteret.no

Bestilling:

Påmelding kan gjøres direkte på www.samlivssenteret.no eller på telefon direkte til Samlivssenteret, tlf. 32 74 94 00.

PREP byggekloss - et kurs for bare dere to

Pris: Grunnkurs (inkludert arbeidshefte) kr. 3.000,-
Påbyggingstimer: kr. 700,-

Oppfølging etter PREP-kurs

Pris: kr. 700,- pr. time

Rådgivning og parsamtaler

Pris: kr. 1.000,- for første møte, deretter kr. 700,- pr. time

PREP Byggekloss, oppfølgings- og rådgivningstimer foregår på Modum Bad, 3370 Vikersund

Disse tilbudene gjelder primært på hverdager. Ta kontakt og vi utarbeider et tilbud som passer dere. Tlf. 32 74 94 00.

HVEM - HVA - HVORDAN





Fortsatt Foreldre

Strever du med livet etter bruddet? Syntes du samarbeidet med ekspartner er vanskelig? Lurer du på hvordan du kan gjøre situasjonen best mulig for barna dine? Da kan Fortsatt Foreldre være tilbud for deg.

Årlig er det om lag 20 000 barn som opplever at foreldre skiller lag. Ikke alle greier å håndtere samarbeidsprosessene like godt etter samlivsbruddet, og barna blir ofte skadelidende.



Å vikle seg ut av hverandres liv kan være smertefullt

Fortsatt Foreldre tilbyr som:

- Kurs for foreldre, hver for seg
- Gruppetilbud
- Meklingsarbeid/rådgivning
- Kurs for fagfolk
- Selvstudium

Boka "Fortsatt Foreldre - godt nok samarbeid etter samlivsbrudd

Boka gir innspill på hva et godt nok foreldresamarbeid kan være. Videre gir den hjelp til å forstå hva som skjer i en konflikt og hva som skal til for at man skal kommunisere bedre. Den gir råd i forhold til å manøvrere videre på veien inn i nye familiekonstellasjoner. Håpet er at økt bevissthet om disse temaene hos de voksne, kan gjøre livet enklere for barna.

Boken inneholder intervjuer med noen av Norges og Skandinavias fremste fagfolk på områdene familieliv, samlivsbrudd og foreldreskap.



Kurs for foreldre

Temaene i Fortsatt Foreldre

- Å forstå bruddprosessen
- Kommunikasjon, konflikt og samspill
- Å se barnets livssituasjon
- Foreldresamarbeid
- Veien videre

Kurslederkurs

Ønsker du å forstå mer om samlivsbrudd og konsekvenser for barn? Da kan fagkurs og sertifiseringskurs i Fortsatt Foreldre være tilbudet for deg. Med utgangspunkt i kurslederopplæringen kan du holde kurs for enkeltforeldre - og bruke elementer av programmet i meklingsarbeid med separerte og skilte foreldre.

Mer info: www.fortsattforeldre.no



FORTSATT FORELDRE - godt nok samarbeid etter samlivsbrudd

I boken "Fortsatt foreldre" har forfatterne Guro Hansen Helskog og Kristin Tafford Lærum samlet kunnskap og innspill til godt samarbeid etter samlivsbrudd. Rådene kommer fra noen av Norges fremste fagfolk på området familieliv, samlivsbrudd og foreldreskap.

- Samlivsbrudd er alltid vanskelig for barna. Selv om det kan se ut som det går bra, er det mange barn som strever. Gjennom "Fortsatt foreldre" kan man få hjelp til å se barna sine på en realistisk og god måte, sier Helskog.

kr. 349,- (inkl. porto)

Kan bestilles fra Samlivssenteret på telefon 32 74 94 00 eller www.samlivssenteret.no



PREP-spillet

*en morsom repetisjon av
PREP-samlivskurs eller en
oppfølging etter Samlivsboken*

Alt du trenger i tillegg til spillet er en pose seigmenn! Målet med spillet er å skaffe seg bonusbrikker ved å løse oppgaver - og selvsagt komme først i mål! Men samlivets vei kan være kronglete, så man bør passe på at man ikke mister bonusbrikker på veien.

Spillet er et brettspill med terninger og spørsmålkort som er laget for å repetere og praktisere hva man lærte på kurset.

Pris: kr. 249,- (+ porto)

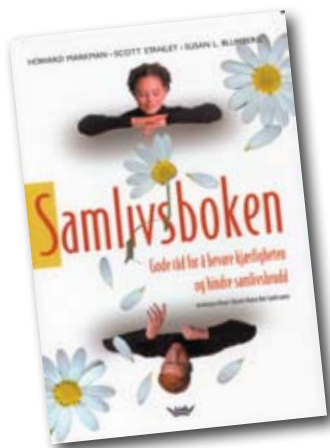
Samlivsboken

PREP-kurs i bokform

*Gode råd for å bevare
kjærligheten og hindre
samlivsbrudd*

I følge Samlivsboken er det mange måter å bli lykkelig på i et forhold, men få måter å bli ulykkelig på.

Samlivsboken trekker frem fire faresignaler eller konfliktmønstre som i særlig grad kan føre til samlivsproblemer. Ved å bli kjent med disse mønstrene, kan man hindre at de får overtaket.



Og kan man også lære en konkret måte å snakke sammen på som er til hjelp når temperaturen blir høy og temaene vanskelige.

Pris: kr. 379,- (inkl. porto)

Samlivskurs i egen stue

Alle ønsker vi at kjærligheten skal vare, men hvordan får vi det til?

Gode forhold handler mye om kommunikasjon og om hvordan vi behandler hverandre når konflikten oppstår. "Din for evig?" er et mini samlivskurs på DVD, laget av Samlivssenteret ved Modum Bad i samarbeid med Sissel Gran. Gjennom filmen og et arbeidshefte kan dere få innspill til å takle utfordringene. Din for evig? bygger på samlivsprogrammet PREP.

kr. 299,- (+ porto)

Dette sier samlivseksperterne om filmen:

Sissel Gran:

"Filmen er veldig god. Dette er en flott pakke til par som vil arbeide med forholdet sitt."

Per Arne Dahl:

"Med dyktige skuespillere og et viktig budskap er samlivets dvd blitt et flott og engasjerende produkt"

Frode Thuen:

"Et samlivskurs til hjemmebruk er en god ide. Dette er et nyttig og underholdende alternativ til samlivsbøker."



Kåre (Mads Henning Jørgensen) og Louise (Kristin Zachariassen) har vært sammen noen år. Som de fleste par startet de sitt samliv med en romantisk drøm om at de skulle leve sammen for alltid. Så ble de tatt av hverdagen. Romantiske pikniker ble erstattet av fiskepinner og poteter. Mye ble vane, og bagateller ble konfliktstoff. Nå ser de med latter og overbærenhet tilbake på gode og dårlige perioder i sitt liv sammen. Hva gjorde at de kom seg gjennom vanskelige tider? Og hvor går veien videre?



MODUMBAD*tt*

- en kilde til liv

Samlivssenteret er en del av Modum Bad som er et nasjonalt ressurscenter for psykisk helse, livskvalitet og samliv.

Samlivssenteret har som oppgave å arbeide forebyggende og samfunnsrettet på områdene samliv, familieliv og relasjonsutvikling.

Senteret driver rådgivning, formidling og fagutvikling, og er engasjert i forskning

Modum Bad

- ♦ Etablert i 1957 (Modum Bads Nervesanatorium) av psykiater Gordon Johnsen.
- ♦ Består av fem enheter:
 - Klinikken
 - Poliklinikken
 - Forskningsinstituttet
 - Samlivssenteret
 - Ressurscenteret Villa Sana
- ♦ Målet er å fremme psykisk helse og livskvalitet, familierelasjoner og samliv gjennom behandling, forskning og forebygging.

For nærmere informasjon: www.modum-bad.no