

## KURSENE:

### TILRETTELAGT FOR FORSVARET

Kursene er tilpasset Forsvarets behov og egenartede utfordringer, og tar for seg temaer som fravær, savn, engstelse og konflikter, men også kjærlighet, glede, forventninger, vennskap og kommunikasjon.

### SKJERMER PRIVATLIVET

Kursene skjærer om deg og din partners privatliv. Ingen behøver å dele personlige erfaringer i plenum.

**VARIGHET:** Kurset starter på fredag kl 18.00 og varer til søndag kl 13.00.

### FORBEHOLD OM ANTALL DELTAKERE

For at det skal bli kurs må det være minst 6 par. Det er begrenset antall kursplasser, maks 16 par.

### KOSTNADER

Reisen til kursstedet ordnes og dekkes av kursdeltaker. Det anbefales å vente til avholdelse av kurset blir bekreftet, før du og din partner eventuelt bestiller billetter. Forsvaret dekker selve kurset og oppholdet, men hvert par må selv betale en egenandel på kr. 500,-.

### DELTAKERINFORMASJON:

Du må oppgi navn på deg og din partner, mailadresse, mobilnummer, privat adresse og eventuell matallergi. Er begge ansatt i Forsvaret skrives dette i "kommentar-feltet".

### SVÆRT VIKTIG - IVARETAKELSE AV SIKKERHETSROUTINER

Ved oppmøte og registrering på kurs må en av deltakerne i paret fremvise FD-ID som en forutsetning for deltakelse på kurset.

### FOR DERE MED BARN

Det er dessverre ikke anledning til å ta med baby/barn på kursene. Dette fordi hensikten med kurset er at du og din partner skal ha fokus på kursinnholdet og hverandre som par, og av hensyn til øvrige par som deltar.

### PARSAMTALER

Dersom det er helt spesielle årsaker som gjør at du og din partner ikke kan delta på ordinære kurs, kan dere etter vurdering få tilbud om parsamtale.

Ta eventuelt kontakt på: [kurs@modum-bad.no](mailto:kurs@modum-bad.no)



## PÅMELDING:

Du og din partner gjør selv påmeldingen gjennom Modum Bad på:

[www.modum-bad.no/kurs-og-samtale/familie-og-samliv/prep-for-forsvaret/](http://www.modum-bad.no/kurs-og-samtale/familie-og-samliv/prep-for-forsvaret/)

Faktura for egenandelen på kr. 500,- vil bli sendt deg når påmeldingsfristen går ut. Påmeldingen er bindende etter denne fristen, og egenandelen refunderes ikke med mindre kurset blir avlyst. Egenandelen må være betalt for at du og din partner skal få plass på kurset.



- Et forebyggende program som styrker samlivet, og hjelper par til å ha større glede av forholdet sitt og gir verktøy til å forbedre kommunikasjonen.

## PREP SAMLIVSKURS

for Forsvarets personell 2022



# PREP SAMLIVSKURS

Mange ansatte i Forsvaret står overfor utfordringer som setter parforholdet på strekk. Behovet for å snakke godt og tydelig sammen blir dermed enda større. PREP samlivskurs gir rom for både humor og alvor. Det vil handle om kjærlighet, forventninger, konflikter, glede og vennskap, men aller mest om god kommunikasjon.

PREP er et forskningsbasert og godt utprøvd pedagogisk kursopplegg som er utviklet i USA. Kurset er oversatt og bearbeidet til norske forhold av Modum Bad. Innholdet i kursene er tilpasset til par hvor en eller begge arbeider i Forsvaret.

## HVEM PASSER KURSET FOR?

Kursene skal passe for par i alle aldre - fra nyetablerte til de som har lang fartstid sammen. Kursene er for alle ansatte i Forsvaret, men det skal særlig være et tilbud for par hvor en av partene skal delta eller nylig har deltatt i internasjonal tjeneste. Veteraner kan også delta på kurs inntil ett år etter hjemkomst fra internasjonal tjeneste. En annen målgruppe er ansatte med betydelig fravær fra hjemmet, slik som feks. pendlere og seilere.



## HVORFOR DELTA?

De fleste par opplever at parforholdet går i "bølgedaler". Hverdagen er travel og kommunikasjon kan lett gå i stå. De gode stundene som par, kan fort bli nedprioritert eller glemt. Samlivskurset handler om samhold og kommunikasjon. Målsettingen er at paret skal bli oppmerksomme på hvilke konflikter som kan skade forholdet, få verktøy til å forbedre kommunikasjonen og til å løse problemer.

## INNHold OG METODE:

- Korte faginnlegg med rollespill, filmklipp og tegninger
- Parvise samtaler og øvelser
- Trening i bruk av verktøy for bedre kommunikasjon
- Parvis veiledning i teknikkene
- Kursene er tilrettelagt Forsvarets egenartede utfordringer



# KURSKALENDER 2022:

DATO	STED	FRIS FOR PÅMELDING
28. – 30. januar	Modum Bads Kurs- og kompetansesenter, Kildehuset Kildebakken 14, 3370 Vikersund. Sentralt i Buskerud, midt mellom Drammen, Kongsberg og Hønefoss. 60 min. fra Oslo <a href="http://www.modum-bad.no/kurs-og-samtale">www.modum-bad.no/kurs-og-samtale</a>	06. januar
28. – 30. januar	Grand Hotel Terminus Zander Kaaes gate 6, 5015 Bergen. Hotellet befinner seg i hjertet av byen, 50 meter fra jernbanestasjonen. <a href="http://www.grandterminus.no">www.grandterminus.no</a>	06. januar
11. – 13. februar	Thon Hotel Lofoten, Svolvær Torget, 08300 Svolvær. 15 min fra Svolvær lufthavn 1 time fra Leknes Lufthavn. 2,5 t fra Evenes Lufthavn. <a href="http://www.thonhotels.no/hoteller/land/norge/svolvar/thon-hotel-lofoten/">www.thonhotels.no/hoteller/land/norge/svolvar/thon-hotel-lofoten/</a>	11. januar
25. – 27. mars	Danubius Ensana Grand Hotel Margitsziget, 1007 Budapest, Margitsziget, Ungarn. Hotellet har en unik beliggenhet på den rolige og grønne Margaretaøya i hjertet av Budapest. 4 km fra sentrum, 600 m fra togstasjonen Tímár utca, 19 km fra Budapest Liszt Ferenc flyplass. <a href="http://www.danubiushotels.com/en/our-hotels-budapest">www.danubiushotels.com/en/our-hotels-budapest</a>	24. februar
22. – 24. april	Hoel gård, Tingnesvegen 581, 2350 Nes på Hedmark Tog fra Gardermoen til Brumundal (1 t 3 min) og 15 min med taxi. Bil: 25 min fra Hamar og 80 min fra Gardermoen. <a href="http://www.hoel-gaard.no">www.hoel-gaard.no</a>	09. mars
22. – 24. april	Modum Bads Kurs- og kompetansesenter, Kildehuset. Kildebakken 14, 3370 Vikersund Sentralt i Buskerud, midt mellom Drammen, Kongsberg og Hønefoss. 60 min. fra Oslo <a href="http://www.modum-bad.no/kurs-og-samtale/">www.modum-bad.no/kurs-og-samtale/</a>	31. mars
06. – 08. mai	Sommarøy Arctic Hotel Tromsø. Skipsholmveien 22, 9110 Sommarøy. <a href="http://www.sommaroy.no/">www.sommaroy.no/</a>	06. april
16. – 18. september	Modum Bads Kurs- og kompetansesenter, Kildehuset. Kildebakken 14, 3370 Vikersund Sentralt i Buskerud, midt mellom Drammen, Kongsberg og Hønefoss. 60 min. fra Oslo <a href="http://www.modum-bad.no/kurs-og-samtale">www.modum-bad.no/kurs-og-samtale</a>	24. august

DATO	STED	FRIST FOR PÅMELDING
16. – 18. september	Thon Hotel Lofoten, Svolvær Torget, 08300 Svolvær. 15 min fra Svolvær lufthavn 1 time fra Leknes Lufthavn. 2,5 t fra Evenes Lufthavn. <a href="http://www.thonhotels.no/hoteller/land/norge/svolvar/">www.thonhotels.no/hoteller/land/norge/svolvar/</a>	16. august
23. – 25. september	Stokkøya Sjøsen Hosnasand, 7178 Stokkøya. Et hotell og kurs- konferansesed i Åfjord, ytterst på kysten av Trøndelag. Se nettside for veibeskrivelse. <a href="http://www.stokkoy.no">www.stokkoy.no</a>	24. august
21. – 23. oktober	Sommarøy Arctic Hotel Tromsø. Skipsholmveien 22, 9110 Sommarøy <a href="https://www.sommaroy.no">https://www.sommaroy.no</a>	22. september
28. – 30. oktober	Danubius Ensana Grand Hotel Margitsziget, 1007 Budapest, Margitsziget, Ungarn Hotellet har en unik beliggenhet på den rolige og grønne Margaretaøya i hjertet av Budapest. 4 km fra sentrum, 600 m fra togstasjonen Tímár utca, 19 km fra Budapest Liszt Ferenc flyplass. <a href="http://www.danubiushotels.com/en/our-hotels-budapest">www.danubiushotels.com/en/our-hotels-budapest</a>	27. september
04. – 06. november	Modum Bads Kurs- og kompetansesenter, Kildehuset. Kildebakken 14, 3370 Vikersund Sentralt i Buskerud, midt mellom Drammen, Kongsberg og Hønefoss. 60 min. fra Oslo <a href="http://www.modum-bad.no/kurs-og-samtale">www.modum-bad.no/kurs-og-samtale</a>	12. oktober

# PREP OPPFØLGINGSKURS

- for dere som allerede har deltatt på samlivskurs

Er det en stund siden du og din parter deltok på samlivskurs? Har det skjedd endringer i livet som gjør at en oppfriskning og utdypning av kunnskapen kan passe nå? Kanskje det nå er viktig for dere å sette av tid til hverandre.

## HVEM KAN DELTA PÅ OPPFØLGINGSKURS?

Kurset er for dere som har deltatt på PREP samlivskurs tidligere, og som fortsatt ønsker å styrke samhold og kommunikasjon i parforholdet.

## HVORFOR DELTA?

Samliv er i stadig endring og hverdagen gir ofte lite rom for refleksjon omkring utfordringer i parforholdet. Vi tilbyr dere en helg sammen der dere kan konsentrere dere om hverandre og ha tid til de gode samtale.



I likhet med det første samlivskurset, vil det handle om kjærlighet, forventninger, utfordringer, glede, vennskap og god kommunikasjon. Oppfølgingskurset har færre økter, og vil gi mer tid til veiledning og refleksjon. Kursene er tilrettelagt med hensyn til Forsvarets egenartede utfordringer.

I USA kalles slike oppfølgingskurs for "Boostersessions". Poenget er nettopp å forsterke og forlenge effekten av det du og din partner lærte på det første samlivskurset.

# KURSKALENDER 2022:

DATO	STED	FRIST FOR PÅMELDING
18. – 20. februar	Modum Bads Kurs- og kompetansesenter, Kildehuset. Kildebakken 14, 3370 Vikersund Sentralt i Buskerud, midt mellom Drammen, Kongsberg og Hønefoss. 60 min. fra Oslo <a href="http://www.modum-bad.no/kurs-og-samtale">www.modum-bad.no/kurs-og-samtale</a>	26. januar
20. – 22. mai	Thon Hotel Lofoten, Svolvær. Torget, 08300 Svolvær. 15 min fra Svolvær lufthavn 1 time fra Leknes Lufthavn. 2,5 t fra Evenes Lufthavn. <a href="http://www.thonhotels.no/hoteller/land/norge/svolvar/thon-hotel-lofoten/">www.thonhotels.no/hoteller/land/norge/svolvar/thon-hotel-lofoten/</a>	19. april
30. september – 02. oktober	Grand Hotel Terminus Zander Kaaes gate 6, 5015 Bergen Hotellet befinner seg i hjertet av byen, 50 meter fra jernbanestasjonen. <a href="http://www.grandterminus.no">www.grandterminus.no</a>	31. august
04. – 06. november	Hoel gård, Tingnesvegen 581, 2350 Nes på Hedmark. Tog fra Gardermoen til Brumundal (1 t 3 min) og 15 min med taxi. Bil: 25 min fra Hamar og 80 min fra Gardermoen. <a href="http://www.hoel-gaard.no">www.hoel-gaard.no</a>	22. september