

## 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. 1000,-.

### 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.forsvaret.prep.no](http://www.forsvaret.prep.no)

Faktura for egenandelen på kr. 1000,- 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.



VIKEN SENTER: Telefon: 77 18 99 00 - [kurs@vikensenter.no](mailto:kurs@vikensenter.no)  
MODUM BAD: Telefon: 32 74 94 00 - [kurs@modum-bad.no](mailto:kurs@modum-bad.no)



- 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 2023



# 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



«Veldig fornøyd med oppdelingen med kurset. Fint å få muligheten til å gå og prate om temaene»

Kursdeltaker september 2022

# KURSKALENDER 2023:

DATO	STED	FRIS FOR PÅMELDING
27.-29. januar	<b>SCANDIC KARASJOK</b> Leavnnjageaidnu 49, 9730 Karasjok. Karasjok er en spennende destinasjon, rik på samisk kultur og tradisjoner. <a href="http://www.scandichotels.no/hotell/norge/karasjok/scandic-karasjok">www.scandichotels.no/hotell/norge/karasjok/scandic-karasjok</a>	05.01.2023
14.-16. april	<b>SCANDIC HARSTAD</b> Strandgata 9, 9405 Harstad. Hotellet vårt i Harstad ligger i sentrum, nær vannkanten og offentlig transport. <a href="http://www.scandichotels.no/hotell/norge/harstad/scandic-harstad">www.scandichotels.no/hotell/norge/harstad/scandic-harstad</a>	14.03.2023
14.-16. april	<b>GRAND HOTEL TERMINUS BERGEN</b> 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>	14.03.2023
21.-23. april	<b>THON HOTEL NORDLYS BODØ</b> Moloveien 14, 8003 Bodø. Thon Hotel Nordlys ligger rett ved småbåthavnen og moloen i Bodø. <a href="http://www.thonhotels.no/hoteller/norge/bodo/thon-hotel-nordlys/">www.thonhotels.no/hoteller/norge/bodo/thon-hotel-nordlys/</a>	21.03.2023
21.-23. april	<b>MODUM BADS KURS- OG KOMPETANSESENTER, KILDEHUSET</b> 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/leie-av-lokaler/">www.modum-bad.no/kurs-og-samtale/leie-av-lokaler/</a>	21.03.2023
02.-04. juni	<b>RADISSON BLU ROYAL GARDEN HOTEL TRONDHEIM</b> Kjøpmannsgt. 73, 7010 Trondheim. Radisson Blu ligger midt i Trondheim sentrum, ved siden av Nidelven. <a href="http://www.radissonhotels.com/no-no/hoteller/radisson-blu-trondheim-royal-garden">www.radissonhotels.com/no-no/hoteller/radisson-blu-trondheim-royal-garden</a>	03.05.2023
09.-11. juni	<b>THON HOTEL BERGEN AIRPORT</b> Kokstadvegen 3, 5257 Kokstad. Thon Hotel Bergen Airport er et nyrenovert hotell ved Bergen Lufthavn Flesland. <a href="http://www.thonhotels.no/hoteller/norge/bergen/thon-hotel-bergen-airport/">www.thonhotels.no/hoteller/norge/bergen/thon-hotel-bergen-airport/</a>	09.05.2023
15.-17. september	<b>SCANDIC FORNEBU</b> Martin Linges vei 2, 1364 Fornebu. Hotellet ligger ved Oslofjorden, 45 minutter med bil fra Oslo Lufthavn Gardermoen <a href="http://www.scandichotels.no/hotell/norge/oslo/scandic-fornebu">www.scandichotels.no/hotell/norge/oslo/scandic-fornebu</a>	15.08.2023
22.-24. september	<b>CLARION COLLECTION HOTEL AURORA TROMSØ</b> Sjøgata 19-21, 9291 Tromsø. Hotellet har sentral beliggenhet og ligger på bryggekanalen i Tromsø. <a href="http://www.nordicchoicehotels.no/hotell/norge/tromso/clarion-collection-hotel-aurora/">www.nordicchoicehotels.no/hotell/norge/tromso/clarion-collection-hotel-aurora/</a>	22.08.2023
20.-22. oktober	<b>SCANDIC KARASJOK</b> Leavnnjageaidnu 49, 9730 Karasjok. Karasjok er en spennende destinasjon, rik på samisk kultur og tradisjoner. <a href="http://www.scandichotels.no/hotell/norge/karasjok/scandic-karasjok">www.scandichotels.no/hotell/norge/karasjok/scandic-karasjok</a>	14.09.2023
20.-22. oktober	<b>MODUM BADS KURS- OG KOMPETANSESENTER, KILDEHUSET</b> 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/leie-av-lokaler/">www.modum-bad.no/kurs-og-samtale/leie-av-lokaler/</a>	22.09.2023
03.-05. november	<b>SCANDIC HAMAR</b> Vangsveien 121, 2318 Hamar. Scandic Hamar ligger i et sentralt, men rolig område – kun 10 minutters gange fra Hamar sentrum. <a href="http://www.scandichotels.no/hotell/norge/hamar/scandic-hamar">www.scandichotels.no/hotell/norge/hamar/scandic-hamar</a>	05.10.2023