

KILDE

katolog en

VÅR 2017



KILDEHUSET - formidling og forebygging
MODUMBADitt
- en kilde til liv

Målet med **KILDEHUSET** er å fremme psykisk helse, livskvalitet og gode relasjoner gjennom kunnskapsformidling, veiledning og erfaringsutveksling. Vi utvikler tilbud som bygger på den samlede fagkompetansen ved Modum Bad.

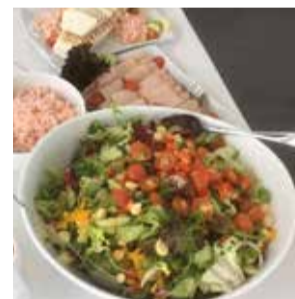
Gjennom Kildehuset skapes arenaer for utvikling og utveksling av kompetanse mellom fagpersoner på ulike tjenestenivåer og innen ulike sektorer.

For fagpersoner, enkeltpersoner, par og familier

- Hjelp til å mobilisere egne ressurser
- Samlivskurs
- Fagkurs

For bedrifter og organisasjoner

- Skreddersydde kurs
- Formidling av foredragsholdere
- Tilrettelegging av ledersamlinger, personalseminarer og andre bedriftsinterne arrangementer - med eller uten faglig innhold.



Vi holder til i Modum Bads nyeste bygg som inneholder et velutstyrt undervisningslokale med plass nok til 120 personer og en overnattingsfløy med 15 dobbeltrom. Hjertet i huset er en moderne versjon av det gamle Kildehuset ved Modum Bad: Et åttekantet hus med ornamenter og en liten kuppel på toppen. Her tar vi imot våre gjester til mingling og bespising.

Vi har naturskjønne omgivelser, med gode muligheter til fysisk aktivitet og rekreasjon. Avstanden er kort til kulturopplevelser – som bl.a. Kunstnerdalen, Blaafarveværket, Kongsfoss kunstnersenter og Hadeland Glassverk. Vi kan også invitere til gudstjenester i Olavskirken og en rekke spennende konserter i Modum Bads ærverdige festsal.

Vi tar forbehold om endringer i Kildehusets tilbud.

www.kildehuset.no



KILDEHUSET - formidling og forebygging

MODUMBADitt
- en kilde til liv

Badeveien 287 - 3370 Vikersund - Tlf. : 32 74 94 00
Epost: kurs@modum-bad.no - www.kildehuset.no

Personlig utvikling



FÅ DET BEDRE

KURSTILBUD:

20. april

FRA TANKEKJØR TIL LIVSKRAFT
Få mer handlekraft og fleksibilitet i eget liv gjennom aksept og forpliktelse.

9. november

MINDFULNESS I PRAKSIS
Lær deg forskjellige mindfulness-teknikker som du umiddelbart kan bruke i din hverdag. Få påfyll og rom for ro, og styrk evnen til å ivareta deg selv.



ET STED Å KOMME TIL – for en vei videre

Veiledet likemannsarbeid for mennesker som opplever kriser- og for deres hjelpere.

SATSNINGSOMRÅDE 2017:

UNGDOMSHELSEPROSJEKT I MODUM

Samarbeid med Modum kommune med mål om å forbedre psykisk helse og utvikle robusthet hos ungdom. Utvikling av tilpasset undervisningsopplegg som skal bidra til å forebygge psykiske plager og lidelser blant skoleungdom.

Spør om det du lurer på

– få svar av en person som jobber med psykisk helse
✓ Helt anonymt
✓ Vi har taushetsplikt

chat.kildehuset.no

UNG med spørsmål om PSYKISK helse?

Chat med en fagperson



RASK PSYKISK HELSEHJELP

– et lavterskeltilbud for voksne over 16 år med angst og/eller depresjon (mild til moderat grad).

Tlf. 32 74 94 40 eller raskhjelp@modum-bad.no

Parutvikling



KOMMUNISÉR BEDRE



Modum Bad

På **PREP** samlivskurs er det både humor og alvor. Det handler om kjærlighet, forventninger, glede og vennskap, men aller mest om god kommunikasjon. Målet er at par skal lære å kjenne igjen konflikter som kan skade forholdet, og få noen verktøy til å forbedre kommunikasjonen og løse problemer.

Kurs 2017: Kildehuset, Modum Bad

- 28. - 29. januar
- 11. - 12. mars
- 10. - 11. juni
- 26. - 27. august
- 21. - 22. oktober
- 18. - 19. november

Kurs 2017: Dr. Holms hotell, Geilo

- 5. - 7. mai
- 22. - 24. september

PREP PARSAMTALER – for bare deg og partneren din

Eksempler på temaer for samtalen:

- Hvordan vil vi ha det sammen?
- Hva hindrer oss i å kommunisere godt?
- Hvordan skal vi snakke sammen på en trygg måte?
- Hvordan håndtere problemer?

Veiledningssamtaler basert på innholdet i PREP-programmet. Opplegget tilpasses deres ønsker og behov, og ledes av en av våre erfarne samlivspedagoger. Tilbudet finner sted på Modum Bad og foregår over hele eller halve dager. Vi kan også tilby to halve dager sammenhengende med overnatting på området.

Faglig utvikling



ØK DIN FAGKOMPETANSE

27. januar	INNFØRING I METAKOGNITIV TERAPI Hvordan arbeide terapeutisk med grubling og bekymring?	Sverre Urnes Johnson (psykolog/Phd-kandidat)
24. februar	SKAMMEN OG ENSOMHETEN Om skammens rolle i depresjon	Gry Stålsett (spesialpsykolog/PhD)
9. mars	INNFØRING I «TRAUMA AND DISSOCIATION SYMPTOMS INTERVIEW» Nytt kartleggingsverktøy for komplekse traumelidelser	Suzette Boon (psykologspesialist/PhD)
16. mars	LÆR DEG PSYKOLOGISK FØRSTEHJELP Hvordan hjelpe barn og unge til å takle vanskelige tanker og sterke følelser?	Jone Solberg Vik (psykolog) og Sverre Urnes Johnson (psykolog/Phd-kandidat)
27. april	KROPP, MAT OG TRENING – NÅR BLIR DET SUNNE USUNT? Hvordan møte barn og unge som strever med dårlig selvbilde knyttet til kropp?	Bl.a. Marit Christin Skinnnes (psykiater) og KariAnne Vrabel (psykologspesialist/PhD)
8. juni	SNAPPE MED BARN OM PSYKISK HELSE Den gode samtalen når barn er pårørende	Frid Hansen (psykologspesialist)
24. august	FYSISK AKTIVITET INTEGRERT I BEHANDLING? Helsesport i bevegelse mellom miljøterapi og medisiner	Helsesportpedagoger, lege og miljøterapeuter fra Modum Bad
31. august	STABILISERING AV PASIENTER MED DISSOSIATIVE LIDELSER Lær anbefalte strategier for å forebygge og bryte dissosiasjon	Ellen Jepsen (psykiater/PhD)
12. oktober	ANGST OG DEPRESJON: HVORDAN FORSTÅ OG MØTE? Hvordan gi god hjelp til mennesker berørt av vår tids psykiske folkehelseproblemer?	Miljøterapeuter fra Modum Bads avdeling for angstlidelser og avdeling for depressive lidelser
2. november	RELASJONSTRAUMER: OM STABILISERINGSARBEID OG TOLERANSEVINDU? Hvordan gi hjelp til å forstå og regulere følelser og kroppslige reaksjoner?	Bl.a. Gro Overn (spesialhjelpepleier) og Åse-Lill Ranvik Iversen (psyk. sykepleier)
8. november	FØLELSENE ABC Grunnleggende kunnskap om følelser, følelseregulering og -håndtering i terapi og tidlig intervensjon	Gry Stålsett (spesialpsykolog/PhD)
Se kildehuset.no for kursdato	TIDLIGE RELASJONSTRAUMER OG RUSPROBLEMER? Hvordan integrere traume-forståelse i behandling av rusproblematikk?	Solveig Nævra Lie (psyk. sykepleier), Peter Sele (psykologspesialist) og Arild Jervell (psykiater)

Faglig utvikling

SPECIALISERINGSKURS I PSYKOTERAPI

- ✓ Godkjent av Norsk psykologforening som obligatorisk program i spesialiteten psykiater
- ✓ 10 samlinger à 3 dager, over 2 år
- ✓ Klinikknært – forskningsbasert – utvikling av terapeutiske egenskaper

NYHET

Oppstart januar og september 2017

KURSLEDER OG VEILEDER

Opplæringskurs i PREP på Kildehuset

- 10. – 12. mai
- 22. – 24. november



Modum Bad

VÅRE STØTTESPILLERE:

SpareBank 1 Modum

Tone Bergesens Stiftelse

Takk også til PRIVATE SPONSORER

AVTALER MED:
Norsk Sykepleierforbund, Den norske legeforening, Den norske tannlegeforening - kurs og rådgivning for medlemmer Forsvaret - samlivskurs for personell

KILDEHUSET - formidling og forebygging

MODUMBAD - en kilde til liv

Badeveien 287 - 3370 Vikersund
Tlf. : 32 74 94 00

Epost: kurs@modum-bad.no - www.kildehuset.no

2017

MODUM BAD KONFERANSEN

27. oktober – Gamle Logen i Oslo

SETT AV DAGEN!