

## KURSENE:

### TILRETTELAGT FOR FORSVARET

Kursene er tilrettelagt Forsvarets egenartede utfordringer, og tar for seg temaer som fravær, savn og engstelse.

### SKJERMER PRIVATLIVET

Kursene skjerner om parenes privatliv, og ingen må dele personlige erfaringer i plenum.

**Varighet:** Fra fredag kl 18.00 til søndag kl 13.00.

### LAV EGENANDEL

Forsvaret betaler kurs og opphold, parene må selv betale en egenandel på kr. 500,-.

### FORBEHOLD OM ANTALL DELTAKERE

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

### DELTAKERNE MÅ OPPGI:

Navn på begge, e-postadresse, telefon og privat adresse, samt ev. matallergi. Er begge ansatt i Forsvaret skrives dette i "kommentar-feltet".

### REISE

Ordnes og dekkes av den enkelte. Det anbefales å vente til avholdelse av kurset blir bekreftet, før dere eventuelt bestiller billetter.

### SVÆRT VIKTIG:

Ved oppmøte og registrering på kurs må en av deltakerne i paret fremvise FD-ID som en forutsetning for at man kan delta på kurset. Dette er på grunn av sikkerhetsrutiner som må ivaretas.

### FOR DERE MED BARN

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

### PARSAMTALER

Dersom det er helt spesielle årsaker som gjør at man ikke kan delta på ordinære kurs, kan man etter vurdering få tilbud om parsamtale. Ta eventuelt kontakt på: [kurs@modum-bad.no](mailto:kurs@modum-bad.no)



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)



## PÅMELDING:

Paret foretar selv påmelding gjennom Modum Bad - Kildehusets hjemmeside [www.kildehuset.no](http://www.kildehuset.no)

Faktura for egenandelen på kr. 500,- vil bli sendt dere 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 man skal få plass på kurset.

# PREP

## samlivskurs

### for Forsvarets personell 2020

# 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, men skal særlig være et tilbud for par hvor en av partene skal delta eller nylig har deltatt i internasjonal tjeneste. Eller ansatte med betydelig fravær fra hjemmet, slik som feks. pendlere og seilere. Veteraner kan også delta på kurs intill ett år etter hjemkomst fra internasjonal tjeneste.

## HVORFOR DELTA?

De fleste 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. PREP-kurset handler om å stimulere vennskap og glede. 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 2020:

Dato	Sted:	Påmeldingsfrist:
<b>14. – 16. februar</b>	Modum Bad, Kildehuset Badeveien 287, 3370 Vikersund. Sentralt i Buskerud, midt mellom Drammen, Kongsberg og Hønefoss. 60 min. fra Oslo <a href="http://www.kildehuset.no">www.kildehuset.no</a>	24. januar
<b>17. – 19. april</b>	Thon Hotel Lofoten, Svolvær. Torget, 8300 Svolvær. 15 min fra Svolvær lufthavn 1 time fra Leknes Lufthavn. 2,5 t fra Evenes Lufthavn. <a href="http://www.thonhotels.no">www.thonhotels.no</a>	16. mars
<b>17. – 19. april</b>	Hoel gård, Tingnesvegen 581, 2350 Nes på Hedmark Tog fra Gardermoen til Brumunddal (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>	16. mars
<b>17. – 19. april</b>	Modum Bad, Kildehuset Badeveien 287, 3370 Vikersund. Sentralt i Buskerud, midt mellom Drammen, Kongsberg og Hønefoss. 60 min. fra Oslo. <a href="http://www.kildehuset.no">www.kildehuset.no</a>	27. mars
<b>24. – 26. april</b>	Danubius 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">www.danubiushotels.com</a>	23. mars
<b>05. – 07. juni</b>	Strand Hotel Fevik. Nedre Hausland 80, 4870 Fevik Kjevik flyplass ca. 35 min. biltur unna. Fevik har gode bussforbindelser, både mot Oslo og Kristiansand, med en rekke daglige avganger. <a href="http://www.strandhotelfevik.no">www.strandhotelfevik.no</a>	30. april
<b>04. – 06. september</b>	Danubius 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">www.danubiushotels.com</a>	02. juli

Dato:	Sted:	Påmeldingsfrist:
<b>11. – 13. september</b>	Stokkøya Sjøsenter, Hosnasand, 7178 Stokkøya Et hotell og kurs- konferansested i Åfjord, ytterst på kysten av Trøndelag. Se nettside for veibeskrivelse. <a href="http://www.stokkoy.no">www.stokkoy.no</a>	13. august
<b>11. – 13. september</b>	Modum Bad, Kildehuset Badeveien 287, 3370 Vikersund. Sentralt i Buskerud, midt mellom Drammen, Kongsberg og Hønefoss. 60 min. fra Oslo. <a href="http://www.kildehuset.no">www.kildehuset.no</a>	21. august
<b>18. – 20. september</b>	Thon Hotel Lofoten, Svolvær. Torget, 8300 Svolvær. 15 min fra Svolvær lufthavn 1 time fra Leknes Lufthavn. 2,5 t fra Evenes Lufthavn. <a href="http://www.thonhotels.no">www.thonhotels.no</a>	17. august
<b>25. – 27. september</b>	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>	02. september
<b>16. – 18. oktober</b>	Sommarøy Arctic Hotel Tromsø. Skipsholmveien 22, 9110 Sommarøy. <a href="http://www.sommaroy.no">www.sommaroy.no</a>	15. september
<b>23. – 25. oktober</b>	Modum Bad, Kildehuset Badeveien 287, 3370 Vikersund. Sentralt i Buskerud, midt mellom Drammen, Kongsberg og Hønefoss. 60 min. fra Oslo. <a href="http://www.kildehuset.no">www.kildehuset.no</a>	25. september

# PREP OPPFØLGINGSKURS

## - for dere som allerede har deltatt på PREP samlivskurs

Er det en stund siden dere deltok på PREP samlivskurs? Har det skjedd endringer i livene deres som gjør at en oppfriskning og utdypning av PREP-kunnskapen kunne passe godt nå? Kanskje kan det være godt for dere å ha god tid til hverandre i hyggelige omgivelser.

## HVEM KAN DELTA PÅ OPPFØLGINGSKURS?

Kurset er for dere som allerede har deltatt på PREP samlivskurs, og som ønsker å styrke nærhet og samhold i parforholdet.

## HVORFOR DELTA?

Samliv er i stadig endring og hverdagen gir ofte lite rom for næring til dere som

par. Vi tilbyr dere en helg sammen der dere kan konsentrere dere om hverandre og ha tid til de gode samtalerne.

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

I USA kalles slike oppfølgingskurs for "Boostersessions". Poenget er nettopp å forsterke og forlenge effekten av det dere lærte på PREP samlivskurs.

## KURSKALENDER 2020:

Dato:	Sted:	Påmeldingsfrist:
<b>14. – 16. februar</b>	Thon Hotel Lofoten, Svolvær. Torget, 8300 Svolvær. 15 min fra Svolvær lufthavn 1 time fra Leknes Lufthavn. 2,5 t fra Evenes Lufthavn. <a href="http://www.thonhotels.no">www.thonhotels.no</a>	13. januar
<b>17. – 19. april</b>	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>	25. mars
<b>18. – 20. september</b>	Modum Bad, Kildehuset Badeveien 287, 3370 Vikersund. Sentralt i Buskerud, midt mellom Drammen, Kongsberg og Hønefoss. 60 min. fra Oslo. <a href="http://www.kildehuset.no">www.kildehuset.no</a>	28. august
<b>23. – 25. oktober</b>	Hoel gård, Tingnesvegen 581, 2350 Nes på Hedmark Tog fra Gardermoen til Brumunddal (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