

# دورات نورا

تمنحك دورة نورا معلومات عن حقوقك والفرص المتاحة أمامك وكيفية التعامل مع حالات الطلاق المعقدة.



**Familievernet**  
Bufetat

## عن دورات نورا

سيتم تطوير اسم الدورة ومحتواها بالتعاون مع الأشخاص الذين يطلبون هذه الدورة من مكتب حماية الأسرة. الهدف الأساسي من الدورة هو الحصول على المعرفة بشأن حقوقك والفرص المتاحة أمامك وكيفية التعامل مع حالات الطلاق المعقدة.

## الدورة تناسبك إذا تعرفت على نفسك في نقطة أو أكثر من النقاط المذكورة فيما يلي:

- تشعر أنك تعيش حياة زوجية غير صحية وترغب في الانفصال، لكنك تعتقد أن من الصعب الخروج من هذه العلاقة.
- تخشى النتائج المترتبة على الطلاق وترغب في استكشاف الفرص المتاحة أمامك واستكشاف حقوقك.
- تخشى أن يؤدي الانفصال إلى فقدان التواصل مع الأطفال أو العائلة أو دوائر العلاقات المحيطة بك.
- تخشى ردود الفعل وسيطرة شخص آخر والتهديدات والعنف.
- تمر بالفعل بقضية طلاق معقدة.

## هكذا تسير الدورة

خلال ثمانية أيام سنمر على ثمانية موضوعات مختلفة مرتبطة بالحقوق والفرص المتاحة أمامك في المجتمع ونلقي نظرة شاملة على العروض والخدمات المختلفة والعلاقات بالأسرة والأصدقاء والدوائر المحيطة بك وكيفية مساعدة نفسك في مواقف الحياة. تُعقد الدورة في مكاتب حماية الأسرة ويقودها معالجون نفسيون. سيلقي أشخاص مختلفون متخصصون المحاضرات عن الموضوعات التي يتخصصون فيها.



هذه الدورة تناسبك إذا كنت تعتقد أنك ستستفيد من بعض الموضوعات التالية:

- الاستشارة القانونية المجانية وحقوقك المالية.
- عرض الخدمات والأنشطة والتجمعات الاجتماعية.
- الحرية والتحكم.
- كيف تكوّن العلاقات الجيدة وتحافظ عليها.
- التواصل الآمن والتعاون الجيد.
- القدرة والعجز.
- ردود الأفعال على تغيير الحياة والمخن.
- القيود والاحتياجات والقيم.
- كيف تتعامل مع التوتر وكيف تساعد نفسك.

الهدف من هذه الدورة مساعدتك على التعامل مع الحياة وتحسين جودتها.



**Familievernet**  
Bufetat

## هل ترغب في الاشتراك في دورات نورا؟

تواصل مع مكتب حماية الأسرة إذا كنت تعتقد أن دورة نورا مفيدة بالنسبة لك. ندعوك إلى مقابلة للحصول على مزيد من المعلومات عن هذا العرض وكي نقيّم ما إذا كانت هذه الدورة مناسبة لك أم لا.

تعقد مكاتب حماية الأسرة التالية دورات نورا:

### مكتب حماية الأسرة في منطقة بوسكارود

العنوان: Grønland 68, 3045 Drammen

الهاتف: 466 17 710

البريد الإلكتروني: [fvk.buskerud@bufetat.no](mailto:fvk.buskerud@bufetat.no)

### مكتب حماية الأسرة في فاست-أجدار، قسم كريستيانسند

العنوان: Markens gate 35, 4612 Kristiansand

الهاتف: 381 04 310

البريد الإلكتروني: [familievernkontoret.vest.agder@bufetat.no](mailto:familievernkontoret.vest.agder@bufetat.no)

ستجد مزيدًا من المعلومات عن دوراتنا على الموقع الإلكتروني التالي:

[www.familievernet.no](http://www.familievernet.no)