

NORA kurs

Et kurs som gir deg kunnskap om rettigheter, muligheter og livsmestring i forbindelse med kompliserte samlivsbrudd.



Familievernet
Bufetat

Om NORA kurset

Nettverksbygging

Nysgjerrighet

Opplysning

Optimisme

Respekt

Råd

Anerkjennelse

Ansvar

Kursets navn og innhold ble utviklet i samarbeid med klienter som etterspurte et slikt tilbud i familievernet. Behovet var å få kunnskap om rettigheter, muligheter og livsmestring i kompliserte livssituasjoner i forbindelse med brudd.

Kurset passer for deg hvis du kjenner deg igjen i et eller flere av punktene under:

- Du opplever at du lever i et usunt samliv og vurderer brudd, men synes det er vanskelig å gå ut av forholdet.
- Du frykter konsekvensene av brudd og ønsker å undersøke dine muligheter og rettigheter.
- Du frykter at bruddet fører til at du mister kontakt med barn, familie, venner eller nettverk.
- Du er bekymret for reaksjoner, kontroll, trusler eller vold.
- Du er i en komplisert bruddprosess.

Slik foregår kurset

I løpet av åtte kursdager skal vi gjennom åtte ulike temaer knyttet til rettigheter og muligheter i samfunnet, oversikt over ulike tilbud og tjenester, relasjoner til familie, venner og nettverk, og selvhjelp i livssituasjonen. Kurset holdes på familievernkontoret og ledes av terapeuter. Ulike fagpersoner og fagmiljøer holder foredrag om temaer de har spesialisering i.

Kurset passer for deg som tenker at du kan ha utbytte av noen av følgende temaer:

- fri rettshjelp og økonomiske rettigheter
- tjenestetilbud, aktiviteter og sosiale møteplasser
- frihet og kontroll
- hvordan skape og bevare gode relasjoner
- trygg kommunikasjon og godt samspill
- makt og avmakt
- reaksjoner på livsendringer og kriser
- grenser, behov og verdier
- stressmestring og selvhjelp

Målet med kurset er å bidra til livsmestring og økt livskvalitet.

Ønsker du å delta på NORA kurs?

Ta kontakt med familievernkontoret, dersom du tenker at NORA kurset er relevant for deg. Vi inviterer deg til en inntakssamtale, hvor du får du mer konkret informasjon om tilbudet og hvor vi vurderer om kurset er aktuelt for deg. Familievernkontorene tilpasser kurset tematisk til ulike målgrupper.

Følgende familievernkontor har tilbud om NORA kurs:

Familievernkontoret i Buskerud

Adresse: Grønland 68, 3045 Drammen

Telefon: 466 17 710

e-post: fvk.buskerud@bufetat.no

Familievernkontoret i Vest-Agder, avdeling Kristiansand

Adresse: Markens gate 35, 4612 Kristiansand

Telefon: 381 04 310

e-post: familievernkontoret.vest.agder@bufetat.no

Du finner mer informasjon om vårt kurstilbud på:

www.familievernnet.no