

# کورس نورا (NORA)

این کورس در زمان ختم زنده گی مشترک، برای شما در مورد حقوق، فرصت ها و از عهده بر آمدن مسایل زنده گی روزمره معلومات ارائه می نماید.



**Familievernet**  
Bufetat



## در مورد کورس NORA

نام و محتوای کورس با همکاری مراجعینی که خواهان این گونه خدمات در چارچوب دفتر حمایت خانواده بودند، تهیه گردیده است. نیاز بود که مردم هنگام جدایی از یکدیگر در مورد حقوق، فرصت ها و از عهده بر آمدن مسایل روزمره زنده گی معلومات کسب کنند.

### این کورس در حالات ذیل برای شما مناسب است:

- اگر احساس می کنید که در شرایط نامناسب زنده گی مشترک به سر می برید و به این فکر می باشید که زنده گی مشترک خویش را به پایان رسانید، ولی قطع این رابطه برای تان مشکل است.
- در مورد عواقب جدایی نگران هستید و می خواهید که گزینه های حقوقی و فرصت های خود را بررسی کنید.
- اگر حراس داشته باشید که ختم زنده گی مشترک شما باعث قطع روابط با اطفال، خانواده و دوستان می گردد.
- اگر در مورد عکس العمل ها، کنترل، تهدیدات و یا خشونت نگران باشید.
- اگر در یک جریان جدایی پیچیده قرار دارید.

### کورس به طریقه ذیل دایر می گردد

ما در جریان هشت روز کورس، هشت موضوع مختلف را در مورد حقوق و فرصت های موجود در جامعه مورد بحث قرار می دهیم و در مورد خدمات مختلف، روابط فامیلی، دوستان، کمک با خود در حالات مختلف، معلومات ارائه می کنیم. این کورس ها در دفتر

حمایه خانواده تحت رهبری متخصصین بخش های مختلف برگزار می گردد. متخصصین و کارشناسان در مورد بخش های تخصصی خویش سخنرانی می کنند.

این کورس برای آنده اشخاصی که به نظر شان از موضوعات ذیل بهره گرفته می توانند مناسب است:

- خدمات حقوقی رایگان و حقوق مالی
- عرضه خدمات، فعالیت ها و مراکز اجتماعی
- آزادی و کنترل
- چگونه می توانیم که روابط حسنه را ایجاد و حفظ کنیم
- ارتباطات مصون و تعامل مثبت
- قدرت و ناتوانی
- عکس العمل در مقابل تغییرات زنده گی و بحران ها
- حدود، نیازمندی و ارزش ها
- مدیریت فشار ذهنی و کمک کردن با خود

هدف کورس نورا، تسلط بر مسایل روزمره زنده گی و کمک در مورد بالا بردن کیفیت زنده گی می باشد.

## آیا می‌خواهید در کورس نورا (NORA) اشتراک کنید؟

اگر به این نظر هستید که کورس نورا (NORA) برای شما مناسب است، در زمینه با دفتر حمایت خانواده تماس بگیرید. ما شما را برای شمولیت در این کورس به مصاحبه دعوت می‌نماییم. در مصاحبه متذکره معلومات بیشتر را در مورد کورس دریافت می‌کنید. ضمناً، ما ارزیابی می‌کنیم که آیا این کورس برای شما مناسب است یا خیر.

کورس نورا (NORA) از طرف دفاتر ذیل حمایت خانواده دایر می‌گردد:

### دفتر حمایت خانواده در بوسکه رود (Buskerud)

آدرس: Grønland 68, 3045 Drammen

شماره تلفون: 466 17 710

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

### دفتر حمایت خانواده ویست اگدر (Vest-Agder)، بخش کریستیانساند

آدرس: Markens gate 35, 4612 Kristiansand

شماره تلفون: 381 04 310

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

برای کسب معلومات بیشتر در مورد کورس های ما، به صفحه انترنتی ذیل مراجعه کنید: