

# Курсы NORA

Этот курс даст вам знания о ваших правах, возможностях и способах самоподдержки в условиях сложного разрыва отношений с партнером или супругом.



**Familievernet**  
Bufetat

## О курсе NORA

Содержание данного курса было разработано в сотрудничестве с нашими клиентами, которые обращались к нам с просьбой об организации таких курсов. У них была потребность получить знания о правах, возможностях и способах самоподдержки в сложных жизненных ситуациях, связанных с расставанием.

**Этот курс для вас, если один или несколько из перечисленных ниже пунктов может описать вашу ситуацию:**

- Вы ощущаете, что живете в нездоровых отношениях и подумываете о разрыве, но вам трудно завершить эти отношения.
- Вы боитесь последствий расставания и хотите узнать о своих возможностях и правах.
- Вы боитесь, что разрыв приведет к потере контакта с детьми, семьей, друзьями или кругом общения.
- Вы опасаетесь реакции, контроля, угроз или насилия.
- Вы находитесь в сложном процессе разрыва.

## Как будет проходить курс?

В течение восьми дней курса мы рассмотрим восемь различных тем, связанных с правами и возможностями в обществе, видами доступных вам предложений и услуг, отношениями с семьёй, друзьями и кругом общения, а также вопросами, касающимися самопомощи в сложной жизненной ситуации. Курс проводится в помещении службы охраны семьи и ведётся психотерапевтами. Различные специалисты и профессиональные сообщества прочитают доклады по темам в своих научных областях.

Курс подойдет вам, если вы считаете, что вам будет полезно получить знания по какой-либо из нижеперечисленных тем:

- бесплатная юридическая помощь и экономические права
- информация о существующих услугах, мероприятиях и социальных площадках для общения
- свобода и контроль
- как создавать и сохранять хорошие отношения
- безопасное общение и хорошее взаимодействие друг с другом
- власть и бессилие
- реакции на жизненные изменения и кризисы
- границы, потребности и ценности
- управление стрессом и самопомощь

Цель курса – способствовать самопомощи и улучшению качества жизни.

## Желаете пройти курсы NORA?

Свяжитесь со службой охраны семьи (*familievernkontoret*), если вы считаете, что курс NORA актуален для вас. Мы приглашаем вас на предварительную беседу, где вы получите дополнительную информацию о предлагаемом курсе, и где мы решим, подходит ли он для вас.

Служба охраны семьи в следующих коммунах предлагает курсы NORA:

### **Familievernkontoret i Buskerud**

(Служба охраны семьи в Бюскерюд)

Адрес: Grønland 68, 3045 Drammen

Телефон: (+47) 466 17 710

### **Familievernkontoret i Vest-Agder, avdeling Kristiansand**

(Служба охраны семьи в Вест-Агдере, отделение в Кристиансанне)

Адрес: Markens gate 35, 4612 Kristiansand

Телефон: (+47) 381 04 310

Адрес электронной почты:

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

Подробнее о наших курсах на сайте:

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