

หลักสูตร โนรา (NORA)²

เป็นหลักสูตรที่ให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิ โอกาส
และวิธีการจัดการกับความซับซ้อนที่เกิดขึ้นจากการเลิกกราเมื่อความสัมพันธ์
ในชีวิตคู่สิ้นสุดลง



Familievernet
Bufetat



เกี่ยวกับ หลักสูตร โนรา

ชื่อและเนื้อหาของหลักสูตรได้รับการพัฒนาโดยความร่วมมือระหว่าง
สำนักงานพิทักษ์สัมพันธ์ภาพในครอบครัว ร่วมกับ
ผู้ที่ประสงค์จะขอรับบริการข้อเสนอดังกล่าว หลักสูตรมุ่งเน้น
การให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิ โอกาส
และวิธีจัดการกับปัญหาซับซ้อนในชีวิตที่เกิดจากการเลิกรา

หลักสูตรนี้เหมาะกับท่าน

หากรู้สึกว่กำลังเผชิญหน้ากับประเด็นใดต่อไปนี้
อย่างน้อยหนึ่งประเด็น:

- ท่านรู้สึกว่กำลังฝันดำรงชีวิตอยู่ในความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ
และไม่ดีต่อสุขภาพ มีความประสงค์อย่ำจะยุติความสัมพันธ์นั้น
แต่พบว่มันเป็นการยากที่จะก้าวออกไป
- ท่านกังวลเกี่ยวกับผลกระทบที่อาจตามมาจากการเลิกรา
และต้องการศึกษาถึงสิทธิและทางเลือกต่าง ๆ ของท่าน
- ท่านกังวลว่การเลิกราอาจทำให้ท่านสูญเสียความสัมพันธ์กับบุตรหลาน
ครอบครัว เพื่อน หรือเครือข่ายที่ตนมีอยู่
- ท่านวิตกกังวลเกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนองที่อาจตามมา อาทิเช่น
การข่มขู่ การควบคุม หรือการใช้ความรุนแรง
- ท่านอยู่ในระหว่างการเลิกราที่ซับซ้อน

การจัดการเรียนรู้ในหลักสูตร

ตลอดระยะเวลาแปดวันของหลักสูตรนี้
ท่านจะได้เรียนรู้ประเด็นหัวข้อสำคัญเกี่ยวกับสิทธิและโอกาสต่างๆ ในสังคม
รวมถึงภาพรวมของข้อเสนอและบริการต่างๆ ที่มี
ท่านจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อน และเครือข่าย
รวมทั้งวิธีการช่วยเหลือตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต
หลักสูตรนี้จัดขึ้นที่สำนักงานพิทักษ์สัมพันธ์ภาพในครอบครัว
โดยมีนักจิตบำบัดเป็นผู้นำหลักสูตร
และมีผู้เชี่ยวชาญที่มีความถนัดในสาขาต่างๆ เป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้

หลักสูตรนี้เหมาะสำหรับท่านที่คิดว่าจะได้รับประโยชน์จากหัวข้อเหล่านี้:

- ความช่วยเหลือทางด้านกฎหมายที่ไม่มีค่าใช้จ่าย และสิทธิต่างๆ
ทางด้านการเงิน
- บริการต่างๆ รวมถึง กิจกรรม และสถานที่พบปะทางสังคม
- เสรีภาพและการควบคุม
- วิธีการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี
- การสื่อสารที่ปลอดภัยและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี
- อำนาจและการลิดรอน
- ปฏิกริยาตอบสนองที่ตามมาจากการเปลี่ยนแปลงและวิกฤติชีวิต
- ขอบเขต ความต้องการ และค่านิยม
- การจัดการความเครียดและการช่วยเหลือตนเอง

หลักสูตรนี้มีจุดมุ่งหมายในการส่งเสริมการจัดการชีวิตและช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต

ต



ต้องการเข้าร่วมอบรมในหลักสูตร โนรา (NORA)?

หากท่านคิดว่าหลักสูตร โนรา เกี่ยวข้องกับท่านโดยตรง โปรดติดต่อ
สำนักงานพิทักษ์สัมพันธภาพในครอบครัว (Familievernkontor - FV)
เพื่อนัดหมายเข้ารับการสัมภาษณ์ ท่านจะได้รับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักสูตร
พร้อมทั้งข้อเสนอในการเข้าอบรม ทั้งนี้เราจะพิจารณาด้วยว่าหลักสูตรนี้เหมาะกับท่านหรือไม่

รายชื่อสำนักงานพิทักษ์สัมพันธภาพในครอบครัวที่เปิดอบรมหลักสูตร โนรา ประกอบด้วย

สำนักงานพิทักษ์สัมพันธภาพในครอบครัว เขต บุสเกอร์รูด

ที่อยู่: เกรินแลนด์ (Grønland) 68, 3045 ดรัมมัน (Drammen)

หมายเลขโทรศัพท์: 466 17 710

อีเมล: fvk.buskerud@bufetat.no

สำนักงานพิทักษ์สัมพันธภาพในครอบครัว เขต เวสต์-เอกเดอร์, สาขา คริสเตียนซานด์

ที่อยู่: มาร์เกนส์ กาท้า (Markens gate) 35, 4612 คริสเตียนซานด์ (Kristiansand)

หมายเลขโทรศัพท์: 381 04 310

อีเมล: familievernkontoret.vest.agder@bufetat.no

ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักสูตรการอบรมที่เราให้บริการได้ที่:

www.familievernet.no