

# NORA kursu

Karmaşık ayrılıklar bağlamında haklar, olanaklar ve hayatla başa çıkma konusunda size bilgi veren bir kurs.



**Familievernet**  
Bufetat



## **NORA kursu hakkında**

Kursun adı ve içeriği, Aileyi Koruma Dairesinden böyle bir hizmet talep eden kullanıcılar ile iş birliği içerisinde geliştirilmiştir. Ayrılıkla bağlantılı karmaşık yaşam durumlarında haklar, olanaklar ve yaşamla başa çıkma konusunda bilgi edinme ihtiyacı oluşmuştu.

## **Aşağıdaki hususlardan biri veya daha fazlası size tandık geliyorsa, kurs sizin için uygundur:**

- Sağlıksız bir ilişki içinde olduğunuzu hissediyorsunuz ve ayrılmayı düşünüyorsunuz, ancak ilişkiden çıkmakta zorlanıyorsunuz.
- Ayrılmamanın sonuçlarından korkuyorsunuz ve olanaklarınızı ve haklarınızı araştırmak istiyorsunuz.
- Ayrılmamanın çocuklarınız, aileniz, arkadaşlarınız veya sosyal çevrenizle iletişiminizi kaybetmenize yol açacağından korkuyorsunuz.
- Tepkilerden, kontrolden, tehditlerden veya şiddetten kaygılanıyorsunuz.
- Karmaşık bir ayrılık sürecindeyiz.

## **Kurs, şu şekilde gerçekleşmektedir**

Sekiz kurs günü boyunca toplumdaki haklar ve olanaklar, çeşitli sunular ve hizmetlere genel bakış, aile, arkadaşlar ve sosyal çevre ile ilişkiler ve yaşam durumunda kendi kendine yardım ile ilgili sekiz farklı temayı işleyeceğiz. Kurs, Aileyi Koruma Dairesinde düzenlenir



ve terapistler tarafından yönetilir. Farklı uzmanlar ve uzman çevreler, uzmanlaştıkları konularda dersler verirler.

Kurs, aşağıdaki konu başlıklarından bazılarında yararlanabileceğini düşünenler için uygundur:

- ücretsiz adli yardım ve mali haklar
- sunulan hizmetler, aktiviteler ve sosyal buluşma yerleri
- özgürlük ve kontrol
- iyi ilişkilerin nasıl oluşturulacağı ve sürdürüleceği
- güvenli iletişim ve iyi etkileşim
- güç ve güçsüzlük
- yaşam değişikliklerine ve krizlere tepkiler
- sınırlar, ihtiyaçlar ve değerler
- stres yönetimi ve kendi kendine yardım

Kursun amacı, yaşamın üstesinden gelmeye ve yaşam kalitesinin artmasına katkıda bulunmaktır.

## NORA kursuna katılmak ister misiniz?

NORA kursunun size uygun olduğunu düşünüyorsanız Aileyi Koruma Dairesi (*familievernkontoret*) ile iletişime geçiniz. Sizi, bu hizmet hakkında daha fazla bilgi alacağınız ve kursun size uygun olup olmadığını değerlendireceğimiz bir mülakata davet edeceğiz.

Aşağıdaki Aileyi Koruma Daireleri, NORA kursları sunmaktadır:

### **Buskerud Aileyi Koruma Dairesi**

Adres: Grønland 68, 3045 Drammen  
Telefon: 466 17 710  
e-posta: [fvk.buskerud@bufetat.no](mailto:fvk.buskerud@bufetat.no)

### **Vest-Agder Aileyi Koruma Dairesi, Kristiansand şubesi**

Adres: Markens gate 35, 4612 Kristiansand  
Telefon: 381 04 310  
e-posta: [familievernkontoret.vest.agder@bufetat.no](mailto:familievernkontoret.vest.agder@bufetat.no)

Kurz hizmetlerimiz hakkında daha fazla bilgi için:

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