

# NORA kurs

Dette heftet er til deg som ønsker å vite mer om NORA kurs eller som skal starte opp tilbudet. Her får du en beskrivelse av tilbudet, kurslederrollen, innføring i NORA kurs og temabanken.



**Familievernet**  
Bufetat

## Bakgrunn

Kursets navn ble utviklet i samarbeid med klienter i familievernet. Klientene etterspurte kunnskap om rettigheter, muligheter og livsmestring i forbindelse med kompliserte brudd.

Navnet NORA har flere betydninger. Nora betyr lys og medfølelse på arabisk og ære på latinsk. I norsk kontekst assosieres navnet med Henrik Ibsens teaterstykke "Et Dukkehjem" som omhandlet samlivsbrudd i en tid der det ble sett på som stor skam.

## Kort om NORA kurset

Nettverksbygging

Nysgjerrighet

Opplysning

Optimisme

Respekt

Råd

Anerkjennelse

Ansvar

NORA kurs tilbyr foredrag som gir kunnskap om rettigheter, muligheter og livsmestring. Kurset går over åtte ganger og inneholder åtte ulike temaer knyttet til rettigheter og muligheter i samfunnet vi lever i, oversikt over ulike tilbud og tjenester, håndtering av relasjoner og reaksjoner og selvhjelp i livssituasjonen.

Temaene omhandler de tre modulene "meg i verden", "meg og andre" og "meg selv".

Målet er livsmestring og økt livskvalitet, helse og levekår for målgruppen.

Kurset ledes av familieterapeuter og det gjennomføres inntakssamtale og vurdering før oppstart. Ulike fagpersoner og fagmiljøer holder foredrag om temaer de har spesialisering i.

Kunnskapen skal gi nye perspektiver, fremme håp, handlekraft og mestring i deltakerens livssituasjon.

## Hvem er målgruppen?

NORA kurs er utviklet som et forebyggende tilbud til personer i risiko for sosial stigmatisering og tap av sosial støtte som kan føre til utenforskap, ensomhet og redusert livskvalitet. Kurset kan tilpasses ulike målgrupper som står i kompliserte livssituasjoner i forbindelse med utfordrende livsendringer.

Kurset er forebyggende samtidig som det gir kunnskap som kan avdekke risiko. Temaene kan bidra til kunnskap om faresignaler, usunn kontroll, negativ sosial kontroll, æresrelatert problematikk, represalier, trusler, overvåking og vold.

NORA passer for personer som kan kjenne seg igjen i et eller flere av følgende punkter:

- Opplever å leve i usunn relasjon og vurderer brudd, men synes det er vanskelig å bryte ut.
- Frykter konsekvensene av brudd og ønsker å undersøke muligheter og rettigheter.
- Frykter at brudd fører til tap av kontakt med barn, familie, venner eller nettverk.
- Bekymret for reaksjoner, kontroll, trusler eller vold.
- Komplisert bruddprosess.



## Tause fortellinger, frykt og skam

NORA kurs er et tilbud til mennesker som bærer tause fortellinger. Tause fortellinger er historier som enda ikke er fortalt. Innholdet i fortellingene er helt eller delvis fortiet og ofte ladet med sterke følelser knyttet til frykt og skam. Den det gjelder er noen ganger selv ikke klar over situasjonen eller våger ikke å vedkjenne seg alvoret i den. Over tid kan den enkelte ha forsøkt å tilpasse seg og kamuflert sin livssituasjon. Tause temaer og fortellinger kan gripe dypt inn i en familiekultur og føre til at den enkelte strever med å beskrive hendelser eller få tak i sin egen historie<sup>1</sup>.

Brudd kan være forbundet med alvorlige konsekvenser for den som vurderer dette. Konsekvensene kan være tap av sosial støtte, negativ sosial kontroll, trusler, vold og andre alvorlige grenseoverskridelser.

## Psykososial støtte og mestring gjennom undervisning

Undervisning i en støttende og trygg setting kan gi en følelse av fellesskap og tilhørighet, noe som er spesielt viktig for personer som kan føle seg isolert eller marginalisert. Undervisning kan bidra til å øke mestringsfølelse og selvtillit gjennom tilegnelse av kunnskap og nye ferdigheter som kan øke følelse av kompetanse og kontroll i eget liv.

Opplæring og undervisning kan bidra til styrking av mestringsressurser og mestringsstro for å kunne påvirke egen livssituasjon, gjøre den mer meningsfylt og forutsigbar, og for å oppleve mestring i nye situasjoner<sup>2</sup>. Opplevelse av tilhørighet, kompetanse og selvbestemmelse er sentralt for livsmestring, livskvalitet og velvære<sup>3</sup>.

Læring kan fungere som mestringsstrategi for mennesker som står ovenfor stress, traumer eller utfordringer i livet.

1 Wencke J. Seltzer (2003). Familiehemmeligheter: tause fortellinger fra terapirommet. Oslo: Gyldendal

2 Antonovsky, Aaron (2012). Helsens mysterium. Oslo: Gyldendal.

3 Karlsson, B., & Borg, M. (2023). Recovery: Tradisjoner, fornyelser og praksiser. Oslo: Gyldendal

## Kursets rammer og form

NORA kurs går over åtte ganger og inneholder åtte ulike temaer fordelt over et halvt år. Et kurs varer i en time. Kurslederne setter av minimum to timer totalt på kursdagen slik at det er tid til for- og etterarbeid. For- og etterarbeid tilsvarer en time per kursdag. Antall kurs og varigheten på kurset kan ikke reduseres.

Kurset kan tilpasses ved å utvide antall kurs og varighet ut over en time for å bedre imøtekomme målgruppens behov. Eksempelvis ved bruk av tolk, ved et stort antall kursdeltakere eller ved andre behov for tilpasninger. Det er ikke satt begrensning i antall kursdeltakere. Kurset er utformet som undervisning i form av foredrag og forelesninger som egner seg for både få og mange deltakere.

## Rekruttering og inntak til kurs

Deltakere rekrutteres ved at de tar direkte kontakt eller henvises via ulike tjenester.

Etter inntaksvurdering kan kursdeltakerne starte opp når de vil i løpet av kursrekken og avslutter etter endt kursrekke. Dersom en kursdeltaker starter et stykke ut i kursrekken eller av andre grunner skulle ha behov for å gå kurset på nytt, kan kursdeltakere forlenge kursdeltakelsen neste halvår. Dette gjøres etter avtale med kursledere.

Inntakssamtale og kursdeltakelse har samme registreringspraksis som øvrig i tjenesten.

## Systemveiledning ved akutte situasjoner

Dersom det oppstår en akutt situasjon for en deltaker underveis i kurset, som innebærer behov for systemveiledning, kan deltakeren henvende seg til kontoret for å be om en time til systemveiledning.

Systemveiledningen tilbys fortrinnsvis fra kursledere i NORA, men kan også gjennomføres av andre terapeuter.

Som hovedregel skal det alltid være to terapeuter ved slike enkeltstående systemveiledningstimer.

## Kompetanseteamet gir råd og veiledning

Kompetanseteamet mot negativ sosial kontroll og æresrelatert vold er et nasjonalt, tverretatlig team som gir råd og veiledning til ansatte i hjelpeapparatet og utsatte i konkrete saker. Kompetanseteamet kan blant annet gi råd om hvordan kartlegge saken, vurdere risiko og om nødvendig oppfølging av saken. De kan også kontaktes dersom man ønsker mer kompetanseheving på tematikken<sup>1</sup>.

Telefon: 478 09 050 (mandag-fredag kl. 9 – 15)

E-post: kompetanseteamet@bufdir.no

---

<sup>1</sup> <https://www.bufdir.no/vold/aresrelatert/kompetanseteamet/>





## Kurslederrollen

Kurset ledes av to kursledere med faglig forankring i systemisk familieterapi og erfaring med undervisning og formidling, kurs og grupper. Rollen til kurslederne vil kunne spenne fra enkel koordinering av kurset til håndtering av potensiell alvorlig og kompleks problematikk. To kursledere er viktig for å kunne faglig utfylle hverandre og avlaste hverandre. Det er ønskelig at kurslederne har ulik fagbakgrunn for å ivareta tverrfagligheten i kurset.

Kurslederne bør samarbeide godt og være trygge på hverandre. Rollen er fasiliterende og tilretteleggende med fokus på å bygge tillit og trygghet for deltakerne.

## Kurslederens oppgaver

- Planlegge, koordinere og gjennomføre NORA kurs.
- Nettverksbygging: samarbeide med ulike fagmiljø, tjenester og fagpersoner som kan holde foredrag i NORA.
- Gjennomføre inntakssamtaler og vurdering av deltakere før oppstart på kurs.
- Kursledernes rolle under kurset handler mye om reguleringsstøtte, trygg håndtering og balansering av grenser.
- Introdusere NORA kurstilbud og modell for livsmestring på første kurs, introdusere foredragsholdere og tema på hvert kurs.
- Tilrettelegge for god atmosfære på kurset ved å skape trygg kontekst og kultur for kursdeltakerne og foredragsholdere (kursregler, taushetsplikt og mangfoldssensitiv tilnærming<sup>1</sup>).

---

<sup>1</sup> McGoldrick, Monica og Kenneth V. Hardy (2019). Re-Visioning Family Therapy. New York: Guilford Publications

- Legge til rette for at deltakere kan stille spørsmål, komme med meninger eller refleksjoner underveis i kurset uten at det går ut over kursets innhold.
- Gi reguleringsstøtte til kursdeltakere hvis noen blir aktivert eller blir for aktive og ivrige slik at det ikke går på bekostning av kursets innhold eller deltakere.
- Stoppe innspill utenfor tema eller som tar for stor plass, stoppe detaljert og utleverende erfaringsdeling eller prosesser som går over i terapeutiske samtaler hos deltakere eller foredragsholdere.
- Oppsummere tema på slutten av hvert kurs og introdusere tema for neste kurs. Oppsummere NORA kursrekken på siste kurs.
- Innhente kort evaluering etter hvert kurs og evaluering av kursrekken på siste kurs. Evalueringen skal være anonym og gjøres digitalt.
- Gi deltakere oversikt og informasjon om ulike tilbud fra familievernet og andre tjenester. Deltakere kan ha behov for andre eller flere tilbud. Dette kan gjøres som en del av et tema i kurset eller ved å dele ut informasjonsmateriell til alle deltakerne.
- Være oppmerksom på kursdeltakere som lever i en alvorlig situasjon med høy risiko for vold, trusler eller represalier fra partner/ekspartner eller nettverk.
- Gi tilbud om systemveiledning ved akutte situasjoner.

## Vikarordning ved fravær

Det anbefales å ha en tredje terapeut satt opp som kursleder-vikar på alle kursdagene. Oppgaven kan rullere mellom flere terapeuter. Kursleder-vikaren har vanlig arbeidsdag på kursdagen, men skal frigjøres fra sine oppgaver og prioritere å gå inn som vikarierende kursleder ved fravær.

Denne ordningen er ment å skape forutsigbarhet i tjenesten, forebygge overbelastning hos kurslederne og sikre trygg ivaretagelse av kursdeltakerne.

## Struktur og innhold i kurset

Hvilke tema skal velges fra de ulike modulene? Hva skal kursene inneholde? Hvordan skal kursrekken legges opp? Og hvem skal holde foredrag om de ulike temaene?

## Tre moduler for livsmestring

Kurset er organisert i tre moduler inspirert av modell for livsmestring<sup>1</sup>. NORA kurs skal bestå av minst to temaer fra hver modul:

- Meg i verden
- Meg og andre
- Meg selv

### Meg i verden

Denne modulen handler om hvordan vi forstår oss selv i verden og samfunnet vi lever i, mine rettigheter og muligheter.

### Meg og andre

Denne modulen handler om relasjoner til menneskene rundt oss, barn, ekspartner, familie, venner, nettverk og andre.

### Meg selv

Denne modulen handler om mitt forhold til meg selv, min identitet, balansen mellom grenser og behov, selvutvikling, selvivaretagelse, selvhjelp og helse.

<sup>1</sup> Government of Ireland (1999). Social, Personal and Health Education (SPHE). Teachers guidelines. Dublin: The Stationary Office.

## Tilpasning til målgruppe og kontekst

Modulene er tenkt som verktøy til planlegging og tilpasning av NORA kurs. Modulene skal sikre en helhetlig tilnærming med fokus på rettigheter og muligheter i samfunnet, relasjoner og identitet.

Temaene skal lokalt tilpasses målgruppe og kontekst. Det vil si modulene vil være faste, mens temaene vil variere ut fra målgruppen og konteksten for kurset.

Temaene fungerer som forslag til foredrag innen modulene, og er på ingen måte en ferdig oversikt over hva som kan være relevante temaer for målgruppen. Modulene skal være dynamiske og «levende» ved at temaene i kursrekken til enhver tid kan tilpasses og endres ut fra ulike målgruppers behov og sammensetning.

## To temaer fra hver modul

NORA kursrekken skal bestå av to temaer fra hver modul. Første kurs vil bestå av en introduksjon til NORA kurset og gjennomgang av kursregler. Siste kurs vil bestå av oppsummering og evaluering. Første og siste kurs kan gjerne bestå av foredrag, men ofte kortere enn de andre kursene siden det er satt av tid til introduksjon og oppsummering.

- Kurs 1: Introduksjon til NORA kurs - livsmestringmodellen
- Kurs 2: Meg i verden
- Kurs 3: Meg i verden
- Kurs 4: Meg og andre
- Kurs 5: Meg og andre
- Kurs 6: Meg selv
- Kurs 7: Meg selv
- Kurs 8: Oppsummering og evaluering

## Kursplan – et eksempel

Kurs 2 – 7 trenger ikke være i samme rekkefølge, og kursrekken kan settes sammen ut fra ulike hensyn. Det kan for eksempel være ut fra når foredragsholdere kan komme eller hva kurslederne vurderer at gir en god flyt for deltakerne. Under er et eksempel på en kursrekke med åtte temaer ut fra de tre modulene:

Kurs 1: Introduksjon til NORA kurs – livsmestringsmodellen  
(Meg i verden, meg og andre, meg selv)

Kurs 2: Juridiske og økonomiske rettigheter ved brudd (Meg i verden)

Kurs 3: Hersketeknikker og “røde flagg” (Meg og andre)

Kurs 4: Stress, skam og skyldfølelse (Meg selv)

Kurs 5: Frihet og kontroll (Meg i verden)

Kurs 6: «Litt sint» - samspill foreldre og barn (Meg og andre)

Kurs 7: Kropp og avspenning - stressmestring (Meg selv)

Kurs 8: Oppsummering og evaluering – hvilke tilbud og tjenester finnes på veien videre? (Meg i verden)

## Eksempler på ulike kurstemaer

### Meg i verden

- Fri rettshjelp og økonomiske rettigheter
- Skifterett
- Frihet og kontroll
- Anmeldelse
- Foreldretvist
- Tjenestetilbud, aktiviteter og sosiale møteplasser

### Meg og andre

- Trygg kommunikasjon og konflikthåndtering
- Foreldreveiledning og godt samspill
- Littsint.no
- Trygg digital hverdag
- Hvordan skape og bevare gode relasjoner og vennskap
- Makt og avmakt

### Meg selv

- Grenser, behov og verdier
- Identitet og tilhørighet
- Helse – kropp og trivsel
- Reaksjoner på livsendringer og kriser
- Stressmestring og selvhjelp
- Å ta beslutninger



## Foredragsholdere og samarbeid med fagmiljøer

Nettverksbygging og tverrfaglig samarbeid er sentralt for organisering av NORA kurs. Kurslederne tar kontakt med ulike fagpersoner som kan være relevante foredragsholdere for gruppa. Kurset skal ha en variasjon av interne og eksterne foredragsholdere.

Flere fag- og forskningsmiljøer, kompetansemiljøer, universiteter og høyskoler, statlige og kommunale tjenester, idéelle virksomheter og studentrettshjelpetiltak (tilbyr gratis jussformidling, rettshjelp og juridisk bistand) har som en del av sitt mandat å drive undervisning og utadrettet arbeid til foreldre, barn, familier, fagpersoner og tjenester.

Foredragsholdere må kunne holde foredraget og kurset som en del av sitt ordinære arbeid (foredrag honoreres som hovedregel ikke, unntak kan vurderes ved innhenting av spesiell kompetanse).

Kurslederne lager en oversikt over potensielle og aktuelle foredragsholdere som kan holde kurs som er tematisk relevant innenfor de tre modulene. Kurslederne kan også være foredragsholdere på temakurs så lenge kurslederrollens oppgaver underveis i kurset ivaretas.



## Meg i verden

- Menneskerettigheter
- Fri rettshjelp
- Gratis rettshjelp fra studenthjelpstiltakene i Norge (JURK, Jussbuss, Jussformidlingen i Bergen, Jusshjelpa i Nord-Norge)
- Gratis rettshjelp fra studenthjelpstiltakene i Norge
- Gratis rettshjelp fra Advokatvakten (Den norske Advokatforeningen)
- Skifterett – rettigheter etter brudd
- Økonomiske rettigheter og stønader
- NAV - stønader og søknader
- Anmeldelse og straffesak
- Voldsoffererstatning
- Politi, trusselvurderinger og sikkerhetsarbeid
- Meklingsordningen i Norge
- Foreldretvist
- Barnesaker i retten
- Gangen i en barnevernssak
- Det norske velferdssamfunnet
- Oversikt over velferdssystemet
- Rettssystemet i Norge
- Demokrati og ytringsfrihet
- Samfunnsansvar og medborgerskap
- Migrasjon og flukt
- Retten til å leve et fritt liv
- Samfunn, kultur og verdier
- Religion, spiritualitet og tro
- Livssyn og etikk
- Mangfold og fordommer
- Kollektivism og individualisme
- Lokale forebyggende lavterkseltjenester og helsetjenester
- Aktiviteter, fritid og ferietilbud til barn
- Sosiale møteplasser
- Sosiale nettverk, selvhjelpsgrupper og støttegrupper
- Frivillige organisasjoner
- Tilbud om skoleutstyr, fritidsaktiviteter, bursdager og opplevelser
- Positiv sosial kontroll
- Trygg digital hverdag, sosiale medier og personvern
- Kildekritikk, media og nyheter

## Meg og andre

- Nettsiden Nora – retten vil frihet og å velge selv ([imdi.no/nora/](http://imdi.no/nora/))
- Respekt og ansvar
- Relasjoner og vennskap
- Konflikthåndtering
- Ulike former for familier og familiepraksiser
- Samspill foreldre og barn
- Trygg tilknytning
- Veiledning til foreldre med ungdom
- Foreldrestøtte og foreldreveiledning – hva finnes?
- God kommunikasjon og kjærlighetspråk
- Foreldreveiledning - godt samspill
- Littsint.no
- Foreldrehverdag.no
- Trygg digital hverdag og oppvekst
- Info om familieråd og shuttleråd
- Intro til kurset Sterke barn i to hjem (SB2H) – om å skape samarbeid i høykonflikt
- Intro til kurset Fortsatt foreldre – godt nok foreldresamarbeid
- Intro til kurset Hva med meg? Alene med barn med spesielle behov
- Frihet og kontroll
- Hersketeknikker, faresignaler og “røde flagg”
- Partnervold, familievold og svigervold
- Ulike former for vold i nære relasjoner inkludert æresrelatert vold
- Negativ sosial kontroll (filmen Disco (2019) om kristent trossamfunn)
- Når familien elsker og truer - å sette gode grenser for seg selv
- Verktøy til håndtering negativ sosial kontroll og “whispering”
- Sladder og rykter
- Trakassering og grenser
- Fortsettelsesvold etter brudd – hva gjør jeg?
- Stalking og overvåking
- Å avdekke manipulasjonsteknikker – gaslighting og psykologisk kontroll
- Transnasjonalt liv - å leve med familie her og der i verden
- Sosialt samspill – hvordan skape og bevare gode relasjoner
- Å etablere nye vennskap og utvide nettverket
- Å forholde seg til andre mennesker når jeg har det vanskelig
- Hvem kan jeg stole på og hvordan finner jeg trygge relasjoner?
- Traumer, tilknytningsvansker og kulturelle koder – hva er hva?
- Kjærlighet og forelskelse

## Meg selv

- Selv-identitet og selvbevissthet
- Selvbilde, selvtillit og selvfølelse
- Å ta beslutninger
- Å sette trygge grenser
- Grenser, behov og verdier
- Følelser og emosjoner
- Hvem vil du være? Grensene mellom positiv og negativ sosial kontroll (digital veileder fra RVTs: <https://rvtssor.no/aktuelt/290/hvem-vil-du-vaere/>)
- Å ta beslutninger – beslutningsprosesser
- Ulike syn på verden
- Medvirkning og ytringsfrihet
- Meningsdannelse og selvhevdelse
- Identitet og tilhørighet
- Krysskulturell identitet og oppvekst
- Hvordan finne tilhørighet uten å miste seg selv?
- Helse – kropp og trivsel
- Traumer og hjernen
- Skyld og skam
- Helse og trivsel
- Selvomsorg
- Selvhjelp
- Psykisk og fysisk helse
- Følelsesregulering og hjernens fungering
- Kunnskap om kropp og seksualitet
- Mat, ernæring og livsstil
- Å vokse, utvikle og endre seg
- Livsfaser – vi endrer oss hele livet
- Identiteten før og etter bruddet
- Livshendelser og reaksjoner på endring
- Rus og rusmidler
- Toleransevindu
- Stressmestring
- Mindfulness
- Personlig sikkerhet og beskyttelse
- Sikkerhetsproblemer og dilemmaer
- Savn og sorg
- Gleder og mestring
- Håp og handlekraft

Har du spørsmål om NORA-kurs?

Ta kontakt med oss på [nora@bufetat.no](mailto:nora@bufetat.no)





**Familievernet**  
Bufetat