

Støtte og veiledning om Kjønnssinkongruens



**Harry Benjamin
Ressursenter**



Harry Benjamin Ressurssenter



- Støtte og veiledning om kjønnsinkongruens



Innhold

Hva er kjønnsinkongruens?	4-5
Trenger du hjelp med kjønnsidentitet?	6 -7
Barn og ungdom med kjønnsinkongruens	8
Voksen med kjønnsinkongruens	9
Hvordan få hjelpemidler for kjønnsinkongruens?	10-11
Helsetilbud - Kvinne til mann	12-13
Helsetilbud - Mann til kvinne	14-15
Endre navn og juridisk kjønn	16-17
Våre aktiviteter og tilbud	18-19
HBRS Regionallag	20



Vi er en landsdekkende pasient- og brukerorganisasjon som arbeider for personer, og deres pårørende, som opplever utfordringer knyttet til kjønnsdysfori, kjønnsinkongruens og kjønnsidentitet. Vi jobber for å spre kunnskap om temaet, og for et godt og trygt behandlingstilbud i Norge.

Historien vår går tilbake til 1963 da behandlingen for transseksualisme (kjønnsinkongruens/dysfori) begynte på Rikshospitalet. I år 2000 fikk folk som ventet på denne behandlingen en dårlig nyhet: Rikshospitalet skulle slutte å tilby behandling. Dette var et stort tilbakeslag for mange.

Ble etablert i 2000

I stedet for å gi opp, bestemte noen av oss som tilhørte denne gruppen, i januar 2000, å danne Harry Benjamin Ressurscenter (HBRS). Målet vårt var å kjempe for å få behandlingen tilbake, og for å jobbe for at folk med kjønnsdysfori skulle kunne leve åpent og fritt - uten frykt for diskriminering. Arbeidet vårt startet med å jobbe helsepolitisk for å synliggjøre at behandlingen på Rikshospitalet var nedlagt. Noen av medlemmene våre valgte å stå fram offentlig for å gi ansikt til problemene vi sto overfor. Denne innsatsen førte til at behandlingen kom tilbake på Rikshospitalet.

I 2002 bidro vi til å endre norsk lov, slik at personer med kjønnsdysfori kunne bytte navn før de startet behandling på Rikshospitalet. Vi kjempet også for at proteser, parykker og senere hårfjerning skulle inkluderes i Folketrygdloven. I 2014 mottok vi støtte fra Helse- og omsorgsdepartementet for at vester (binders), hårfjerning og penisproteser skulle regnes som en del av behandlingen for kjønnsdysfori.

Harry Benjamin Ressurscenter: Navnet som hedrer en pioner

Da HBRS først ble etablert het vi «Landsforeningen for transseksuelle», hvor det deretter ble ett bytte til «Landsforeningen for transkjønnede». Etterhvert skjønte vi at dette begrepet ikke passet for alle i gruppen, da mange ønsker å definere seg som mann eller kvinne. Vi endret derfor navn til «Harry Benjamin Ressurscenter», oppkalt etter legen Harry Benjamin som var en pioner innen behandlingen av kjønnsdysfori. Benjamin hjalp mange mennesker med disse utfordringene, og har hatt en stor betydning for vår minoritet.

► Vil du vite mer om HBRS? Les mer på hbrs.no

Hva er kjønnsi



sjønksongruens?

Kjønnsinkongruens er en medisinsk diagnose der en person føler at deres indre kjønnsidentitet ikke stemmer overens med det kjønn de ble tildelt ved fødselen.

De fleste som opplever kjønnsinkongruens føler seg som motsatt kjønn av deres fødsels kjønn. Noen opplever også at de ikke passer inn i den tradisjonelle to-kjønnsmodellen, og de kan identifisere seg som ikke-binære eller kjønnsflytende.

Hvordan diagnostisere kjønnsinkongruens?

Kjønnsinkongruens kan oppstå når som helst i livet, fra tidlig barndom til pubertet og voksen alder. Diagnosen kjønnsinkongruens blir vanligvis ikke stilt før ungdomsårene. Det er viktig å merke seg at diagnosen ikke baseres bare på oppførsel eller interesser som ikke samsvarer med kjønn en person er født med.

Behandling av kjønnsinkongruens

Personer som opplever kjønnsinkongruens, trenger ikke nødvendigvis medisinsk behandling. For mange er det tilstrekkelig å endre navnet sitt, få anerkjennelse av sitt rette kjønn i juridiske dokumenter, og prøve ut midlertidige tiltak for å leve et lykkelig liv i samsvar med sitt kjønnsuttrykk.

For noen blir følelsen av kjønnsinkongruens så intens at det utvikler seg til kjønnsdysfori. Kjønnsdysfori er et bredt spekter av ubehag og misnøye knyttet til kroppen, enten hele eller deler av den. Personer med kjønnsdysfori søker ofte hormonbehandling og kirurgi som en del av behandlingen.

Støtte og psykologisk veiledning

Det er viktig å merke seg er at kjønnsinkongruens/kjønnsdysfori ikke er en psykisk diagnose. Likevel kan det oppleves svært psykisk belastende, slik at god støtte fra familie og nærmiljø er viktig. Mange har også god nytte av støtte fra en psykolog.

► Vil du vite mer om kjønnsinkongruens? Les mer på hbrs.no

► Hva er kjønnsdysfori? hbrs.no/diagnosen-kjonnssdysfori-hva-er-det/

Trenger du hjelp med din kjønnsidentitet?

Her er hva du kan gjøre:

Noen mennesker føler seg annerledes i kroppen sin i forhold til kjønn de føler seg som. Hvis du opplever dette sterkt og trenger hjelp, er det noen skritt du kan følge:

- 1. Snakk med fastlegen din:** Hvis du mistenker at du trenger hjelp med dette, kan du først prate med fastlegen din. De kan henvise deg til spesialister som kan hjelpe deg videre.
- 2. Spesialister vil vurdere din situasjon:** Når du blir henvist, vil spesialister undersøke hvordan du har det mentalt og sosialt, og de vil også utforske din følelse av kjønn. Basert på dette, vil de avgjøre hva slags hjelp du trenger.
- 3. Nasjonal behandlingstjeneste:** I Norge er Oslo universitetssykehus ansvarlig for nasjonal behandling av kjønnsinkongruens. De har en avdeling for barn og en for voksne.
- 4. Regionale sentre:** Alle helseregioner jobber med å etablere regionale sentre for kjønnsinkongruens. Foreløpig er det slike sentre hos Helse Sør-Øst og Helse Midt-Norge, som hjelper både barn og voksne. Regionale sentre i Helse Vest og Helse Nord skal være etablert innen utgangen av 2023.

Disse regionale sentrene er eksperter på området, og kan gi råd og hjelp til både pasienter og helsepersonell i regionen som trenger å forstå og håndtere utfordringer knyttet til kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk. De gir ikke medisinsk behandling, men veileder og gir støtte.

► Vil du vite mer? Les mer på:

hbrs.no/nasjonal-behandlingstjeneste-kjonninkongruens-nbtk/



Barn og ungdom med kjønnsinkongruens




Hvis du mistenker at ditt barn eller ungdom føler seg annerledes enn sitt biologiske kjønn (kjønnsinkongruens) og trenger støtte, kan du følge disse stegene:

1. Snakk med fastlegen: Start med å prate med fastlegen din. De kan henvise deg til spesialisthelsetjenesten f.eks lokal Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) eller til Regionalt senter for kjønnsinkongruens, om dette finnes i din helseregion.

2. Vurdering av barn/ungdom: Spesialisthelsetjenesten vil gjøre en grundig vurdering av barnets/ungdommens situasjon. Dette inkluderer å se på familiens historie, samtaler med barnet/ungdommen, foreldrene og eventuelt lærere. De kan også undersøke kognitiv funksjon hvis det er nødvendig.

3. Psykiske lidelser: Mange pasienter som oppsøker hjelp ved Nasjonal behandlingstjeneste for kjønnsinkongruens (NBTK) har også psykiske utfordringer. Disse pasientene kan få hjelp av BUP. Selv de som ikke har alvorlige psykiske lidelser, kan ha nytte av støtte fra BUP, fordi de kan være sårbare og løper risikoen for å utvikle psykiske helseproblemer. Noen ganger trenger pasientene også hjelp med å utforske sin generelle identitet, kjønnsidentitet, kjønnsuttrykk, seksualitet og de forskjellige utfordringene knyttet til disse tingene under utredningen.



Hvis du trenger mer informasjon om hjelpetjenestene, kan du kontakte NBTK for barn og unge på Oslo Universitetssykehus.

► **Les mer på:** oslo-universitetssykehus.no/behandlinger/kjonnsinkongruens-utredning-og-behandling-av-barn-og-unge-under-18-ar

Voksen med kjønnsinkongruens

Tror du at du trenger hjelp for å takle kjønnsinkongruens (når du føler at ditt biologiske kjønn ikke samsvarer med hvordan du føler deg)? Følg disse tre stegene:

1. Ta kontakt med fastlegen: Fastlegen kan henvise deg til en spesialist, enten til et lokalt distriktpsikiatrisk senter (DPS), eller til en privat spesialist. Her vil du møte mennesker som er interessert i deg, hvem du er, hvordan du har det og hva du trenger.

2. Henvisning til NBTK-voksne: Hvis du er 18 år eller eldre, vil du bli henvist til NBTK-voksne ved Nevroklinikken. Denne nasjonale behandlingstjenesten utfører kirurgiske, endokrinologiske og psykiatriske vurderinger, og behandlinger for kjønnsinkongruens. De vil avgjøre om hormonbehandling eller kirurgisk kjønnskonvertering er en god idé for deg.

3. Vurdering og kartlegging: Under utredningen vil de se på flere ting, inkludert din medisinske historie (som BMI), utviklingen av kjønnsidentiteten din, psykiatrisk vurdering, personlighet, eventuell mistanke om autisme, kognitiv funksjon, og rusmisbruk hvis det er en bekymring.

*Trenger du kontaktinformasjon og mer informasjon om hjelpetjenestene?
Ta kontakt med NBTK-voksne på Oslo Universitetssykehus, avd. Rikshospitalet.*

► Les mer på: oslo-universitetssykehus.no/behandlinger/kjonnsinkongruens



Hvordan få hjelpemidler for kjønnsinkongruens?

Hvis du opplever kjønnsinkongruens, har du rett til å få hjelpemidler som kan hjelpe deg. Hvilke hjelpemidler du kan få, avhenger av hvor du er i behandlingssystemet.

I 2014 vedtok Helse- og Omsorgsdepartementet at utgiftene til hjelpemidler som hjelper pasienter med å oppnå et annet kjønnsuttrykk, skal dekkes av helseforetakene. Dette gjelder for eksempel hårfjerning, parykker, brystproteser, bindere og ulike typer penisproteser.

Du kan søke om hjelpemidler via Nasjonal behandlingstjeneste for kjønnsinkongruens (NBTK), Regionale sentre for kjønnsinkongruens, men også gjennom fastlegen eller psykologen din.

For brystproteser trenger du en lege- eller psykologerklæring som bekrefter opplevelsen din av kjønnsinkongruens, og du kan kontakte Stiftelsen Stensveen - trygg i eget uttrykk, som samarbeider med NAV.

Hvis du har utfordringer med stemmen din, kan du få hjelp med logopedisk rådgivning hvis du oppfyller visse kriterier. Avdeling for kjønnsidentitetsutredning av voksne (AKV) kan hjelpe deg med å søke om dette på dine vegne.

► Vil du vite mer om hjelpemidler? Les mer på: hbrs.no/hjelpemidler/



Helsetilbud - Kvinne til mann

Dersom du er 18 år eller eldre, og vurderer kjønnsbekreftende behandling, blir du henvist til NBTKs voksenavdeling. Fastlegen kan henvise deg til et distriktpsikiatrisk senter, eller en privatpraktiserende avtale spesialist.

Dersom du er under 18 år og vurderer kjønnsbekreftende behandling, blir du henvist til Nasjonal behandlingstjeneste for kjønnsinkongruens (NBTK) for barn og unge. Fastlegen henviser deg til Barne- og ungdomspsykiatrien (BUP), privatpraktiserende avtale spesialister. De kan eventuelt henvise deg til NBTK.

Behandlingsprosessen steg for steg:

1. Utredning: Når henvisningen din er sendt til NBTK, vil den bli vurdert. Du vil motta informasjon om hva utredningen innebærer, og det vil tilpasses til din situasjon. Utredningsteamet vil vurdere om du er psykisk stabil nok for behandling. Behandlerne vil hjelpe deg gjennom utredningen, og diskutere diagnosen og behandlingmulighetene med deg.

2. Virkelighetserfaring (VE): Før hormonbehandling kan starte, forventes det at du lever i samsvar med ditt opplevde kjønn i alle livssituasjoner. Dette kalles virkelighetserfaring, og er viktig for å tilpasse deg livet som ditt ønskede kjønn.

3. Hjelpemidler: Offentlige hjelpemidler, som for eksempel binder for brystet og erigerte penisproteser, kan være tilgjengelige for deg. Fastlegen din kan søke om noen av disse hjelpemidlene, mens NBTK kan hjelpe deg med andre. Vest (binder) dekkes av helseforetaket, og kan søkes via en lege på NBTK.

4. Hormonbehandling: Etter en diagnose og anbefaling fra NBTK, kan du starte hormonbehandling. Hormonbehandling for kvinner til menn innebærer bruk av testosteron. Du vil få resept for hormonene, og fastlegen din vil følge opp behandlingen nøye for å oppdage eventuelle bivirkninger.

5. Kirurgi: Hvis det anses som forsvarlig etter ett til to år med hormonbehandling og virkelighetserfaring, kan kirurgisk behandling vurderes. Dette kan inkludere brystfjerning, fjerning av livmor og eggstokker, samt ulike typer penisoperasjoner.

6. Stemmetrening: Dersom du har problemer med stemmen din, kan du få tilbud om logopedisk trening hvis du oppfyller visse kriterier. Dette kan hjelpe deg med å tilpasse stemmen til ditt ønskede kjønn.

Det er viktig å nøye vurdere konsekvensene før du starter med hormonbehandling eller kirurgi, da noen av virkningene kan være permanente. Medisinsk oppfølging er avgjørende for å sikre helsen din under behandlingen, og du må opprettholde regelmessige kontroller.

Dette er en forenklet oversikt over prosessen. Dersom du har spørsmål, kan du kontakte Nasjonal behandlingstjeneste for kjønnsinkongruen eller HBRS (Harry Benjamin Ressurssenter) for mer informasjon.

► Les mer på: hbrs.no/informasjon/behandling-av-kvinne-til-mann-med-kjonnisdysfori/



Helsetilbud - Mann til kvinne

Dersom du er under 18 år, blir du henvist til KID-Teamet på NBTK, hvor de tar seg av utredning for kjønnsidentitet hos barn og unge. Er du over 18 år eller eldre, blir du henvist til NBTKs voksenavdeling for kjønnsidentitetsutredning. Fastlegen din vil henvise deg enten til et distriktpspsykiatrisk senter (DPS) eller en privat avtalespesialist.

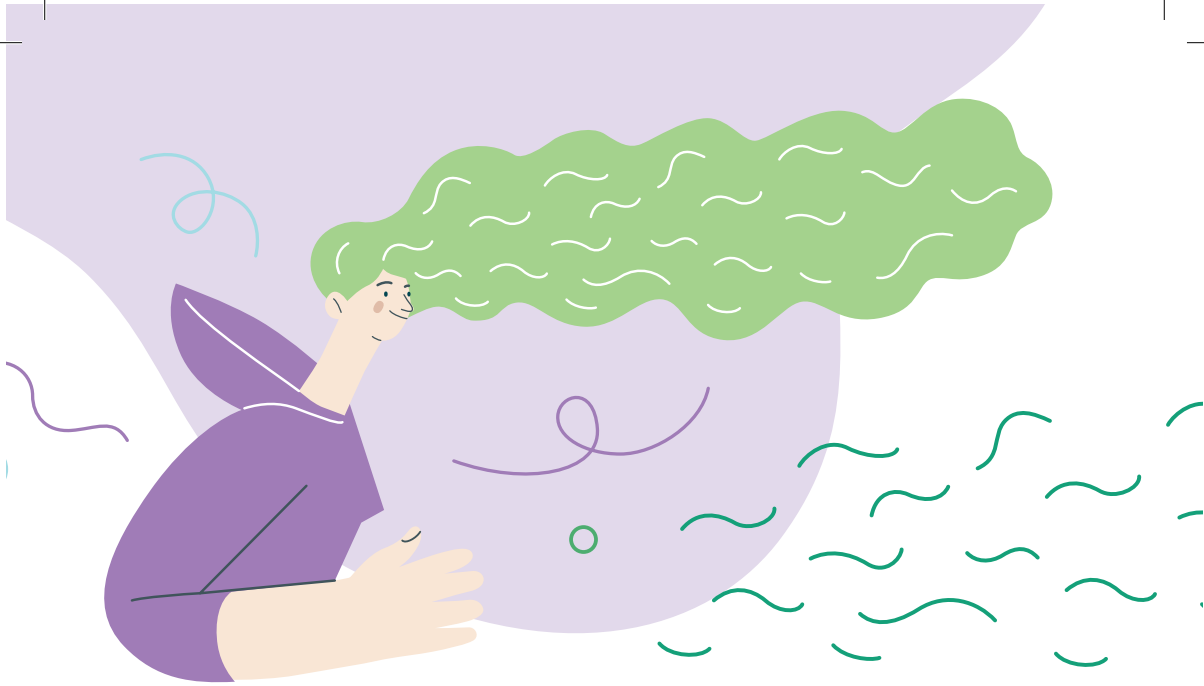
Behandlingsprosessen steg for steg:

1. Utredning: Når NBTK mottar henvisningen din, gjør du en vurdering. Etter ditt første møte hos NBTK forklarer de hva utredningen innebærer, noe som varierer fra person til person. Du møter flere behandlere i utredningsteamet. Teamet vurderer om du er psykisk stabil for utredning. Det er normalt å trenge støtte ved siden av utredningen. Hvis du sliter psykisk, påvirker det ikke muligheten for hormoner eller kirurgi, men andre tiltak kan være nødvendige før utredningen er ferdig. De diskuterer diagnosen og passende behandling sammen med deg, og forsikrer seg om kjønnsidentitetsproblemer. Når du oppfyller kravene og har god psykisk, fysisk og sosial helse, blir du henvist til en endokrinolog for vurdering.

2. Virkelighetserfaring (VE): Før du kan begynne med hormonbehandling, forventer de at du har startet en virkelighetserfaring (VE). Dette betyr å leve i tråd med ditt opplevde kjønn i alle livssituasjoner før du starter irreversible hormonelle og kirurgiske behandlinger. VE er viktig for å tilpasse deg det kjønn du opplever deg som. Erfaringen kan variere fra person til person.

3. Hjelpemidler: Når du er under utredning for kjønnsidentitetsutfordringer, dekkes visse hjelpemidler av folketrygden. Dette inkluderer brystproteser og parykker. Etter at diagnosen er stilt, dekkes også hårfjerning og vaginablokker av helseforetakene.

Brystproteser: For å få brystproteser, må en lege eller psykolog skrive en erklæring om at du er under utredning for kjønnsidentitetsutfordringer. Når du har denne erklæringen, kan du kontakte en spesialisert forhandler for tilpasning. Du kan også få støtte til en spesialbrystholder og et reserveeksemplar.



Parykk: Hvis du trenger en parykk, må en lege eller psykolog skrive en attest som bekrefter at du er under utredning for kjønnsidentitetsutfordringer. Etter å ha fått attesten, kan du avtale en tilpasning med en parykkforhandler.

Hårfjerning: Helseforetakene dekker fra 2023 kun hårreduserende behandling med laserbehandling på ansikt og hals. Helseforetakene dekker ikke lengre hårfjerning med elektrolyse. Legen på NBTK sender søknad til ditt helseforetak for hårfjerning.

4. Hormonbehandling: Når diagnosen er stilt, og NBTK anbefaler behandling, vil du bli vurdert av en endokrinolog. Hvis alt ser bra ut, kan du starte hormonbehandling, som inkluderer østrogen og progesteron for MTF (Mann til Kvinne). Du får hormonene på resept, vanligvis dekket av folketrygden. Effekten av hormonbehandling varierer fra person til person. Brystene kan fortsette å utvikle seg i flere år, og det er viktig å følge legens doseringsanbefalinger nøye. For høye doser kan være skadelige for helsen.

Dette er en forenklet oversikt over prosessen. Dersom du har spørsmål, kan du kontakte Nasjonal behandlingstjeneste for kjønnsinkongruen eller oss for mer informasjon.

► Les mer på: hbrs.no/behandling-av-mann-til-kvinne-med-kjonnisdysfori/



Endre navn og juridisk kjønn

Å endre navn og juridisk kjønn er to forskjellige prosesser som følger forskjellige lover. Uansett om du vil bytte navn eller både navn og personnummer, er det noen praktiske skritt som ikke skjer automatisk. Du må ta kontakt med forskjellige myndigheter for å få oppdatert informasjonen om deg.

Er du under 16 år, må den eller de som har foreldreansvaret melde navneendringen for deg. Er du over 12 år, må du selv også samtykke i navneendringen. Dersom du er over 16 år, kan du vanligvis endre eller fjerne fornavnet eller etternavnet ditt en gang hvert tiende år, men det er noen unntak:

- Du kan ta etternavnet til ektefellen din eller en samboer du har bodd sammen med i minst to år, eller etternavnet til den du har barn med.
- Du kan ta et etternavn du tidligere har hatt.
- Du kan ta etternavnet til steforeldre, fosterforeldre eller adoptivforeldre.
- Du kan endre fornavnet tilbake til det du hadde før du endret det.
- Du kan også endre navnet ditt av spesielle grunner.

Ønsker du mer informasjon om dette, kan du lese mer på skatteetaten.no. Når du eventuelt er klar for å endre navn, finner du søknadsskjema på [Altinn.no](https://altinn.no) eller [Skatteetaten.no](https://skatteetaten.no).

Oppdater vitnemål, attester og personlige dokumenter

Når du har endret navn og/eller juridisk kjønn, må du sørge for at alle steder der det gamle navnet eller personnummeret ditt er registrert, blir oppdatert. Dette inkluderer pass, førerkort, vitnemål og attester. Lag en liste over steder der du må oppdatere informasjonen din, og gi deg selv god tid til å gjøre dette.



Endre juridisk kjønn

Endring av juridisk kjønn lar deg bestemme hvilket kjønn som skal stå i Folkeregisteret og personnummeret ditt, basert på opplevelsen din av kjønn og kjønnsidentitet. Du trenger ikke en diagnose eller behandling for å endre juridisk kjønn. Dersom du er over 16 år, kan du søke om å endre juridisk kjønn selv. Er du mellom 6 og 16 år, må foreldrene dine søke sammen med deg. Barn under 6 år kan endre juridisk kjønn bare hvis de har en medfødt usikker somatisk kjønnsutvikling, dokumentert av helsepersonell.

For å endre juridisk kjønn må du sende søknad til skattemyndighetene. Du vil motta søknadsskjema og informasjon om vilkår for endring og søknadsprosessen. Når søknaden er godkjent, vil det bli tildelt et nytt personnummer til deg i Folkeregisteret. Deretter vil du motta dette nummeret i posten på den adressen du er folkeregistrert på.

► Les mer på: hbrs.no/navnendring/

Våre aktiviteter

Harry Benjamin Ressurscenter tilbyr en mangfoldig rekke aktiviteter og tjenester for å støtte personer som utforsker sin kjønnsidentitet, samt deres pårørende.

Fra sommerleir og vikingtreff, til digitale yogatimer. I tillegg tilbyr vi kurs og foredrag som gir kunnskap og innsikt om kjønnsidentitet. Våre aktiviteter og arrangementer er skapt for å fremme trivsel og fellesskap.

Sommerleir:

Hvert år siden 2010 har HBRS arrangert sommerleir. Dette er årets mest betydningsfulle sosiale arrangement, og er et høydepunkt for mange. Sommerleiren, med omtrent 200 deltagere i 2023, er på Røde Kors' flotte leirsted Eidene på Tjøme i august.

Vikingtreff for barn og foreldre:

Dette arrangementet er et samarbeid mellom Stiftelsen Stensveen - trygg i eget uttrykk og HBRS. Vikingtreffet er en helgesamling på Kapp, Østre Toten, rettet mot familier med barn opptil 14 år. Aktivitetene inkluderer roing i vikingskip, ulike utendørsaktiviteter, bading, grilling og overnatting i vikingtelt og lavvoer.

Selvutviklingsgrupper med psykolog:

HBRS samarbeider med psykologspesialist Asle Offerdal for å tilby selvutviklingsgrupper som går over seks samlinger. Temaene omfatter psykisk helse, sosial angst, ensomhet, mobbing, reaksjoner på legning og seksualitet, hormonbehandling, potensielle bivirkninger og langsiktige utfordringer med hormoner. Gruppene er inndelt i deltakere over og under 25 år.

Familietreff og ungdomstreff

HBRS i samarbeid med Mortensen Tradisjon og Mangfold arrangerer ungdomstreff og familietreff med barn på Neruo i Snerthingdal utenfor Gjøvik.

ter og tilbud

Pårørendekurs:

Dette arrangementet er et samarbeid mellom HBRS og Stiftelsen Stensveen - trygg i eget uttrykk. På dette kurset diskuteres følelsesmessige og praktiske utfordringer som pårørende til personer med kjønnsinkongruens kan møte. Temaene tilpasses deltakernes behov, og kursene består vanligvis av grupper på 8-10 personer. Etter kursene tilbys telefon- eller facetimekontakt etter avtale. Deltakere kan være foreldre, søsken, besteforeldre, onkler, tanter, faddere og nære venner.

Digitale yogatimer:

HBRS samarbeider med yogalærer og yogaterapeut Laura McMahon for å tilby gratis yoga for medlemmer. Yoga bidrar til å redusere stress og angst, og disse ukentlige live-Zoom-timene gir tilgjengelighet uansett hvor du bor. Timene varer i 60 minutter, og inkluderer bevegelser med pustefokus, samt en avslapningsøkt.

Digital trening med personlig trener:

I samarbeid med personlig trener og gestaltterapeut Monica Wegling, tilbyr HBRS gratis digital trening for medlemmer. Treningene, som varer i 60 minutter, tilpasses alle nivåer og aldre. Hensikten er å komme i form, komme i kontakt med kroppen og oppnå mental balanse. De siste 15 minuttene dedikeres til ledet avspenning.

Kurs og foredrag:

HBRS tror på at kunnskap er nøkkelen til trygghet og et mer åpent og inkluderende samfunn. Derfor tilbyr vi hel- eller halvdagskurs og forelesninger om emner som historien til HBRS, kjønnsinkongruens, behandlingstilbud, normer og holdninger, kjønnsdysfori, støtte for personer med kjønnsinkongruens, og tilgjengelige behandlinger for denne gruppen i dag.

► For mer informasjon om våre aktiviteter og tilbud, besøk:
hbrs.no/tilbud-og-aktiviteter-fra-hbrs/



HBRS Regionallag

HBRS har fem regionallag som tilbyr et trygt og støttende møtested for personer som opplever kjønnsdysfori, kjønnsinkongruens og kjønnsidentitetsutfordringer, samt deres pårørende.

Sosiale treff

Regionallagene arrangerer ulike sosiale treff. Dette kan være alt fra egne cafeer, hyttetur, restaurantbesøk, brettspillkveld, bowling, trampolinepark til fjelltur over Besseggen. Mange av treffene er gratis for medlemmer.

► Finn ditt regionlag her: hbrs.no/region/

Kontakt HBRS

Hos oss i Harry Benjamin ressurscenter treffer du alltid en person som har egenerfaring. Alle som arbeider i HBRS har taushetsplikt.

Besøk oss (time etter avtale)
Christian Krohgs gate 34, 5 etg.
0186 Oslo

Ring oss på telefon
(+47) 22 11 40 40

Send oss en e-post
info@hbrs.no

hbrs.no

