

## WITAMY W BRiS

BRiS to oferta dla młodzieży i dorosłych, kobiet i mężczyzn, którzy narażeni zostali na kazirodztwo lub inne formy przemocy seksualnej. Mile widziani są również bliscy, np. rodzice/opiekunowie, rodzina, partnerzy i sieć kontaktów. BRiS współpracuje ze szkołami, z przedszkolami, instytucjami kształcącymi oraz systemem wsparcia w Buskerud oraz północnym Vestfold.



**BRiS**  
**centrum kompetencji oraz**  
**wsparcia przeciw kazirodztwu**  
**i przemocy seksualnej**  
**Tel.: 32 04 58 00**  
[www.brisenter.org](http://www.brisenter.org)

## GDZIE I KIEDY:

BRiS mieści się na ulicy Haugesgate 1, centralnie koło Bragernes torg,

Od poniedziałków do czwartków: godz. 09:00 -15:00

Wtorki i czwartki: bez umówienia się, godz. 13:00 – 17:00

Jeżeli potrzebna ci jest rozmowa w innych godzinach lub jeżeli życzysz sobie informacji, możesz zadzwonić lub wysłać nam wiadomość e-mailem: [bris@drmk.no](mailto:bris@drmk.no)

Jeżeli mieszkasz daleko, zadzwoń i umów się na rozmowę przez telefon.

Potrzebujesz partnera do rozmowy?

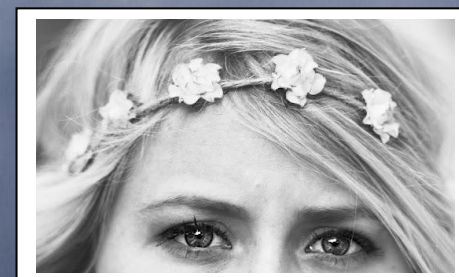
Ogólnokrajowe całodobowe telefony:

- Telefon ds.kazirodztwa: 800 57 000
- Linia SOS kościoła (Kirkens SOS): 815 33 300

PAMIĘTAJ: możesz być zupełnie anonimowy/anonimowa!



BRiS



**POLSKI**

## W JAKI SPOSÓB BRiS CI MOŻE POMÓC?

W razie wypadków, katastrof i przemocy ważne jest, aby powiedzieć prawdę i zwrócić się gdzieś o pomoc. Możemy czuć się bezsilni, bać się oraz czuć niepewność i potrzebujemy spokoju, aby zagoiły się rany, które nam zadano, zewnętrznie jak i wewnętrznie.

Potrzebujemy kogoś, z kim możemy rozmawiać. Dzielenie przeżyć z innymi, może nawet z kimś, kto przeżył to samo, co my, sprawia, że nie musimy już czuć, że jesteśmy tak bardzo samotni. Często trudno jest rozmawiać o przemocy seksualnej. W BRiS spotkasz osoby, które posiadają wiedzę na temat przemocy seksualnej oraz doświadczenie, i które mogą pomóc ci znaleźć twoje wewnętrzne zasoby, tak abyś mógł/mogła kierować swoim życiem w tym kierunku, w którym pragniesz.

Celem BRiS jest pomoc w pomaganiu samemu sobie. Skupiamy się na własnej zdolności każdego człowieka do kontynuowania swojego życia pomimo przeciwności, z pomocą innych z podobnymi doświadczeniami, a także fachowców. W BRiS jesteśmy otwarcie nastawieni do twoich wewnętrznych zasobów, potrzeb oraz życzeń.

## W BRiS SKUPIAMY SIĘ NA:

- Samoocenie
- Własnych zasobach
- Sile wewnętrznej
- Rozwoju i wzroście



## NASZA OFERTA:

Dowiedz się więcej o naszej ofercie na [www.brisenter.org](http://www.brisenter.org)

- Dobra rozmowa
- Grupy wsparcia
- Grupy użytkowników
- Wieczory tematyczne
- Różnorodne zajęcia
- Dni tematyczne
- Nauczanie i wykłady

Nawiązanie kontaktu z nami ma być proste. Możesz być anonimowy/anonimowa, lub wziąć ze sobą koleżankę, albo kolegę, jeśli chcesz.

***Powiedz nam, jakiego wsparcia i jakich zajęć sobie życzysz.***

## GRUPY DOCELOWE BRiS:

1. Mieszkańcy Buskerud oraz Nordre Vestfold
2. Ci, którzy doświadczyli kazirodztwa, gwałtu lub innego rodzaju przemocy seksualnej
3. Bliscy poszkodowanych
4. Współpracujący oraz fachowcy
5. Grupy informacyjne i zapobiegawcze