

**Brücke Harburg**

## **Unsere Grundhaltung und Prinzipien**

Wir beraten und begleiten Sie unabhängig, konfessionsfrei, anonym, kostenlos und vertraulich. Wir sind ein multiprofessionelles Team mit unterschiedlichen psychotherapeutischen Zusatzausbildungen.

Mit einer respektvollen Haltung sowie unserem tiefem Verständnis und fundiertem Fachwissen bestärken wir Sie darin, Ihr Leben möglichst selbstbestimmt zu führen. Wir empfangen Sie in der Brücke als Gast und wollen Sie ermutigen, Fähigkeiten wieder zu entdecken oder neu zu entwickeln, damit Sie Ihr Leben befriedigend gestalten können.

Bei allem Wissen um psychiatrische Diagnosen halten wir Normalität in der Begegnung zwischen Menschen für einen wichtigen Heilfaktor. Wir glauben nicht so sehr an die Wichtigkeit von Diagnosen, obwohl wir uns fachlich mit ihnen auskennen und beschäftigen. Auch meinen wir nicht, dass Empfindsamkeit mit Medikamenten immer gedämpft werden sollte. Sondern wir gehen davon aus, dass schwer auszuhaltende Gefühle wie Angst und Ärger eine sinnvolle Alarmfunktion haben. Wir begeben uns mit Ihnen im Beratungsprozess auf die Suche danach, woher der Stress kommt und wie er besser bewältigt werden kann. Ressourcenorientiert stärken wir die andere Seite der Waagschale durch aktivierende Angebote und die Erfahrung von Gemeinschaft. Wenn es gelingt, mit den eigenen Gefühlen in gutem Kontakt zu sein und sich mit anderen Menschen in ehrlichen Begegnungen zu verbinden, dann ist eine gute Grundlage für ein seelisch gesundes Leben geschaffen.

Wir sind davon überzeugt, dass jeder Menschen das Potential und die innere Motivation besitzt, aus sich heraus kreative Lösungen für das eigene Wachstum und die eigene geistige, körperliche und seelische Gesundheit zu entfalten. Die Einbindung unserer Arbeit in einen spirituellen Zusammenhang ist uns wichtig. Was unserem Leben Sinn gibt und woraus wir Hoffnung schöpfen können, ist gerade in Krisenzeiten ein wichtiges Thema. Jeder Mensch hat als Geschöpf Gottes seine unbedingte Würde.

Weil wir uns für die Bewahrung der Schöpfung und für menschliche Produktionsbedingungen einsetzen, verwenden wir vorwiegend Bio- und Transfairprodukte in der Brücke.

Um niemanden auszuschließen, sind unsere Räume barrierefrei.