

brynja – Raum für Psyche und Gesundheit

Das Thema psychische Gesundheit in die Mitte der Gesellschaft bringen

Wir helfen Dir. Unbürokratisch und unkompliziert. Bei brynja – Raum für Psyche und Gesundheit kannst Du finden, was Du wirklich brauchst – ohne dich durch Internetseiten zu klicken oder in Warteschleifen am Telefon zu versauern. In unserem Programm und einer gezielten Materialsammlung kannst Du stöbern oder recherchieren. Bestimmt entdeckst Du eine Einrichtung, Therapieform oder Methode, die selbst Google Dir bisher verschwiegen hatte. Hier steht Dir das Know-How von Menschen, die den Überblick haben, zur Verfügung. Sie zeigen Dir auf, welche unterschiedlichen Angebote es in Bremen gibt und wie Du sie wahrnehmen kannst. Unser Motto ist: Hilfe zur Selbsthilfe und wir laden Dich herzlich dazu ein.

Vom ersten Anzeichen eines psychischen Problems bin hin zum ersten Schritt ins Hilfesystem dauert es oft lang. Das wünschen wir uns anders und finden auch, präventive und niedrigschwellige Angebote kommen in unserem Gesundheitssystem zu kurz. Aber: Psychische Gesundheit ist kein „You can do it“-Post bei Instagram. Klar, das ist alles toll und kann im besten Fall auf das Thema aufmerksam machen, aber es ist eben nicht nachhaltig und nur bedingt wirkungsvoll. brynja will die Menschen in Bremen mit neuen Perspektiven und kreativen Ideen überraschen und so das Thema psychische Gesundheit in die Mitte der Gesellschaft bringen.

Offen miteinander über psychische Gesundheit zu sprechen fällt uns immer noch schwer. Zwischen einem hohen Leistungsanspruch, vollen Terminkalendern, Care-Arbeit und gesellschaftlicher Veränderung passiert in unserem Leben ganz schön viel. Wer würde da behaupten, sich diesen Herausforderungen immer gewachsen zu fühlen? Bei brynja kannst Du dich mit persönlichen Themen beschäftigen und Dich darauf verlassen, dass Dir niemand einen Stempel aufdrückt.

brynja verortet sich an der Schnittstelle zwischen Freizeitgestaltung, klinischen Einrichtungen und therapeutischen Angeboten. Unser Raum für psychische Gesundheit ist eine Mischung aus Kulturzentrum und Fitnessstudio für den Kopf. Das Zentrum ist nicht der Ort für medizinische Diagnosen, Medikation oder Therapiepläne. Bei uns gibt es kein verrückt, kein krank und auch kein normal. Hier kannst du eigenverantwortlich herausfinden, was Dir gut tut.

brynja ist überzeugt davon, dass mentale Gesundheit nicht nur für diejenigen möglich sein sollte, die es sich leisten können. Als Sozialunternehmen finanzieren wir uns über Spenden und Fördergelder. Deshalb freuen wir uns über jede Unterstützung.

[Zu den aktuellen Veranstaltungen \(Kursen, Gruppen, Workshops\) und Angeboten zur Selbsthilfe](#)

? auf die Merkliste

Adresse:

Buntentorsteinweg 73
28201 Bremen

 [Google Maps](#)

E-Mail-Adresse:

info@brynja-raum.de

Internetadresse:

brynja-raum.de/