

## Rat und Tat e.V.

**Name der Selbsthilfegruppe:**

Rat und Tat e.V.  
Hilfsgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken

**Kontaktdaten:**

Beratung: 0221-739 07 34  
Telefon (Büro): 0221 – 913 94 01  
E-Mail: info@rat-und-tat-koeln.de  
www.rat-und-tat-koeln.de

**Gründung:**

1985

**Vorsitz:**

Ulrike Demmig

**Zweck der Gruppe:**

Die Selbsthilfegruppe ist kompetenter Ansprechpartner und bietet Hilfestellungen für die Angehörigen von psychisch kranken Menschen.

**Zahl der Mitglieder:**

216 im Verein, Teilnehmer der Gesprächskreise 5-12 Personen

**Treffen:**

Die Angehörigen der Patienten der Kinder- und

Jugendpsychiatrie treffen sich in der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, von 19.00 Uhr - 21.00 Uhr. Die Termine und Adressen der anderen acht Gesprächskreise stehen auf der Homepage.

**Spendenkonto:**

Kölner Förderverein für psychisch Kranke und ihre Angehörigen e.V.  
Sparkasse KölnBonn  
Kontonummer: 23572019  
Bankleitzahl: 37050198

**Die Selbsthilfegruppe stellt sich vor:**

Seit 1985 stellen ehrenamtlich tätige Angehörige sicher, dass es in Köln Möglichkeiten der Aussprache und Beratung für die Angehörigen von psychisch Kranken gibt. Die neun Gesprächskreise sind für jeden offen. Zusätzlich werden telefonische oder persönliche Sprechstunden angeboten, dienstags von 16 bis 17 Uhr eine spezielle Sprechstunde für Kinder/Jugendliche und ihre psychisch erkrankten Eltern.

Im Mittelpunkt der Hilfeleistungen stehen der Erfahrungsaustausch und die Unterstützung bei zahlreichen sozialen Fragen in Familie und Gesellschaft, Informationen über die Erkrankungen sowie über Behandlungs- und Betreuungsmöglichkeiten.

Der Verein klärt die Öffentlichkeit über die Situation der Familien mit psychisch Kranken auf und



Angehörige helfen sich gegenseitig

Foto: MFK

trägt damit zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen bei. Mitglieder des Vereins treffen sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch mit Vertretern der Kölner Kliniken und Fachkrei-

sen des Gesundheitswesens, um Probleme in der Psychiatrie anzusprechen. In der Jugendgruppe „Jung und stark“ treffen sich monatlich Kinder und Geschwister psychisch Kranker (13-17 Jahre), um Abstand von ihrem schwierigen Alltag zu gewinnen. Das triadische Psychose-Forum und eine spezielle Vortragsreihe werden in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Köln angeboten.

In den Gesprächskreisen gewinnen die hilfesuchenden Angehörigen neue Kenntnisse und Klarheit über ihre schwierige Lebenssituation und den Umgang mit dem psychisch erkrankten Familienmitglied. Das hilft ihnen, wieder Perspektiven für ihr weiteres Leben zu entwickeln und seelisch stabiler zu werden.

as