

# JUNG UND STARK



**JUGENDGRUPPE FÜR KINDER UND  
GESCHWISTER PSYCHISCH KRANKER  
MENSCHEN**



**RAT UND TAT E.V. KÖLN**

[www.rat-und-tat-koeln.de](http://www.rat-und-tat-koeln.de)

## HIER...

...kannst Du alles loswerden,  
was Du auf dem Herzen hast.

...bekommst Du Antwort  
auf alle Deine Fragen.

...kannst Du Spaß haben  
und den Alltag einfach mal  
vergessen!



## WIR...

...sind eine spezielle Gruppe  
für Jugendliche ab 13 Jahren.

...haben ähnliche Probleme  
wie Du.

...sind alle nicht perfekt.

...akzeptieren jeden wie er ist.

## BESONDERS GUT:

- Die andern in der Gruppe wissen genau, wie man sich fühlt.
- Du wirst getröstet, wenn Du traurig bist.
- Man erfährt, wie die andern mit Problemen fertig werden.
- Es wird nicht nur gelabert, wir unternehmen auch viel zusammen.
- Und ganz wichtig: Alles ist freiwillig!



## AKTIVITÄTEN:

- Erfahrungsaustausch
- Malen, Texten, Theaterspielen
- Fotografieren, Musizieren
- Kochen, Kino, Kaffeetrinken
- Tanzen, Klettern, Grillen
- Besuche auf dem Bauernhof
- Ausflüge und vieles mehr



## HIER IST RAUM FÜR:

- Geborgenheit
- Gemeinschaft
- Rückenstärkung
- gegenseitige Unterstützung
- weiterführende Beratung

Alles streng vertraulich!



## **RAT UND TAT E.V.**

Hilfsgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken  
Kempener Straße 135  
50733 Köln

Tel. Büro 0221 - 9 13 94 01

Tel. Beratung 0221 - 7 39 07 34 (Dienstag 16 - 17 Uhr)

info@rat-und-tat-koeln.de

## **GRUPPE FÜR JUGENDLICHE**

ab 13 Jahren

### **TERMINE:**

Jeweils am 1. Freitag des Monats 15:30 - 17 Uhr

### **TREFFPUNKT:**

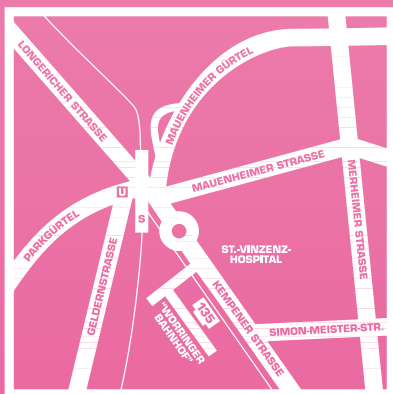
Büro Kempener Straße 135

### **ÖPNVHALTESTELLEN:**

Geldernstraße / Parkgürtel: U13, S11, RE7

Neusser / Florastraße: U12, U15

St. Vinzenz-Hospital: Bus 147



**UNTERSTÜTZT DURCH:**



**GEFÖRDERT DURCH:**



## **WIR SIND DANKBAR FÜR JEDE UNTERSTÜTZUNG!**

Sparkasse KölnBonn

BLZ 370 501 98, Konto Nr. 455 20 14

Kölner Stiftung / Kinderfonds