

## Jeder hat Recht auf Glück

### Hilfsgemeinschaft "Rat und Tat" für Angehörige von psychisch Kranken



Foto: Woywod

Die Vorsitzende Ulrike Demmig hilft Angehörigen von psychisch Kranken mit Rat und Tat.

Nippes. Die Ärzte behandeln Menschen, die unter starkem Realitätsverlust, sogenannten Psychosen, leiden, oder auch psychisch kranke Menschen. Diese werden von den Angehörigen gehegt und gepflegt oft bis zur Selbstaufgabe. Doch wer kümmert sich um die Angehörigen? Da kommt der Verein "Rat und Tat" e.V. (Kempener Straße 135) ins Spiel.

Wenn Familienangehörige psychisch erkranken, plagen die Angehörigen meist tiefe Schuldgefühle, Unsicherheit, Angst und emotionaler Stress. "Auch wenn man einen schwer kranken Menschen in der Familie hat, sollte man sich selber dabei nicht vergessen," sagt die Vorsitzende Ulrike Demmig. Genau hier will Rat und Tat e.V. den Angehörigen zur Seite stehen. Denn Angehörige sind genauso betroffen von der Krankheit wie die Erkrankten selbst.

"Man sollte lernen, abzugrenzen, ein psychisch Kranker ist auf eine gewisse Weise selbst für sich verantwortlich. Man muss lernen, den Menschen nicht nur als Kranken, sondern auch die gesunden Teile des Menschen zu sehen", sagt Ulrike Demmig weiter. Der Verein bietet zur Entlastung der Angehörigen neun, meist wöchentliche, Gesprächskreise in fast allen Stadtteilen an, in denen Angehörige ihre Erfahrungen und Probleme mit anderen Angehörigen austauschen können. Ihnen wird Verständnis entgegengebracht und Hilfe gegeben von Menschen, die genau dasselbe empfinden und durchgemacht haben. Kein Therapeut leitet die Gruppe, sondern die Angehörigen selbst.

Neu ist die Jugendgruppe "Jung und Stark" von 17 bis 18 Uhr immer am ersten Freitag im Monat. Sie richtet sich an Kinder und Geschwister von psychisch Kranken.

Die Jugendlichen, im Alter von 13 bis 17 Jahren, können mit Gleichaltrigen über ihre Probleme, Ängste und Erfahrungen sprechen. Für diese Gruppe werden Freizeitaktivitäten angeboten, die den Jugendlichen ein Stück Normalität zurückgeben sollen. Diese Gruppe wird von einer Pädagogin geleitet.

Sprechstunden sind montags und mittwochs von 13 bis 16 Uhr, dienstags und donnerstags von 10.30 bis 12.30 Uhr und ebenfalls dienstags für Kinder und Jugendliche von 16 bis 17 Uhr.

Telefonische Beratung montags und mittwochs 13 bis 16 Uhr und dienstags von 16 bis 17 Uhr (Thema Kinder) unter Telefon 0221/ 7390734. Weitere Informationen unter E-Mail [info@rat-und-tat-koeln.de](mailto:info@rat-und-tat-koeln.de) oder im Internet unter [www.rat-und-tat-koeln.de](http://www.rat-und-tat-koeln.de)

Letzte Änderung: Dienstag, 16.08.2011 13:08 Uhr Kölner Wochenspiegel, Stadtteil Nippes