

Nicht alleine mit Problemen

Köln. „Bei Mama gibt es immer nur Chickenwings und Fritten“, so zitiert Frank Schulte (Name geändert) seine achtjährige Tochter Amalia (Name geändert). Seit ihrer Geburt leben Vater und Tochter alleine ohne Mutter Birgit (Name geändert). Sie ist 36 Jahre alt und seit ihrer frühen Kindheit essgestört und Borderlinerin. Psychisch krank schwankt sie zwischen Aggressionen gegenüber anderen und Autoaggressionen hin und her. Ein Krankheitszustand, der für Angehörige nur schwer zu ertragen ist. Frank Schulte suchte im Internet nach Hilfe und stieß

auf „Rat und Tat e.V. Hilfgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken“. Rat und Tat betreibt sechs offene Gesprächskreise, die einmal wöchentlich für anderthalb Stunden stattfinden.

Vor vier Jahren ging Schulte dann zum ersten Mal ins Tersteegenhaus in Sülz zum Gesprächskreis. „Hierbei handelt es sich um eine klassische Selbsthilfegruppe: Angehörige von psychisch Kranken helfen und beraten andere Angehörige“, so die Gesprächskreismoderatorin und Vorsitzende des Vereins Ulrike Demmig. Schulte: „Der Gesprächskreis ist für mich



■ **Ulrike Demmig (M.) moderiert den Gesprächskreis von Rat und Tat e.V. im Tersteegenhaus. Foto: Lore Kampmann**

eine überwältigende Erleichterung, die man so draußen nicht findet!“ Alles Belastende kann er sich von der Seele reden. Er ist mit seinen Problemen nicht mehr alleine. Rat

und Tat e.V. gibt es seit 29 Jahren. Die Teilnahme an den Gesprächskreisen ist kostenlos. Beratung unter Telefon 0221/ 7390734, Infos unter www.rat-und-tat-koeln.de