

# „Man muss lernen, Nein zu sagen“

Ulrike Demmig (69) ist ehrenamtliche Vorsitzende von „Rat und Tat e.V.“

## Frau Demmig, wie kam der Kontakt zu „Rat und Tat“ zustande?

Unsere Tochter ist von Geburt an geistig behindert und wurde mit 18 Jahren schizophren. Auf meiner Suche nach Hilfe bin ich durch Zufall an den Verein gekommen. Hier erfuhr ich viele Jahre wertvolle Begleitung und Unterstützung, die mich weitergebracht hat und die ich auch heute noch genieße.

## Welche Aufgaben beinhaltet Ihre Tätigkeit?

Ich leite einen der acht wöchentlich stattfindenden Gesprächskreise, an denen bis zu zwölf Personen teilnehmen können. Das ist unser Kerngeschäft. Die Gespräche sind unheimlich wichtig für alle Betroffenen, da sie andere Sichtweisen und Denkanstöße vermitteln. Jeder Teilnehmer hat seine eigenen Erfahrungen als Angehöriger psychisch Kranker gemacht. Im Jahre 2003 habe ich dann den Vorsitz des Vereins übernommen.

Hier fallen zusätzlich bürokratische und organisatorische Arbeiten an, aber auch persönliche oder telefonische Beratungsgespräche gehören dazu.

## Was erleben Sie dabei?

Trotz des traurigen bis traumatischen Hintergrunds eines Besuchs gibt es auch schöne Momente. Ich hatte mal einen Angehörigen hier, der anfangs nur nach unten schaute und mit leiser Stimme zu mir sprach. Es gelang jedoch, dieser Person am Ende des Gesprächs ein kleines Lächeln ins Gesicht zu zaubern und die Augen etwas zum Strahlen zu bringen. Das ist dann ein riesiges Geschenk für den Hilfesuchenden. Und genau deswegen machen wir das so gerne.

## Gibt es Kooperationspartner?

Wir arbeiten mit der psychosozialen Arbeitsgemeinschaft der Stadt Köln zusammen. Darüber hinaus stehen wir in engem Kontakt zur LVR-Klinik in Merheim und zu den Alexianern, wo wir Rückmeldungen erhalten, wenn dort die Zusammenarbeit mit Angehörigen nicht ganz optimal verläuft.

## Welche Rückmeldungen erhalten Sie von Hilfesuchenden?

Viele wissen aus ihrer eigenen Erfahrung, wie wichtig diese Art von Beratung ist. Sie können hier lernen, was sie selbst wollen und auch können. Sie lernen, sich abzugrenzen, um letztlich nicht selber an der dauerhaften Betreuung zu erkranken. Sie sind ja ständig gefordert, stehen unter pausenlosem Stress. Wir können den Ratsuchenden Tipps geben, auch mal Nein zu sagen und sich zu ihrem Selbstschutz auch mal zu verweigern. Sie müssen lernen, auch mal loszulassen, und sollen akzeptieren, dass der einst gesunde Mensch nun ein Leben führt, das sich niemand für ihn gewünscht hat.

Holger Hoeck



## RAT UND TAT

Wir sind da  
für Angehörige und  
psychisch kranker M

### ☒ Gesprächsk

- für jeden offer
- kostenlos
- ohne Anmelde
- vertraulich

- Persönliche Beratung
- Telefonische Beratung
- Informationen
- Beratung per Mail

Interessene

„Rat und Tat“ ist eine **Hilfsge-**  
**meinschaft** für Angehörige von  
psychisch Kranken und für Freun-  
de betroffener Familien. In dem  
im Jahr 1985 gegründeten Verein  
arbeiten 20 ehrenamtliche Mit-  
arbeiter. Sie geben Familienmit-  
gliedern der Betroffenen **Unter-**  
**stützung**, mit der Wesensverän-  
derung des Erkrankten zurecht  
zu kommen. Bei Unsicherheit,  
Angst und emotionalem Stress  
helfen die Vereinsmitglieder mit  
einer tatkräftigen und verständ-  
nisvollen Beratung.

In aktuell acht **Gesprächskreisen**  
bieten die Mitarbeiter in einer  
freundlichen Atmosphäre einen  
Austausch mit Menschen in ähn-  
lichen Situationen an. Die Ge-  
sprächskreise stehen allen An-  
gehörigen und Freunden psy-  
chisch Erkrankter offen. Sie finden  
wöchentlich in verschiedenen  
Stadtteilen zu unterschiedlichen  
Zeiten statt.

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

KRandschan Nr. 220  
Di. 22.9.2015  
Stadtteile S.36

**Vorsitzende Ulrike Dem-**  
**mig** ist selbst betroffene  
Mutter und leitet den  
sechsköpfigen Vorstand.  
(Foto: Hoeck)