

Rat und Tat e.V.

Hilfsgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken

Im Landesverband NRW der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Büro: im „Worringer Bahnhof“ Nippes · Kempener Str. 135 · 50733 Köln

Telefon: Büro: 0221-9 13 94 01 Beratung: 0221-7 39 07 34 · Fax 0221-9 13 94 00

E-Mail: info@rat-und-tat-koeln.de

Homepage: www.rat-und-tat-koeln.de



Mitglied im



Gesprächskreis für erwachsene Kinder und Geschwister von psychisch Kranken unter Anleitung eines therapeutischen Fachmanns Ziel ist die intensive Auseinandersetzung mit Gefühlen und Problemen

Die Gruppe bietet die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen mit Unterstützung durch einen Fachmann „Heilpraktiker (Psychotherapie)“ intensiver auseinander zu setzen mit Erlebnissen, Problemen, Fragen und Gefühlen.

Erwachsene Kinder von psychisch Kranken beschäftigen sich vielleicht mit den Fragen: Ist es in Ordnung, wenn ich mich stärker von meinen Eltern abgrenze und mich mehr um meine Bedürfnisse kümmere? Wie geht es mir, wenn ich mich an meine Kindheit erinnere? Habe ich Eltern gehabt, die für mich da waren oder fühle ich mich eigentlich um meine Kindheit betrogen?

Was macht mein Leben momentan aus? Was vermisse ich? Wie sollte mein Leben eigentlich sein? Was tut mir gut?

In der Gruppe besteht die Chance, sich mit diesen Fragen und Themen zu beschäftigen und auch Gefühle zuzulassen, die vielleicht lange in den Hintergrund gedrängt waren.

Über das bewusste Wahrnehmen, Zulassen und Annehmen dessen, was ist, kann der Einzelne neue Erfahrungen mit sich selbst machen, mehr in Einklang mit sich selbst kommen und seine Fähigkeiten stärken, ein Leben den eigenen Vorstellungen und Wünschen folgend zu gestalten.

Leitung:

Karl-Heinz Fishedick (Jahrgang 1951)

Diplom-Theologe, Diplom-Sozialpädagoge, Gestalttherapeut, Heilpraktiker „Psychotherapie“, zuletzt langjährige Tätigkeit als Therapeut in Fachkliniken für Suchtkranke.

Wann treffen wir uns?

1.+ 3. Mittwoch im Monat (außer in den Schulferien)

19.30 – 21.00 Uhr

Rat und Tat e.V., Kempener Str. 135, 50733 Köln-Nippes