

Jahresbericht 2025



*„Eine Selbsthilfegruppe ist
ein geschützter Raum
mit Gleichgesinnten.
Jede und jeder kann dort
über seine Probleme reden
und muss keine Angst haben,
ausgelacht oder nicht verstanden zu werden.
Das fühlt sich an wie eine kleine Familie“*

Inhalt

| | |
|--------------------------------|----|
| Über uns | 02 |
| Rahmenbedingungen | 02 |
| Berichtswesen – Zahlen | 03 |
| Unterstützung & Zusammenarbeit | 04 |
| Soziale Selbsthilfe | 05 |
| Netzwerkarbeit | 05 |
| Gremienarbeit | 05 |
| Newsletter | 06 |
| Ausblick | 06 |
| Fazit | 06 |
| Themenliste | 07 |
| Impressum | 08 |

Über uns

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis ist in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes. Ihre Aufgabe liegt darin, auf die Selbsthilfe und das bestehende Angebot aufmerksam zu machen. Hier werden interessierte Menschen zum Thema Selbsthilfe informiert, beraten und in passende Gruppen vermittelt. Ebenso bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle Unterstützung für bestehende Selbsthilfegruppen an und begleitet bei Gruppengründungsprozessen.

Projekt In-Gang-Setzer®

In-Gang-Setzer® bezeichnet ein methodisches Konzept zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Es dient dazu Menschen qualifiziert zu begleiten, für die eine Gruppengründung und -gestaltung eine große Herausforderung darstellt. Zusammen mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle bieten dann Ehrenamtliche Hilfe hierzu an.

In 2025 haben zwei langjährig aktive Selbsthilfegruppenleiter aus dem Rheinisch-Bergischen Kreis die Schulung zum In-Gang-Setzer® absolviert und stehen seither auch anderen Selbsthilfegruppen z.B. bei Gruppengründungsprozessen oder Gruppen in einer schwierigen Phase als Unterstützung zur Verfügung.

Die Mitarbeitenden der Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeiten eng und vernetzt mit den verschiedenen Netzwerkpartner*innen, Multiplikator*innen und Fachkräften im Bereich Selbsthilfe, Gesundheit und Soziales im Rheinisch-Bergischen Kreis zusammen. Somit können Ratsuchende und Interessierte umfassend informiert werden und auch auf die verschiedenen regionalen und überregionalen Beratungseinrichtungen hingewiesen werden.



A. Friede, Tanja Zimmermann, Diana Schmitt, Markus Winterscheid

Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen sind ein anerkannter und wichtiger Bestandteil des Sozial- und Gesundheitssystems. An ihrer Finanzierung sind das Land NRW, die Kreise und Kommunen, Krankenkassen sowie die Träger beteiligt. Alle Leistungen und Angebote sind für die Zielgruppe kostenfrei.

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis arbeiten zwei sozialpädagogische Fachkräfte in Teilzeit (insgesamt 43 Wochenstunden) sowie eine Sachbearbeitung mit 19,5 Stunden.

In 2025 wurden beide Fachkraftstellen neu besetzt, da eine Mitarbeiterin in Elternzeit ging und eine den Verband verließ. Eine Kontinuität der Arbeit war gegeben, da sich die neuen Fachkräfte durch kollegialen Austausch in der Region und zielgerichtete fachliche Fortbildungen schnell einarbeiten konnten.

Die Kontaktstelle ist barrierefrei und zentral gelegen,

fußläufig vom Busbahnhof beziehungsweise von der Innenstadt Bergisch Gladbach zu erreichen. Zahlreiche Parkmöglichkeiten und eine Bushaltestelle befinden sich direkt neben dem Haus.

Das Raumkonzept der Kontaktstelle ermöglicht es, dass Selbsthilfegruppen ihre Treffen dort abhalten. Hiervon machten in 2025 insgesamt acht Gruppen Gebrauch.



Tanja Zimmermann & Diana Schmitt
Fachkräfte der Selbsthilfe-Kontaktstelle seit August 2025

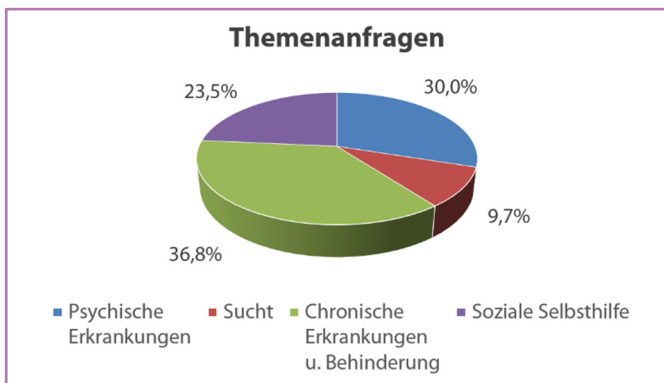
Berichtswesen - Zahlen

In 2025 erreichten die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis insgesamt 1067 Einzelanfragen. Davon erfolgte in 51 Fällen eine Anfrage zu mehr als einem Thema. In 108 Fällen kam es im Anschluss an den Erstkontakt zeitnah noch zu weiteren Kontaktaufnahmen zum gleichen Thema, die dann nicht nochmals erneut erfasst wurden. Telefonisch gingen insgesamt 273 Anfragen ein, per E-Mail oder postalisch waren es 690. Zu insgesamt 104 Personen gab es direkte, persönliche Einzelkontakte.

Die Verteilung der Anfragen von Selbsthilfe-Interessierten, Selbsthilfe-Aktiven und Mitarbeiter*innen aus Facheinrichtungen, ist in folgender Übersicht abgebildet:

| Selbsthilfe-Interessierte | Gruppen | Profis |
|---------------------------|---------|--------|
| 335 | 350 | 382 |

Die Entwicklung der Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle lässt erkennen, dass die Häufung von Krisen in den letzten Jahren Spuren bei den Menschen hinterlassen hat.



Fast 40 Prozent der Anfragen betreffen die Themenbereiche psychische Erkrankungen (30%) und Sucht (9,7%). Der prozentuale Anteil der Anfragen mit einer Suchtthematik an den Gesamtanfragen ist im Vergleich zu den Vorjahren (rund 6,5%) damit signifikant gestiegen.

Die diesbezüglich eingegangenen 88 Anfragen verteilten sich dabei wie folgt:

Die meisten Anfragen (38) betrafen Sucht im Allgemeinen, 22 Anfragen Alkohol- oder Drogensucht (14 Anfragen), gefolgt von Essstörungen (8 Anfragen). Weitere Anfragen im Themenbereich Sucht gab es zu Co-Abhängigkeit, Medikamenten, Glücksspiel und Beziehungssucht.

Im Bereich der psychischen Erkrankungen erfolgten die meisten der dazu eingegangenen 273 Anfragen

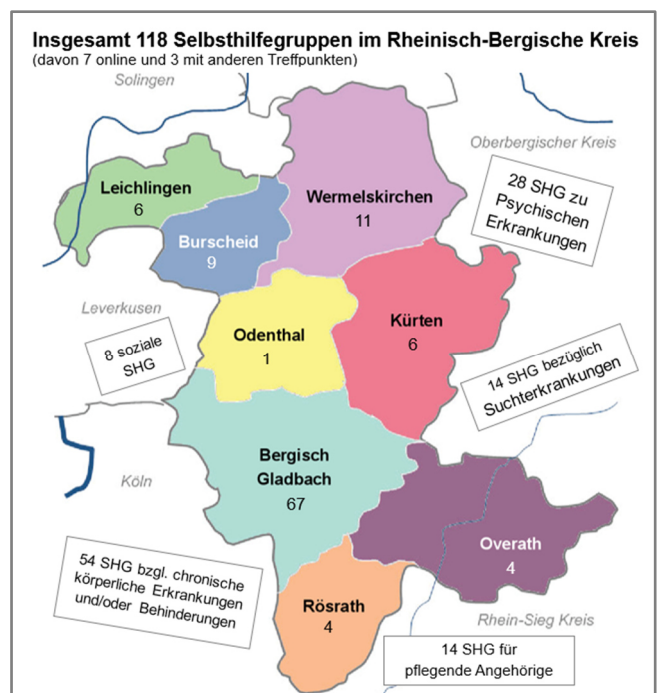
hinsichtlich Depressionen (68 Anfragen). Das Thema Angst/Phobie betraf 34 Anfragen und das Thema Autismus 32 Anfragen. Zu psychischen Erkrankungen im Allgemeinen gab es 56 Anfragen zzgl. 10 Anfragen zur seelischen Gesundheit im Allgemeinen. Speziell zum Thema Burnout gingen 9 Anfragen ein, 8 Anfragen zu Borderline sowie je 6 Anfragen zu den Themen PTBS/Trauma und Betroffene von Gewalt/Missbrauch.

Die 335 Anfragen zum Bereich chronische körperliche Erkrankungen und Behinderungen machten einen Anteil von fast 37% der Gesamtanfragen aus. Den größten Anteil daran bildeten Anfragen zum Thema Long/Post Covid (51 Anfragen), gefolgt von 47 Anfragen zum Thema AD(H)S, Hörbehinderungen (31 Anfragen), Krebs (30 Anfragen), Adipositas (21 Anfragen) und Magen-/Darmerkrankungen (12 Anfragen).

Etwas mehr als 23% aller Anfragen betrafen den Bereich soziale Lebensbewältigung (insgesamt 214 Anfragen). Die meisten Anfragen in diesem Themengebiet gab es zu Einsamkeit (64 Anfragen), dicht gefolgt vom Thema Trennung/Scheidung (57 Anfragen). Zum Thema Hochsensibilität kamen 23 Anfragen. Zum Thema Senioren/Alter/Ruhestand gingen 16 Anfragen ein und zum Thema Wohnen im Alter 13 Anfragen.

Themenübergreifende Anfragen von Profis zur Selbsthilfe allgemein gingen 141 ein und 16 von SHG.

Zurzeit sind im Rheinisch-Bergischen Kreis 118 Selbsthilfegruppen gelistet, die eine Vielfalt an gesundheitlichen und sozialen Themen abdecken.



Unterstützung und Zusammenarbeit

Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe

Die AG Selbsthilfe dient dem Erfahrungs- und Informationsaustausch und der Planung gemeinsamer Aktivitäten und Veranstaltungen im Rheinisch-Bergischen Kreis.

Sie setzt sich aus den Gruppenleitungen der Selbsthilfegruppen des Rheinisch-Bergischen Kreises zusammen. Alle zwei Jahre werden bis zu vier AG-Sprecher*innen gewählt, die in verschiedenen Ausschüssen und Gremien die Interessen und Anliegen der Selbsthilfe gegenüber Dritten vertreten. Dabei unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle bei der Vorbereitung und Durchführung der AG-Sitzungen sowie bei der Öffentlichkeitsarbeit.

Folgende Sitzungen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe fanden mit den Selbsthilfegruppen-Vertreter*innen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle statt: Das AG-Treffen am 24. Februar, am 30. Juni und die Jahresabschlussversammlung der AG Selbsthilfe am 25. November.

Fortbildungen

Die Teilnahme der Selbsthilfegruppenleitungen an Fortbildungen ermöglicht, das erlernte Wissen an die Gruppe weiterzutragen und anzuwenden. Durch die langjährige und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit der Referentin Beatrix Rey konnten folgende Fortbildungen durchgeführt werden:

- „Mobbing und andere Konflikte“ (22.05.25)
- Impulsvortrag "Stressmanagement und Achtsamkeit" (06.03.25)
- „Selbstfürsorge ohne schlechtes Gewissen“ (28.10.25)

Darüber hinaus fand am 21. Januar 2025 die Online-Infoveranstaltung zum Thema „Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen“ statt. Dabei konnten die Selbsthilfe-Aktiven Fragen rund um die Anträge zu Projektförderung und Pauschalförderung stellen.

Selbsthilfe-Café

In Zusammenarbeit mit dem Kontaktbüro Pflege-selbsthilfe fand jeweils am 1. Donnerstag eines Monats (außer in den Schulferien) das „Café und Co.“ statt. Bei diesem Angebot handelt es sich um einen niedrigschwiligen offenen Treff, der sich an Gruppenleitungen, Gruppenteilnehmende und an Interessierte aus der Selbsthilfelandchaft richtet. Durch die themenübergreifende Ausrichtung können neue Kontakte geknüpft werden und es entsteht ein gemeinsamer Austausch zwischen den Besucher*innen und den pädagogischen Fachkräften. Ein positives Feedback gaben die Teilnehmenden auch zum Impulsvortrag "Stressmanagement und Achtsamkeit", der im Rahmen des „Café und Co.“ am 6. März angeboten wurde.



Gruppengründungen 2025

Die Gründung einer Selbsthilfegruppe ist von vielen unterschiedlichen Faktoren abhängig. Es bedarf z.B. an zeitlicher Ressource, Eigeninitiative und Motivation seitens der ehrenamtlichen Initiator*innen, damit eine Gruppe zu Stande kommen und sich etablieren kann.

In manchen Fällen entwickelt sich nach einem Gruppengründungsversuch keine Selbsthilfegruppe. Dies war der Fall bei:

„Die Mutmacher“, SHG Angststörungen, Wermelskirchen

Folgende Gruppen starteten 2025 und laufen weiter:

- New Finders“ SHG gegen Einsamkeit in BGL-Hand
- „gemeinsam stark für den Neuanfang“ Trennung/Scheidung SHG in Bergisch Gladbach
- Fibromyalgie Selbsthilfegruppe, Bergisch Gladbach
- 2 ADHS-SHG in Berg. Gladb. sowie 1 Onlineangebot

- 4 Online-Selbsthilfegruppen für Migräne Betroffene
- 1 Online-SHG für Angehörige und Partner*innen von Menschen mit Borderline
- Walk&Talk der Frauenselbsthilfe Krebs, BGL-Refrath
- zusätzliche Selbsthilfegruppe des Schlaganfallhilfe Bergisch Land e.V. in Wermelskirchen
- SHG für Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen zur gegenseitigen Alltagshilfe des „einfach gemeinsam e.V.“ in Bergisch Gladbach
- KIDDA SHG für Angehörige suchtkranker Kinder (incl. Doppeldiagnosen) in Bergisch Gladbach
- Offener Treff für hochsensible und/oder hochbegabte Menschen in Burscheid
- Elterntreffs sensible Kinder in Burscheid (1x mit und 1x ohne Anwesenheit der Kinder)
- SHG "Im Takt der Erinnerung“ Tanz & Bewegung für Menschen mit und ohne Demenz in BGL-Refrath

Soziale Selbsthilfe

Der Rheinisch-Bergische Kreis stellt sozialen Selbsthilfegruppen Fördermittel zur Verfügung.

Somit können auch Selbsthilfegruppen mit Themen wie z.B. Einsamkeit, Alleinerziehend, Trennung/Scheidung, Partnerschaft, Wohnen im Alter, Legasthenie etc. eine finanzielle Unterstützung erhalten – denn Soziale Selbsthilfegruppen haben nach § 20h SGB V keinen Anspruch auf finanzielle Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Von der diesbezüglich eingerichteten Förderung des Rheinisch-Bergischen Kreises haben im Jahr 2025 fünf Soziale Selbsthilfegruppen profitiert. Ihnen wurden Fördermittel in Höhe von jeweils 500 Euro ausgezahlt.

Netzwerkarbeit

Konzeptioneller und wichtiger Bestandteil der Arbeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die Zusammenarbeit und Kooperation mit allen relevanten Akteur*innen aus dem Bereich Gesundheit und Soziales. Zur Erreichung der angestrebten Ziele ist nicht nur die im Netzwerk versammelte Expertise in hohem Maße gewinnbringend, sondern ebenfalls die Kompetenz und die Vielfalt an Schwerpunktsetzungen gesundheitsbezogener Sozialer Arbeit im Rheinisch-Bergischen Kreis. Beispielsweise können bedarfsorientierte Angebote im Zusammenspiel mit Kooperations- und Netzwerkpartner*innen entwickelt werden, um Personen und Gruppen gezielt anzusprechen.

Positive Synergieeffekte für die Selbsthilfe ergeben sich auch aus der Kooperation und dem engen Zusammenspiel mit dem Projekt „KoPS“ (Kontaktbüro Pflege-selbsthilfe) im Rheinisch-Bergischen Kreis. Das Projekt wird durch das Land NRW sowie durch die Pflegekassen gefördert und verfolgt das Ziel, Selbsthilfe als eine Möglichkeit zur Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger auf den Weg zu bringen.

Folgende Veranstaltungen führte die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rahmen ihrer Öffentlichkeitsarbeit durch:

- 26.3. Vorstellung im Inklusionsbeirat Odenthal
- 10.4. Infostand auf dem Markt in Rösrath
- 11.6. Infostand auf dem Markt in Leichlingen
- 13.9. Stadt- & Kulturfest → in Bergisch Gladbach
- 12.11. Vorstellung im Kreissenorenbeirat Odenthal



Gremienarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist in nachstehenden Gremien und Arbeitsgemeinschaften im Rheinisch-Bergischen Kreis eingebunden:

- Netzwerk Depressionen Leichlingen
- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Sucht
- Gemeindepsychiatrischer Verbund und deren Unterarbeitsgruppe
- Netzwerk Senior*innenarbeit
- Kommunale Gesundheitskonferenz sowie deren Vorbereitungsgruppe
- Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe RBK
- Förderkonferenz soziale Selbsthilfe RBK
- Landesarbeitskreis Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW

- 08.12. Sozialstand Weihnachtsmarkt in Berg. Gladb.



Ein Jahr GPV im Rheinisch-Bergischen Kreis

Niederschwellige Hilfe für Menschen mit psychischer Erkrankung: Das ist das Ziel des Gemeindepsychiatrischen Verbunds, kurz GPV. Bei der Jubiläumsfeier „Ein Jahr GPV im Rheinisch-Bergischen Kreis“ im Kreishaus Heidkamp unter dem Motto „Gestalten Partizipieren Verbinden“ tauschten sich die Mitglieder des Verbunds aus. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle war mit einem Informationsstand vertreten und es ergaben sich gute Gespräche mit den anderen Einrichtungen der regionalen sozialpsychiatrischen Versorgung.

Vorstellung im Projekt GPS (Jobcenter)

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle stellte ihre Arbeit bei „Gesundheit und Perspektiven im Sozialraum (GPS)“ vor. Durch die Vermittlung von Wissen zum Thema Selbsthilfe wurden die Mitarbeitenden des Projekts dazu befähigt, die Teilnehmenden gezielt zu passenden Angeboten im Sozialraum zu lotsen. Ein weiterer Gewinn der Kooperation bestand in der Vereinbarung einer Infoveranstaltung für Fallmanager*innen des Jobcenters im Frühling 2026, mit dem Ziel, auch diese Mitarbeitenden für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren.

Newsletter

Alle zwei Monate erscheint ein Online-Newsletter der Selbsthilfe-Kontaktstelle, in dem auf selbsthilferelevante Aktionen und Veranstaltungen aufmerksam gemacht wird. Zudem bietet er informative Interviews mit Selbsthilfeaktiven. Selbsthilfegruppen erhalten die Möglichkeit, ihre Gruppe vorzustellen und auf sich aufmerksam zu machen. Die Gruppenleitungen aus den Gruppen „leichtes Gepäck“ für Menschen in Lebenskrisen und/oder psychischen Erkrankungen, das „A-Team“ für Menschen mit Adipositas, „Schäl Sick“ für AD(H)S Betroffene, „Klartext“ für Eltern mit autistischen Kindern nutzten 2025 diese Möglichkeit und konnten ihre Arbeit so einer breiteren Öffentlichkeit näherbringen. Eine Übersicht aller bisherigen Selbsthilfe-Newsletter ist im SelbsthilfeNews-Archiv unter folgendem Link zu finden:

<https://www.selbsthilfe-news.de/archiv/>



Ausblick

In 2026 wird Herr Christian Gollmer die erfolgreiche Arbeit von Frau Inge Lütkehaus als Geschäftsführer der Kreisgruppe RBK des Paritätischen fortführen.

Folgende Veranstaltungen sind für 2026 geplant:

- 14.01.: Online-Infoveranstaltung der vdek zum Thema Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen
- 23.02.: Treffen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe
- 19.03.: Multiplikatorenschulung zum Thema Selbsthilfe für Fallmanager*innen des Jobcenters
- 14.04.: Vorstellung der SH-K bei Teilnehmenden von „Gesundheit und Perspektiven im Sozialraum“
- 05.05.: Fortbildung Fr. Rey „Grenzen setzen“
- 13.05.: Infostand Wochenmarkt Leichlingen
- 06.07.: Treffen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe
- 13.09.: Infostand auf dem Stadt- und Kulturfest in Bergisch Gladbach
- 06.10.: Fortbildung Fr. Rey „Das innere Team“
- 15.12.: Treffen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe
- 21. 12.: Sozialstand auf dem Weihnachtsmarkt in Bergisch Gladbach

Fazit

Die Selbsthilfe stellt weiterhin die „vierte wichtige Säule“ im Gesundheitswesen dar. Dabei dienen die Selbsthilfe-Kontaktstellen als zentrale Unterstützungsstelle. In 2025 konnten viele Interessierte an bestehende Gruppen angebunden oder auch bei der Neugründung unterstützt werden. Auch die fachliche Unterstützung für Selbsthilfeaktive, Hilfe bei organisatorischen Fragen, Raumbeschaffung und Öffentlichkeitsarbeit wurden erfolgreich geleistet. Ein besonderes Augenmerk lag in der zweiten Jahreshälfte 2025 darauf, die Selbsthilfe noch bekannter zu machen und gängige Klischees auszuräumen, zum Beispiel durch eine intensivierte Netzwerkarbeit. Neben Gremienarbeit, Netzwerkarbeit und Öffentlichkeitsarbeit konnte die Selbsthilfe-

Kontaktstelle im Jahr 2025 auch durch 18 neue Selbsthilfegruppen, 3 Fortbildungen und dem Angebot des Selbsthilfe-Cafés die Selbsthilfearbeit erhalten und weiter ausbauen.

In 2026 wird der Schwerpunkt, die Selbsthilfe im RBK noch bekannter zu machen, fortgeführt werden. Hierdurch werden noch mehr Menschen dazu befähigt, Krankheiten oder Krisen gemeinsam mit anderen Betroffenen zu bewältigen.

Themen von Selbsthilfegruppen

A

Adipositas
AD(H)S, Erwachsene mit ,
AD(H)S, Eltern von Kindern mit
AIDS
Alkoholabhängigkeit
Alzheimer, Angehörige von
Menschen mit...
Angehörige von Menschen mit
körperlichen, psychischen oder
sonstigen Beeinträchtigungen
Angehörige von Menschen mit
psychischen Erkrankungen
Angst/Panikattacken
Aphasie
Autismus, Erwachsene
Autismus, Eltern von Kindern mit ...

B

Behinderung-Körperbehinderung *
Binge-Eating
Blindheit oder Sehbehinderung
Borderline, Angehörige u.w. von
Menschen mit ...
Burnout

C

Cochlea Implantat-Tragende

D

Darmerkrankung/-Entzündung -
Divertikulitis
Demenz, Angehörige von
Menschen mit...
Depressionen
Drogenabhängigkeit

E

Einsamkeit
Emotionale Gesundheit
Endometriose
Essstörungen / Magersucht /
Bulimie / Adipositas / Binge-Eating

F

Fibromyalgie
Frauenselbsthilfe Krebs

G

Gehörlosigkeit *

H

Hochsensibilität und/oder
Hochbegabung, Erwachsene
Hochsensibilität, Eltern
sensibler Kinder
Hörbehinderung *
Hospiz

K

Kinder mit Autismus, Eltern von ...
Kinder, Elterntreff sensibler...
Kinder mit Trisomie 21, Eltern von...
Kinder, trauernde
Kindstod
Körperbehinderung/en
Krebs

L

Long Covid

M

Mastozytose
Migräne
Missbrauch, Betroffene
Multiple Sklerose
Muskelkrankheiten

P

Panik / Angststörungen
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Prostata-Krebs
Psychisch Erkrankungen, allgemein

R

Rheuma

S

Scheidung/Trennung
Schilddrüsenerkrankungen
Schlaganfall
Schmerz, chronisch
Seelische Gesundheit
Sehbehinderung
Selbstwertgefühl
Sexualisierte Gewalt, Betroffene
Skoliose
Sucht
Sucht, Angehörige betroffener
Kinder

T

Tinnitus
Trauer, - allgemein
- Männerstammtisch
- Kinder/Jugendliche
Trennung/Scheidung
Trisomie 21, Eltern von Kindern mit

W

Wohnen im Alter
Würde

*= Gruppe/n für Betroffene und
Angehörige

Impressum

Herausgeber

Der Paritätische NRW e. V.
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Rheinisch-Bergischer Kreis
Odenthaler Str. 19 | 51465 Bergisch Gladbach

Redaktion, Layout & Bilder

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein.-Bergischer Kreis
Diana Schmitt | Tanja Zimmermann | Angela Orth

Erschienen

Bergisch Gladbach
März 2026

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Rheinisch-Bergischer Kreis
Odenthaler Straße 19 | 51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 93 689 21
selbsthilfe-rbk@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-rheinisch-bergischer-kreis.de

Sprechzeiten

Montag 14.00 – 16.30 Uhr
Mittwoch 9.00 – 12.30 Uhr
Donnerstag 9.00 – 12.30 Uhr
sowie nach Vereinbarung