



Jahresbericht 2022



Naturparks Bergisches Land. Er hat ca. 271 621 Einwohner, die in 7 Städten und 6 Gemeinden leben. Die Nord-Süd-Ausdehnung beträgt 53 km, die Ost-West-Ausdehnung 38 km. Entsprechend zeitaufwändig sind die Fahrten für Gespräche zur Betreuung der Gruppen vor Ort.

Die Basis der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberbergischer Kreis des Paritätischen NRW ist eine professionelle Einrichtung zur Initiierung, Förderung, Unterstützung und Vertretung der Selbsthilfe im Oberbergischen Kreis. Sie ist mit 2 Fachkräften, Regina Schulte zu 26 Std., Heike Trapphoff zu 15 Std. sowie mit einer Sachbearbeiterin, Andrea Luhnau, mit 19,25 Wochenarbeitsstunden besetzt.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle erhält Förderungen durch die GKV, Interessensverband der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen, dem Oberbergischen Kreis und dem Ministerium für Gesundheit und Soziales Nordrhein-Westfalen sowie dem Paritätischen NRW.

Rahmenbedingungen

Region



Der Oberbergische Kreis ist eine ländliche Flächengemeinde im waldreichen Süden von Nordrhein-Westfalen. Er liegt im östlichen Teil des

Team und Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermittelt in bestehende Gruppen, unterstützt und berät Selbsthilfegruppen, ist behilflich bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe, verweist auf professionelle Hilfsangebote und kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich.



v.l.n.r.: Andrea Luhnau, Regina Schulte, Heike Trapphoff am Tag der offenen Tür des Hauses der Selbsthilfe

Wir als Team gehen davon aus, dass in jedem Menschen ein Potential zu Selbsthilfe vorhanden ist, welches wir unterstützen und fördern. Wir richten unser Hauptaugenmerk auf vorhandene Kräfte und Fähigkeiten und nicht auf Defizite. Selbsthilfeinteressierte Menschen und die Selbsthilfegruppen sind für uns Partner*innen, deren Eigenverantwortlichkeit und Selbstbestimmung wir respektieren und fördern.

Wir treten dafür ein, dass Selbsthilfe als gleichberechtigte Form der Lebensbewältigung neben professionellen Hilfesystemen in der Gesellschaft anerkannt wird. Wir arbeiten mit professionellen Einrichtungen zusammen und vertreten die Selbsthilfe in Absprache und / oder zusammen mit Selbsthilfegruppen-Mitgliedern in regionalen Gremien.

Haus der Selbsthilfe



Haus der Selbsthilfe in der La Roche-sur-Yon-Str. 5

Im Haus der Selbsthilfe in der La Roche-sur-Yon-Straße 5 in der Gummersbacher Innenstadt werden niedrigschwellige Beratungsleistungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberbergischer Kreis (SHK OBK), des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KOPS) und der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) unter einem gemeinsamen Dach angeboten.



Zwei Eingänge unter einem Dach

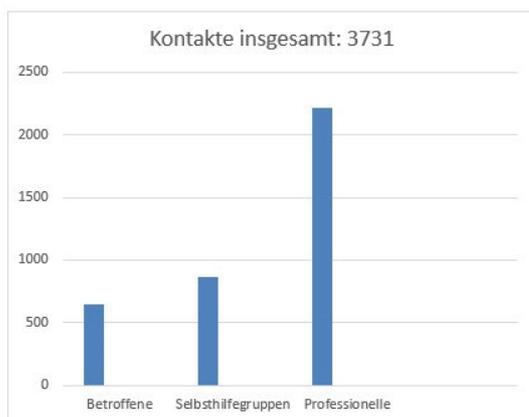
6 Gruppenräume unterschiedlicher Größe und mit moderner Moderationstechnik stehen den vielfältigen Selbsthilfegruppen der Region zur gemeinsamen Nutzung zur Verfügung. Im Jahresverlauf haben 18 verschiedene Gruppen Räume im Haus reserviert und entsprechend der jeweils geltenden Corona-Schutzverordnung genutzt.

Information und Beratung

Kontaktaufnahmen

Im Jahr 2022 wurden 3.730 Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle gerichtet.

Die meisten Kontakte entstanden mit **Professionellen** aus dem regionalen Netzwerk, mit denen überwiegend per Email kommuniziert wurde. Die Profis hatten einen hohen Informationsbedarf zur Selbsthilfe und es gab viele Kontakte bezüglich Kooperationen und Vernetzung sowie zur Öffentlichkeitsarbeit.



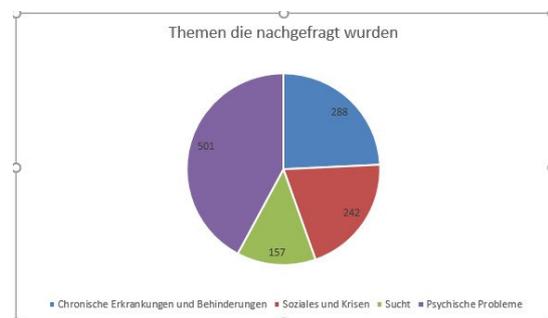
Selbsthilfegruppen nutzten zur Kontaktaufnahme alle Wege der Kommunikation, um Unterstützung für ihre Gruppenanliegen zu erhalten. Durch die Auswirkungen der Pandemie lagen die persönlichen Kontakte immer noch unter dem Niveau von 2019.

Interessierte, die eine Selbsthilfegruppe suchten, wendeten sich vorwiegend telefonisch an die Fachkräfte.

Themenbereiche der Anfragen

Bei fast 1/3 der Anfragen (1188) ging es um die Suche nach einer Selbsthilfegruppe. Entweder meldeten

sich Interessierte direkt oder Professionelle Dienste suchten in Vertretung für ihre Klienten. Die größte Nachfrage an die Selbsthilfe in 2022 betraf die Unterstützung von psychisch Erkrankten (über 500 Anfragen; lila Bereich) und suchtkranken Menschen (157 Anfragen; grün). Auch soziale Themen zur Krisen- und Lebensbewältigung wurden stark angefragt (242 Anfragen; rot), davon alleine 30 explizite Anfragen zum Thema Einsamkeit. Zum Vergleich hatten wir 27 Anfragen zu Long Covid.



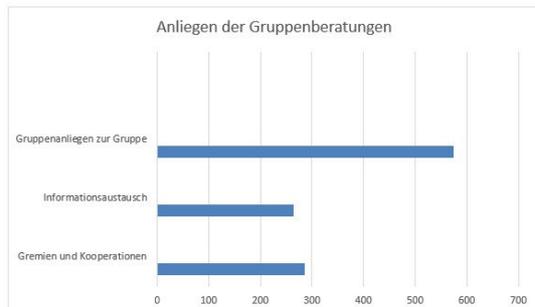
Etwa 1/4 der Anfragen betraf die Nachfrage für Chronische Erkrankungen und Behinderungen (288 Anfragen, blau).

Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

Im gesamten Gebiet des Oberbergischen Kreises wurden in 2022 ca. 150 Selbsthilfegruppen betreut. Es wurde deutlich, dass die Gruppen wieder vermehrt ihre regelmäßigen Treffen aufgenommen haben, woraus sich mehr inhaltliche Bedarfe als im Vorjahr ergaben.

Gruppendynamische Themen lagen mit 575 Anfragen deutlich vorne. Die Gruppen wurden insbesondere beraten zu förderrechtlichen

Angelegenheiten, zur Öffentlichkeitsarbeit sowie zu Leitungswechseln, Gründungsprozessen, Auflösungsprozessen und gruppendynamischen Fragestellungen.



Sehr viele Selbsthilfegruppen kooperierten mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle (163 Anfragen) bei den beiden Aktionstagen der Selbsthilfetour NRW in Gummersbach, nahmen wieder an Erfahrungsaustauschen und anderen Veranstaltungen teil. (Gremienarbeit 285 Anfragen).

Der Informationsbedarf der Gruppen ist mit 265 persönlichen Anfragen weiterhin hoch.

Neugründung von Gruppen

In 2022 wurden 13 Selbsthilfegruppen bei ihren Gründungswünschen unterstützt zu den Themen: Adipositas, Angststörungen, COPD, Depressionen, Häusliche Gewalt, Impfschäden, Junge Selbsthilfe, Long Covid, Trauer nach Suizid, Trennung und Scheidung. Tatsächlich sind daraus 4 neue Gruppen entstanden (Adipositas, Angst, Sucht, Junge Menschen).

Aufgrund der schweren psychischen und/oder körperlichen Belastungen der kranken Menschen durch die Corona-Pandemie sind die Gruppengründungen wesentlich aufwändiger geworden. Insbesondere die Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen brauchen eine längere

Anfangsphase mit mehr Begleitung durch die SHK, für mehr Einarbeitung, Ausdauer, Flexibilität und viel mehr Ermutigung, um trotz der spezifischen Beeinträchtigungen einen hoffnungsvollen Start zu haben und dabei zu bleiben.

Auflösung von Gruppen

Im Laufe des Jahres haben 6 Gruppen ihre Selbsthilfetreffen eingestellt. Dies waren Gruppen aus den Themenfeldern Alleinerziehend, Demenz, Depressionen, Krebs, Hochsensibilität, Vertriebene.

Erfahrungsaustausche

Die **Erfahrungsaustausche** der Gruppenleiterinnen dienen zur fachlichen und gegenseitigen Unterstützung bei ihrer ehrenamtlichen Gruppenarbeit.

Sie konnten wieder im Haus der Selbsthilfe stattfinden und zwar am 10.02., 06.04., 29.8., 13.10.2022. Die Erleichterung, dass die Austausche wieder in Präsenz stattfanden, wurde von allen Teilnehmenden immer wieder betont.

Bei den beiden jährlichen **Gesamttreffen** (10.6. und 2.12.2022) standen der Informationsaustausch und die gegenseitige Vernetzung im Vordergrund. Darüber konnten neue Ideen entwickelt werden und die Teilnehmenden konnten sich mit den anderen Gruppen verbunden fühlen.

Digitalisierung

Virtuelles Haus der Selbsthilfe



Das virtuelle Haus der Selbsthilfe als sicherer Raum für digitale Treffen der SHGs über den hauseigenen Server vom Paritätischen NRW wurde durch Schulungen weiter bekannt gemacht. Das wichtige Angebot wurde in 2022 weniger genutzt als erwartet, da alle Gruppen froh waren, sich endlich wieder persönlich treffen zu können.

Hybride Treffen



Prof. Dr. Rosenbrock, Berlin, in Diskussion mit den Zuhörer*innen im Haus der Selbsthilfe in Gummersbach

Im Haus der Selbsthilfe wurde in einem Seminarraum die technische Einrichtung für Hybrid-Veranstaltungen eingerichtet (Digitale Leinwand, Freisprech-Mikrofon, Lautsprecher) und den Gruppen zur Nutzung zur Verfügung gestellt. Beim Tag der offenen Tür konnte der Raum der Öffentlichkeit, mit einem aus Berlin zugeschalteten Vortrag von Prof. Dr. Rosenbrock,

Vorsitzender des Paritätischen Gesamtverbandes mit Live-Diskussion des Publikums vor Ort und einer Diashow, präsentiert werden.

Vergabekonferenz der GKV



Die Vergabekonferenz des GKV, Spitzenverbandes der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen, fand im Mai als Videokonferenz statt. Dabei ging es um die Bewilligung der Fördermittel nach § 20 SGB V für die regionalen Selbsthilfegruppen. Zwei Gruppenvertreter*innen aus unterschiedlichen Bereichen nahmen stellvertretend für alle Gruppen aus OBK daran teil.

Veranstaltungen

Überblick:

- ✓ 24.1.22 **Infoveranstaltung online** zur Pauschal- und Projekt-Förderung der Krankenkassen
- ✓ 23.3.22 Workshop und Präsentation „**Seelenmusik**“ als Beitrag zum Kunstprojekt der kath. Kirche Bielstein
- ✓ 15.5.22 „**Lebensumwege**“ Ausstellung zur Suchtprävention in Kooperation mit dem Kunstprojekt der kath. Kirche Bielstein
- ✓ 24.5.22 **Selbsthilfe-Tour NRW** an der AGewiS, GM, mit 24 SHGs
- ✓ 09.09.2022 **Tag der offenen Tür** im Haus der Selbsthilfe
- ✓ 8.10.22 **Welthospiztag** mit Selbsthilfe-Tour NRW in Gummersbach mit Hospizdiensten und Trauergruppen
- ✓ 10.10.22 **Film** im Kino Seven zum Thema **Depressionen**: „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“

2. Mai Selbsthilfetour NRW in Gummersbach

Selbsthilfetag an der AGewiS
am 24. Mai



Selbsthilfe-Aktive aus Oberberg gestalteten den Aktionstag am 24. Mai

Zusammen mit aktiven Menschen aus 24 verschiedenen Selbsthilfegruppen wurde den Schüler*innen der AGewiS, Akademie für Gesundheitswissenschaften und Senioren, ein vielfältiges Mitmach-Programm angeboten.



Schüler*innen verfolgen das Bühnenprogramm der Selbsthilfetour NRW auf dem Parkplatz der AGewiS

Es stellten sich lokale Selbsthilfegruppen vor und Experten*innen der Senioren- und Pflegeberatung, Alzheimer Gesellschaft, Hospizdienst, Suchtprävention und Frauenberatung standen den Schüler*innen von AGewiS und GBZ für Gespräche zur Verfügung.



Mit Live-Chat-Rooms, Workshops, Vorträgen, Musik, Infoständen und 0-Promille-Cocktails wurde der Tag informativ und attraktiv gestaltet.





Die Erfahrungsexpert*innen der Selbsthilfegruppen beteiligten sich mit großem Engagement, kreativen Beiträgen und ihrem Knowhow. Trotz Regenwetter und großem Zeitaufwand sorgte der Aktionstag für große Zufriedenheit bei allen Beteiligten.



Infostände der Selbsthilfegruppen vor der AGewiS

Welthospiztag in Gummersbach am 8. Oktober

Wenn ein Teil verloren geht ...



Die Auseinandersetzung mit den Themen Tod und Trauer – Vorträge und Musik. Sterben und der Umgang damit gehört zum Leben dazu.



Im Rahmen des Welthospiztages fand am Samstag, den 8. Oktober, ein Informationstag rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer auf dem Lindenplatz in Gummersbach statt.



Moderator Basti Wirtz (bekannt von Radio Berg) führte auf der Bühne des Trucks der NRW Selbsthilfe Tour durch einen bunten Tag mit abwechslungsreichem Programm: Vorträge & Infostände, Livemusik und vieles mehr...



Alle mit den Themen befassten Organisationen standen Interessierten für Fragen zur Verfügung, klärten auf und hörten zu.



Rund um den Truck herum präsentierte sich ein breites Spektrum von einzelnen

Ständen, an denen Erwachsene Beratungsangebote nutzen konnten. Für alle jungen Besucher gab es ein kreatives Kinderprogramm.



Projekte

Verrückt – na und?

Mit dem Projekt „Verrückt- na und?“ des Oberbergischen Kreises, fand 2022 an 16 Schulen Projektunterricht statt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle gestaltete an 9 Terminen mit je einer Fachkraft und einem Peer als Erfahrungsexperte beteiligt. Weitere Termine für 2023 sind bereits geplant. Das Projekt findet sehr großen Anklang bei den Schulen. Die vielen Anfragen übersteigen bei weitem die Kapazitäten der hierfür speziell geschulnten Akteure.



In-Gang-Setzer®

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitet mit dem methodischen Konzept der „In-Gang-Setzer®“, um Selbsthilfegruppen insbesondere in der Anfangsphase zu unterstützen. Es konnten 3 neue Ehrenamtliche gewonnen werden, die Ende 2022 an der Basis-Schulung für In-Gang-Setzer*innen teilnahmen. Damit stehen der Selbsthilfe-Kontaktstelle nun insgesamt 6 Helfer*innen für In-Gang-Setzungs-Prozesse bereit.



In-Gang-Setzer Basisschulung 2022 in Köln

Selbsthilfe in die Lehre bringen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wurde in den Unterricht von verschiedenen Ausbildungskursen an der AGewiS (Akademie für Gesundheitswissenschaften und Senioren) eingeladen. Den Schüler*innen konnte das Prinzip der Selbsthilfe nahegebracht, der Nutzen für das Gesundheitssystem erörtert und auf die Synergie zwischen Selbsthilfe und Pflege aufmerksam gemacht werden. Der Aktionstag am 24. Mai war der erlebnisreiche Auftakt dazu.

Öffentlichkeitsarbeit

9.9. 2022 Tag der offenen Tür im Haus der Selbsthilfe

Am 9.9.2022 fand unter dem Motto:
„Betroffenheit trifft Fachwelt“ der Tag
der offenen Tür des Hauses der
Selbsthilfe statt.



Tombola im Obergeschoss



Gesundheitsdezernent R. Schmallenbach, OBK, im
Gespräch mit Vertretern der Selbsthilfe



Teilnehmerinnen aus Selbsthilfegruppen servieren
alkoholfreie Cocktails



Fachleute und ehrenamtlich Tätige tauschen sich aus

Filmvorführung im SEVEN

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt des OBK und der Volkshochschule Gummersbach konnte über das Thema **Depressionen in erlebten Geschichten** berichtet werden.

„**Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag**“ heißt der Film des Regisseurs und Psychiaters Axel Schulz, der viele Besucher*innen anlockte, so dass das Kino bis zum letzten Platz gefüllt war.



In der anschließenden Podiumsdiskussion erörterten Fachleute, Betroffene aus der Region und das Publikum die Situation der an Depressionen erkrankten Menschen im Oberbergischen Kreis.



Podiumsdiskussion mit Fachleuten und Betroffenen zum Thema Depressionen

6 *Selbsthilfe-News aus der Region

Über 235 Abonnenten haben Ende 2022 den Newsletter der Selbsthilfe-Kontaktstelle per Email oder per App abonniert. Die Selbsthilfe-News für den Oberbergischen Kreis informieren aus der Region für die Region kostenlos und regelmäßig alle 2 Monate über Neuigkeiten und aktuelle Entwicklungen aus der Selbsthilfe.



Hier finden Selbsthilfegruppen wichtige Informationen. Betroffene, Angehörige, Profis aus sozialen Beratungsdiensten und Gesundheitshilfe sowie Interessierte bekommen einen Überblick über die Möglichkeiten und Vielfalt der Themen der Selbsthilfe im Oberbergischen Kreis.

Interessierte melden sich an unter www.selbsthilfe-news.de

Homepage

Aktuelle Informationen finden Sie auf der Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

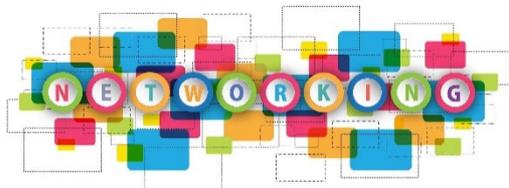
- www.selbsthilfe-obk.de
- <https://www.selbsthilfe-bergisches-land.de/content/e3633/e3634/>

Social Media

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist regelmäßig bei Facebook unter Selbsthilfe Südliches Rheinland vertreten.

<https://www.facebook.com/search/top?q=selbsthilfe%20im%20s%C3%BCdlichen%20rheinland>

Vernetzung in der Region



Ein wichtiger Schwerpunkt der Arbeit ist auch die Mitwirkung in **Arbeitskreisen und Netzwerken** der 13 Städte und Gemeinden im Oberbergischen Kreis. Viele Kontakte zu selbsthilfefreundlichen Unterstützer*innen, Multiplikator*innen und zu Helfer*innen des Gesundheits- und Sozialbereiches finden im Rahmen der Netzwerkarbeit statt.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle war bei der **Gesundheitskonferenz** des OBK Ende des Jahres vertreten.

Die Mitarbeit am **runden Tisch Inklusion** fand durchgängig digital statt.

Viele weitere kreisweite Vernetzungstreffen u.a. auch die PSAGs fanden aufgrund der Corona-Pandemie auch in diesem Jahr nicht statt.

Durch gute Kontakte mit verschiedenen **sozialen Diensten** in der Region konnte die Selbsthilfe-Kontaktstelle über gemeinsame Aktionen eine Grundlage für die themenorientierte Zusammenarbeit schaffen. U.a. zusammen mit dem Psychosozialen Dienst des Oberbergischen Kreises, mit den Sucht- und Drogenberatungsstellen der Region, mit den Sozialpsychiatrischen Zentren der OGB, mit der Beratungsstelle Frauensache, mit der Flüchtlingsberatungsstelle der Caritas, mit der Stelle für Opferschutz bei der Kreispolizeibehörde, mit der AGewiS u.v.m..

Patient*innen-Beteiligung

- ✓ 20.8.22 Regionalkonferenz Patient*innen-Beteiligung in Köln
- ✓ 18.11.22 Landesjahrestagung Patient*innen-Beteiligung in Dortmund



Teilnehmer*innen der Regionalkonferenz Köln

Zusammenfassung und Fazit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Oberbergischen Kreis ermutigte in 2022 die Selbsthilfegruppen aus der Corona-Lethargie zu entkommen und sich wieder den persönlichen Gruppentreffen zu öffnen. Aufgrund der Pandemischen Lage wurden viele Menschen stark geschwächt und haben persönliche Ressourcen eingebüßt. Dies wird auch zukünftig intensivere Unterstützungsleistungen durch die Kontaktstelle sowohl bei den Ratsuchenden als auch bei den Gruppen bedürfen.



Mehrere öffentlichkeitswirksame Aktionstage führten die Aktiven der Selbsthilfe zusammen und zeigten die Themenvielfalt und Stärken von Selbsthilfe auf.

Nach dem zermürbenden Auf- und Ab der **Pandemie** zeichnet sich für die Menschen in der Selbsthilfe eine komplexe Situation ab.

Die Unterbrechungen der regelmäßigen Treffen der **Selbsthilfegruppen** durch die Corona-Bedingungen führte zu einem Mitgliederverlust in den fast allen Gruppen. Einige Gruppen gaben ganz auf. Mehrere Gruppen wurden bei einem Leitungswechsel begleitet.

In 2022 wurde deutlich wie stark die erkrankten Menschen durch die Bedrohung durch COVID belastet sind. Die **hilfesuchenden Menschen** haben zu einem Großteil mit psychischen Erkrankungen zu kämpfen. Gleichzeitig ergaben die Beratungsgespräche, dass es für sehr viele Menschen keine Therapieplätze gibt und sie zur Überbrückung einen Halt in einer Selbsthilfegruppe suchen. Akute Überlastungssymptome von Patient*innen stellen jedoch eine große Herausforderung für die Teilnehmer*innen in den ehrenamtlichen Selbsthilfegruppen dar. Die Selbsthilfe dient dem Zurechtkommen und dem Halt im Alltag. Für die Therapie ist das professionelle Gesundheitsangebot zuständig.

Das bedeutet, dass in 2023 vermehrt **Schulungen** angeboten werden sollen, damit die Gruppen gezielter in ihrer themenorientierten Alltagsarbeit unterstützt werden.

Perspektivisch werden weitere Gründungen von **Selbsthilfegruppen mit psychischen Themen** erforderlich sein. Dabei zeigt die Erfahrung in diesem Jahr, dass solche Gruppen - eben wegen ihren Erkrankungen - einen größeren Beratungs- und Begleitungsbedarf haben.

Andererseits förderten die Pandemiebedingungen die **Digitalisierung der Selbsthilfe**. Videokonferenzen und vor allem Messenger Dienste werden als verbindliche Möglichkeiten der Information und der Absprachen gesehen und bei Bedarf für Gruppentreffen wahrgenommen.

Präsenzangebote wurden von allen Gruppen bevorzugt und wieder viel und gerne genutzt. Der große Wert der Selbsthilfe liegt in gegenseitigem Verständnis und Empathie und dies kommt eben erst durch die menschliche Begegnung richtig zur Wirkung.



Lachyoga in der SHG „Mein Leben hat sich verändert“

Die beiden **Aktionstage** der Selbsthilfetour NRW in Gummersbach und der Tag der offenen Tür im Haus der Selbsthilfe waren wichtige Meilensteine für die Gruppenarbeit. Es nahmen bis zu 24 Gruppen gleichzeitig teil. Einerseits zeigten sie der Öffentlichkeit ihr Potential und gleichzeitig konnten sie sich auch untereinander vernetzen und sich gegenseitig Mut machen, ihre Treffen wieder aktiv zu gestalten.

Ausblick 2023

Schulungen / Workshops

- ❖ 16.1.2023 Info Selbsthilfeförderung
- ❖ 23.1. / 02.02.2023 Online-Schulung zum Virtuellen Gruppenraum
- ❖ 10.2.2023 Erste Hilfe bei Trauer und Verlust
- ❖ 18.3.2023 Herausforderndes Verhalten
- ❖ Mai 2023 Motivierung zur Mitarbeit in der SHG

Erfahrungsaustausche der Gruppenvertreter*innen

- ❖ Erfahrungsaustausch: 01.02., 20.04. 2023 + 2 weitere im Herbst
- ❖ Gesamttreffen: 02.06.2023 + Wintertermin

Aktionen und Projekte

- ❖ „Verrückt, na und?“
- ❖ Selbsthilfe in die Lehre bringen: AGewiS, GBZ, u.a.
- ❖ Neugründung von SHGs mit geschulten „In-Gang-Setzer*innen“

Digitalisierung

- ❖ Virtuelles Haus der Selbsthilfe – sichere Räume für SHGs kostenfrei über die SHK
- ❖ Hybrid-Raum im EG für Gruppen nutzbar
- ❖ Laptop und Beamer Ausleihe für Gruppen, u.v.m.



Impressum

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberbergischer Kreis
La Roche-sur-Yon-Str. 5 | 51643 Gummersbach

Regina Schulte / Heike Trapphoff / Andrea Luhnau
Telefon 02261 816807
selbsthilfe-obk@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten / Fachkräfte:

Mo, Di 9.00–13.00 Uhr, Do 13.00–17.00 Uhr

Bürozeiten Sachbearbeitung:

Mo–Do 9.00–12.00 Uhr

www.selbsthilfe-obk.de