

# Selbsthilfegruppen in Dortmund

Stand 4. Quartal 2025

Viele Menschen nutzen die Möglichkeit, sich bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen in einer Selbsthilfegruppe gegenseitig zu unterstützen. In Dortmund gibt es rund 240 Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige. Hier finden Sie eine Auflistung aller Selbsthilfegruppen.

Ein Thema nicht dabei?

Kein Problem – die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe. Außerdem haben wir einen Überblick über weitere Hilfsangebote in Dortmund.

Fragen oder Anregungen? Melden Sie sich gerne bei uns!

Selbsthilfegruppen in ganz NRW finden Sie im Selbsthilfenetz [unter diesem Link](#).

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Ostenhellweg 42-48 / Eingang Moritzgasse  
44135 Dortmund

Telefon: 0231 52 90 97

Mail: [selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org)

Internet: [www.selbsthilfe-dortmund.de](http://www.selbsthilfe-dortmund.de)

Besuchen Sie uns auch auf [Facebook](#)

Und folgen Sie uns auf [Instagram](#)

Sprechzeiten:

Mo 09.00 – 13.00 + 14.00 – 16.30 Uhr

Mi 09.00 – 13.00 + 14.00 – 16.30 Uhr

Do 14.00 – 16.30 Uhr

Fr 09.00 – 13.00 Uhr

und nach Vereinbarung.



## Inhalt

1.	Allergische Erkrankungen, Atemwegs- und Hauterkrankungen .....	2
2.	Herz- /Kreislauferkrankungen.....	2
3.	Tumorerkrankungen .....	2
4.	Nervensystem-Erkrankungen.....	4
5.	Hirnschädigungen .....	6
6.	Skelett-, Gelenk-, Muskel- und Bindegewebe-Erkrankungen .....	6
7.	Stoffwechselerkrankungen / -störungen .....	7
8.	Verdauungsorgan-Erkrankungen .....	8
9.	Blut- und Immunsystem-Erkrankungen.....	8
10.	Lebererkrankungen .....	9
11.	Infektionskrankheiten .....	9
12.	Andere Erkrankungen.....	9
13.	Behinderung .....	10
14.	Behinderung – Hören .....	11
15.	Behinderung – Sehen.....	12
16.	Behinderung – Sprechen/Schreiben .....	13
17.	Psychische Erkrankungen.....	13
18.	Psychosoziales / Lebenskrise .....	16
19.	Sucht – Essstörungen.....	18
20.	Sucht – Substanzen.....	18
21.	Sucht – Verhalten.....	20
22.	Partnerschaft / Familie / Eltern .....	21
23.	Trennung, Einsamkeit, Gemeinschaft.....	22
24.	Senioren .....	22
25.	Frauen- / Männer-Gruppen .....	23
26.	Lesben, Schwule, Bi*, Trans*, Polyamore .....	23
27.	(Sexuelle) Gewalt.....	24
28.	Besondere soziale Situation .....	24
29.	Internationales.....	24

## 1. Allergische Erkrankungen, Atemwegs- und Hauterkrankungen

**Long Covid/Post Covid**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Long Covid/Post Covid 2**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

## 2. Herz- /Kreislauferkrankungen

**Elterninitiative herzkranker Kinder**  
Dortmund / Kreis Unna e.V.

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Bundesverein Jemah e.V. Regionalgruppe  
NRW

Jugendliche und Erwachsene mit  
angeborenem **Herzfehler**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zum Bundesverein: [www.jemah.de](http://www.jemah.de)

**Aortendissektion**  
Online Selbsthilfe

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

## 3. Tumorerkrankungen

## Prostatakrebs

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Frauenselbsthilfe Krebs** NRW e.V.  
Gruppe Dortmund-Mitte  
(offen für alle an Krebs erkrankte Frauen und Männer sowie Angehörige)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

[www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/dortmund-mitte.html](http://www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/dortmund-mitte.html)

**Frauenselbsthilfe Krebs** NRW e.V.  
Gruppe Hörde  
(offen für alle an Krebs erkrankte Frauen und Männer sowie Angehörige)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

<https://www.frauenselbsthilfe-nrw.de/gruppen-vor-ort/dortmund-hoerde/>

Mamazone Dortmund – Frauen und Forschung gegen **Brustkrebs**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe  
**Blasenkrebserkrankungen** Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

[www.shg-blasenkrebs-do.de](http://www.shg-blasenkrebs-do.de)

Lebens-Läufe e.V.  
Primär- und Sekundärprävention von **Krebserkrankungen** bei **Frauen**

Gesprächskreis zum Info- und Erfahrungsaustausch

Sportgruppe nach Krebs

Walking u. Jogging Gruppen für erkrankte u. nicht erkrankte Frauen in verschiedenen Stadtteilen, selbstorganisiert

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zum Verein: [www.lebenslaeufe-dortmund.de](http://www.lebenslaeufe-dortmund.de)

Elterntreff **leukämie- und tumor-erkrankter Kinder** e. V.

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

[www.elterntreff-dortmund.de](http://www.elterntreff-dortmund.de)

Deutsche ILCO e.V. Gruppe Dortmund  
**(künstlicher Blasen- und Darmausgang und Darmkrebs)**

Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zum Verein: [www.ilco.de](http://www.ilco.de)

Selbsthilfegruppe **Kein Magen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zum Thema: [www.kein-magen.de](http://www.kein-magen.de)

**Plasmozytom / Multiples Myelom** SHG NRW e.V.  
Gruppe Dortmund  
(Angehörige, Betroffene, Interessierte)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Treff junger Patienten  
**(Krebs)**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Lungenkrebs**  
(Betroffene und Angehörige)

Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

**Kehlkopfoperierte** Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Kopf-Hals-Mund-Krebs e.V.**  
(Betroffene und Angehörige)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

#### 4. Nervensystem-Erkrankungen

Deutsche **Multiple-Sklerose-**  
Gesellschaft, Ortsvereinigung Dortmund,

Mehr zu den einzelnen Gruppen:  
<http://www.dmsg-dortmund.de/>

Castrop-Rauxel, Waltrop und Kreis Unna e.V.

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Kontaktgruppe Abend-Süd:

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Kontaktgruppe Dortmund-Mitte:

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Kontaktgruppe Süd:

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Jams Dortmund  
Jung und aktiv mit **Multiple Sklerose**  
- Betroffene und Angehörige

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zur Gruppe: [jams-do.de](http://jams-do.de)

Dt. **Dystonie** Gesellschaft e. V.,  
Regionalgruppe Dortmund (auch:  
**Blepharospasmus, Torticollis**  
**Spasticus**)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zum Verein: <http://www.dystonie.de>

**Alzheimer** Gesellschaft  
Dortmund e. V.

Gesprächskreis Angehörige

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen zum Verein:  
[www.alzheimer-dortmund.de](http://www.alzheimer-dortmund.de)

Deutsche **Parkinson** Vereinigung e.V.,  
Regionalgruppe Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

PingPong**Parkinson**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**AD(H)S** Selbsthilfegruppe für Erwachsene

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen auf der [Gruppen-Homepage](#)

**ADHS Frauen**gruppe

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe für Menschen mit  
**Epilepsie**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

## 5. Hirnschädigungen

Die Glücklichen – Leben nach dem **Hirn-**  
**Aneurysma**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau:

Selbsthilfegruppe **Tumor im Kopf**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

## 6. Skelett-, Gelenk-, Muskel- und Bindegewebe-Erkrankungen

Deutsche Vereinigung **Morbus Bechterew**  
Landesverband NRW e.V. – Gruppe  
Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)  
<https://www.dvmb-nrw.de/gruppen/dortmund/>

**Morbus Osler/HHT** SHG-Do  
(Regional Gruppe Dortmund/NRW;  
Dachverband: Morbus Osler Selbsthilfe  
e.V.)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)  
Mehr zum Dachverbands: [www.Morbus-Osler.de](http://www.Morbus-Osler.de)

Selbsthilfegruppe **Fibromyalgie 1**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Fibromyalgie 2**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Sklerodermie** Selbsthilfe e.V.

Regionalgruppe Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zum Verein: [www.sklerodermie-selbsthilfe.de](http://www.sklerodermie-selbsthilfe.de)

**Myotonie**-Selbsthilfe für Dortmund und Umgebung (im Verein Mensch und Myotonie e.V.)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

mehr zum Verein:

[www.menschundmyotonie.de](http://www.menschundmyotonie.de)

**Rheuma-Gesprächskreis**

Rheuma-Liga Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

## 7. Stoffwechselerkrankungen / -störungen

Selbsthilfegruppe für **Hashimoto-Thyreoiditis** und **Morbus Basedow** in Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

mehr zum Verein: <http://www.kit-online.org/shgs/Dortmund>

Selbsthilfegruppe **Diabetes Typ I/II** und **Depression**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Diabetes-Pumpen-**  
Selbsthilfegruppe

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe für Patienten mit **Hypophysen- und Nebennieren-**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Erkrankungen „Sphynx“** (Cushing, Akromegalie, Prolaktinom, Conn, Addison, Hormoninaktiver Tumor, Phäochromoytom)

Regionalgruppe des bundesweiten „Netzwerk Glandula e.V.“

## 8. Verdauungsorgan-Erkrankungen

Selbsthilfegruppe  
**Crohn und Colitis** Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](http://www.crohncolitis-do.de)  
[www.crohncolitis-do.de](http://www.crohncolitis-do.de)

## 9. Blut- und Immunsystem-Erkrankungen

Im Aufbau:  
**Blutgerinnungsstörungen**  
(angeborene oder erworbene),  
**Thrombose** und *Lungenembolie*

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau:  
**Narkolepsie**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Sleepover\_Club\_Narkolepsie** digital

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Regionalgruppe Dortmund der **Lupus erythematoses** Selbsthilfegemeinschaft e.V.

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**SHG kreisrunder und diffuser Haarausfall** (Alopecia Areata)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Frauen mit HIV**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Just for fun  
**Selbsthilfe-Freizeitgruppe für HIV-Positive und Vertrauenspersonen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Just for fun  
**Selbsthilfe-Frühstück HIV-Positive und Vertrauenspersonen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau:  
**Junge Menschen mit HIV**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

## 10. Lebererkrankungen

**Selbsthilfegruppe PBC (Primär biliäre Zirrhose)**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

## 11. Infektionskrankheiten

**Bundesverband Poliomyelitis e.V., Regionalgruppe 58 Dortmund**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen zum Verein:  
[www.polio-selbsthilfe.de](http://www.polio-selbsthilfe.de)

## 12. Andere Erkrankungen

**Lungenkrankheiten e.V.**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Seltene genetische Krankheiten - Sputnik - Hybrid** (Online + Präsenz)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Menschen mit **Hochsensibilität** ab 50

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe ‚Mito‘ Dortmund – Gesprächskreis zu **mitochondrialen Krankheitsbildern**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)  
[www.shg-mito-do.eu](http://www.shg-mito-do.eu)

**Endometriose**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Gruppe im Aufbau:

Bundesverband für **Brandverletzte** e.V. - Regionalgruppe Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#).

Gruppe im Aufbau:

**Elektrohypersensibilität**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#).

13. Behinderung

**Autismus:**

Elterntreff im ATZ

[Elterntreff Autismus Dortmund](#)

**Beziehung mit Autismus –**  
Austausch für Partner\*innen

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Autismus-Elterngruppe

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#).

Leona – Familienselbsthilfe bei seltenen **Chromosomenveränderungen** e.V.

Treffen erfragen bei regionaler Ansprechpersonen  
Mehr Informationen. Verein: [www.leona-ev.de](http://www.leona-ev.de)

**SHG Sputnik-Dortmund  
russisch sprachige Familien mit Kindern  
mit Beeinträchtigungen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen zum Verein:  
<https://die-sputniks.de/>

**SHG Sputnik-NRW Hybrid  
Russischsprachige Familien mit Kindern  
mit Beeinträchtigungen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Zum Verein:  
<https://die-sputniks.de/nordrhein-westfalen/>

**Schützlingsfamilien - Selbsthilfegruppe für  
Mütter von Kindern mit Handicap**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Selbsthilfegruppe  
Asperger-Frauen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit  
Autismus**

Mehr Informationen bei der  
Selbsthilfekontaktstelle  
und im [Autismus-Therapie-Zentrum  
Dortmund](#)

**Selbsthilfegruppe für Amputierte  
Dortmund**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Homepage des Landesverbandes:  
[www.lvampnrw.de](http://www.lvampnrw.de)

## 14. Behinderung – Hören

**Tinnitus- und Morbus-Menière  
Selbsthilfegruppe Dortmund**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen zur Tinnitus-Liga:  
[www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de)

**Selbsthilfegruppe Inklusives Hören**  
Offene Gruppe des  
Deutscher **Schwerhörigenbund** Ortsverein  
Dortmund (DSB)  
für alle Interessierte

Mehr Informationen im [Selbsthilfennetz](#)

Hörenswert-Selbsthilfegruppe Dortmund  
für **Schwerhörige, Ertaubte und**  
**Guthörende**  
(Gruppe des DSB OV Dortmund)

Mehr Informationen im [Selbsthilfennetz](#)

**Gehörlosen-Eltern-Kind-Gruppe**  
(auch Hörbehinderte)

Mehr Informationen im [Selbsthilfennetz](#)

## 15. Behinderung – Sehen

**Blinden- und Sehbehinderte**verein  
Westfalen e. V., Bezirksgruppe Dortmund  
(BSVDo)

Mehr Informationen im [Selbsthilfennetz](#)

Mehr Informationen zu  
Gruppenaktivitäten: [www.bsvdo.de](http://www.bsvdo.de)

**Taubblind aktiv** Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfennetz](#)

Selbsthilfegruppe  
**Glaukom** Dortmund (Grüner Star)  
für Betroffene, Angehörige, Interessierte

Mehr Informationen im [Selbsthilfennetz](#)

Mehr zum Thema Glaukom:  
[www.bundesverband-glaukom.de](http://www.bundesverband-glaukom.de) und  
[www.glaukom-forum.net](http://www.glaukom-forum.net)

## 16. Behinderung – Sprechen/Schreiben

**Stotter**-Selbsthilfe Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

[www.stottern-dortmund.de](http://www.stottern-dortmund.de)

### Im Aufbau:

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit **Legasthenie** (Grundschule und weiterführende Schule)

Mehr Informationen bei der [Selbsthilfe-Kontaktstelle](#).

## 17. Psychische Erkrankungen

„Wir sind Viele“ -  
**Depression** und **Essstörung**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Leben mit **komplexen Traumatisierungen**  
durch das **Elternhaus**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Leben mit  
**emotionaler Misshandlung in der Kindheit** - Selbsthilfegruppe für **Frauen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

LEBEN... ohne **Angst und Panik**  
(auch Burnout)  
Selbsthilfegruppe für Menschen ab 30 Jahren

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**SOPHA – Selbsthilfe für Menschen mit  
sozialen Ängsten**

Mehr Informationen auf der [Gruppen-  
Homepage](#)

**Expositions-Gruppe bei Angststörungen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Selbsthilfegruppe Verlust**  
(Verlusterfahrungen, Verlustängste, Angst,  
Depression)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**„Aufwind“ – Selbsthilfegruppe für  
Menschen mit Depressionen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)  
und auf der Seite:

<http://aufwind.bplaced.net/>

**Selbsthilfegruppe Depressionen  
und Ängste**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Selbsthilfegruppe Depression U40**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Selbsthilfegruppe  
gegen Depression „Achterbahn“**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**SHG TK Hombruch  
(ehemalige Patient\*innen der Tagesklinik  
in Hombruch/ Depressionen)**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Gemeinsam Stark – Selbsthilfe bei  
Depression**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Offener Gesprächskreis für Angehörige  
und Betroffene - Depressionen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Trotzköpfe – Wir trotzen der Depression**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Lalesultan – Selbsthilfegruppe für  
**depressive Frauen**  
(türkisch-sprachig)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Bipolar**  
für Betroffene und Angehörige von  
Betroffenen

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Eltern** junger Erwachsener mit  
**Depression/Bipolarer**  
**Störung**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe für **Frauen mit**  
**komplexer PTBS**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

DBT-Selbsthilfegruppe Marien Hospital  
Dortmund  
**(Borderline, DBT, psychische**  
**Erkrankung)**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Trauma und**  
**Dissoziation**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Psychose**-Gesprächskreis für Psychiatrie-  
Erfahrene

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau:

Die Belastbaren – Für **junge**  
**Erwachsene**, die an **Schizophrenie** oder  
**Psychosen** erkrankt sind

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Messies**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Messies** in Aktion

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Gesprächsgruppe für **Studierende** mit einer **psychischen Erkrankung** (TU Dortmund)

Mehr Informationen [hier](#)

Erwachsene Kinder von Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitsstörungen „**Narzisstenkinder**“

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe Opfer von **Narzissten**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe für Frauen in oder aus **narzisstischen Partnerschaften**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

OCD - Selbsthilfegruppe für **Zwangserkrankte**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

## 18. Psychosoziales / Lebenskrise

Lebensqualität an der Seite eines **psychisch kranken Partners**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau:

Selbsthilfegruppe für **Eltern** mit **psychisch kranken Partner\*innen**

Mehr Informationen bei der [Selbsthilfe-Kontaktstelle](#).

**Kriegsenkel** Dortmund – psychosomatische Folgen

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

[www.kriegsenkel-dortmund.de](http://www.kriegsenkel-dortmund.de)

Selbsthilfegruppe  
**für Mütter und Väter mit psychischen  
Belastungen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Alleinerziehende** mit  
**psychischen Belastungen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe  
**Verlassene Eltern und Großeltern**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Trauergruppe** für  
**Frauen** mit und ohne  
Migrationshintergrund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Verwaiste Eltern**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau:  
**Trauernde** junge Erwachsene

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Familien** am Limit –  
**Pubertät** in diesen Zeiten

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**GROW – Group for Resilience, Optimism  
and Wellness** - Russischsprachig

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Burnout** - Russischsprachig

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

## 19. Sucht – Essstörungen

OA, Overeaters Anonymous,  
Selbsthilfegruppe für Menschen mit  
**Essstörungen**  
(alle Formen der Essstörungen)  
Gruppe Dienstag

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

OA, Overeaters Anonymous,  
Selbsthilfegruppe für Menschen mit  
**Essstörungen**  
(alle Formen der Essstörungen)  
Gruppe Donnerstag

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Adipositas** Selbsthilfegruppe Dortmund  
- für extrem übergewichtige Menschen

Mehr Informationen auch im  
[Selbsthilfenetz](#)

**Dicke** in Action  
Für übergewichtige Menschen  
ab 50 Jahren

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

„Wir sind Viele“ -  
**Depression** und **Essstörung**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Pflege-Selbsthilfegruppe für  
Angehörige von Menschen mit  
einer **Essstörung wie Anorexie**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

## 20. Sucht – Substanzen

Powrót – **Polnisch**-sprachige  
Selbsthilfegruppe für **Alkoholabhängige**  
**und deren Angehörige**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Al-Anon Familiengruppen  
Interessengemeinschaft e.V.  
(Selbsthilfegruppen für **Angehörige** und  
Freunde von **Alkoholikern**)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zu Al-Anon: [www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)

Anonyme **Alkoholiker**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Homepage deutschlandweit:  
[www.anonyme-alkoholiker.de/](http://www.anonyme-alkoholiker.de/)

Freundeskreis Suchtkrankenhilfe e.V.  
Dortmund  
(**Alkohol** - Betroffene und Angehörige)

Erstkontaktgruppen:  
Dortmund-Nord: montags  
Dortmund-Wambel: donnerstags

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Kreuzbund  
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für  
**Suchtkranke und Angehörige**

Neben den wöchentlichen Gruppen für  
Betroffene und Angehörige gibt es noch  
monatliche Gesprächskreise  
ausschließlich für Angehörige, Kinder- und  
Jugendliche, Senioren, Singles, Männer,  
Frauen (teilweise auch untenstehend)

Übersicht ALLER Gruppen finden auf  
<https://kreuzbund-dortmund.de>

Kreuzbund  
**Frauen**gruppe

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Kreuzbund  
Gruppe Smily **Kids**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Kreuzbund **Angehörigen**-Gesprächskreis  
Dortmund Barop

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Kreuzbund **Angehörigen**  
Gesprächskreis Dortmund II

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Return **Suchtselbsthilfe** e. V.

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Treffen in unterschiedlichen Stadtteilen  
[www.return-s.de](http://www.return-s.de)

Sober **Suchtselbsthilfe**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Treffen in unterschiedlichen Stadtteilen  
[www.sobercom.de](http://www.sobercom.de)

Narcotics Anonymous (NA)  
Gebiet West  
(stoffgebundene **Sucht**)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zu NA: [www.na-west.de](http://www.na-west.de)

**Angehörigenkreis Drogen**  
konsumierender Menschen

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern** (EKS)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zu EKS: [www.eksev.org](http://www.eksev.org)

## 21. Sucht – Verhalten

SLAA - Sex and Love Addicts  
Anonymous  
Anonyme **Sex-/ Liebesabhängige**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zu SLAA: [www.slaa.de](http://www.slaa.de)

Selbsthilfegruppe **Glücksspiel**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

## 22. Partnerschaft / Familie / Eltern

Im Aufbau

**Bindungstraumata + Partnerschaft**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Mama-Netzwerk** - für

Frauengemeinschaft, Austausch und  
gegenseitige Unterstützung

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe

Warteschleife –  
Leben in der **Kinderwunschzeit**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau

Kontaktabbruch zur Herkunfts familie U40

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe

„Lebensqualität an der Seite eines  
**psychisch kranken Partners**“

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Deutsche Gesellschaft für das

**hochbegabte Kind** e.V., Gesprächskreis  
Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen: [www.dghk.de/rhein-ruhr](http://www.dghk.de/rhein-ruhr) unter „Lokalgruppen“

PADO - Verein der **Pflege- und Adoptiv-**  
Familien Dortmund e. V.

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zum Verein: [www.pado-verein.de](http://www.pado-verein.de)

Selbsthilfegruppe  
**Verlassene Eltern und Großeltern**

Mehr Informationen im [Selbsthilfennetz](#)

**Väteraufbruch** für Kinder  
(auch für Mütter, Groß-/Stief-Eltern)

Mehr Informationen im [Selbsthilfennetz](#)

Wechselnde Selbsthilfegruppen-Themen  
im Mütterzentrum /  
Mehrgenerationenhaus

Treffen im Mütterzentrum, DO-Dorstfeld,

Mehr Informationen:  
[www.muetterzentrum-dortmund.de](http://www.muetterzentrum-dortmund.de)

Selbsthilfegruppe für erwachsene  
**Adoptierte** - Du bist nicht allein

Mehr Informationen im [Selbsthilfennetz](#)

### 23. Trennung, Einsamkeit, Gemeinschaft

Positive Wege nach der **Trennung**

Mehr Informationen im [Selbsthilfennetz](#)

**Selbstbewusstsein** stärken

Mehr Informationen im [Selbsthilfennetz](#)

Im Aufbau  
**Einsame** junge Frauen

Für Frauen zwischen 18 und 30 Jahren  
Mehr Informationen im [Selbsthilfennetz](#)

### 24. Senioren

Treffen der unterschiedlichsten Gruppen  
im Stadtgebiet Dortmund

Zwischen Arbeit und **Ruhestand** ZWAR  
Netzwerkgruppen

Mehr Informationen auf [ZWAR e.V.](#)

**Kultur**lokomotive Dorstfeld

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Gesprächsgruppen **Mäuse für Ältere** e.V.  
– Arbeiten neben der Rente

## 25. Frauen- / Männer-Gruppen

Lalesultan – Selbsthilfegruppe für  
**depressive türkische Frauen**  
(türkisch sprachig)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

M.U.T. – **Männer** und Taten

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**Frauentreff** Lyra

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

## 26. Lesben, Schwule, Bi\*, Trans\*, Polyamore

SHALK Dortmund  
**Suchtselbsthilfegruppe** für homo- und  
bisexuelle Frauen und Männer  
(Betroffene und Angehörige)

Eintrag unter 21. Sucht/Substanzen  
Mehr zum Verein SHALK NRW e.V.:  
[www.shalk.de](http://www.shalk.de)

Queerles

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

offener Treff für **Lesben ab 45**

Gay & Grey – Gruppe für **ältere Schwule**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Bündnis der **Eltern, Freunde und Angehörigen von Homosexuellen** (BEFAH)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)  
und unter [www.befah-dortmund.de](http://www.befah-dortmund.de)

**27.(Sexuelle) Gewalt**

Betroffene von **sexueller Gewalt**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)  
oder bei der [Selbsthilfe-Kontaktstelle](#)

**28. Besondere soziale Situation**

**Arbeiterkind** – Für alle, die als Erste in ihrer Familie studieren

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)  
[www.arbeiterkind.de/](http://www.arbeiterkind.de/)

Im Aufbau:

**Obdachlosigkeit** – Gruppe für **Angehörige (online)**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

**29. Internationales**

Empowermentgruppe **Afro-Internationale Familien**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

BIPOC-Treff

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Dortmunder  
**Migrantenselbstorganisationen**

Eine Übersicht über die Vielzahl von Migrantenselbstorganisationen, in denen Selbsthilfegruppen aktiv sind, gibt es zurzeit nicht. Weiterführende Informationen über:

Stadt Dortmund - MIA-DO- Kommunales Integrationszentrum Dortmund- [mehr lesen](#)

VMDO – Verbund der sozial-kulturellen Migrantenvereine in Dortmund e.V. [mehr lesen](#)

AfriDo – Netzwerk der Afrikaner in Dortmund [mehr lesen](#)

Selbsthilfegruppen und Arbeitskreise beim Train of Hope

Arbeitskreise und Selbsthilfegruppen sowie Selbsthilfe-ähnliche Angebote zu verschiedenen Themen für Menschen mit **Fluchthintergrund** beim [Train of Hope](#).