

Corona: Die Treffen der Gruppen sind unter Umständen abhängig von der Pandemie-Lage und weichen ab – immer nachfragen!

Selbsthilfegruppen in Dortmund

zusammengestellt von der

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Ostenhellweg 42-48 / Eingang Moritzgasse | 44135 Dortmund

Tel.: 0231 52 90 97

Fax: 0231 5 20 90

Internet: www.selbsthilfe-dortmund.de

Sprechzeiten

Montag 9.00- 13.00 | 14.00- 16.30 Uhr

Mittwoch 9.00- 13.00 | 14.00- 16.30 Uhr

Donnerstag 14.00- 16.30 Uhr

Freitag 9.00- 13.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Sprechzeit im Stadtteil Lütgendortmund

Wann: 1. Dienstag im Monat, 14.00 bis 16.00 Uhr

Wo: Knappschafts-Krankenhaus Lütgendortmund, Volksgartenstr. 40, Erdgeschoss

Corona-Schutzmaßnahmen: Zurzeit keine persönlichen Sprechzeiten in Lüdo

- **Details zu Treffen** und Ansprechpartner*innen von Selbsthilfegruppen erhalten Sie über uns.
- **Nicht fündig geworden?** Sie finden in diesem Verzeichnis keine Gruppe zu Ihrem Thema? Sprechen Sie uns an; möglicherweise können wir Ihnen darüber hinaus weiterhelfen.
- **Tipp:** Hinweise zu Selbsthilfegruppen aus NRW finden Sie auch unter www.selbsthilfenetz.de oder www.koskon.de

Inhaltsverzeichnis

1. Allergische Erkrankungen, Atemwegs- und Hauterkrankungen
2. Herz-, Kreislauferkrankungen
3. Tumorerkrankungen
4. Erkrankungen des Nervensystems
5. Hirnschädigungen
6. Erkrankungen von Skelett/ Gelenke/ Muskeln /Bindegewebe
7. Stoffwechselerkrankungen / -störungen
8. Erkrankungen der Verdauungsorgane
9. Erkrankungen des Blutes, des Immunsystems
10. Lebererkrankungen
11. Infektionserkrankungen
12. Andere Erkrankungen
13. Behinderung
14. Behinderung - Hören
15. Behinderung - Sehen
16. Behinderung - Sprechen / Schreiben
17. ---
18. Psychische Erkrankungen
19. Psychosoziales / Lebenskrise
20. Sucht - Essstörungen
21. Sucht - Substanzen
22. Sucht - Verhalten
23. Partnerschaft, Familie, Eltern
24. Trennung, Einsamkeit, Gemeinschaft
25. Senior*innen
26. Frauen / Männer
27. Lesben, Schwule, Bi*, Trans*
28. (Sexuelle) Gewalt
29. Besondere soziale Situation
30. Internationales
31. Gesellschaft, Umwelt, Kultur und Gesundheit
32. Verbraucher*innen- und Patient*innen-Rechte

Stichwortverzeichnis

Ziffern sind die Rubrik-Nummern, NICHT die Seitenzahlen

Blau markierte Themen kennzeichnen Gruppen im Aufbau/Gründungswünsche

A	
Addison	7
Adoptiveltern	23
Adipositas	20
AD(H)S, Schulkinder	4
AIDS/HIV	9
Akromegalie	7
Alkoholabhängigkeit, auch: - Angehörige - Homosexuelle - Hörgeschädigte - polnisch-sprachig + Angehörige	21
Alopecia Areata	9
Alzheimer	4
Amputierte	13
Ambulant Betreutes Wohnen	19
Angst, auch: - Berufstätige 30-55 J.	18
Anosmie und Ageusie (kein Geruchssinn-kein Geschmackssinn)	12
Asperger Syndrom, auch: - Kinder - Frauen	13
Asthma	1
Atemwegserkrankungen	1
Augenerkrankungen	15
Autismus	13
B	
Behinderungen, auch: - Kinder - Kinder, russ. sprachige Familien - Studierende	13
Beziehungssucht, Frauen und Männer	22
Bipolare Störung - auch mit deren Angehörigen - Eltern von jungen Erwachsenen	18

Bi*	27
- auch Suchtkranke	21
Blasenausgang, künstlicher	3
Blasenkrebs	3
Blepharospasmus	4
Blindheit	15
Boeck-Krankheit (= Sarkoidose)	9
Borderline	18
Bronchitis, chronische	1
Bulimie	20
C	
Cannabis als Medizin	12
Chromosomal geschädigte Kinder	13
Chronische Schmerzen	12
Chronische Wunden	12
Cochlear Implantat	14
Colitis ulcerosa	8
Conn	7
COPD	1
Cushing	7
D	
Darmausgang, künstlicher	3
Darmerkrankungen	8
Darmkrebs	3
Demenz	4
Depressionen, auch: - U40 - Eltern von jungen Erwachsenen - Frauen, türkisch sprachig	18 18/26
Diabetes, auch: - Pumpenträger - und Depressionen	7
Dissoziale Persönlichkeitsstörung, Eltern	18
Dissoziation	18
Drogenabhängigkeit, auch: - Angehörige	21
Dystonie	4
E	
Eltern, auch: - gehörlose - verlassene - nach Trennung	23 14 19/23 23

Epilepsie	4
Ertaubte	14
Essstörungen	20
F	
Familie	23
Fetales Alkoholsyndrom, - Adoptiveltern - Pflegeeltern	13
Fibromyalgie	6
Frauen	26
Freizeit	24
Frühgeborene	13
G	
Gehörlosigkeit	14
Gewaltfreie Kommunikation (GfK)	31
Glaukom / Grüner Star	15
Glücksspiel	22
H	
Haarausfall, diffuser/ kreisrunder, - bei Erwachsenen - bei Kindern	9
Hashimoto-Thyreoiditis	7
Hauterkrankungen	1
Herzranke, auch: - Kinder	2
Hirn-Aneurysma	5
HIV, hier: - Frauen - Freizeit - Frühstück	9
Hochbegabung, Kinder	23
Hörbehinderung	14
Homosexualität, auch: - Angehörige - Väter/Ehemänner - Suchtkranke	27 21
Hypophysen-Erkrankungen	7
Internationales	30
K	
Krebs, auch: - Junge Patienten	3 3
Kriegsenkel	19

L	
Lebensqualität im Alltag	31
Lesben, auch: - suchtkranke	27 21
Leukämie, Kinder	3
Lungenfibrose_	1
Lungenemphysem	1
Lungenkrebs	3
Lupus erythematodes	9
M	
Magenentfernung	3
Magersucht	20
Makuladegeneration	15
Männer	26
Messies	18
Migration	30
Mitochondriopathie	12
Morbus Basedow	7
Morbus Bechterew	6
Morbus Boeck (=Sarkoidose)	9
Morbus Crohn	8
Morbus Menière	14
Morbus Osler/HHT	12
Multipl. Myelom / Plasmozytom	3
Multiple-Sklerose	4
Muskelerkrankungen	6
Myasthenie	6
Myotonie	6
N	
Narzissenkinder, Erwachsene	18
Nebennierenerkrankung	7
O	
Organtransplantierte	12

PQ	
Panik, auch: - Berufstätige 30-55 Jahre	18
Parkinson	4
Partner/-innen, hier: von psychisch kranken Menschen	19/23
PBC (Primär biliäre Zirrhose)	10
Pflegeeltern, auch - Kinder mit Behinderungen	23
Phäochromocytom	7
Plasmozytom / Multiples Myelom	3
Poliomyelitis	11
Potenzprobleme	18
Prolaktinom	7
Psoriasis	1
Psychose	18
R	
Ruhestand	25
S	
Sarkoidose	9
Schilddrüse, Autoimmunerkrankung	7
Schlaganfall	5
Schmerzen, chronische	12
Schuppenflechte = Psoriasis	1
Schwerhörigkeit	14
Schwule, auch: - Väter/Ehemänner - suchtkranke	27 21
Seelische Gesundheit	18
Sehbehinderung	15
Senioren, auch: - Russlanddeutsche	25
Sex- und Liebessucht	22
Sklerodermie	6
Soziale Ängste	18
Stoma	3
Stottern	16
Sucht, auch - Angehörige - Homo-/Bisexuelle und Angehörige - persichsprachig	20- 22
T	

Taubblind	15
Tinnitus	14
Torticollis Spasticus	4
Trans*	27
Trennung	24
Tumorkranke, auch Kinder	3
U	
Übergewicht	20
V	
Väter nach Trennung	23
W	
Wunden, chronische	12
XYZ	
Zöliakie	8



© fotolia-Photographiee

Jede Selbsthilfegruppe ist anders.

Selbsthilfegruppen leben mit einem natürlichen Wechsel: Selbsthilfeinteressierte finden neu in die Gruppen und andere verlassen sie wieder.

Jede Gruppe hat eigene Bedürfnisse und Vorstellungen — bezogen auf ihre Arbeitsweise, ihre Zielgruppe und ihre ideale Größe, um einen lebendigen und effektiven Erfahrungsaustausch bewirken zu können.

Manche Gruppen arbeiten deshalb zeitweise geschlossen. Manchmal werden auch Wartelisten geführt.

**Selbsthilfegruppen nach Themenbereichen
auf den Folgeseiten 7-23**



1. Allergische Erkrankungen, Atemwegs- und Hauterkrankungen

Deutsche Patientenliga
Atemwegserkrankungen e. V.
Ortsgruppe Dortmund
(Asthma bronchiale, chronische
Bronchitis, Fibrose,
Lungenemphysem, COPD)

4. Freitag i. Monat, DO-Mitte
► Mehr Informationen zum Bundesverband: www.pat-liga.de

Deutscher **Psoriasis** Bund e. V.,
Regionalgruppe Dortmund

Alle zwei Monate, dann den 2. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
Januar, März u.s.w.

2. Herz- Kreislauferkrankungen

Elterninitiative herzkranker Kinder Dortmund / Kreis Unna e.V.

2. Samstag im Monat, DO-Mitte

Bundesverein Jemah e.V.
Regionalgruppe NRW
Jugendliche und Erwachsene mit
angeborenem **Herzfehler**

► Mehr Informationen zum Bundesverein: www.jemah.de

3. Tumorerkrankungen

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

2. Dienstag im Monat, nachmittags, DO-Mitte
www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/dortmund-mitte.html

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

2. Montag im Monat, abends, DO-Mitte
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)

3. Donnerstag im Monat, DO-Hörde
<https://www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/dortmund-hoerde.html>

Selbsthilfegruppe
Frauen nach Krebs

1. Freitag im Monat, DO-Asseln
► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe
Blasenkrebserkrankungen
Dortmund

Monatliche Treffen an einem Montag, DO-Mitte
www.shg-blasenkrebs-do.de

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

Gesprächskreis zum Info- und Erfahrungsaustausch – [hier mehr Infos](#)
1. Freitag im Monat, DO-Mitte

Sportgruppe nach Krebs: wöchentlich

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

► mehr Informationen zum Verein: www.lebenslaeuft-dortmund.de

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

Treffen alle 4-6 Wochen
www.elterntreff-dortmund.de

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

Gruppentreffen
- 4. Donnerstag im Monat und
- 1. Freitag im Monat, DO-Mitte

► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

► Mehr Informationen zum Verein: www.ilco.de

Selbsthilfegruppe **Kein Magen**

Alle zwei Monate, DO-Mitte

► Mehr Informationen zum Thema: www.kein-magen.de

Treff **junger Patienten**
(**Krebs**)

DO-Mitte
1. Donnerstag in geraden Monaten, 16.30 Uhr
1. Donnerstag in ungeraden Monaten, 18.00 Uhr

► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau
Selbsthilfegruppe **Lungenkrebs**
(Betroffene und Angehörige)

Monatliche Treffen geplant – zunächst auch digital möglich

► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

4. Erkrankungen des Nervensystems

Deutsche **Multiple-Sklerose-**
Gesellschaft, Ortsvereinigung
Dortmund, Castrop-Rauxel, Waltrop
und Kreis Unna e.V.

Gruppentreffen verschiedener Dortmunder Selbsthilfegruppen zu
erfragen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund oder

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

MS-Abendgruppe Süd: www.ms-do.de

Jams Dortmund
Jung und aktiv mit **MS**
- Betroffene und Angehörige

4. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
jams-do.de

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

2. Mittwoch in geraden Monaten, DO-Mitte
▶ Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)
▶ Mehr Informationen zum Verein: <http://www.dystonie.de>

Alzheimer Gesellschaft
Dortmund e. V.

Gesprächskreis Angehörige
1. und 3. Dienstag im Monat, DO-Mitte
▶ mehr Informationen zum Verein: www.alzheimer-dortmund.de

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

Gruppentreffen: 1. Montag im Monat
▶ Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Epilepsie-Selbsthilfegruppe
Dortmund

1. und 3. Montag im Monat, DO-Mitte
▶ Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Wir sind stark -
Eltern und Angehörige von Kindern
mit **AD(H)S**

Letzter Freitag im Monat, DO-Mitte/Nord
▶ Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

5. Hirnschädigungen

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe
Dortmund Hörde
(Betroffene und Angehörige)

jeden letzten Donnerstag im Monat, DO-Hörde
▶ Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Die Glücklichen – Leben nach dem
Hirn-Aneurysma

1. Freitag im Monat, DO-Mitte

6. Erkrankungen von Skelett / Gelenke / Muskeln / Bindegewebe

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

Gruppentreffen: 1. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
<https://www.dvmb-nrw.de/gruppen/dortmund/>

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

Treffen ca. 1-2 x jährlich in Dortmund
▶ Homepage des Dachverbands: www.Morbus-Osler.de

Selbsthilfegruppe **Fibromyalgie 1** 2. Freitag im Monat, DO-Mitte (Pandemie: übergangsweise DO-Asseln)

Selbsthilfegruppe **Fibromyalgie 2** 4. Freitag im Monat, DO-Asseln

Sklerodermie Selbsthilfe e.V.
Regionalgruppe Dortmund

▶ Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)
▶ Mehr Informationen zum Verein: www.sklerodermie-selbsthilfe.de

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

1x im Quartal
▶ mehr Informationen zum Verein: www.menschundmyotonie.de

7. Stoffwechselerkrankungen / -störungen

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

3. Samstag in geraden Monaten, DO-Mitte
<http://www.kit-online.org/shgs/Dortmund>

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

Treffen 1. und 3. Montag im Monat, DO-Mitte
▶ Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Diabetes-Pumpen-
Selbsthilfegruppe

letzter Dienstag in ungeraden Monaten, DO-Hombruch
▶ Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe für Patienten mit
Hypophysen- und Nebennieren-
erkrankungen „Sphynx“ (Cushing,
Akromegalie, Prolaktinom, Conn,
Addison, Hormoninaktiver Tumor,
Phäochromoytom)

Quartalstreffen, DO-Mitte
▶ Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Regionalgruppe des bundesweiten
,Netzwerk Glandula e.V.’

8. Erkrankungen der Verdauungsorgane

Selbsthilfegruppe für
Crohn und Colitis Dortmund

1. Montag im Monat, DO-Mitte
www.crohncolitis-do.de

Selbsthilfegruppe Zöliakie

▶ Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

9. Erkrankungen des Blutes, des Immunsystems

Regionalgruppe Dortmund der
Lupus erythematodes
Selbsthilfegemeinschaft e.V.

Treffen in DO-Mitte

► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#) und www.lupus.rheumanet.de

Deutsche **Sarkoidose**-Vereinigung
gemeinnütziger e.V. Gruppe
Dortmund (Morbus Boeck)

2. Freitag im Monat, DO-Mitte

► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

► Mehr Informationen zum Verein: www.sarkoidose.de

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

2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte

► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Frauen mit HIV

1. Dienstag im Monat, DO-Mitte

► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

3. Dienstag im Monat, im Monat DO-Mitte

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

montags, DO-Mitte

10. Lebererkrankungen

Selbsthilfegruppe **PBC**
(**Primär biliäre Zirrhose**)

3. Montag im Quartal, DO-Mitte

► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

11. Infektionskrankheiten

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

3. Mittwoch im Monat, DO-Mitte

► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

► Mehr Informationen zum Verein: www.polio-selbsthilfe.de

12. Andere Erkrankungen

„**Frühchen**“ Dortmund e.V.

www.fruehchen-dortmund.de

Regionalgruppe Dortmund und
Umgebung (BDO e.V.) der
Organtransplantierten

► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

► Mehr Informationen zum Verband: www.bdo-ev.de

Chronische Schmerzen im Alltag Monatliche Treffen
Weitere Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe für Menschen mit **chronischen Wunden** 3. Dienstag im Monat, DO-Mitte

Selbsthilfegruppe ‚Mito‘ Dortmund – 1. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
Gesprächskreis zu **mitochondrialen Krankheitsbildern** www.shg-mito-do.eu

Cannabis als Medizin monatlich, Do-Mitte
Betroffene und Angehörige ► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mit allen Sinnen?! 1. Montag im Monat, DO-Mitte
Gesprächskreis
Anosmie und **Ageusie**
(kein Geruchssinn, kein
Geschmackssinn)
- Betroffene und Angehörige

13. Behinderung

Leona – Familienselbsthilfe bei
seltenen Treffen erfragen bei regionaler Ansprechpersonen
Chromosomenveränderungen e.V. ► Mehr Informationen zum Verein: www.leona-ev.de

SHG Sputnik-Dortmund 1. Samstag im Monat, DO-Mitte
russisch sprachige Familien mit
Kindern mit Beeinträchtigungen ► Mehr erfahren im [Selbsthilfenetz](#)

[Im Aufbau](#)
Selbsthilfegruppe für **Eltern mit
behinderten Kindern** Primäre als Messenger-Gruppe / Verabredungen zu gemeinsamen
Aktivitäten geplant
► Mehr erfahren im [Selbsthilfenetz](#)

SHG Sputnik-NRW Monatlich an einem Sonntag, DO-Hombruch
russisch sprachige Familien mit
Kindern mit Beeinträchtigungen ► Mehr erfahren im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe 3. Samstag im Monat, DO-Mitte
Asperger-Frauen

Selbsthilfegruppe 1. und 3. Samstag, Do-Mitte
Asperger-Frauen II ► Mehr erfahren im [Selbsthilfenetz](#)

Chicco – We are one
SHG von Menschen mit **anderen**
Lernmöglichkeiten

► Mehr Informationen:
www.mobile-dortmund.de/54-0-People-First-Chicco-We-are-one.html
und
im [Selbsthilfenetz](#)

FASD – lebenslänglich Moritz
Selbsthilfegruppe für **Adoptiveltern**
(Fetales Alkoholsyndrom)

► Mehr Informationen: <https://fasd-moritz.de>

Selbsthilfegruppe für **Amputierte**
Dortmund

1. Dienstag im Monat, DO-Mitte
► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)
► Homepage des Landesverbandes: www.lvampnrw.de

14. Behinderung - Hören

Tinnitus- und Morbus-Menièrè
Selbsthilfegruppe Dortmund

1. Dienstag im Monat, DO-Mitte
► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)
► Mehr Informationen zur Tinnitus-Liga: www.tinnitus-liga.de

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

Alle zwei Monate, DO-Oespel
► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Meist letzter Freitag in ungeraden Monaten
► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **CI (Cochlear**
Implantat) –
(Gruppe des DSB OV Dortmund)

Alle 2 Monate, samstags, DO-West
► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Gehörlosen-Eltern-Kind-Gruppe
(auch Hörbehinderte)

Monatlich an einem Samstag, DO-West
► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

15. Behinderung - Sehen

Blinden- und Sehbehindertenverein
Westfalen e. V., Bezirksgruppe
Dortmund (BSVDo)

► Mehr Informationen zu Gruppenaktivitäten: www.bsvdo.de

Taubblind Activ Dortmund

► mehr Informationen über die [Selbsthilfe-Kontaktstelle](#)

Selbsthilfegruppe **Glaukom** Dortmund 3. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
(Grüner Star)
für Betroffene, Angehörige,
Interessierte

► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

► Mehr Informationen zum Thema Glaukom:
www.bundesverband-glaukom.de und
www.glaukom-forum.net

16. Behinderung – Sprechen/Schreiben

Stotterer-Selbsthilfe Dortmund

2. und 4. Montag im Monat, DO-Mitte
www.stottern-dortmund.de

17. --

18. Psychische Erkrankungen

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

1. und 3. Mittwoch, DO-Mitte
Gruppe für Berufstätige/in Ausbildung stehende/aktiv Arbeitssuchende

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

Treffen: DO-Mitte
www.sozialphobie-do.de

SHG **Verlustängste**

montags, 14-tägig, DO-Sölde

Selbsthilfegruppe „Pustebblume“ für
Patient*innen mit
Angst/Depressionen

2. und 4. Samstag, DO-Mitte

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

sonntags, DO-Mitte
www.aufwind-dortmund.kann-helfen.de

Selbsthilfegruppe **Depressionen**
und **Ängste**

► Mehr Informationen über die [Selbsthilfe-Kontaktstelle](#)

Selbsthilfegruppe **Depression** U40

1., 3. und 5. Montag, DO-Mitte

Selbsthilfegruppe
gegen **Depression** ‚Achterbahn‘

freitags, DO-Mitte/Nord

SHG TK Hombruch
(ehemal. Patient*innen der
Tagesklinik in
Hombruch/**Depressionen**)

2x im Monat donnerstags, DO-Mitte

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

4. Donnerstag im Monat, DO-Aplerbeck

Gesprächskreis **Depressionen**

2. und 4. Dienstag, DO-Hombruch

Lalesultan – Selbsthilfegruppe für
depressive Frauen
(türkisch sprachig)

mittwochs und freitags, DO-Derne

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

1. und 3. Montag, DO-Körne

Eltern von jungen Erwachsenen mit
Depression/Bipolarer Störung

► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Gesprächskreis **Seelisch** wachsen

freitags, DO-Mitte

Selbsthilfegruppe für
Menschen mit **emotional instabiler
Persönlichkeitsstörung/
Borderline, PTBS**

► Mehr Informationen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle

[Im Aufbau](#)
Selbsthilfegruppe **Trauma und
Dissoziation**

1. Samstag im Monat geplant
► mehr Infos im [Selbsthilfenetz](#)

Psychose-Gesprächskreis für
Psychiatrie-Erfahrene

mittwochs, DO-Mitte/Nord.

Selbsthilfegruppe **Messies**

2. und 4. Mittwoch im Monat, DO-Mitte

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

► Mehr Infos [hier](#)

Erwachsene Kinder von Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitsstörungen (NPS) „Narzisstenkinder“ 2. und 4. Montag, DO-Mitte

Eltern von erwachsenen Kindern mit dissozialer Persönlichkeitsstruktur ► Mehr Infos im [Selbsthilfenetz](#) 2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte

19. Psychosoziales / Lebenskrise

Lebensqualität an der Seite eines psychisch kranken Partners 1. Donnerstag im Monat, DO-Mitte

Kriegsenkel Dortmund – psychosomatische Folgen monatliche Treffen, samstags, DO-Mitte
www.kriegsenkel-dortmund.de

Im Aufbau
„Geh-Wege“ – Selbsthilfegruppe für Menschen aus dem **Ambulant Betreuten Wohnen**

► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe Verlassene Eltern - psychische Belastungen (auch offen für Großeltern) 2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte

Selbsthilfegruppe Verlassene Eltern (nur für Eltern) 2x monatlich, Dortmund-Mitte

20. Sucht - Essstörungen

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

dienstags, DO-Aplerbeck
► Mehr Informationen zu OA: www.overeatersanonymous.de

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

donnerstags, Zoom-Meetings
► Mehr Informationen zu OA: www.overeatersanonymous.de

Adipositas Selbsthilfegruppe
Dortmund
- für extrem übergewichtige Menschen

2. Mittwoch im Monat, DO-Mitte

Adipositas Selbsthilfegruppe
Dortmund Nord
- für extrem übergewichtige Menschen

3. Dienstag im Monat, DO-Mitte/Nord

Adipositas-Selbsthilfegruppen am
Johannes-Hospital
– für Neuinteressierte an Magen-
Operation / kurz vor der OP bzw.
Operierte

2. Mittwoch im Monat, DO-Mitte,
3. Dienstag im Monat, DO-Mitte

Dicke in Action
Für übergewichtige Menschen
ab 50 Jahren

Treffen 2x im Monat
Treffzeit- und Ort nach Absprache

21. Sucht - Substanzen

Powröt - Polnisch sprachige
Selbsthilfegruppe für
**Alkoholabhängige und deren
Angehörige**

1. + 3. Dienstag im Monat, DO-Aplerbeck
2. + 4. Dienstag im Monat, DO-Mitte/West
► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

DO-Mitte: montags
DO-Hörde: mittwochs
► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)
► Mehr Informationen zu AI-Anon: www.ai-anon.de

Anonyme **Alkoholiker**

Do-Mitte:

- tägliche Meetings von Mo-So
- mittwochs **englisch sprachig**

DO-Hörde:

- mittwochs

DO-Aplerbeck:

- montags **Frauenmeeting**
- donnerstags

► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

► Homepage deutschlandweit: 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

Zahlreiche Gruppentreffen in der Innenstadt und in den Vororten
von Dortmund

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)

► eine Übersicht aller Gruppen finden auf:
<https://kreuzbund-dortmund.de>

Kreuzbund
Frauengesprächskreise
(Selbstbetroffene und betroffene
Angehörige)

Gruppe 1: 1. Montag im Monat, DO-Mitte

Gruppe 2: 2. Freitag im Monat, DO-Brünninghausen

► Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de

Kreuzbund
Gruppe Dortmund-Hörde I

donnerstags, DO-Berghofen

Kreuzbund
Gruppe Dortmund Mitte I

dienstags, DO-Mitte

Kreuzbund
Gruppe Smily **Kids**

3. Freitag im Monat, DO-Barop

► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Kreuzbund **Angehörigen-**
Gesprächskreis Dortmund

4. Montag im Monat, DO-Barop

► Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Kreuzbund **Angehörigen-**
Gesprächskreis Dortmund II

2. Freitag im Monat, DO-Mitte
▶ Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

1. und 3. Dienstag, DO-Mitte
▶ Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)
▶ Mehr Informationen zum Verein SHALK NRW e.V.: www.shalk.de

Return **Suchtselbsthilfe** e. V.

Treffen in unterschiedlichen Stadtteilen
www.return-s.de

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

Treffpunkte DO-Mitte:
sonntags - dienstags - freitags - freitags persisch sprachig
▶ Mehr Informationen zu den Gruppen im [Selbsthilfenetz](#)
▶ Mehr Informationen zu NA: www.na-west.de

Erwachsene Kinder von
suchtkranken Eltern (EKS)

montags, DO-Aplerbeck
▶ Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)
▶ Mehr Informationen zu EKS: www.eksev.org

Angehörigenkreis Drogen
konsumierender Menschen

2. und 4. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
▶ Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

22. Sucht - Verhalten

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

sonntags, DO-Mitte
Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)
▶ Mehr Informationen zu SLAA: www.slaa.de

Norwood-Gruppe
(Beziehungsabhängigkeit)

montags, DO-Mitte
Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

23. Partnerschaft / Familie / Eltern

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

1. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Deutsche Gesellschaft für das
hochbegabte Kind e.V.,
Gesprächskreis Dortmund

4. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
Keine Treffen in den Schulferien
▶ Mehr Informationen: www.dghk.de/rhein-ruhr unter ‚Lokalgruppen‘

**„uPS“ - Unabhängige Pflegeeltern
Selbsthilfegruppe FASD
Dortmund** 1. Mittwoch im Monat, DO-Dorstfeld

**PADO - Verein der Pflege- und
Adoptiv-Familien Dortmund e. V.** 2. Dienstag im Monat, DO-Mitte
► Mehr Informationen zum Verein: www.pado-verein.de

**Selbsthilfegruppe
Verlassene Eltern -
psychische Belastungen** 2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
(auch offen für Großeltern)

**Selbsthilfegruppe
Verlassene Eltern** Dortmund-Mitte
(nur für Eltern)

Väteraufbruch für Kinder 2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
(auch für Mütter, Groß-/Stief-Eltern)

**Wechselnde Selbsthilfegruppen-
Themen im Mütterzentrum /
Mehrgenerationenhaus** Treffen im Mütterzentrum, DO-Dorstfeld,
► Mehr Informationen: www.muetterzentrum-dortmund.de

24. Trennung, Einsamkeit, Gemeinschaft

Positive Wege nach der Trennung 1. und 3. Donnerstag im Monat, DO-Mitte

25. Senioren

**Zwischen Arbeit und Ruhestand
ZWAR e.V.** Treffen der unterschiedlichsten Gruppen im Stadtgebiet Dortmund
► Mehr Informationen zum Verein: www.zwar-ev.de

Kulturlokomotive Dorstfeld monatliche Treffen, DO-Dorstfeld

26. Frauen- / Männer-Gruppen

**Lalesultan – Selbsthilfegruppe für
depressive türkische Frauen** mittwochs und freitags, DO-Derne
(türkisch sprachig)

M.U.T. – **Männer** und Taten

2. und 4. Mittwoch, DO-Mitte
Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

27. Lesben, Schwule, Bi*, Trans*

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

Eintrag unter ► 21. Sucht/Substanzen
► Mehr Informationen zum Verein SHALK NRW e.V.: www.shalk.de

Lesbian summer
offener Treff für **Lesben ab 45**

1.u. 3. Freitag im Monat, DO-Mitte
Mehr Infos im [Selbsthilfenetz](#)

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

1.u. 3. Freitag im Monat, DO-Mitte/Nord

Schwule Väter und **Ehemänner**
Dortmund (SVDO)

2. Dienstag im Monat, DO-Mitte
www.svdo.de

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

letzter Montag im Monat, DO-Mitte
www.befah-dortmund.de

TransBekannt e.V.
Selbsthilfegruppe für **Transidente**
(auch offen für Angehörige, Freunde
und Interessiert)

Infos in der Selbsthilfe-Kontaktstelle

28. (Sexuelle) Gewalt

Zurzeit ist der Selbsthilfe-Kontaktstelle keine Selbsthilfegruppe aus diesem Themenbereich in Dortmund bekannt

29. Besondere soziale Situation

Zurzeit ist der Selbsthilfe-Kontaktstelle keine Selbsthilfegruppe aus diesem Themenbereich in Dortmund bekannt

30. Internationales

Dortmunder
Migrantenselbstorganisationen

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

Stadt Dortmund - MIA-DO-Kommunales Integrationszentrum
Dortmund [Link hier](#)

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

AfriDo – Netzwerk der Afrikaner in Dortmund [Link hier](#)

31. Gesellschaft, Umwelt, Kultur, Gesundheit

Selbsthilfegruppe **Lebensqualität**
im Irrsinn des **Alltags**

dienstags, 14-tägig, DO-Mitte/Nord

Gesprächskreis-Themen rund um gesellschaftliche und soziale Probleme

Gesprächskreis **Gewaltfreie**
Kommunikation (nach Rosenberg)

Infos über die [Selbsthilfe-Kontaktstelle](#)

32. Verbraucher*innen- / Patient*innen-Rechte

Zurzeit ist der Selbsthilfe-Kontaktstelle keine Selbsthilfegruppe aus diesem Themenbereich in Dortmund bekannt