

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

Telefonische Abendsprechzeit:

1. Donnerstag im Monat, 16.30- 19.00 Uhr

Außen-Sprechzeit für den Stadtteil Lütgendortmund

1. Dienstag im Monat, 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Knappschafts Krankenhaus Lütgendortmund, Volksgartenstr. 40, Erdgeschoss

- Aktuelle Details zu den Treffen und ggf. Ansprechpartner/-innen der auf den folgenden Seiten aufgeführten Selbsthilfegruppen erhalten Sie über uns.
- 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-, Kreislaufkrankungen
3. Tumorerkrankungen
4. Krankheiten des Nervensystems
5. Hirnschädigungen
6. Krankheiten des Skeletts, der Gelenke, der Muskeln und des Bindegewebes
7. Chronische Schmerzen
8. Endokrine Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen
9. Erkrankungen der Verdauungsorgane
10. Krankheiten des Blutes, des Immunsystems, Immundefekte
11. Lebererkrankungen
12. Infektionskrankheiten
13. Andere Erkrankungen
14. Behinderungen
15. Hörbehinderung, Schwerhörigkeit und Gehörlosigkeit
16. Sehbehinderung und Blindheit
17. Sprach- und Schreibbehinderungen
18. Psychische Belastungen und Erkrankungen
19. ---
20. Sucht / Essstörungen
21. Sucht / Substanzen
22. ---
23. Sucht - Verhalten
24. Familie, Eltern, Kinder, Jugendliche
25. Trennung, Einsamkeit, Gemeinschaft
26. Partnerschaft
27. Senioren
28. Männer
29. Frauen
30. Lesben, Schwule, Bi-sexuelle, Transidente
31. Sexuelle Gewalt gegen Frauen, Männer und Kinder
32. Besondere soziale Situation
33. Internationales
34. Gesellschaft, Umwelt, Kultur und Gesundheit

Stichwortverzeichnis

Ziffern sind die Rubrik-Nummern, NICHT die Seitenzahlen

Blau markierte Themen kennzeichnen Gruppen im Aufbau

Einige Gruppen haben begrenzte Teilnehmerzahlen bzw. bestimmte Zugangsvoraussetzungen. Infos dazu bekommen Sie von der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Addison	8
Adipositas	20
Adoptiveltern	24
ADHS, hier:	4
- Erwachsene	4
- Kinder	4
Akromegalie	7
Alkohol-Abhängigkeit, auch:	21
- Angehörige	21
- polnisch sprachig + Angehörige	21
- russisch sprachig +Angehörige	21
Alopecia Areata	10
Alzheimer	4
Angst, auch:	18
-Berufstätige	18
-Verlustängste	18
Aphasie	17
Asperger-Syndrom, auch:	14
- Frauen	14
Atemwegserkrankungen	1
Augenerkrankungen	16
Autismus, hier: High-Functioning-Autismus, Kinder	14
Behinderungen, auch:	14
- Kinder, russisch sprachig-Familie	14
Beziehungssucht, Frauen	29
Bipolare Störung	19
Bisexualität, auch:	
- Sucht	21
Blepharospasmus	4
Blasenkrebs	3
Blindheit	16
Boeck-Krankheit = Sarkoidose	8
Borderline	20
Burnout	19

Cannabis als Medizin	13
Chromosomal geschädigte Kinder	14
Chronische Wunden	13
Cochlear Implantat	16
Colitis ulcerosa	9
Conn	8
Cushing	8
Cystische Fibrose/Mukoviszidose	8
Darmerkrankungen	9
Darmkrebs	3
Demenz, beginnende,	4
Depressionen, auch:	18
- Betroffene und Angehörige	1
- U40	18
- Ü40	18
Diabetes, auch:	8
- Typ 1	8
- Pumpenträger	8
- und Depression	8
Dissoziale Persönlichkeitsstörung,	
- hier: Eltern von	18
Drogenabhängigkeit, auch:	21
- Angehörige	21
- russisch sprachig +Angehörige	21
Dystonie	4
Eltern, hier:	
- verlassene Eltern	24
- nach Trennung	24
Emotional instabile Persönlichkeits-Störung	20
Epilepsie	4
Ertaubte	15
Essstörungen	20
Fehlgeburt	19
Fetales Alkoholsyndrom (FASD)	14
- Adoptiveltern	14
- Selbstbetroffene	14
Fibromyalgie	6
Frauen	29
Frühgeborene Kinder	13
Gehörlosigkeit	15
Gewaltfreie Kommunikation	34
Glaukom / Grüner Star	16
Glücksspiel	23

Haarausfall,		Narzissenkinder	18
- diffuser & kreisrunder	10	Nebennierenerkrankung	8
- kreisrunder bei Kindern	10	Organtransplantierte	13
Hashimoto-Thyreoiditis	8	Panik, auch:	18
Hauterkrankungen	1	- Berufstätige/30-55 J.	18
Herzklappen, künstliche	2	Parkinson	4
Herzkrankte (Kinder, Erwachsene)	2	Pflegeeltern, auch:	
Hirn-Aneurysma	5	- von Kindern mit Behinderungen	24
HIV, hier:		PBC (Primär biliäre Zirrhose)	11
- Frauen	10	Phäochromocytom	8
- Freizeit	10	Poliomyelitis	12
- Frühstück	10	Prolaktinom	8
Hochbegabte Kinder	24	Prostatakrebs	3
Hörbehinderung	15	Psoriasis	1
Homosexualität, auch:	30	Psychische Erkrankungen, auch:	18
- Angehörige	30	- Studierende	18
- Suchterkrankte	21	Psychose	18
Hypophysenerkrankungen	8	PTBS	18
Insolvenzler, Anonyme	34	Restless-Legs-Syndrom (RLS)	13
Kaufsucht	23	Rheuma	6
Kehlkopfooperierte	3	Ruhestand	27
Krebs, auch:	3	Sarkoidose	10
- junge Patienten (18-40 J.)	3	Schlafapnoe	13
Kriegsenkel	18	Schlafstörungen	13
Kunstfehler in der Geburtshilfe	14	Schlaganfall	5
Künstlicher Blasenausgang	3	Schuppenflechte = Psoriasis	1
Künstlicher Darmausgang	3	Schwerhörigkeit	15
Künstliche Herzklappen	2	Schwule, auch:	30
Lebensqualität	34	- Väter/Ehemänner	30
Lesben	30	Seelische Probleme, bis 30 J.	18
Leukämie, hier: Kinder	3	Sehbehinderung	16
Lupus Erythematodes	10	Senioren	27
Magenentfernung	3	Sex- /Liebessucht	23
Makuladegeneration	16	Sklerodermie	6
Medikamentenabhängigkeit, auch:	21	Soziale Ängste	18
- Angehörige	21	Stoma	3
Messies	18	Stottern	17
Migranten	33	Sucht, auch:	21 - 23
Mitochondriopathie	13	- Angehörige	21- 23
Morbus Basedow	8	- Homo-/Bisexuelle u. Angehörige	21
Morbus Bechterew	6		
Morbus Boeck s. Sarkoidose	10		
Morbus Crohn	9		
Morbus Menière	15		
Mukoviszidose	8		
Multiple-Sklerose,	4		
Muskelerkrankungen	6		
Myotonie	6		

T innitus	15
Torticollis Spasticus	4
Totgeburt	19
Tourette-Syndrom	4
Transidente	30
Trennung	25
Tumorkranke Kinder	3
V äter nach Trennung	24
W unden, chronische	13

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 ideale Größe, um einen lebendigen und effektiven Erfahrungsaustausch bewirken zu können.

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

Aktuelles erfahren Sie in der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Selbsthilfegruppen nach Themenbereichen auf den Folgeseiten 6 - 24



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

SHG für Menschen mit **künstlichen Herzklappen** auch offen für Menschen mit **koronaren Herzerkrankungen** (Herzinfarkt, Bypass, Angina Pectoris)

4. Mittwoch im Monat, DO-Mitte,
► Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de

3. Tumorerkrankungen

Frauensebsthilfe nach **Krebs**
Gruppe Dortmund-Mitte-I
(offen für alle an Krebs erkrankte
Frauen und Männer sowie
Angehörige)

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

Frauensebsthilfe nach **Krebs**
Gruppe Dortmund-Mitte-II
(offen für alle an Krebs erkrankte
Frauen und Männer sowie
Angehörige)

2. Montag im Monat, abends, DO-Mitte
www.frauensebsthilfe.de/gruppen/dortmund-mitte.html

Frauensebsthilfe nach **Krebs**
Gruppe Hörde
(offen für alle an Krebs erkrankte
Frauen und Männer sowie
Angehörige)

3. Donnerstag im Monat, DO-Hörde

Selbsthilfegruppe
Frauen nach Krebs

1. Freitag im Monat, DO-Asseln
► Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de

Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Dortmund	1. Montag im Monat, DO-Mitte ▶ Gruppen-Homepage: www.pkshg-do.de
Selbsthilfegruppe Blasenkrebs erkrankungen Dortmund	1. Montag im Monat (Ausnahmen möglich), DO-Mitte ▶ Gruppen-Homepage: www.shg-blasenkrebs-do.de
Lebens-Läufe e.V. Primär- und Sekundär prävention von Krebs erkrankungen bei Frauen	<u>Gesprächskreis zum Info- und Erfahrungsaustausch</u> 1. Freitag im Monat, DO-Mitte <u>Sportgruppe nach Krebs</u> : wöchentlich <u>Walking u. Jogging Gruppen</u> für erkrankte u. nicht erkrankte Frauen in verschiedenen Stadtteilen, selbstorganisiert ▶ mehr Informationen zum Verein: www.lebenslaeufe-dortmund.de
Elterntreff leukämie- und tumor- erkrankter Kinder e. V.	Treffen alle 4-6 Wochen ▶ mehr Informationen zum Verein: www.elterntreff-dortmund.de
Bezirksverein der Kehlkopferierten Dortmund e.V	2. Samstag im Monat, DO-Eving ▶ Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de und www.kehlkopferierte-dortmund.de
Deutsche ILCO e.V. Gruppe Dortmund (künstlicher Blasen- und Darmausgang und Darmkrebs)	<u>Beratung für Betroffene</u> : 4. Donnerstag im Monat, <u>Gruppentreffen</u> : 4. Donnerstag im Monat und 1. Freitag im Monat, DO-Mitte ▶ 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 <u>geraden</u> Monaten, 16.30 Uhr 1. Donnerstag in <u>ungeraden</u> Monaten, 18.00 Uhr ▶ Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de

4. Krankheiten 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
► Gruppen-Homepage: jams-do.de

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

2. Mittwoch in geraden Monaten, DO-Mitte
► Mehr Informationen zum Verein: <http://www.dystonie.de>

Alzheimer Gesellschaft
Dortmund e. V.

Gesprächskreis Angehörige
1. und 3. Dienstag im Monat

Freizeittreff für Menschen mit beginnender Demenz
1. und 3. Dienstag, DO-Mitte

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

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

Gruppentreffen: 1. Montag im Monat

Beratung: 3. Freitag im Monat, DO-Mitte

► Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de

Epilepsie-Selbsthilfegruppe
Dortmund

1. und 3. Montag im Monat, DO-Mitte

► Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de

Selbsthilfegruppe
Tourette-Syndrom
für Betroffene und
Angehörige/LebenspartnerInnen
und Eltern mit betroffenen Kindern

monatlich, DO-Bövinghausen,

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

Letzter Freitag im Monat, DO-Mitte/Nord

Für Eltern aller Nationalitäten von schulpflichtigen Kindern. Die
Gruppensprache ist deutsch.

AD(H)S im Erwachsenenalter 2. Montag im Monat , DO-Mitte

5. Hirnschädigungen

Verein für **Schlaganfall**betreffene u. gleichartig Behinderte für Dortmund u. Umgebung e.V. (VSGB)) Gruppentreffen: 1. Donnerstag im Monat, Raum 2
Beratung für Betroffene u. Angehörige: 2. U. 4. Dienstag im Monat, DO-Mitte

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Dortmund Hörde (Betroffene und Angehörige) jeden letzten Donnerstag im Monat, DO-Hörde

Aphasie-Selbsthilfe für Aphasiker und Angehörige 2. Mittwoch im Monat, DO-Mitte

Leben nach dem **Hirn-Aneurysma** 1. Freitag im Monat, DO-Mitte

6. Krankheiten des Skeletts, der Gelenke, der Muskeln und des Bindegewebes

Deutsche Vereinigung **Morbus Bechterew** Landesverband NRW e. V. – Gruppe Dortmund Gruppentreffen: 1. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
Betroffene beraten Betroffene: 1. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
► Gruppen-Homepage: <http://nrw.dvmb.eu/gruppen/dortmund/>

Deutsche **Rheuma**-Liga NRW e.V. Arbeitsgemeinschaft Dortmund ► Mehr Informationen zur Rheumaliga: www.rheuma-liga-nrw.de

Agile Rheumatiker (Rheumaliga) 1. Mittwoch im Monat, DO-Mitte

Klöntreff der **Rheumaliga** 2. Samstag im Monat, DO-Mitte für ältere Menschen, die Mitglieder in der Dt. Rheumaliga sind

Selbsthilfegruppe **Fibromyalgie 1** 2. Freitag im Monat, DO-Mitte

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

Selbsthilfegruppe **Fibromyalgie „Kämpfer“** (Regionalgruppe der Deutschen Fibromyalgie-Vereinigung) 2. und 4. Montag im Monat, DO-Mitte

Sklerodermie Selbsthilfe e.V.
Regionalgruppe Dortmund fünfmal jährlich, samstags, DO-Nord
▶ 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. Chronische Schmerzen

Derzeit ist keine Selbsthilfegruppe zu dem Thema bekannt

8. Endokrine Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen

Selbsthilfegruppe für **Hashimoto-
Thyreoiditis** und **Morbus Basedow**
in Dortmund 3. Samstag in geraden Monaten, DO-Mitte
▶ Gruppen-Homepage: <http://www.kit-online.org/shgs/Dortmund>

Diabetes Selbsthilfegruppen
Dortmund - Treffpunkt für Diabetiker Wöchentliche Treffen dienstags, DO-Mitte
(auch Beratung für Betroffene und Angehörige)
▶ Mehr Informationen der Deutschen Diabetes Hilfe – Menschen mit
Diabetes NRW (DDH-M) nrw.menschen-mit-diabetes.de

Diabetes Selbsthilfegruppe
Dortmund- Nord 2. Dienstag im Monat, DO-Mitte/Nord

Diabetes Selbsthilfegruppe
Dortmund 1. Montag im Monat, DO-Mitte
(Seniorinnen und Senioren)

Diabetes Selbsthilfegruppe **Typ 1** Wechselnde Termine

Selbsthilfegruppe **Diabetes Typ I/II
und Depression** Treffen 1. und 3. Montag im Monat, DO-Mitte
▶ Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de

Diabetes-Pumpen-
Selbsthilfegruppe Treffen jeden letzten Dienstag in ungeraden Monaten, DO-Hombruch

Mukoviszidose e.V.,
Regionalgruppe Ruhrgebiet
(Synonym **Cystische Fibrose**) Treffen alle drei Monate, samstags von 16.00-18.00 Uhr
▶ Gruppen-Homepage: www.muko-do.de

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

Quartalstreffen, DO-Mitte

► Mehr Informationen zum Thema und Treffzeiten der Regionalgruppen: www.glandula-online.de

Regionalgruppe des bundesweiten ‚Netzwerk Glandula e.V.‘

9. Erkrankungen der Verdauungsorgane

Selbsthilfegruppe für **Crohn und Colitis** Dortmund

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

10. Krankheiten des Blutes, des Immunsystems, Immundefekte

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

Treffen in DO-Mitte

► Mehr Informationen www.selbsthilfenetz.de und www.lupus.rheumanet.de

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

2. Freitag im Monat, DO-Mitte

► Mehr Informationen zum Verein: www.sarkoidose.de

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

2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte

Kreisrund-Haarlos

Ortsgruppentreff für Eltern von betroffenen **Kindern** (im Verein Alopecia Areata Deutschland e.V.)

Alle zwei Monate am 1. Samstag

Frauen mit HIV

1. Dienstag im Monat , DO-Mitte

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

11. Lebererkrankungen

Selbsthilfegruppe **PBC**
(Primär biliäre Zirrhose) 3. Montag im Quartal, DO-Mitte

12. Infektionskrankheiten

Bundesverband **Poliomyelitis** e.V., 3. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
Regionalgruppe 58 Dortmund
► Mehr Informationen zum Verein: www.polio-selbsthilfe.de

13. Sonstige Erkrankungen

„Frühchen“ Dortmund e.V. www.fruehchen-dortmund.de

Regionalgruppe Dortmund und
Umgebung (BDO e.V.) der
Organtransplantierten ► Mehr Informationen über die Selbsthilfe-Kontaktstelle
► Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de
► Mehr Informationen zum Verband: www.bdo-ev.de

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

„Mito“ Gesprächskreis über
mitochondriale Krankheitsbilder 1. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
► Gruppen-Homepage: www.shg-mito-do.eu

SHG **Schlafapnoe/Chronische
Schlafstörungen** Dortmund e.V.
und **Restless-Legs** (RLS) 2. Dienstag im Monat, DO-Mitte

Im Aufbau
Cannabis als Medizin
Betroffene und Angehörige

Themen sind unter anderem:
Sich gegenseitig Mut machen und Kraft geben; Möglichkeiten der
Therapie (Tabletten, Spray, Inhalation); mögliche Nebenwirkungen und
Risiken von Cannabis; gegenseitige Unterstützung und Hilfestellung bei
der Beantragung von Cannabis als Medizin auf Rezept.

Geplant sind Treffen einmal im Monat für zwei Stunden an einem
Dienstag oder Donnerstag oder Freitag – früher Abend

14. Behinderungen

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

Sputnik Dortmund
Russisch sprachige Familien mit
Kindern mit Beeinträchtigungen 1-2 mal im Monat, sonntags, Do-Mitte

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

Selbsthilfegruppe **Asperger-Autisten** im Verein Aspie-DO 4. Freitag im Monat, DO-Höchsten
zum Verein: www.aspiedo.de

Chicco-We are one
SHG von Menschen mit **anderen Lernmöglichkeiten** ► Mehr Informationen zur Gruppe:
www.mobile-dortmund.de/54-0-People-First-Chicco-We-are-one.html
und
www.selbsthilfenetz.de

FASD – lebenslänglich Moritz
Selbsthilfegruppe für **Adopitveltern**
(Fetales Alkoholsyndrom) ► Mehr Informationen zur Gruppe: <https://fasd-moritz.de>

FASD – Für Alle **Selbstbetroffenen** 1. Mittwoch im Monat
Dortmund
(Fetales Alkoholsyndrom) ► Mehr Informationen über die Selbsthilfe-Kontaktstelle

15. Hörbehinderung, Schwerhörigkeit und Gehörlosigkeit

Tinnitus- und Morbus-Menier
Selbsthilfegruppe Dortmund 1. Dienstag im Monat, DO-Mitte
► Mehr Informationen zur Tinnitus-Liga: www.tinnitus-liga.de

Selbsthilfegruppe **Inklusives Hören** 1x im Quartal, DO-Mitte

Selbsthilfegruppe für **Schwerhörige, Ertaubte und Guthörende**
(Gruppe des DSB) letzter Freitag in ungeraden Monaten
► Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de

Selbsthilfegruppe **CI (Cochlear Implantat)** – Gruppe für CI-Träger, Angehörige und Interessierte
(Gruppe des DSB e.V. OV Dortmund) Alle 2 Monate, samstags, DO-West
► Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de

In den übrigen Monaten Treffen für „fortgeschrittene“ CI-TrägerInnen – ohne Schriftdolmetscher

Gehörlosen-Eltern-Kind-Gruppe
(auch Hörbehinderte) Monatlich an einem Samstag, DO-West
► Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de

16. Sehbehinderung und Blindheit

Blinden- und Sehbehindertenverein ► Mehr Informationen zu Gruppenaktivitäten: www.bsvdo.de
Westfalen e. V., Bezirksgruppe
Dortmund (BSVDo)

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

Gruppentreffen: 3. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
Beratung:
Persönliche Einzelgespräche nach Verabredung möglich, DO-Mitte

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

17. Sprach- u. Schreibbehinderungen

Stotterer-Selbsthilfe Dortmund 2. und 4. Montag im Monat, DO-Mitte
► Gruppen-Homepage: www.stotterer-selbsthilfe-dortmund.de

18. Psychische Belastungen und Erkrankungen

„Glücksklee“ -
Selbsthilfegruppe für Menschen mit
Angststörungen
(auch Panikstörungen)

2. Montag im Monat, DO-Eving

LEBEN... ohne **Angst** und **Panik**
(auch Burnout)
Selbsthilfegruppe für Menschen ab
25 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
► Gruppen-Homepage: www.sozialphobie-do.de

SHG **Verlustängste**

montags, 14-tägig, DO-Sölde

Selbsthilfegruppe „Pustebume“ für
PatientInnen mit
Angst/Depressionen

2. und 4. Samstag, DO-Mitte

Psychisch belastete Mütter

freitags, DO-Mitte

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

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

Selbsthilfegruppe **Depressionen** und **Ängste** ► Mehr Informationen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Selbsthilfegruppe **Depression** U40 1. und 3. Donnerstag, DO-Mitte

Selbsthilfegruppe gegen **Depression** freitags, DO-Mitte/Nord
,Achterbahn'

STEHAUFMENSCHEN montags, 20.00 Uhr, Do-Mitte
Selbsthilfegruppe **Depressionen** Ü40

LWL-SHG (Depressionen und Ängste) ► Mehr Informationen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Offener Gesprächskreis für **Angehörige** und **Betroffene - Depressionen** 4. Donnerstag im Monat, DO-Aplerbeck

Gesprächskreis **Depressionen** 2. und 4. Dienstag, DO-Hombruch

Selbsthilfegruppe **Bipolar** für Betroffene und Angehörige von Betroffenen 1. und 3. Montag, DO-Körne

Gesprächskreis **Seelisch** wachsen freitags, DO-Mitte

Selbsthilfegruppe für Menschen mit **emotional instabiler Persönlichkeitsstörung, Borderline** und **PTBS** ► Mehr Informationen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Selbsthilfegruppe **Burnout** 2x im Monat, DO-Mitte

Psychose-Gesprächskreis für Psychiatrie-Erfahrene mittwochs, DO-Mitte/Nord.

Selbsthilfegruppe **Messies** 2. und 4. Mittwoch im Monat, DO-Mitte

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

Junge Selbsthilfe Dortmund
(junge Erwachsene mit **seelischen**
Problemen - bis 35 Jahre)

► Gruppen-Homepage: <https://junge-selbsthilfe-do.jimdofree.com>

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

► Mehr Infos: www.zhb.tu-dortmund.de/zhb/dobus

Erwachsene Kinder von Menschen Treffen 14-tägig
mit Narzisstischen
Persönlichkeitsstörungen (**NPS**)

Eltern von erwachsenen Kindern mit **dissozialer Persönlichkeitsstruktur** 2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte

19. Nicht belegt

20. Sucht / Essstörungen

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

dienstags, DO-Aplerbeck

► Mehr Informationen zu OA: www.overeatersanonymous.de

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

donnerstags, DO-Mitte

► Mehr Informationen zu OA: www.overeatersanonymous.de

Adipositas Selbsthilfegruppe
Dortmund
- für extrem übergewichtige
Menschen

2. Montag im Monat, DO-Mitte

Adipositas Selbsthilfegruppe
Dortmund Nord
- für extrem übergewichtige
Menschen

3. Montag 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

21. Sucht / Substanzen

Guttempler Gemeinschaft
„Neue Hoffnung“
Suchtgefährdetenhilfe für
Betroffene und **Angehörige**

donnerstags, DO-Mengede
► Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de

Freundeskreis **Sucht**krankenhilfe
e.V. Dortmund
Alkohol, Medikamente
(Betroffene und Angehörige)

Erstkontaktgruppen:
Dortmund-Mitte: mittwochs
Dortmund-Nord: montags
Dortmund-Ost /Wambel: donnerstags

► Gruppen-Homepage: www.freundeskreis-dortmund.de

Medi-Al
Selbsthilfegruppe für **abstinente**
Medikamenten- und
Alkoholabhängige

Donnerstags, DO_Mitte

Powrót - Polnisch sprachige
Selbsthilfegruppe für
Alkoholabhängige und deren
Angehörige

1. + 3. Dienstag im Monat, DO-Aplerbeck
2. + 4. Dienstag im Monat, DO-Mitte/West

Selbsthilfegruppe für **russisch-**
sprachige Alkohol- und
Drogenabhängige

freitags, DO-Hörde

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 unten stehend)

► Gruppen finden auf: <http://www.kreuzbund-dv-pb.de>

Kreuzbund
Frauengesprächskreise
(Selbstbetroffene und betroffene
Angehörige)

Gruppe 1: 1. Montag im Monat, DO-Mitte
Gruppe 2: 2. Freitag im Monat, DO-Brüninghausen

► Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de

Kreuzbund
Singlegesprächskreis

2. Samstag im Monat, DO-Barop

Kreuzbund Gruppe Dortmund-Hörde I	donnerstags, DO-Berghofen
Kreuzbund Gruppe Dortmund Mitte I	dienstags, DO-Mitte
SHALK Dortmund Sucht selbsthilfegruppe für homo- und bisexuelle Frauen und Männer (Betroffene und Angehörige)	1. und 3. Dienstag, DO-Mitte ▶ Mehr Informationen zum Verein SHALK NRW e.V.: www.shalk.de
AI-Anon Familiengruppen Interessengemeinschaft e.V. (Selbsthilfegruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern)	<u>DO-Mitte:</u> montags <u>DO-Hörde:</u> mittwochs ▶ Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de ▶ Mehr Informationen zu AI-Anon: www.al-anon.de
Anonyme Alkoholiker	<u>Do-Mitte:</u> - tägliche Meetings von Mo-So - monatliches Frauenmeeting - freitags englisch sprachig <u>DO-Hörde:</u> - mittwochs <u>DO-Aplerbeck:</u> - montags Frauen meeting - donnerstags ▶ Mehr Informationen: www.anonyme-alkoholiker.de
Return Sucht selbsthilfe e. V.	Treffen in unterschiedlichen Stadtteilen ▶ Gruppen-Homepage: www.return-s.de
Narcotics Anonymous Gebiet West (stoffgebundene Sucht)	<u>Treffpunkte DO-Mitte:</u> sonntags - dienstags - freitags - freitags persisch sprachig ▶ Mehr Informationen zu den Gruppen: www.selbsthilfenetz.de ▶ Mehr Informationen zu NA: www.na-west.de
Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern (EKS)	montags, DO-Mitte ▶ Mehr Informationen zu EKS: www.eksev.org
EKS - Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern	montags, DO-Mitte ▶ Mehr Informationen zu EKS: www.eksev.org

**Angehörigenkreis Drogen
konsumierender Menschen**

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

22. z. Zt. nicht belegt

23. Sucht / Verhalten

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

sonntags, DO-Mitte
► Mehr Informationen zu SLAA: www.slaa.de

SHG Kaufsucht

2. + 4. Montag im Monat, DO-Mitte
► Gruppen-Homepage: www.kaufsucht-do.jimdo.com

Im Aufbau
Spielfrei – anonyme
Selbsthilfegruppe **Glücksspiel**

Ich suche Gleichgesinnte Männer und Frauen, mit denen ich mich vertrauensvoll austauschen und wo ein echtes Gruppengefühl entstehen kann. Endlich mit dem Spielen aufzuhören und ein geordnetes spiel-freies Leben führen: Das ist mein Ziel. Willst Du dabei sein? Auch ehemalige Spieler sind willkommen.

Du spielst und möchtest verhindern, spielsüchtig zu werden? Du bist oder warst schon einmal spiel-abstinent? Durch Deine Spielsucht hast Du harte Schicksalsschläge zu bewältigen? Du hast finanzielle Probleme durch das Spielen? Du möchtest herausfinden, was Du selbst zur Verbesserung Deiner Lebenssituation tun kannst?

Was mir in der Gruppe wichtig ist: Regelmäßige Teilnahme, ertrauen, Anonymität, Schweigepflicht. Du bist bereit, Dein Problem selbst aktiv in die Hand zu nehmen. Du kannst gut zuhören und findest es gut, dass andere Dir zuhören.

Geplant: wöchentliche Treffen in Dortmund Mitte
► Mehr Informationen über die Selbsthilfe-Kontaktstelle

24. Familie, Eltern, Kinder, Jugendliche

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

4. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
Keine Treffen in den Schulferien
► Mehr Informationen zur Gruppe: www.dghk.de/rhein-ruhr unter
'Lokalgruppen'

**Unabhängige Pflegeeltern
Selbsthilfegruppe ‚uPS‘**
(von Kindern mit Behinderungen)

1. Mittwoch im Monat, DO-Dorstfeld

**PADO - Verein der Pflege- und
Adoptivfamilien** Dortmund e. V.

2. Dienstag im Monat, DO-Mitte
► Mehr Informationen zum Verein: www.pado-verein.de

Selbsthilfegruppe
Verlassene Eltern 2
2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte

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

Wechselnde Selbsthilfegruppen-
 Themen im Mütterzentrum /
 Mehrgenerationenhaus

 Treffen im Mütterzentrum, DO-Dorstfeld,
 ► Mehr Informationen: www.muetterzentrum-dortmund.de

25. Trennung, Einsamkeit, Gemeinschaft

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

Freizeittreff Dortmund
 ‚Runter vom Sofa‘
 ► Mehr Informationen: www.dortmunder-freizeittreff.de

26. Partnerschaft

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

27. Senioren

Zwischen Arbeit und Ruhestand
ZWAR e.V.

 Treffen der unterschiedlichsten Gruppen im Stadtgebiet Dortmund
 ► Mehr Informationen zum Verein: www.selbsthilfenetz.de

ZWAR-Gruppe „SPRINT“
 Sprache und Integration –
 Gruppe für Russlanddeutsche und
 Deutsche
 Treffen mittwochs vormittags, DO-Marten

Kulturlokomotive Dorstfeld
monatliche Treffen, DO-Dorstfeld

28. Männer

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

29. Frauen

Norwood-Gruppe	mittwochs, DO-Mitte (Gruppenarbeit vor dem Hintergrund des Buches von Robin Norwood „Wenn Frauen zu sehr lieben“)
Lalesultan – Selbsthilfegruppe für depressive türkische Frauen (türkisch sprachig)	mittwochs und freitags, DO-Derne
„Hand in Hand stark werden“, internationale Selbsthilfegruppe für Frauen	mittwochs, Do-Eving

30. Lesben, Schwule, Bi-sexuelle, Transidente

Shalk Dortmund Suchtselbsthilfegruppe für homo- und bisexuelle Frauen und Männer (Betroffene und Angehörige)	Eintrag unter ► 21. Sucht/Substanzen
Lesbian summer offener Treff für Lesben ab 45	2. und 4. Freitag im Monat, DO-Mitte/Nord
Gay & Grey – Gruppe für ältere Schwule	1.u. 3. Freitag im Monat, DO-Mitte/Nord
Schwule Väter und Ehemänner Dortmund (SVDO)	4. Donnerstag 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)	2. Samstag in DO-Mitte, www.transbekannt.de

31. Sexuelle Gewalt gegen Frauen, Männer und Kinder

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

32. Besondere soziale Situation

Selbsthilfegruppe **Insolvenzler** 3. Mo im Monat, DO-Mitte

33. Internationales

Dortmunder
Migrantenselbstorganisationen Eine Übersicht über die Vielzahl von MSO finden sie auf den Webseiten der Stadt Dortmund:
http://www.dortmund.de/de/leben_in_dortmund/internationales/miado/migrantenselbstorganisationen/index.html

34. Gesellschaft, Umwelt, Kultur, Gesundheit

Selbsthilfegruppe **Lebensqualität** dienstags, 14-tägig, DO-Mitte/Nord
im Irrsinn des **Alltags** Gesprächskreis-Themen rund um gesellschaftliche und soziale Probleme

Gewaltfreie Kommunikation monatliche Treffen, DO-Mitte
(GfK) nach Rosenberg

Übungsgruppe **Gewaltfreie Kommunikation** (GfK) nach M. B. Rosenberg 2. und 4. Donnerstag im Monat, DO-Mitte