

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. Sonstige 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. Alleinstehende, Trennung, Freizeit
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: Berufstätige	18
Aphasie	17
Asperger-Syndrom, auch:	14
- Frauen	14
- Kinder	14
Atemwegserkrankungen	1
Augenerkrankungen	16
Autismus, hier: High-Functioning-Autismus, Kinder	14
Behinderungen, auch:	14
- Studierende	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 Schmerzen	7
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
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,		Narzisstenkinder	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	Prostataerkrankungen	13
Hörbehinderung	15	Prostatakrebs	3
Homosexualität, auch:	30	Psoriasis	1
- Angehörige	30	Psychische Erkrankungen	18
- Suchterkrankte	21	Psychose	18
Hypophysenerkrankungen	8	PTBS	18
Insolvenzler, Anonyme	34	Restless-Legs-Syndrom (RLS)	4
Kaufsucht	23	Rheuma	6
Kehlkopfooperierte	3	Ruhestand	27
Krebs, auch:	3	Sarkoidose	10
- junge Patienten (18-40 J.)	3	Schlafapnoe	1
Kriegsenkel	18	Schlafstörungen	1
Kunstfehler in der Geburtshilfe	14	Schlaganfall	5
Künstlicher Blasenausgang	3	Schmerzen, chronische	7
Künstlicher Darmausgang	3	Schuppenflechte = Psoriasis	1
Künstliche Herzklappen	2	Schwerhörigkeit	15
Lebensqualität	34	Schwule, auch:	30
Lesben	30	- Väter/Ehemänner	30
Leukämie, hier: Kinder	3	Seelische Probleme, bis 30 J.	18
Lupus Erythematodes	10	Sehbehinderung	16
Magenentfernung	3	Senioren	27
Makuladegeneration	16	Sex- /Liebessucht	23
Medikamentenabhängigkeit, auch:	21	Sklerodermie	6
- Angehörige	21	Soziale Ängste	18
Messies	18	Stoma	3
Migranten	33	Stottern	17
Mitochondriopathie	13	Sucht, auch:	21 - 23
Morbus Basedow	8	- Angehörige	21- 23
Morbus Bechterew	6	- Homo-/Bisexuelle u. Angehörige	21
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.

**SHG Schlafapnoe/Chronische
Schlafstörungen** Dortmund e.V.

2. Dienstag im Monat, DO-Mitte

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
Herzkrankungen** (Herzinfarkt,
Bypass, Angina Pectoris)

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

3. Tumorerkrankungen

Frauenselbsthilfe 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.frauenselbsthilfe.de/gruppen/dortmund-mitte.html

Frauenselbsthilfe 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.frauenselbsthilfe.de/gruppen/dortmund-mitte.html

Frauenselbsthilfe 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
Blasenkrebskrankungen
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

Gesprächskreis zum Info- und Erfahrungsaustausch
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.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)

Beratung für Betroffene: 4. Donnerstag im Monat,
Gruppentreffen:
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**)

jeweils an einem Donnerstag in geraden Monaten, DO-Mitte

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

Kontaktkreis des Landesverbandes
der DMSG NRW e. V.
Jung und aktiv mit **MS Dortmund**

Offene Gruppe monatlich an einem Mittwoch, DO-Mitte
► Gruppen-Homepage: <http://jams-do.de>

Betroffene beraten Betroffene: 3. Mittwoch im Monat, DO-Mitte

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

SHG **Restless-Legs-Syndrom**
(RLS) Dortmund

3. Dienstag im Monat, DO-Mitte

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))	<u>Gruppentreffen</u> : 1. Donnerstag im Monat, Raum 2 <u>Beratung für Betroffene u. Angehörige</u> : 2. U. 4. Dienstag im Monat, Beides DO-Mitte <u>Behindertengerechtes Kegeln</u> : alle 14 Tage
--	--

Schlaganfall -Selbsthilfegruppe Dortmund Hörde (Betroffene und Angehörige)	jeden letzten Donnerstag im Monat, DO-Hörde ▶ Gruppen-Homepage: http://schlaganfallselbsthilfedo.jimdo.com/
---	--

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	<u>Gruppentreffen</u> : 1. Donnerstag im Monat, DO-Mitte <u>Betroffene beraten Betroffene</u> : 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

Selbsthilfegruppe „Leben mit dem **Schmerz**“ 3. Dienstag im Monat, DO-Mitte

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)

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

Diabetes Selbsthilfegruppe Dortmund-Innenstadt 3. Montag im Monat, DO-Mitte
► Mehr Informationen der Deutschen Diabetes Hilfe – Menschen mit Diabetes NRW (DDH-M) nrw.menschen-mit-diabetes.de

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,
Phäochromoytom)

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

2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte

Kreisrund-Haarlos
Ortsgruppentreff für Eltern von be-
troffenen **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

Prostata-Selbsthilfe Dortmund
e.V. für Betroffene, Angehörige und
Interessierte 3. Freitag im Monat, DO-Mitte
▶ Gruppen-Homepage: www.psd0.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

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

Miteinander stark – **Elterntreff** von
Kindern mit besonderen
Bedürfnissen (**Behinderungen**) Treffen nach Absprache, DO-Asseln

Leona e.V. – Regionalstelle NRW
Mitte – Verein für Eltern
chromosomal geschädigter Kinder Treffen zweimal jährlich; regionale Ansprechpersonen
► Mehr Informationen zum Verein: www.leona-ev.de

Interessengemeinschaft
behinderter, chronisch kranker
und **nichtbehinderter Studierender**
der Universität Dortmund dienstags, DO-Uni-Campus

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

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

Chicco-We are one
SHG von Menschen mit **anderen**
Lernmöglichkeiten ► Mehr Informationen zur Gruppe:
<http://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**
Dortmund 1. Mittwoch im Monat
(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 letzter Freitag in ungeraden Monaten
(Gruppe des DSB) ► 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 Westfalen e. V., Bezirksgruppe Dortmund (BSVDo) ▶ Mehr Informationen zu Gruppenaktivitäten: www.bsvdo.de

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

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 ‚Achterbahn‘ freitags, DO-Mitte/Nord

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

WIR – Selbsthilfe für **junge Erwachsene** mit **psychischen Problemen** (bis 30 Jahre) sonntags, DO-Mitte

Selbsthilfegruppe
psychische Erkrankungen montags, DO-Mitte

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

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

19. Nicht belegt

20. Sucht / Essstörungen

OA, Overeaters Anonymous,
Anonyme Essüchtige e. V.
(alle Formen der Essstörungen) freitags, DO-Mitte
(3. Freitag im Monat offenes Treffen)

- ▶ Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de
- ▶ Mehr Informationen zu OA: www.overeatersanonymous.de

OA, Overeaters Anonymous,
Anonyme Essüchtige e. V.
(alle Formen der Essstörungen) donnerstags, DO-Mitte

Selbsthilfegruppe für Menschen mit **Ess-Störungen** (Gruppe der Return
Suchtselbsthilfe e. V.) montags, DO-Lütgendortmund

- ▶ Mehr Informationen zum Verein: www.return-s.de

Adipositas Selbsthilfegruppe
Dortmund 2. Montag im Monat, DO-Mitte
- für extrem übergewichtige
Menschen

Adipositas Selbsthilfegruppe
Dortmund Nord 3. Montag im Monat, DO-Mitte/Nord
- für extrem übergewichtige
Menschen

Adipositas-Selbsthilfegruppen am
Johannes-Hospital 2. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
– für Neuinteressierte an Magen-
Operation / kurz vor der OP bzw.
Operierte

„Dienstagsrunde“ **Adipositas**
Selbsthilfe-Gruppe im
Knappschaftskrankenhaus 3. Dienstag im Monat, DO-Brackel

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 e.V.
Selbsthilfe- und
Helfergemeinschaft für
Suchtkranke und **Angehörige**

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** (siehe unten)

<http://www.kreuzbund-dv-pb.de>

Frauengesprächskreise im
Kreuzbund e.V.
(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

SHALK Dortmund
Suchtselbsthilfegruppe 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)

DO-Mitte: montags
DO-Hörde: mittwochs
▶ Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de
▶ Mehr Informationen zu AI-Anon: www.al-anon.de

Anonyme **Alkoholiker**

Do-Mitte:
- tägliche Meetings von Mo-So
- monatliches Frauenmeeting
- freitags **englisch sprachig**
DO-Hörde:
- mittwochs
DO-Aplerbeck:
- montags **Frauenmeeting**
- 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**)

Treffpunkte DO-Mitte:
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. Alleinstehende, Trennung, Freizeit

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 Eintrag unter ► 21. Sucht/Substanzen
Suchtselbsthilfegruppe für homo-
und bisexuelle Frauen und Männer
(Betroffene und Angehörige)

Lesbian summer 2. und 4. Freitag im Monat, DO-Mitte/Nord
offener Treff für **Lesben ab 45**

Gay & Grey – Gruppe für **ältere**
Schwule 1.u. 3. Freitag im Monat, DO-Mitte/Nord

Schwule Väter und Ehemänner 4. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
Dortmund (SVDO) www.svdo.de

Bündnis der **Eltern, Freunde und** letzter Montag im Monat, DO-Mitte
Angehörigen von www.befah-dortmund.de
Homosexuellen (BEFAH)

TransBekannt e.V. 2. Samstag in DO-Mitte,
Selbsthilfegruppe für **Transidente** www.transbekannt.de
(auch offen für Angehörige, Freunde
und Interessiert)

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 Eine Übersicht über die Vielzahl von MSO finden sie auf den
Migrantenselbstorganisationen Webseiten der Stadt Dortmund:
[http://www.dortmund.de/de/leben_in_dortmund/internationales/miado/
migrantenselbstorganisationen/index.html](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** 2. und 4. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
Kommunikation (GfK) nach M. B.
Rosenberg
