

# 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](http://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

- 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](http://www.selbsthilfenetz.de) oder [www.koskon.de](http://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. Besondere Lebenssituationen/Lebenskrisen
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



<b>HIV, hier:</b>		<b>Organtransplantierte</b>	13
- Frauen	10	<b>P</b> anik, auch:	18
- Freizeit	10	- Berufstätige/30-55 J.	18
- Frühstück	10	Parkinson	4
Hochbegabte Kinder	24	Pflegeeltern, auch: traumatisierter / beeinträchtigter Kinder	24
Hochsensible	20	PBC (Primär biliäre Zirrhose)	11
Hörbehinderung	15	Phäochromocytom	8
Homosexualität, auch:	30	Poliomyelitis	12
- Angehörige	30	Prolaktinom	8
- Suchterkrankte	21	Prostataerkrankungen	13
Hypophysenerkrankungen	8	Prostatakrebs	3
<b>Insolvenzler, Anonyme</b>	34	Psoriasis	1
<b>K</b> aufsucht	23	Psychische Erkrankung,	18
Kehlkopfoperierte	3	Psychische Krise, hier: rund um die Geburt	18
Kinderwunsch, unerfüllt	19	Psychose	18
Krebs, auch:	3	PTBS	20
- junge Patienten (18-40 J.)	3	<b>R</b> etinitis Pigmentosa	16
Kriegsenkel	18	Restless-Legs-Syndrom (RLS)	4
Kunstfehler in der Geburtshilfe	14	Rheuma	6
Künstlicher Blasen Ausgang	3	Ruhestand	27
Künstlicher Darmausgang	3	<b>S</b> arkoidose	10
Künstliche Herzklappen	2	Schlafapnoe	1
<b>Lebensqualität</b>	34	Schlafstörungen	1
Lesben	30	Schlaganfall	5
Leukämie, hier: Kinder	3	Schmerzen, chronische	7
Lupus Erythematodes	10	Schuppenflechte = Psoriasis	1
<b>M</b> agenentfernung	3	Schwerhörigkeit	15
Magersucht	20	Schwule, auch:	30
Makuladegeneration	16	- Väter/Ehemänner	30
Medikamentenabhängigkeit, auch:	21	Seelische Probleme, bis 30 J.	18
- Angehörige	21	Sehbehinderung	16
Messies	18	Senioren	27
Migranten	33	Sex- /Liebessucht	23
Mitochondriopathie	13	Sklerodermie	6
Morbus Basedow	8	Soziale Ängste	18
Morbus Bechterew	6	Stoma	3
Morbus Boeck s. Sarkoidose	10	Stottern	17
Morbus Crohn	9	Sucht, auch:	1 – 23
Morbus Menière	15	- Angehörige	21 – 23
Mukoviszidose	8	- Homo-/Bisexuelle u. Angehörige	21
Multiple-Sklerose, auch:	4	<b>T</b> innitus	15
- Jung & MS	4	Torticollis Spasticus	4
Muskelerkrankungen	6	Totgeburt	19
Myotonie	6	Tourette-Syndrom	4
<b>N</b> arzisstenkinder	18	Transidente	30
Nebennierenerkrankung	8		

---

<u>T</u> rauer	19
<u>T</u> rennung	25
<u>T</u> umorkranke Kinder	3
<b><u>V</u>äter nach Trennung</b>	24
<b><u>W</u>unden, chronische</b>	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

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

4. Freitag i. Monat, DO-Mitte  
► Mehr Informationen zum Verein: [www.patientenliga-atemweg.de](http://www.patientenliga-atemweg.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](http://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](http://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](http://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

<p>Selbsthilfegruppe <b>Frauen nach Krebs</b></p>	<p>1. Freitag im Monat, DO-Asseln ▶ Mehr Informationen zur Gruppe: <a href="http://www.selbsthilfenetz.de">www.selbsthilfenetz.de</a></p>
<p><b>Prostatakrebs</b>-Selbsthilfegruppe Dortmund</p>	<p>1. Montag im Monat, DO-Mitte ▶ Gruppen-Homepage: <a href="http://www.pkshg-do.de">www.pkshg-do.de</a></p>
<p>Selbsthilfegruppe <b>Blasenkrebserkrankungen</b> Dortmund</p>	<p>1. Montag im Monat (Ausnahmen möglich), DO-Mitte ▶ Gruppen-Homepage: <a href="http://www.shg-blasenkrebs-do.de">www.shg-blasenkrebs-do.de</a></p>
<p>Lebens-Läufe e.V. Primär- und Sekundär<b>prävention</b> von <b>Krebserkrankungen</b> bei <b>Frauen</b></p>	<p><u>Gesprächskreis zum Info- und Erfahrungsaustausch</u> 1. Freitag im Monat, DO-Mitte</p> <p><u>Sportgruppe nach Krebs</u>: wöchentlich</p> <p><u>Walking u. Jogging Gruppen</u> für erkrankte u. nicht erkrankte Frauen in verschiedenen Stadtteilen, selbstorganisiert</p> <p>▶ mehr Informationen zum Verein: <a href="http://www.lebenslaeufe-dortmund.de">www.lebenslaeufe-dortmund.de</a></p>
<p><b>Elterntreff leukämie- und tumor- erkrankter Kinder</b> e. V.</p>	<p>Treffen alle 4-6 Wochen ▶ mehr Informationen zum Verein: <a href="http://www.elterntreff-dortmund.de">www.elterntreff-dortmund.de</a></p>
<p>Bezirksverein der <b>Kehlkopferierten</b> Dortmund e.V</p>	<p>2. Samstag im Monat, DO-Eving ▶ Mehr Informationen zur Gruppe: <a href="http://www.selbsthilfenetz.de">www.selbsthilfenetz.de</a> und <a href="http://www.kehlkopferierte-dortmund.de">www.kehlkopferierte-dortmund.de</a></p>
<p>Deutsche <b>ILCO</b> e.V. Gruppe Dortmund (künstlicher Blasen- und Darmausgang und Darmkrebs)</p>	<p><u>Beratung für Betroffene</u>: 4. Donnerstag im Monat, <u>Gruppentreffen</u>: 4. Donnerstag im Monat und 1. Freitag im Monat, DO-Mitte</p> <p>▶ Mehr Informationen zum Verein: <a href="http://www.ilco.de">www.ilco.de</a></p>
<p>Selbsthilfegruppe <b>Kein Magen</b></p>	<p>Alle zwei Monate, DO-Mitte ▶ Mehr Informationen zum Thema: <a href="http://www.kein-magen.de">www.kein-magen.de</a></p>
<p>Mamazone Dortmund Frauen und Forschung gegen <b>Brustkrebs</b> e.V., Regionalgruppe</p>	<p>Gruppentreffen DO-Mitte/Nord <a href="http://www.mamazone.de/mamazone/regionalgruppen/dortmund">www.mamazone.de/mamazone/regionalgruppen/dortmund</a></p>
<p>Treff <b>junger Patienten</b> (<b>Krebs</b>)</p>	<p>jeweils an einem Donnerstag in <u>geraden</u> Monaten, DO-Mitte</p>

## 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 Gruppen:  
<http://www.dmsg-dortmund.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**)

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

**Alzheimer** Gesellschaft  
Dortmund e. V.

Gesprächskreis Angehörige  
1. u. 3. Dienstag im Monat

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

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

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

3. Dienstag im Monat, DO-Mitte

**Epilepsie**-Selbsthilfegruppe  
Dortmund

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

► Mehr Informationen zur Gruppe: [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

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

monatlich, DO-Bövinghausen,  
► Gruppen-Homepage: <http://tourette-shg-dortmund.de.tl>

Eltern und Angehörige von Kindern  
mit **ADHS**

4. Freitag im Monat, DO-Mitte/Nord

Für Eltern aller Nationalitäten von Kindern zwischen 8 – 16 Jahren.  
Die Gruppensprache ist deutsch.



## 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, Beides DO-Mitte  
Behindertengerechtes Kegeln: 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 Betroffene und Angehörige

Gruppe wird wieder aufgebaut – weitere Informationen über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

► Mehr Informationen im [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

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 Arbeitsgemeinschaft: <http://www.rheuma-liga-nrw.de/DE/Start/Arbeitsgemeinschaften/ag022.php>

**Agile Rheumatiker** ab 18 (Rheumaliga)

1. Freitag im Monat, DO-Mitte

Klöntreff der **Rheumaliga**

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

Selbsthilfegruppe **Fibromyalgie**

2. Freitag im Monat, DO-Mitte

Selbsthilfegruppe **Fibromyalgie 2**

4. Freitag im Monat, DO-Asseln

Selbsthilfegruppe **Fibromyalgie** (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](http://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](http://www.menschundmyotonie.de)

## 7. Chronische Schmerzen

---

„Leben mit dem **Schmerz**“  
Selbsthilfegruppe der Deutschen Schmerzliga e. V. 3. Dienstag im Monat, DO-Mitte  
▶ Mehr Informationen zum Verein: <http://schmerzliga.de>

---

**Cluster-Kopfschmerz** –  
Selbsthilfegruppe Dortmund (CSG Dortmund) Treffen alle zwei Monate, DO-Lütgendortmund  
▶ Mehr Informationen: [www.clusterkopf.de](http://www.clusterkopf.de)

## 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** Selbsthilfegruppe Dortmund- Nord 2. Dienstag im Monat, DO-Mitte/Nord  
▶ Mehr Informationen der Deutschen Diabetes Hilfe – Menschen mit Diabetes NRW (DDH-M) <http://nrw.menschen-mit-diabetes.de>

---

**Diabetes** Selbsthilfegruppe Dortmund-Innenstadt 3. Montag im Monat, DO-Mitte  
▶ Mehr Informationen der Deutschen Diabetes Hilfe – Menschen mit Diabetes NRW (DDH-M) <http://nrw.menschen-mit-diabetes.de>

---

**Diabetes** Selbsthilfegruppe **Typ 1** Monatliche Treffen  
▶ Mehr Informationen der Deutschen Diabetes Hilfe – Menschen mit Diabetes NRW (DDH-M) <http://nrw.menschen-mit-diabetes.de>

---

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

---

**Mukoviszidose** e.V.,  
Regionalgruppe Ruhrgebiet ▶ Gruppen-Homepage: [www.muko-do.de](http://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](http://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](http://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](http://www.selbsthilfenetz.de) und [www.lupus.rheumanet.de](http://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](http://www.sarkoidose.de)

**Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)** Selbsthilfegruppe Dortmund

4. Mittwoch im Monat, DO-Mitte

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

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

**HIV** Frauen-Positiven-Gruppe

2. Mittwoch im Monat, DO-Mitte

Selbsthilfe-Freizeitgruppe für **HIV**-Positive und Vertrauenspersonen

3. Dienstag, im Monat DO-Mitte

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](http://www.polio-selbsthilfe.de)

## 13. Sonstige Erkrankungen

„Frühchen“ Dortmund e.V. [www.fruehchen-dortmund.de](http://www.fruehchen-dortmund.de)

Bund der **Organtransplantierten**  
(BDO) e.V., Regionalgruppe östl.  
Ruhrgebiet Dortmund und Münster Treffen alle 2 Monate;  
► Mehr Informationen zur Gruppe: [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)  
► Mehr Informationen zum Verband: [www.bdo-eV.de](http://www.bdo-eV.de)

**Prostata-Selbsthilfe** Dortmund 3. Freitag im Monat, DO-Mitte  
e.V. für Betroffene, Angehörige und Interessierte ► Gruppen-Homepage: [www.psd0.de](http://www.psd0.de)

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

Gesprächskreis **Mitochondriopathie** 1. Mittwoch im Monat, DO-Mitte  
(Geschädigte ‚Kraftwerke‘ unserer Zellen und chronische  
Mehrfacherkrankungen) ► Gruppen-Homepage: [www.shg-mito-do.eu](http://www.shg-mito-do.eu)

## 14. Behinderungen

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

Leona e.V. – Regionalstelle NRW  
Mitte – Verein für Eltern Treffen zweimal jährlich; regionale Ansprechpersonen  
**chromosomal geschädigter Kinder** ► Mehr Informationen zum Verein: [www.leona-ev.de](http://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](http://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](http://www.selbsthilfenetz.de)

Im Aufbau  
Selbsthilfegruppe **FASD** für **Selbstbetroffene**  
(Fetales Alkoholsyndrom)

Durch den Alkoholmissbrauch in der Schwangerschaft erleiden die Kinder bereits vorgeburtlich massive Schädigungen, die ein Leben lang bleiben. Die Ausprägungen sind verschieden. Bei betroffenen Erwachsenen erschweren die Verhaltens- und emotionalen Probleme die Bewältigung des Alltags.

Eine Selbsthilfegruppe für FASD-Selbstbetroffene soll aufgebaut werden. Mögliche Themen: Was die Diagnose FASD mit uns gemacht hat - Wie wir unseren Alltag strukturieren - Persönliche Erfahrungen - Wie wir unser Leben allein meistern - Wie wir mit Selbstzweifeln umgehen - Welche Ideen haben wir für unser Leben mit und trotz FASD?

Treffen sind jeden 1. Mittwoch im Monat um 19 Uhr geplant.

► Mehr Informationen: Selbsthilfe-Kontaktstelle und [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

## 15. Hörbehinderung, Schwerhörigkeit und Gehörlosigkeit

DTL e.V. **Tinnitus, Morbus Menière**  
Selbsthilfegruppe Dortmund

1. Dienstag im Monat, DO-Mitte

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

Deutscher **Schwerhörigenbund**  
(DSB) e. V., Ortsverein Dortmund

Gruppe und Stammtisch, DO-Mitte

Selbsthilfegruppe für **Schwerhörige, Ertaubte und Guthörende**  
(Gruppe des DSB e.V. OV Dortmund)

letzter Freitag in geraden Monaten (außer Dezember), DO-Mitte

► Mehr Informationen zur Gruppe: [www.selbsthilfenetz.de](http://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](http://www.selbsthilfenetz.de)

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

---

**Eltern-Kind** Gruppe für Gehörlose und Schwerhörige 3. Samstag im Monat, DO-West

## 16. Sehbehinderung und Blindheit

**Blinden- und Sehbehindertenverein** Westfalen e. V., Bezirksgruppe Dortmund (BSVDo) ► Mehr Informationen zu Gruppenaktivitäten: [www.bsvdo.de](http://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](http://www.bundesverband-glaukom.de) und  
[www.glaukom-forum.net](http://www.glaukom-forum.net)

---

Plauderstunde für Menschen mit **Makuladegeneration/Retinitis Pigmentosa,**

jeder letzten Freitag im Monat, Do-Hörde

## 17. Sprach- u. Schreibbehinderungen

---

**Stotterer-Selbsthilfegruppe** Dortmund

2. und 4. Montag im Monat, DO-Mitte  
► Gruppen-Homepage: [www.stotterer-selbsthilfe-dortmund.de](http://www.stotterer-selbsthilfe-dortmund.de)

## 18. Psychische Belastungen und Erkrankungen

---

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

2. Montag im Monat, DO-Mitte

---

LEBEN... ohne **Angst** und **Panik** Selbsthilfegruppe für Menschen von ca. 30 – 55 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](http://www.sozialphobie-do.de)

---

Selbsthilfegruppe „Pustebume“ für PatientInnen mit **Angst/Depressionen**

2. und 4. Samstag, DO-Mitte

---

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

sonntags, DO-Mitte  
[www.aufwind-dortmund.kann-helfen.de](http://www.aufwind-dortmund.kann-helfen.de)

Gesprächskreis für Menschen mit  
**Depressionen 50plus**

sonntags, DO\_Mitte

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

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

Im Aufbau  
Selbsthilfegruppe **Depression U40**

Es geht um gegenseitiges Unterstützen, Wege aus unserer Situation zu suchen. Echtes Verständnis, Zuhören, Erfahrungen und vielleicht Strategien austauschen. So viel oder so wenig, wie du es möchtest. Aber zuerst mal einen Weg aus der Isolation gehen.

Ist dir der Flow abhanden gekommen, Dinge anpacken zu können? Fällt irgendwie alles schwerer, als es sollte? Fühlt es sich an, als wärst du vom Weg abgekommen und in einer Sackgasse gelandet? Grübelst du viel? Suchst du Vertrauen? Einen Ausweg aus der Leere? Einen Sinn, um morgens aufzustehen?

Und das alles in einem Alter, einer Lebensphase, in der ohnehin jeder auf der Suche nach seinem Platz im Leben ist?

Wöchentliche Treffen sind angedacht.

► Mehr Informationen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle und auf [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

**Selbsthilfegruppe gegen Depression** ‚Achterbahn‘

freitags, DO-Mitte/Nord

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

Gleichgesinnte gesucht: Angehörige von Menschen mit der Diagnose Depression und Betroffene, die sich vertrauensvoll und gleichzeitig in zwangloser Atmosphäre eines offenen Selbsthilfe-Gesprächskreises austauschen möchten.

Möchten Sie auch ihr Krankheitsgefühl besser einordnen können oder als Angehöriger versuchen zu verstehen, was mit dem Menschen neben Ihnen los ist – was gerade sein Inneres bestimmt und wie sie/ er sich damit fühlt? Der Gesprächskreis kann nicht eine Therapie oder eine professionelle Beratung ersetzen.

Geplante Treffen: 4. Donnerstag im Monat, Dortmund-Aplerbeck

► Weitere Infos über die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Gesprächskreis **Depressionen**  
und **Sucht** (stoffgebunden/stoff-  
ungebunden)

dienstags (außer 1. Di im Monat), 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** 2. und 4. Montag im Monat, DO-Mitte

---

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

---

**Psychische Krisen** rund um die **Geburt** ► Weitere Infos: Selbsthilfe-Kontaktstelle

---

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

---

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

---

Selbsthilfegruppe TK Marien Hospital (psychische Erkrankungen) montags, DO-Mitte

---

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

---

**Angehörige** von Menschen mit **dissozialer Persönlichkeitsstruktur** monatliche Treffen

---

Gesprächskreis **Hochsensible** monatliche Treffen

---

## 19. Besondere Lebenssituationen / Lebenskrisen

„Nur ein Hauch von Leben“ montags, DO-Mitte

Offener Gesprächskreis für Eltern, die ihr **Kind durch Fehlgeburt, Totgeburt oder kurz nach der Geburt verloren** haben

---



---

Selbsthilfegruppe **Unerfüllter  
Kinderwunsch**

2. Freitag im Monat, DO-Mitte

## 20. Sucht / Essstörungen

---

OA, Overeaters Anonymous,  
**Anonyme Esssüchtige** e. V.  
(alle Formen der Essstörungen)

freitags, DO-Mitte  
(3. Freitag im Monat offenes Treffen)

- ▶ Mehr Informationen zur Gruppe: [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)
- ▶ Mehr Informationen zu OA: [www.overeatersanonymous.de](http://www.overeatersanonymous.de)

---

OA, Overeaters Anonymous,  
**Anonyme Esssüchtige** 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](http://www.return-s.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

---

„Dienstagsrunde“ **Adipositas**  
Selbsthilfe-Gruppe im  
Knappschafts Krankenhaus

3. Dienstag im Monat, DO-Brackel

## 21. Sucht / Substanzen

---

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

dienstags, DO-Mengede

- ▶ Mehr Informationen zur Gruppe: [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

Freundeskreis **Sucht**krankenhilfe  
für Alkohol- und  
Medikamentenabhängige e. V.

Erstkontaktgruppen:

Dortmund-Mitte: mittwochs

Dortmund-Nord: montags

Dortmund-Ost/Wambel: donnerstags

► Gruppen-Homepage: [www.freundeskreis-dortmund.de](http://www.freundeskreis-dortmund.de)

Medi-AI  
Selbsthilfegruppe für  
**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 Gruppen für Betroffene und Angehörige gibt es noch  
spezielle Gruppen 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](http://www.selbsthilfenetz.de)

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](http://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](http://www.selbsthilfenetz.de)

► Mehr Informationen zu AI-Anon: [www.al-anon.de](http://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](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

---

Return **Suchtselbsthilfe** e. V.

Treffen in unterschiedlichen Stadtteilen

► Gruppen-Homepage: [www.return-s.de](http://www.return-s.de)

---

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

Treffpunkte DO-Mitte:

sonntags - dienstags - freitags (auch persisch sprachig)

► Mehr Informationen zur Gruppe: [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

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

---

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

montags, DO-Mitte

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

---

**EKS - Erwachsene Kinder  
suchtkranker Eltern**

dienstags, DO-Mitte

► Mehr Informationen zu EKS: [www.eksev.org](http://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](http://www.slaa.de)

---

**SHG Kaufsucht**

2. + 4. Montag im Monat, DO-Mitte

► Gruppen-Homepage: [www.kaufsucht-do.jimdo.com](http://www.kaufsucht-do.jimdo.com)

---

## 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](http://www.dghk.de/rhein-ruhr) unter  
'Lokalgruppen'

**Pflegeeltern** (und deren  
Angehörige) **traumatisierter** oder  
**beeinträchtigter Pflegekinder**

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](http://www.pado-verein.de)

Selbsthilfegruppe  
**Verlassene Eltern**

Monatliche Treffen  
z. Zt. keine Neuaufnahmen möglich

Selbsthilfegruppe  
**Verlassene Eltern 2**

2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte

**Väteraufbruch** für Kinder  
'Allen Kindern beide **Eltern**'  
(auch für **Mütter/Großeltern**)

2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte

Wechselnde Selbsthilfgruppen-  
Themen im Mütterzentrum /  
Mehrgenerationenhaus

Treffen im Mütterzentrum, DO-Dorstfeld,

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

## 26. Partnerschaft

Zurzeit ist uns keine Gruppe aus diesem Themenkreis bekannt

## 27. Senioren

Zwischen Arbeit und Ruhestand  
**ZWAR** e.V.

Treffen der unterschiedlichsten Gruppen im Stadtgebiet Dortmund

► Mehr Informationen zum Verein: [www.selbsthilfenetz.de](http://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

Derzeit ist uns keine Gruppe 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](http://www.svdo.de)

---

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

Verein für **internationale Freundschaften e. V.** Verein mit Selbsthilfebezug, Seniorengruppe, DO-Mitte/Nord  
► Mehr Informationen zum Verein: <http://vifdo.wordpress.com>

---

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](http://www.dortmund.de/de/leben_in_dortmund/internationales/miado/migrantenselbstorganisationen/index.html)

### 34. Gesellschaft, Umwelt, Kultur, Gesundheit

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

---

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

---