

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

www.selbsthilfe-dortmund.de

Sprechzeiten

Mo 9.00- 13.00 | 14.00- 16.30 Uhr

Mi 9.00- 13.00 | 14.00- 16.30 Uhr

Do 14.00- 16.30 Uhr

Fr 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

Im Knappschaftskrankenhaus 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 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. 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

Stichwortverzeichnis

Ziffern sind die Rubrik-Nummern, NICHT die Seitenzahlen

Blau markierte Themen kennzeichnen Gruppen im (Wieder-)Aufbau

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

| | |
|---|----|
| Addison | 8 |
| Adipositas | 20 |
| Adoptiveltern | 24 |
| ADHS, Kinder | 4 |
| Akromegalie | 7 |
| Alkohol-Abhängigkeit, auch: | 21 |
| - Angehörige | 21 |
| - polnisch sprachig + Angehörige | 21 |
| - russisch sprachig +Angehörige | 21 |
| Alleinerziehende, hier: Ältere | 24 |
| 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 |
| Bulimie | 20 |
| Burnout | 19 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| Chromosomal geschädigte Kinder | 14 |
| Chron. Erschöpfungssyndrom (CFS) | 10 |

| | |
|---------------------------------|----|
| 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 |
| - Berufstätige | 18 |
| - Depressionen und Sucht | 18 |
| - 50 plus | 18 |
| Diabetes, auch: | 8 |
| - Typ 1 | 8 |
| - und Depression | 8 |
| Dissoziale Persönlichkeitsstörung, hier: Angehörige | 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 (Eltern) | 4 |
| Fibromyalgie | 6 |
| Frauen | 29 |
| Frühgeborene Kinder | 13 |

| | |
|---------------------------|----|
| Gehörlosigkeit | 15 |
| Gewaltfreie Kommunikation | 34 |
| Glaukom / Grüner Star | 16 |

| | |
|--------------------------------|----|
| Haarausfall, | |
| - diffuser & kreisrunder | 10 |
| - kreisrunder bei Kindern | 10 |
| Hashimoto-Thyreoiditis | 8 |
| Hauterkrankungen | 1 |
| Herzklappen, künstliche | 2 |
| Herzranke (Kinder, Erwachsene) | 2 |
| Hirn-Aneurysma | 5 |

| | | | |
|---------------------------------|-----------|--|-----------|
| Hirnverletzte | 5 | Organtransplantierte | 13 |
| HIV, hier: | | Panik, auch: | 18 |
| - Frauen | 10 | - Berufstätige/30-55 J. | 18 |
| - Freizeit | 10 | Parkinson | 4 |
| - Frühstück | 10 | Pflegeeltern, auch: traumatisierter / beeinträchtigter Kinder | 24 |
| Hochbegabte Kinder | 24 | PBC (Primär biliäre Zirrhose) | 11 |
| Hochsensible | 20 | Phäochromocytom | 8 |
| Hörbehinderung | 15 | Poliomyelitis | 12 |
| Homosexualität, auch: | 30 | Prolaktinom | 8 |
| - Angehörige | 30 | Prostataerkrankungen | 13 |
| - Suchterkrankte | 21 | Prostatakrebs | 3 |
| Hypophysenerkrankungen | 8 | Psoriasis | 1 |
| Insolvenzler, Anonyme | 34 | Psychische Erkrankung, | 18 |
| Kaufsucht | 23 | Psychische Krise, hier: rund um die Geburt | 18 |
| Kehlkopfoperierte | 3 | Psychose | 18 |
| Kinderwunsch, unerfüllt | 19 | PTBS | 20 |
| Krebs, auch: | 3 | Retinitis Pigmentosa | 16 |
| - junge Patienten (18-40 J.) | 3 | Restless-Legs-Syndrom (RLS) | 4 |
| Kriegsenkel | 18 | Rheuma | 6 |
| Kunstfehler in der Geburtshilfe | 14 | Ruhestand | 27 |
| Künstlicher Blasenausgang | 3 | Sarkoidose | 10 |
| Künstlicher Darmausgang | 3 | Schlafapnoe | 1 |
| Künstliche Herzklappen | 2 | Schlafstörungen | 1 |
| Lebensqualität | 34 | Schlaganfall | 5 |
| Lesben | 30 | Schmerzen, chronische | 7 |
| Leukämie, hier: Kinder | 3 | Schuppenflechte = Psoriasis | 1 |
| Lupus Erythematodes | 10 | Schwerhörigkeit | 15 |
| Magenentfernung | 3 | Schwule, auch: | 30 |
| Magersucht | 20 | - Väter/Ehemänner | 30 |
| Makuladegeneration | 16 | Seelische Probleme, bis 30 J. | 18 |
| Medikamentenabhängigkeit, auch: | 21 | Sehbehinderung | 16 |
| - Angehörige | 21 | Senioren | 27 |
| Messies | 18 | Sex- /Liebessucht | 23 |
| Migranten | 33 | Sklerodermie | 6 |
| Mitochondriopathie | 13 | Soziale Ängste | 18 |
| Morbus Basedow | 8 | Spielsucht | 23 |
| 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 | - Hörgeschädigte | 21 |
| Multiple-Sklerose, auch: | 4 | - Homo-/Bisexuelle u. Angehörige | 21 |
| - Jung & MS | 4 | | |
| Muskelerkrankungen | 6 | | |
| Myotonie | 6 | | |
| Narzisstenkinder | 18 | | |
| Nebennierenerkrankung | 8 | | |

| | | | |
|-----------------------|----|-----------------------------|----|
| T innitus | 15 | T umorkranke Kinder | 3 |
| Torticollis Spasticus | 4 | V äter nach Trennung | 24 |
| Totgeburt | 19 | W unden, chronische | 13 |
| Tourette-Syndrom | 4 | Z wangserkrankungen | 18 |
| Transidente, auch: | 30 | | |
| - Angehörige | 30 | | |
| Trauer, auch: | 19 | | |
| - Lesben | 19 | | |
| Trennung | 25 | | |

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,
Lungenephysem, COPD)

4. Freitag i. Monat, DO-Mitte
► Mehr Informationen: 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- Kreislaufferkrankungen

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
(auch für betroffene Männer und
Angehörige)

2. Dienstag im Monat, nachmittags, DO-Mitte
und
3. Donnerstag im Monat, DO-Hörde

Frauenselbsthilfe nach **Krebs**
Gruppe Dortmund Mitte II

2. Montag im Monat, abends, DO-Mitte

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
www.pkshg-do.de

Selbsthilfegruppe
Blasenkrebserkrankungen
Dortmund

1. Montag im Monat (Ausnahmen möglich), DO-Mitte
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

www.lebenslaeufe-dortmund.de

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

Treffen alle 4-6 Wochen
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

Mamazone Dortmund
Frauen und Forschung gegen
Brustkrebs e.V., Regionalgruppe

Gruppentreffen DO-Mitte/Nord
www.mamazone.de/mamazone/regionalgruppen/dortmund

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 zur Gruppe: <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
www.jungunddms-dortmund.de

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

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

Alle zwei Monate, dann den 2. Mittwoch im Monat, DO-Mitte

► Mehr Informationen/genauere Termine: <http://www.dystonie.de>

Alzheimer Gesellschaft
Dortmund e. V.

Gesprächskreis Angehörige
1. u. 3. Dienstag im Monat

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

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. u. 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,
<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**betroffene
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

► Mehr Informationen zur Gruppe:
<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

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

<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)

Gruppentreffen: 1. Freitag im Monat,

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**
(DFV)

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
www.menschundmyotonie.de

7. Chronische Schmerzen

„Leben mit dem **Schmerz**“
Selbsthilfegruppe der Deutschen
Schmerzliga e. V.

1. und 3. Montag im Monat, DO-Mitte
► Mehr Informationen zur Dt. Schmerzliga: <http://schmerzliga.de>

Cluster-Kopfschmerz –
Selbsthilfegruppe Dortmund (CSG
Dortmund)

Treffen alle zwei Monate, DO-Lütgendortmund
► Mehr Informationen: www.clusterkopf.de

8. Endokrine Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen

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

Treffen 3. Samstag in geraden Monaten, DO-Mitte
<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 II/
und Depression**

Treffen 1. und 3. Montag im Monat, DO-Mitte
► Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de

Mukoviszidose e.V.,
Regionalgruppe Ruhrgebiet

www.muko-do.de

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

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

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 be-
troffenen **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

13. Sonstige Erkrankungen

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

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

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

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

Gesprächskreis **Mitochondriopathie** 1. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
(Geschädigte ‚Kraftwerke‘ unserer
Zellen und chronische
Mehrfacherkrankungen)

14. Behinderungen

FASD – lebenslanglich Moritz e.V., ▶ Mehr Informationen zum Verein: <http://fasd-moritz.de>
Selbsthilfegruppe Dortmund

für Eltern, Pflege- und Adoptiveltern
von Kindern, die durch
Alkoholkonsum der Mütter während
der Schwangerschaft geschädigt
wurden

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

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

Interessengemeinschaft
behinderter, chronisch kranker
und **nichtbehinderter Studierender**
der Universität Dortmund

dienstags, DO-Uni-Campus

Elternkreis **Asperger Syndrom /**
High-Functioning-Autismus

Gruppentreffen und Stammtisch jeweils monatlich
www.autismus-selbsthilfe-dortmund.de

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

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

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

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

Eltern-Kind Gruppe für Gehörlose
und Schwerhörige

3. Samstag im Monat, DO-West

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)

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

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
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
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

| | |
|--|--|
| <p>Im Aufbau Gesprächskreis für Menschen mit Depressionen 50plus</p> | <p>Angesprochen sind Menschen mit Depressionen ab 50 Jahren zum vertrauensvollen, regelmäßigen Erfahrungsaustausch.</p> |
| | <p>Mögliche Themen: Umgang mit belastenden Alltagssituationen, das Entdecken und Fördern der eigenen Veränderungsmöglichkeiten.</p> |
| | <p>Haben Sie die gesicherte Diagnose Depression und Therapieerfahrung? Haben Sie gelernt, mit Ihrer Erkrankung zu leben und dennoch den Wunsch, etwas zu verändern? Dann sind Sie herzlich willkommen. Bitte keine Teilnehmer/-innen, die ehemals oder aktiv als Psychotherapeut/-in arbeiten.</p> |
| | <p>Angedacht sind wöchentliche Treffen</p> |
| <p>Selbsthilfegruppe Depressionen und Ängste</p> | <p>1. und 3. Donnerstag im Monat, DO-Mitte</p> |
| <p>Selbsthilfegruppe Berufstätigkeit und Depression</p> | <p>donnerstags, DO-Mitte</p> |
| <p>Selbsthilfegruppe gegen Depression ‚Achterbahn‘</p> | <p>freitags, DO-Mitte/Nord</p> |
| <p>Gesprächskreis Depressionen und Sucht (stoffgebunden/stoffungebunden)</p> | <p>dienstags (außer 1. Di im Monat), DO-Hombruch</p> |
| <p>„Seelenfarben“, Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen</p> | <p>2. und 4. Donnerstag im Monat, DO-Mitte</p> |
| <p>Selbsthilfegruppe Bipolar für Betroffene und deren Angehörige</p> | <p>1. und 3. Montag, DO-Körne</p> |
| <p>Gesprächskreis Seelisch wachsen</p> | <p>jeden Freitag, DO-Mitte</p> |
| <p>Selbsthilfegruppe für Menschen mit emotional instabiler Persönlichkeitsstörung, Borderline und PTBS</p> | <p>2. und 4. Donnerstag im Monat, DO-Mitte</p> |
| <p>Selbsthilfegruppe Burnout</p> | <p>1. und 3. Donnerstag im Monat, DO-Mitte</p> |
| <p>‚KOBOLD‘ – Selbsthilfegruppe von Menschen mit Zwangserkrankungen</p> | <p>1. und 3. Mittwoch, DO-Mitte (Gruppe pausiert bis September)</p> |
| <p>Psychische Krisen rund um die Geburt</p> | <p>1. Dienstag eines <u>geraden</u> Monats, DO-Mitte/Nord</p> |

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

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

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

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

Selbsthilfegruppe TK Marien Hospital Treffen montags
(**psychische Erkrankungen**)

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

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

[Gruppe im Aufbau](#)
[Trauergruppe für Lesben](#)

Für Frauen, die ihre Freundin, Partnerin, Ehefrau durch Tod verloren
haben.
Monatliche Treffen sind geplant.

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
- ▶ Mehr Informationen zu OA: 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

Adipositas Selbsthilfegruppe
Klinikum Dortmund

2. Montag im Monat, DO-Mitte

- für extrem übergewichtige
Menschen ab 16 und auch deren
Vertrauenspersonen

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**

dienstags, DO-Mengede

- ▶ Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de

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

Erstkontaktgruppen:

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

www.freundeskreis-dortmund.de

| | |
|---|---|
| Medi-AI Selbsthilfegruppe für Medikamenten- und Alkoholabhängige | dienstags, DO-Mitte Entgiftung wird vorausgesetzt Abstinenz beim Gruppenbesuch |
| 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-Mitte |
| 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) | <u>Gruppe 1:</u> 1. Montag im Monat, DO-Mitte <u>Gruppe 2:</u> 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) | dienstags, vierzehntägig, DO-Mitte ▶ Mehr Informationen zum Verein SHALK NRW e.V.: www.shalk.de |
| Selbsthilfegruppe für hörgeschädigte Suchtkranke | ▶ Infos über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund |
| 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.ai-anon.de |
| Anonyme Alkoholiker | <u>Do-Mitte:</u> tägliche Meetings von Mo-So <u>DO-Hörde:</u> mittwochs <u>DO-Aplerbeck:</u> montags (Frauenmeeting) und donnerstags, ▶ Mehr Informationen: www.anonyme-alkoholiker.de |

Return **Sucht**selbsthilfe e. V. Treffen in Aplerbeck, Brackel, Derne, Hörde, Lütgendortmund, Wambel, DO-Mitte

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

▶ Mehr Informationen zu NA: www.na-west.de

**Erwachsene Kinder von
suchtkranken Eltern und
Erziehern (EKS)** montags, DO-Mitte

▶ Mehr Informationen zu EKS: www.eksev.org

**EKS - Erwachsene Kinder
suchtkranker Eltern** dienstags, 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

Selbsthilfegruppe **Glücksspiel** für
Spielsüchtige und Angehörige 2. und 4. Freitag im Monat, DO-Mitte

**SLAA - Sex and Love Addicts
Anonymous**
Anonyme **Sex-/ Liebesabhängige** sonntags, DO-Mitte

▶ Mehr Informationen zu SLAA: www.slaa.de

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

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:

Pflegeeltern (und deren
Angehörige) **traumatisierter** oder
beeinträchtigter Pflegekinder 1. Donnerstag im Monat, DO-Dorstfeld
(Kinderbetreuung)

Ältere **Alleinerziehende** (ab 45 J.) Treffen informell nach Absprache

PADO - Verein der Pflege- und Adoptivfamilien Dortmund e. V. 2. Dienstag im Monat, DO-Mitte
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 2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
 ‚Allen Kindern beide **Eltern**‘
 (auch für **Mütter/Großeltern**)

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 ► Mehr Informationen: www.dortmunder-freizeitreff.de
 ‚Runter vom Sofa‘

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

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

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

Unerfüllter Kinderwunsch

2. Freitag im Monat, DO-Mitte

„Hand in Hand stark werden“, internationale Selbsthilfegruppe für Frauen

mittwochs, Do -Eving

Selbsthilfegruppe ‚Öz bilinç / Achtsamkeit‘ für Frauen Gruppensprache: türkisch

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

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

Gruppe im Aufbau Trauergruppe für **Lesben**

Eintrag unter ► 19. Besondere Lebenssituationen/-krisen

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

IM AUFBAU
Selbsthilfegruppe „**Angehörige**
von **Transidenten**“ Erfahrungsaustausch für An- und Zugehörige.
Themenkreise: Alltagsbewältigung - persönliche Belastungssituation,
Akzeptanz, Ängste, Hoffnungen,
Treffen mind. 1x monatlich angedacht;

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

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