

Selbsthilfegruppen in Dortmund

zusammengestellt von der

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Ostenhellweg 42-48/Eingang Moritzgasse | 44135 Dortmund ◀◀neue Adresse

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

sowie nach Vereinbarung, auch abends

Telefonische Abendsprechzeit: 1. Donnerstag im Monat, 16.30- 19.00 Uhr

- 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-, Kreislaufferkrankungen
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

HIV, hier:	
- Frauen	10
- Freizeit	10
- Frühstück	10
Hochbegabte Kinder	24
Hochsensible	20
Hörbehinderung	15
Homosexualität, auch:	30
- Angehörige	30
- Suchterkrankte	21
Hypophysenerkrankungen	8

Insolvenzler, Anonyme	34
Inhaftierte, hier: Partnerinnen	19

Kaufsucht	23
Kehlkopfooperierte	3
Kinderwunsch, unerfüllt	19
Krebs, auch:	3
- junge Patienten (18-40 J.)	3
Kriegsenkel	18
Kunstfehler in der Geburtshilfe	14
Künstlicher Blasenausgang	3
Künstlicher Darmausgang	3
Künstliche Herzklappen	2

Lebensqualität	34
Lesben	30
Leukämie, hier: Kinder	3
Lupus erythematodes	10

Magenentfernung	3
Magersucht	20
Makuladegeneration	16
Medikamentenabhängigkeit, auch:	21
- Angehörige	21
Messies	18
Migranten	33
Mitochondriopathie	13
Morbus Basedow	8
Morbus Bechterew	6
Morbus Boeck s. Sarkoidose	10
Morbus Crohn	9
Morbus Menière	15
Mukoviszidose	8
Multiple-Sklerose, auch:	4
- Jung & MS	4
Muskelerkrankungen	6
Myotonie	6

Narzisstenkinder	18
Nebennierenerkrankung	8

Organtransplantierte	13
-----------------------------	----

Panik, auch:	18
- Berufstätige/30-55 J.	18
Parkinson	4
Pflegeeltern, auch: traumatisierter / beeinträchtigter Kinder	24
PBC (Primär biliäre Zirrhose)	11
Phäochromocytom	8
Poliomyelitis	12
Prolaktinom	8
Prostataerkrankungen	13
Prostatakrebs	3
Psoriasis	1
Psychische Erkrankung,	18
Psychische Krise, hier: rund um die Geburt	18
Psychose	18
PTBS	20

Retinitis Pigmentosa	16
Restless-Legs-Syndrom (RLS)	4
Rheuma	6
Ruhestand	27

Sarkoidose	10
Schlafapnoe	1
Schlafstörungen	1
Schlaganfall	5
Schmerzen, chronische	7
Schuppenflechte = Psoriasis	1
Schwerhörigkeit	15
Schwule, auch:	30
- Väter/Ehemänner	30
Seelische Probleme, bis 30 J.	18
Sehbehinderung	16
Senioren	27
Sex- /Liebessucht	23
Sklerodermie	6
Soziale Ängste	18
Spielsucht	23
Stoma	3
Stottern	17
Sucht, auch:	1 – 23
- Angehörige	21 – 23
- Hörgeschädigte	21
- Homo-/Bisexuelle u. Angehörige	21

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,
Lungenemphysem, 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

Selbsthilfegruppe für Menschen mit
Hauterkrankungen wie z.B.
Neurodermitis, Psoriasis

2. Mittwoch im Monat, DO-Mitte

2. Herz- Kreislaferkrankungen

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

Frauensebsthilfe 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

Frauensebsthilfe nach **Krebs**
Gruppe Dortmund Mitte II

2. Montag im Monat, abends, DO-Mitte

Selbsthilfegruppe
Frauen nach Krebs

1. Freitag im Monat, DO-Asseln
Stammtisch : 3. Donnerstag im Monat
► 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 Krebserkrankungen bei Frauen	<u>Gesprächskreis zum Info- und Erfahrungsaustausch</u> 1. Freitag im Monat, DO-Mitte <u>Sportgruppe nach Krebs:</u> wöchentlich <u>Walking u. Jogging Gruppen</u> für erkrankte u. nicht erkrankte Frauen in verschiedenen Stadtteilen, selbstorganisiert www.lebenslaeufe-dortmund.de
Eltern treff 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)	<u>Beratung für Betroffene:</u> 4. Donnerstag im Monat, <u>Gruppentreffen:</u> 4. Donnerstag im Monat und 1. Freitag im Monat, DO-Mitte ► Mehr Informationen zum Verein: www.ilco.de
Selbsthilfegruppe Kein Magen	Alle zwei Monate, DO-Mitte ► Mehr Informationen zum Thema: www.kein-magen.de
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 <u>geraden</u> 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. Offene Gruppe monatlich an einem Mittwoch, DO-Mitte www.jungunddms-dortmund.de
Jung und aktiv mit **MS Dortmund**
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
Freizeitreff 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 in 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**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

► Mehr Informationen zur Gruppe:
<http://schlaganfallselbsthilfedo.jimdo.com/>

Aphasie-Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige

monatlich, DO-Mitte

Leben nach dem **Hirn-Aneurysma**

1. Freitag im Monat, DO-Mitte

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

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

Gruppentreffen: 1. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
Betroffene beraten Betroffene: 1. Donnerstag im Monat, DO-Mitte

<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**“ 2. und 3. Montag im Monat, DO-Mitte
Selbsthilfegruppe der Deutschen Schmerzliga e. V. ► Mehr Informationen zur Dt. Schmerzliga: <http://schmerzliga.de>

Cluster-Kopfschmerz – Treffen alle zwei Monate, DO-Lütgendortmund
Selbsthilfegruppe Dortmund (CSG Dortmund) ► Mehr Informationen: www.clusterkopf.de

8. Endokrine Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen

Selbsthilfegruppe für **Hashimoto-Thyreoiditis** und **Morbus Basedow** in Dortmund Treffen 3. Montag 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 3. Montag im Monat, DO-Mitte
► 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

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

Lupus erythematoses
Selbsthilfegemeinschaft e.V.
Regionalgruppe Dortmund Treffen in DO-Mitte
► Mehr Informationen zum Verein: www.lupus-rheumanet.de

Deutsche **Sarkoidose**-Vereinigung
gemeinnütziger e.V. Gruppe 2. Freitag im Monat, DO-Mitte
Dortmund (Morbus Boeck) ► 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 Alle zwei Monate am 1. Samstag
Ortsgruppentreff für Eltern von be-
troffenen Kindern (im Verein Alopecia
Areata Deutschland e.V.)

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**
(BDO) e.V., Regionalgruppe östl.
Ruhrgebiet Dortmund und Münster

Treffen alle 2 Monate;
► 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
www.psd0.de

Selbsthilfegruppe für Menschen mit
chronischen Wunden

3. Dienstag im Monat, DO-Mitte

Gesprächskreis **Mitochondriopathie**
(Geschädigte ‚Kraftwerke‘ unserer
Zellen und chronische
Mehrfacherkrankungen)

1. Mittwoch im Monat, DO-Mitte

14. Behinderungen

FASD – lebenslänglich Moritz e.V.,
Selbsthilfegruppe Dortmund

► Mehr Informationen zum Verein: <http://fasd-moritz.de>

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

Miteinander stark – **Eltern**treff 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: www.leona-ev.de

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

15. Hörbehinderung, Schwerhörigkeit und Gehörlosigkeit

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

2. 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
Westfalen e. V., Bezirksgruppe Dortmund (BSVDo)

► Mehr Informationen zu Gruppenaktivitäten: www.bsvdo.de

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

Selbsthilfegruppe für **Aphasie-** monatliche Treffen
Patienten und Angehörige, im
Landesverband für die Rehabilitation
der Aphasiker e.V.

Stotterer-Selbsthilfegruppe 2. und 4. Montag im Monat, DO-Mitte
Dortmund www.stotterer-selbsthilfe-dortmund.de

18. Psychische Belastungen und Erkrankungen

„Glücksklee“ - 2. Montag im Monat, DO-Mitte
Selbsthilfegruppe für Menschen mit
Angststörungen
(auch Panikstörungen)

LEBEN... ohne **Angst** und **Panik** 1. und 3. Mittwoch, DO-Mitte
Selbsthilfegruppe für Menschen von Gruppe für Berufstätige/in Ausbildung stehende/aktiv Arbeituchende
ca. 30 – 55 Jahren

SOPHA – Selbsthilfe für Menschen Treffen: DO-Mitte
mit **sozialen Ängsten** www.sozialphobie-do.de

Selbsthilfegruppe „Pustebume“ für 2. und 4. Samstag, DO-Mitte
PatientInnen mit
Angst/Depressionen

„Aufwind“ – Selbsthilfegruppe für sonntags, DO-Mitte
Menschen mit **Depressionen** www.aufwind-dortmund.kann-helfen.de

Selbsthilfegruppe **Depressionen** 1. und 3. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
und **Ängste**

Selbsthilfegruppe **Berufstätigkeit** 2. und 4. Montag im Monat, DO-Mitte
und **Depression**

Selbsthilfegruppe gegen freitags, DO-Mitte/Nord
Depression ‚Achterbahn‘

Gesprächskreis **Depressionen** dienstags (außer 1. Di im Monat), DO-Hombruch
und **Sucht** (stoffgebunden/stoff-
ungebunden)

„Seelenfarben“, Selbsthilfegruppe für 2. und 4. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
Frauen mit **Depressionen**

Selbsthilfegruppe Bipolar für Betroffene und deren Angehörige	1. und 3. Montag, DO-Körne
---	----------------------------

Gesprächskreis Seelisch wachsen	jeden Freitag, DO-Mitte
--	-------------------------

Selbsthilfegruppe für Menschen mit emotional instabiler Persönlichkeitsstörung, Borderline und PTBS	2. und 4. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
--	---

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

„KOBOLD“ – Selbsthilfegruppe von Menschen mit Zwangserkrankungen	1. und 3. Mittwoch, DO-Mitte (Gruppe pausiert bis September)
--	---

Psychische Krisen rund um die Geburt	1. Dienstag eines <u>geraden</u> Monats, DO-Mitte/Nord
---	--

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 www.kriegsenkel-dortmund.de
--	--

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

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

Gruppe im Aufbau
Gesprächskreis **Partnerinnen** von **Inhaftierten**

Zielgruppe: Frauen, deren Partner in Haft sind bzw. kürzlich entlassen worden sind und Interesse an einem eigenverantwortlich gestalteten und selbst organisierten Gesprächskreis haben.

Mögliche Problemlage: Partner in Haft – Sorge um ihn – Anstrengung zu beweisen, dass man trotzdem zu ihm hält – Kind muss ohne Vater auskommen; Unsicherheit, wie Frau es dem Kind erklären soll - Angehörige und Bekanntenkreis ziehen sich zurück - Umfeld lässt spüren, dass man selbst und die Familie unerwünscht sind...

Ziel: vertrauliche und geschützte Runde, in der Frauen sich erleichtern und gegenseitig unterstützen können und im gemeinsamen Gespräch Impulse für die eigene Alltagsbewältigung geben.

Weitere Infos bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund und auf www.selbsthilfe-dortmund.de

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
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

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

Powróť - 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)

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)

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

Al-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 Al-Anon: www.al-anon.de

Anonyme **Alkoholiker**

Do-Mitte: tägliche Meetings von Mo-So

DO-Hörde: mittwochs

DO-Aplerbeck:

montags (**Frauenmeeting**) und donnerstags,

► Mehr Informationen: www.anonyme-alkoholiker.de

Return **Suchtselbsthilfe** 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

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

Verlassene Eltern 2

Treffen 2x im Monat, donnerstags, 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-freizeittreff.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 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**

[Gruppe im Aufbau](#) Eintrag unter ► 19. Besondere Lebenssituationen/-krisen
[Trauergruppe für Lesben](#)

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) ► Mehr Informationen zur Gruppe: www.svdo.de

Bündnis der **Eltern, Freunde und
Angehörigen** von 1. Letzter Montag im Monat, DO-Mitte
Homosexuellen (BEFAH) www.befah-dortmund.de

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

IM AUFBAU Erfahrungsaustausch für An- und Zugehörige.
Selbsthilfegruppe „Angehörige Themenkreise: Alltagsbewältigung - persönliche Belastungssituation,
von Transidenten“ Akzeptanz, Ängste, Hoffnungen,

Treffen mind. 1x monatlich angedacht;

Mehr Infos über die Webseite der [Selbsthilfe-Kontaktstelle](#)

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