

Selbsthilfegruppen in Dortmund

zusammengestellt von der

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Ostenhellweg 42-48 / Eingang Moritzgasse | 44135 Dortmund

Tel.: 0231 52 90 97

Fax: 0231 5 20 90

Internet: www.selbsthilfe-dortmund.de

Sprechzeiten

Montag	9.00- 13.00 14.00- 16.30 Uhr
Mittwoch	9.00- 13.00 14.00- 16.30 Uhr
Donnerstag	14.00- 16.30 Uhr
Freitag	9.00- 13.00 Uhr

Telefonische Abendsprechzeit:

1. Donnerstag im Monat, 16.30- 19.00 Uhr

Außen-Sprechzeit für den Stadtteil Lütgendortmund

1. Dienstag im Monat, 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Knappschafts-Krankenhaus Lütgendortmund

- 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 Aufbau

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

Addison	8
Adipositas	20
Adoptiveltern	24
ADHS, hier:	4
- Erwachsene	4
- Kinder	4
Akromegalie	7
Alkohol-Abhängigkeit, auch:	21
- Angehörige	21
- polnisch sprachig + Angehörige	21
- russisch sprachig + Angehörige	21
Alopecia Areata	10
Alzheimer	4
Angst, auch: Berufstätige	18
Aphasie	17
Asperger-Syndrom, auch:	14
- Frauen	14
- Kinder	14
Atemwegserkrankungen	1
Augenerkrankungen	16
Autismus, hier: High-Functioning-Autismus, Kinder	14
Behinderungen, auch:	14
- Studierende	14
Beziehungssucht, Frauen	29
Bipolare Störung	19
Bisexualität, auch:	
- Sucht	21
Blepharospasmus	4
Blasenkrebs	3
Blindheit	16
Boeck-Krankheit = Sarkoidose	8
Borderline	20
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
- Betroffene und Angehörige	18
- Depressionen und Sucht	18
- 50 plus	18
- U40	18
Diabetes, auch:	8
- Typ 1	8
- Pumpenträger	8
- und Depression	8
Dissoziale Persönlichkeitsstörung,	
- hier: Eltern von	18
Drogenabhängigkeit, auch:	21
- Angehörige	21
- russisch sprachig + Angehörige	21
Dystonie	4

Eltern, hier:	
- verlassene Eltern	24
- nach Trennung	24
Emotional instabile Persönlichkeits-Störung	20
Epilepsie	4
Ertaubte	15
Essstörungen	20

Fehlgeburt	19
Fetales Alkoholsyndrom (FASD)	14
- Adoptiveltern	14
- Selbstbetroffene	14
Fibromyalgie	6
Frauen	29
Frühgeborene Kinder	13

Gehörlosigkeit	15
Gewaltfreie Kommunikation	34
Glaukom / Grüner Star	16

Haarausfall,	
- diffuser & kreisrunder	10
- kreisrunder bei Kindern	10

Hashimoto-Thyreoiditis	8
Hauterkrankungen	1
Herzklappen, künstliche	2
Herzkrankte (Kinder, Erwachsene)	2
Hirn-Aneurysma	5
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
Kaufsucht	23
Kehlkopfoperierte	3
Krebs, auch:	3
- junge Patienten (18-40 J.)	3
Kriegsenkel	18
Kunstfehler in der Geburtshilfe	14
Künstlicher Blasenaustrag	3
Künstlicher Darmaustrag	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
Narzissenkinder	18
Nebennierenerkrankung	8
Organtransplantierte	13
Panik, auch:	18
- Berufstätige/30-55 J.	18
Parkinson	4
Pflegeeltern, auch:	
- von Kindern mit Behinderungen	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
Stoma	3
Stottern	17
Sucht, auch:	1 – 23
- Angehörige	21 – 23
- Homo-/Bisexuelle u. Angehörige	21

T innitus	15
Torticollis Spasticus	4
Totgeburt	19
Tourette-Syndrom	4
Transidente	30
Trauer	19
Trennung	25
Tumorkranke Kinder	3

V äter nach Trennung	24
-----------------------------	----

W unden, chronische	13
----------------------------	----

Selbsthilfegruppen leben mit einem natürlichen Wechsel: Selbsthilfeinteressierte finden neu in die Gruppen und andere verlassen sie wieder.

Jede Gruppe hat eigene Bedürfnisse und Vorstellungen bezogen auf ihre ideale Größe, um einen lebendigen und effektiven Erfahrungsaustausch bewirken zu können.

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

Aktuelles erfahren Sie in der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Selbsthilfegruppen nach Themenbereichen auf den Folgeseiten 6 - 24



1. Allergische Erkrankungen, Atemwegs- und Hauterkrankungen

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

Deutscher **Psoriasis** Bund e. V.,
Regionalgruppe Dortmund

Alle zwei Monate, dann den 2. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
Januar, März u.s.w.

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

2. Dienstag im Monat, DO-Mitte

2. Herz- Kreislauferkrankungen

Elterninitiative herzkranker Kinder Dortmund / Kreis Unna e.V.

2. Samstag im Monat, DO-Mitte

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

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

3. Tumorerkrankungen

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

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

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

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

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

3. Donnerstag im Monat, DO-Hörde

<p>Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs</p>	<p>1. Freitag im Monat, DO-Asseln ▶ Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de</p>
<p>Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Dortmund</p>	<p>1. Montag im Monat, DO-Mitte ▶ Gruppen-Homepage: www.pkshg-do.de</p>
<p>Selbsthilfegruppe Blasenkrebskrankungen Dortmund</p>	<p>1. Montag im Monat (Ausnahmen möglich), DO-Mitte ▶ Gruppen-Homepage: www.shg-blasenkrebs-do.de</p>
<p>Lebens-Läufe e.V. Primär- und Sekundärprävention von Krebserkrankungen bei Frauen</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: www.lebenslaeufe-dortmund.de</p>
<p>Elterntreff leukämie- und tumor- erkrankter Kinder e. V.</p>	<p>Treffen alle 4-6 Wochen ▶ mehr Informationen zum Verein: www.elterntreff-dortmund.de</p>
<p>Bezirksverein der Kehlkopferierten Dortmund e.V</p>	<p>2. Samstag im Monat, DO-Eving ▶ Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de und www.kehlkopferierte-dortmund.de</p>
<p>Deutsche ILCO 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: www.ilco.de</p>
<p>Selbsthilfegruppe Kein Magen</p>	<p>Alle zwei Monate, DO-Mitte ▶ Mehr Informationen zum Thema: www.kein-magen.de</p>
<p>Mamazone Dortmund Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V., Regionalgruppe</p>	<p>Gruppentreffen DO-Mitte/Nord www.mamazone.de/mamazone/regionalgruppen/dortmund</p>
<p>Treff junger Patienten (Krebs)</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**)

2. Mittwoch in geraden Monaten, DO-Mitte

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

Alzheimer Gesellschaft
Dortmund e. V.

Gesprächskreis Angehörige
1. und 3. Dienstag im Monat

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

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

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

Gruppentreffen: 1. Montag im Monat

Beratung: 3. Freitag im Monat, DO-Mitte

► Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de

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

3. Dienstag im Monat, DO-Mitte

Epilepsie-Selbsthilfegruppe
Dortmund

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

► Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de

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

monatlich, DO-Bövinghausen,

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.

AD(H)S im Erwachsenenalter Jeden Montag , DO-Mitte

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
▶ 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

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

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

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

Sklerodermie Selbsthilfe e.V.
Regionalgruppe Dortmund

fünfmal jährlich, samstags, DO-Nord
▶ Mehr Informationen zum Verein: www.sklerodermie-selbsthilfe.de

Myotonie-Selbsthilfe für Dortmund
und Umgebung (im Verein Mensch
und Myotonie e.V.)

1x im Quartal
▶ mehr Informationen zum Verein: www.menschundmyotonie.de

7. Chronische Schmerzen

Selbsthilfegruppe
„Leben mit dem **Schmerz**“

3. Dienstag im Monat, DO-Mitte

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

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

Diabetes-Pumpen-Selbsthilfegruppe

Treffen jeden letzten Dienstag in ungeraden Monaten, DO-Hombruch

Mukoviszidose e.V.,
Regionalgruppe Ruhrgebiet

▶ Gruppen-Homepage: www.muko-do.de

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

Quartalstreffen, DO-Mitte

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

Regionalgruppe des bundesweiten ‚Netzwerk Glandula e.V.‘

9. Erkrankungen der Verdauungsorgane

Selbsthilfegruppe für **Crohn und Colitis** Dortmund

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

10. Krankheiten des Blutes, des Immunsystems, Immundefekte

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

Treffen in DO-Mitte
► Mehr Informationen www.selbsthilfenetz.de und www.lupus.rheumanet.de

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

2. Freitag im Monat, DO-Mitte
► Mehr Informationen zum Verein: www.sarkoidose.de

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.,
Regionalgruppe 58 Dortmund 3. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
► 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
► Gruppen-Homepage: www.psd0.de

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

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

14. Behinderungen

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

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

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

Selbsthilfegruppe
Asperger-Frauen

3. Samstag im Monat, DO-Mitte

Selbsthilfegruppe **Asperger-Autisten** im Verein Aspie-DO

4. Freitag im Monat, DO-Höchsten

► Mehr Informationen zum Verein: www.aspiedo.de

Chicco-We are one
SHG von Menschen mit **anderen Lernmöglichkeiten**

► Mehr Informationen zur Gruppe:

<http://www.mobile-dortmund.de/54-0-People-First-Chicco-We-are-one.html>

und

www.selbsthilfenetz.de

FASD – lebenslänglich Moritz
Selbsthilfegruppe für **Adopitveltern**
(Fetales Alkoholsyndrom)

► Mehr Informationen zur Gruppe: <https://fasd-moritz.de>

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

15. Hörbehinderung, Schwerhörigkeit und Gehörlosigkeit

DTL e.V. **Tinnitus, Morbus Menière** 1. Dienstag im Monat, DO-Mitte
Selbsthilfegruppe Dortmund

► 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) für Betroffene, Angehörige, Interessierte

Gruppentreffen: 3. Mittwoch im Monat, DO-Mitte

Beratung:

Persönliche Einzelgespräche nach Verabredung möglich, DO-Mitte

► Mehr Informationen zum Thema Glaukom:

www.bundesverband-glaukom.de und

www.glaukom-forum.net

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

18. Psychische Belastungen und Erkrankungen

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

2. Montag im Monat, DO-Eving

LEBEN... ohne **Angst** und **Panik** (auch Burnout) Selbsthilfegruppe für Menschen ab 25 Jahren

1. und 3. Mittwoch, DO-Mitte

Gruppe für Berufstätige/in Ausbildung stehende/aktiv Arbeitssuchende

SOPHA – Selbsthilfe für Menschen mit **sozialen Ängsten**

Treffen: DO-Mitte

► Gruppen-Homepage: www.sozialphobie-do.de

Selbsthilfegruppe „Pusteblume“ 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

Im Wiederaufbau
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?

► Mehr Informationen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle und auf www.selbsthilfenetz.de

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

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

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

Gesprächskreis **Depressionen** und **Sucht** (stoffgebunden/stoffungebunden) 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

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

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

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

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
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
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

► Gruppen-Homepage: 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

SHALK Dortmund
Suchtselbsthilfegruppe für homo-
und bisexuelle Frauen und Männer
(Betroffene und Angehörige)

1. und 3. Dienstag, DO-Mitte

► Mehr Informationen zum Verein SHALK NRW e.V.: www.shalk.de

AI-Anon Familiengruppen
Interessengemeinschaft e.V.
(Selbsthilfegruppen für
Angehörige und **Freunde** von
Alkoholikern)

DO-Mitte: montags

DO-Hörde: mittwochs

► Mehr Informationen zur Gruppe: www.selbsthilfenetz.de

► Mehr Informationen zu AI-Anon: www.al-anon.de

Anonyme **Alkoholiker**

Do-Mitte:

- tägliche Meetings von Mo-So
- monatliches Frauenmeeting
- freitags **englisch sprachig**

DO-Hörde:

- mittwochs

DO-Aplerbeck:

- montags **Frauenmeeting**
- donnerstags

► Mehr Informationen: www.anonyme-alkoholiker.de

Return **Suchtselbsthilfe** e. V.

Treffen in unterschiedlichen Stadtteilen

► Gruppen-Homepage: 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

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

sonntags, DO-Mitte

► Mehr Informationen zu SLAA: www.slaa.de

SHG Kaufsucht

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

► Gruppen-Homepage: www.kaufsucht-do.jimdo.com

24. Familie, Eltern, Kinder, Jugendliche

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

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

Unabhängige Pflegeeltern
Selbsthilfegruppe UPS
(von Kindern mit Behinderungen)

1. Mittwoch im Monat, DO-Dorstfeld

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

2. Dienstag im Monat, DO-Mitte

► Mehr Informationen zum Verein: www.pado-verein.de

Selbsthilfegruppe
Verlassene Eltern 2

2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte

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

2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte

Wechselnde Selbsthilfegruppen-
Themen im Mütterzentrum /
Mehrgenerationenhaus

Treffen im Mütterzentrum, DO-Dorstfeld,

► Mehr Informationen: www.muetterzentrum-dortmund.de

25. Alleinstehende, Trennung, Freizeit

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

Freizeittreff Dortmund
'Runter vom Sofa'

► Mehr Informationen: www.dortmunder-freizeittreff.de

26. Partnerschaft

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 mittwochs und freitags, DO-Derne
(türkisch sprachig)

„Hand in Hand stark werden“, mittwochs, Do -Eving
internationale Selbsthilfegruppe für Frauen

30. Lesben, Schwule, Bi-sexuelle, Transidente

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

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

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

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

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

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

31. Sexuelle Gewalt gegen Frauen, Männer und Kinder

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

32. Besondere soziale Situation

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

33. Internationales

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

34. Gesellschaft, Umwelt, Kultur, Gesundheit

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

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