

Selbsthilfegruppen in Dortmund Stand: 04.07.2022

zusammengestellt von der

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Ostenhellweg 42-48 / Eingang Moritzgasse | 44135 Dortmund

Tel.: 0231 52 90 97

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

und nach Vereinbarung

Derzeit sind persönliche Sprechzeiten nur nach Terminvereinbarung möglich (3G-Regel)

- **Details zu Treffen** und Ansprechpartner*innen von Selbsthilfegruppen erhalten Sie über uns.
- **Nicht fündig geworden?** 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

Die Treffen der Gruppen sind unter Umständen abhängig von der Pandemie-Lage abweichend – immer nachfragen!

Inhaltsverzeichnis

1. Allergische Erkrankungen, Atemwegs- und Hauterkrankungen
2. Herz-, Kreislaufkrankungen
3. Tumorerkrankungen
4. Erkrankungen des Nervensystems
5. Hirnschädigungen
6. Erkrankungen von Skelett/ Gelenke/ Muskeln /Bindegewebe
7. Stoffwechselerkrankungen / -störungen
8. Erkrankungen der Verdauungsorgane
9. Erkrankungen des Blutes, des Immunsystems
10. Lebererkrankungen
11. Infektionserkrankungen
12. Andere Erkrankungen
13. Behinderung
14. Behinderung - Hören
15. Behinderung - Sehen
16. Behinderung - Sprechen / Schreiben
17. ---
18. Psychische Erkrankungen
19. Psychosoziales / Lebenskrise
20. Sucht - Essstörungen
21. Sucht - Substanzen
22. Sucht - Verhalten
23. Partnerschaft, Familie, Eltern
24. Trennung, Einsamkeit, Gemeinschaft
25. Senior*innen
26. Frauen / Männer
27. Lesben, Schwule, Bi*, Trans*
28. (Sexuelle) Gewalt
29. Besondere soziale Situation
30. Internationales
31. Gesellschaft, Umwelt, Kultur und Gesundheit
32. Verbraucher*innen- und Patient*innen-Rechte

Stichwortverzeichnis

Ziffern sind die Rubrik-Nummern, NICHT die Seitenzahlen

A	
Addison	7
Adoptiveltern	23
Adipositas	20
ADHS, - Schulkinder	4
AIDS/HIV	9
Akromegalie	7
Alleinerziehende, hier: mit psychischen Belastungen	19
Alkoholabhängigkeit, auch: - Angehörige - Homosexuelle - Hörgeschädigte - polnisch-sprachig + Angehörige	21
Alopecia Areata	9
Alzheimer	4
Amputierte	13
Angst, auch: - Berufstätige 30-55 J.	18
Anosmie und Ageusie (kein Geruchssinn-kein Geschmackssinn)	12
Asperger Syndrom, auch: - Kinder - Frauen	13
Asthma	1
Atemwegserkrankungen	1
Augenerkrankungen	15
Autismus	13
B	
Behinderungen, auch: - Kinder (im Aufbau) - Kinder, russ. sprachige Familien - Studierende	13
Beziehungssucht, Frauen und Männer	22
Bipolare Störung - auch mit deren Angehörigen	18

- Eltern von jungen Erwachsenen	
Bi*	27
- auch Suchtkranke	21
Blasenausgang, künstlicher	3
Blasenkrebs	3
Blepharospasmus	4
Blindheit	15
Boeck-Krankheit (= Sarkoidose)	9
Borderline	18
Bronchitis, chronische	1
Bulimie	20
C	
Chromosomal geschädigte Kinder	13
Chronische Schmerzen	12
Chronische Wunden	12
Colitis ulcerosa	8
Conn	7
COPD	1
Corona, hier: Long Covid (im Aufbau)	1
Cushing	7
D	
Darmausgang, künstlicher	3
Darmerkrankungen	8
Darmkrebs	3
Demenz	4
Depressionen, auch: - U40 - Eltern von jungen Erwachsenen - Frauen, türkisch sprachig	18 18/26
Diabetes, auch: - Pumpenträger - und Depressionen	7
Dissoziale Persönlichkeitsstörung, Eltern	18
Dissoziation	18
Drogenabhängigkeit, auch: - Angehörige	21
Dystonie	4

E	
Eltern, auch:	23
- gehörlose	14
- verlassene	19/23
- nach Trennung	23
Epilepsie	4
Ertaubte	14
Essstörungen	20
F	
Familie	23
Fetales Alkoholsyndrom,	13
- Adoptiveltern	
- Pflegeeltern	
Fibromyalgie	6
Frauen	26
Freizeit	24
Frühgeborene	13
G	
Gehörlosigkeit	14
Glaukom / Grüner Star	15
Glücksspiel	22
H	
Haarausfall, diffuser/ kreisrunder,	9
- bei Erwachsenen	
- bei Kindern	
Hashimoto-Thyreoiditis	7
Hauterkrankungen	1
Herzranke, Kinder	2
Hirn-Aneurysma	5
HIV, hier:	9
- Frauen	
- Freizeit	
- Frühstück	
Hochbegabung, Kinder	23
Hörbehinderung	14
Homosexualität, auch:	27
- Angehörige	
- Väter/Ehemänner	
- Suchtkranke	21
Hypophysen-Erkrankungen	7
I	

Internationales	30
K	
Krebs, auch:	3
- Junge Patienten	3
Kriegsenkel	19
L	
Lebensqualität im Alltag	31
Lesben, auch:	27
- suchtkranke	21
Leukämie, Kinder	3
Lungenfibrose_	1
Lungenemphysem	1
Lungenkrebs	3
Lupus erythematodes	9
M	
Magenentfernung	3
Magersucht	20
Makuladegeneration	15
Männer	26
Messies	18
Migration	30
Mitochondriopathie	12
Morbus Basedow	7
Morbus Bechterew	6
Morbus Boeck (=Sarkoidose)	9
Morbus Crohn	8
Morbus Menière	14
Morbus Osler/HHT	12
Multiples Myelom / Plasmozytom	3
Multiple-Sklerose	4
Muskelerkrankungen	6
Myotonie	6
N	
Narzissenkinder, Erwachsene	18
Nebennierenerkrankung	7
O	
Organtransplantierte	12
P	
Panik, auch:	18

- Berufstätige 30-55 Jahre	
Parkinson	4
Partner*innen von psychisch kranken Menschen	19/23
PBC (Primär biliäre Zirrhose)	10
Pflegeeltern, auch - Kinder mit Behinderungen	23
Phäochromocytom	7
Plasmozytom / Multiples Myelom	3
Polyamorie	27
Poliomyelitis	11
Potenzprobleme	18
Prolaktinom	7
Psoriasis	1
Psychose	18
PTBS	18
S	
Sarkoidose	9
Schilddrüse, Autoimmunerkrankung	7
Schlaganfall	5
Schmerzen, chronische	12
Schuppenflechte = Psoriasis	1
Schwerhörigkeit	14
Schwule, auch: - Väter/Ehemänner - suchtkranke	27 21
Sehbehinderung	15
Senioren	25
Sex- und Liebessucht	22
Sexuelle Funktionsstörungen, hier - Frauen (im Aufbau)	12
Sklerodermie	6
Soziale Ängste	18
Stoma	3
Stottern	16
Sucht, auch - Angehörige - Homo-/Bisexuelle und Angehörige - persischsprachig	20- 22

T	
Taubblind	15
Tinnitus	14
Torticollis Spasticus	4
Trauer, - Frauen, Kultur-sensibel (Aufbau) - verwaiste Eltern	19
Trennung	24
Tumorkranke, auch Kinder	3
U	
Übergewicht	20
V	
Väter nach Trennung	23
Verlustängste	18
Z	
Zöliakie	8

Jede Selbsthilfegruppe ist anders



© fotolia-Photographie

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 Arbeitsweise, ihre Zielgruppe und ihre ideale Größe, um einen lebendigen und effektiven Erfahrungsaustausch bewirken zu können.

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

1. Allergische Erkrankungen, Atemwegs- und Hauterkrankungen

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

Aktuell: Monatliche Treffen nach Absprache
Mehr zum Bundesverband: www.pat-liga.de

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

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

Im Aufbau
Long Covid/Post Covid

Geplant sind Treffen 14-tägig, donnerstags abends in der
Dortmunder Innenstadt.
Mehr Infos im [Selbsthilfenetz](#).

2. Herz- Kreislaferkrankungen

Elterninitiative herzkranker Kinder Dortmund / Kreis Unna
e.V.

2. Samstag im Monat, DO-Mitte

Bundesverein Jemah e.V.
Regionalgruppe NRW
Jugendliche und Erwachsene mit
angeborenem **Herzfehler**

Mehr zum Bundesverein: www.jemah.de

3. Tumorerkrankungen

Frauenselbsthilfe **Krebs** NRW e.V.
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 **Krebs** NRW e.V.
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 **Krebs** NRW e.V.
Gruppe Hörde
(offen für alle an Krebs erkrankte
Frauen und Männer sowie
Angehörige)

3. Donnerstag im Monat, DO-Hörde
<https://www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/dortmund-hoerde.html>

Selbsthilfegruppe
Frauen nach Krebs

1. Freitag im Monat, DO-Asseln
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe
Blasenkrebserkrankungen
Dortmund

Monatliche Treffen an einem Montag, DO-Mitte
www.shg-blasenkrebs-do.de

Lebens-Läufe e.V.
Primär- und Sekundärprävention
von **Krebs**erkrankungen bei
Frauen

Gesprächskreis zum Info- und Erfahrungsaustausch
1. Freitag im Monat, DO-Mitte

Sportgruppe nach Krebs: wöchentlich

Walking u. Jogging Gruppen für erkrankte u. nicht erkrankte
Frauen in verschiedenen Stadtteilen, selbstorganisiert

Mehr zum Verein: www.lebenslaeufe-dortmund.de

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

Treffen alle 4-6 Wochen
www.elterntreff-dortmund.de

Deutsche ILCO e.V. Gruppe
Dortmund (**künstlicher Blasen-
und Darmausgang** und
Darmkrebs)

Gruppentreffen
- 4. Donnerstag im Monat und
- 1. Freitag im Monat, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zum Verein: www.ilco.de

Selbsthilfegruppe **Kein Magen**

Alle zwei Monate, DO-Mitte

Mehr zum Thema: www.kein-magen.de

Treff junger Patienten
(**Krebs**)

DO-Mitte
1. Donnerstag in geraden Monaten, 16.30 Uhr
1. Donnerstag in ungeraden Monaten, 18.00 Uhr
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Lungenkrebs**
(Betroffene und Angehörige)

3. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

4. Erkrankungen 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 zu den einzelnen Gruppen: <http://www.dmsg-dortmund.de/>

Kontaktgruppe Abend-Süd: Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Kontaktgruppe Dortmund-Mitte: Mehr lesen im
[Selbsthilfenetz](#)

Kontaktgruppe Süd: Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Jams Dortmund
Jung und aktiv mit **Multiple Sklerose**
- Betroffene und Angehörige

4. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
jams-do.de

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

2. Mittwoch in geraden Monaten, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)
Mehr zum Verein: <http://www.dystonie.de>

Alzheimer Gesellschaft
Dortmund e. V.

Gesprächskreis Angehörige
1. und 3. Dienstag im Monat, DO-Mitte

Mehr zum Verein: www.alzheimer-dortmund.de

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

1. Montag im Monat
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Epilepsie-Selbsthilfegruppe
Dortmund

1. und 3. Montag im Monat, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Wir sind stark -
Eltern und Angehörige von
Kindern mit **AD(H)S**

Letzter Freitag im Monat, DO-Mitte/Nord
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

"Mein Kind hat **ADHS**"
Selbsthilfegruppe für Eltern von
Kindern mit ADHS

Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

5. Hirnschädigungen

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe
Dortmund Hörde
(Betroffene und Angehörige)

jeden letzten Donnerstag im Monat, DO-Hörde
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Die Glücklichen – Leben nach
dem **Hirn-Aneurysma**

1. Freitag im Monat, DO-Mitte

6. Erkrankungen von Skelett / Gelenke / Muskeln / Bindegewebe

Deutsche Vereinigung **Morbus Bechterew** Landesverband NRW e.V. – Gruppe Dortmund
Gruppentreffen: 1. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
<https://www.dvmb-nrw.de/gruppen/dortmund/>

Morbus Osler/HHT SHG-Do (Regional Gruppe Dortmund/NRW; Dachverband: Morbus Osler Selbsthilfe e.V.)
Treffen ca. 1-2 x jährlich in Dortmund
Mehr zum Dachverbands: www.Morbus-Osler.de

Selbsthilfegruppe **Fibromyalgie 1**
2. Freitag im Monat, DO-Mitte
(Pandemie: übergangsweise DO-Asseln)

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

Sklerodermie Selbsthilfe e.V. Regionalgruppe Dortmund
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)
Mehr zum Verein: www.sklerodermie-selbsthilfe.de

Myotonie-Selbsthilfe für Dortmund und Umgebung (im Verein Mensch und Myotonie e.V.)
1x im Quartal
mehr zum Verein: www.menschundmyotonie.de

7. Stoffwechselerkrankungen / -störungen

Selbsthilfegruppe für **Hashimoto-Thyreoiditis** und **Morbus Basedow** in Dortmund
3. Samstag in geraden Monaten, DO-Mitte
<http://www.kit-online.org/shgs/Dortmund>

Selbsthilfegruppe **Diabetes Typ I/II und Depression**
Treffen 1. und 3. Montag im Monat, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Diabetes-Pumpen- Selbsthilfegruppe
letzter Dienstag in ungeraden Monaten, DO-Hombruch
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Quartalstreffen, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Regionalgruppe des bundesweiten ‚Netzwerk Glandula e.V.‘

8. Erkrankungen der Verdauungsorgane

Selbsthilfegruppe **Crohn und Colitis** Dortmund

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

Selbsthilfegruppe Zöliakie

Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

9. Erkrankungen des Blutes, des Immunsystems

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

Treffen in DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

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

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

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

2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Frauen mit HIV

1. Dienstag im Monat, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Just for fun
Selbsthilfe-**Freizeitgruppe** für **HIV-Positive** und Vertrauenspersonen

3. Dienstag im Monat, im Monat DO-Mitte

Just for fun
Selbsthilfe-**Frühstück HIV-**
Positive und Vertrauenspersonen

montags, DO-Mitte

10. Lebererkrankungen

Selbsthilfegruppe **PBC**
(**Primär biliäre Zirrhose**)

3. Montag im Quartal, DO-Mitte
Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

11. Infektionskrankheiten

Bundesverband **Poliomyelitis**
e.V., Regionalgruppe 58 Dortmund

3. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zum Verein: www.polio-selbsthilfe.de

12. Andere Erkrankungen

„**Frühchen**“ Dortmund e.V.

www.fruehchen-dortmund.de

Regionalgruppe Dortmund und
Umgebung (BDO e.V.) der
Organtransplantierten

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)
Mehr Informationen zum Verband: www.bdo-ev.de

Chronische Schmerzen im Alltag

1. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe für Menschen
mit **chronischen Wunden**

3. Dienstag im Monat, DO-Mitte

Selbsthilfegruppe ‚Mito‘ Dortmund
– Gesprächskreis zu
mitochondrialen
Krankheitsbildern

1. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
www.shg-mito-do.eu

Im Aufbau
Selbsthilfegruppe
Leid mit der Lust
Sex. Funktionsstörungen bei
Frauen

Montags ab 17.30 Uhr in der DO-Mitte

Mehr Informationen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Mit allen Sinnen?!
Gesprächskreis
Anosmie und Ageusie
(kein Geruchssinn, kein
Geschmackssinn)
- Betroffene und Angehörige

1. Montag im Monat, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

13. Behinderung

Leona – Familienselbsthilfe bei
seltenen
Chromosomenveränderungen
e.V.

Treffen erfragen bei regionaler Ansprechpersonen
Mehr Informationen zum Verein: www.leona-ev.de

SHG Sputnik-Dortmund
russisch sprachige Familien mit
Kindern mit
Beeinträchtigungen

1. Samstag im Monat, DO-Mitte
Mehr erfahren im [Selbsthilfenetz](#)

SHG Sputnik-NRW
russisch sprachige Familien mit
Kindern mit
Beeinträchtigungen

Monatlich an einem Sonntag, DO-Hombruch
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau
Selbsthilfegruppe für **Eltern mit**
behinderten Kindern

Primäre als Messenger-Gruppe / Verabredungen zu
gemeinsamen Aktivitäten geplant
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Schützlingsfamilien -
Selbsthilfegruppe für **Mütter von**
Kindern mit Handicap

Monatlich an einem mittwochvormittags, Dortmund-
Dorstfeld
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe
Asperger-Frauen

3. Samstag im Monat, DO-Mitte

Selbsthilfegruppe
Asperger-Frauen II

1. und 3. Samstag, Do-Mitte
Mehr erfahren im [Selbsthilfenetz](#)

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

Mehr Informationen: www.mobile-dortmund.de/54-0-People-First-Chicco-We-are-one.html
und
im [Selbsthilfenetz](#)

FASD – lebenslänglich Moritz
Selbsthilfegruppe für
Adoptiveltern
(Fetales Alkoholsyndrom)

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

Selbsthilfegruppe für **Amputierte**
Dortmund

1. Dienstag im Monat, DO-Mitte
Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)
Homepage des Landesverbandes: www.lvampnrw.de

14. Behinderung - Hören

Tinnitus- und Morbus-Menièr
Selbsthilfegruppe Dortmund

1. Dienstag im Monat, DO-Mitte
Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen zur Tinnitus-Liga: www.tinnitus-liga.de

Selbsthilfegruppe **Inklusives
Hören**
Offene Gruppe des
Deutscher **Schwerhörigenbund**
Ortsverein Dortmund (DSB)
für alle Interessierte

Alle zwei Monate, DO-Oespel
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

HörensWert-Selbsthilfegruppe
Dortmund für **Schwerhörige,
Ertaubte und Guthörende**
(Gruppe des DSB OV Dortmund)

Meist letzter Freitag in ungeraden Monaten
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Gehörlosen-Eltern-Kind-Gruppe
(auch Hörbehinderte)

Monatlich an einem Samstag, DO-West
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

15. Behinderung - Sehen

**Blinden- und
Sehbehindertenverein Westfalen**
e. V., Bezirksgruppe Dortmund
(BSVDo)

Mehr Informationen zu Gruppenaktivitäten: www.bsvdo.de

Taubblind Activ Dortmund

Mehr Informationen über die [Selbsthilfe-Kontaktstelle](#)

Selbsthilfegruppe
Glaukom Dortmund (Grüner Star)
für Betroffene, Angehörige,
Interessierte

3. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zum Thema Glaukom:
www.bundesverband-glaukom.de und
www.glaukom-forum.net

16. Behinderung – Sprechen/Schreiben

Stotterer-Selbsthilfe Dortmund

2. und 4. Montag im Monat, DO-Mitte
www.stottern-dortmund.de

17. --

18. Psychische Erkrankungen

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

1. und 3. Mittwoch, DO-Mitte
Gruppe für Berufstätige/in Ausbildung stehende/aktiv
Arbeitsuchende

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

Treffen: DO-Mitte
www.sozialphobie-do.de

Selbsthilfegruppe Verlust
**(Verlusterfahrungen,
Verlustängste, Angst,
Depression)**

montags, 14-tägig, DO-Sölde
mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe „Pusteblume“
für Patient*innen mit
Angst/Depressionen

2. und 4. Samstag, DO-Mitte

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

sonntags, DO-Mitte
www.aufwind-dortmund.kann-helfen.de

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

Mehr Informationen über die [Selbsthilfe-Kontaktstelle](#)

Selbsthilfegruppe Depression U40	1., 3. und 5. Montag, DO-Mitte
Selbsthilfegruppe gegen Depression ‚Achterbahn‘	freitags, DO-Mitte/Nord
SHG TK Hombruch (ehemalige Patient*innen der Tagesklinik in Hombruch/ Depressionen)	2x im Monat donnerstags, DO-Mitte
Offener Gesprächskreis für Angehörige und Betroffene - Depressionen	4. Donnerstag im Monat, DO-Aplerbeck
Gesprächskreis Depressionen	2. und 4. Dienstag, DO-Hombruch
Lalesultan – Selbsthilfegruppe für depressive Frauen (türkisch sprachig)	mittwochs und freitags, DO-Derne
Selbsthilfegruppe Bipolar für Betroffene und Angehörige von Betroffenen	2x monatlich
Eltern von jungen Erwachsenen mit Depression/Bipolarer Störung	Mehr lesen im Selbsthilfenetz
Selbsthilfegruppe für Menschen mit emotional instabiler Persönlichkeitsstörung/ Borderline, PTBS	Mehr Informationen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle
<u>Im Aufbau</u> rosa2022 - Gesprächsgruppe für Frauen mit komplexer PTBS	Geplant: freitags, DO-Innenstadt Mehr Informationen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Selbsthilfegruppe **Trauma und Dissoziation**

1. Samstag im Monat
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Psychose-Gesprächskreis für
Psychiatrie-Erfarene

mittwochs, DO-Mitte/Nord.

Selbsthilfegruppe **Messies**

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

Gesprächsgruppe für
Studierende mit einer
psychischen Erkrankung
(TU Dortmund)

Mehr Infos [hier](#)

Erwachsene Kinder von Menschen mit narzisstischen
Persönlichkeitsstörungen (**NPS**)
„**Narzisstenkinder**“

2. und 4. Montag, DO-Mitte

Eltern von erwachsenen Kindern
mit **dissozialer**
Persönlichkeitsstruktur

1. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
Mehr Infos im [Selbsthilfenetz](#)

19. Psychosoziales / Lebenskrise

Lebensqualität an der Seite eines
psychisch kranken Partners

1. Donnerstag im Monat, DO-Mitte

Kriegsenkel Dortmund –
psychosomatische Folgen

monatliche Treffen, samstags, DO-Mitte
www.kriegsenkel-dortmund.de

Selbsthilfegruppe
Alleinerziehende mit
psychischen Belastungen

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe
Verlassene Eltern -
psychische Belastungen
(auch offen für Großeltern)

2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte

Im Aufbau

Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Kultursensible Trauergruppe** für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund

Selbsthilfegruppe **Verwaiste Eltern**

montags, DO-Brackel
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

20. Sucht - Essstörungen

OA, Overeaters Anonymous,
Selbsthilfegruppe für Menschen
mit **Essstörungen**
(alle Formen der Essstörungen)

dienstags, DO-Aplerbeck
Mehr Informationen zu OA: www.overeatersanonymous.de

OA, Overeaters Anonymous,
Selbsthilfegruppe für Menschen
mit **Essstörungen**
(alle Formen der Essstörungen)

donnerstags, Zoom-Meetings
Mehr Informationen zu OA: www.overeatersanonymous.de

Adipositas Selbsthilfegruppe
Dortmund
- für extrem übergewichtige
Menschen

2. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
Mehr Infos auch im [Selbsthilfenetz](#).

Adipositas-Selbsthilfegruppen
am Johannes-Hospital
– für Neuinteressierte an Magen-
Operation / kurz vor der OP bzw.
Operierte

2. Mittwoch im Monat, DO-Mitte,
3. Dienstag im Monat, DO-Mitte

Dicke in Action
Für übergewichtige Menschen
ab 50 Jahren

Treffen 2x im Monat
Treffzeit- und Ort nach Absprache

21. Sucht - Substanzen

Powròt - Polnisch sprachige
Selbsthilfegruppe für
**Alkoholabhängige und deren
Angehörige**

1. + 3. Dienstag im Monat, DO-Aplerbeck
2. + 4. Dienstag im Monat, DO-Mitte/West
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

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

DO-Mitte: montags
DO-Hörde: mittwochs
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)
Mehr zu Al-Anon: www.al-anon.de

Anonyme **Alkoholiker**

Do-Mitte:
- tägliche Meetings von Mo-So
- 4. Freitag im Monat Frauenmeeting
DO-Hörde:
- mittwochs
DO-Aplerbeck:
- montags **Frauenmeeting**
- donnerstags

Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Homepage deutschlandweit: www.anonyme-alkoholiker.de/

Freundeskreis Suchtkrankenhilfe
e.V. Dortmund
**(Alkohol - Betroffene und
Angehörige)**

Erstkontaktgruppen:

Dortmund-Nord: montags
Dortmund-Wambel: donnerstags

Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Kreuzbund
Selbsthilfe- und
Helfergemeinschaft für
Suchtkranke und Angehörige

Zahlreiche Gruppentreffen in der Innenstadt und in den
Vororten von Dortmund – einige sind nachstehend
aufgelistet.

Neben den wöchentlichen Gruppen für Betroffene und
Angehörige gibt es noch monatliche Gesprächskreise
ausschließlich für **Angehörige, Kinder- und Jugendliche,
Senioren, Singles, Männer, Frauen** (teilweise auch
untenstehend)

Übersicht ALLER Gruppen finden auf
<https://kreuzbund-dortmund.de>

Kreuzbund
Frauengruppe

mittwochs, Do-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Kreuzbund
Gruppe Dortmund-Hörde I

donnerstags, DO-Berghofen

Kreuzbund
Gruppe Smily **Kids**

3. Freitag im Monat, DO-Barop
Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Kreuzbund **Angehörigen-**
Gesprächskreis Dortmund

4. Montag im Monat, DO-Barop
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Kreuzbund **Angehörigen-**
Gesprächskreis Dortmund II

2. Freitag im Monat, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

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

1. und 3. Dienstag, DO-Mitte
Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)
Mehr zum Verein SHALK NRW e.V.: www.shalk.de

Return **Suchtselbsthilfe** e. V.

Treffen in unterschiedlichen Stadtteilen
www.return-s.de

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

Treffpunkte DO-Mitte:
sonntags - dienstags - freitags - freitags persisch sprachig
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)
Mehr zu NA: www.na-west.de

Angehörigenkreis Drogen
konsumierender Menschen

2. und 4. Mittwoch im Monat, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Erwachsene Kinder von
suchtkranken Eltern (EKS)

montags, DO-Aplerbeck
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)
Mehr zu EKS: www.eksev.org

22. Sucht - Verhalten

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

sonntags, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)
Mehr zu SLAA: www.slaa.de

Norwood-Gruppe
(Beziehungsabhängigkeit) montags, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

23. Partnerschaft / Familie / Eltern

Selbsthilfegruppe
„**Lebensqualität** an der Seite
eines **psychisch kranken**
Partners“ 1. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Deutsche Gesellschaft für das
hochbegabte Kind e.V.,
Gesprächskreis Dortmund 4. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
Keine Treffen in den Schulferien
Mehr Informationen: www.dghk.de/rhein-ruhr unter
,Lokalgruppen‘

„uPS“ - Unabhängige
Pflegeeltern Selbsthilfegruppe
FASD Dortmund 1. Mittwoch im Monat, DO-Dorstfeld

PADO - Verein der **Pflege- und**
Adoptiv-Familien Dortmund e. V. 2. Dienstag im Monat, DO-Mitte
Mehr zum Verein: www.pado-verein.de

Selbsthilfegruppe
Verlassene Eltern -
psychische Belastungen
(auch offen für Großeltern) 2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte

Väteraufbruch für Kinder
(auch für Mütter, Groß-/Stief-
Eltern) 2. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Wechselnde Selbsthilfegruppen-
Themen im Mütterzentrum /
Mehrgenerationenhaus Treffen im Mütterzentrum, DO-Dorstfeld,
Mehr Informationen: www.muetterzentrum-dortmund.de

24. Trennung, Einsamkeit, Gemeinschaft

Positive Wege nach der **Trennung** 1. und 3. Donnerstag im Monat, DO-Mitte
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

25. Senioren

Zwischen Arbeit und Ruhestand
ZWAR Netzwerkgruppen Treffen der unterschiedlichsten Gruppen im Stadtgebiet
Dortmund
Mehr Informationen auf [ZWAR e.V.](#)

Kulturlokomotive Dorstfeld monatliche Treffen, DO-Dorstfeld

26. Frauen- / Männer-Gruppen

Lalesultan – Selbsthilfegruppe für
depressive türkische Frauen
(türkisch sprachig) mittwochs und freitags, DO-Derne

M.U.T. – **Männer** und Taten 2. und 4. Mittwoch, DO-Mitte
Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

27. Lesben, Schwule, Bi*, Trans*, Polyamore

Shalk Dortmund Eintrag unter 21. Sucht/Substanzen
Suchtselbsthilfegruppe für homo- Mehr zum Verein SHALK NRW e.V.: www.shalk.de
und bisexuelle Frauen und Männer
(Betroffene und Angehörige)

Lesbian summer 1.u. 3. Freitag im Monat, DO-Mitte
offener Treff für **Lesben ab 45** Mehr Infos im [Selbsthilfenetz](#)

Gay & Grey – Gruppe für **ältere**
Schwule 1.u. 3. Freitag im Monat, DO-Mitte/Nord
[Mehr lesen](#)

Schwule Väter Dortmund (SVDO) 2. Dienstag 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

Polyamorie Treff 4. Freitag im Monat.
Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

28. (Sexuelle) Gewalt

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

29. Besondere soziale Situation

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

30. Internationales

Dortmunder **Migrantenselbstorganisationen**

Eine Übersicht über die Vielzahl von Migrantenselbstorganisationen, in denen Selbsthilfegruppen aktiv sind, gibt es zurzeit nicht. Weiterführende Infos über:

Stadt Dortmund - MIA-DO- Kommunales Integrationszentrum Dortmund- [mehr lesen](#)

VMDO – Verbund der sozial-kulturellen Migrantenvereine in Dortmund e.V. [mehr lesen](#)

AfriDo – Netzwerk der Afrikaner in Dortmund [mehr lesen](#)

31. Gesellschaft, Umwelt, Kultur, Gesundheit

Selbsthilfegruppe **Lebensqualität** im Irrsinn des **Alltags**

dienstags, 14-tägig, DO-Mitte/Nord

Gesprächskreis-Themen rund um gesellschaftliche und soziale Probleme

32. Verbraucher*innen- / Patient*innen-Rechte

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