

Selbsthilfegruppen in Dortmund

Stand 1. Quartal 2025

Viele Menschen nutzen die Möglichkeit, sich bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen in einer Selbsthilfegruppe gegenseitig zu unterstützen. In Dortmund gibt es rund 240 Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige. Hier finden Sie eine Auflistung aller Selbsthilfegruppen.

Ein Thema nicht dabei?

Kein Problem – die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe. Außerdem haben wir einen Überblick über weitere Hilfsangebote in Dortmund.

Fragen oder Anregungen? Melden Sie sich gerne bei uns!

Selbsthilfegruppen in ganz NRW finden Sie im Selbsthilfenetz [unter diesem Link](#).

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Ostenhellweg 42-48 / Eingang Moritzgasse
44135 Dortmund

Telefon: 0231 52 90 97

Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

Internet: www.selbsthilfe-dortmund.de

Besuchen Sie uns auch auf [Facebook](#)

Und folgen Sie uns auf [Instagram](#)

Sprechzeiten:

Mo 09.00 – 13.00 + 14.00 – 16.30 Uhr

Mi 09.00 – 13.00 + 14.00 – 16.30 Uhr

Do 14.00 – 16.30 Uhr

Fr 09.00 – 13.00 Uhr

und nach Vereinbarung.



Inhalt

| | |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Allergische Erkrankungen, Atemwegs- und Hauterkrankungen | 2 |
| 2. Herz- Kreislauferkrankungen | 2 |
| 3. Tumorerkrankungen | 2 |
| 4. Nervensystem-Erkrankungen | 4 |
| 5. Hirnschädigungen | 5 |
| 6. Skelett-, Gelenk-, Muskel- und Bindegewebe-Erkrankungen | 6 |
| 7. Stoffwechselerkrankungen / -störungen | 6 |
| 8. Verdauungsorgan-Erkrankungen | 7 |
| 9. Blut- und Immunsystem-Erkrankungen | 7 |
| 10. Lebererkrankungen | 8 |
| 11. Infektionskrankheiten | 8 |
| 12. Andere Erkrankungen | 8 |
| 13. Behinderung..... | 9 |
| 14. Behinderung – Hören | 11 |
| 15. Behinderung – Sehen | 11 |
| 16. Behinderung – Sprechen/Schreiben | 12 |
| 17. Psychische Erkrankungen..... | 12 |
| 18. Psychosoziales / Lebenskrise | 16 |
| 19. Sucht – Essstörungen | 17 |
| 20. Sucht – Substanzen | 18 |
| 21. Sucht – Verhalten..... | 20 |
| 22. Partnerschaft / Familie / Eltern | 20 |
| 23. Trennung, Einsamkeit, Gemeinschaft | 21 |
| 24. Senioren..... | 22 |
| 25. Frauen- / Männer-Gruppen | 22 |
| 26. Lesben, Schwule, Bi*, Trans*, Polyamore..... | 22 |
| 27. (Sexuelle) Gewalt..... | 23 |
| 28. Besondere soziale Situation..... | 23 |
| 29. Internationales..... | 24 |

1. Allergische Erkrankungen, Atemwegs- und Hauterkrankungen

Long Covid/Post Covid

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau:

Long Covid/Post Covid 2

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

2. Herz- /Kreislaufferkrankungen

Elterninitiative herzkranker Kinder
Dortmund / Kreis Unna e.V.

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zum Bundesverein: www.jemah.de

3. Tumorerkrankungen

Prostatakrebs

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Frauenselbsthilfe Krebs NRW e.V.
Gruppe Dortmund-Mitte
(offen für alle an Krebs erkrankte Frauen
und Männer sowie Angehörige)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

<https://www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/dortmund-hoerde.html>

Mamazone Dortmund – Frauen und
Forschung gegen **Brustkrebs**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe
Frauen nach Krebs

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe
Blasenkrebserkrankungen Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

www.shg-blasenkrebs-do.de

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

Gesprächskreis zum Info- und
Erfahrungsaustausch

Sportgruppe nach Krebs

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zum Verein: www.lebenslaeufe-dortmund.de

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

www.elterntreff-dortmund.de

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

Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zum Verein: www.ilco.de

Selbsthilfegruppe **Kein Magen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zum Thema: www.kein-magen.de

Plasmozytom / Multiples Myelom SHG
NRW e.V.
Gruppe Dortmund
(Angehörige, Betroffene, Interessierte)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Treff junger Patienten
(Krebs)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Lungenkrebs**
(Betroffene und Angehörige)

Mehr lesen im [Selbsthilfenetz](#)

Kehlkopfooperierte Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

4. Nervensystem-Erkrankungen

Deutsche **Multiple-Sklerose-**
Gesellschaft, Ortsvereinigung Dortmund,
Castrop-Rauxel, Waltrop und Kreis Unna
e.V.

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Kontaktgruppe Abend-Süd:

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Kontaktgruppe Dortmund-Mitte:

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Kontaktgruppe Süd:

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zur Gruppe: jams-do.de

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Alzheimer Gesellschaft
Dortmund e. V.

Gesprächskreis Angehörige

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen zum Verein:
www.alzheimer-dortmund.de

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

PingPong**Parkinson**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

AD(H)S Selbsthilfegruppe für
Erwachsene

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen auf der [Gruppen-
Homepage](#)

Im Aufbau:

Selbsthilfegruppe für Menschen mit
Epilepsie

Mehr Infos im [Selbsthilfenetz](#)

5. Hirnschädigungen

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

6. Skelett-, Gelenk-, Muskel- und Bindegewebe-Erkrankungen

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)
<https://www.dvmb-nrw.de/gruppen/dortmund/>

Morbus Osler/HHT SHG-Do (Regional Gruppe Dortmund/NRW; Dachverband: Morbus Osler Selbsthilfe e.V.)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zum Dachverbands: www.Morbus-Osler.de

Selbsthilfegruppe **Fibromyalgie 1**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Fibromyalgie 2**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Sklerodermie Selbsthilfe e.V. Regionalgruppe Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)
Mehr zum Verein: www.sklerodermie-selbsthilfe.de

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

mehr zum Verein:
www.menschundmyotonie.de

7. Stoffwechselerkrankungen / -störungen

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

mehr zum Verein: <http://www.kit-online.org/shgs/Dortmund>

Selbsthilfegruppe **Diabetes Typ I/II und Depression**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Diabetes-Pumpen-
Selbsthilfegruppe

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Regionalgruppe des bundesweiten ‚Netzwerk Glandula e.V.‘

8. Verdauungsorgan-Erkrankungen

Selbsthilfegruppe
Crohn und Colitis Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

www.crohncolitis-do.de

9. Blut- und Immunsystem-Erkrankungen

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Frauen mit HIV

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau:

Junge Menschen mit **HIV**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

10. Lebererkrankungen

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

11. Infektionskrankheiten

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen zum Verein:
www.polio-selbsthilfe.de

12. Andere Erkrankungen

Lungenkrankheiten e.V.

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Seltene genetische Krankheiten -
Sputnik - Hybrid (Online + Präsenz)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Menschen mit **Hochsensibilität** ab 50

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Chronische körperliche Erkrankungen

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen zum Verband:
www.bdo-ev.de

Selbsthilfegruppe ‚Mito‘ Dortmund – Gesprächskreis zu **mitochondrialen Krankheitsbildern**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

www.shg-mito-do.eu

Gruppe im Aufbau:

Endometriose

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#).

Gruppe im Aufbau:

Elektrohypersensibilität

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#).

13. Behinderung

Autismus:

Elterntreff im ATZ

[Elterntreff Autismus Dortmund](#)

Beziehung mit Autismus –
Austausch für Partner*innen

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau:

Autismus-Elterngruppe

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#).

Leona – Familienselbsthilfe bei seltenen
Chromosomenveränderungen e.V.

Treffen erfragen bei regionaler
Ansprechpersonen
Mehr Informationen. Verein: [www.leona-
ev.de](http://www.leona-ev.de)

SHG Sputnik-Dortmund
russisch sprachige Familien mit **Kindern
mit Beeinträchtigungen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen zum Verein:
<https://die-sputniks.de/>

SHG Sputnik-NRW Hybrid
Russischsprachige Familien mit
Kindern mit Beeinträchtigungen

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Zum Verein:
[https://die-sputniks.de/nordrhein-
westfalen/](https://die-sputniks.de/nordrhein-westfalen/)

Schützlingsfamilien - Selbsthilfegruppe für
Mütter von Kindern mit Handicap

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe
Asperger-Frauen

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit
Autismus

Mehr Informationen bei der
Selbsthilfekontaktstelle
und im [Autismus-Therapie-Zentrum
Dortmund](#)

Selbsthilfegruppe für **Amputierte**
Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Homepage des Landesverbandes:
www.lvamprnw.de

14. Behinderung – Hören

Tinnitus- und Morbus-Menièrè
Selbsthilfegruppe Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Gehörlosen-Eltern-Kind-Gruppe
(auch Hörbehinderte)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

15. Behinderung – Sehen

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen zu
Gruppenaktivitäten: www.bsvdo.de

Taubblind Activ Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

16. Behinderung – Sprechen/Schreiben

Stotter-Selbsthilfe Dortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

www.stottern-dortmund.de

Im Aufbau:

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern
mit **Legasthenie** (Grundschule und
weiterführende Schule)

Mehr Informationen bei der [Selbsthilfe-
Kontaktstelle.](#)

17. Psychische Erkrankungen

„Wir sind Viele“ -
Depression und **Essstörung**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Leben mit **komplexen
Traumatisierungen**
durch das **Elternhaus**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau:

Leben mit **emotionaler Misshandlung in
der Kindheit** -
Selbsthilfegruppe für **Frauen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

SOPHA – Selbsthilfe für Menschen mit
sozialen Ängsten

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen auf der [Gruppen-Homepage](#)

Expositions-Gruppe bei **Angststörungen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Expositionsgruppe **Soziale Ängste**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#) und
auf der Seite:

<http://aufwind.bplaced.net/>

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Depression** U40

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe
gegen **Depression** „Achterbahn“

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

SHG TK Hombruch
(ehemalige Patient*innen der Tagesklinik
in Hombruch/ **Depressionen**)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Depression – Ehemalige Patienten aus Lütgendortmund

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Depressionen** Hombruch

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Lalesultan – Selbsthilfegruppe für **depressive Frauen** (türkisch sprachig)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Bipolar** für Betroffene und Angehörige von Betroffenen

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Eltern junger Erwachsener mit **Depression/Bipolarer Störung**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe für **Frauen mit komplexer PTBS**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

DBT-Selbsthilfegruppe Marien Hospital Dortmund (**Borderline, DBT, psychische Erkrankung**)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Trauma und Dissoziation**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Psychose-Gesprächskreis für Psychiatrie-Erfahrene

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau:

Die Belastbaren – Für **junge Erwachsene**, die an **Schizophrenie** oder **Psychosen** erkrankt sind

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Messies**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau:

Messies in Aktion

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Gesprächsgruppe für **Studierende** mit einer **psychischen Erkrankung** (TU Dortmund)

Mehr Informationen [hier](#)

Erwachsene Kinder von Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitsstörungen „**Narzisstenkinder**“

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe Opfer von **Narzissten**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe für Frauen in oder aus **narzisstischen Partnerschaften**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau:

Körper im Fokus - **Körperbezogene, repetitive Verhaltensstörungen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Leuchtturmstimme - Selbsthilfegruppe **Dissoziation** mit ausgeprägtem Anteilserleben

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

OCD - Selbsthilfegruppe für
Zwangserkrankte

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

18. Psychosoziales / Lebenskrise

Lebensqualität an der Seite
eines **psychisch kranken Partners**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau:

Selbsthilfegruppe für **Eltern** mit
psychisch kranken Partner*innen

Mehr Informationen bei der [Selbsthilfe-Kontaktstelle](#).

Kriegsenkel Dortmund –
psychosomatische Folgen

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

www.kriegsenkel-dortmund.de

Selbsthilfegruppe
für **Mütter und Väter mit psychischen Belastungen**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Alleinerziehende** mit
psychischen Belastungen

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe
Verlassene Eltern und Großeltern

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#).

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe **Verwaiste Eltern**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau:

Trauernde junge Erwachsene

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Familien am Limit –
Pubertät in diesen Zeiten

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

GROW – Group for **Resilience**,
Optimism and Wellness -
Russischsprachig

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Burnout - Russischsprachig

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

19. Sucht – Essstörungen

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen zu OA:
www.overeatersanonymous.de

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen zu OA:
www.overeatersanonymous.de

Adipositas Selbsthilfegruppe Dortmund
- für extrem übergewichtige Menschen

Mehr Informationen auch im
[Selbsthilfenetz](#)

Dicke in Action
Für übergewichtige Menschen
ab 50 Jahren

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

„Wir sind Viele“ -
Depression und Essstörung

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Pflege-Selbsthilfegruppe für
Angehörige von Menschen mit
einer **Essstörung wie Anorexie**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

20. Sucht – Substanzen

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Anonyme **Alkoholiker**

Mehr Informationen 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 Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Kreuzbund
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für
Suchtkranke und Angehörige

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Kreuzbund
Gruppe Smily **Kids**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Kreuzbund **Angehörigen**-Gesprächskreis
Dortmund Barop

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Kreuzbund **Angehörigen**
Gesprächskreis Dortmund II

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Return **Suchtselbsthilfe** e. V.

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Treffen in unterschiedlichen Stadtteilen
www.return-s.de

Sober **Suchtselbsthilfe**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Treffen in unterschiedlichen Stadtteilen
www.sobercom.de

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zu NA: www.na-west.de

Angehörigenkreis Drogen
konsumierender Menschen

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern (EKS)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zu EKS: www.eksev.org

21. Sucht – Verhalten

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zu SLAA: www.slaa.de

Selbsthilfegruppe **Glücksspiel**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

22. Partnerschaft / Familie / Eltern

Mama-Netzwerk - für
Frauengemeinschaft, Austausch und
gegenseitige Unterstützung

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau
Selbsthilfegruppe
Warteschleife –
Leben in der **Kinderwunschzeit**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Selbsthilfegruppe
„Lebensqualität an der Seite eines
psychisch kranken Partners“

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

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

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr Informationen: www.dghk.de/rhein-ruhr unter ‚Lokalgruppen‘

PADO - Verein der **Pflege- und Adoptiv-Familien** Dortmund e. V.

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Mehr zum Verein: www.pado-verein.de

Selbsthilfegruppe **Verlassene Eltern und Großeltern**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Väteraufbruch für Kinder (auch für Mütter, Groß-/Stief-Eltern)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Wechselnde Selbsthilfegruppen-Themen im Mütterzentrum / Mehrgenerationenhaus

Treffen im Mütterzentrum, DO-Dorstfeld,

Mehr Informationen: www.muetterzentrum-dortmund.de

Im Aufbau:

Selbsthilfegruppe für erwachsene **Adoptierte** - Du bist nicht allein

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

23. Trennung, Einsamkeit, Gemeinschaft

Positive Wege nach der **Trennung**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Im Aufbau

Selbstbewusstsein stärken-
Gemeinsam aktiv werden

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

24. Senioren

Zwischen Arbeit und **Ruhestand** ZWAR
Netzwerkgruppen

Treffen der unterschiedlichsten Gruppen
im Stadtgebiet Dortmund
Mehr Informationen auf [ZWAR e.V.](#)

Kulturlokomotive Dorstfeld

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Gesprächsgruppen **Mäuse für Ältere** e.V.
– Arbeiten neben der Rente

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

25. Frauen- / Männer-Gruppen

Lalesultan – Selbsthilfegruppe für
depressive türkische Frauen
(türkisch sprachig)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

M.U.T. – **Männer** und Taten

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Frauentreff Lyra

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Women of Hope
Frauentreff

Mehr Informationen unter [Train of Hope](#)

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

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

Eintrag unter 21. Sucht/Substanzen
Mehr zum Verein SHALK NRW e.V.:
www.shalk.de

Queerless
offener Treff für **Lesben ab 45**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Gay & Grey – Gruppe für **ältere Schwule**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Schwule Väter Dortmund (SVDO)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)
www.svdo.de

Bündnis der **Eltern, Freunde und Angehörigen** von **Homosexuellen** (BEFAH)

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)
und unter www.befah-dortmund.de

27. (Sexuelle) Gewalt

Betroffene von **sexueller Gewalt**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)
oder bei der [Selbsthilfe-Kontaktstelle](#)

28. Besondere soziale Situation

Arbeiterkind – Für alle, die als Erste in ihrer Familie studieren

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)
www.arbeiterkind.de/

Im Aufbau:

Obdachlosigkeit – Gruppe für **Angehörige**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

29. Internationales

Empowermentgruppe **Afro-Internationale Familien**

Mehr Informationen im [Selbsthilfenetz](#)

Dortmunder
Migrantenselbstorganisationen

Eine Übersicht über die Vielzahl von Migrantenselbstorganisationen, in denen Selbsthilfegruppen aktiv sind, gibt es zurzeit nicht. Weiterführende Informationen 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](#)

Selbsthilfegruppen und Arbeitskreise beim Train of Hope

Es bestehen Arbeitskreise und Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen für Menschen mit **Fluchthintergrund** beim [Train of Hope.](#)