

# Wann und Wo?

---

Geplant sind Treffen

jeden 1. Donnerstag im  
Monat um 17.30 Uhr

Dortmund-Innenstadt

# Interesse?

---

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle sammelt  
alle Anfragen für unsere Gruppe:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund  
Ostenhellweg 42-48  
44135 Dortmund

Telefon: 0231 52 90 97

Mail: [selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-dortmund.de](http://www.selbsthilfe-dortmund.de)



# Gruppe im Aufbau

---



---

## Endometriose

\*Dieser Flyer ist eine Darstellung der Selbsthilfegruppe.  
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist für den Inhalt nicht  
verantwortlich.

## Neue Gruppe in Gründung

---

Du bist nicht allein!

Mit der Endometriose-Selbsthilfegruppe wollen wir einen Raum schaffen, in dem wir uns austauschen und gegenseitig unterstützen können. Hier triffst du auf Verständnis und wirst ernst genommen.

Da die Krankheit aber schon belastend genug ist, soll es auch Raum für informelle Gespräche und Aktivitäten geben.

## Darum geht es...

---

Um diese Themen kann/soll es gehen:

- Was ist Endometriose/ Adenomyose überhaupt?
- Entzündungshemmende Ernährung
- Umgang mit Schmerzen
- Tipps für den Alltag
- Austausch über aktuelle/ individuelle Bedürfnisse
- Und Vieles mehr



## Das macht Selbsthilfegruppen aus...

---

- Eine Selbsthilfegruppe bedeutet Austausch unter Betroffenen. Es ist keine professionelle Fachkraft dauerhaft dabei.
- Eine Selbsthilfegruppe lebt vom Engagement aller Teilnehmenden. Bin ich bereit, mich aktiv einzubringen?
- Kann ich mir eine längerfristige und regelmäßige Mitarbeit vorstellen?
- Bin ich bereit, mich auch in andere Menschen einzufühlen und ihnen Raum zur Darstellung ihrer Lebenslagen zu geben?