

# Selbsthilfe hat Stimme

**Selbsthilfegruppen  
aus Minden-Lübbecke  
stellen sich und ihre  
Arbeit im Podcast vor:**

**Lebens\*essen\*z  
Gruppe für Menschen  
mit Essstörungen Binge  
Eating**

**Gemeinsam stark –  
Eltern mit Kindern mit  
seltenen und/oder  
chronischen  
Erkrankungen**

**Der Selbsthilfe-  
Podcast für die  
Region: Minden-  
Lübbecke, Herford,  
Paderborn/Höxter  
und Lippe**

**Ab Januar  
2026 bei allen  
Streaming-  
diensten  
verfügbar**