

Inhalt

- 7 Mut zur Selbsthilfe – ein Vorwort von Madlen
- 9 Die Gedanken sind Blei von Eva
- 11 (K)eine Mutgeschichte – oder: Wie ich der Ministerin vor die Füße kotzte.
von Marie-Luise Gunst
- 17 Zur Einleitung
von Alexandra Kleier
- 19 Was ist Selbsthilfe?
- 23 You are MAGIC –
Selbsthilfegruppen im Landkreis Vechta
- 25 Selbsthilfegruppe „Sei gut zu dir selbst!“
- 35 Bartimäusgruppe der Kolpingfamilie Visbek e. V.
- 51 Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen in Goldenstedt
- 55 Treffen der Selbsthilfegruppe Junge Autisten
- 61 Treffen der Selbsthilfegruppe der Kehlkopfoperierten
- 81 Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hörproblemen
- 91 Selbsthilfegruppe für junge Eltern von Kindern mit Trisomie 21
- 97 Selbsthilfegruppe Parkinson bei Fetisch Jordan in Dinklage
- 103 Treffen der Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige
- 111 Treffen der Selbsthilfegruppe Junge Aphasie

- 123 Selbsthilfegruppe „Freundeskreis Rücken“ – Gemeinsam für mehr Lebensqualität
- 129 Treffen der Selbsthilfegruppe Long Covid
- 137 Treffen der Selbsthilfegruppe Schlaganfall
- 149 Treffen der Selbsthilfegruppe Sehbehinderte und blinde Menschen Lohne
- 175 Treffen der Selbsthilfegruppe Sternenkinder
- 195 Selbsthilfegruppe „Offenes Ohr“
- 215 Treffen der Sucht-Selbsthilfegruppe
- 227 Selbsthilfegruppe Restless Legs: Austausch und Unterstützung für Betroffene
- 233 Das Treffen der Selbsthilfegruppe Stottern in Lohne
- 237 Selbsthilfegruppe Solus Café
- 251 Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Lohne
- 255 Selbsthilfegruppe ILCO Vechta
- 261 Treffen der Selbsthilfegruppe Visbeker Lebenskraft
- 266 Bildverzeichnis
- 267 Nachwort