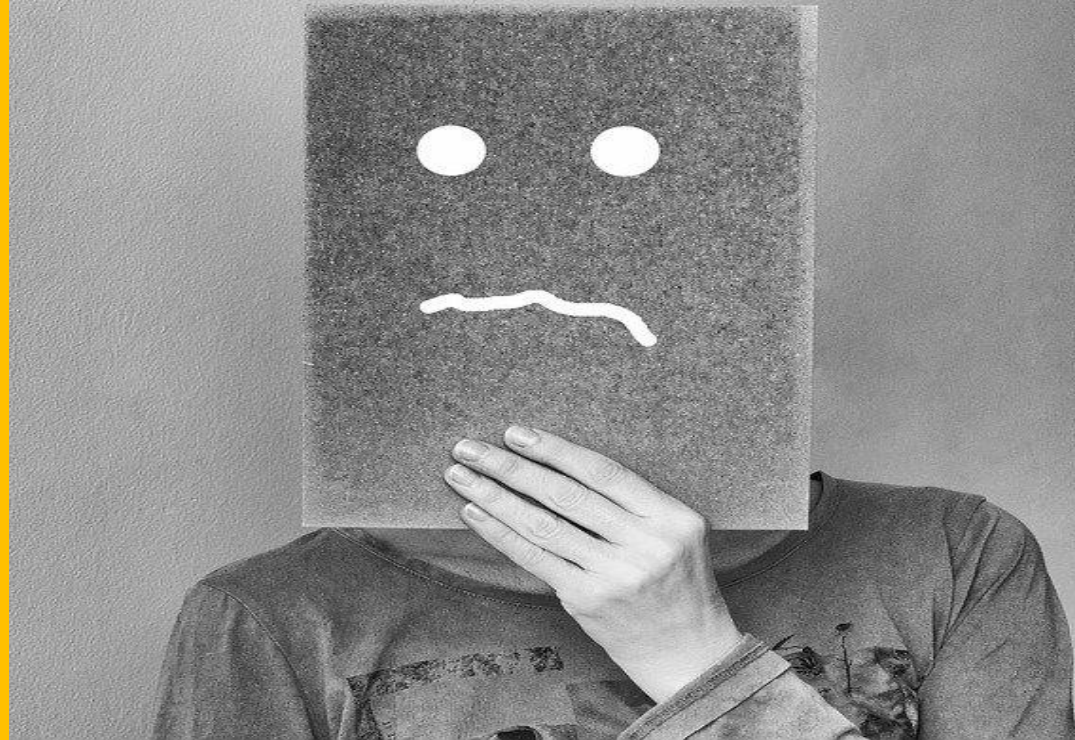


# Virtuelles Selbsthilfe Café für Berlin



„Jammern?!“

Unser Thema im März

**Ort**  
online\*

**Termin**  
Dienstag, 09. März 2021  
18:30 – 20:00 Uhr

**Moderation**  
Petra Glasmeyer  
(Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.  
Steglitz-Zehlendorf)

Johanna Schittkowski (SEKIS Berlin)

**Kosten**  
kostenfrei

**Anmeldung**  
Tel.: 030 892 66 02  
E-Mail: [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)

Teilnehmer\*innenanzahl begrenzt

\*Bitte beachtet, dass ihr für diese  
Veranstaltung ein internetfähiges Gerät  
(PC/Laptop/Tablet oder Smartphone) mit  
Mikrofon und Kamera benötigt.

„Nun hör doch mal auf zu jammern!“ – Wer hat das noch nie gehört und das, obwohl es einem gerade doch eher schlecht geht? „Jammern hat viele positive Effekte.“ meint hingegen die krisenerfahrene Bloggerin Nora Fieling.

Sie wird an diesem Abend beim 4. Virtuellen Berliner Selbsthilfe Café unsere Interviewpartnerin sein.

Mit den Teilnehmenden erforschen wir die Höhen und Tiefen des Jammerns - kann das tatsächlich entlasten und verbinden oder verlieren wir uns in Negativschleifen, schüren Ängste und Depression? Wann ist es Zeit dem Jammern eine Sendepause zu verpassen, wann braucht es Raum?

Im virtuellen Gespräch kommen wir dem Jammern auf die Spur.

Anfänger\*innen wie auch Erfahrene der virtuellen Welt sind gleichermaßen willkommen!

*Wir freuen uns auf Euch!*