



## Biberacher Tage für Seelische Gesundheit zum Welttag für seelische Gesundheit

### „Gemeinsam über den Berg- Seelische Gesundheit in der Familie“

#### Wichtig!

**Für alle Veranstaltungen, die in Präsenzform stattfinden gilt die 3G-Regel.  
(geimpft-getestet-genesen)**

#### Welttag für Suizidprävention

**Buchlesung:** „Heute will ich nur ein bisschen sterben“ von Julia Schilling.

Die 25-jährige Autorin Julia Schilling lebt selbst seit vielen Jahren mit einer Depression und anderen psychischen Erkrankungen. Mittlerweile hat sie 3 erfolgreiche Therapien hinter sich.

Jule hat ein Einser-Abitur in der Tasche und studiert derzeit Psychologie. Dafür hat sie ein Stipendium bekommen. Außerdem engagiert sich Jule Schilling ehrenamtlich in der Suchtprävention und spricht in der Öffentlichkeit über psychische Erkrankungen.

Trotz allem hat Jule aber immer noch zu kämpfen und ist phasenweise stark depressiv und hat Suizidgedanken. Daraus entstand dieses Buch. Jule wollte ihren Mitmenschen zum Abschied eine Antwort auf die Frage „Warum?“ hinterlassen. Frau Schilling teilt in ihrem Buch eigene Erkenntnisse und offenbart ihre eigenen Gefühle und Gedanken. Sie wünscht sich durch dieses Buch suizidalen Personen helfen zu können es nicht zu tun. Hinterbliebenen wünscht sie eine Antwort auf alle ihre Fragen. (Auszüge aus dem Vorwort des Buches: „Heute will ich nur ein bisschen sterben“ von Julia Schilling.)

**10. September - 19.00 Uhr**

Stadtteilhaus Gaisental, Banatstraße 34, 88400 Biberach. Es ist auch eine virtuelle Teilnahme über Zoom möglich. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zoom-Meeting beitreten

<https://us06web.zoom.us/j/89420952933?pwd=V2dQdVZzYTZVKo5BWmkrMokxOWkrUTo9>

Meeting-ID: 894 2095 2933

Kenncode: 359013

Schnelleinwahl mobil

+13462487799,,89420952933#,,,,\*359013# Vereinigte Staaten (Houston)

+16465588656,,89420952933#,,,,\*359013# Vereinigte Staaten (New York)

Einwahl nach aktuellem Standort

+1 346 248 7799 Vereinigte Staaten (Houston)

+1 646 558 8656 Vereinigte Staaten (New York)

+1 720 707 2699 Vereinigte Staaten (Denver)

+1 253 215 8782 Vereinigte Staaten (Tacoma)

+1 301 715 8592 Vereinigte Staaten (Washington DC)

+1 312 626 6799 Vereinigte Staaten (Chicago)

Meeting-ID: 894 2095 2933

Kenncode: 359013

Ortseinwahl suchen: <https://uso6web.zoom.us/j/kbvG6wS3LS>

**Kontakt:**

Daniela Glaser

Kommunale Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderung

Tel: 07351-527377

daniela.glaser@biberach.de