

Zum Tag der psychischen Gesundheit 2021

Raus aus der Angst!

Verletzlich aber mutig – Sprich über die Angst – Angst gehört dazu

- Lesung von Nina Kunz, Kolumnistin Tages Anzeiger Magazin
- Talk* mit Nik Petronijevic, Betroffener und Mental Health Aktivist
- Referat von Gaby Beer, ensa-Instruktorin von Pro Mente Sana

*die Fragen werden von Rahel Graf, reformierte Pfarrerin in Bülach gestellt.

Einladung zum Vortragsabend

7. Oktober 2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Kirchgemeindehaus der reformierten Kirche Bülach

Organisiert durch die reformierte und katholische Kirche Bülach, ensa und Stiftung Wisli.



«Alles begann damit, dass ich anfang, über meine Alltags-ängste nachzudenken. Und jedes Mal, wenn mich ein bedrohliches Gefühl beschlich, so lange an Texten herumwerkelt, bis ich glaubte zu verstehen, warum ich mich fühle, wie ich mich fühle. Warum da diese Enge in meiner Brust ist und der Stress-Tinnitus in den Ohren pfeift, obwohl ich doch all diese Privilegien hab.» **Nina Kunz** – Kolumnistin des Jahres 2020 liest aus ihrem Buch «Ich denk, ich denk zu viel».



Im Alter von 14 Jahren erlitt Nik Petronijevic zum ersten Mal eine Panikattacke. Depressionen und Ängste begleiteten ihn durch seine Lehrzeit und das Erwachsenwerden. Erst nach der Ausbildung nahm er professionelle Hilfe in Anspruch und kam durch eine Empfehlung der IV zur Stiftung Wisli. Heute arbeitet **Nik Petronijevic** in der Musikbranche und engagiert sich als Mental Health Aktivist für die Belange von psychisch erschütterten Menschen.



Viele Menschen wissen nicht, wie sie reagieren können, wenn es jemandem im privaten oder beruflichen Umfeld schlecht geht. Es fehlen die Worte und die Sicherheit, das Richtige zu tun. 1. Hilfe-Kurse in psychischer Gesundheit (ensa) greifen diese Aspekte auf und vermitteln einfache und leicht anzuwendende Instrumente für den Alltag. **Gaby Beer** gibt Hilfestellung und erzählt, warum es für alle wichtig wäre, einen ensa-Kurs zu besuchen.



Einlass gemäss aktueller BAG-Regeln/Schutzkonzept.

Einladung zum Vortragsabend!

reformiert_katholisch
Kirchen in Bülach

ensa
Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Gemeinnütziger
Frauenverein Bülach

stiftungwisli
Wo Zuversicht wächst.