



Skills @ THE BUS

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (KJPP) der PUK arbeitet mit dem Projekt «THE BUS» von Marina Abramović zusammen und bietet Workshops für Jugendliche und junge Erwachsene. Wir würden uns freuen, dich beim THE BUS begrüßen zu dürfen!

Unsere Peers sind junge Menschen, die selbst Erfahrungen mit mentalen Struggles gemacht haben. Sie wissen, wie herausfordernd es sein kann, mit Stress, starken Gefühlen oder innerer Anspannung umzugehen.

Bei Skills @ THE BUS tauschen sich die Peers mit dir darüber aus, welche Skills ihnen dabei geholfen haben, schwierige Momente zu bewältigen, Gefühle auszuhalten oder wieder mehr Ruhe und Kontrolle zu finden. Dabei geht es nicht darum, Gefühle einfach wegzumachen – sondern darum, hilfreiche Möglichkeiten kennenzulernen, um mit ihnen umzugehen.

Du kannst verschiedene achtsame und praktische Skills kennenlernen, ausprobieren und herausfinden, was für dich persönlich hilfreich sein könnte. Einige Skills kannst du auch direkt selbst herstellen und anschliessend mitnehmen.

25. September

Skills @ THE BUS

QR zur Ausschreibung:



Organisatorisches

Veranstaltungsort

KUN, Künstlergasse 15, 8005
Zürich

Datum der Veranstaltung

25.09.2026

Dauer der Veranstaltung

09.30 – 11.00 Uhr

Anmeldeschluss

24.09.2026