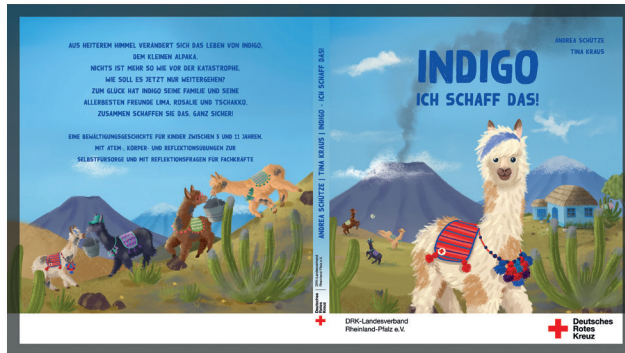


## Einblicke ins Indigo-Projekt



## Konzept und Handbuch des Puppenspiels



**Das Indigo-Projekt** hat die Stärkung und Resilienzförderung von Kindern zum Ziel. Die Idee zu Indigo ist anlässlich der Hochwasserkatastrophe 2021 entstanden.

**Der Grundgedanke:** Katastrophen und Krisen können nicht immer verhindert werden. Wie es uns während und nach der Katastrophe geht, kann jedoch beeinflusst werden. Die Resilienz, also die psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen, kann gefördert werden, um sie bei kollektiven oder individuellen Krisen zu stärken.

Die Menschen können durch Aktivierung, Ausbau oder Aneignung neuer Bewältigungskompetenzen außergewöhnlichen Ereignissen besser Stand halten und mit geringeren Beeinträchtigungen aus ihnen hervorgehen.

## Impressum

**Deutsches Rotes Kreuz**  
**Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.**  
Mitternachtsgasse 4  
55116 Mainz  
[www.lv-rlp.drk.de](http://www.lv-rlp.drk.de)



**Das Indigo-Projekt**  
zur Resilienzförderung von Kindern

## „Hola, Du Mensch! Ich bin Indigo, das Alpaka“

Während eines Hufballspiels bricht plötzlich der Vulkan aus. Das Leben von Indigo, dem kleinen Alpaka, verändert sich. Kaum etwas ist nach der Katastrophe wie vorher. Der Weg zur neuen Normalität ist nicht einfach. Zum Glück hat Indigo aber seine Familie und seine besten Freunde. Zusammen und mit viel Hoffnung und Mut schaffen sie das. Ganz sicher!



**Das Indigo-Projekt** beinhaltet ein Kinderbuch und Handpuppenspiel. Das Alpaka Indigo ist die Identifikations- und Bindungsfigur, das einen Vulkanausbruch in Peru erlebte. Zum Zweck der Psychoedukation werden anhand von Indigos Geschichte Aspekte wie Verlust, Trauer und Flucht niedrigschwellig, unterhaltsam und altersgerecht behandelt.

Trotz seines jungen Alters ist Indigo ein Fach-Alpaka zur Resilienzförderung. Indigo macht Mut und zeigt den Kindern auf, was bei den Menschen innerlich aufgrund schwieriger Erlebnisse ausgelöst werden kann.

**Im Mittelpunkt des Projekts** stehen Selbstwahrnehmung, Gefühlsregulation, Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit. Auch praktische Bewältigungsstrategien sowie soziale Kompetenzen als wesentliche Bestandteile der Resilienz werden vermittelt.



**Das Indigo-Projekt** wurde von einer multiprofessionellen Projektgruppe des DRK-Landesverbandes Rheinland-Pfalz e.V. zur Stärkung und Resilienzförderung der von der Hochwasserkatastrophe betroffenen Kinder konzipiert. Betroffene Kinder von anderen Krisen oder nicht betroffene Kinder können ebenfalls vom Indigo-Projekt profitieren! Das Indigo-Projekt ist somit eine präventive sowie eine intervenierende Maßnahme.

### Das Kinderbuch

Das Kinderbuch ist für Kinder von 5 bis 11 Jahren und beinhaltet eine Bewältigungsgeschichte mit eindrucksvollen Illustrationen. Außerdem umfasst das Buch illustrierte Anleitungen für Atem- und Körpertechniken zur Entspannung sowie Reflexionsübungen zur Selbstfürsorge und Reflexionsfragen.

### Die Handpuppe

Neben dem Kinderbuch können die Kinder Indigo auch persönlich als Handpuppe innerhalb von 4 Modulen kennenlernen. Indigo kommt die Kindergruppen besuchen und erzählt den Kindern seine Geschichte im interaktiven Handpuppenspiel. Zum Einsatz kommt eine ca. 60 cm große Alpakahandpuppe, die nach dem Design der Sympathiefigur Indigo angefertigt wurde. Achtung Spoiler: Im Handpuppenspiel ist die Berührung Indigos blauer Strähne glücksbringend! Sie ist Indigos Alleinstellungsmerkmal!

### Die Handpuppenspieler:innen

#### Möchtest Du Indigo-Handpuppenspieler\*in werden?

Die Schulung zu Handpuppenspieler\*in besteht aus vier Einheiten:

- Einführung;
- Vermittlung der Geschichte und des Konzepts;
- Vermittlung von den Techniken zur Bespielung der Indigoalpaka;
- Traumasensible Arbeit mit Kindern.

Alle Schulungseinheiten sind auf das Handpuppenspielkonzept zugeschnitten, welches den geschulten Personen zur Verfügung gestellt wird.

### Haben Sie Fragen zum Indigo-Projekt?

**Sie können uns gerne kontaktieren oder weitere Informationen auf unserer Website finden:**

**Faris Shehabi**

Telefon: 06131 2828 1336

E-Mail: [f.shehabi@lv-rlp.drk.de](mailto:f.shehabi@lv-rlp.drk.de)

