

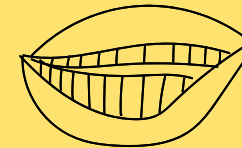
5-15% der Kinder und Jugendlichen stehen durch ein erkranktes Elternteil vor schweren Herausforderungen.

Es wird mir alles zu viel!



In den FARBALARM Workshops können sich belastete Kinder nonverbal ausdrücken, ihre Gefühle und Sorgen verarbeiten und ihnen eine Gestalt geben. Sie finden auf kreativem Weg Anschluss an ihre Ressourcen – ihr aktuelles Befinden verbessert sich. Genau das brauchen die von uns begleiteten Kinder.

Claudia Mück und Pia Kandlinger
Familiensprechstunde von Lebensmut e.V.



FARBALARM

www.farbalarm.org
info@farbalarm.org
+49 172 317 0763

FARBALARM IST EINE INITIATIVE DES KUNSTTHERAPIE-NETZWERK E.V.

Unser gemeinnütziger Verein informiert über Einsatzmöglichkeiten und Wirkungsweisen von Kunsttherapie in der Prävention und als psychotherapeutisches Verfahren.

Kunsttherapie-Netzwerk e.V.
Adelheidstraße 11
80798 München

FARB ALARM

KREATIVITÄT
MACHT STARK

Komm, wir werden resilient!



ERHÖHTE VERLETZLICHKEIT ERFORDERT **PRÄVENTION**

FARBALARM Workshops richten sich an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die vor besonderen Herausforderungen stehen. **In jedem Leben gibt es Entwicklungs-, Umbruch- und Belastungszeiten.** Es gibt entwicklungspsychologisch vulnerable Phasen, gesellschaftlich belastende Phasen und lebensgeschichtlich herausfordernde Zeiten durch bspw. Trennungen, Unfälle, Krankheiten oder Tod. Ein für das gesamte Familiensystem besonders forderndes Thema ist die schwere Erkrankung eines Angehörigen.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG DORT, WO SIE **GEBRAUCHT** WIRD

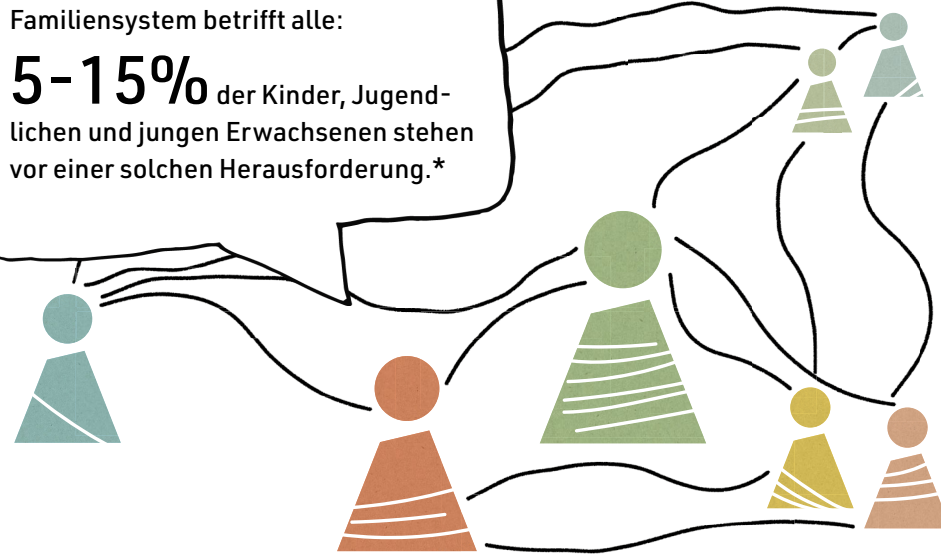
Seit den 60er Jahren ist belegt, dass Kinder schwerkranker Eltern überdurchschnittlich häufig psychisch erkranken. In München und im Landkreis leben aktuell 400.000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 6-25 Jahren. Geschätzt mindestens 5%, also 20.000* davon, stehen vor den besonders schweren Herausforderungen, die sich durch ein somatisch erkranktes Elternteil ergeben können. **Diese jungen Angehörigen brauchen Unterstützung.**

Meine Gedanken
und Gefühle zeigen
sich in Bildern.



Eine schwere Erkrankung im
Familiensystem betrifft alle:

5-15% der Kinder, Jugend-
lichen und jungen Erwachsenen stehen
vor einer solchen Herausforderung.*



KUNSTTHERAPIE ALS **WERKZEUG-** **KASTEN** FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Im Versorgungssystem sind die angehörigen Kinder und Jugendlichen nicht oder häufig unzureichend berücksichtigt. FARBALARM fokussiert sich ganz gezielt auf deren Unterstützung: Seit 2020 bieten wir regelmäßig FARBALARM Workshops für Teilnehmer*innen zwischen 6 und 25 Jahren an. Unsere Workshops zeigen immer wieder, dass gerade Kreativität eine besonders gute Möglichkeit ist sich auszudrücken, sich selbstwirksam zu erleben, sich auszutauschen, spielerisch und leicht Basics über psychisches Wohlbefinden zu lernen.

SO IST **FARBALARM** ENTSTANDEN:

Seit 2018 beschäftigen wir uns intensiv mit den Faktoren, die uns Menschen psychisch widerstandsfähig machen und damit, wie wir als Kunsttherapeut*innen diese Faktoren mit kreativen Mitteln ansprechen und

stärken können. Resilienz ist ein dynamischer Prozess, keine Einzelfähigkeit, es ist eine Mischung aus verschiedenen Schutzfaktoren und Persönlichkeitsmerkmalen und kann lebenslang gefördert werden. Es gibt also nicht **das** Training, sondern es braucht einen bunten Werkzeugkasten um personale Schutzfaktoren zu stärken.

ZIELE UNSERER WORKSHOPS

ENTDECKEN PERSÖNLICHER STÄRKEN: Ressourcen entdecken und Selbstwirksamkeit fördern.

EMOTIONSVERARBEITUNG: Erlernen von Strategien zum Ausdruck und Umgang mit Gefühlen.

STRESSBEWÄLTIGUNG: Entwicklung von Techniken zur Stressreduktion und Förderung der inneren Balance.

KREATIVES PROBLEMLÖSEN: Anregung, alternative Blickwinkel einzunehmen und kreative Lösungen zu finden.

*<https://www.aerzteblatt.de/archiv/kinder-koerperlich-krankter-eltern-psychische-folgen-und-moeglichkeiten-der-praevention-09342e29-287a-401c-97ca9975f084f707>

BEDEUTUNG FÜR DIE PSYCHOLOGISCHE PRAXIS

Als Psycholog*innen und behandelnde Ärzte spielen Sie eine entscheidende Rolle in der Unterstützung von Familien, die von einer schweren Erkrankung betroffen sind. **Sie können helfen**, betroffenen Angehörigen Zugang zu unseren FARBALARM Workshops zu schaffen. Es ist wichtig, Ausdrucksraum zu ermöglichen und Bewältigungsstrategien zu entwickeln, im Sinne der Resilienzförderung. Durch die Förderung kreativer Ausdrucksformen erhalten die Kinder die Möglichkeit, ihre inneren Konflikte zu verarbeiten und gestärkt aus der Krise hervorzugehen.

1-2.5 Millionen**

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene gibt es in Deutschland, die von einer Erkrankung im Familiensystem betroffen sind.

Schätzungsweise **20.000** junge Menschen stehen in München und im Landkreis vor den Herausforderungen, die sich durch ein somatisch erkranktes Familienmitglied ergeben.

**5-15% (Berechnung basierend auf den Einwohnerzahlen Stand 31.12.2023 des Statistischen Bundesamtes)

Familienangehörige von schwer Erkrankten werden in der klinischen Routine häufig nicht ausreichend unterstützt, Angebote sind nicht bekannt oder schwer zugänglich.

Sie können dabei helfen, unser Präventionsformat FARBALARM in der Gesundheitsförderung zu verankern!