Packliste für 2 Wochen Klapse*

Da ich keine Packliste bekommen habe, mir aber eine gewünscht hätte, versuche ich mich hier an einer. Diese beruht auf meinen Erfahrungen (und Bedürfnissen) und kann je nach örtlichen Gegebenheiten der Klinik oder Jahreszeit noch andere Dinge beinhalten. Warum gebe ich dir eine Liste für nur zwei Wochen, wenn doch die meisten Menschen im Schnitt sechs bis acht Wochen bleiben? Erstens: Wer hat schon Unterhosen für acht Wochen? Und zweitens halte ich es für realistisch, dass man nach zwei Wochen entweder Besuch bekommt mit frischer Wäsche oder seine Sachen vor Ort wäscht (in manchen Kliniken kann man auch waschen lassen, wenn man es sich leisten kann/will). Hier also eine Liste als Anhaltspunkt:

- **2 Schlafanzüge**
  (selbst für Nacktschläfer, da die Schwestern kommen könnten und du evtl. ein Doppel-zimmer hast)
- **14 Unterhosen**
  (wenn du nur weniger hast, musst du eher waschen – denk vielleicht an Reisewaschmittel für die Handwäsche im Waschbecken)
- **5 Hosen, z.B. Jeans**
  (bewegungsfreundlich und bequem, auf keinen Fall sehr eng!)
- **2 Sätze Sportsachen**
  (Shirt, Hose, Socken, etc. – falls du Walken, Joggen, etc. gehen willst, glaub mir, das weiß man nicht unbedingt vorher; in vielen Kliniken gibt es Sportangebote, dann brauchst du sogar mehr)
- **10 T-Shirts**
  (es gibt aufregende Tage, wo man viel schwitzt, an anderen kann man das Shirt auch ruhig nochmal tragen)
- **10 Paar Socken**
  (genau wie bei den T-Shirts; und denk auch an warme Socken, selbst im Sommer: die Psyche kann verrückte Dinge mit dem Körper tun)
- **mind. 5-6 BHs und/oder Unterhemden**
- **4 Pullover** oder andere Oberteile
  (ich empfehle etwas mit Reißverschluss, wie Strickjacke, für einfaches An- und Ausziehen, da mit den Gefühlen auch die Körpertemperatur schwankt)
- **wetterfeste Jacke**
  (je nach Jahreszeit – du solltest auch bei Regen/Schnee einen kleinen Spaziergang machen können)
- **Mütze/Cappie, Schal, Handschuhe etc.**
  (nach Belieben und Wetter)
- **Kulturbeutel** mit den üblichen Utensilien für Zähneputzen, Rasur, Hautpflege und Duschen (Shampoo und Handseife wird nicht unbedingt gestellt!)
- **Sonnencreme**
  (auch im Frühling, da du evtl. viel draußen sein wirst)
- **Bademantel**
  (falls ein See in der Nähe ist, es Pool und/oder Sauna gibt, auch für Abends oder einen Besuch in einer Therme gut geeignet)
- **Badelatschen und Schwimmsachen**
  (falls Pool oder See vorhanden, bzw. Schwimm-bad in der Nähe der Klinik)

- **Fahrrad**
  (so kommst du in die Zivilisation v.a. wenn du kein Auto vor Ort hast und kannst dich sportlich betätigen, wenn du willst; in manchen Kliniken kann man Räder leihen, frag vorher)
- **andere Sportgeräte oder Hobbies**
  (bring mit, womit du gerne deine Zeit vertreibst: du liest gerne – mehrere Bücher (nicht zu schwere Kost); du strickst gerne – Strickzeug; du willst SUP fahren – bring das mit; du hast ein eigenes Instrument…) Wenn es sehr groß ist, frag aber lieber vorher nach.
- **Tagebuch, etwas zu Schreiben**
- **Kleine Tasche**
  (Rucksack oder ähnliches für Tagesausflüge in die Umgebung und kleine Einkäufe)
- **Wasserflasche**
  (zum Befüllen für den Sport und mögliche Ausflüge oder längere Workshops)
- **Etwas Leckeres**, z.B. deine Lieblingssüßigkeit oder ein besonderer Tee oder Gewürz
- **Bargeld:**
  Nimm etwas Bargeld mit für ein paar kleinere Käufe im Kiosk oder die Möglichkeit, anderen Geld zu geben, wenn sie dir etwas von einem Geschäft mitbringen. Du solltest keine größeren Bargeldsummen oder sonstige Wertgegen-stände im Zimmer liegen lassen, man weiß ja leider nie…

Bettwäsche und Handtücher bekommst du dort. In der Klinik, wo ich war, gibt es einen kleinen Kiosk, wo man eine Grundausstattung an Pflegeprodukten, Postkarten und Briefmarken, Zeitschriften, etc. kaufen kann. Es ist also nicht schlimm, wenn du etwas vergisst. Du kaufst es entweder dort, lässt es dir mitbringen oder leihst dir etwas von anderen. Es gibt immer eine Lösung. Mach dich also nicht verrückt beim Packen. Du bist ja nicht aus der Welt…

StefanieSchnier.de

* Dies ist ein Auszug aus dem Buch ‚Wenn nichts mehr geht' und spiegelt die Erfahrungen von der Autorin, Stefanie Schnier, wider.