



RESILIENZ-BOX FÜR Klient*innen



WORUM GEHT ES?

Klimabedingte Belastungen können Klient*innen neben körperlichen Herausforderungen auch psychisch stark fordern. Ein handliches Resilienz-Sofort-Paket kann sie in solchen Situationen dabei unterstützen, Stabilität und Orientierung zu bewahren. Es enthält persönliche Ressourcen und kleine Komfortobjekte, wie vertraute Erinnerungsstücke, Schreibmaterial, Spiele, Snacks oder Notfallkontakte. So lassen sich Ängste, Unruhe und Stress, etwa durch Wetterextreme oder belastende Medienberichte, gezielt lindern und gleichzeitig die psychische Widerstandskraft der Klient*innen stärken.

ZIELE, DIE ICH ERREICHEN KANN

- Psychische Widerstandskraft der Klient*innen stärken
- Sicherheit und Selbstwirksamkeit im Alltag und bei außergewöhnlichen Ereignissen erhöhen
- Positive Emotionen und Wohlbefinden fördern
- Kleine Ressourcen für mentale Gesundheit greifbar machen
- Resilienzförderung als festen Bestandteil der Pflege implementieren

WAS BRAUCHE ICH?

- Kleine Box, Tüte oder Beutel
- Persönliche Gegenstände der Klient*innen (z.B. Kuscheldecke, Fotos, Snacks)

WER KANN MICH UNTERSTÜTZEN?

Angehörige oder Bezugspersonen der Klient*innen
Psychosoziale Dienste oder Hausärzt*innen
Kolleg*innen im Team





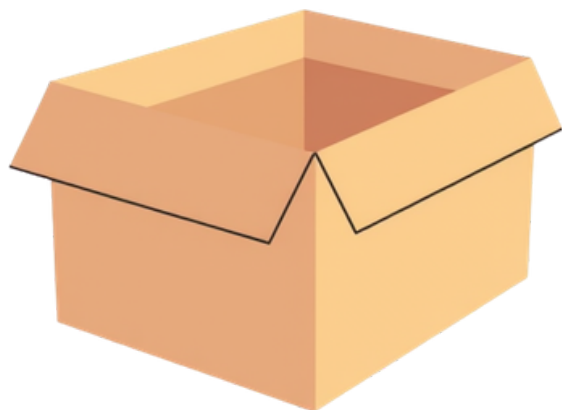
RESILIENZ-BOX

SCHRITT FÜR SCHRITT

**1**

KURZE ERKLÄRUNG

Erkläre Deinen Klient*innen kurz, worum es geht: Mit einer Resilienz-Box können sie in belastenden Situationen eine kleine Unterstützung erfahren.



BEHÄLTER AUSWÄHLEN

2

Lass Deine Klient*innen entscheiden, ob sie eine Box, einen Stoffbeutel oder eine Tasche nutzen möchten. Wichtig: Der Behälter sollte übersichtlich, handlich und leicht erreichbar sein.

3

BOX ZUSAMMENSTELLEN

Wählt gemeinsam die Inhalte aus. Wenige Dinge sind oft besser als zu viele. Achte darauf, dass alles zu den Bedürfnissen Deiner Klient*innen passt. Alles kommt so in den Behälter, dass sie es gut greifen können.

Beispielliste für eine Box

- Wasserflasche
 - Lieblingsdecke
 - Familienfotos
 - Malblock
 - Musik-CD oder Hörbuch
 - Kontaktinfos von Angehörigen,
- [Weitere Beispiele im Materialpool]*

4

INTEGRATION DER BOX IN DEN ALLTAG



Platziere das Paket gut sichtbar im Zimmer, z.B. neben dem Lieblingssessel oder Nachttisch. Erkläre kurz, wie es genutzt werden kann - z.B. so: „Wenn Sie sich gestresst fühlen, können Sie sich jederzeit ein Objekt aus der Box nehmen.“ Überprüfe die Inhalte regelmäßig gemeinsam und tauscht oder ergänzt Dinge nach Bedarf.

5

TEAM-RÜCKKOPPLUNG

Beobachte, wie Deine Klient*innen die Box nutzen und tausche Dich im Team, z.B. bei der Übergabe, darüber aus. So zeigt sich, was geschätzt wird und wo die Box wirkt. Teilt eure Erfahrungen und überlegt gemeinsam, wie die Boxen noch hilfreicher werden können.

„Herr X wirkte nach der Hitze angespannt. Eine Pause mit seiner Lieblingsschorle aus dem Paket hat ihm gutgetan.“

„Frau Y hat sich über das Foto ihres Hundes aus dem Paket sehr gefreut.“



OPTIONAL: ERINNERUNGSHILFE

6

Wenn die Resilienz-Box schon länger genutzt wird, erinnere Deine Klient*innen mit kleinen Box-Impulsen daran – z.B. ein beruhigendes Objekt reichen oder gemeinsam ein Foto ansehen. So bleibt sie im Alltag präsent.