

# Wohnungssuche bei Autismus

Reizarmut-Check: Lärm · Licht · Gerüche · Infrastruktur · Wohnung intern

*Bewerte jede Wohnung anhand dieser Kriterien, bevor du einen Mietvertrag unterschreibst.*

**Lärm** **Licht** **Gerüche** **Infrastruktur** **Wohnung intern**

## Wie du diese Checkliste benutzt:

- Besichtige die Wohnung mehrmals - zu verschiedenen Tages- und Wochenzeiten.
- Bringe eine Vertrauensperson mit, die dir hilft, auf Details zu achten.
- Mache Fotos und Sprachnotizen während der Besichtigung.
- Bewerte jeden Abschnitt mit der Ampel am Ende.

### ☐ Lärm & akustische Reize

Umgebungsärm: Straße, Bahnlinie, Gewerbe geprüft

☐

Zu verschiedenen Tageszeiten und am Wochenende vorbeifahren.

Nachbarschaftslärm: Schritte, Musik, Kinder hörbar?

☐

Lautstärke von Treppenhäusern, Aufzügen, Nebenwohnungen testen.

Baulärm in der Nähe erkundigt (Bauportal der Stadt checken)

☐

Aktuelle Baugenehmigungen sind meist online einsehbar.

Schalldämmung der Fenster getestet

☐

Fenster schließen, 1 Minute still sitzen – was hörst du noch?

Heizungsgeräusche (Pumpen, Rohre, Klicken) abgehört

☐

Heizung aufdrehen und Geräusche im Schlafbereich prüfen.

Lüftungsanlage / Klimaanlage: Lautstärke und Vibrationen

☐

Läuft die Anlage ständig? Gibt es Summ- oder Brummgeräusche?

Verkehrsaufkommen zu Stoßzeiten selbst erlebt

☐

Morgens 7-9 Uhr und abends 16-18 Uhr vorbeigehen.

☐

**Passt gut**

☐

**Teilweise OK**

☐

**Nicht geeignet**

**Notiz Lärm:**

## Licht & visuelle Reize

Fensterlage: Himmelsrichtung und Sonneneinfall geprüft

☐

Süd = starke Mittagssonne. Ost = frühes Licht. West = Abendsonne.

Verdunkelung möglich (Rollläden, Raffstores, Jalousien)?

☐

Ohne Verdunkelung sehr schwierig für sensiblen Schlaf – Nachrüststoffe prüfen.

Straßenlaterne direkt vor dem Schlafzimmerfenster?

☐

Nachts Wohnung bei Dunkelheit besichtigen oder Nachbarn fragen.

Neonlicht / Leuchtstoffröhren im Gebäude (Flur, Keller)?

☐

Flackern und Farbtemperatur beobachten – kalt-weißes Licht oft belastend.

Lichteinfall in Ruhebereich blendungsfrei?

☐

Metallfassaden und Glasscheiben gegenüberliegender Gebäude prüfen.

Wecklicht statt Wecker: Ostseite für sanftes Morgenlicht geeignet?

☐

Wenn du auf natürliches Aufwachen setzt, ist die Fensterrichtung wichtig.

☐

Passt gut

☐

Teilweise OK

☐

Nicht geeignet

Notiz Licht:

-----

## Gerüche & olfaktorische Reize

Geruchsquellen im Umfeld geprüft (Gastronomie, Gewerbe, Mülldepot)

☐

Bei der Besichtigung tief einatmen – auch im Treppenhaus und Keller.

Küche der Nachbarn: Kochgerüche ins Treppenhaus?

☐

Besichtigung kurz nach Mittagszeit hilft, Geruchsquellen zu finden.

Kellergeruch / Schimmelhinweise im Gebäude bemerkt?

☐

Auf feuchte Flecken an Decken und Wänden achten.

Tierhaltung im Haus (Allergien, Tiergerüche)?

☐

Im Mietvertrag oder bei der Hausverwaltung nachfragen.

☐

Passt gut

☐

Teilweise OK

☐

Nicht geeignet

Notiz Gerüche:

-----

## Infrastruktur & Umgebung

☐ ÖPNV in Fußnähe (Bus, Bahn)?

Max. 10 Min. Fußweg anstreben.

☐ Einkaufsstraße / Spielplatz direkt nebenan?

Lärm und Menschenmengen bedenken.

☐ Supermarkt & Apotheke erreichbar

Idealerweise innerhalb 15 Min. ohne PKW.

☐ Barrierefreier Zugang (wenn relevant)

Aufzug, Rampe, breite Türen prüfen.

☐ Arzt / Therapeut gut erreichbar

Bestehende Versorgung nicht gefährden.

☐ Briefkasten / Paketstation erreichbar

Für stressfreie Paketannahme.

☐ Ruhige Grünfläche / Park in der Nähe

Rückzugsort für Reizpausen im Alltag.

☐ Nachbarschaft: ruhiges Wohngebiet?

Wochenend-Stimmung vor Ort erkunden.

☐ Passt gut

☐ Teilweise OK

☐ Nicht geeignet

Notiz Infrastruktur:

## Wohnung intern - Reizarmut innen

☐ Rückzugsraum einplanbar?

Mindestens ein reizarmer Raum muss möglich sein.

☐ Bad: Duschgröße, Entlüftung, Enge?

Enge Kabinen und laute Lüfter prüfen.

☐ Grundriss: keine Durchgangsräume im Schlafbereich

Offene Grundrisse erhöhen Lautstärke und visuelle Reize.

☐ Küche: Dunstabzug-Lautstärke gemessen?

Hochstufige Lüfter können sehr laut sein.

☐ Boden: Trittschall und Material geprüft

Teppich dämpft – aber Reinigung und Geruch beachten.

☐ Heizungstyp: Fußbodenheizung oder Gebläse?

Fußbodenheizung oft leiser als Konvektoren.

☐ Elektrik: Summen, Dimmer, Kühlschrank-Geräusche

Alle Geräte einschalten und auf Geräusche achten.

☐ Wohnungstür: schall- und sichtsichtdicht?

Abstandsgummi und Schließblech prüfen.

☐ Passt gut

☐ Teilweise OK

☐ Nicht geeignet

Notiz Wohnung intern:

## Gesamtbewertung dieser Wohnung

Lärm: ☐ Gut ☐ OK ☐ Nein    Licht: ☐ Gut ☐ OK ☐ Nein    Gerüche: ☐ Gut ☐ OK ☐ Nein

Infrastruktur: ☐ Gut ☐ OK ☐ Nein    Intern: ☐ Gut ☐ OK ☐ Nein    Gesamteindruck: \_\_\_\_ / 10