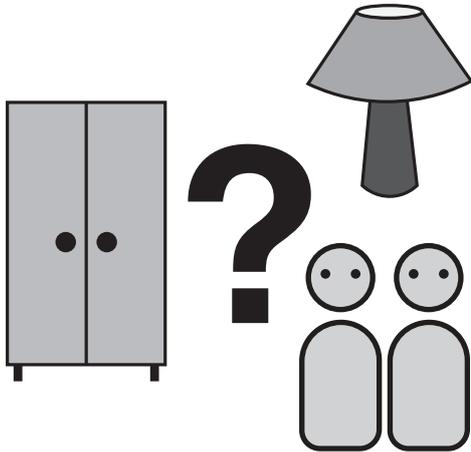


# Barrierefrei Schöner Wohnen

HEINRICH BÖLL STIFTUNG  
GUNDA WERNER INSTITUT

# Einstieg



## Fragen bevor es losgeht:

Was brauche ich noch?

Brauche ich Hilfe, z.B. beim Aufbau von Dingen?

Habe ich Sachen da, die ich anders verwenden kann oder aus dem Keller/Dachboden holen kann, damit ich nichts Neues kaufen muss?

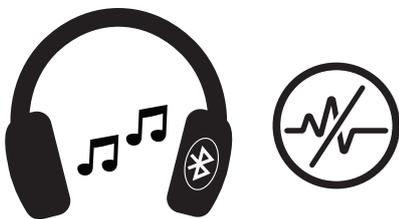
Was kann ich von anderen Leuten durch z.B Tausch bekommen?



Wie viel Kraft habe ich um meine Umgebung schrittweise angenehmer zu machen?

## Mit Bluetooth Musik genießen

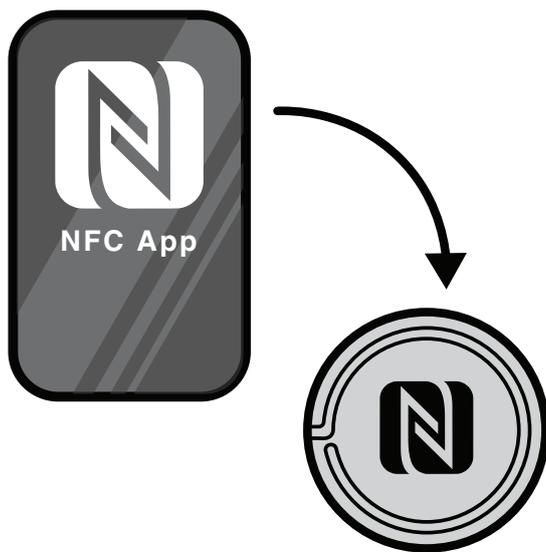
- Bluetooth Lautsprecher z.B. in einem Bett eingebaut, oder hinter Möbelstücken gestellt, können die unsichtbare Stereoanlage sein. Tragbare USB-Lautsprecher bringen Musik überall hin.
- Bluetooth Kopfhörer erlauben mehr Bewegung ohne Stolperfallen, um Musik zu hören





## Mit NFC-Tags Gegenstände barrierefrei beschriften

- Laut überall Musik hören ohne Andere zu stören
- Mit einer Geräuschreduzierung habe ich auch etwas mehr Ruhe.
- NFC-Tags sind Aufkleber mit geringem Speicherplatz auf Drähten, die mit Inhalten gefüllt werden können. Dies kann z.B. Texte speichern, die von einem Screenreader vorgelesen werden. So können Gegenstände die machmal schwer lesbar oder erkennbar sind, verlässlich markiert werden.
- Eine Smartphone App hilft dabei, NFC-Tags zu schreiben und zu lesen. Diese Tags können zur Erkennung von Gegenständen zum Beispiel verwendet werden, wenn ich nichts sehen kann.

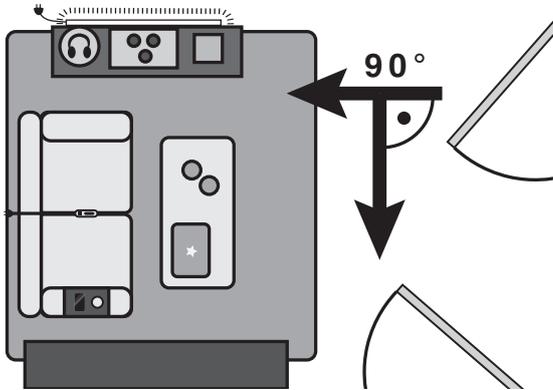


NFC-Tags sind wiederverwendbar: Sie können immer wieder beschrieben werden. Auf Magnetscheiben, können sie einfacher neu verwendet werden.

### NFC-Apps für die Tags

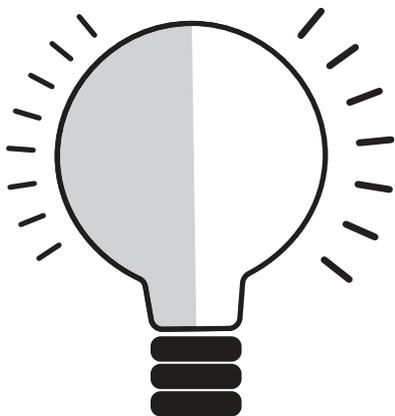
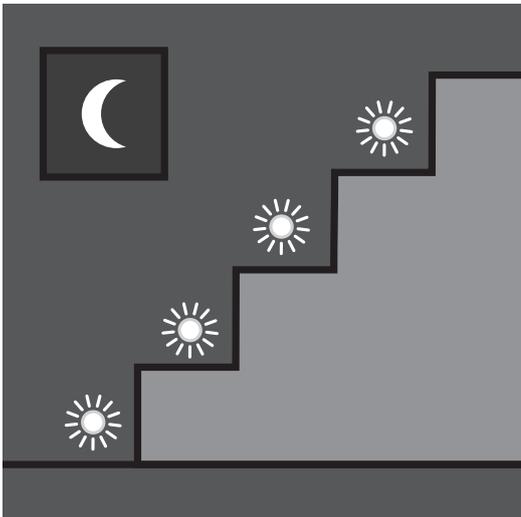
Android/Samsung: NFC Tools

Apple/iOS: Tag Magager



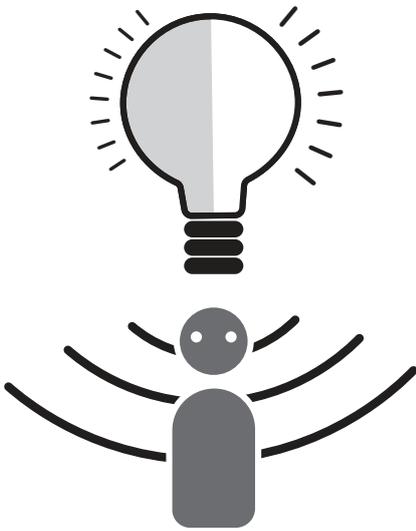
## Wege in der Wohnung verlässlich und fließend gestalten:

- Veränderung des Bodenbelags als fühlbares Zeichen für den Übergang von einem Wohnbereich in den nächsten: Vom Laminat zu Fliesen in Bad oder Küche.
- Teppiche unter Möbeln auf glattem Fußboden können den Bereich dieser Möbel fühlbar machen.
- Nutzung von 90° Winkeln für die Wege durch größere Wohnung schafft verlässliche Muster.
- Anordnung von Möbeln mit freiem Weg zu Türen und Fenstern
- Beleuchtung an Treppen oder Stufen, mit Bewegungssensor als Wegweiser

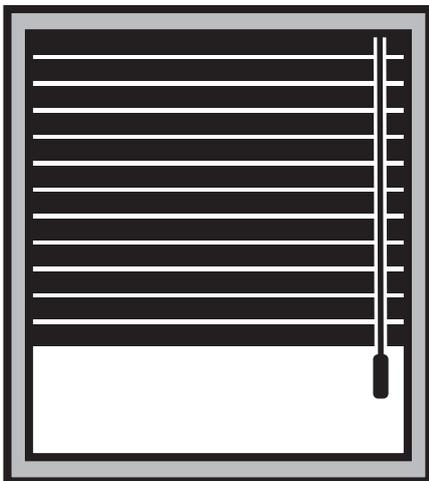


## Mit Licht viel bewirken:

- Möglichst überall dimmbare Glühbirnen und Leuchtmittel verwenden, auch für Deckenlampen. Diese kosten nicht mehr viel und sind oft über Apps oder Fernbedienungen steuerbar



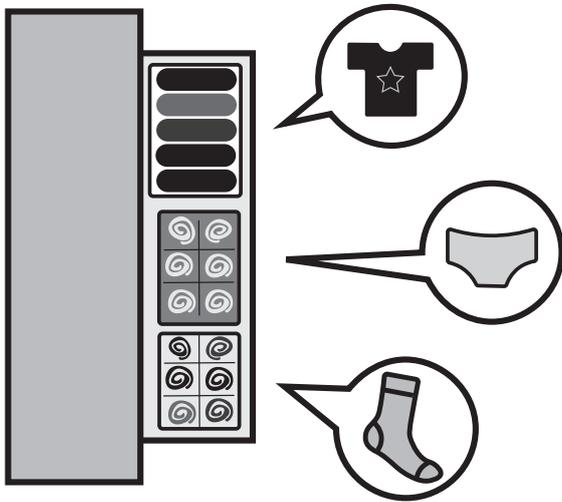
- LED-Stripes oder längliche LED-Lampen hinter einem Bett oder Sideboard für warmes, indirektes Licht.
- Es gibt LED-Lichter und Lampen die farbig einstellbar sind und damit Stimmungen erzeugen. Sogenannte RGBW Lampen leuchten farbenfroh und weiß.
- Bewegungssensoren an Leuchten können helfen, sich im Dunkeln zurechtzufinden, ohne Lichtschalter zu suchen. Beispiel: LED-Streifen unter dem Waschbeckenschrank im Bad.



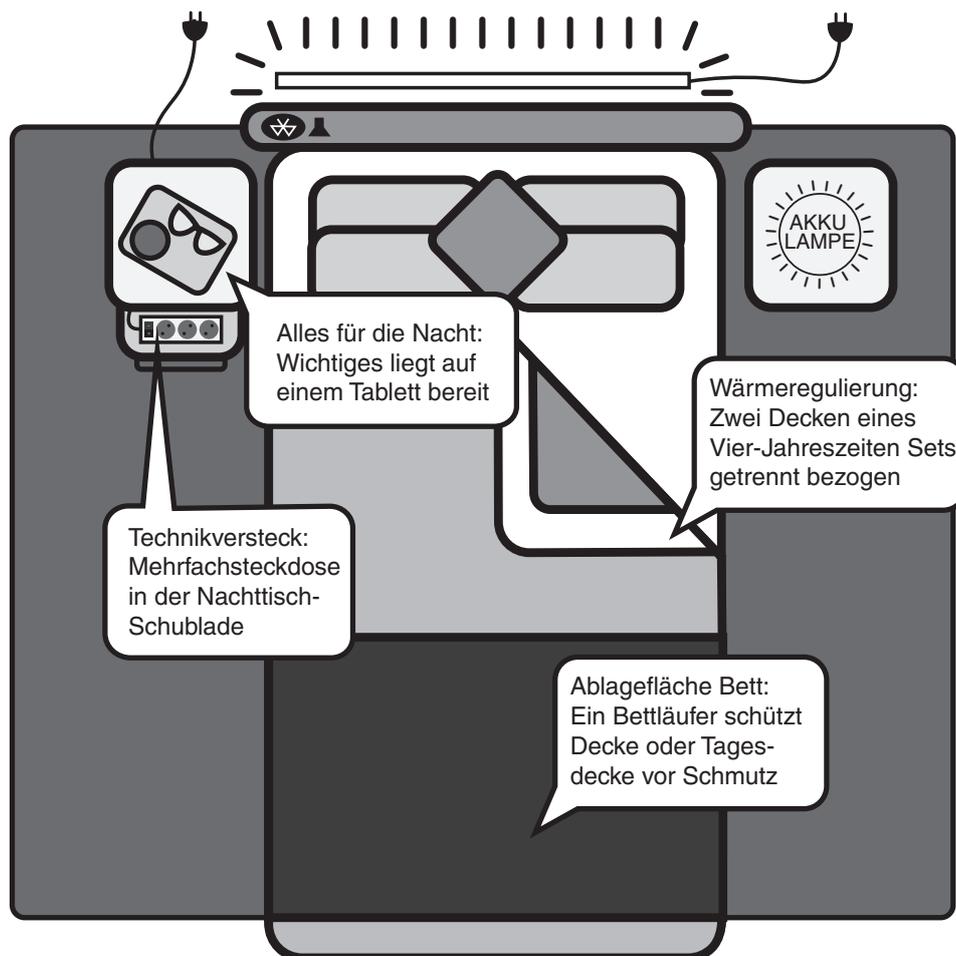
## Licht durchs Fenster dimmen und abdunkeln:

- Silberfarbene Metalljalousien, als „Dimmer für Tageslicht“ und Hitzeschutz im Sommer.
- Abdunklung des Zimmers ohne Rollos oder Vorhänge
- Abdunklungsfolie zum zuschneiden mit Silberbeschichtung außen, mit Klebepunkten befestigt

## Organisation als langsames Ruheritual für mehr Zufriedenheit

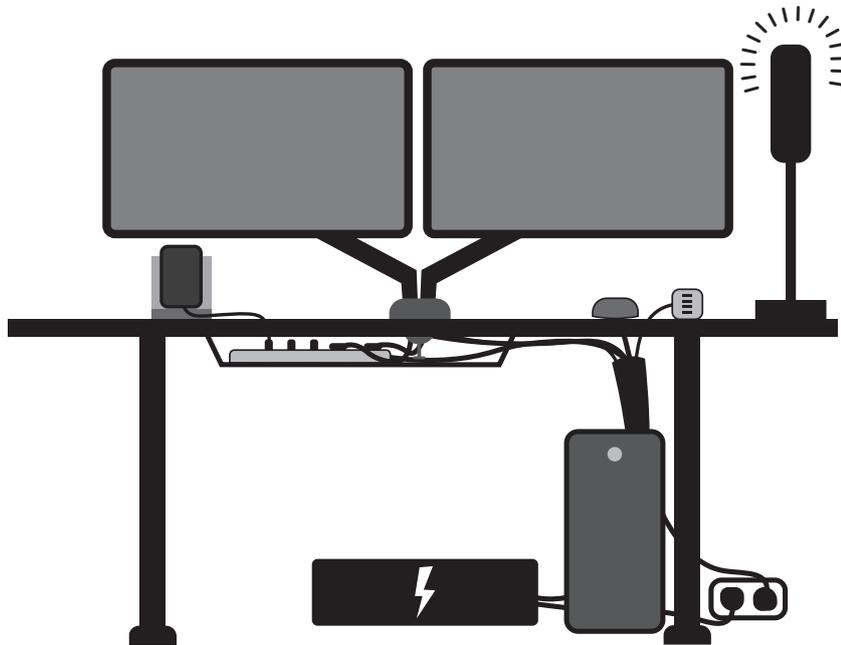


- Eine ordentliche Umgebung wirkt ruhiger, Ich finde mich darin ohne viel Nachdenken zurecht. Das spart Energie.
- Das Aufräumen kann langsam und in Schritten passieren. Ich gestalte meine Ordnung, so wie es zu mir passt. Da
- Methoden wie „Kon Mari“ sind ein guter Einstieg, um Wege zu finden, eine gefundene Ordnung zu pflegen.

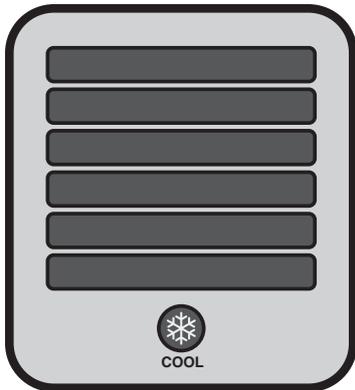


# Beispiel

## Arbeitsbereich und Home-Office:

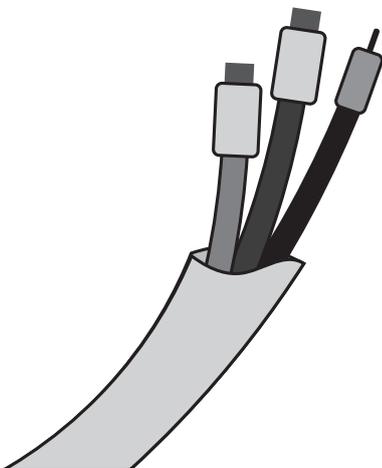


- Ein Gamingschreibtisch wird mit Utensilien, wie z.B. Getränkehalter oder einem Haken für Kopfhörer geliefert. Damit haben diese Dinge einen festen Platz.
- Halterungsarme für Monitore, die an der Tischplatte hinten befestigt werden, schaffen ohne Bohren mehr Platz auf dem Schreibtisch für wichtigere Dinge. Mit den Armen sind die Monitore Schwenkbar und drehbar, das ist für manche Arbeiten sehr nützlich.
- Breite Gaming-Mousepads erlauben komfortables, großzügiges Arbeiten mit der Maus.
- Halterungen für Smartphone und Tablet sind nützlich um diese im Blick zu behalten.
- Laptopständer für die Verwendung am Schreibtisch mit externer Tastatur und Maus
- Eine Dimmbare und schwenkbare LED-Schreibtischlampe kann bei Videokonferenzen ein Ringlicht ersetzen, wenn ich sowas nicht haben will.



## Arbeitsbereich und Home-Office:

- Mini-Klimaanlage (die mit Wassertank) für Kühlung im Sommer und für Erleichterung bei Hitzewallungen ganzjährig.
- Drucker in Sideboard oder Schrank verstecken, Eventuell muss ein Loch durch die Rückwand des Schrankes oder Sideboards geschnitten oder Gebohrt werden



## Kabel ordnen und Stromversorgung:

- Boxen für Steckdosenleisten schaffen Ordnung
- Die Kabel können mit mit Kabelschläuchen und Kabelbindern gebändigt werden
- Es gibt Ablagen oder Körbe um Steckdosenleisten und Kabel direkt unter der Tischplatte zu organisieren
- USB-Hub oder Steckdosenleiste für Gebrauch auf dem Schreibtisch. Auch als Variante zur Anbringung in einer Ecke erhältlich

# Anhang

Zwei Ideen für diesen Hack wurden von der Kanadischen YouTuberin Unsightly Opinions übernommen. Sie hat viele interessante Designthemen und Alltagstest zum Thema Barrierefreiheit: <https://www.youtube.com/@UnsightlyOpinions>



## NFC Tag Beschriftung:

Titel:

This Sticker Is Amazing! Blind Accessibility with NFC Tags (Englisch)

YouTube-Video mit Demonstration für das Lesen und Schreiben von NFC-Tags für mehr Barrierefreiheit

<https://youtu.be/-RWFFqmj708>

## Barrierefreie Anordnung von Möbeln und Teppichen

Titel:

How I Made My House Accessible - Disability/Design Tips (Englisch)

YouTube-Video über barrierefreie Wohnungseinrichtung

<https://youtu.be/g8vUhnrgYqQ>

