groundpost

MEIN SENSORISCHER RAUM-CHECK

Raum auswählen. Beobachten. Erst einmal nur eine Sache ändern.

Mein Raum / Platz: _____

Was stört mich hier? Hake nur an, was du selbst bemerkst. Es gibt keine richtige Lichtfarbe, Oberfläche oder Geräuschkulisse für alle.

SEHEN

- [ ] Licht blendet, flackert oder spiegelt sich auf einer Fläche.
- [ ] Dinge im Blickfeld lenken mich ab.
- [ ] Der Wechsel zwischen hellen und dunklen Bereichen stört.

HÖREN

- [ ] Ein Gerät brummt, piept oder läuft ständig im Hintergrund.
- [ ] Stimmen oder Geräusche hallen im Raum.
- [ ] Benachrichtigungen oder Geräusche von draußen unterbrechen mich.

FÜHLEN

- [ ] Ein Stoff, ein Etikett oder eine Oberfläche fühlt sich unangenehm an.
- [ ] Sitzfläche, Lehne oder Fußposition passen mir gerade nicht.
- [ ] Mir ist zu warm, zu kalt oder die Luft ist unangenehm.

RIECHEN

- [ ] Ein Duft, Reiniger oder Lufterfrischer stört mich.
- [ ] Ein Geruch von draußen oder aus einem Gerät fällt mir auf.
- [ ] Ich wünsche mir frische Luft, soweit Lüften möglich ist.

Eine leere Liste ist auch ein Ergebnis. Vorlieben können sich mit dem Tag ändern.

Material & Empfehlungen

groundpost.net/empfehlungen

Zum passenden Thema scannen

MEIN SENSORISCHER RAUM-CHECK

Ein kleiner Versuch. Kein Umbauprogramm und kein Punktesystem.

DAS FÄLLT MIR AM MEISTEN AUF

Wann tritt es auf? Was genau nehme ich wahr?

DAS PROBIERE ICH MIT VORHANDENEN DINGEN

Zum Beispiel eine Lampe anders stellen, ein Gerät ausschalten oder etwas umräumen.

SO WAR ES NACH DEM VERSUCH

Angenehmer, unverändert oder anders unangenehm? Was habe ich bemerkt?

DAS MÖCHTE ICH BEIBEHALTEN ODER ZURÜCKÄNDERN

Eine kleine Änderung reicht. Andere Menschen können andere Vorlieben haben.

Sensorische Vorlieben sind individuell. Tausche dich bei gemeinsam genutzten Räumen darüber aus, was jede Person braucht.

Hintergrund: Autism Central, NHS · autismcentral.nhs.uk/guidance/sensory-differences

Material & Empfehlungen

groundpost.net/empfehlungen

Zum passenden Thema scannen