

Inklusive Wohnkonzepte für Menschen mit Neurodiversität

Allgemeine Gestaltungsempfehlungen
und praktische Lösungen für den Alltag

Interreg
Italia-Österreich



Co-funded by
the European Union

BeSENHome

Vorwort

Das Einrichten einer Wohnung kann eine Möglichkeit sein, um die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse von Menschen mit Neurodiversität, wie zum Beispiel Autismus Spektrum, zu unterstützen. Dieser Leitfaden richtet sich an alle, die selbst neurodivergent sind oder die Menschen mit Neurodiversität dabei helfen möchten, ihre Wohnung passend einzurichten.

Unser Ziel ist es, Ihnen einfache Tipps und hilfreiches Wissen zu geben, damit Sie ein Zuhause gestalten können, das genau zu den Bedürfnissen der Bewohner:innen passt und in dem sie sich wohlfühlen. Dabei ist es wichtig, dass die Menschen, die später dort wohnen, bei allen Entscheidungen mitreden können. Ihre Meinungen und Wünsche zählen – auch wenn sie von üblichen Empfehlungen abweichen. Denn jeder Mensch ist einzigartig, und so sollte auch jede Wohnung sein.

In diesem Leitfaden finden Sie viele Infos – zum Beispiel zur Farbwahl, zur Aufteilung der Räume oder zu technischen Lösungen, die den Alltag erleichtern. Wir möchten Sie dabei unterstützen, kreative und passende Ideen für Ihr Zuhause zu finden.

Viel Erfolg!

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Ideen und Tipps	5
Vorlieben und Eigenschaften.....	5
Ordnung.....	5
Vorhersehbarkeit.....	6
Sicherheit.....	6
Tipps für eine angenehme Umgebung	7
Beleuchtung und Farben.....	7
Gerüche.....	7
Oberflächen.....	8
Geräusche.....	8
Temperatur.....	8
Lage der Wohnung.....	9
Raumorganisation.....	10
Ordnung halten.....	11
Praktische Lösungen	12
Smart Home.....	12
Anwendungsszenarien.....	13
Anwesenheitsanzeige bei Person(en).....	14
Wandering.....	16
Sicherung gefährlicher Gegenstände.....	17
Automatische Beleuchtung bei schlechten Lichtverhältnissen.....	18
Aufrechterhaltung der individuellen Wohlfühltemperatur.....	19
Benachrichtigung über Temperaturabweichungen.....	21
Zeitpläne zur smarten Temperaturregelung.....	22
Smartes Lüften: Automatische Heizungsabschaltung.....	23
Warnung bei Überflutung und Lecks.....	24
Warnung bei Rauchentwicklung.....	25
Warnung bei Gasentwicklung.....	26
Benachrichtigung bei zu hoher Luftfeuchtigkeit.....	27
Allgemeine Informationen Smart Home	28
Kompatibilität der Produkte.....	28
Funkstandards.....	28
Technische Dolmetscher:innen.....	29
Datenschutz und Sicherheitshinweise.....	29
Produktliste.....	30

Weitere assistive Technologien.....	31
Achtsamkeitsapps.....	31
Finanzen.....	31
Geräuschpegelregulation.....	31
Alltagsstrukturierung & Zeitmanagement.....	32
Schlafqualität.....	32
Smarte Geräuscherkennung.....	32
Luftqualität.....	32
Literatur.....	33
Weiterführende Informationen.....	34

Allgemeine Tipps & Ideen

Manche Menschen reagieren besonders stark auf Dinge in ihrer Umgebung – zum Beispiel auf Umweltreize wie Licht, Geräusche, Gerüche oder Temperatur. Wenn man diese Reize gut anpasst, kann es den Alltag von Menschen, die sensibel darauf reagieren, angenehmer und leichter machen. Es gibt viele Möglichkeiten, Räume so zu gestalten, dass sie beruhigend oder reizarm sind. Man kann sich dabei zuerst an allgemeinen Vorlieben orientieren. Später kann man weiter überlegen, wie man gezielt auf einzelne Sinne eingeht – also zum Beispiel auf das Hören, Sehen, Riechen oder Fühlen. So entsteht eine Umgebung, die gut zur einzelnen Person passt und in der sie sich sicher und wohl fühlt.

Vorlieben und Eigenschaften

Auch wenn jeder Mensch andere Dinge mag oder braucht, gibt es trotzdem einige gemeinsame Bedürfnisse, die bei vielen neurodivergenten Menschen – besonders bei Personen im Autismus Spektrum – häufig wichtig sind. Aber nicht alle Menschen sind gleich. Was für viele gut ist, kann für andere nicht passen. Denken Sie also immer daran, auf die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse jeder einzelnen Person zu achten!

Ordnung

Ein hohes Bedürfnis nach Ordnung bedeutet, dass jemand eine klare, organisierte und aufgeräumte Umgebung bevorzugt. Dies kann sowohl räumliche, zeitliche als auch inhaltliche Ordnung betreffen (Häußler, 2016). Menschen im Autismus Spektrum haben dieses Bedürfnis oft besonders stark und fehlende Ordnung kann bei ihnen Ängste auslösen. Die Kontrolle über die Umgebung ist dabei wichtig für ihre Wahrnehmung des Alltags.

- **Gestalten Sie den Tagesablauf klar und übersichtlich:** Nutzen Sie einen sichtbaren Plan, der zeigt, was wann passiert – zum Beispiel einen Zeitplan mit Bildern oder Farben.
- **Halten Sie den Raum aufgeräumt:** Entfernen Sie alles, was nicht gebraucht wird, damit der Raum ruhiger und ordentlicher wirkt.
- **Verstauen Sie Dinge in Schränken, Schubladen oder Boxen:** So bleibt alles gut organisiert und ist schnell wiederzufinden.
- **Setzen Sie Farben oder Beschriftungen zur Orientierung ein:** Zum Beispiel eine rote Box für Arbeitsmaterialien, eine blaue Box für Hobbys oder kleine Schilder mit Texten oder Bildern.



Vorhersehbarkeit

Vorhersehbarkeit bedeutet, dass man weiß, was als Nächstes passiert und Dinge kontrollieren kann. Das hilft, Unsicherheit und Angst zu verringern. Viele Menschen im Autismus-Spektrum fühlen sich wohler, wenn sie in vertrauten Räumen sind und der Tag nach einem festen Plan abläuft. Auch Dinge wie Musik mit einer klaren, gleichbleibenden Struktur können beruhigend wirken. So müssen keine neuen oder unerwarteten Reize verarbeitet werden, die Stress auslösen könnten.

- **Erstellen Sie Checklisten für den Alltag:** Listen helfen dabei, Aufgaben in einer bestimmten Reihenfolge zu erledigen. Das gibt Sicherheit und macht den Tag planbar.
- **Nutzen Sie Hilfen zur Zeiteinteilung:** Zum Beispiel einen Kalender, eine Uhr oder eine App. So kann man gut sehen, was wann passiert. Mehr dazu finden Sie im Abschnitt „Alltagsstrukturierung & Zeitmanagement“.
- **Richten Sie die Wohnung schon vor dem Einzug ein:** Wenn die Wohnung fertig ist, bevor jemand einzieht, müssen später keine großen Veränderungen mehr gemacht werden. Das ist oft angenehmer und stressfreier.
- **Sorgen Sie für einen gleichbleibenden Alltag:** Zum Beispiel mit einem festen Wochenplan. Wiederholungen und bekannte Abläufe geben Stabilität und helfen, sich sicher zu fühlen.



Sicherheit

Sicherheit ist ein Grundbedürfnis – also etwas, das jeder Mensch braucht, um sich wohlfühlen und sich gut entwickeln zu können. Für neurodivergente Menschen ist Sicherheit oft besonders wichtig. Sicherheit bedeutet für sie zum Beispiel: Eine ruhige Umgebung, in der keine plötzlichen oder lauten Geräusche vorkommen. So fühlen sie sich nicht überfordert und können sich besser entspannen.

- **Richten Sie zu Hause einen sicheren Rückzugsort ein.** Das ist ein Platz, an dem man sich entspannen und zur Ruhe kommen kann.
- **Sorgen Sie für Ordnung und klare Abläufe.** Das hilft, Sicherheit und Übersicht zu schaffen. Mehr dazu finden Sie in der „Toolbox Ordnung und Vorhersehbarkeit im Alltag“.



Tipps für eine angenehme Umgebung

Auch wenn viele neurodivergente Menschen ähnliche Vorlieben haben, ist jeder Mensch anders. Darum ist es wichtig, immer die einzelne Person zu fragen und ihre Wahrnehmung zu beachten. Die folgenden Tipps sollen eine erste Hilfe sein. Sie zeigen allgemeine Ideen für Menschen, die empfindlich auf Sinneseindrücke reagieren. Passen Sie die Vorschläge immer so an, wie es für die jeweilige Person am besten ist.

Beleuchtung und Farben

- Nutzen Sie Lampen mit verstellbaren Lichtstufen: So kann die Helligkeit an die Stimmung oder das momentane Bedürfnis der Person angepasst werden.
- Vermeiden Sie grelles oder flackerndes Licht. Sehr helles oder ständig leuchtendes Licht kann schnell unangenehm sein und stören.
- Natürliches Licht ist meistens angenehmer als künstliches Licht. Versuchen Sie es wenn möglich zu nutzen.
- Hängen Sie Vorhänge oder Rollos auf. So kann man steuern, wie viel Licht in den Raum kommt – besonders bei starker Sonne.
- Wählen Sie ruhige, sanfte Farben. Sehr bunte oder grelle Farben lenken stark ab und können stressen. Aber manche Menschen mögen allerdings kräftige Farben. Fragen Sie immer direkt nach, was einer Person gefällt.
- Halten Sie die Zimmer ordentlich und übersichtlich. Weniger Dinge im Blick helfen, Reize zu reduzieren – das macht den Raum ruhiger und angenehmer.

Gerüche

- Vermeiden Sie starke Gerüche. Duftkerzen, stark riechende Putzmittel oder Duftgeräte (wie Diffusoren) können schnell zu viel sein und stören.
- Benutzen Sie Reinigungsmittel ohne Duft. Oder wählen Sie Produkte mit sehr mildem Geruch.
- Nutzen Sie einen Luftreiniger. Er hilft, unangenehme oder starke Gerüche aus der Luft zu entfernen. Smarte Geräte können dabei helfen, die Luftqualität automatisch zu überwachen und zu verbessern.
- Verwenden Sie Dunstabzüge, damit sich Kochgerüche nicht in der ganzen Wohnung verteilen

Oberflächen

- Wählen Sie weiche und angenehme Stoffe. Viele Menschen mögen Materialien, die sich kuschelig anfühlen.
- Natürliche Stoffe sind oft besser verträglich. Zum Beispiel Baumwolle oder Leinen, weil sie die Haut weniger reizen als viele künstliche Stoffe.

Geräusche

- Fenster mit guter Isolierung, wie schalldichte Fenster oder doppelte Verglasung, helfen dabei, die Wohnung von Geräuschen von außen zu schützen. Auch spezielle Vorhänge, die den Schall dämpfen, sind eine gute und einfache Lösung.
- Verwenden Sie Teppiche, Kissen oder andere weiche Gegenstände, die den Schall dämpfen können.
- Verwenden Sie Ohrenschützer oder Kopfhörer. Bei plötzlichem Lärm helfen Lärmschutz-Kopfhörer oder Ohrstöpsel, sich besser zu entspannen.
- Achten Sie auf leise Haushaltsgeräte. Es gibt Waschmaschinen, Staubsauger oder Spülmaschinen, die besonders geräuscharm arbeiten.
- Nutzen Sie beruhigende Geräusche oder Musik. Ein leises Soundsystem mit Naturgeräuschen oder ruhiger Musik kann helfen, sich zu entspannen.
- Stellen Sie Regale oder Raumteiler auf. Diese trennen nicht nur den Raum, sondern helfen auch dabei, den Schall im Raum zu verringern.

Temperatur

- Nutzen Sie smarte Thermostate. Damit lässt sich die Temperatur genau und bequem einstellen – je nach Tageszeit oder persönlichem Bedürfnis.
- Sorgen Sie für gute Isolierung. Teppiche halten den Boden warm und helfen dabei, die Temperatur angenehm zu halten.
- Schützen Sie Räume vor starker Sonne. Zum Beispiel mit Sonnensegeln, Markisen oder Außenjalousien. So bleibt es drinnen kühler.
- Verwenden Sie Thermovorhänge. Diese Vorhänge halten Hitze im Sommer draußen und Wärme im Winter drinnen.
- Nutzen Sie zusätzliche Heiz- oder Kühlsysteme. Wenn keine Klimaanlage vorhanden ist, helfen auch Ventilatoren oder mobile Klimageräte. Im Winter kann ein kleiner Heizkörper den Raum zusätzlich wärmen.
- Es gibt auch Kleidung mit Kühlfunktion. Spezielle Kühlwesten helfen dabei, den Körper angenehm zu temperieren – besonders an heißen Tagen.

Lage der Wohnung

Viele neurodivergente Menschen fühlen sich in ruhigen und einfachen Umgebungen wohler. In Städten ist es oft sehr laut, hektisch und unübersichtlich. Es passiert viel auf einmal – das kann schnell zu viel werden und stressen. Orte in der Natur wie Parks, Wälder oder Gärten sind oft viel angenehmer. Dort ist es leiser, grüner und man kann besser entspannen.

- **Suchen Sie eine ruhige Umgebung.** Am besten abseits von viel Verkehr, großen Straßen, lauten Nachbarn oder Fabriken.
- **Wohnen Sie in der Nähe von Grünflächen.** Parks, Gärten oder ruhige Innenhöfe sorgen für eine entspannte Atmosphäre.
- **Vermeiden Sie Orte mit vielen Reizen.** Zum Beispiel Gegenden mit grellen Werbeschildern oder stark riechenden Restaurants.
- **Achten Sie auf Sicherheit und gute Nachbarschaft.** Eine freundliche Umgebung mit sozialen Angeboten kann helfen, sich wohl und sicher zu fühlen.
- **Eine gute Anbindung ist wichtig.** Es sollte Busse, Bahnen und Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe geben – so bleibt man flexibel und selbstständig.



Manchmal kann man sich die Wohnung nicht nach allen Wünschen frei aussuchen und gestalten. Oft ist schon eine Wohnung vorhanden – und ein Umzug kostet viel Zeit, Geld und Energie. In diesem Fall können Sie trotzdem etwas tun: Es gibt einfache Möglichkeiten, um die Wohnung ruhiger und angenehmer zu gestalten – ohne viel umbauen zu müssen. Schauen Sie dafür in den Abschnitt „Tipps für eine angenehmere Umgebung“ oben. Dort finden Sie viele Ideen, wie man Reize zu Hause verringern kann.

Raumorganisation

Neurodivergente Menschen fühlen sich in Räumen wohl, die sich leicht an ihre Bedürfnisse und Sinne anpassen lassen. Damit der Raum trotzdem stabil bleibt, und deshalb auch Sicherheit bietet, können bestimmte Dinge beachtet werden:

- **Halten Sie Ordnung und schaffen Sie freie Flächen.** Weniger Gegenstände im Raum helfen, Reize zu reduzieren (siehe *Tool Box* Ordnung im Alltag).
- **Ordnen Sie die Möbel symmetrisch im Raum an** und behalten Sie diese Anordnung bei.
- **Schaffen Sie Rückzugsorte**, wie eine Ecke mit weichen Kissen, sanfter Beleuchtung und entspannender Musik. Gewichtsdecken oder Fidget-Spielzeuge können zusätzliche Beruhigung bieten.
- **Vermeiden Sie Räume mit zu vielen Zwecken.** Jeder Bereich sollte eine feste Aufgabe haben – z. B. ein Ort zum Arbeiten, ein anderer zum Entspannen. Klare Grenzen (z. B. durch Teppiche oder Raumteiler) machen das leichter verständlich.
- **Nutzen Sie Etiketten mit Bildern oder Symbolen.** So weiß man schnell, was wo aufbewahrt wird – zum Beispiel auf Boxen, Schubladen oder Regalen.
- **Ordnen Sie Dinge nach Farben.** Farben helfen, Materialien und Dokumente besser zu sortieren und schneller wiederzufinden.
- **Wählen Sie bequeme und passende Möbel.** Möbel sollten gut zum Körper passen und dabei helfen, sich wohlfühlen. Ergonomische Möbel unterstützen den Körper beim Sitzen oder Liegen.



Ordnung halten

Ordnung zu halten ist nicht immer einfach, vor allem, wenn viel los ist oder man sich schnell überfordert fühlt. Hilfe von vertrauten Personen kann dabei nützlich sein. Mit einfachen Tipps schafft man es aber auch allein.

- Machen Sie das Aufräumen zu einer festen Gewohnheit, zum Beispiel immer zur gleichen Zeit am Tag.
- Räumen Sie in kleinen Schritten auf, 10–15 Minuten reichen oft schon. Ein Time Timer kann dabei helfen.
- Konzentrieren Sie sich auf einen Raum oder einen Bereich, damit es übersichtlich bleibt und Sie motiviert bleiben.
- Nutzen Sie Haushaltsgeräte wie einen Saugroboter, um Zeit und Energie zu sparen.
- Verwenden Sie Körbe oder Boxen, um Dinge schnell zu verstauen und leichter wiederzufinden.
- Holen Sie sich Hilfe, wenn es schwerfällt, zum Beispiel von einer professionellen Aufräumhilfe.



Praktische Lösungen

In der letzten Zeit wurde zusehends das Potenzial von assistiven Technologien erkannt, um die Lebensqualität und Selbstständigkeit von neurodivergenten Menschen zu erhöhen. Die Möglichkeiten reichen hier beispielsweise von Smart Home Komponenten bis hin zu Achtsamkeitsapps.

Smart Home

Smart-Home-Technologien können in vielen Bereichen genutzt werden, sowohl von neurodivergenten als auch von neurotypischen Menschen. Es gibt viele Marken, die sich in ihrer Produktpalette, ihrem Preis und ihrer Kompatibilität mit anderen Geräten unterscheiden (siehe Kapitel Kompatibilität).

Die folgenden Marken sind beispielhaft angeführt und weitere können eigenständig herausgesucht werden:

- Amazon
- Ikea
- Shelly
- Homematic IP
- Philips Hue
- Bosch

Jede Marke hat ihre eigenen Stärken und Schwächen. Damit die Umsetzung einfacher ist, werden in diesem Leitfaden alle Beispiele mit Produkten einer einzigen Marke erklärt. Die Wahl fiel auf den Anbieter Shelly, da er ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis und eine große Auswahl an Produkten bietet. Die Szenarien können aber auch mit Produkten anderer Marken nachgestellt oder erweitert werden.



Die Marke Shelly bietet viele Einsatzmöglichkeiten für ihre Produkte. Es gibt einfache „Plug & Play“-Produkte, die in diesem Leitfaden vorgestellt werden. Außerdem gibt es Produkte, die mehr technisches Wissen erfordern. Diese können mit selbst programmierten Skripten individuell angepasst und in ihren Funktionen erweitert werden.


Shelly nutzt die Smart Control App als Steuerzentrale, mit der automatisierte Szenen erstellt werden können. Die folgenden Beispiele sollen den Alltag erleichtern und sind besonders auf die Bedürfnisse von Menschen im Autismus Spektrum abgestimmt. Zusätzlich können Sie auch eigene Szenarien erstellen, die genau auf Ihre persönlichen Wünsche zugeschnitten sind. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt!

Was ist eine Szene?



Szenen sind festgelegte Abläufe. Dabei wird eine Bedingung festgelegt (Wenn), bei deren Eintreten eine bestimmte Aktion automatisch ausgeführt wird (Dann). Ein Beispiel ist, dass eine Lampe automatisch eingeschaltet wird (Dann), sobald die Haustür geöffnet wird (Wenn). Eine Aktion kann auch eine Benachrichtigung auf dem Tablet oder Handy sein.

Erstellung: Um eine Szene zu erstellen, wählen Sie in der Shelly Control App

- Tablet: Mein Zuhause → Alle Szenen → Szene hinzufügen (+)
- Handy:  → Alle Szenen → Szene hinzufügen (+)

Anwendungsszenarien

In den folgenden Beispielen wird erklärt, wie die Funktion, die benötigten Produkte und die Erstellung der Szene zusammenhängen. Außerdem gibt es eine Einteilung nach Kosten. Denken Sie daran, dass Produkte in mehreren Szenen verwendet werden können, was die Gesamtkosten senken kann. Die Kosten werden nach dem unten angegebenen Index eingestuft:

€	1 - 50€
€€	50 - 100€
€€€	> 100€

Sie finden die Installationsanleitungen zu allen in den Szenarien verwendeten Produkten in einem eigenen Dokument (siehe "Installationsanleitungen").

Anwesenheitsanzeige von Person(en)

Funktion

Sind ein oder mehrere Personen in einem bestimmten Bereich anwesend, können Sie sich eine Benachrichtigung zukommen lassen.

Preis: €

Produkt(e)

- Shelly BLU Motion*
- Gateway: Wird benötigt, sofern keine Gateways bereits durch andere Szenen eingebunden sind.

Szene

- Wenn: Bedingung hinzufügen: Zustand: Gerätebasiert → Gerät: Raum und anschließend Bewegungssensor wählen → Geräteeigenschaft: Bewegung erkannt → Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser → Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser
- Dann: Aktion auswählen: Aktion benachrichtigen → Benachrichtigungstyp: Wählen Sie Ihre gewünschte Benachrichtigungsform (Telefon/EMail/Alexa/Aktivitätsprotokoll) → Benachrichtigungseinstellung:
- Geben Sie Ihren gewünschten Benachrichtigungstext ein und wählen Sie zwischen Standardbenachrichtigung oder Alarm
- Aktive Zeit: Hier können Sie die Zeiten einschränken, zu denen Sie benachrichtigt werden wollen. Wählen Sie beispielsweise jene Wochentage und Zeiten aus, bei denen Sie für gewöhnlich das Haus verlassen.
- Weiter Optionen: Aktivieren Sie die Szene, damit sie zukünftig automatisch aktiviert wird.
- Raum auswählen: Wählen Sie den entsprechenden Raum aus
- Benennen Sie die Szene und speichern Sie sie ab
- Anmerkung: Sollten Sie sich auch einen visuellen Hinweis wünschen, können Sie Ihre smarte Glühbirne aufleuchten lassen, sobald der Bewegungsmelder aktiviert wird.



***Informationen zum Gateway**

Ein Gateway ist die Brücke, die eine Verbindung zwischen dem Gerät und dem Shelly Ökosystem herstellt

Wann ist ein Gateway nötig?

Bei allen Shelly BLU Produkte und generell allen Geräte, die ausschließlich eine Bluetooth-Funktion besitzen. Sie werden auch im weiteren Verlauf des Leitfadens mit Asterisk („*“) gekennzeichnet. Prüfen Sie die Informationen im Einzelfall auf der Website des Herstellers.

Gateway Produkte:

- Herkömmliches Gateway-Produkt von Shelly
- Alle Shelly Plus, Pro oder Gen3 Geräte
- Anmerkung: Im Lieferumfang des Shelly BLU TRV ist bereits ein Gateway enthalten



Bitte bedenken Sie, dass das Gateway nur für eine begrenzte Anzahl an Produkten als Brücke fungieren kann!

Wandering

Funktion

Werden Sie benachrichtigt, sobald die Haustüre oder generell eine Türe / Fenster zu ungewöhnlichen Zeiten geöffnet wird.

Preis: €

Produkt(e)

- Shelly BLU Door Window*
- Gateway: Wird benötigt, sofern keine Gateways bereits durch andere Szenen eingebunden sind.

Szene

- Wenn: Bedingung hinzufügen: Zustand: Gerätebasiert → Gerät: Raum und anschließend Türsensor wählen → Geräteeigenschaft: Türzustand: offen → Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser → Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser
- Dann: Aktion auswählen: Aktion benachrichtigen → Benachrichtigungstyp: Wählen Sie Ihre gewünschte Benachrichtigungsform (Telefon/E-Mail/Alexa/Aktivitätsprotokoll) → Benachrichtigungseinstellung: Geben Sie Ihren gewünschten Benachrichtigungstext ein und wählen Sie zwischen Standardbenachrichtigung oder Alarm
- Aktive Zeit: Optional (z.B. Zwischen 22 Uhr und 7 Uhr von Montag bis Freitag)
- Weitere Optionen: Aktivieren Sie die Szene, damit sie zukünftig automatisch aktiviert wird.
- Raum auswählen: Wählen Sie den entsprechenden Raum aus
- Benennen Sie die Szene und speichern Sie sie ab



Sicherung gefährlicher Gegenstände

Funktion

Werden Sie benachrichtigt, wenn sich Zugang zu einem Schrank, Schublade etc. verschafft wird.

Preis: €

Produkt(e)

- Shelly BLU Door Window*
- Gateway: Wird benötigt, sofern keine Gateways bereits durch andere Szenen eingebunden sind.

Szene

- Wenn: Bedingung hinzufügen: Zustand: Gerätebasiert → Gerät: Raum und anschließend Türsensor wählen → Geräteeigenschaft: Türzustand: offen → Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser → Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser
- Dann → Aktion auswählen: Aktion benachrichtigen → Benachrichtigungstyp: Wählen Sie Ihre gewünschte Benachrichtigungsform (Telefon/E-Mail/Alexa/Aktivitätsprotokoll) → Benachrichtigungseinstellung: Geben Sie Ihren gewünschten Benachrichtigungstext ein und wählen Sie zwischen Standardbenachrichtigung oder Alarm
- Aktive Zeit: Optional
- Weiter Optionen: Aktivieren Sie die Szene, damit sie zukünftig automatisch aktiviert wird.
- Raum auswählen: Wählen Sie den entsprechenden Raum aus
- Benennen Sie die Szene und speichern Sie sie ab



Automatische Beleuchtung bei schlechten Lichtverhältnissen

Funktion

Automatische Beleuchtung bei Betreten eines Raums, sofern es die Lichtverhältnisse erfordern.

Preis: €

Produkt(e)

- E27: Shelly Duo, Shelly Duo – RGBW (Farbauswahl) ODER Shelly Vintage A60
- GU10: Shelly Duo GU10 White ODER Shelly Duo GU10 RGBW (Farbauswahl)
- Shelly BLU Motion*
- Gateway: Wird benötigt, sofern keine Gateways bereits durch andere Szenen eingebunden sind.

Szene

- Wenn:
 - Bedingung 1 hinzufügen: Zustand: Gerätebasiert → Gerät: Raum und anschließend Bewegungssensor wählen → Geräteeigenschaft: Bewegung erkannt → Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser → Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser UND
 - Bedingung 2 hinzufügen: Zustand: Gerätebasiert → Gerät: Raum und anschließend Bewegungssensor wählen → Geräteeigenschaft: Helligkeitserkennung - Wenn unter 20 Lux → Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser → Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser
- Dann → Aktion auswählen: Aktion benachrichtigen → Benachrichtigungstyp: Wählen Sie Ihre gewünschte Benachrichtigungsform (Telefon/E-Mail/Alexa/Aktivitätsprotokoll) → Benachrichtigungseinstellung: Geben Sie Ihren gewünschten Benachrichtigungstext ein und wählen Sie zwischen Standardbenachrichtigung oder Alarm
- Aktive Zeit: Optional
- Weiter Optionen: Aktivieren Sie die Szene, damit sie zukünftig automatisch aktiviert wird.
- Raum auswählen: Wählen Sie den entsprechenden Raum aus
- Benennen Sie die Szene und speichern Sie sie ab



Aufrechterhaltung der individuellen Wohlfühltemperatur

Funktion

Lassen Sie sich bei der Einhaltung Ihrer individuellen Wohlfühltemperatur unterstützen.

Preis: €€

Produkt(e)

- Shelly H&T ODER Shelly H&T Gen3 mit zusätzlicher Anzeigefunktion
- Shelly BLU TRV* ODER Shelly Plug in Kombination mit einer Standheizung
- Shelly Plug in Kombination mit einem Ventilator ODER Klimaanlage
- Gateway: Wird benötigt, sofern nicht der Shelly H&T Gen3 oder Shelly Plug verwendet wird. Sind Gateways bereits durch andere Szenen eingebunden, ist ebenfalls kein zusätzliches Gateway nötig.

Szene

Für dieses Anwendungsszenario benötigen Sie 2 Szenen. Eine Szene zum Einschalten der Heizung bei Unterschreiten der Wohlfühltemperatur und eine zweite Szene zum Einschalten des Ventilators, wenn der temperaturbasierte Wohlfühlbereich überschritten wird.

- Szene 1: Vermeidung einer Unterschreitung der Wohlfühltemperatur
- Wenn → Bedingungen hinzufügen: Zustand: Gerätebasiert → Gerät: Raum und anschließend Temperatursensor wählen → Geräteeigenschaft: Temperaturerkennung → Wenn die Temperatur ist: Kleiner als 16°C → Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser
- Dann 1 → Aktion auswählen: Geräteaktion → Gerät: Raum und smartes Thermostat auswählen → Status ändern: Zieltemperatur ändern → Wunschtemperatur auswählen → Aktion verzögern: Eine Aktionsverzögerung muss nicht ausgewählt werden
- Dann 2 → Aktion auswählen: Aktion benachrichtigen → Benachrichtigungstyp: Wählen Sie Ihre gewünschte Benachrichtigungsform (Telefon/E-Mail/Alexa/Aktivitätsprotokoll) → Benachrichtigungseinstellung: Geben Sie Ihren gewünschten Benachrichtigungstext ein und wählen Sie zwischen Standardbenachrichtigung oder Alarm
- Aktive Zeit: Optional
- Weiter Optionen: Aktivieren Sie die Szene, damit sie zukünftig automatisch aktiviert wird.
- Raum auswählen: Wählen Sie den entsprechenden Raum aus
- Geben Sie der Szene einen Namen und speichern Sie ihn ab.



Ein thermostatisches Heizkörperventil bzw. “Thermostatic Radiator Valve” (**TRV**) reguliert über die Steuerung des Warmwasserfluss im Heizkörper die Raumtemperatur. Durch Shelly BLU TRV* können Sie die Steuerung automatisieren.



Benachrichtigungen über Temperaturabweichungen

Funktion

Werden Sie in Kenntnis gesetzt, sobald es zu heiß oder zu kalt ist.

Preis: €

Produkt(e)

- Shelly H&T ODER Shelly H&T Gen3 mit zusätzlicher Anzeigefunktion
- Gateway: Wird benötigt, sofern nicht der Shelly H&T Gen3 verwendet wird. Sind Gateways bereits durch andere Szenen eingebunden, ist ebenfalls kein zusätzliches Gateway nötig.

Szene

- Wenn → Bedingungen hinzufügen: Zustand: Gerätebasiert → Gerät: Raum und anschließend Temperatursensor wählen → Geräteeigenschaft: Temperaturerkennung → Wenn die Temperatur ist: Kleiner als 16°C/ größer als 25°C → Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser
- Dann → Aktion auswählen: Aktion benachrichtigen → Benachrichtigungstyp: Wählen Sie Ihre gewünschte Benachrichtigungsform (Telefon/E-Mail/Alexa/Aktivitätsprotokoll) → Benachrichtigungseinstellung: Geben Sie Ihren gewünschten Benachrichtigungstext ein und wählen Sie zwischen Standardbenachrichtigung oder Alarm
- Aktive Zeit: Optional
- Weiter Optionen: Aktivieren Sie die Szene, damit sie zukünftig automatisch aktiviert wird.
- Raum auswählen: Wählen Sie den entsprechenden Raum aus



Zeitpläne zur smarten Temperaturregelung

Funktion

Automatische Regelung der Heizung, die an die individuellen Tagespläne angepasst ist.

Preis: €€

Produkt(e)

- Thermostatventil: Shelly BLU TRV* ODER Shelly Plug Kombination mit einer Standheizung
- Gateway: Wird benötigt

Szene

- Für dieses Szenario müssen Sie keine Szene erstellen.
- Um benutzerdefinierte Zeitpläne anzulegen, folgen Sie bitte den folgenden Schritten: Dashboard → smartes Thermostatventil → Zeitplan → Zeitpläne festlegen.



Smartes Lüften: Automatische Heizungsabschaltung

Funktion

Automatisches Ausschalten der Heizung, sobald ein oder mehrere Fenster geöffnet/gekippt sind.

Preis: €-€€

Produkt(e)

- Shelly BLU TRV* ODER Shelly Plug in Kombination mit einer Standheizung
- Shelly BLU Door Window*
- Gateway: Wird benötigt, sofern keine Gateways bereits durch andere Szenen eingebunden sind.

Szene

- Wenn: Bedingungen hinzufügen: Zustand: Gerätebasiert → Gerät: Raum und anschließend Fenstersensor wählen → Geräteeigenschaft: Türzustand: offen → Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser
- Dann → Aktion auswählen: Geräteaktion → Geräteaktion → Gerät: Raum und smartes Thermostat auswählen → Status ändern: Zieltemperatur ändern → Wunschtemperatur auswählen (z.B. 4 Grad) → Aktion verzögern: Eine Aktionsverzögerung muss nicht ausgewählt werden
- Aktive Zeit: Optional
- Weiter Optionen: Aktivieren Sie die Szene, damit sie zukünftig automatisch aktiviert wird.
- Raum auswählen: Wählen Sie den entsprechenden Raum aus
- Geben Sie der Szene einen Namen und speichern Sie sie ab



Warnung bei Überflutungen und Lecks

Funktion

Werden Sie benachrichtigt, wenn Wasser aus- oder überläuft.

Preis: €

Produkt(e)

- Shelly Flood
- Gateway: Nicht benötigt

Szene

- Wenn: Bedingung hinzufügen: Zustand: Gerätebasiert → Gerät: Raum und anschließend Überschwemmungssensor wählen → Geräteeigenschaft: Eine Überschwemmung / Wenn der Sensor eine Überschwemmung erkennt → Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser
- Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser
- Dann → Aktion auswählen: Aktion benachrichtigen → Benachrichtigungstyp: Wählen Sie Ihre gewünschte Benachrichtigungsform (Telefon/E-Mail/Alexa/Aktivitätsprotokoll) → Benachrichtigungseinstellung: Geben Sie Ihren gewünschten Benachrichtigungstext ein und wählen Sie zwischen Standardbenachrichtigung oder Alarm
- Aktive Zeit: Optional
- Weiter Optionen: Aktivieren Sie die Szene, damit sie zukünftig automatisch aktiviert wird.
- Raum auswählen: Wählen Sie den entsprechenden Raum aus
- Benennen Sie die Szene und speichern Sie sie ab



Warnung bei Rauchentwicklung

Funktion

Werden Sie benachrichtigt, wenn es zu einer Rauchentwicklung kommt.

Preis: €

Produkt(e)

- Shelly Plus Smoke Alarm
- Gateway: Nicht benötigt

Szene

- Wenn: Bedingung hinzufügen: Zustand: Gerätebasiert → Gerät: Raum und anschließend Rauchmonitor wählen → Geräteeigenschaft: Wenn der Sensor eine Rauchbildung erkennt → Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser
- Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser
- Dann → Aktion auswählen: Aktion benachrichtigen → Benachrichtigungstyp: Wählen Sie Ihre gewünschte Benachrichtigungsform (Telefon/E-Mail/Alexa/Aktivitätsprotokoll) → Benachrichtigungseinstellung: Geben Sie Ihren gewünschten Benachrichtigungstext ein und wählen Sie zwischen Standardbenachrichtigung oder Alarm
- Aktive Zeit: Optional
- Weiter Optionen: Aktivieren Sie die Szene, damit sie zukünftig automatisch aktiviert wird.
- Raum auswählen: Wählen Sie den entsprechenden Raum aus
- Benennen Sie die Szene und speichern Sie sie ab



Warnung bei Gasentwicklung

Funktion

Werden Sie benachrichtigt, wenn es zu einer Gasentwicklung kommt.

Preis: €

Produkt(e)

- Shelly GAS
- Gateway: Nicht benötigt

Szene

- Wenn: Bedingung hinzufügen: Zustand: Gerätebasiert → Gerät: Raum und anschließend Gassensor wählen → Geräteeigenschaft: Wenn der Sensor eine Gasbildung erkennt → Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser
- Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser
- Dann → Aktion auswählen: Aktion benachrichtigen → Benachrichtigungstyp: Wählen Sie Ihre gewünschte Benachrichtigungsform (Telefon/E-Mail/Alexa/Aktivitätsprotokoll) → Benachrichtigungseinstellung: Geben Sie Ihren gewünschten Benachrichtigungstext ein und wählen Sie zwischen Standardbenachrichtigung oder Alarm
- Aktive Zeit: Optional
- Weiter Optionen: Aktivieren Sie die Szene, damit sie zukünftig automatisch aktiviert wird.
- Raum auswählen: Wählen Sie den entsprechenden Raum aus
- Benennen Sie die Szene und speichern Sie sie ab



Benachrichtigung bei zu hoher Luftfeuchtigkeit

Funktion

Werden Sie benachrichtigt, sobald ein Raum gelüftet werden muss.

Preis: €

Produkt(e)

- Shelly H&T ODER Shelly H&T Gen3
- Optional: Smarte Shelly Glühbirne mit RGBW (z.B. Shelly Duo – RGBW E27, Shelly Duo GU10 RGBW GU10)
- Gateway: Nicht benötigt

Szene

- Sie benötigen hier zwei Aktionen, sofern Sie auch einen Lichtalarm festlegen möchten.
- Wenn: Bedingung hinzufügen: Zustand: Gerätebasiert → Gerät: Raum und anschließend Shelly H&T Sensor wählen → Geräteeigenschaft: Feuchtigkeitserkennung – Wenn die Luftfeuchtigkeit größer als 60% ist → Betrachten Sie die Eigenschaften als: Auslöser
- Dann
 - Aktion 1 auswählen: Aktion benachrichtigen → Benachrichtigungstyp: Wählen Sie Ihre gewünschte Benachrichtigungsform (Telefon/E-Mail/Alexa/Aktivitätsprotokoll) → Benachrichtigungseinstellung: Geben Sie Ihren gewünschten Benachrichtigungstext ein und wählen Sie zwischen Standardbenachrichtigung oder Alarm
 - Aktion 2 auswählen: Geräteaktion → Geräteaktion → Gerät: Raum und smarte Glühbirne auswählen → Status ändern: Farbe und Helligkeit auswählen → Aktion verzögern: Eine Aktionsverzögerung muss nicht ausgewählt werden
- Aktive Zeit: Optional
- Weiter Optionen: Aktivieren Sie die Szene, damit sie zukünftig automatisch aktiviert wird.
- Raum auswählen: Wählen Sie den entsprechenden Raum aus
- Benennen Sie die Szene und speichern Sie sie ab



Allgemeine Informationen

Kompatibilität der Produkte

Smart Home Systeme unterschiedlich gut miteinander verbunden werden. Es gibt drei Varianten, wie flexibel diese Verbindungen sind, und jede hat ihre eigenen Vor- und Nachteile:

- Offene Systeme: Diese bieten eine hohe Flexibilität. Produkte verschiedener Hersteller können problemlos miteinander kombiniert werden.
 - *Matter*: Hier handelt es sich um einen herstellerübergreifender Standard für Smart-Home-Geräte. Produkte mit diesem Standard lassen sich einfach miteinander verbinden.
- Geschlossene Systeme: Hier können nur Produkte desselben Herstellers miteinander verbunden werden. Dafür bieten sie hohen Komfort und Sicherheit.
- Halboffene Systeme: Eine Zwischenlösung, bei der geschlossene Systeme teilweise durch Produkte anderer Hersteller ergänzt werden können.

Die unterschiedliche Vernetzbarkeit liegt daran, dass verschiedene Funkstandards verwendet werden.

Funkstandards

Funkstandards bestimmen, wie die Geräte im Smart Home miteinander kommunizieren. Jeder Standard hat dabei seine eigene Eigenschaft.

- *Matter* und *Thread* sind sehr flexibel und können Geräte auf verschiedenen Plattformen (z.B. Google, Amazon, Apple) verbinden.
- *Zigbee* und *Z-Wave* brauchen meistens sogenannte Hubs, also eine Art "technischen Übersetzer", um mit anderen Funkstandards vernetzbar zu sein.
- *Wi-Fi* und *Bluetooth* werden oft genutzt, benötigen aber meist Hubs oder Cloud-Dienste, um mit mehreren Standards zusammenzuarbeiten.

Technische Dolmetscher:innen

Manchmal werden Geräte benötigt, die als "technische Übersetzer" zwischen verschiedenen Standards arbeiten. Begriffe wie Hubs, Zentralen, Bridges oder Gateways meinen dabei das Gleiche. Sie helfen, dass unterschiedliche Produkte miteinander kommunizieren können. Das ist besonders wichtig bei Standards mit geringer Vernetzbarkeit, wie zum Beispiel Zigbee.

Um den passenden Hub zu finden, muss zuerst die richtige "Sprache" gewählt werden, da nicht jeder Hub alle Funkstandards unterstützen kann. Genau wie bei den Funkstandards gibt es auch verschiedene Arten von Hubs:

- Spezifische Hubs: Diese verbinden nur Produkte desselben Herstellers.
- Hubs mit mehreren Funkstandards: Sie können verschiedene Funkstandards miteinander verbinden (z. B. Homee, Homey).
- Sprachassistenten: Manche Sprachassistenten können auch als Hubs genutzt werden, wenn die Geräte mit ihnen kompatibel sind (z. B. Amazon Alexa).

Datenschutz und Sicherheitshinweise

In der EU müssen Smart-Home-Anbieter die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) einhalten. Das heißt, Ihre persönlichen Daten müssen sicher geschützt sein. Um Ihre Daten noch besser zu schützen, sollten Sie Software- und Sicherheitsupdates immer aktuell halten, die Zwei-Faktor-Authentifizierung nutzen und Ihre Daten sicher speichern.

Produktliste

In dieser Übersicht finden Sie alle Produkte, die in den beschriebenen Szenen verwendet wurden:

- Shelly BLU Gateway
- Shelly BLU TRV
- Shelly BLU Door Window
- Shelly H&T
- Shelly H&T Gen3
- Shelly Plug Smart Gen3
- Shelly Duo
- Shelly BLU Motion
- Shelly Wall Switch
- Shelly Flood
- Shelly Gas
- Shelly Smoke Alarm

Weitere assistive Technologien

Auch neben Smart Home Komponenten gibt es viele verschiedene (technischen) Hilfsmittel, die man verwenden kann, um den Alltag zu erleichtern.

Achtsamkeitsapps

Achtsamkeitsapps können Stress und Angst verringern und das Wohlbefinden verbessern (Gál et al., 2021; Linardon et al., 2024). Menschen mit hoher Empfindlichkeit oder Angstzuständen können davon profitieren. Die Apps können bei Bedarf oder zur Vorbeugung genutzt werden. Mit Sprachassistenten oder smarten Geräten lassen sie sich leicht in den Alltag integrieren.

- Beliebte Achtsamkeitsapps sind [Calm](#), [Headspace](#), [7Mind](#) oder [Balloon](#). Je nach App variieren die Preise und Inhalte.
- Kostenfreie Anleitungen für Meditationen, Achtsamkeits- oder Atemübungen finden Sie ebenfalls auf YouTube.



Finanzen

Apps für die eigenen Finanzen helfen, Einnahmen und Ausgaben im Blick zu behalten. Sie warnen automatisch, wenn das Budget überschritten wird oder eine Zahlung fällig ist. Automatische Rechnungszahlungen können Stress reduzieren und verspätete Zahlungen vermeiden.

- Banken bieten hierfür oftmals eigene Apps an, wie beispielsweise die App für Smartes Online Banking [George](#) von der ersten Bank und Sparkasse.
- Unabhängige Apps zum Verfolgen und Verwalten der eigenen Ausgaben sind [Money Manager](#) oder [Bluecoins](#).

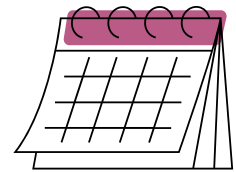
Geräuschpegelregulation

Bei störendem Lärm können Kopfhörer mit oder ohne Geräuschunterdrückung ("Noise Cancelling") helfen. Sie reduzieren Ablenkungen und sorgen für mehr Ruhe.

Alltagsstrukturierung & Zeitmanagement

Optische Hilfsmittel können im Alltag helfen, sich besser zu orientieren. Dafür gibt es verschiedene Tools.

- Verwenden Sie Kalender-Apps, um Termine und Aufgaben zu planen und Erinnerungen zu stellen. Mit Sprachassistenten können Sie auch mündliche Erinnerungen aktivieren. Stellen Sie Uhren und Kalender in mehreren Räumen auf, um den Überblick zu behalten.
- Ein Time Timer kann helfen, Zeit besser einzuteilen und sich zu konzentrieren.
- Nutzen Sie optische Zeitpläne oder Checklisten.
- Stellen Sie Trennwände am Arbeitsplatz auf, um Ablenkungen zu reduzieren und sich wohler zu fühlen.



Schlafqualität

Guter Schlaf ist wichtig für die körperliche und mentale Gesundheit (Baranwal et al., 2023). Sich mit dem eigenen Schlaf zu beschäftigen, hilft, gesund zu bleiben.

Es gibt viele Geräte, die den Schlaf messen, wie Smartwatches oder Schlaftracker. Tracker, die unter die Matratze gelegt werden (z. B. Sleep Analyzer), sind besonders bequem.

Smarte Geräuscherkennung

Um Stress durch unbekannte Geräusche zu vermeiden, können Sie die „Geräuscherkennung“ auf Ihrem Smartphone nutzen. Mit einem Sprachassistenten wie Amazon Alexa können Sie Routinen erstellen, z. B.: „Piepsen von Haushaltsgeräten → Nachricht: Der Geschirrspüler ist fertig, bitte ausschalten.“

Luftqualität

Wenn Sie mehr als nur die Luftfeuchtigkeit messen möchten, können Sie den Luftqualitätsmonitor von Amazon Alexa nutzen. Alternativ gibt es auch einen Luftqualitätssensor von IKEA, der mit smarten Luftreinigern und Filtern verwendet werden kann.

Umweltsensorik

Der air-Q Luftanalysesensor ist ein Gerät mit vielen Umweltsensoren. Er misst zum Beispiel die Luftqualität, die Temperatur und Geräusche in der Umgebung.

air-Q basic

Der air-Q misst die Luftqualität in Innenräumen. Zum Beispiel zu Hause, im Büro oder in der Schule.

Das Gerät hat viele Sensoren. Diese messen:

- die Bestandteile der Luft,
- das Raumklima (zum Beispiel Temperatur und Luftfeuchtigkeit),
- und Einflüsse aus der Umgebung.

Der air-Q prüft die Messwerte laufend. Alle 2 bis 4 Sekunden werden neue Daten ausgewertet. So kann das Gerät Hinweise geben, wie die Luftqualität und der Komfort im Raum verbessert werden können.

Die air-Q App gibt es für:

- iPhone mit iOS 16.0 oder neuer,
- Android-Geräte mit Android 13.0 oder neuer.

In der App sehen Sie:

- aktuelle Messwerte in Echtzeit,
- Diagramme und Auswertungen,
- sowie den air-Q Gesundheitsberater.

Der Gesundheitsberater gibt persönliche Tipps, wie Sie die Luftqualität in Ihren Räumen verbessern können.



Literatur

Baranwal, N., Phoebe, K. Y., & Siegel, N. S. (2023). Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 77, 59-69. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.005>

Bettarello, F., Caniato, M., Scavuzzo, G., & Gasparella, A. (2021). Indoor acoustic requirements for autism-friendly spaces. *Applied Sciences*, 11(9), 3942.

Bogdashina, O., (2016), *Sensory Perceptual Issues in Autism and Asperger Syndrome, Second Edition: Different Sensory Experiences—Different Perceptual Worlds*; Jessica Kingsley Publishers: London, UK.

Brand, A.; Gaudion, K.; Myerson, J., (2012), *Exploring Sensory Preferences: Living Environments for Adults with Autism*; Helen Hamlyn, Centre for Design, Royal College of Art: London, UK.

Gál, É., Ștefan, S., & Cristea, I. A. (2021). The efficacy of mindfulness meditation apps in enhancing users' well-being and mental health related outcomes: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 279, 131-142. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.134>

Häußler, Anne (2016). *Der TEACCH-Ansatz zur Förderung von Menschen mit Autismus: Einführung in Theorie und Praxis* (5. Aufl.). Verlag modernes Lernen.

Linardon, J. (2023). Rates of attrition and engagement in randomized controlled trials of mindfulness apps: Systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, Article 104421. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102370>

Scavuzzo, G., Limoncin, P., Dordolin, A., Bettarello, F. (2023). *Senshome. Architettura e Sensibilità Atipiche/Architecture And Atypical Sensitivities*. Siracusa: LetteraVentidue.

Spence, C. (2020). *Senses of place: architectural design for the multisensory mind*. *Cognitive Research: Principles and Implications*, n. 46.

Weiterführende Informationen

- Informationen zum Thema Autismus Spektrum und Projekte der Forschungsgruppe ENABLE finden sie unter www.autismus-freundlich.at
- Zur Erstellung dieses Leitfadens wurde die Webanwendung Canva herangezogen.

Autor:innen und Verantwortlichkeiten

- Die Idee, Konzeption sowie die Verfassung des technischen Abschnittes für diesen Leitfaden erfolgte durch A. Resch und L. Wohofsky (FH KÄRNTEN).
- Der Abschnitt „Allgemeine Gestaltungsrichtlinien für ein inklusives Lebensumfeld“ wurde teilweise von G. Scavuzzo, F. Bettarello und M. Di Prisco (DIA-UNITS) verfasst.



Kontaktmöglichkeiten

Lukas Wohofsky | FH Kärnten

l.wohofsky@fh-kaernten.at

Förderschiene

Das Projekt BeSENShome wird im Rahmen des Kooperationsprogramms Interreg VI-A Italien-Österreich 2021-2027 aus dem Europäischen Fond für regionale Entwicklung kofinanziert.



Interreg
Italia-Österreich



Co-funded by
the European Union

BeSENShome