

Wohnen bleiben oder verändern?

Neutrale Entscheidungs-Checkliste zu Wohnung, Umfeld, Barrieren, Mobilität und Unterstützung

Diese Checkliste nimmt dir keine Entscheidung ab und empfiehlt weder Bleiben noch Umziehen. Sie hilft, die eigene Lage in Ruhe zu sortieren. Kreuze an, was heute zutrifft. Was du nicht beurteilen kannst, markiere mit „klären“ – das ist oft ein guter Gesprächspunkt für eine Wohnberatung.

Datum: _____

Die Wohnung im Alltag

	passt	teilweise	passt nicht	klären
Ich erreiche Küche, Bad und Schlafzimmer ohne Mühe.	☐	☐	☐	☐
Dinge, die ich täglich brauche, stehen in bequemer Höhe.	☐	☐	☐	☐
Die Wohnung lässt sich mit vertretbarem Aufwand sauber halten.	☐	☐	☐	☐
Die Größe der Wohnung passt zu dem, wie ich heute lebe.	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich in der Wohnung wohl und sicher.	☐	☐	☐	☐

Barrieren und Stolperstellen

	passt	teilweise	passt nicht	klären
Eingang, Treppen oder Stufen sind für mich gut zu bewältigen.	☐	☐	☐	☐
Flur und Wege sind auch nachts ausreichend beleuchtet.	☐	☐	☐	☐
Laufwege sind frei von losen Teppichen und Kabeln.	☐	☐	☐	☐
Dusche oder Badewanne kann ich sicher nutzen.	☐	☐	☐	☐
Ich wüsste, wer mich zu kleinen Anpassungen beraten kann.	☐	☐	☐	☐

Umfeld und Nachbarschaft

	passt	teilweise	passt nicht	klären
Einkauf, Apotheke und Hausarztpraxis sind gut erreichbar.	☐	☐	☐	☐
In der Nähe gibt es Orte für Begegnung, Bewegung oder Kultur.	☐	☐	☐	☐
Es gibt Menschen in der Nähe, die ich ansprechen kann.	☐	☐	☐	☐

Mit einer Person in der Nachbarschaft gibt es eine klare Absprache, zum Beispiel zu Schlüssel oder Post.

☐☐☐☐

Ich kenne mindestens eine Anlaufstelle vor Ort, etwa ein Seniorenbüro oder einen Treffpunkt.

☐☐☐☐

Mobilität und Wege

passt

teilweise

passt nicht

klären

Ich komme ohne Auto zu den wichtigsten Zielen.

☐☐☐☐

Öffentliche Verkehrsmittel oder Fahrdienste sind erreichbar.

☐☐☐☐

Wenn ich vorübergehend schlechter zu Fuß wäre, käme ich trotzdem zurecht.

☐☐☐☐

Besuch kann mich ohne große Hürden erreichen.

☐☐☐☐

Unterstützung und Organisation

passt

teilweise

passt nicht

klären

Ich weiß, wer kurzfristig helfen könnte, wenn ich krank bin.

☐☐☐☐

Ich habe eine Vorstellung, welche Hilfe ich gegebenenfalls professionell organisieren würde.

☐☐☐☐

Die laufenden Wohnkosten passen zu meinem finanziellen Spielraum.

☐☐☐☐

Ich weiß, wo ich mich zu Pflege- und Wohnfragen unabhängig beraten lassen kann.

☐☐☐☐

Was mir wichtig ist

passt

teilweise

passt nicht

klären

Ich möchte möglichst lange in dieser Wohnung bleiben.

☐☐☐☐

Ich kann mir vorstellen, in eine andere Wohnung oder Wohnform zu wechseln.

☐☐☐☐

Ich möchte mehr Gemeinschaft im Alltag.

☐☐☐☐

Ich möchte meine Unabhängigkeit und meinen Rückzugsort behalten.

☐☐☐☐

Abwägen und nächster Schritt

Was spricht für das Bleiben?

Was spricht für eine Veränderung?

Welche Frage möchte ich mit einer Wohnberatung oder einer vertrauten Person besprechen?

Mein nächster kleiner Schritt:

Unabhängige Wohnberatungsstellen in der Region findest du über die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung (wohnungsanpassung-bag.de). Fragen zu Pflege und Unterstützung beantwortet eine Pflegeberatung; Informationen dazu bietet das Bundesministerium für Gesundheit.