MeinSystem

Gratis sjabloon · Autisme · Avond

Avondroutine bij autisme: prikkels verminderen en overgangen voorbereiden

De avond mag een duidelijke overgang zijn in plaats van nog een takenlijst. Dit sjabloon verbindt zintuiglijk tot rust komen met een kleine vooruitblik op morgen.

Datum / dag _____

Stappen om af te vinken

- [ ] 01 Licht, volume en schermhelderheid verminderen
- [ ] 02 Comfortabele kleding aantrekken en storende prikkels verwijderen
- [ ] 03 Open eisen voor morgen schriftelijk vastleggen
- [ ] 04 Eerste afspraak, vertrektijd en mogelijke wijziging controleren
- [ ] 05 Benodigde spullen op een vaste zichtbare plek leggen
- [ ] 06 Tanden poetsen, medicatie nemen en noodzakelijke lichaamsverzorging doen
- [ ] 07 Met een vertrouwd afsluitsignaal naar de rustfase overgaan

Korte versie voor zware dagen

- [ ] Prikkels verminderen en noodzakelijke gezondheidstaken doen
- [ ] Wekker en eerste afspraak controleren
- [ ] Direct naar de vertrouwde rustfase overgaan

Mijn eigen stappen

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Tips om het aan te passen

- Bepaal welke prikkels eerst verminderd moeten worden.
- Bereid varianten voor dagen met een late afspraak of bezoek voor.
- Gebruik een korte vooruitblik in plaats van de hele volgende dag te plannen.
- Kies een afsluitsignaal dat ook zonder perfect tijdstip werkt.