MeinSystem

Gratis hulpmiddel · Autisme · Dagplanning

Dagplanning bij autisme: overgangen en wijzigingen zichtbaar maken

Deze dagplanning toont niet alleen afspraken, maar ook overgangen, herstel en voorbereide alternatieven. Zo hoeft één wijziging niet de hele dag onleesbaar te maken.

Datum / dag _____

Stappen om af te vinken

- [ ] 01 Energie en zintuiglijke belastbaarheid kort inschatten
- [ ] 02 Vaste afspraken en onveranderlijke eisen invullen
- [ ] 03 Voorbereiding, reizen en overgangen als eigen stappen toevoegen
- [ ] 04 Eten, drinken, medicatie en terugtrektijd veiligstellen
- [ ] 05 Voor de moeilijkste overgang een alternatief noteren
- [ ] 06 Maximaal één flexibele taak voor beschikbare ruimte kiezen
- [ ] 07 Alleen de volgende concrete stap markeren

Korte versie voor zware dagen

- [ ] Alleen vaste eisen en basiszorg tonen
- [ ] Een veilige periode om je terug te trekken beschermen
- [ ] Alle flexibele taken bewust uit de dag verwijderen

Mijn eigen stappen

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

Tips om het aan te passen

- Plan overgangen net zo zichtbaar als afspraken.
- Laat vrije tijd na zintuiglijk of sociaal belastende blokken.
- Noteer wijzigingen concreet in plaats van alleen met een waarschuwingssymbool.
- Gebruik geschreven aanwijzingen, beelden of kleuren naar je eigen voorkeur.