MeinSystem

Gratis sjabloon · Ochtend

Ochtendroutine bij ADHD: een sjabloon waarmee je klein mag beginnen

Deze ochtendroutine moet geen perfecte start afdwingen. Ze maakt alleen de volgende stappen zichtbaar, zodat je 's ochtends minder hoeft te ordenen.

Datum / dag _____

Stappen om af te vinken

- [ ] 01 Rechtop gaan zitten, je voeten op de grond zetten en iets drinken
- [ ] 02 Naar het toilet gaan en tanden poetsen
- [ ] 03 Medicatie of andere vaste gezondheidstaken afhandelen
- [ ] 04 Iets eenvoudigs eten of inpakken voor later
- [ ] 05 Aankleden, liefst met kleding die al klaarligt
- [ ] 06 Agenda openen en alleen de eerste vaste afspraak controleren
- [ ] 07 Sleutels, portemonnee, koptelefoon en drinkfles inpakken

Korte versie voor zware dagen

- [ ] Drinken en noodzakelijke medicatie nemen
- [ ] Tanden poetsen of een eenvoudigere verzorging doen
- [ ] De eerste afspraak bekijken en al het andere later beslissen

Mijn eigen stappen

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

Tips om het aan te passen

- Verwijder elke stap die 's ochtends niet echt noodzakelijk is.
- Plan een tijdbuffer tussen opstaan en de woning verlaten.
- Leg spullen de avond ervoor zichtbaar op dezelfde plek.
- Behoud een versie met drie stappen voor dagen met weinig ruimte.