MeinSystem

Gratis sjabloon · Autisme · Ochtend

Ochtendroutine bij autisme: voorspelbaar aan de dag beginnen

Deze ochtendroutine maakt de overgang van slaap naar de dag voorspelbaarder. Je kunt volgorde, prikkels en noodzakelijke voorbereiding vastleggen zoals die daadwerkelijk voor je werken.

Datum / dag _____

Stappen om af te vinken

- [ ] 01 Licht, gordijnen en geluiden in een prettig tempo aanpassen
- [ ] 02 Drinken, naar het toilet gaan en noodzakelijke medicatie nemen
- [ ] 03 De klaargelegde kleding aantrekken of een zintuiglijk prettige optie kiezen
- [ ] 04 Een vertrouwd ontbijt eten of een eenvoudig alternatief inpakken
- [ ] 05 De dagplanning openen en de eerste overgang bekijken
- [ ] 06 Koptelefoon, zonnebril of andere hulpmiddelen inpakken
- [ ] 07 Vóór vertrek kort het plan B voor reis of afspraak bekijken

Korte versie voor zware dagen

- [ ] Drinken en noodzakelijke gezondheidsstappen doen
- [ ] Zintuiglijk verdraagbare kleding aantrekken
- [ ] Alleen de eerste afspraak en volgende overgang bekijken

Mijn eigen stappen

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

Tips om het aan te passen

- Houd dezelfde volgorde aan als juist die voorspelbaarheid je helpt.
- Plan zintuiglijke hulpmiddelen als gewone stap in plaats van als noodoplossing.
- Noteer voor veelvoorkomende verstoringen vooraf een concreet alternatief.
- Verwijder sociale of productieve extra's uit de kernroutine.