MeinSystem

Gratis sjabloon · Huishouden

Schoonmaakplan bij ADHD: kleine plekken in plaats van een groot project

‘De woning schoonmaken’ is geen afzonderlijke handeling. Dit sjabloon maakt er kleine plekken van die je onafhankelijk van elkaar mag aanpakken.

Datum / dag _____

Stappen om af te vinken

- [ ] 01 Afval en lege verpakkingen in één kamer verzamelen
- [ ] 02 Vaat naar het aanrecht brengen of de vaatwasser starten
- [ ] 03 Was op één verzamelplek leggen
- [ ] 04 Eén vrij oppervlak kiezen en alleen dat leegmaken
- [ ] 05 Wastafel of gootsteen kort schoonmaken
- [ ] 06 De vloer in een duidelijk afgebakend gebied stofzuigen of vegen
- [ ] 07 Schoonmaakmiddelen terugzetten en bewust stoppen

Korte versie voor zware dagen

- [ ] Afval verzamelen
- [ ] Vaat en was naar hun verzamelplek brengen
- [ ] Een vrij pad door de belangrijkste kamer veiligstellen

Mijn eigen stappen

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

Tips om het aan te passen

- Werk per plek in plaats van aan de hele woning.
- Gebruik een zichtbare timer als begrenzing, niet als prestatiedruk.
- Bewaar benodigde middelen waar de taak begint.
- Bepaal vooraf wanneer de taak voldoende gedaan is.