MeinSystem

Gratis sjabloon · AuDHD · Huishouden

AuDHD-schoonmaakplan: duidelijke stappen zonder star huishoudsysteem

Dit schoonmaakplan biedt genoeg structuur om te beginnen en genoeg vrijheid voor wisselende activering. Elke kleine plek mag onafhankelijk worden afgerond.

Datum / dag _____

Stappen om af te vinken

- [ ] 01 Afvalzak, mand en verdraagbare hulpmiddelen zichtbaar klaarzetten
- [ ] 02 Eén van drie kleine plekken kiezen
- [ ] 03 Alleen afval en lege verpakkingen verzamelen
- [ ] 04 Vaat of was naar de verzamelplek brengen
- [ ] 05 Eén oppervlak vrijmaken en kort schoonmaken
- [ ] 06 Eventueel een afgebakend vloergedeelte doen
- [ ] 07 Timer beëindigen, materiaal terugzetten en bewust stoppen

Korte versie voor zware dagen

- [ ] Afval van de belangrijkste plek verwijderen
- [ ] Vaat en was alleen verzamelen
- [ ] Een bruikbaar pad vrijmaken en stoppen

Mijn eigen stappen

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

Tips om het aan te passen

- Geef jezelf enkele gelijkwaardige startplekken om uit te kiezen.
- Pas geluid, geur en aanraking afzonderlijk aan.
- Bewaar hulpmiddelen waar de taak begint.
- Gebruik timers als eindpunt, niet als prestatiedoel.