MeinSystem

Gratis sjabloon · Autisme · Week

Weekplanning bij autisme: voorspelbaarheid met ruimte voor wijzigingen

Deze weekplanning toont wat betrouwbaar vaststaat, waar belasting ontstaat en welke alternatieven bij wijzigingen gelden. Vrije tijd blijft zichtbaar als noodzakelijke ruimte.

Week van _____

Stappen om af te vinken

- [ ] 01 Vaste afspraken, vertrouwde routines en reizen invullen
- [ ] 02 Sociaal en zintuiglijk veeleisende dagen markeren
- [ ] 03 Herstel na hoge belasting als vast blok beschermen
- [ ] 04 Basiszorg en terugkerende huishoudtaken verdelen
- [ ] 05 Voor een onzekere afspraak een alternatief voorbereiden
- [ ] 06 Flexibele taken op een afzonderlijke lijst verzamelen
- [ ] 07 De volgende week beginnen zonder oude taken automatisch over te nemen

Korte versie voor zware dagen

- [ ] Alleen vaste afspraken en basiszorg invullen
- [ ] Herstel na de moeilijkste afspraak beschermen
- [ ] Alle optionele taken buiten de weekplanning laten

Mijn eigen stappen

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

Tips om het aan te passen

- Onderscheid zekere afspraken van nog onduidelijke eisen.
- Leg plan B en plan C voor belangrijke wijzigingen schriftelijk vast.
- Plan herstel passend bij de belasting, niet pas in overgebleven gaten.
- Gebruik vaste kleuren of symbolen als die houvast geven.