

Mijn situatie: **Mijn routine - canvas**

Wat is een routine?

Iedereen maakt gebruik van routines. Routines zijn vaste volgordes bij een bepaalde handeling, waar je niet teveel over nadenkt en liever niet teveel van afwijkt. In het voorbeeld hiernaast is een routine van Floris uitgetekend. De routine vindt plaats in zijn slaapkamer:

1. Floris komt zijn bed uit, altijd aan de rechterkant.
2. Floris doet wat deodorant op.
3. Floris controleert zijn plantjes; of ze water nodig hebben.
4. Floris pakt zijn sleutel en opent zijn slaapkamerdeur. De sleutel ligt altijd op het kleine koelkastje naast zijn bureau.
5. Floris verlaat de slaapkamer en gaat richting de badkamer om zich om te kleden.

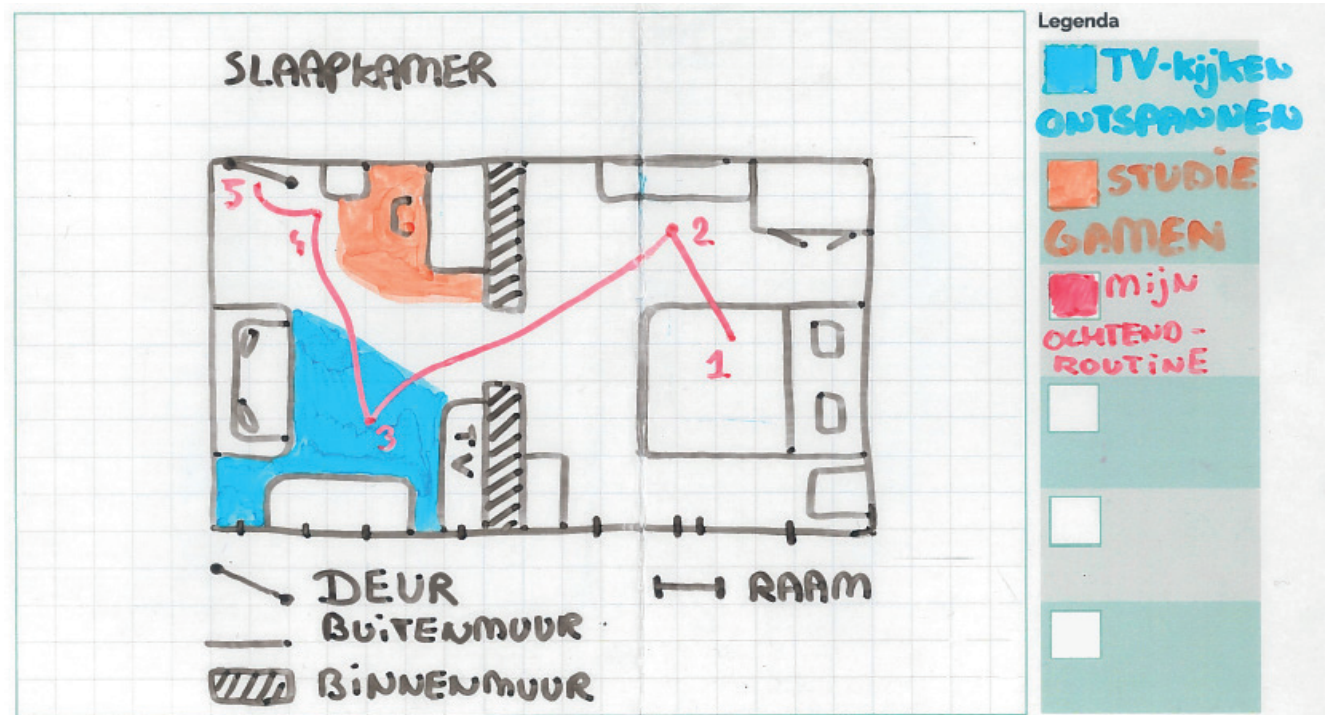
Routines zijn fijn en persoonlijk

Routines zorgen ervoor dat jij gestructureerd de dag doorkomt, en dat is fijn. Routines zijn ook erg persoonlijk. Jouw routines kunnen door anderen vreemd gevonden worden, terwijl jij hun routines weer niet begrijpt. Hoe opmerkelijk iemands routines ook zijn, het is belangrijk dat ze gerespecteerd worden. Ze brengen rust en structuur.

Routines zijn niet altijd handig

Sommige routines zijn niet handig. Soms staan ze in de weg naar onafhankelijkheid. Zo was Floris een lange tijd afhankelijk van zijn moeder om hem uit bed te krijgen. Zijn moeder was dus onderdeel van een routine die Floris zelf graag wilde veranderen. Dat is hem nu gelukt met behulp van een wekker.

Voorbeeld van Floris:



Wat zijn jouw routines?

Heb jij ook persoonlijke routines? Is er een routine die voor jou onhandig is, en die je graag zou willen veranderen? Met behulp van het 'Mijn Routine'-canvas kun je jouw routines in kaart brengen. Bewaar het resultaat goed op het ontwerpbord. Zo kan je de uitgetekende routine overleggen met je mede-ontwerper, en dan kan hij of zij je helpen met het bedenken van ondersteuning in de vorm van technologie.

Mijn situatie: **Mijn routine - canvas**

Mijn routine in 5 stappen:

1.

2.

3.

4.

5.

Wat maakt mijn routine persoonlijk?

-

-

-

Wat ik fijn vind aan mijn routine:

Wat ik niet fijn vind en wel wil veranderen aan mijn routine: