

# BONUS

## INSPIRATIE VOOR JOUW ADHD-PROOF HUIS

### MAKKELIJKER MAKEN

- Wasmanden op meerdere plekken
- Geen sorteren vooraf → alles samen
- Minder plooien (of niet plooien)
- Dingen meteen ophangen waar ze liggen
- Eén mand per ruimte voor “rondslingerende spullen”
- Grote bakken i.p.v. kleine vakjes
- Dingen in 1 beweging kunnen wegleggen
- Geen perfecte indeling → gewoon snel en makkelijk

Vraag jezelf: “doe ik dit ook als ik moe ben?”

### ZICHTBAAR MAKEN

- Open bakken i.p.v. gesloten kasten
- Dingen die je vaak gebruikt in het zicht
- Labels die je echt ziet (niet te klein)
- Minder dozen → meer overzicht
- Transparante bakken
- Dingen op ooghoogte leggen
- Niet alles “mooi wegsteken”
- Visuele zones maken (bv. mand = categorie)

Wat je ziet, gebruik je



## LOGISCH MAKEN

- Dingen leggen waar je ze gebruikt
- Schoenen waar je ze uitdoet
- Post waar je ze altijd neerlegt
- Opruimplek dicht bij gebruiksplek
- Geen "perfecte plek", maar "echte plek"
- Dingen die samen horen → samen houden
- Looproute volgen (waar loop je binnen?)
- Niet tegen je gedrag werken, maar werk mee

Je systeem moet jou volgen, niet omgekeerd

## MINDER MAKEN

- Minder spullen = minder beslissingen
- Dingen weg die je nooit gebruikt
- Dubbele spullen verminderen
- Niet bewaren "voor ooit"
- Minder categorieën
- Minder keuze = minder stress
- Liever 1 makkelijke oplossing dan 5 perfecte

Minder = rust

**GOED GENOEG IS ÉCHT  
GENOEG**



# SNELLE ADHD HACKS

## Super snelle wins (0 moeite)

- Leg dingen neer waar je ze toch al legt (en maak dat de "officiële plek")
- Gebruik grote bakken i.p.v. kleine systemen
- Maak dingen "dom simpel" (geen nadenken nodig)
- Laat dingen liggen als ze morgen ook nog oké zijn
- Stop middenin → je mag later verder doen
- Eén plek per ruimte waar rommel mag zijn

## Opruimen zonder opruimen

- Alles in één mand gooien = ook opruimen
- Dingen groeperen i.p.v. perfect wegleggen
- Eerst verzamelen, later pas sorteren
- "Reset" = 5 minuten, niet meer
- Werk met "zones" i.p.v. perfecte plekken

## Voor je brein (heel belangrijk)

- Begin belachelijk klein ("ik leg 3 dingen weg")
- Zet muziek op → maakt alles lichter
- Timer = begin, geen einddoel
- "Ik moet niet alles doen" → enkel starten
- Spreek luidop wat je doet ("nu leg ik dit hier")

## Visuele hacks

- Gebruik transparante bakken
- Minder in kasten, meer in zicht
- Maak categorieën zichtbaar (mand = thema)
- Gebruik kleuren (bv. per kind / per type)

## Met kinderen

- Minder regels → meer kans dat ze meedoen
- "Gooi het in de mand" i.p.v. netjes opruimen
- Dingen op hun hoogte
- Open bakken zonder deksel
- Opruimen = spel (timer / muziek)