



Övning: Minneslista för att underlätta förflyttningar

Varför?

I denna övning gör du en minneslista som gör det smidigare att åka hemifrån.

Hur?

Gör en minneslista över saker som skulle göra din avfärd hemifrån smidigare.

Fundera på följande aspekter i ditt liv: Vad och vilka saker har du glömt tidigare? Vad har orsakat problem? Använd dig av exemplen nedan.

Kopiera in punkterna i mobilens anteckningar eller skriv ut listan för att ha den på ytterdörren.

Vad kan jag göra före avfärdssituationen?

T.ex. "Jag väljer på förhand ut vilka kläder samt ytterkläder jag ska ha på mig. Jag packar väskan och kontrollerar busstidtabellen. Jag sätter påminnelser och en lapp på dörren så att jag kommer ihåg att ta med mellanmål."

Vad kan jag göra under avfärdssituationen?

T.ex. "Jag slutar samtala med andra och ber om en stunds tystnad. Jag kontrollerar att jag har med mig mina nycklar, plånboken och mobilen. Jag upprepar för mig själv vart jag är på väg och vart jag ska gå först."