MeinSystem

Gratis hulpmiddel · Dagplanning

ADHD-dagplanning voor volwassenen: zichtbaar in plaats van perfect

De dagplanning is geen strak uurrooster. Ze scheidt vaste afspraken, noodzakelijke stappen en flexibele taken zodat je niet alles tegelijk hoeft te onthouden.

Datum / dag _____

Stappen om af te vinken

- [ ] 01 Energie en prikkelniveau kort inschatten
- [ ] 02 Vaste afspraken uit de agenda invullen
- [ ] 03 Eén noodzakelijke taak voor vandaag kiezen
- [ ] 04 Eten, drinken, medicatie en pauzes zichtbaar inplannen
- [ ] 05 Een flexibele taak voor beschikbare ruimte noteren
- [ ] 06 Een buffer tussen twee inspannende blokken laten
- [ ] 07 De volgende concrete stap markeren

Korte versie voor zware dagen

- [ ] Alleen vaste afspraken en noodzakelijke gezondheidstaken bekijken
- [ ] Eten, drinken en een pauze veiligstellen
- [ ] Al het andere uitdrukkelijk naar later verschuiven

Mijn eigen stappen

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

Tips om het aan te passen

- Plan maximaal één grotere vrijwillige taak per dag.
- Formuleer taken als een zichtbare handeling, niet als een groot resultaat.
- Schat overgangen en reizen in als eigen tijdblokken.
- Laat vrije ruimte in het plan: dat is beschikbare ruimte, geen falen.