MeinSystem

Gratis sjabloon · Week

Weekplanning bij ADHD: houvast zonder volle vakjes

Deze weekplanning verdeelt niet zoveel mogelijk taken. Ze maakt belasting zichtbaar en beschermt dagen waarop vaste afspraken al genoeg zijn.

Week van _____

Stappen om af te vinken

- [ ] 01 Alle vaste afspraken en reizen van de week verzamelen
- [ ] 02 Dagen met hoge belasting zichtbaar markeren
- [ ] 03 Boodschappen, eten, medicatie en herstel inplannen
- [ ] 04 Eén belangrijke taak voor de hele week kiezen
- [ ] 05 Kleine flexibele taken op een open lijst zetten
- [ ] 06 Minstens één echt bufferblok vrijlaten
- [ ] 07 Aan het einde van de week alleen overnemen wat nog relevant is

Korte versie voor zware dagen

- [ ] Vaste afspraken en noodzakelijke verzorging invullen
- [ ] Een periode met weinig belasting beschermen
- [ ] Alle optionele taken op één wachtlijst verzamelen

Mijn eigen stappen

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

Tips om het aan te passen

- Beoordeel niet alleen vrije tijd, maar ook verwachte energie.
- Verdeel huishoudtaken in plaats van ze op een ideale grote schoonmaakdag te stapelen.
- Plan buffers na afspraken die sociaal of zintuiglijk bijzonder inspannend zijn.
- Begin elke nieuwe week zonder schuldgevoel over meegenomen taken uit de vorige.