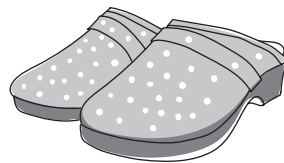
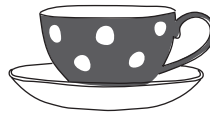


KOMT  
**GOED**  
familieplanner



**Annemarie Geerts**  
**@demammavan**



## Voorwoord

Ik had mezelf al zo vaak beloofd om de wat gestructureerdere kant van het leven op te zoeken. Waar iedereen op 1 januari koos om af te vallen, te stoppen met roken of meer te bewegen, had ik een opgeruimd huis en een huishouden dat op orde was op mijn goedevoornemenslijstje staan. Elk jaar op 1 januari stelde ik mezelf voor om een betere versie van mezelf te worden. Op vaste dagen mijn huishoudelijke taken doen, niet meer met honger in de supermarkt rondlopen maar eens per week een weekmenu opstellen, broodtrommels van de kinderen in de avond klaarmaken en gymspullen de avond van tevoren klaarleggen en niet pas in de spits van de ochtend. Lees: alles overhoop trekken omdat ik niet meer wist waar de gymspullen lagen. (Ongewassen in de wasmand en dan altijd met een natte handdoek of een stinkende vaatdoek erbovenop.) Ik wilde af van de constante chaos die ontstond omdat ik altijd achter de feiten aanliep.

Maar elk jaar eindigden mijn goede voornemens op dezelfde manier. Op de eerste dag stond ik nog braaf in de avond alle broodtrommels klaar te maken, verdeelde ik alle huishoudelijke taken, weektaken en sportmomenten over de week in een gloednieuwe planner en schreef een A4'tje vol aan klusjes op mijn to-dolijst. Van banden die geplakt moesten worden tot studiedagen. En dan stond de volgende dag in de ochtend mijn vriendin onverwacht voor de deur, met wie ik vervolgens de hele ochtend zat te koffieleuten, zat ik in de middag net weer iets te lang op mijn telefoon, slingerden we in de avond wegens tijdgebrek toch maar weer die frituurpan aan, had ik geen tijd om te sporten en zat ik uiteindelijk toch weer tot twee uur 's nachts vloekend te werken om een deadline te halen. Hierdoor was ik dan de volgende ochtend zo uitgeput dat ik minstens vier koppen koffie nodig had om mijn planner te begrijpen, was ik in de spits toch nog de broodtrommels aan het vullen en stond ik uiteindelijk oververhit met kinderen maar zonder gymspullen op het schoolplein.

Elke keer weer drong op dat moment dan de confronterende realiteit tot me door. Ik heb al mijn goede voornemens binnen een dag gebroken. En niet slechts één, niet een paar, maar bijna allemaal. Voor mij geen structuur, want ik houd het toch niet vol. Maar waarom lukt het nu dan wel? Het antwoord is simpel. Ik kan alle planners van de wereld

kopen en to-dolijstjes maken tot ik een ons weeg, maar als ik de obstakels die me ervan weerhouden mijn doelen te behalen niet uit de weg ruim, dan zal het me domweg ook niet lukken. Het heeft alles te maken met je mindset. Alleen dan zal dat wat je in de planner zet ook werkelijk gebeuren. Want wat je gezinssituatie ook is of hoeveel kinderen je ook hebt, als je mindset goed is, is alles haalbaar.

## De juiste mindset begint met het stellen van haalbare doelen

Die juiste mindset begint met het stellen van haalbare doelen, nee zeggen, zelfdiscipline, je tijd effectief beheren, zelfzorg, heel veel goede gewoonten en het elimineren van externe afleidingen. Die combinatie zal ervoor zorgen dat je niet meer van je planning afwijkt en je doelen behaalt. Maar de allergrootste verandering zat bij mij in het stoppen met wachten tot het 1 januari is. Als ik iets wil doen of juist niet meer wil doen, is daar geen juist moment voor nodig maar start of stop ik direct. Ik heb geen nieuw jaar nodig om dat te bepalen. Men zegt dat je 21 dagen nodig hebt om een ingesleten gewoonte te vervangen door een nieuwe. Ik zeg liever dat je slechts één dag nodig hebt om te stoppen met een gewoonte. Namelijk vandaag. En als het vandaag niet lukt, maak je morgen opnieuw die keuze. Want morgen is het immers alweer vandaag... Dit geldt niet alleen voor het aanleren van plannen, maar ook voor andere uitdagingen in het leven. En ik ben me ervan bewust dat het een strijd kan zijn om de controle terug te krijgen. Maar hé, als het lukt, voelt het net als een overwinning op de mysterieuze krachten van de frituurpan en uitgestelde sportroutines. Vandaag is de dag. Samen met Demammavan op weg naar een overzichtelijk leven.

*Liefs, Annemarie*

# HOE TE BEGINNEN

## met het behalen van je doelen?

### 1. MAAK EEN JAARAGENDA

Stel een jaaragenda op waarin je belangrijke datums, evenementen en verplichtingen bijhoudt. Denk aan je APK-keuring, tandartsafspraken, verjaardagen, vakanties, grote schoonmaakactiviteiten. Ik gebruik daar mijn Outlook-agenda voor. Zo kunnen mijn man en ik op elk moment vanuit elke locatie de agenda inzien en een nieuwe afspraak inplannen. Voor de weekplanning kies ik liever voor een papieren variant. Het voordeel daarvan is dat ik er actief mee aan de slag kan. Ik kan hem personaliseren met kleuren, stickers, tekeningen en andere creatieve elementen, waardoor de planning echt gaat leven. Dit kan ook het planningsproces leuker maken, ik onthoud mijn taken beter en het vergroot het gevoel van voldoening wanneer ik taken kan afvinken.

### 2. MAAK EEN TAKENLIJST

Maak een lijst van datgene wat jij wil structureren en wat daarvoor nodig is. Dat kan van alles zijn. Het onderhoud van je huis, werktijd, tijd voor jezelf, de was, sport, gewicht (hoeveel kilo je wilt afvallen), de huisdieren, uitgaves, de tuin, eetmomenten, tablettijd, huiswerk. Een voorbeeld: je wil een weekmenu opstellen. In mijn geval betekent dat de voorraadkast inventariseren, boodschappen bestellen en een moment waarop ik de boodschappen ontvang en inruim inplannen, en recepten uitkiezen. Taken opschrijven en uitsplitsen in subtaken kan helpen om de lasten te verdelen of een verantwoordelijkheid over te dragen.

### 3. KIES EEN VAST MOMENT OM EEN WEEKOVERZICHT OP TE STELLEN

Wij doen dit op zondag. Mijn man kijkt dan mee. Door er een dag van tevoren al naar te kijken, weten we ook waar we hulp in moeten schakelen of waar komende week onze prioriteiten liggen. Wanneer je dit samen doet zal de verantwoordelijkheid automatisch ook bij beide ouders liggen of bij kinderen die taakjes toebedeeld krijgen. Je hebt samen de week ingedeeld en ziet samen wat daarvoor nodig is. Zo voorkom je een zogenaamde *mental load*. Moeders dragen vaak onbedoeld de mentale last van planning en organisatie van de zorg voor kinderen, inclusief school- en buitenschoolse activiteiten, dokters- of tandartsafspraken, speelafspraken en meer. Maar ook de emotionele onder



# VOORBEELD DAGOVERZICHT

## GEWENST RITUEEL/GEWOONTE: DAGELIJKSE SCHOONMAAKROUTINE

### Doelen:

- Een schoon en georganiseerd huis behouden.
- Stress verminderen door een gestructureerde aanpak van huishoudelijke taken.

**Plan:** Maak een lijst van al je huishoudelijke taken en kijk daarbij niet alleen naar de dagelijkse taken maar ook naar werkzaamheden die maandelijks of jaarlijks terugkomen. Ik reinig mijn bank professioneel eens per jaar, laat de open haard twee keer per jaar vegen, keer elk kwartaal mijn matrassen en zoek de kledingkasten uit. Maandelijks krijgt de tuin aandacht, lap ik de ramen, reinig ik de wasmachine en stofzuig ik de bank. Mijn weektaken zijn de bedden verschoonen, het huis stoffen en stofzuigen, en de badkamer schoonmaken. Dagelijkse taken zijn de was, opruimen, stofzuigen (beneden) en de wc schoonmaken.

Verdeel de taken over de dag of week, afhankelijk van wat het beste past bij je schema en behoeften.

Zorg voor een vast tijdstip of moment op de dag om de taken uit te voeren. Ik heb er bijvoorbeeld voor gekozen om het weekend vrij te houden van huishoudelijke taken. En ik heb woensdag uitgekozen als badkamerdag, omdat dan alle kinderen naar werk of school zijn en ik zeker weet dat niemand me in de weg loopt.

**Begin klein:** Begin met een paar eenvoudige taken per dag en voeg meer toe naarmate je comfortabeler wordt. Bijvoorbeeld: begin ermee de ontbijttafel na het avondeten te dekken en eindig de dag met een snelle opruimsessie voor het slapengaan, zodat je de ochtend in een opgeruimd huis kunt beginnen.

**Maak het gemakkelijk:** Zorg ervoor dat je de schoonmaakbenodigdheden binnen handbereik hebt. Ik check iedere week voordat ik boodschappen ga bestellen mijn kastje met schoonmaakartikelen. Zo grijp ik nooit mis en heb ik geen excuus om mijn taak uit te stellen.

Gebruik reminders zoals alarmen of notities op je telefoon om je eraan te herinneren de taken uit te voeren. Mijn telefoon geeft in de ochtend de taak van de dag aan. Ik weet inmiddels prima wanneer ik welke taak doe, maar toch is het fijn om een reminder te krijgen.

**Wees consistent:** Voer de taken dagelijks uit, zelfs op dagen dat je moe bent of geen zin hebt.



# JAAROVERZICHT \_\_\_\_\_

januari

februari

maart

april

mei

juni

juli

augustus

september

oktober

november

december



vrijdag

zaterdag

zondag

6	_____	6	_____	6	_____
7	_____	7	_____	7	_____
8	_____	8	_____	8	_____
9	_____	9	_____	9	_____
10	_____	10	_____	10	_____
11	_____	11	_____	11	_____
12	_____	12	_____	12	_____
13	_____	13	_____	13	_____
14	_____	14	_____	14	_____
15	_____	15	_____	15	_____
16	_____	16	_____	16	_____
17	_____	17	_____	17	_____
18	_____	18	_____	18	_____
19	_____	19	_____	19	_____
20	_____	20	_____	20	_____
21	_____	21	_____	21	_____
22	_____	22	_____	22	_____

**TO DO**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

..... **WAT ETEN WE VANDAAG** .....

VR	_____	ZA	_____	ZO	_____
	_____		_____		_____
	_____		_____		_____
	_____		_____		_____

