



CLEO

CENTRUM VOOR CREATIEF
LEREN EN ONTWIKKELEN

STRUCTUUR STAPPENPLAN

Stappenplan voor het aanbrengen van structuur in je dag

Sta op tijd op

De manier waarop je opstaat kan in veel gevallen de toon al zetten voor de rest van de dag. Als je heel lang in je bed blijft liggen, dan zal je de rest van de dag het gevoel hebben dat je achter de feiten aan loopt. Bovendien duurt je dag dan veel korter, of ga je weer erg laat naar bed, waardoor je in een vicieuze cirkel terecht komt.

Sta daarom op tijd op. Dit hoeft niet om 6 uur te zijn, maar probeer in ieder geval voor negen uur je bed uit te komen. Zet hiervoor gewoon de **wekker**. Na verloop van tijd zal je merken dat je steeds gemakkelijker vanzelf wakker wordt rond die tijd. Maak je bed direct op na het opstaan, zodat je er niet zo makkelijk weer terug in gaat.

Maak je klaar voor de dag

Vroeg opstaan heeft weinig zin als je daarna nog uren blijft rondhangen in je **pyjama**. Spring daarom gewoon direct onder de douche en **kleed je aan**. Zorg vervolgens voor een goed **ontbijt**, zodat ook de binnenkant van je lijf even goed wakker kan worden! Maak iets lekkers voor jezelf klaar.

Plan doelen voor jezelf

Als je geen **doelen** voor jezelf stelt, dan zal je waarschijnlijk ook niet zoveel bereiken en houd je aan de meeste dagen een vervelend, leeg gevoel over. Als je **wél** doelen stelt - hoe klein ook - zal je aan het einde van de dag een **tevreden gevoel** hebben. Bedenk daarom wat je die dag wilt gaan doen. Houd je doelen haalbaar en begin bijvoorbeeld met kleine dingen als stofzuigen, boodschappen doen, post wegbrengen of een wandeling maken.

Het is echt niet erg om met **drie kleine doelen** te beginnen, zolang je er maar voor zorgt dat je je wel inzet om de doelen te behalen. Als er namelijk iets is dat je motivatie kan ondermijnen, dan is het wel het **NIET** halen van je kleine doelen.

Schrijf je doelen op en leg ze ergens neer waar je ze gedurende de dag kunt zien, bijvoorbeeld op je bureau of op het aanrecht. Streep af wat je gedaan hebt!

Maak een dagschema

Maak vervolgens een **schema** van hoe jij de dag in wilt vullen. Het helpt om dit ook daadwerkelijk op te schrijven. Noteer al je activiteiten en **plan ook je doelen in**. Vertel ook andere mensen in je gezin wat je dag planning is of hang hem zichtbaar op zodat andere je eraan kunnen herinneren.

Kies ervoor om de **minst leuke karweitjes** het eerst te doen. Als je die achter de rug hebt, dan valt de rest mee en is de kans groter dat je je doelen voor die dag zult halen.

Je hoeft je schema niet op de minuut in te plannen. Deel je dag in, in ochtend, middag en avond en probeer ieder dagdeel zo'n 3 activiteiten te plannen. Kijk naar je eigen ritme. Wanneer ben jij het meest actief? Ga dan sporten en/of naar buiten. Gebruik een app (zie tips) om je dagen te plannen.

Het kan zijn dat het beter werkt om de dagschema's voor een week vooruit te maken, of 's avonds voor de dag erna, zodat je als je opstaat meteen een plan hebt voor de dag. Kijk wat voor jou werkt!

Eet op vaste tijden

Een mooie manier om je dag in te delen is door **op vaste tijdstippen te eten**. Begin je dag met een goed en stevig ontbijt, zorg dat je rond 12.00 uur of 13.00 uur begint aan je middagmaal en zet rond 17.00 of 18.00 het avondmaal op tafel. Door op vaste tijdstippen te eten leer je om je activiteiten voor een dag veel beter in te plannen. Bovendien is het **gezond** om regelmatig te eten.

Zorg voor voldoende beweging

Een gebrek aan structuur en vastigheid in je dagelijkse leven **kan veel energie kosten**. Om ervoor te zorgen dat je lekker gemotiveerd en energiek blijft, ook als je niet dagelijks naar je werk of naar school hoeft, is het belangrijk om regelmatig te **sporten/bewegen**. Sport/beweeg op een vast tijdstip op de dag of in de week. Probeer het sporten/bewegen buiten te doen: **buitenlucht** is goed voor je!

Doorbreek de sleur

Iedere dag hetzelfde schema volgen is misschien wel heel gestructureerd, maar het kan ook **saai worden**. Probeer daarom - zonder teveel af te wijken van je eet- en slaaptijden - ook eens wat nieuwe dingen te doen. Kijk of je mensen in je omgeving kunt helpen met boodschappen doen, of mogelijk even op een kind in je omgeving passen (als jullie beiden gezond zijn), of

misschien even bellen met iemand die thuis zit. Ook kan je op zoek naar een nieuwe interesse of hobby, waar je je vanuit huis in kan verdiepen. Iets creatiefs, of educatiefs bijvoorbeeld. Zie ook de tips hieronder.

Ga op tijd naar bed

Een goed gestructureerde dag eindigt op dezelfde plek als waar deze begon: **in je bed**. Probeer iedere dag op een vaste tijd naar bed te gaan en zorg ervoor dat je zo voldoende rust krijgt. Het kan eerst misschien lastig zijn om altijd even laat naar bed te gaan, maar na verloop van tijd zul je merken dat je lichaam zich hierop instelt. Als je gewoon iedere dag lekker op tijd naar bed gaat, zul je de volgende dag ook weer goed genoeg voelen om je te richten op het halen van je doelen!

Tips

- **Start een project!**
Dit is het uitgelezen moment om een project te beginnen, waar je lekker in kan duiken en je ook energie van krijgt. Het kan iets zijn wat je al tijden van plan was, maar je nog niet de tijd voor hebt gehad, of een heel nieuw idee. Knap een kamer op in huis, begin met het sorteren van je foto's en het maken van een fotoboek, begin met een (nieuwe)hobby en zoek hierover tutorials op internet, maak een sportschema voor jezelf om aan een bepaald doel te werken, begin met een blog enz. Voor nog meer inspiratie: Zie de inspiratielijst. Kies vooral iets uit wat jij leuk vindt, waardoor je je nuttig voelt, je resultaat ziet en waar je energie uit kan halen. Als het een groot project is, is het goed om het in stukjes te knippen en elke dag een doel in te plannen dat je op die dag kunt behalen.
- **Start een challenge met je vrienden.**
Dit kan op elk gebied. Daag elkaar uit om elke dag iets te posten. Dit kan een sportieve challenge zijn, muzikaal, creatief of met gezondheid te maken hebben. Iets wat bij jou en je vrienden past. Deel vooral foto's en filmpjes waardoor je elkaar stimuleert en bij elkaar betrokken blijft.
- **Open een app-groep met je vrienden en wissel ideeën uit voor activiteiten.**
- **Maak gebruik van sportlessen die online worden aangeboden door sportscholen.**
- **Gebruik handige apps!**
Er zijn goede tips om je dagplanning in te zetten en af te vinken, bv:
 - Any.do
 - Daymate
- **Maak gebruik van websites die je kunnen helpen als je je somber en/of eenzaam voelt:**
 - www.snelbeterinjevel.nl
 - www.gripopjedip.nl
 - www.mindblue.nl
 - www.depri-en-dan.nl

Do's

- Dwing jezelf om - zeker in het begin - je dagschema vol te houden en je doelen te realiseren. Alle begin is moeilijk, maar het wordt vanzelf makkelijker én leuker!
- Bespreek je doelen met minimaal 1 gezinslid zodat die je kan helpen om je doelen te behalen.
- Kom buiten en hou dan natuurlijk rekening met de maatregelen, maar een frisse neus doet je goed!
- Vraag hulp, we zitten allemaal in hetzelfde schuitje. Jij kan de volgende keer weer iemand anders helpen.

Don'ts

- Geef het niet te snel op
- Denk niet dat jij 'het type' niet bent voor een beetje structuur; iedereen kan gestructureerd leven

Voorbeeld doelen:

- Ik sta iedere doordeweekse dag om 8.00 op
- Ik ben iedere dag een uur buiten
- Aan het eind van de week is mijn kledingkast uitgezocht en opgeruimd
- Ik lees iedere dag een hoofdstuk uit een boek die ik leuk vind
- Ik maak 2 schoolvakken per dag
- Ik kijk elke dag even op de digitale school wereld (SOM, ELO, Magister etc) zodat ik weet wat er deze week belangrijk is
- Ik mail mijn mentor met een concrete vraag over school
- Ik maak mijn fotoboek van de laatste vakantie
- Deze week schilder ik mijn muur
- Ik volg iedere dag een online les fotografie

Voorbeeld dagschema:

Ochtend:

- 8.00 uur opstaan
- Douchen
- Bed opmaken
- Ontbijten
- Schoolwerk maken: vak 1, alles af?
- Boodschap doen

Middag:

- 12.00-13.00 uur Lunchen, maak iets lekkers!
- Fietsen
- Schoolwerk maken: vak 2
- Schoolwerk maken: optie vak 3
- Ontspannen, zoals jij dat het beste doet! Kijk een film, ga tekenen, luister muziek.

Avond:

- Eten
- Planning doornemen voor volgende dag
- Bellen/skypen met vriend(in)
- Film kijken