

Gek op plannen

HET VOORDEEL VAN OVERZICHT



Tekst: Lenny Tamerus

Kun jij je eerste agenda nog herinneren? Met ingeplakte foto's van je tieneridolen? Sindsdien is er veel veranderd in je leven. Activiteiten voor werk, hobby en kinderen duikelen over elkaar heen. En als je een belangrijke afspraak vergeet te plannen, lopen alle radartjes in je gezin vast... Niet vreemd dat veel ouders zweren bij agenda's en planners. De één gaat voor digitaal, de ander voor papier en de extreme plan-fan verft een kleurrijke planner op de muur.

Rust en structuur

Rianne van Essen ontwikkelt met haar bedrijf Gezinnig producten voor gezinnen. Zij sprak met honderden ouders. Rianne: 'De planning is een hot item bij gezinnen met jonge kinderen. Er is ook zoveel wat je moet regelen en onthouden. Boodschappen, feestjes, voorleesontbijt, sportwedstrijden, spreekbeurten, uitjes, oppas, familiebezoek, schoolvakanties. Daarom is het handig om gebruik te maken van een familieplanner, ook wel gezinsplanner of huiskalender genoemd. Eén plek waar je voor alle gezinsleden de afspraken en activiteiten bijhoudt. Het grote voordeel: overzicht. Dat geeft rust.' Er zijn veel verschillende planners in omloop. De Family Survival Planner is een vrolijke en handige maandplanner. Gebruik je liever een weekplanner dan kan Rianne je de Kidsproof Familyplanner of de Homeplanner aanbevelen. Naast een familieplanner kun je ook andere planners gebruiken, zoals: een maaltijdplanner, een huiswerkplanner, klusjesplanner of een planbord met pictogrammen voor de kleintjes. Op kinderdagverblijven en kleuterscholen zie je vaak kaartjes met afbeeldingen van verschillende activiteiten - zoals eten, slapen, buitenspelen - aan een touwtje hangen. Dat is een heldere manier om het dagritme aan te geven. Leuke adresjes voor peuters zijn onder meer Olifantastisch en Keesdemuis.

Wanneer is dat feestje?

Rianne ontwikkelde een planbord voor kinderen vanaf 3 jaar. Deze planner is bedoeld voor één kind. Met magneetjes geef je de invulling van een week weer. Een versie voor meerdere kinderen is in ontwikkeling. Rianne: 'Een weekplanner geeft kinderen houvast en maakt in één oogopslag duidelijk hoe de week eruitziet. Het voorkomt vragen bij kinderen. Zo hoef je bijvoorbeeld niet vijf keer op een dag antwoord te geven op de vraag 'wanneer is nou dat feestje?' Kinderen hebben baat bij voorspelbaarheid. Daarbij bevordert een planner hun zelfstandigheid en zorgt het ervoor dat ze voorbereid zijn. Mijn dochter vond het bijvoorbeeld fijn om van tevoren te weten wanneer ze zelf kon spelen en wanneer we ergens op visite zouden gaan. Ook bij minder leuke dingen, zoals een bezoekje aan de tandarts, werkt een planner prettig omdat je kind er niet door overvallen wordt.'

Maaltijdplanner

Melissa is moeder van twee kinderen van 7 en 9. Ze heeft samen met haar man een digitale agenda en in de kamer hangt een weekplanner. 'Het biedt rust dat afspraken staan genoteerd en dat je weet waar je aan toe bent.' Ook plant ze elke vrijdag alle maaltijden. 'Ik vind het fijn dat mijn man en ik dat samen op één moment plannen. We bestellen meteen alles bij een online supermarkt. Dan hoeven we daar de rest van de week niet meer over na te denken...'

Wendy, moeder van twee tienermeiden, plant zo veel mogelijk. ‘Alles om overzicht te houden! Ik heb een grote behoefte – zeg maar verslaving – aan agenda’s en alles wat daar op lijkt. Als je met meerdere mensen in één huis woont, zijn er heel veel afspraken, toetsen, verjaardagen, uitjes, verplichtingen... Het past simpelweg niet in mijn brein. Ik werk met een grote maandplanner op een whiteboard. Als ik die aan het begin van de maand ingevuld heb, ben ik dolgelukkig... In mijn tas heb ik een prachtige jaaragenda. Daarin schrijf ik elke afspraak meteen op.’ Ook Wendy plant de maaltijden. ‘Fantastisch, weekmenu’s! Het hele gezin denkt mee. Niets vind ik erger dan in de supermarkt te moeten bedenken wat we gaan eten en bij chronisch gebrek aan inspiratie weer met sperziebonen thuis te komen...’

Commitment

Het in huis hebben van een familieplanner is nog geen garantie dat alles op rolletjes loopt. Waar voldoet een goede gezinsplanning aan? Rianne: ‘Dat de planning begrepen wordt en de planner gebruikt wordt. Dat klinkt als een open deur, maar toch gaat het daar vaak mis. Veel planners zijn te ingewikkeld en worden alleen begrepen door degene die ze invult. Jonge kinderen kunnen bijvoorbeeld nog niet lezen, maar begrijpen plaatjes wel. Daarnaast hebben kinderen een simpele structuur nodig. Waar het ook vaak mis gaat in gezinnen, is dat niet alles op de gezinsplanner staat. Sommige dingen lijken te vanzelfsprekend om af te spreken, maar zijn cruciaal in je planning. Zoals: wie kookt er vanavond? Je wilt voorkomen dat je aan het eind van de werkdag zit te appen met je partner wie de kinderen ophaalt van de crèche en of er nog brood in huis is.’

Belangrijk is ook commitment om de planner te gebruiken. Het heeft geen enkele zin als jij de planner wel gebruikt, maar je partner niet. Hoe krijg je die commitment? Rianne: ‘Door met elkaar antwoord te geven op de waarom-vraag. Waarom is het belangrijk dat mama op tijd naar bootcamp kan? Omdat anders de groep weg is, en ze niet kan sporten... Betrek elkaar bij het maken van afspraken en het plannen van activiteiten. Dan heb je meer kans dat iedereen meewerkt... Wat volgens mij veel te weinig gebeurt, is dat gezinnen gaan zitten om samen de dingen te plannen. Onbewust rennen ze door. Dat begint bij de vraag ‘Wat vinden wij belangrijk in ons gezin en in een week?’ Een sportief gezin vindt het belangrijk dat alle sporttrainingen een plek krijgen en het eten daarop afgestemd wordt. Een gezin dat veel samendoet, blokt vaste momenten om met zijn allen op pad te gaan. Vergelijk het eens met je werk. De activiteiten die je samen met je team plant, komen voort uit een visie. Wat vinden jullie als bedrijf of organisatie belangrijk? Wat willen jullie bereiken? Kijk eens naar je familieplanner en stel je de vraag: kun je zien wat wij als gezin belangrijk vinden?’

Plan B

Een planning maken betekent niet dat je star moet worden. Sterker nog, dat lukt je niet in een gezin. Er zijn altijd kinderen die ziek worden en feestjes die niet doorgaan. Moeder Melissa: ‘Het geeft ons enorm veel rust dat je de structuur weet van de dag. Maar als het anders uitkomt, is het geen probleem om de planning los te laten. Stel: het is ineens heel mooi weer, dan gaat de planning overboord. Op zo’n dag doen we waar we spontaan zin in hebben. Ook ontdekken we wel eens een dubbele afspraak... of vergeten we iets in te plannen. Zo stonden we ooit voor een dichte schooldeur... Bleek de studiedag van de leerkrachten op de verkeerde dag in onze agenda te staan!’

Een plan B verzinnen voor alles wat mis kan gaan, is niet nodig. Rianne: ‘De planning van een gezin is net een kaartenhuis. Als alles loopt, is er balans. Als er een kaart wegvalt, stort het hele kaartenhuis in. Het lastige is dat je van tevoren niet weet welke kaart gaat omvallen. Wordt er iemand ziek? Gaat de auto stuk? Moet je overwerken? Daar kun je van tevoren niet allemaal rekening mee houden. Wat wel helpt, is

een rijtje met mogelijke oplossingen. Wie kan incidenteel bijspringen en woont in de beurt? Goed contact met ouders op het schoolplein is goud waard. Zo kun je elkaars kinderen eens ophalen uit school.'

Sexy

Al dat geplan dat klinkt niet erg rock-'n-roll... Rianne haalt haar schouders op. 'Hoe erg is het dat je voorspelbaar bent? Als het je rust en aandacht voor je kinderen oplevert? Ik vind het een vals vooroordeel dat een gepland leven niet sexy is. Hoe fijn het is om structuur te hebben in die drukke, soms vermoeiende jaren? Je moet doen wat voor jou werkt. Zodat je energie overhoudt voor de dingen die de moeite waard zijn in het leven.'

Handig om te weten of te doen

1. Bekijk voor welke activiteiten jij het prettig vindt om een planner te gebruiken. Moeten de taken beter verdeeld worden? Wil je tijd besparen met koken? Zijn er te vaak dubbele afspraken? Is je kind gebaat bij een weekoverzicht? Knutsel of koop wat jij handig vindt.
2. Houd het eenvoudig. Een goede planner begrijp je in een oogwenk. Hij is simpel en overzichtelijk.
3. Betrek je kinderen bij de gezinsplanning. Het geeft houvast en bevordert hun zelfstandigheid. Houd in de planner rekening met de leeftijd van je kinderen. Wat past bij jouw kind? Gebruik afbeeldingen en symbolen als de kinderen niet kunnen lezen. Veel kinderen vinden een persoonlijke weekplanner waarop alleen hun eigen afspraken en activiteiten staan erg prettig.
4. Noteer afspraken direct. Zet het bijvoorbeeld in je digitale agenda of houd een klein notitieboekje in je zak en zet het thuis op je maandkalender. De verleiding is groot om te denken: 'dat onthou ik wel even...', maar als ouder krijg je op veel manieren informatie: mondeling op het plein van andere ouders, een briefje van de voetbal, een berichtje in de schoolapp...
5. Veel ouders zweren bij maaltijdplanners. Weekmenu's schelen veel tijd en je hoeft niet elke dag opnieuw te bedenken wat je wilt eten. Je kunt ook een stap verder gaan en vaste menudagen inroosteren. Bijvoorbeeld: maandag is pastadag, op dinsdag eten we broodjes met soep en op woensdag koken we een rijstgerecht.
6. Het nadeel van een gezinsplanner is dat je die alleen thuis hebt hangen. Tip: maak regelmatig een foto zodat je de planning toch altijd op zak hebt.
7. Zorg voor commitment van alle gezinsleden. Zonder medewerking van alle gezinsleden wordt de weekplanning een eeuwige struggle.
8. Pak elke zondagavond om gezamenlijk de week te bekijken. Zo'n korte thuisvergadering zorgt ervoor dat iedereen weet wat er speelt en tackelt de laatste pijnpunten op de planning.
9. Plan ook lummeltijd in. Vrije tijd die spontaan is. Waarin niets hoeft en alles mag.
10. Een gezamenlijke planner is geen vervanger voor overleg. Hoe romantisch is het om in de digitale agenda te lezen dat je man met je uit eten wil?
11. Kijk eens naar je familieplanner en vraag je af: klopt dit met wat wij als gezin belangrijk vinden?
12. Maak van het gezamenlijk plannen een klein feestje. Wat gaan we van de week eten? Wat wil je eens proeven? Wat wordt het gezamenlijke uitstapje? Is er deze week een bijzondere festiviteit of feestdag, zoals afzwemmen of Pasen? Laat die dag mooi versierd eruit springen.
13. En vergeet niet: het loopt nooit helemaal zoals je gepland hebt. En dat is oké!