Kerststress, met een beetje planning ontkom je hieraan!

Kerststress, ieder jaar vliegt het sommigen mensen weer naar de keel, drukke winkels, ellenlange boodschappenlijstjes, huis schoon maken, huis kerstproof maken, eten voorbereiden, cadeautjes kopen en zo kan ik nog heel lang doorgaan.

Okee, ja, het is een drukke periode, dit kan ik niet ontkennen noch helemaal wegnemen.

Die drukte in de winkels… daar kan ik niets aan veranderen, maar met wat planning en organisatie kom je een heel eind en scheelt dit ontzettend veel stress.

Planning tegen kerststress

Ik heb het dan niet alleen over het kerstmenu maken maar ook over alle andere taken die je al dagen van tevoren kunt doen. Lijstjes, ik ben er dol op, vooral als ik telkens iets kan afstrepen, werkt erg bevredigend!

Kortom, pak een stuk papier en pen (of je agenda) en plan!

Begin met dit weekend

- Kerstboom kopen/opzetten
- Extra kerstversiering kopen als je niet genoeg hebt
- Kerstcadeautjes kopen

De komende werkweek (16 t/m 20 december)

Bedenk wat je wilt eten/koken. Heb je tips nodig? Kijk eens op deze pagina voor een aantal voorbeeldmenu's.

Ga hierbij uit van je agenda: moet je t/m 24 december werken, kies dan voor eenvoudige gerechten. Heb je meer tijd, pas dan naar behoefte je gerechten hierop aan.

Neem een paar vellen papier en schrijf per supermarkt/winkel wat je wilt kopen, heel handig is vooraf op internet te oriënteren, wat verkoopt men waar.

Weekend van 21 december

Ga naar de supermarkt(en) en koop alvast alles wat je kan bewaren t/m 26 december. Vergeet niet de drank, tafelkleden, servetten, kaarsen.

Heb je gerechten in je menu die je ruim van tevoren kan maken en invriezen, dan zeg ik doen!

Ga alvast goed door je huis heen, laat iedereen alles opruimen, stofzuigen etc. Kortom zet het hele gezin aan het werk.

24 december, je moet werken, maar de supermarkten zijn al om 07.00 uur (of nog eerder) open, dus vroeg uit bed, de laatste boodschappen/vers producten halen en je bent klaar.

25 december (of 26 december): 's ochtends lekker met je gezin ontbijten.

En daarna iedereen een taak geven:

Jij duikt de keuken in en maakt zoveel mogelijk van tevoren klaar, zet je man of kind(eren) aan het werk om groenten te snijden en verpak alles in luchtdichte bakjes.

Is het koud? Koelkast vol? Zorg dat je buiten in de tuin of balkon wat ruimte hebt en zet zo veel mogelijk daar neer.

Vergeet niet de drank klaar te zetten.

Maak voldoende ijsblokjes.

Laat de kinderen meehelpen de tafel dekken en je man nog even snel stofzuigen :).

En als laatste: neem een kop koffie/thee, douchen, aankleden en nog een half uurtje rustig op de bank met een boek voordat de visite komt.

En heb je geen zin in dit alles… dan is er altijd een optie dat je er voor zorgt dat je ergens wordt uitgenodigd, ook dat scheelt een hoop kerststress.