

## **BELANGRIJK & DRINGEND (NU DOEN)**

-  **REGEL PRAKTISCHE ZAKEN  
(UITVAART, ADMINISTRATIE,  
OFFICIËLE DOCUMENTEN)**
-  **ZORGEN VOOR BASISBEHOEFTE  
(ETEN, SLAPEN, MEDISCHE ZORG)**
-  **OM HULP VRAGEN ALS JE  
OVERBELAST BENT**
-  **WERK OF ANDERE VERPLICHTINGEN  
TIJDELIJK AANPASSEN INDIEN  
NODIG**

## **BELANGRIJK & NIET DRINGEND (PLANNEN)**

-  **TIJD NEMEN VOOR ROUW EN  
EMOTIES TOELATEN**
-  **GELEIDELIJK ROUTINES EN  
STRUCTUUR OPBOUWEN**
-  **PRATEN MET EEN COACH OF STEUN  
VINDEN BIJ LOTGENOTEN**
-  **MANIEREN ZOEKEN OM GEVOELENS  
TE UITEN (SCHRIJVEN, KUNST,  
BEWEGING)**

## **NIET BELANGRIJK & DRINGEND (DELEGEREN)**

-  **BELLEN OF MAILEN OVER  
ADMINISTRATIEVE DETAILS**
-  **BOODSCHAPPEN EN HUISHOUDELIJKE  
TAKEN REGELEN (VRAAG HULP)**
-  **PRAKTISCHE TAKEN DIE ANDEREN  
KUNNEN OVERNEMEN (BV. OPVANG  
KINDEREN, KOKEN)**
-  **AFZEGGEN OF VERPLAATSEN VAN  
AFSPRAKEN DIE NIET ESSENTIEEL  
ZIJN**

## **NIET BELANGRIJK & NIET DRINGEND (LOSLATEN)**

-  **PERFECTE ORDE HOUDEN IN HUIS**
-  **SOCIALE VERPLICHTINGEN WAAR JE  
NU GEEN ENERGIE VOOR HEBT**
-  **SCHULDGEVOEL OVER WAT JE NU  
NIET AANKAN**
-  **DE VERWACHTING DAT JE 'SNEL  
WEER DE OUDE' MOET ZIJN**