

Twaalf executieve functies, en hoe ze je helpen bij eenvoudige (en uitdagende) dagelijkse taken.

1 Eerst denken, dan doen

'Reactie-inhibitie' is het vermogen om eerst even halt te houden en de boel te overdenken, voordat je je ergens in stort. Ben je heel onbesuisd, of flap je er vaak allerlei dingen uit waar je later spijt van hebt, dan is dit een uitdagend punt voor jou.

2 Je hoofd erbij kunnen houden

'Werkgeheugen' heb je nodig om een taak af te maken en je niet na tien seconden al ergens anders op te storten, of je af te laten leiden van waar je mee bezig bent.

3 Rustig blijven

'Emotieregulatie'. Dat je niet krijsend in het gangpad van de supermarkt gaat liggen als je geen snoep krijgt. Of de volwassenen variant: dat je niet met dingen gaat smijten of driftig wordt als de zaken even niet lopen zoals je zou willen.

4 Ergens aan beginnen

'Taakinitiatie' is misschien wel de moeilijkste, én de belangrijkste executieve functie. Hieronder vallen: je bed uit komen om naar je werk te gaan, van de bank af komen om te gaan sporten, een klusje aanpakken waar je geen zin in hebt. Dingen gewoon gaan dóen.

5 Doorzetten

'Volgehouden aandacht' is ook een lastige. Deze vaardigheid zorgt dat je taken niet alleen begint, maar ook afmaakt. Dat je achter een bureau gaat zitten en daar blijft tot je stukje af is, bijvoorbeeld.

6 Een plan maken

'Planning/prioritering'. Een hele fijne, want zijn we niet allemaal dol op lijstjes maken? Ja, maar het is meer: ook het onderscheid tussen belangrijk/niet belangrijk valt eronder. En een grote taak in kleine taakjes verdelen, zodat een klus behapbaar wordt.

7 De boel organiseren

'Organisatie'. Van een opgeruimd bureau tot een opgeruimd huis. Maar ook koken heeft te maken met organiseren: zorgen dat alle gerechten op hetzelfde moment op tafel komen, moet je goed kunnen organiseren.

8 Je tijd handig indelen en gebruiken

'Timemanagement' houdt onder meer in dat je kunt inschatten hoe lang dingen duren. Dat je een afspraak hebt om elf uur, en dat je er dan ook echt bént, ook als je je sleutels niet kon vinden of de trein vertraging had.

9 Het over een andere boeg kunnen gooien (als dat nodig is)

'Flexibiliteit': als er dingen veranderen, kun je het dan over een andere boeg gooien? Of raak je dan geïrriteerd en blijf je koppig vasthouden aan het oude plan?

10 Van een afstandje naar jezelf kunnen kijken

'Metacognitie' houdt bijvoorbeeld in dat je bij jezelf kunt kijken waar je goed en minder goed in bent, en wat je daaraan kunt doen.

11 Een (langetermijn-)doel nastreven

'Doelgericht gedrag' wil zeggen dat je een doel kunt vaststellen en er dan ook echt voor kunt gaan. ('Een doel is een droom met een deadline').

12 Omgaan met onzekerheid en verandering

'Stresstolerantie': kun je rustig blijven als je niet alles in de hand hebt?

Krijzen in het gangpad

Waarom is het belangrijk om dit allemaal te stimuleren? Vooral omdat het niet vanzelf gaat. De functies bevinden zich vlak bij elkaar in het voorste gedeelte van je brein, achter je voorhoofd. Dit is het deel van je hersenen dat als laatste volgroeid is, zo rond je 25ste. Daarom hebben kinderen en pubers vaak ook moeite met die executieve functies, en daarom is het ook belangrijk om ze te laten oefenen.

Kleine kinderen moeten bijvoorbeeld echt leren om níet overal doorheen te praten (reactie-inhibitie), niet meteen te gaan slaan als er een speeltje kapot gaat (flexibiliteit), ze moeten ook nog leren dat je bij het aankleden eerst je onderbroek aandoet en daarna pas je spijkerbroek (werkgeheugen) en dat het handig is om speeltjes op te ruimen nadat je ermee hebt gespeeld (organisatie).

Wat is het leven toch eigenlijk ingewikkeld voor die kleintjes!

Maar goed, als je dus een kleuter hebt die net nog in de supermarkt ging liggen krijzen in het gangpad omdat ze geen snoep mocht, kun je nu voortaan gewoon denken ‘ah, haar emotieregulatie is nog niet helemaal uitontwikkeld – het ís ook moeilijk!’ Wat op zich ook weer geweldig is voor je éigen stresstolerantie.

Helderheid

Want dat is natuurlijk ook nog zo iets: je raakt nooit uitgeleerd, en dat geldt ook voor die executieve functies. Er is altijd verbetering mogelijk, ook al ben je al lang en breed volwassen. Nu is die lijst wel aan de lange kant. Twáálf vaardigheden die je nodig hebt om je een beetje te redden in het dagelijks leven... er zijn mensen om minder de hele dag in bed blijven liggen.

Maar er is ook goed nieuws. Waarschijnlijk heb je bij het lezen van de lijst al een idee van zaken waar je goed in bent, en zaken die wel wat verbetering kunnen gebruiken. Soms zijn het zelfs dingen die dicht bij elkaar liggen. Het maakt het ‘probleem’ in zekere zin duidelijker en kleiner, waardoor je het gemakkelijker aan kunt pakken.

Voorbeeld: heb je altijd alles op tijd af, maar is je bureau een chaos? Dan ben je een kei in plannen, maar is ‘organiseren’ een aandachtspunt. Heb je daarentegen altijd een opgeruimd en strak georganiseerd huis, maar een knagend gevoel dat je ‘niks doet met je leven’? Dan kun je juist wél heel goed organiseren, maar is het werken aan langetermijndoelen misschien iets waar je wat meer aandacht aan zou kunnen besteden.

Verbeteren? Of niet?

Alles wat aandacht krijgt, groeit. Dat geldt ook voor de delen van je hersenen die zich bezig houden met planning, doorzetten of organiseren. Wil je je executieve functies verbeteren, pak er dan één, of maximaal drie uit om aan te werken.

Uiteindelijk is 'metacognitie' misschien wel het belangrijkste. Daaronder valt ook zelfkennis, begrijpen wat je zwakke punten zijn, en manieren bedenken om er goed mee om te gaan. Als je weet dat organiseren moeilijk voor je is, dan kun je een team vormen met iemand die daar juist wél een talent voor heeft. In het ideale geval is die persoon weer niet goed in dingen waar jij een ster in bent. Dan kun je de taken slim verdelen: wie goed kan organiseren, ruimt de kasten op, wie het best kan plannen, maakt een boodschappenlijstje. Liefst sámen met die kleuter, want dan leert die dat ook alvast.

Of het nu gaat om vrienden, collega's of partners in de liefde: als je gebruik maakt van elkaars sterke punten, en de zwakke weet te omzeilen, ben je een gouden team.