

Executieve functies voor volwassenen

Esther van Wageningen



Informatie- en
werkbladen

Een woord vooraf

Je gaat aan de slag met het trainen en verbeteren van jouw executieve functies. Deze toolbox is een mooi hulpmiddel bij jouw persoonlijke ontwikkeling, maar stel jezelf eerst eens de volgende vraag:

“Heb ik last van stressfysiologie?”

Zolang je belemmerd wordt door stressfysiologie, lukt het niet om je gedragspatronen te veranderen.

Stressfysiologie is de lichamelijke sensatie die geactiveerd wordt op het moment dat je stress, angst of onzekerheid ervaart. Je kunt hierbij denken aan een verhoogde hartslag, het gevoel van een dichtgeknepen keel of een zwaar gevoel in je benen.

Je merkt stressfysiologie meestal niet bewust op, maar de gevolgen voel je wel. Je krijgt last van energiegebrek, vermoeidheidsklachten, concentratieproblemen of stemmingswisselingen.

Jouw gedrag is het resultaat van allerlei verschillende functies van je brein. Je brein werkt op basis van het stimulus-respons principe. Dat betekent dat je op een bepaalde zintuigelijke waarneming steeds hetzelfde reageert. Zie je een rood stoplicht? Dan stop je.

Als er stressfysiologie gekoppeld is aan een zintuigelijke waarneming, dan reageer je dus ook steeds hetzelfde en kan het zomaar zijn dat je hier regelmatig last van hebt. Dit weet je niet bewust, want het stimulus-respons principe werkt vanuit het minst bewuste deel van je brein.

Je kunt je bewust worden van je gedrag, doordat anderen je van feedback voorzien of door zelfreflectie. Je kunt proberen je gedrag te veranderen en dat lukt, zolang je geen last hebt van stressfysiologie en voldoende motivatie voelt voor het aanleren van nieuw gedrag.

Heb je last van stressfysiologie? Neem dan contact met mij op. Ik kijk graag met je naar de mogelijkheden om jouw stressfysiologie te elimineren. Dat doe ik in Rheset Trajecten door middel van SFA-sessies. Daarna moet je nog wel aan de slag met het veranderen van je gedrag, maar je kunt je voorstellen dat dit makkelijker gaat als je geen last meer hebt van de stressfysiologie.

Wanneer je last hebt van stressklachten, is je brein ontregeld geraakt. Vergelijk een brein onder stress met een beschadigde spier. Als de blessure hersteld is, moet je je spier vaak weer opnieuw trainen of anders leren gebruiken. Zo werkt het met je brein ook. Eerst de stressfysiologie elimineren (= de blessure oplossen) en dan aan de slag met het veranderen van negatieve gedragspatronen (=opnieuw trainen). Zo voorkom je dat je brein opnieuw ontregeld raakt.

Ik wens je veel plezier en succes met deze toolkit! En als je vragen hebt, laat het mij gerust weten.

Esther van Wageningen
Stressfysioloog



Rheset | Esther van Wageningen
Het Spaarne 23 | 8253 PE Dronten
www.rheset.nl | esther@rheset.nl
06-29069566

Executieve functies voor volwassenen

Copyright © Rheset | Esther van Wageningen

Auteur: Esther van Wageningen

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.



Instagram



Facebook



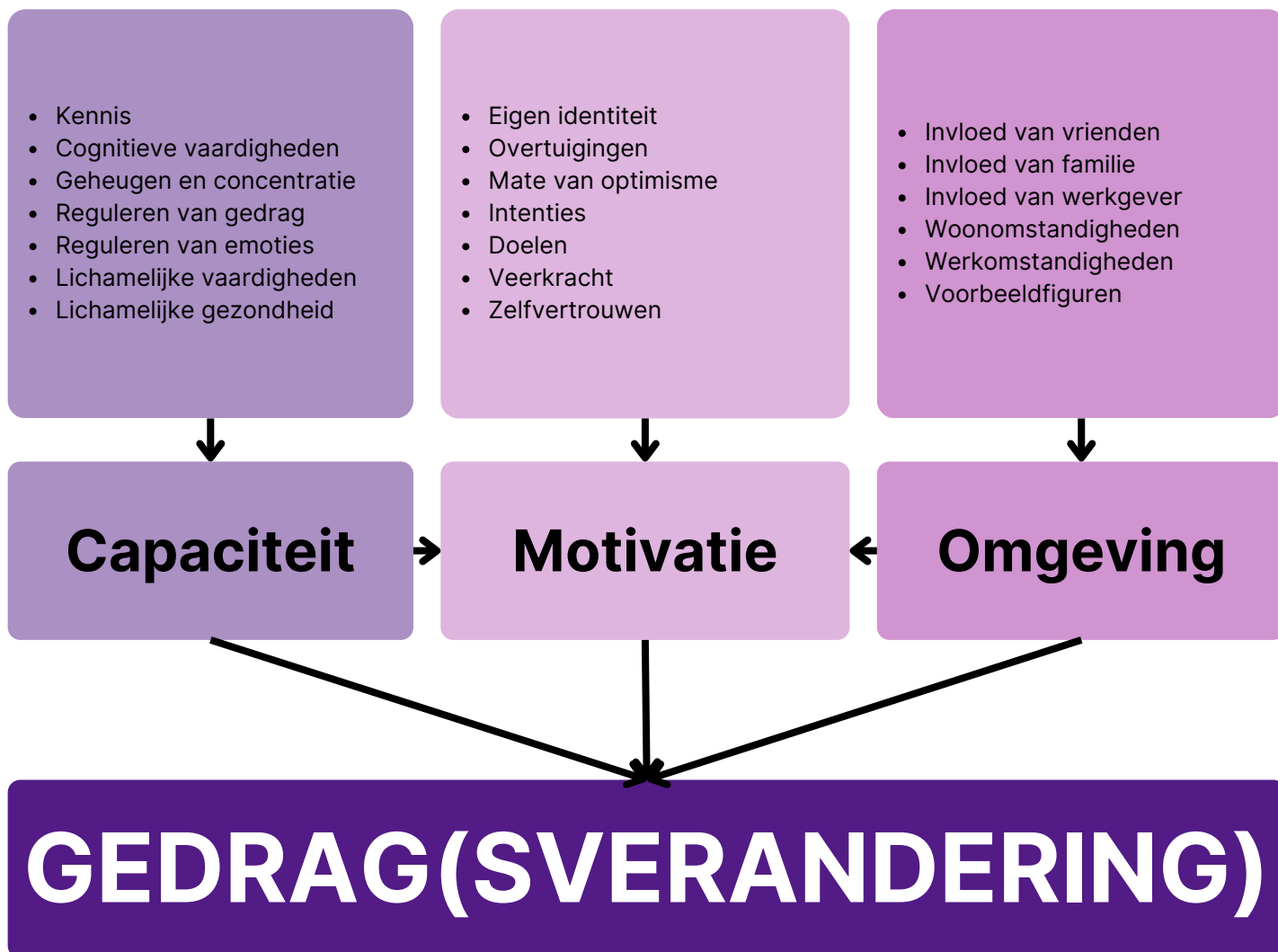
LinkedIn



YouTube

Effectieve gedragsverandering

Het COM-B model laat verschillende factoren zien die bepalen of je een bepaalde gedragsverandering aangaat. COM-B staat voor Capaciteit, Omgeving, Motivatie en Behaviour (Gedrag). Een optelsom van deze factoren veroorzaakt gedrag(sverandering). Het model hieronder geeft het COM-B model met een uitleg weer.



Een combinatie van factoren zorgt voor een gedragsverandering. Om dit nog wat duidelijker te schetsen, volgt een voorbeeld van een positieve blijvende gedragsverandering en een mislukte poging om gedrag te veranderen.

Jan wil graag zijn lichamelijke gezondheid verbeteren en meldt zich aan voor de sportschool. Jan is onzeker over zijn lichaam en wil graag gespierder worden. Pieter, de beste vriend van Jan, gaat mee naar de sportschool. Pieter vindt Jans onzekerheid eigenlijk een beetje onzin, doet niet serieus mee met de oefeningen en lacht Jan tijdens het uitvoeren van de training een beetje uit. Doordat Jan onzeker is, durft hij de volgende keer niet meer naar de sportschool. Jan zijn poging om zijn gedrag te veranderen is mislukt.

Petra wil een cursus fotografie volgen, maar durft zich nog niet aan te melden. Petra vindt het spannend, omdat ze niemand van de cursusgroep kent. Petra gaat een rondreis maken door Afrika en heeft haarzelf als doel gesteld om mooie foto's te maken op haar reis. Doordat zij het programma "Het perfecte plaatje" op RTL 4 gezien heeft, is zij geïnspireerd geraakt. Enthousiast vertelt Petra haar plan voor de cursus aan haar zus. Haar zus reageert positief en vindt het superleuk dat Petra de cursus gaat doen. Dit neemt Petra haar twijfel weg. Petra verzendt de aanmelding voor de cursus nog dezelfde avond en rond de cursus succesvol af. Petra heeft een succesvolle gedragsverandering doorgemaakt.

Executieve functies

Het verbeteren en trainen van executieve functies draagt bij aan het vergroten van je capaciteit. Als je terugkijkt op de vorige bladzijde zie je dat onderwerpen zoals kennis, cognitieve vaardigheden en het reguleren van gedrag belangrijk zijn bij het veranderen van gedrag. Het trainen van executieve vaardigheden kan bijdragen aan doelgericht en effectief (=positief) gedrag.

Executieve functies, soms ook vaardigheden genoemd, zijn functies van je brein. De meeste van die functies voer je uit met het deel van het brein waar je je het meest van bewust bent. Margriet Sitskoorn, neurowetenschapper, onderscheidt twintig verschillende executieve functies, maar andere algemene theorieën kennen er elf. In deze toolkit ga je aan de slag met deze elf gangbare beschrijvingen van executieve functies. Dat ga je doen door je bewust te worden van deze functies en verschillende oefeningen uit te voeren.

Een paar voorbeelden van situaties waarin je executieve functies nodig hebt:

- Als je een beslissing moet maken
- Als je een planning nodig hebt
- Als je aangepast gedrag moet laten zien
- Als je oude patronen wilt vervangen door nieuwe

Hieronder staan de executieve functies kort opgesomd. In de informatiebladen en oefeningen ga je verder in op de afzonderlijke executieve functies.

- **Respons-inhibitie;** eerst nadenken en dan pas doen.
- **Werkgeheugen;** informatie in je geheugen vast kunnen houden tijdens het uitvoeren van complexe taken.
- **Emotieregulatie;** emoties reguleren om taken te volbrengen en passend gedrag te laten zien.
- **Volgehouden aandacht;** het vermogen om je aandacht ergens bij te houden ondanks vermoeidheid of verveling.
- **Taakinitiatie;** je begint efficiënt en op tijd met je taken.
- **Planning/prioritering;** je kunt een plan maken en onderscheiden welke taken belangrijker zijn dan andere.
- **Organisatie;** je kunt werken volgens een bepaald systeem of volgorde om zaken te ordenen.
- **Timemanagement;** je kunt inschatten hoeveel tijd je nodig hebt voor een bepaalde taak en kunt je houden aan deadlines.
- **Doelgericht gedrag;** je kunt een doel stellen en het doel realiseren, onafhankelijk van tegenstelde belangen van anderen. Je hebt een langetermijnvisie.
- **Flexibiliteit;** je kunt een planning herzien als je te maken krijgt met tegenslagen en veranderde omstandigheden.
- **Metacognitie;** je bent in staat om naar je eigen gedrag te kijken en kunt op jezelf reflecteren.

REGIE
RUIMTE



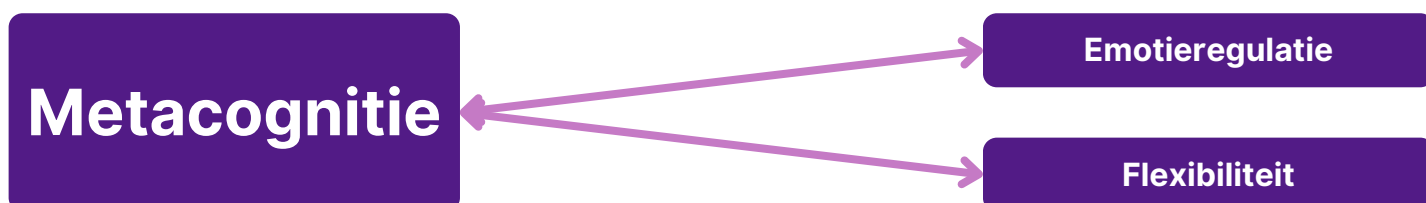
Hierboven zie je een afbeelding van regieruimte. Regieruimte is een typisch Rheset begrip en is gebaseerd op de Window of Tolerance. De regieruimte is de ruimte waarin jij optimaal en ontspannen functioneert. De golfbewegingen laten de prikkelverwerking en fysiologische respons zien. In het bovenstaande voorbeeld ervaart iemand volledig regie, maar als de golfbewegingen buiten de regieruimte terecht komen, ga je in de fight, flight, freeze modus. Je ervaart stress of angst en gaat onredelijk in discussie, gaat bepaalde situaties vermijden of komt niet meer in actie.

Afhankelijk van hoe fit je mentaal bent, is je regieruimte smal of juist breed. Als je afrekent met stressfysiologie krijg je de mogelijkheid je regieruimte weer te verbreden. Het trainen van executieve vaardigheden kan je daarbij helpen, omdat je beter in staat bent situaties te overzien. Je raakt minder snel overweldigd en loopt zo een kleiner risico om stressfysiologie te verbinden aan nieuwe zintuiglijke waarnemingen.

Metacognitie | Informatieblad



Metacognitie is een vaardigheid die jij inzet als je een bepaald doel wilt bereiken. Metacognitie is een cognitieve vaardigheid in je brein en hoort bij het onderdeel "capaciteiten" uit het COM-B model. Door een stapje terug te doen en op jezelf te reflecteren, kun je meer zelfinzicht krijgen. Je leert je eigen aandeel in gebeurtenissen te zien. Dat kan gaan om een werkgerelateerde zaak zoals een conflict op je werk of een succes dat je behaald hebt, maar ook om sociale gebeurtenissen te kunnen evalueren. Bij sociale situaties kun je denken aan het evalueren van reacties van anderen begrijpen en jouw handelingen (=gedrag) op anderen. Het ontwikkelen van zelfinzicht is dus heel belangrijk.



Metacognitie heeft een sterke relatie met emotieregulatie en flexibiliteit, maar heeft ook samenhang met veel van de andere executieve functies. Metacognitie betekent eigenlijk dat je een hele situatie goed kunt overzien, maar als je op jezelf reflecteert en je eigen proces evalueert worden emotieregulatie en flexibiliteit als meest invloedrijke executieve functies gezien op het succes van jouw metacognitie.

Metacognitie is een cognitieve vaardigheid. Cognitieve vaardigheden zeggen iets over in welke mate jij in staat bent om kennis en informatie te verwerken. Hoe goed jouw cognitieve vaardigheden ontwikkeld zijn, is voor een groot deel afhankelijk van je genen. Cognitieve vaardigheden hangen samen met intelligentie, maar je kunt cognitieve vaardigheden wel trainen. Hierdoor kun je bijvoorbeeld je vermogen om problemen op te lossen vergroten en verbetert de samenwerking tussen het taalcentrum in hersenen, je oriëntatie en aandacht. Cognitieve vaardigheden bevinden zich in het meest bewuste deel van je brein.



Als jouw metacognitie nog voor verbetering vatbaar is, merk je het volgende: Je hebt moeite met het begrijpen van reacties van anderen, je hebt veel bevestiging van anderen nodig en vindt het lastig om op je eigen werk te reflecteren. Je ziet je eigen tekortkomingen, maar ook je eigen kwaliteiten niet. Je legt de oorzaak van problemen vaak bij anderen of de omstandigheden en vergeet je eigen aandeel. Als er zich een probleem voordoet, lukt het je vaak niet om meerdere oplossingen te bedenken. Je houdt vast aan de oplossing die je bedacht hebt en krijgt moeite om met kritiek van anderen om te gaan.

Als je het leuk vindt om spelletjes te doen, dan zijn 'Mastermind' en 'Regenwormen' goede spelletjes om metacognitie te trainen. Je spreekt met die spelletjes een gebied in je hersenen aan die ervoor zorgt dat je situaties in een breder perspectief kunt zien.



Metacognitie | Oefening | Sudoku

Werken aan je persoonlijke ontwikkeling en het verbeteren van executieve functies, kan heel leuk zijn! Het maken van sudoku-puzzels heeft een heel positief effect op je brein. Doordat je zowel horizontaal als verticaal getallen in moet vullen, moet je soms een stapje terug doen om het geheel te overzien. Je mag immers geen dubbele cijfers in dezelfde rijen of in hetzelfde hokje noteren. Dit versterkt je brein, doordat je erop getraind raakt denkprocessen te organiseren, sturen en controleren.

Je kunt de antwoorden van deze sudoku-puzzels vinden op de volgende pagina. Veel succes!

6				3	5	9	1	
	5			8				2
			9				5	
		5		2	7	4		
9								1
		2	6	9		3		
	1				9			
5				1			7	
	3	7	5	4				8

	5	6	9		2			
4		3	1	7			5	
		8					2	
	3	9			4			
			7	1				
			2			3	6	
	6					7		
	1			9	7	2		3
			5		8	6	1	

5				1	3			
		4			2	6		3
7		3		6				
		5		7		3		6
	3						5	
1		6		9		7		
				3		4		2
3		8	5			9		
			4	8				5

	7		3	1				
		8	4	2	6			3
	3						8	
6	5					9		
1			5	3				8
		9					5	1
	9						6	
4			8	6	9	3		
				5	4		9	

Vond je het leuk om deze puzzels in te vullen? Probeer er dan regelmatig een sudoku-puzzel bij te pakken. Je vindt ze regelmatig in kranten, huis-aan-huisbladen, maar ze zijn ook online te verkrijgen en invullen.



Werkgeheugen | Informatieblad

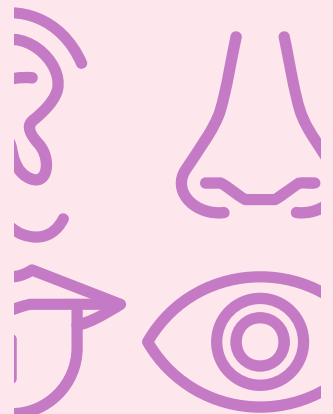


Het werkgeheugen is een vereiste voor de executieve functie 'metacognitie'. Als je goed op jezelf of een situatie wilt reflecteren moet je helder weten wat er gebeurd is en in welke volgorde. Werkgeheugen en metacognitie hebben een sterke relatie en volgen elkaar als het ware op. Pas als je werkgeheugen en metacognitieve functies goed ontwikkeld zijn, lukt het je om zaken te organiseren en plannen. Om te kunnen plannen en organiseren, moet je situaties goed kunnen overzien. Dat lukt alleen als je werkgeheugen goed ontwikkeld is.



Je werkgeheugen is een functie van je brein die jij inzet als je een bepaald doel wilt bereiken. Wanneer je een goed werkgeheugen hebt, lukt het je om informatie vast te houden en te verwerken. Het werkgeheugen bepaalt wat relevant is voor nu, maar ook voor later. Als je werkgeheugen bepaalde zaken of taken als 'belangrijk' codeert, sla je de gegevens op in je lange termijn geheugen. Je werkgeheugen helpt je bij het uitvoeren van complexe taken. Mensen met een goed ontwikkeld werkgeheugen, zijn vaak heel analytisch.

Je werkgeheugen is een cognitieve functie van je brein. Cognitieve vaardigheden zeggen iets over in welke mate jij in staat bent om kennis en informatie te verwerken. Hoe goed jouw cognitieve vaardigheden ontwikkeld zijn, is voor een groot deel afhankelijk van je genen. Cognitieve vaardigheden hangen samen met intelligentie, maar je kunt cognitieve vaardigheden wel trainen. Hierdoor kun je bijvoorbeeld je vermogen om problemen op te lossen vergroten en verbetert de samenwerking tussen het taalcentrum in hersenen, je oriëntatie en aandacht. Je werkgeheugen werkt heel nauw samen met jouw zintuigen. In je omgeving filter je wat van belang is en wat niet. Hierdoor ben je bijvoorbeeld in staat om een gesprek te voeren terwijl er muziek op de achtergrond speelt. Door je zintuigen te trainen, kun je dus ook je werkgeheugen verbeteren. Cognitieve functies liggen opgeslagen in het meest bewuste deel van je brein, maar werkt nauw samen met minder bewuste delen van je brein. Je werkgeheugen is hier een mooi voorbeeld van.



Wanneer je stress ervaart, werkt je werkgeheugen minder goed. Je kunt het gevoel hebben dat je steeds overvraagd wordt en de hele tijd 'aan' moet staan. Dit komt doordat je werkgeheugen niet meer kan bepalen welke zaken wel of niet belangrijk zijn. Je vergeet hierdoor bijvoorbeeld afspraken of deadlines, kunt niet overzien welk werk als eerste gedaan moet worden en krijgt last van vermoeidheid.

Als je moeite hebt met het onthouden van veel informatie kun je proberen geheugensteuntjes te bedenken. Je kunt je brein hierbij helpen door bijvoorbeeld deeltaken op verschillende kleuren post-its te schrijven en te groeperen. Op die manier train je je werkgeheugen om verbanden te zien.



Werkgeheugen | Oefening | Boodschappenlijstje

Misschien herken je dit wel:

Je hebt een boodschappenlijstje gemaakt, maar bent het lijstje thuis vergeten. In de supermarkt weet je nog veel producten die op het lijstje stonden te reproduceren, maar eenmaal thuis met de boodschappen zie je dat je toch dingen vergeten bent. Je werkgeheugen kan maar beperkt informatie opslaan. Hoeveel informatie dit is, is individueel bepaald en afhankelijk van hoe goed je werkgeheugen getraind is.

Hieronder zie je negen afbeeldingen van producten die op een boodschappenlijstje kunnen staan. Bestudeer de producten voor de duur van één minuut. Daarna ga je naar de volgende pagina en probeer je het boodschappenlijstje in te vullen. Weet je na twee minuten geen producten meer? Stop dan en controleer je antwoorden. Hoe meer producten je nog weet, hoe beter je werkgeheugen werkt.

Heb je moeite met deze opdracht? Dan kun je de opdracht bijvoorbeeld herhalen met je eigen boodschappenlijstje. Je werkgeheugen zal steeds beter gaan werken.



Werkgeheugen | Oefening | Boodschappenlijstje

Noteer hieronder de producten die je op de vorige pagina gezien hebt. Weet je na twee minuten geen producten meer? Stop dan en controleer je antwoorden.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

Hoeveel producten kon je nog noteren?



Je brein

Je werkgeheugen werkt vanuit je mensbrein. Dat is de buitenste en nieuwste laag van je brein. Dit is ook meteen het meest bewuste deel van je brein. Als je gegevens in je werkgeheugen vast wilt houden, doe je dat ook bewust. Je onthoudt iets, zodat je dit later toe kunt passen. Om je werkgeheugen goed te laten werken, moet je mensbrein goed kunnen samenwerken met je zoogdieren- en reptielenbrein. Dit zijn lagen in je brein die evolutionair gezien ouder zijn en automatisch werken. Deze lagen in je brein zijn veel minder bewust of zelfs helemaal niet bewust. Automatische wetmatigheden zoals het stimulus-respons principe liggen hierin opgeslagen. Het stimulus-respons principe zet neurale netwerken in je brein aan, zodat je steeds weet hoe je moet reageren. Wil je meer weten over de werking van je brein en stimulus-respons principe? Bekijk dan mijn mini college over het brein door de QR-code te scannen.

Bronnenlijst

- Executieve functies. (z.d.). SLO. [https://www.slo.nl/thema/meer/jonge-kind/executieve-functies/Executieve-functies / Cognitieve gevolgen / Gevolgen](https://www.slo.nl/thema/meer/jonge-kind/executieve-functies/Executieve-functies-Cognitieve-gevolgen-Gevolgen) | Hersenletsel-uitleg.nl. (z.d.). <https://www.hersenletsel-uitleg.nl/gevolgen/cognitieve-gevolgen/executieve-functies>
- Guare, R., & Dawson, P. (z.d.). Slim maar. . . volwassenen editie: Versterk je executieve functies en vergroot je succes (2016de editie). Hogrefe.
- Hunter, S. J., & Sparrow, E. P. (2012). Executive Function and Dysfunction: Identification, Assessment and Treatment. Cambridge University Press.
- Lean Six Sigma Groep. (2024, 4 januari). Wat is de Eisenhower Matrix? <https://leansixsigmagroep.nl/lean-agile-en-six-sigma/wat-is-de-eisenhower-matrix/>
- Sitskoorn, M. (2019). HersenHack: Update je brein. Prometheus.
- Van Wageningen, E. (2024). Dweilen met de kraan dicht: Rheset your brain (1ste editie).

Alle afbeeldingen zijn rechtenvrij dankzij de bijdragers van Pixabay. Enkele afbeeldingen zijn met AI gegenereerd en op de overige afbeeldingen berust het auteursrecht.