

WAT ZIJN DE EXECUTIEVE FUNCTIES?

MINI WEBINAR



DIT IS EEN NEURODIVERGENT- VRIENDELIJKE KLAS



DAT BETEKEND DAT JE MAG STIMMEN, WIEBELEN, SNACKEN, MULTITASKEN, DIEREN AAIEN, VERLATEN EN TERUG KOMEN, TEKENEN, HOOFDTELEFOON DRAGEN EN WAT JE OOK NODIG HEBT DAT EEN ANDER NIET KWAAD DOET OF HUN MOGELIJKHEID OM TE LEREN VERHINDERD.

WEES ALSJEBLIEFT VRIENDELIJK, NIEUWSCHIERIG EN RESPECTVOL. HOU IN GEDACHTEN DAT WE ALLEMAAL ANDERS COMMUNICEREN. LUISTER.

LAAT HET MIJ ALSJEBLIEFT WETEN ALS JE EEN ANDERE ACCOMODATIE NODIG HEBT DIE NOG NIET VOORHANDEN IS.

INTRODUCTIE



WIE BEN IK?

- **IK BEN SHEILA, IK GEBRUIK ZIJ/HAAR VOORNAAMWOORDEN EN IK BEN EEN ADHD + NEURODIVERSITEIT COACH EN VOORLICHTER.**
- **IK BEN GEPASSIONEERD OVER CONNECTIE EN GEMEENSCHAP, INCLUSIEF HET CREEREN VAN EEN GEMEENSCHAP VAN MENSEN DIE AAN HET LEREN ZIJN OM MET ANDEREN EN ZICHZELF IN VERBINDING TE KOMEN.**

HUISREGELS

VOOR (TEN MINSTE) DE DUUR VAN DEZE KLAS, RADEN WE AAN OM EEN OPEN GEEST TE HOUDEN. WE KOMEN VANDAAG SAMEN MET VERSCHILLENDE ACHTERGRONDEN EN CULTUREN. WE HEBBEN ALLEMAAL VOOROORDELEN, OF WE HIER NU VAN BEWUST ZIJN OF NIET. HET IS IEDERS VERANTWOORDELIJKHEID OM MET ZORG TE SPREKEN EN ONZE VOOROORDELEN UIT TE DAGEN ALS ZE VOORBIJ KOMEN.

DEZE ONDERWERPEN EN GESPREKKEN KUNNEN ONCOMFORTABEL ZIJN, MAAR ZE ZIJN SOMS ONVERMIJDELIJK EN WE KIEZEN OM TE ZIJN IN ONGEMAK VOOR DE GROEI EN DE VERBINDING DIE HET KAN BRENGEN. IK WIL JE VERZOEKEN OM TE COMMUNICEREN EN VERBINDEN MET ELKAAR MET GOEDE BEDOELINGEN. LUISTER. WEES NIEUWSCHIERIG. LEER VAN ELKAAR.

IK VERWACHT VAN JULLIE ALLEN OM ELKAAR MET RESPECT TE BEHANDELEN, NAAR JE BESTE VERMOGEN, EN VERANTWOORDELIJKHEID TE NEMEN ALS JE SCHADE VEROORZAAKT. ALS JE NIET GERESPECTEERD VOELT TIJDENS DEZE KLAS, LAAT HET MIJ DAN ALSJEBLIEFT WETEN VIA EEN PRIVÉ BERICHT IN DE CHAT. DEZE KLAS ZAL SNEL GAAN, DUS ALS ER EEN DISCUSSIE IS DAT GEHOUDEN MOET WORDEN LAAT HET ONS ALSJEBLIEFT WETEN ZODAT WE ER EXTRA TIJD VOOR KUNNEN MAKEN.

BESMEURSELS, BELEDIGINGEN, DREIGEMENTEN, OF VERGELIJKBAAR ZULLEN NIET WORDEN GETOLEREERD WORDEN, EN DEGENEN DIE AAN DIT GEDRAG PARTICIPEREN ZULLEN WORDEN VERWIJDERD VAN DE KLAS ZONDER EEN RESTITUTIE.

EXECUTIEVE FUNCTIES

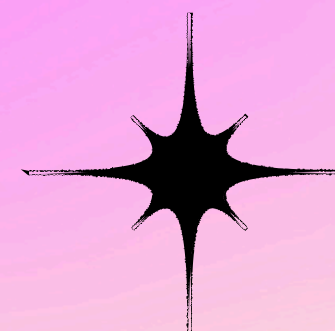


**MENTALE VAARDIGHEIDEN DIE ONS
IN STAAT STELLEN OM MENTALE
FUNCTIES EN VAARDIGHEDEN TE
BEHEERSEN EN COÖRDINEREN, ZOALS
PLANNEN, GEBRUIK MAKEN VAN HET
WERKGEHEUGEN, PRIORITEITEN
STELLEN OF HET STARTEN EN
AFRONDEN VAN TAKEN.**



EXECUTIEVE FUNCTIES
EMOTIONELE
REGULATIE

HET VERMOGEN OM
EMOTIES TE REGULEREN
EN GEPAST HIEROP TE
REAGEREN



MOEITE MET EMOTIONELE REGULATIE

KAN ZICH UITEN ALS...



**HERKAUWEN VAN
NEGATIEVE ERVARINGEN**



**GEVOELIGHEID VOOR
AFWIJZING**



**FLUCTUATIES IN
ROMANTISCHE GEVOELEN**



**STEMMINGS-
WISSELINGEN**



**EXPLOSIEVE
UITBARSTINGEN**

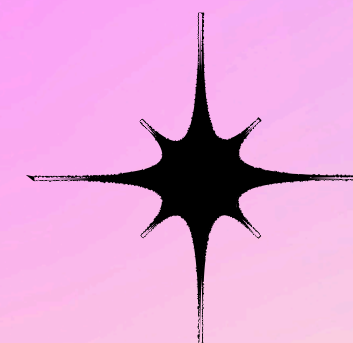


**ANGST OM
TE FALEN**



EXECUTIEVE FUNCTIES
IMPULS-
CONTROLE

**DE VAARDIGHEID OM IMPULSEN
TE WEERSTAAN EN NA TE
DENKEN VOORDAT JE HANDELT**



MOEITE MET IMPULSIVITEIT

KAN ZICH UITEN ALS...



DINGEN ERUIT FLAPPEN



**MEER UITGEVEN DAN
DAT JE KAN VEROORLOVEN**



IN RELATIES SPRINGEN



**TE VAAK
'JA' ZEGGEN**



OVERETEN



VEEL SPIJT HEBBEN



EXECUTIEVE FUNCTIES
FLEXIBEL
DENKEN

**DE VAARDIGHEID OM AAN
OVERGANGEN EN
ONVERWACHTE
VERANDERINGEN AAN TE
PASSEN**



INFLEXIBEL DENKEN

KAN ZICH UITEN ALS...

PROBLEMEN HEBBEN

**WANNEER
VERWACHTINGEN
NIET GEHAALD
WORDEN**



**GELOVEN DAT ER
MAAR ÉÉN MANIER IS
OM IETS TE DOEN**

**MOEITE HEBBEN OM
VERDER TE GAAN NA
EEN NEGATIEVE
ERVARING**

**WORDEN GEZIEN ALS
KOPPIG OF
BEKROMPEN**

**GELOVEN DAT
ANDEREN ZAKEN
HETZELFDE MOETEN
ZIEN ALS HOE JIJ ZE
ZIET**

**PROBLEMEN
HEBBEN MET
ONVERWACHTE
VERANDERINGEN OF
OVERGANGEN**

**MOEITE HEBBEN OM
EEN POSITIEVE
UITKOMST TE ZIEN**

BANG OF

**GEFRUSTREERD
VOELEN WANNEER JE
GEVRAAGD WORDT
OM EEN ONBEKENDE
TAAK TE DOEN**





EXECUTIEVE FUNCTIES

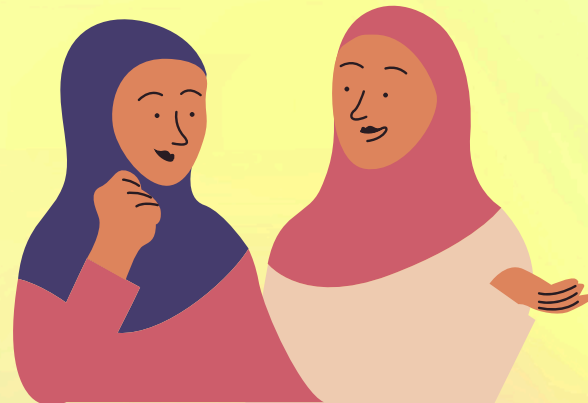
WERK- GEHEUGEN

**DE VAARDIGHEID OM
INFORMATIE VAST TE
HOUDEN TERWIJL JE HET
GEBRUIKT**



ADHD WORSTELINGEN MET WERKGEHEUGEN

KAN ZICH UITEN ALS...



**VAN ONDERWERP SPRINGEN IN
EEN CONVERSATIE**



MOETEN HERLEZEN WAT JE NET LAS



**ANDERE MENSEN MOETEN VRAGEN
OM ZICH TE HERHALEN**



**VERGETEN WAAR JE
IETS HEBT GELEGD**



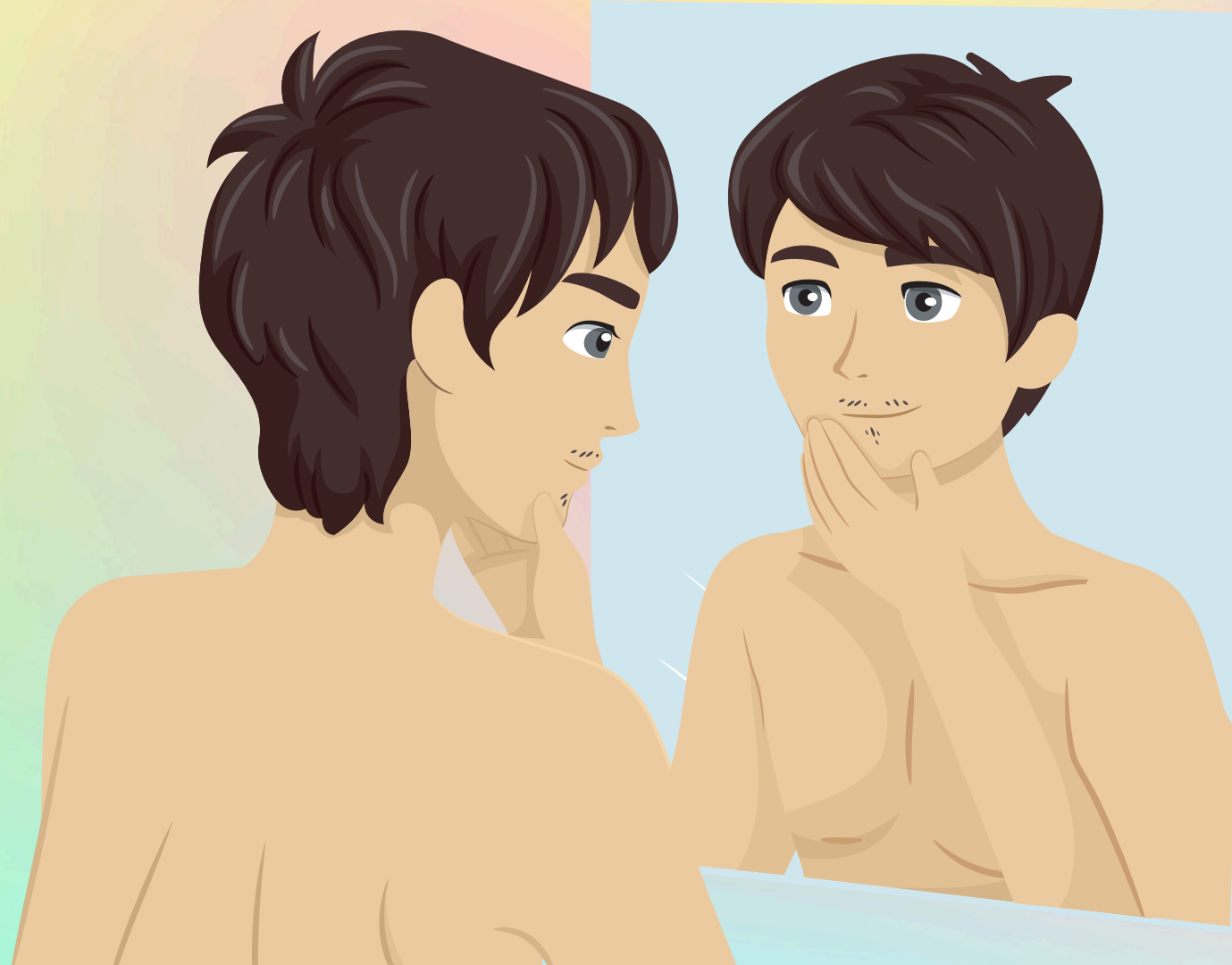
**EEN GESPREK ONDERBREKEN OMDAT JE
BANG BENT OM TE VERGETEN WAT JE
WILDE ZEGGEN**



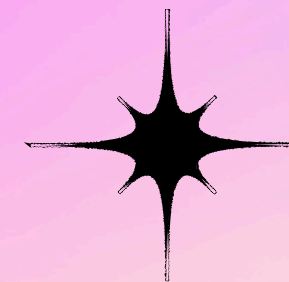
**PER ONGELUK STAPPEN
VERGETEN IN EEN TAAK MET
MEERDERE STAPPEN**

EXECUTIEVE FUNCTIES

ZELF- MONITORING



**DE VAARDIGHEID OM ACCURAAAT
JE EIGEN PRESTATIES EN
VOORTGANG IN TE SCHATTEN**



MOEITE MET ZELFMONITORING

KAN ZICH UITEN ALS...



**PROBLEMEN HEBBEN MET VERTRAGEN
EN JE WERK TE CHECKEN**



**NIET ANDERMANS REACTIES
OVER JOUW GEDRAG BEGRIJPEN**



**PROBLEMEN HEBBEN OM JE EIGEN
FOUTEN TE HERSTELLEN**



**NIET WETEN OF JE WEL
OF NIET GOED BEZIG BENT**



**PROBLEMEN HEBBEN OM JE GEDRAG TE
VERANDEREN WAAR NODIG**

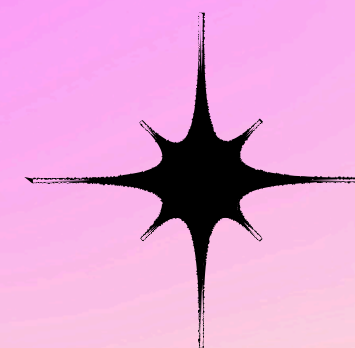


**EEN MOEILIJKE TIJD HEBBEN
OM SORRY TE ZEGGEN**



EXECUTIEVE FUNCTIES PLANNEN & PRIORITISEREN

**DE VAARDIGHEID OM
REALISTISCHE EN
FUNCTIONELE DOELEN TE
ZETTEN EN BEHALEN**



ADHD WORSTELINGEN MET PLANNEN & PRIORITISEREN

KAN ZICH UITEN ALS...



PROJECTEN BEGINNEN MAAR NIET AFMAKEN



ALLEEN DE URGENTE TAKEN DOEN



MOEITE HEBBEN MET TAKEN
DIE MEERDERE STAPPEN HEBBEN



ALLES VOELT EVEN BELANGRIJK



PLANNEN CREËREN DIE JE NIET KAN UITVOEREN



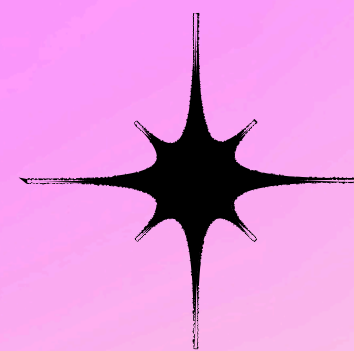
NIET WETEN WAAR JE MOET BEGINNEN



EXECUTIEVE FUNCTIES

ORGANISATIE

**DE VAARDIGHEID OM
ZAKEN ZOWEL MENTAAL
ALS FYSIEK IN HET OOG TE
HOUDEN**



MOEITE MET ORGANISATIE

KAN ZICH UITEN ALS...



VAAK SPULLEN VERLIEZEN OF MISPLAATSEN



**VAAK NIET AL HET MATERIAAL HEBBEN
DIE NODIG IS VOOR EEN TAAK**



**PROBLEMEN HEBBEN OM
SPULLEN OP TE RUIJEN
NA EEN TAAK**



**MOEITE OM
PLEKKEN NETJES TE HOUDEN**



**PROBLEMEN HEBBEN OM AFSPRAKEN
BIJ TE HOUDEN**

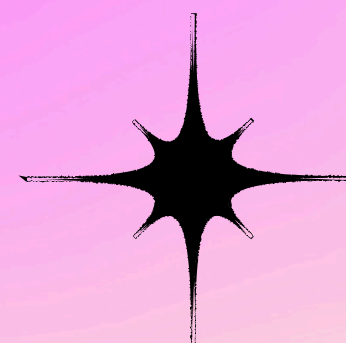


**STAPELS CREËREN
VAN ITEMS OF ROTZOOI**



EXECUTIEVE FUNCTIES
TAAK
INITIATIE

DE VAARDIGHEID OM ACTIE TE
ONDERNEMEN OM EEN TAAK TE
STARTEN OF TE
HERBEOORDELEN



MOEITE MET TAAK INITIATIE

KAN ZICH UITEN ALS...



HET UITSTELLEN VAN
TAKEN DIE MENTAAL
ENERGIE KOSTEN



NIET WILLEN BEGINNEN TOT DAT JE
HELEMAAL KLAAR VOELT



OVERWELDIGD VOELEN
DOOR SIMPELE TAKEN



SIMPELE KLUSJES OF
HYGIENE TAKEN
VERMIJDEN



IETS NIET WILLEN DOEN ALS JE
HET NIET PERFECT KAN DOEN



PROBLEMEN HEBBEN MET
EMAIL BEANTWOORDEN OF
TELEFOONGESPREKKEN
VOEREN

TAAK VERLAMMING



**EEN STAAT VAN ZIJN IN
WELK IEMAND NIET IN
STAAT IS OM EEN TAAK TOT
VOLTOOIING TE BRENGEN,
ZELFS ALS DE PERSOON
BEGRIJPT HOE
BELANGRIJK DE TAAK IS,
EN HOE DE TAAK
LOGISCHERWIJZE MOET
WORDEN VOLTOOID**

Gezondheids problemen of pijn

Geheugen problemen

Gebrek aan gewoontes/routines

Beslissingsvermoeidheid

Angst

Perfectionisme/Afstotingsgevoeligheidsstoornis

Ontmoedigd/Negatieve denk patronen

Afgeleid zijn door andere dingen

Niet willen overgaan/Afbreken

Onderstimulatie/saai

Overweldigd/Te veel stappen/Te moeilijk

Verwachtingen zijn onduidelijk

Onplezierig/sensorisch

Triggerend

Tijd agnosie/denken dat het te lang duurt

Verteld worden wat je moet doen(trotsering)

Burnout/vermoeidheid

HOE KAN TAAK VERLAMMING ERUIT ZIEN NAAR ANDERE TOE?



RELAXED EN KALM



APATISCH OF NIET ZORGZAAM



VERWAAND



LUI

HOE VOELT TAAK VERLAMMING?



**VERWARD ZIJN OVER
WAAR TE STARTEN**



GESTRESST EN BESCHAAMD



**GEFRUSTREERD MET
JEZELF EN ANDEREN**



**BANG ZIJN VOOR
CONSEQUENTIES**

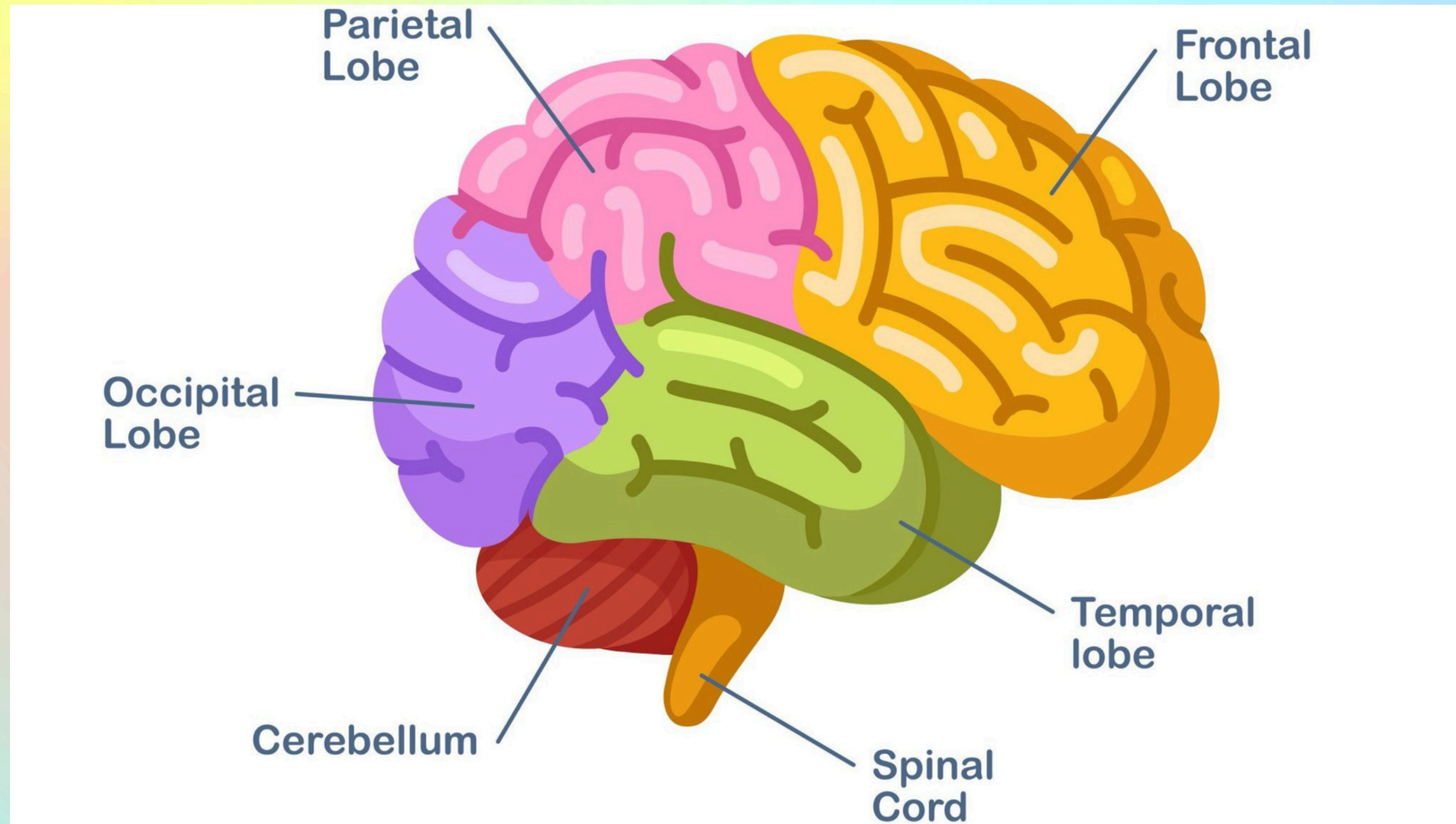


UITGEPUT EN VERMOEID



HOPELOOS

DE FRONTRALE KWAB IS VERANTWOORDELIJK VOOR DE MEESTE VAN DE EXECUTIEVE FUNCTIES



WAT BEÏNVLOED EXECUTIEVE FUNCTIES?

- **ONTWIKKELINGSSTOORNISSEN (ADHD/
AUTISME/ETC)**
- **VAARDIGHEDEN (OF GEBREK HIERAAN)**
- **TRAUMATISCH HERSENLETSEL**
- **EMOTIONELE TRAUMA (PTSS, CPTSS, ETC)**
- **EMOTIONELE DISREGULATIEION**
 - **WOEDE**
 - **VERDRIET**
 - **OPWINDING**
 - **SCHAAMTE**



EXECUTIEVE FUNCTIES + TRAUMA



- **TRAUMA KAN EXECUTIEVE DISFUNCTIE MEER BEINVLOEDEN**
- **TRAUMA KAN OOK EXECUTIEVE FUNCTIE MASKEREN, WAT ERVOOR KAN ZORGEN DAT HET MOEILIJKER WORDT OM GEDIAGNOSTICEERD TE WORDEN**

EXECUTIEVE FUNCTEREN & INCONSISTENTIE

**ONZE VERMOGEN KAN 'CONSISTENT
INCONSISTENT' ZIJN**

**ALS WE GESTRESST, OVERWELDIGD, MOEI, HONGERIG,
VERDRIETIG, ETC. ZIJN, ZIJN WE MISSCHIEN NIET IN STAAT OM
DINGEN TE DOEN DIE WE ANDERS WEL KUNNEN DOEN**

**DIT KAN VERWARREND EN FRUSTREREND ZIJN VOOR DE
MENSEN RONDOM ONS - MAAR MEER ZO VOOR ONS!**

**HET IS BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN DAT DIT NIET EEN
KEUZE IS! HET IS WAT GEBEURD ALS ONZE BEHOEFTE NIET
WORDEN VERVULD.**



BURNOUT

KAN ZICH UITEN ALS...



CONSTANT VERMOEID ZIJN



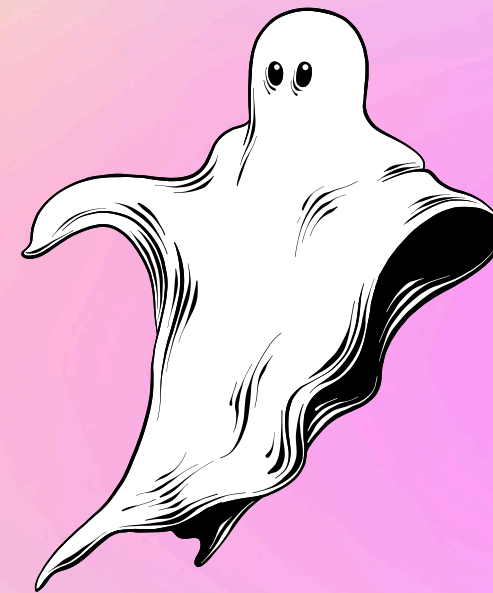
**MOEITE MET FOCUSSEN/
VERMOEID BREIN**



**HOPELOOS OF
VERSLAGEN VOELEN**



PROBLEMEN MET GEHEUGEN



**AFSTANDELIJK OF
GEDISASSOCIEERD VOELEN**

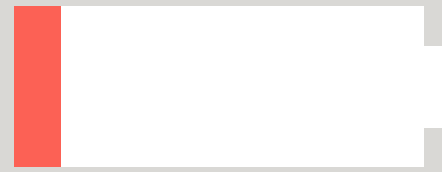


**FREQUENTE OF HEVIGE
HOOFDPIJN**

EXHAUSTIEVE BESLISSINGEN

BESLISSINGEN

VERMOEIDHEID



**"BESLISSINGEN MAKEN IS EEN
COGNITIEF BELASTEND PROCES,
EN ONS VERMOGEN OM
BESLISSINGEN TE MAKEN NEEMT
AF NA EEN LANGE SERIE VAN
BESLISSINGEN."**

-OPTIPEDIA

BESLISSINGS VERMOEIDHEID

“EEN PERSOON MET BESLISSINGS VERMOEIDHEID KAN ZICH MOE VOELLEN, LAST HEBBEN VAN RUIS IN HET BREIN OF ANDERE SIGNALLEN EN SYMPTOMEN VOELLEN VAN FYSIEKE OF MENTALE VERMOEIDHEID,” LEGT DR. MACLEAN UIT. ‘HET FENOMEEN IS CUMULATIEF, DUS HOE MEER BESLISSINGEN EEN PERSOON NEEMT, HOE SLECHTER OF MEER UITGEPUT DIE PERSOON ZICH VOELT.

HOE MEER KEUZES DIE JE MOET MAKEN, HOE MEER HET ZWAAR KAN ZIJN VOOR JE BREIN, EN HET KAN ERVOOR ZORGEN DAT JE BREIN SLUIPROUTES KAN ZOEKEN,’ ZE VOEGT TOE; ‘ER ZIJN VIER BELANGRIJKE SYMPTOMEN: UITSTELLEN, IMPULSIVITEIT, VERMIJDEN EN BESLUITeloosHEID.”

- DR. MACLEAN, PSYCHIATER



TIPS VOOR BESLISSINGS VERMOEIDHEID



DOBBELSTENEN ROLLEN



**MAKKELIJKE OPTIES
VOOR DE HAND HEBBEN**



**PLAN JE DAG IN DE
OCHTEND**



"IENE MIENE MUTTE"



**LAAT
PERFECTIONISME
GAAN**



AUTOMEER WAT JE KAN



VRAAG OM HULP



**CREËR SIMPELE,
FLEXIBELE ROUTINES**

**TIPS FOR
EXECUTIVE
FUNCTIONEREN**

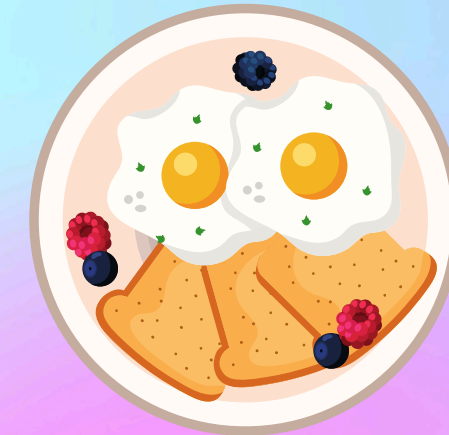
TIPS OM EXECUTIEVE FUNCTIONEREN TE VERBETEREN



**EXTERNALISEER JE
GEDACHTEN**



**BRENG TIJD
BUITEN DOOR**



**EET EIWITTEN EN
VETTEN**



BEWEEG JE LIJF



**SLAAP (VRAAG
HULP ALS JE HET
NODIG HEBT!)**



**WEES LIEF VOOR
JEZELF**

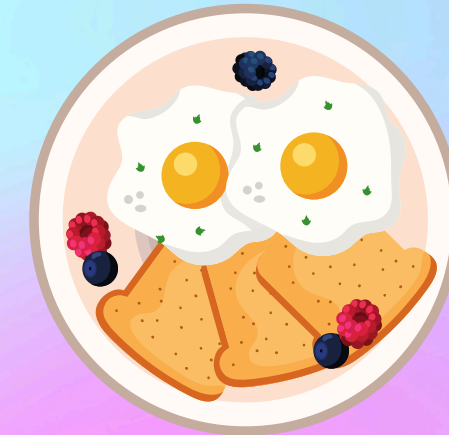
WELKE PROBLEMEN ZIE JIJ MET DEZE TIPS?



**EXTERNALISEER JE
GEDACHTEN**



**BRENG TIJD
BUITEN DOOR**



**EET EIWITTEN EN
VETTEN**



BEWEEG JE LIJF



**SLAAP (VRAAG
HELP ALS JE HET
NODIG HEBT!)**

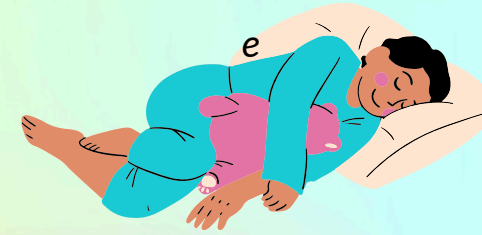


**WEES LIEF VOOR
JEZELFBE KIND TO
YOURSELF**

BEHOEFTE OM TE OVERWEGEN



HYDRATATIE



RUST & SLAAP



SENSORISCH



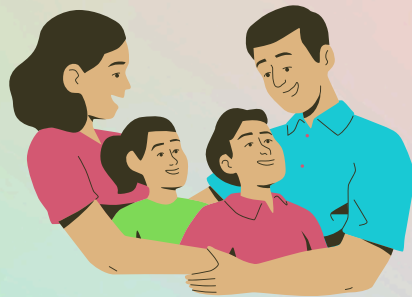
VRIJHEID & AUTONOMIE



GROENE TIJD



PLEZIERIG BEWEGEN



CONNECTIE



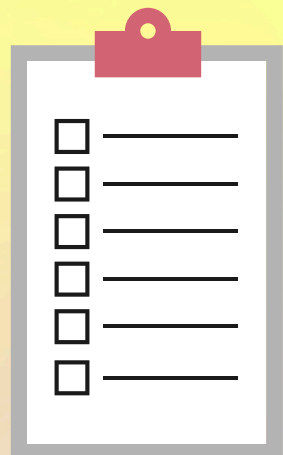
VOEDING



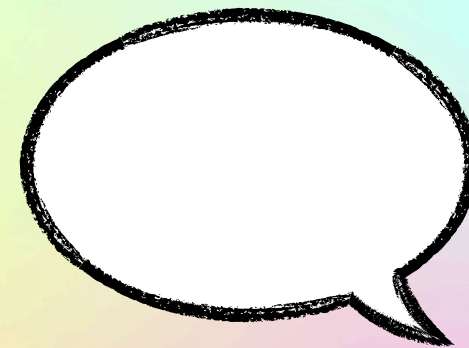
VREDE

EXECUTIEVE FUNCTIONEREN TIPS:

EXTERNALISEER ALLES



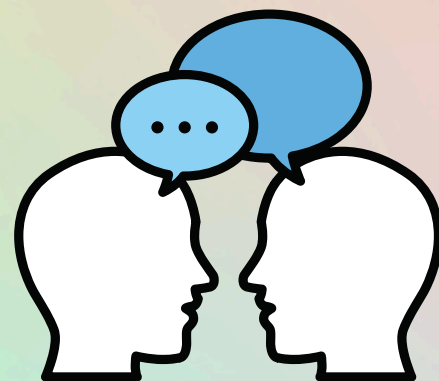
**MAAK EEN
LIJST**



**PRAAT MET
JEZELF**



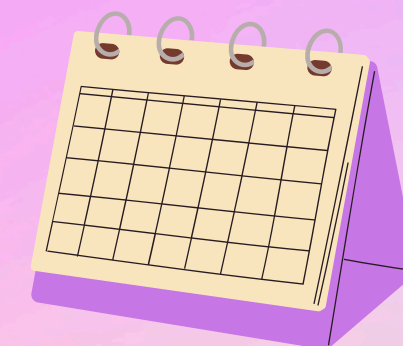
**NEEM STEM
MEMOS OP**



**VERTEL IEMAND
ANDERS**



BREIN DUMP



**ZET HET OP JE
KALENDER**

EXECUTIEVE FUNCTIONARISSEN TIPS:
LICHAAMS

VERDUBBELING

**EEN STRATEGIE VOOR
PRODUCTIVITEIT IN WELK IEMAND
ANDERS ANWEZIG IS TERWIJL JIJ
WERKT
DIEGENE KAN MET JOU WERKEN AAN
EEN TAAK, WERKEN AAN EEN ANDERE
TAAK, OF JE GEWOON GEZELSCHAP
HOUDEN**



EXECUTIEVE FUNCTIONEREN TIPS:

"EEN KLEIN SCHEPJE

SUIKER"

**IETS LEUKS TOEVOEGEN AAN EEN TAAK DIE JE NIET
WILT DOEN OM HET MEER PLEZIERIG TE MAKEN**

VOORBEELDEN:

- **NAAR MUZIEK LUISTEREN TIJDENS HET
SCHOONMAKEN**
- **KLEUREN TIJDENS HET LUISTEREN VAN
EEN LES**
- **STARBUCKS DRINKEN TIJDENS HET
STUDEREN**
- **WANDELEN TIJDENS HET TELEFONEREN**



EXECUTIEVE FUNCTIONEREN TIPS:
ZELF-COACHING



**JE EIGEN GEDACHTEN BEGELEIDEN OM
MEER POSITIEF TE DENKEN, GEBASEERD
OP BEHOEFTE EN GERICHT OP
OPLOSSINGEN**

**DIT KAN HELPEN OM BETERE
BESLISSINGEN TE MAKEN,
PRODUCTIVITEIT EN MENTALE
GEZONDHEID TE VERBETEREN**

EXECUTIEVE FUNCTIONEREN TIPS:

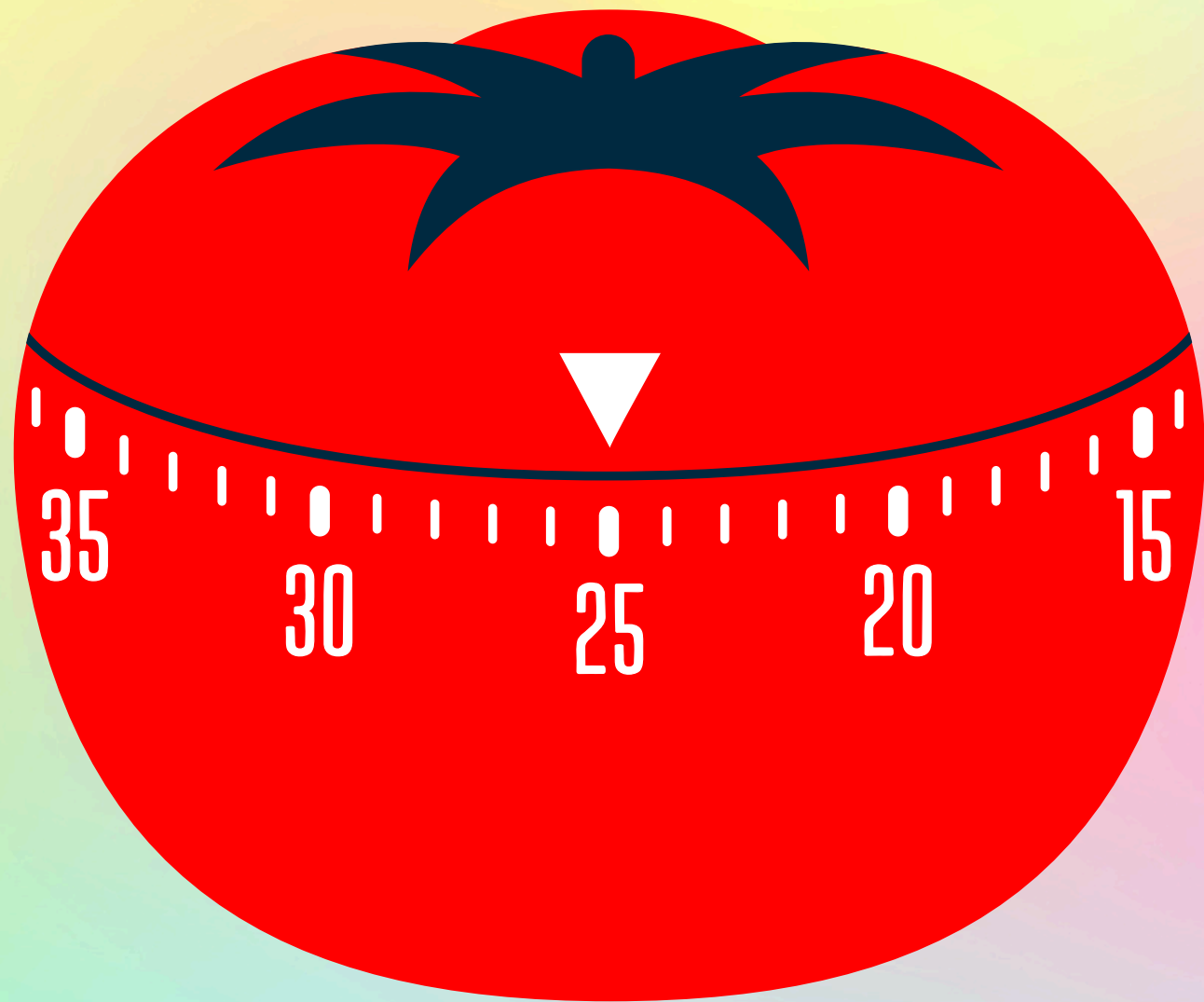
POMODORO TECHNIEK

“DE POMODORO TECHNIEK IS EEN TIJD MANAGEMENT METHODE ONTWIKKELD IS DOOR FRANCESCO CIRILLO IN DE LATE 1980S.

HET GEBRUIKT EEN KOOKWEKKER OM WERK OP TE BREKEN IN INTERVALLEN, GEWOONLIJK 25 MINUTEN IN LENGTE, ONDERBROKEN DOOR KORTE PAUZES.

ELK INTERVAL WORDT EEN POMODORO GENOEMD, VANUIT HET ITALIAANSE WOORD VOOR TOMAAT, NAAR DE TOMAAT-VORMIGE KOOKWERKKER DIE CIRILLO GEBRUIKTE ALS EEN UNIVERSITEITSSTUDENT.”

-WIKIPEDIA



GEWOONTE STAPELEN

**EEN NIEUWE GEWOONTE MET EEN
HUIDIGE GEWOONTE PAREN.**

**VOOR ADHDERS KAN HET
MAKKELIJKER ZIJN OM EEN
NIEUWE GEWOONTE TE VERBINDEN
AAN EEN BESTAANDE DIE JE AL
AUTOMATSCH DOET, IN PLAATS
VAN EEN TIJD OF LOCATIE.**



WEDERZIJDSE HULP

**WEDERZIJDSE UITKERING VAN
DIENSTEN EN GOEDEREN, WAAR MEN
GEEFT WAT MEN KAN, EN KRIJGT WAT
MEN NODIG HEEFT.**

**ADHDERS DOEN VAAK GOED MET
MOGELIJKHEDEN OM SOMMIGE
TAKEN UIT TE BESTEDEN EN ANDEREN
TE HELPEN OM HUN TAKEN TE
VOLTOOIEN.**



EXECUTIEVE FUNCTIONEREN TIPS:

RADICALE ZELF-ACCEPTATIE



**- WEES EERLIJK MET JEZELF
OVER JE BEHOEFTE EN
VAARDIGHEDEN**

**- WEES EERLIJK MET JEZELF
OVER JE TIJD EN ENERGIE**

**- ACCEPTEER DE HUIDIGE
REALITEIT MET EEN GROEI
MINDSET**

- LAAT OORDELEN LOS

VRAAGEN?

