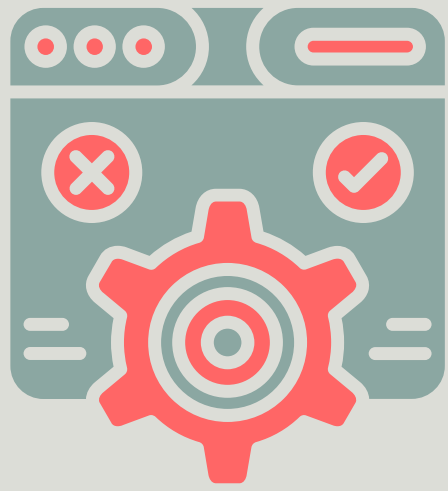


# ADHD en Executieve Functies

— Waarom weten niet altijd lukt om te doen —

## Wat zijn executieve functies?



Executieve functies zijn de regelfuncties van het brein die gedrag doelgericht aansturen. Ze helpen je om gedrag, aandacht, emoties en acties te sturen.

Ze zorgen ervoor dat je:

- begint aan een taak
- overzicht houdt
- prioriteiten stelt
- je aandacht vasthoudt
- impulsen remt
- je emoties reguleert
- taken afrondt

Bij ADHD is het probleem activatie en aansturing.

### Kwetsbare executieve functies:

- taakinitiatie
- volgehouden aandacht
- cognitieve flexibiliteit (schakelen)
- taakafronding

Dit wijst op een verschil in executieve regulatie.

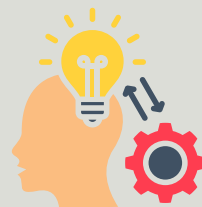
## Belangrijke executieve functies bij ADHD

### Taakinitiatie



- Uitstellen terwijl je weet dat het moet
- Blijven hangen in "straks"
- Eerst iets anders doen
- Start vaak pas bij urgentie of externe druk
- Taken voelen groter dan ze zijn

### Werkgeheugen



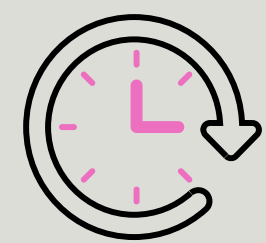
- Informatie vasthouden tijdens het handelen
- Halverwege vergeten wat je wilde doen
- Instructies kwijt raken
- Tijdens koken steeds opnieuw lezen wat de volgende stap is
- Overzicht verliezen bij meerdere stappen

### Planning & Organisatie



- Structuur aanbrengen
- Moeite met prioriteiten stellen
- Onderschatten hoeveel tijd iets kost
- Dubbel plannen
- Chaotische agenda

### Tijdregulatie



- Tijd inschatten en verdelen
- Tijdblindheid
- "Dat doe ik zo wel"
- Altijd net te laat vertrekken
- Laat beginnen aan iets dat veel tijd kost

### Impulsremming



- Gedrag eerst denken, dan doen
- Antwoorden eruit flappen
- Impulsief kopen
- Impulsief reageren
- Moeite met wachten

### Volgehouden aandacht



- Aandacht reguleren
- Snel afgeleid
- Alleen focus bij sterke interesse
- Hyperfocus bij prikkelende taken
- Moeite met saaie taken

### Emotieregulatie



- Gevoelens kunnen sturen
- Snel overweldigd
- Sterke frustratie
- Afwijzingsgevoeligheid
- Moeite met kalmeren
- Emoties komen sneller en intenser binnen

Executieve functies ontwikkelen zich tot in de jongvolwassenheid.  
Bij ADHD verloopt deze ontwikkeling minder stabiel.  
Executieve functies functioneren beter bij een gereguleerd zenuwstelsel.

