

Tabel 3 De elf executieve functies met hun onderverdeling en definitie (Dawson & Guare, 2009; Van Esch, Van Haren, Goossens & Custers, 2019).

EXECUTIEVE FUNCTIE	ONDERVERDELING	DEFINITIE
Reactie- (of respons-)inhibitie	Gedrag/emotie	Het vermogen om het eigen gedrag, de eigen handelingen en gedachten op tijd te stoppen en te kunnen nadenken voordat je iets doet.
Werkgeheugen	Denken	Het vermogen dat we hebben om informatie in het geheugen vast te houden en te bewerken bij het uitvoeren van (complexe) taken. Het gaat erom geleerde vaardigheden of ervaringen toe te kunnen passen in actuele of toekomstige situaties.
Emotieregulatie	Gedrag/emotie	Het vermogen om emoties te reguleren om doelen te realiseren, taken te voltooien of gedrag te controleren. Emotionele reacties kunnen reguleren met rationele gedachten.
Volgehouden aandacht	Gedrag/emotie	De vaardigheid om aandacht te blijven schenken aan een situatie of taak, ondanks afleiding, vermoeidheid of verveling.
Taakinitiatie	Gedrag/emotie	Het vermogen om zonder dralen (op tijd en op efficiënte wijze) te beginnen met een taak (die we als vervelend of saai ervaren).
Planning/ prioritering	Denken	De vaardigheid om een plan te maken om een doel te bereiken of een taak te voltooien. In staat zijn beslissingen te nemen over wat wel en niet belangrijk is. Het vermogen om datgene te kunnen beheren wat nodig is voor huidige en toekomstige taken.
Organisatie	Denken	Het vermogen om volgens een bepaald systeem dingen te arrangeren of ordenen.
Timemanagement	Denken	De vaardigheid om in te kunnen schatten hoeveel tijd je hebt, hoe je deze het beste kunt verdelen en hoe je een deadline moet halen.
Doelgericht gedrag	Gedrag/emotie	Het vermogen om een doel te formuleren, dat te realiseren en daarbij niet afgeleid of afgeschrikt te worden door andere behoeften of tegengestelde belangen.
Flexibiliteit	Gedrag/emotie	De vaardigheid om plannen te herzien als zich belemmeringen of tegenslagen voordoen, als zich nieuwe informatie aandient of wanneer fouten worden gemaakt. Het kunnen aanpassen aan veranderende omstandigheden.
Metacognitie	Denken	Het vermogen om een stapje terug te doen om jezelf en de situatie te overzien, om te bekijken hoe je een probleem aanpakt. Hierbij staan zelfmonitoring en zelfevaluatie centraal.