

Aan het stuur

Executieve functies: de kapitein van je hersenen

Executieve functies kun je vergelijken met een kapitein die een schip bestuurt: jouw hersenen. De kapitein zorgt ervoor dat alle matrozen – de verschillende delen van je brein – goed samenwerken. Dankzij deze kapitein kun je plannen, problemen oplossen en je gedrag sturen.

De kapitein kan veel dingen tegelijk regelen. Stel, je krijgt de opdracht om je kamer op te ruimen. Als jouw executieve functies goed getraind zijn, dan kun je bijvoorbeeld:

- focussen. Je richt je aandacht op wat je aan het doen bent, ook al ga je liever spelen dan opruimen.
- herinneren. Je weet nog waar je gisteren iets hebt neergelegd. Zo kun je beter en sneller opruimen.
- emoties controleren. Misschien heb je geen zin of ben je boos omdat je moet opruimen. Je executieve functies helpen je deze gevoelens te begrijpen en ermee om te gaan, zoals een kapitein die zijn schip rustig door de golven stuurt.
- op tijd 'stop' roepen. Je denkt eerst na voordat je iets doet. Je gooit bijvoorbeeld niet zomaar alles in de prullenbak, maar bedenkt of iets nog nodig is.
- flexibel denken. Terwijl je aan het opruimen bent, roept iemand dat het etenstijd is. Je stopt met opruimen en past je aan. Later ga je weer verder. Je schakelt soepel tussen taken.
- plannen. Je kijkt rond in je kamer en ziet overal spullen liggen. Je bedenkt: ik begin met de grote dingen op de grond, daarna pak ik de kleine dingen in de kast. Zo werk je slimmer en met meer overzicht.

Net als spieren worden ook je executieve functies sterker als je ze traint. Dit kun je doen door door te zetten, niet op te geven en thuis mee te helpen met klusjes. Denk aan koken, boodschappen doen, de was sorteren of je fietsband plakken. Zo wordt jouw innerlijke kapitein steeds beter in het sturen van het schip!

