

Diana Smidts & Mariëtte Huizinga

Gedrag in uitvoering

Over executieve functies bij kinderen en pubers



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam
Omslag: Marjo Starink, Amsterdam

© 2011, Diana Smidts & Mariëtte Huizinga
Illustratie omslag: Herwolt van Doornen
Illustraties figuur 2.1 en figuur 2.3: Teun Baarspul
Foto Diana Smidts: Marieke Kern
Foto Mariëtte Huizinga: Sijmen Hendriks

ISBN 978 90 5712 317 7
NUR 770



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Voorwoord

We willen allemaal dat onze kinderen opgroeien tot gelukkige, zelfstandige volwassenen: dat ze sterk in hun schoenen staan, de juiste keuzes maken en goed zijn voor de wereld om hen heen. De manier waarop we onze kinderen opvoeden, bepaalt grotendeels de mate waarin ze opgroeien tot verantwoordelijke, sociale volwassenen. Ondertussen is ieder kind verschillend: de één is heel actief en nieuwsgierig, de ander heel rustig of een beetje verlegen en weer een ander erg ongeduldig en snel afgeleid. Het opvoeden van kinderen is niet gemakkelijk: het vergt oneindig veel geduld, energie en flexibiliteit. Dat geldt voor zowel ouders als professionele opvoeders (zoals leerkrachten en begeleiders). Elke opvoeder kent het wel: een kind dat zich verzet terwijl je haast hebt, dat het gisteravond gemaakte huiswerk thuis heeft laten liggen, dat toch wel moet plassen als je net een minuut in de auto zit of dat meteen kwaad wordt als iets niet lukt. Maar naarmate kinderen ouder worden, zijn ze steeds beter in staat om efficiënt en zelfstandig te functioneren. Ze leren gaandeweg om vooruit te denken, zich aan te passen en hun emoties te sturen. Deze vaardigheden, die ook wel ‘executieve functies’ worden genoemd, zijn essentieel voor het dagelijks functioneren. Zonder executieve functies is sociaal en doelgericht gedrag onmogelijk.

Toen wij eind jaren 90 van de vorige eeuw psychologie studeerden, kwamen we in aanraking met wetenschappelijk onderzoek op dit gebied. Onze interesse ging vooral uit naar het ontwikkelingsaspect van executieve functies: hoe komen deze vaardigheden tot stand bij opgroeiende kinderen en op welke manier kunnen exe-

cutieve functies verstoord raken? Tijdens onze wetenschappelijke zoektocht naar antwoorden op deze en vele andere vragen, werd het ons steeds duidelijker hoe kinderen leren om hun gedrag in goede banen te leiden en wat voor processen hieraan ten grondslag liggen. Tegelijkertijd realiseerden we ons dat de meerwaarde van deze wetenschappelijke inzichten ligt in de toepassing ervan.

Ouders en leerkrachten spelen een onmisbare rol in de begeleiding van kinderen op weg naar zelfstandigheid. Dit lijkt vanzelfsprekend, maar is in de praktijk helemaal niet zo gemakkelijk. Want wat moet je doen als je kind meteen een scène schopt als je hem alleen maar vraagt om even iets op te ruimen? Of als je puber altijd in de stress schiet als dingen niet gaan zoals hij wil? Dit boek biedt een handvat voor het omgaan met dergelijke gedragsproblemen en brengt daarbij praktijk en wetenschappelijke inzichten samen.

Bij de totstandkoming van dit boek waren verschillende mensen betrokken die wij op deze plek willen bedanken. Op de allereerste plaats bedanken we Judith Ossel en Nienke Beintema voor hun waardevolle opmerkingen bij het lezen van de individuele hoofdstukken van dit boek. Daarnaast bedanken we Teun Baarspul voor het speciaal tekenen van de afbeeldingen op pagina 20 en 24. Verder bedanken we onze familie en vrienden, die ons zo enthousiast hebben bijgestaan en aangemoedigd tijdens het schrijven. In het bijzonder Johan van der Lugt, die zoveel tijd vrijmaakte om voor de kinderen te zorgen. En Megan, Fleur en Lotte, die een bron van inspiratie vormden bij het schrijven van dit boek.

Dr. Diana Smidts

Dr. Mariëtte Huizinga

Melbourne/Amsterdam, april 2011

Inhoud

1	Inleiding	11
	Wat zijn executieve functies?	14
	Problemen met executieve functies zijn ingrijpend	14
	Over dit boek	15
2	Wat gebeurt er in het brein?	19
	Definitie van executieve functies	19
	De rol van de hersenen	20
	Het meten van executieve functies	25
	De rol van executieve functies in het dagelijks leven van kinderen en pubers	26
3	Impulsen de baas	31
	Verschillende vormen van impulscontrole	33
	Eerst je impulsen de baas, dan pas ...	34
	Wetenschappelijke achtergrond	35
	Wanneer is er sprake van een probleem met impulscontrole?	40
	Een voorbeeld uit de praktijk	42
	Suggesties	44
	Samenvatting	51
4	Plannen maken en uitvoeren	53
	Structuur en orde	53
	Wetenschappelijke achtergrond	55

	Vooruitdenken en anticiperen	61
	Wanneer is er sprake van een probleem met plannen?	63
	Twee voorbeelden uit de praktijk	65
	Suggesties	67
	Samenvatting	75
5	Omgaan met verandering	77
	Emoties in goede banen leiden vereist flexibiliteit	79
	Wetenschappelijke achtergrond	79
	Wanneer is er sprake van problemen met flexibiliteit?	87
	Twee voorbeelden uit de praktijk	90
	Suggesties	93
	Samenvatting	103
6	Actief je geheugen gebruiken	105
	Verschillende vormen van geheugen	106
	Wetenschappelijke achtergrond	110
	Wanneer is er sprake van een werkgeheugenprobleem?	115
	Een voorbeeld uit de praktijk	119
	Suggesties	120
	Samenvatting	127
7	Inzicht in je eigen gedrag	129
	Zelfinzicht en het uitvoeren van een taak	131
	De ontwikkeling van zelfinzicht	132
	De stadia van morele ontwikkeling	132
	Bewust en onbewust gedrag	135
	Wetenschappelijke achtergrond	135
	Wanneer is er sprake van een probleem met zelfinzicht?	143
	Een voorbeeld uit de praktijk	145
	Suggesties	147
	Samenvatting	153
8	Effectief omgaan met je emoties	155
	Over dit hoofdstuk	155
	Emoties en gevoelens	157

Wetenschappelijke achtergrond	158
Wanneer is er sprake van een probleem met het reguleren van emoties?	161
Samenvatting	163
 9 Tot slot	165
Heeft mijn kind een executieve-functiestoornis?	166
Gedragsverandering is een moeizaam proces	166
Frustraties en teleurstellingen	167
Over de suggesties in dit boek	168
 Bijlage 1 Schema tijdsschatting en tijdsbesteding huiswerk	171
Bijlage 2 Tijdsplanning langetermijnopdracht	173
Leestips en websites	175
Literatuur	179
Index	189

Inleiding

Opgroeien en zelfstandig worden is niet eenvoudig; het dagelijks leven vraagt veel van kinderen. Iedere situatie en bezigheid vereist dat een kind zijn gedrag op een bepaalde manier aanstuurt en organiseert. Of het nu gaat om kleine handelingen of om grote opgaven.

Belle (5 jaar) mag haar moeder helpen met koekjes bakken. Maar dan moet ze eerst haar speelgoed opruimen. Belle kan dat al zelf: de legoblokjes doet ze in de groene bak, de leesboeken terug in de kast, de pop in het wagentje en het theeservies in het rode mandje. Om haar speelgoed op deze manier op te kunnen bergen, is het belangrijk dat Belle:

1. Het speelgoed kan sorteren.
2. Weet waar ieder speeltje hoort te liggen.
3. Het speelgoed ook daadwerkelijk opruimt en er niet mee gaat spelen.
4. Goed om zich heen kijkt of ze geen speelgoed heeft laten liggen.

Als Belle klaar is met opruimen, zegt haar moeder dat ze kunnen beginnen met koekjes bakken. Ze vraagt aan Belle of ze haar handen wil wassen en haar schortje uit de onderste la wil pakken. Dat zijn twee dingen die Belle moet onthouden. Daarbij is het belangrijk dat Belle tijdens de eerste bezigheid (handen wassen) de informatie over de tweede bezigheid (schort pakken uit onderste la) 'online' houdt. Als Belle klaar is met handen wassen en haar schort om heeft, beginnen ze met het deeg klaarmaken.

Martijn (14 jaar) fietst altijd met zijn buurjongen naar school. Iedere ochtend om 8.15 uur vertrekken ze. Martijn heeft dan al een heel ochtendritueel achter de rug: om 7.15 uur opstaan, douchen, aankleden, schooltas inpakken, ontbijten, boterhammen smeren voor de lunch, tandenpoetsen. Om dit allemaal in beperkte tijd te kunnen doen, is het belangrijk dat Martijn:

1. Vooruitdenkt.
2. Onthoudt wat hij al gedaan heeft en wat hij nog moet doen.
3. Een bepaalde volgorde aanhoudt (dus eerst douchen en dan aankleden en niet andersom).
4. Zich niet laat afleiden.
5. De tijd in de gaten houdt.

Hoewel het ochtendritueel van Martijn meestal hetzelfde verloopt, gaat het vandaag net een beetje anders dan anders. Omdat hij gisteravond vergeten is zijn wekker te zetten, gaat die niet af. Om 7.20 uur komt zijn moeder daarom zijn kamer binnen om hem wakker te maken. In plaats van een uur heeft hij nu maar 55 minuten om zich klaar te maken voor school. Dat vereist een aanpassing aan de situatie. Om tijd te winnen, besluit Martijn om korter te douchen en dan maar vanavond zijn haren te wassen. Zo kan hij toch om 8.15 uur van huis vertrekken.

Om in het dagelijks leven goed te functioneren, moeten kinderen in staat zijn om hun gedrag te sturen. Niet alle kinderen kunnen dat even goed, vooral jonge kinderen zijn er nog niet zo sterk in. In het eerste voorbeeld zagen we dat de vijfjarige Belle zelf haar speelgoed kan opruimen en twee opdrachten kan onthouden. Toch kunnen we niet verwachten dat kinderen van deze leeftijd in staat zijn om zichzelf zonder hulp gereed te maken voor school of van hen verwachten dat ze in staat zijn met een oplossing te komen als het even anders loopt dan anders, zoals in het geval van Martijn die zich versliep. Naarmate kinderen ouder worden, kunnen ze steeds beter en zelfstandiger hun gedrag sturen, in steeds ingewikkelder situaties. Maar er zijn ook kinderen bij wie het allemaal niet zo soepel verloopt, zoals Jesse.

Jesse (7 jaar) houdt veel van dieren, vooral van honden. Zelf heeft hij ook een hond: Toby. Iedere dag als zijn moeder hem ophaalt van school, neemt ze Toby mee. Op de terugweg naar huis lopen ze altijd langs een veldje waar Jesse met Toby met de bal speelt. Maar vandaag heeft de moeder van Jesse de hond thuisgelaten en is ze met de auto gekomen. Ze gaan namelijk naar het station om de vader van Jesse op te halen. Hoewel de moeder van Jesse hem vanochtend al had verteld dat ze met de auto zou komen en ze dus niet gaan wandelen met Toby, lijkt Jesse dat helemaal vergeten. Zodra hij de school uitkomt en ziet dat zijn moeder Toby niet bij zich heeft, reageert hij verontwaardigd en boos. Zijn moeder probeert hem uit te leggen dat het station te ver is om te lopen en dat ze daarom met de auto zijn vader gaan ophalen. Ze zegt dat Jesse later op die middag met Toby naar het veldje kan. Maar Jesse is het hier niet mee eens. Hij wil nu met Toby naar het veldje, niet straks. Jesse kan zijn boosheid niet onderdrukken en begint te schreeuwen. Andere ouders en kinderen op het schoolplein beginnen zich om te draaien. De moeder van Jesse probeert zijn gedrag te negeren en zegt dat ze nu echt moeten gaan. Jesse wil zich niet aanpassen aan de agenda van zijn moeder en gaat demonstratief op de grond zitten. Hij schreeuwt dat het niet eerlijk is en dat hij niet meegaat naar het station. Zijn moeder voelt de starende blikken van de mensen om haar heen. Jesse trekt zich er niets van aan en blijft zitten met zijn armen stevig over elkaar.

Jesse reageert overdreven op een relatief kleine gebeurtenis. Hij had zich verheugd op het dagelijkse balspelletje met Toby, maar hij moet zich aanpassen aan een nieuwe situatie. Dat kost hem moeite, ook al had zijn moeder hem er 's ochtends al op voorbereid. Daarnaast heeft Jesse problemen met het onderdrukken van zijn boosheid; hij kan zijn emoties niet beheersen. Zijn moeder probeert op verschillende manieren om Jesse te bedaren (uitleg geven, zijn gedrag negeren), maar niets lijkt te helpen. Om verschillende redenen is deze situatie stressvol en vermoeiend voor Jesse én zijn moeder.

Kinderen die moeite hebben hun gedrag in goede banen te leiden, zijn er in alle soorten en maten. Sommige worden snel boos, andere

zijn chaotisch en vergeetachtig. Sommige zijn impulsief, andere hebben moeite met vooruitdenken. De meeste hebben niet in de gaten dat hun gedrag anderen stoort, wat thuis en op school bijna altijd leidt tot frustraties en stress. Als dit soort gedrag het dagelijks leven van een kind belemmert, is er sprake van een gedragsprobleem. Bij kinderen die moeite hebben om hun gedrag te sturen, is er vaak sprake van een verstoring van de *executieve functies*.

Wat zijn executieve functies?

Om elke dag weer efficiënt en zelfstandig te functioneren, moeten we in staat zijn om ons gedrag in goede banen te leiden – we moeten het organiseren. Goed georganiseerd gedrag is bijvoorbeeld nodig om op tijd te komen bij een afspraak, om het gevoel van teleurstelling te onderdrukken bij een cadeautje dat tegenvalt, om vooruit te denken bij een opdracht of om een alternatieve activiteit te bedenken als het regent terwijl je naar het park wilde. De vaardigheid om gedrag in goede banen te leiden, is afhankelijk van zogenaamde executieve functies. Executieve functies is een verzamelterm voor denkprocessen (*functies*) die belangrijk zijn voor het uitvoeren (de *executie*) van sociaal en doelgericht gedrag, zoals op tijd komen. Executieve functies omvatten het vermogen om:

- Weerstand te bieden aan impulsen.
- Efficiënte plannen te maken.
- Om te gaan met verandering.
- Actief je geheugen te gebruiken.
- Inzicht te hebben in je eigen gedrag en houding.
- Effectief om te gaan met emoties.

Problemen met executieve functies zijn ingrijpend

Wanneer een kind problemen heeft met executieve functies, heeft dat meestal grote gevolgen. Niet alleen voor het kind zelf, maar ook voor iedereen in zijn omgeving. Bij Jesse zagen we dat hij een verandering in routine moeilijk kan accepteren. Met de woede-uitbarsting die daarop volgt, maakt hij het zijn moeder erg lastig en trekt

hij de aandacht op het schoolplein. Als een kind zich regelmatig zo gedraagt, kan dat bij ouders of verzorgers zorgen voor veel stress, frustratie en vermoeidheid. Problemen met executieve functies hebben vaak ook veel invloed op het functioneren op school. Een executieve-functiestoornis kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat een kind snel is afgeleid. Daarnaast kan probleemgedrag door een executieve-functiestoornis ervoor zorgen dat een kind moeilijk vriendjes maakt of gepest wordt.

Niet alle kinderen met executieve-functiestoornissen hebben dezelfde problemen: het ene kind heeft bijvoorbeeld moeite met vooruitdenken, terwijl het andere kind het lastig vindt om meerdere dingen tegelijk te onthouden. En weer andere kunnen zowel slecht vooruitdenken als moeite hebben om meerdere dingen te onthouden.

Soms zijn stoornissen in executieve functies zichtbaar in het gedrag van een kind zonder dat er sprake is van een bepaalde stoornis. Meestal gaan problemen met executieve functies echter gepaard met een specifieke aandoening, zoals *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), autismespectrumstoornis (ASS), phenylketonurie (een stofwisselingsziekte die, als ze niet tijdig behandeld wordt, de groei en ontwikkeling van de hersenen belemmert), het syndroom van Gilles de la Tourette of een hersenbeschadiging. We gaan daar in het volgende hoofdstuk verder op in.

Over dit boek

Dit boek is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met kinderen en pubers: ouders, leerkrachten, hulpverleners, onderzoekers en studenten in richtingen als psychologie of orthopedagogiek. We gaan in op gezond gedrag en behandelen gedragsproblemen die te maken hebben met executieve functies. Dit boek is *niet* bedoeld om zelf een diagnose te stellen, maar geeft inzicht in deze gedragsproblemen. Daarnaast biedt het mogelijkheden om kinderen met gedragsproblemen te helpen, zodat ze beter kunnen functioneren in het dagelijks leven.

Wat is de rol van de hersenen bij executieve functies? Hoe staat de groei van de hersenen in relatie tot executieve functies? Deze en

andere vragen worden beantwoord in hoofdstuk 2. De vijf hoofdstukken daarna (hoofdstuk 3 tot en met 8) gaan in op de afzonderlijke vaardigheden die binnen het begrip ‘executieve functies’ vallen: weerstand bieden aan impulsen, efficiënte plannen maken, omgaan met veranderingen, actief je geheugen gebruiken en inzicht hebben in je eigen gedrag. In hoofdstuk 8 gaan we kort in op de rol van emoties bij het aansturen van gedrag. In het laatste hoofdstuk geven we tips en aanwijzingen voor gedragsverandering en bespreken we de frustraties die hiermee gepaard kunnen gaan.

De vijf hoofdstukken over de aparte executieve functies hebben allemaal dezelfde indeling: ieder hoofdstuk begint met een beschrijving van de betreffende executieve functie, gevolgd door een aantal korte voorbeelden. Daarna gaan we aan de hand van voorbeelden uit de praktijk dieper in op de specifieke vaardigheid. Ieder hoofdstuk bevat een kader met de wetenschappelijke achtergrond dat inzicht geeft in het onderzoek naar en de achtergrond van executieve functies. Na het kader (dat je ook over kunt slaan) bespreken we gedragsproblemen en geven we in een tabel specifieke voorbeelden. Aan het eind van ieder hoofdstuk geven we suggesties voor strategieën om het probleemgedrag te verminderen.

Suggesties

De suggesties in dit boek bieden een handvat om probleemgedrag dat samenhangt met executieve functies te verminderen. Elk hoofdstuk bevat suggesties voor ouders, verzorgers of andere volwassenen die te maken hebben met een kind dat moeite heeft met bepaalde executieve functies. De aanwijzingen hebben betrekking op veelvoorkomende probleemsituaties, zoals naar school gaan, van school veranderen, stoppen met spelen of huiswerk maken. Daarna geven we suggesties voor leerkrachten en begeleiders die te maken hebben met problemen op het gebied van executieve functies.

Belangrijk

- De voorbeelden die we in dit boek beschrijven, geven *algemene* probleemsituaties weer. Met andere woorden, niet ieder kind zal evenveel last hebben van de problemen die worden geschetst.
- Ieder gezond ontwikkelend kind vertoont weleens gedrag dat gepaard kan gaan met problemen met executieve functies. Het gaat echter om de *frequentie* van het gedrag: hoe vaker het gedrag voorkomt, hoe meer het alledaagse activiteiten verstoort.
- In de hoofdstukken 3 tot en met 8 geven we voorbeelden van gedrag dat gepaard gaat met problemen met executieve functies. Hierbij maken we onderscheid tussen het gedrag van kleuters en het gedrag van pubers. We geven geen voorbeelden die betrekking hebben op kinderen in de basisschoolleeftijd. Executieve functies ontwikkelen zich sterk in de kindertijd en daarom zijn er vaak grote verschillen tussen kinderen. Het ene kind gaat sneller of langzamer dan het andere. Bovendien worden de vele verschillende eisen die het dagelijks leven aan kinderen stelt, steeds ingewikkelder naarmate kinderen ouder worden. De voorbeelden die we geven zijn toepasbaar op situaties in het dagelijks leven. Hierbij kun je zelf bepalen waar je kind al wel of niet aan toe is.
- De suggesties zijn zo opgesteld dat ze gemakkelijk te vertalen zijn naar vergelijkbare situaties die specifiek van toepassing zijn op jouw kind.

Niet alle suggesties zullen je evenveel aanspreken of geschikt zijn voor jouw situatie. Je moet zelf bepalen bij welke aanwijzingen jij en je kind het meest gebaat zijn en hoe je ze toepast. Gedragsverandering is een lastig proces en is niet van de ene op de andere dag voor elkaar te krijgen. Om je op weg te helpen, vind je op www.gedraginuitvoering.nl een schema en tijdsplanning die je kunt uitprinten voor eigen gebruik. Voorbeelden daarvan vind je in de bijlagen.

Bij dit boek hoort ook een website, www.gedraginuitvoering.nl. Op deze site vind je links naar boeken, adressen en wetenschappelijk onderzoek en kun je feedback geven.

Ten slotte: uiteraard gaat dit boek over jongens en meisjes. Maar om niet in hij/zij te vervallen, hebben we gekozen voor de hij-vorm. Dus: overal waar 'hij' staat, kan ook 'zij' gelezen worden. Hetzelfde geldt voor ouders/verzorgers (overal waar 'ouder' staat, kan ook 'verzorger' gelezen worden) en voor leerkrachten/begeleiders (overal waar 'leerkrachten' staat, kan ook 'begeleider' gelezen worden).