

OVER EXECUTIEVE FUNCTIES, DE FILM

In maart publiceerde Leerpunt ADD een film over de schakels tussen willen en uitvoeren. De film was, net als het gelijknamige artikel, een groot succes. Al in de eerste twee weken werd hij meer dan 1200 keer bekeken. Vier vragen aan de teamleden, die allemaal zelf ook moeite hebben met hun executieve functies.

TEKST EN FOTO'S: LEERPUNT ADD

Konden jullie niet een thema kiezen met een makkelijkere naam?

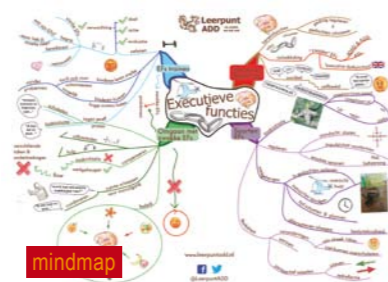
Alex: Dat hadden we wel gewild, ja! We korten graag af naar EFs. Maar een ander thema, nee. Ik wilde per se een artikel schrijven over EFs, omdat ze erg onbekend zijn in de AD(H)D-wereld. Kennis hiervan maakt verschillende problemen veel begrijpelijker. Sommige EFs zijn heel bekend, zoals aandacht sturen, maar andere minder, zoals taakinitiatie (beginnen met een taak-red). Mensen met AD(H)D begrijpen hun problemen vaak niet, ondanks hun diagnose.

Hebben jullie zelf ook last van 'zwakke' EFs?

Marije: Zeker! Bij het uit bed

komen al. Ik citeer de film: 'denken aan opstaan alleen maakt niet dat je benen gaan bewegen'. Dat is elke ochtend werkelijkheid voor mij. Maar ook wat betreft huiswerk, huishouden, administratie, etc.

Age: Ik heb een raar soort uitstelgedrag. Bij mij komt de gedachte: 'ik doe dit later wel' bijna nooit voor.



Bij mij ontstaat de impuls om iets te doen gewoon niet. Ik merk op dat er een probleem is en daar stopt het.

Gerrit: Ik heb weleens een opdrachtgever een jaar nadat ik mijn werk had aangeleverd nog een

betere versie gegeven. Hij keek me natuurlijk heel raar aan.

Alex: Ik kan soms een onderwerp niet loslaten, een stukje moeizame flexibiliteit dus. Dat ervaren mensen als zeuren of betweterigheid.

Hoe gaan jullie daar dan mee om? Heb je tips?

Janine: Ik schrijf alles uit, anders vergeet ik het. Boodschappen, belangrijke gesprekken, maakt niet uit.

Gerrit: Het is ook een kwestie van zoeken naar een balans tussen bewust handelen en routine zonder na te denken. Als je een routine hebt, wijk er dan ook eens van af. Dan weet je weer waarom je 'm hebt!

Age: Ik heb een speciaal bureau voor schoolwerk. Als het me lukt dat bureau leeg te maken, is het daarna een kleine stap om er te gaan zitten en te beginnen.

Marije: Vraag mensen om je heen

om jouw EFs te zijn. Ik vraag bijvoorbeeld vaak mijn moeder te helpen met opruimen.

Margrietha: Ja, en werk samen! Je stimuleert elkaar, laat elkaar niet vallen, helpt elkaar herinneren en je bent samen trots.

Age: Mijn competitiedrang kan me soms toch impuls geven. Dan komt er plotseling wel resultaat!

Als groep AD(H)D'ers zo'n project afronden: hoe hebben jullie dat voor elkaar gekregen?

Gerrit: Bij mij komt nooit iets écht af. Ik hanteer mijn 97%-regel: als ik het idee heb dat het bijna goed is, moet ik ermee stoppen. Anders blijf ik erin hangen en kan ik nooit door. Dat gold bij het maken van de film ook: we moesten besluiten naar een volgende productiefase te gaan, ondanks dat het tussenproduct beter zou kunnen.

Age: Op een dag vroeg Alex of ik de volgende middag tijd had. Gerrit en Alex hebben me opgehaald, op een stoel voor een microfoon gezet en de tekst gegeven. Het werd nachtwerk, maar kwam in één keer af.

Alex: Ik had twee keer een deadline. Dat zet mijn

EFs op scherp! Eentje was de bijeenkomst eind januari, met de première van de film. De publicatie online in maart had het einde van een vakantie als deadline, daarna had ik geen tijd. Het voelde als nu of nooit.

Marije: Ik durf in een groep AD(H)D'ers makkelijker aan te geven wanneer ik ergens moeite mee heb en wat ik nodig heb. Daardoor was het voor Alex ook makkelijker om mij te helpen bij het digitaliseren van de mindmap.

Margrietha: En hij moest ook wel af, want er staat iets op het spel. We geloven erin dat elke AD(H)D'er hiervan moet weten!

Film, artikel en mindmap zijn beschikbaar op www.leerpuntadd.nl/executievefuncties.html

Praat mee over [#executievefuncties](https://twitter.com/leerpuntadd) [#EFs](https://twitter.com/leerpuntadd) op [Twitter](https://twitter.com/leerpuntadd)

