

Je kunt executieve functies trainen. Maar soms is er sprake van een beperking in het brein en kun je op zoek gaan naar andere wegen om je zwakkere functies te ondersteunen. Wat helpt?

<b>Goed voor jezelf zorgen</b>	<b>Moe? Rust! Stress? Ontspan!</b>
<b>Ermeel leren omgaan</b>	<b>Bewustwording, relativering.</b>
<b>Zelfspraak</b>	<b>Waar wil ik nu naar toe? Wat wil ik nu bereiken? Wat wil nu wel?</b>
<b>HULP vragen</b>	<b>Vraag of iemand je wil helpen, tutor.</b>
<b>Stap voor stap</b>	<b>Van A naar B naar C....</b>
<b>Compenseer</b>	<b>Zet je sterke executieve functies in.</b>
<b>Wie niet sterk is moet</b>	<b>Slim zijn.</b>
<b>Delegeren, uitbesteden</b>	<b>Je hoeft niet alles zelf te doen.</b>

Meer uitleg nodig? [http://www.leerpuntadd.nl/over\\_executieve\\_functies.html](http://www.leerpuntadd.nl/over_executieve_functies.html)

### **Voorbeelden compenseren**

Ben je heel lang bezig te bedenken wat je wilt met de opdracht. Laat je alle mogelijkheden langs komen in je brein? Dan ben je niet aan het uitstellen, je bent juist lekker bezig. Het enige wat nog moet gebeuren is dat je het gaat DOEN! En je weet...als je nu start, dan ga je lekker in de flow en gaat het best snel. Doen dus, nu!

### **Voorbeelden hulpmiddelen**

Memoblaadjes, het geheugen en het alarm van je telefoon, het geheugen van een ander (wil je mij helpen onthouden...), goed agendabeheer, alles een vaste plek, noteer meteen, gebruik een agenda met het overzicht van een week op twee pagina's, schrijf de voorbereidingstijd of de reistijd er bij, neem altijd een oplader mee en herhaal. (Kessel, Fasotti, Berg, van Hout, & Wekking, 2010).

### References

Kessel, M., Fasotti, L., Berg, I., van Hout, M., & Wekking, E. (2010). *Training geheugenstrategieën*. ()

Amsterdam: Boom Uitgevers.