

Vragenlijst over executieve functies voor ouders

Lees elk item en beoordeel hoe goed het jouw kind beschrijft. Tel vervolgens de drie scores van elk onderdeel bij elkaar op. Zoek de drie hoogste en de drie laagste scores.

Volledig mee eens	5
Mee eens	4
Neutraal	3
Niet mee eens	2
Totaal niet mee eens	1

- | | Score |
|---|--------------|
| 1. Ik trek geen overhaast conclusies. | _____ |
| 2. Ik denk eerst na voor ik iets zeg. | _____ |
| 3. Ik onderneem geen actie als ik niet over alle feiten beschik. | _____ |
| Totaalscore: | _____ |
| 4. Ik heb een goed geheugen voor feiten, data en details. | _____ |
| 5. Ik kan heel goed onthouden wat ik me heb voorgenomen te doen. | _____ |
| 6. Ik hoef er zelden aan herinnerd te worden dat ik iets moet doen. | _____ |
| Totaalscore: | _____ |
| 7. Mijn emoties spelen me zelden parten tijdens mijn werk. | _____ |
| 8. Kleine dingen deren me nauwelijks en leiden me niet af van mijn werk. | _____ |
| 9. Ik kan mijn persoonlijke gevoelens voor me houden tot een taak is voltooid. | _____ |
| Totaalscore: | _____ |
| 10. Ik vind het gemakkelijk om tijdens mijn werk geconcentreerd te blijven. | _____ |
| 11. Zodra ik eenmaal ergens mee begonnen ben, werk ik ijverig door tot ik klaar ben. | _____ |
| 12. Ook als ik gestoord word, vind ik het niet moeilijk om weer aan de slag te gaan en mijn werk af te maken. | _____ |
| Totaalscore: | _____ |
| 13. Ongeacht de taak wil ik er zo snel mogelijk mee beginnen. | _____ |
| 14. Ik stel eigenlijk nooit iets uit. | _____ |
| 15. Ik stel dingen zelden tot het laatst uit. | _____ |
| Totaalscore: | _____ |

16. Als ik mijn dagelijkse activiteiten plan, maak ik eerst een prioriteitenlijst; (eventueel in mijn hoofd) waar ik me ook aan houdt. _____

17. Als ik veel te doen heb, kan ik me gemakkelijk concentreren op de belangrijkste dingen. _____

18. Grote opdrachten deel ik meestal op in kleine subtaken. _____

Totaalscore: _____

19. Ik beschouw mezelf als een goed georganiseerd mens. _____

20. Het kost me geen moeite om mijn werkplek ordelijk te houden. _____

21. Ik pak mijn werkzaamheden systematisch aan. _____

Totaalscore: _____

22. Aan het eind van de dag heb ik meestal gedaan wat ik me had voorgenomen. _____

23. Ik kan goed inschatten hoeveel tijd ik ergens mee kwijt ben. _____

24. Ik ben meestal op tijd op afspraken. _____

Totaalscore: _____

25. Ik vind dat ik gedreven ben. _____

26. Ik heb er geen probleem mee om leuke dingen op te geven om aan een lange termijn doel te werken. _____

27. Ik vind het belangrijk om topprestaties te leveren. _____

Totaalscore: _____

28. Ik kan me uitstekend aanpassen aan een onverwachte gebeurtenis. _____

29. Ik kan me gemakkelijke aanpassen aan wijzigingen in plannen. _____

30. Ik beschouw mezelf als een flexibel persoon die zich aan veranderingen weet aan te passen. _____

Totaalscore: _____

31. Ik evalueer mijn prestaties en onderzoek hoe ik mezelf kan verbeteren. _____

32. Ik kan een situatie van een afstandje bekijken om objectieve beslissingen te nemen. _____

33. Ik kan situaties goed 'lezen' en kan mijn gedrag aanpassen op basis van de reacties van anderen. _____

Totaalscore: _____

Beoordeling:

Items	Executieve functies	Items	Executieve functies
1-3	Respons inhibitie	4-6	Werkgeheugen
7-9	Emotie regulatie	10-12	Volgehouden aandacht
13-15	Taak initiatie	16-18	Planning/priorisering
19-21	Organisatie	22-24	Timemanagement
25-27	Doelgericht gedrag	28-30	Flexibiliteit
31-33	Metacognitie		

Sterk ontwikkelde executieve functies:

1. _____
2. _____
3. _____

Zwakker ontwikkelde executieve functies:

1. _____
2. _____
3. _____