

Vragenlijst executieve functies voor volwassenen

(Uit *Slim maar...*, Peg Dawson en Richard Guare)

Lees elk item en beoordeel hoe goed het jou beschrijft. Tel vervolgens de 3 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

		Jouw score
1	Ik trek geen overhaaste 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 mij heb voorgenomen te doen.	
6	Ik hoef er zelden aan herinnerd te worden dat ik iets moet doen.	
	Totaalscore	
7	Mijn emoties spelen mij zelden parten tijdens mijn werk.	
8	Kleine dingen deren mij nauwelijks en leiden mij niet af van mijn werk.	
9	Ik kan mijn persoonlijke gevoelens voor mij houden tot een taak voltooid is.	
	Totaalscore	
10	Ik vind het gemakkelijk om tijdens mijn werk geconcentreerd te blijven.	
11	Zodra ik eenmaal 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, waar ik mij ook aan houd.	
17	Als ik veel te doen heb, kan ik mij makkelijk concentreren op de belangrijkste dingen	
18	Grote opdrachten deel ik meestal op in kleine subtaken.	
	Totaalscore	
19	Ik beschouw mijzelf als een goed georganiseerde mens.	
20	Het kost mij geen moeite om mijn werkplek ordelijk te houden.	
21	Ik pak mijn werkzaamheden systematisch aan.	
	Totaalscore	
22	Aan het einde 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 langetermijndoelen te werken.	
27	Ik vind het belangrijk om topprestaties te leveren.	
	Totaalscore	
28	Ik kan mij uitstekend aanpassen aan onverwachte gebeurtenissen.	
29	Ik kan mij gemakkelijk aanpassen aan wijzigingen in plannen.	
30	Ik beschouw mijzelf als een flexibele persoon die zich aan veranderingen weet aan te passen.	
	Totaalscore	
31	Ik evalueer mijn prestaties en onderzoek hoe ik mijzelf 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 functie	Items	Executieve functie
1-3	Respons-inhibitie	4-6	Werkgeheugen
7-9	Emotieregulatie	10-12	Volgehouden aandacht
13-15	Taakinitiatie	16-18	Planning/prioritisering
19-21	Organisatie	22-24	Timemanagement
25-27	Doelgericht gedrag	28-30	flexibiliteit
31-33	metacognitie		

Jouw (3) sterkst ontwikkelde executieve functies (hoogste scores):

.....

Jouw (3) zwakst ontwikkelde executieve functies (laagste scores):

.....

