



**Een andere kijk op ontwikkelingshulp**

**DOM, LUI,  
ONGEÏNTERESSEERD,  
SLORDIG,  
ONBETROUWBAAR**

**De noodzaak tot het introduceren en ontwikkelen  
van executieve functies in Afrika**

**Bart van der Grinten  
Oktober 2019**

## I. INLEIDING

Opgroeien in ruraal Afrika betekent armoede, soms zelf bittere armoede. Het overgrote gedeelte van de bevolking in landen ten zuiden van de Sahara leeft onder de armoedegrens en heeft zeer beperkte bestaansmiddelen. Automatisch levert dit grote problemen op met de meest basale levensbehoeften: veiligheid, onderdak, voedsel gecombineerd met zeer beperkte medische zorg en slecht onderwijs. Om te kunnen overleven in zo'n omgeving heb je een aantal basale vaardigheden nodig. Voorbeelden hiervan zijn hard, flexibel, oplossingsgericht, doorzetten, stoïcijns en vindingrijk. Een Afrikaan uit bovengenoemde contreien laat zich niet uit het veld slaan en past zich moeiteloos aan om zodoende de vijandige, steeds wisselende omstandigheden het hoofd te bieden. Een omgeving waar iemand met een Westerse achtergrond niet zou overleven. Wanneer je echter met goede intenties kansen creëert voor deze Afrikanen om door middel van opleidingen en investeringen te ontsnappen aan de armoede blijken de noodzakelijke overlevingsvaardigheden niet aan te sluiten bij de vaardigheden die nodig zijn om zichzelf optimaal te ontwikkelen. Dat betekent dat bij het creëren van mogelijkheden voor een betere toekomst voor deze mensen gekeken moet worden naar het ontwikkelen van andere, voor Afrikanen in rurale gebieden volledig nieuwe vaardigheden, de zogenaamde executieve functies.

## II. EXECUTIEVE FUNCTIES

### 1. Omschrijving en uitleg

Executieve functies horen bij het denkvermogen. Het zijn hogere denkprocessen die nodig zijn om activiteiten te plannen en aan te sturen. Je kunt ze zien als een 'dirigent'. Ze helpen bij alle soorten taken en zorgen voor efficiënt, sociaal en doelgericht gedrag. In de literatuur zijn verschillende overzichten bekend. De executieve functies regelen bijvoorbeeld het starten met een taak en het richten en vasthouden van de aandacht. Zonder deze functies is goed georganiseerd gedrag niet mogelijk. Peg Dawson en Richard Guare (2009) onderscheiden elf soorten:

- **Respons-inhibitie:** nadenken voordat je iets doet.
- **Werkgeheugen:** informatie in je geheugen houden bij het uitvoeren van complexe taken.
- **Emotieregulatie:** emoties reguleren om doelen te behalen of gedrag te controleren.
- **Volgehouden aandacht:** aandachtig blijven, ondanks afleiding.
- **Taakinitiatie:** op tijd en efficiënt aan een taak beginnen.
- **Planning/prioritering:** een plan maken en beslissen wat belangrijk is.
- **Organisatie:** informatie en materialen ordenen.
- **Time-management:** tijd inschatten, verdelen en deadlines halen.
- **Doelgericht gedrag:** doelen formuleren en realiseren zonder je te laten afschrikken.
- **Flexibiliteit:** flexibel omgaan met veranderingen en tegenslag.
- **Metacognitie:** een stapje terug doen om jezelf en de situatie te overzien en te evalueren.

Kern executieve functies zijn:

- reactie-inhibitie: zelfcontrole-weerstand bieden aan verleidingen en weerstand bieden aan impulsief werken
- interferentiecontrole: selectieve aandacht en cognitieve remming
- werkgeheugen en cognitieve flexibiliteit: inclusief creatief denken "outside the box", alles zien van verschillende perspectieven, en zich snel en flexibel aan te passen aan veranderde omstandigheden

Executieve functies maken het mogelijk om mentaal met ideeën te spelen, de tijd te nemen om na te denken alvorens te handelen, nieuwe onverwachte uitdagingen aan te gaan, weerstand te

bieden aan verleidingen en gefocust te blijven. Maar als emotionele, sociale of fysieke behoeften niet optimaal worden vervuld, werken deze het ontwikkelen van goede executieve functies tegen en maken daarmee academische excellentie onmogelijk.

Omdat executieve functies essentieel zijn voor het goed kunnen presteren op school, moet een samenleving die wil dat haar kinderen en jongeren zich optimaal ontwikkelen, serieus nemen dat de verschillende delen van de mens fundamenteel met elkaar in verband staan. Daarmee zijn executieve functies belangrijk voor bijna elk aspect van het leven.

Wat gewoonlijk 'vloeibare intelligentie' of 'uitvoerende aandacht' wordt genoemd, is de redeneer- en probleemoplossende component van executieve functies. Het hebben van zwakke executieve functies heeft niets te maken met intelligentie of met luiheid. Het wordt echter wel vaak met die twee in verband gebracht. Mensen die deze functies niet sterk ontwikkeld hebben, worden daarom geconfronteerd met een oordeel: dom, lui, ongeïnteresseerd, slordig, onbetrouwbaar. Anderen kunnen niet verklaren waarom iemand iets 'gewoon niet doet'.

Executieve functies zijn trainbaar en kunnen op elke leeftijd door oefenen worden verbeterd.

## 2. Training en oefening

In Nederland worden tegenvallende schoolprestaties bij veel leerlingen vaak veroorzaakt door zwakke executieve functies. Ze zijn slim genoeg, maar hebben moeite om dingen te onthouden, op tijd aan taken te beginnen of hun werk geconcentreerd af te maken. Zwakke executieve functies komen voor bij leerlingen met ADD, ADHD, autisme en leerstoornissen, maar ook bij veel leerlingen zonder diagnose. Bij meer- en hoogbegaafde leerlingen zijn deze functies ook vaak minder goed ontwikkeld. Deze vaardigheden ontwikkelen zich door middel van herhaling en oefening. Juist de kindertijd en de adolescentie zijn van groot belang voor de vorming van gewoonten. Gedragingen en gewoonten die geoefend worden, worden sterker en blijven behouden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan sporten, videogames en autorijden. Eveline Crone (Het puberende brein, 2008) schrijft in haar boek uitgebreid de werking van de hersenen van de puber en het ontwikkelen van de executieve functies.

Executieve functies bepalen in hoge mate je schoolsucces. Misschien zelfs wel meer dan intelligentie. Omdat de prefrontale cortex pas laat uitontwikkeld is, kun je je voorstellen dat leerlingen veel hulp nodig hebben bij het ontwikkelen van deze functies. Daarom is ondersteuning van mensen die dichtbij de kinderen en jongeren staan heel belangrijk om leerlingen te helpen de gewoonten te ontwikkelen waar ze gedurende hun hele schoolcarrière – en natuurlijk de rest van hun leven – veel aan hebben. Door middel van het spelen van spellen kun je op een speelse manier helpen bij het ontwikkelen van deze vaardigheden. Een coach (in plaats van de ontbrekende ouder bijvoorbeeld) kan deze leerlingen helpen door de juiste vragen te stellen en gerichte feedback te geven. Spellenspelletjes bieden cognitieve uitdaging en daarnaast is spellenspelletjes ook nog erg leuk. De meeste leerlingen doen het graag en zijn zich niet bewust van het feit dat ze daadwerkelijk iets aan het leren zijn.

Met oefeningen en spelletjes kunnen leerlingen leren omgaan met het maken van fouten. Ze leren flexibel te zijn (De tegenstander doorkruist mijn plan, dus moet ik het aanpassen). Ze moeten een plan bedenken en onthouden. (Heb je je aan je plan gehouden? Heb je bedacht waar je plan fout kon gaan? Moest je even een paar stappen terug doen? Wist je toen nog wat je plan was?) Ze moeten reflecteren op hun eigen handelen (Waar ging het verkeerd? Wat had ik anders kunnen doen?).

Daarnaast worden de leerlingen behoorlijk op de proef gesteld als het gaat om emotieregulatie en respons-inhibitie (Kun je tegen je verlies? Wat deed je toen het niet lukte? Kun je op je beurt wachten? Kun je rustig overleggen? Heb je de spelregels eest gelezen?). Al deze vaardigheden worden getraind als je spellen speelt en kun je op een positieve manier leren van je fouten.

De spellen die hiervoor het meest geschikt zijn, zijn grofweg op te delen in vier categorieën:

- denkspellen voor 1 speler (bijv. Rushhour, Katamino of IQlink)
- strategische denkspellen (bijv. 4 op een rij, Carcassonne of de kolonisten van Catan)
- coöperatieve spellen (bijv. Het Verboden eiland of de Legenden van Andor)
- reactiespellen (bijv. Set!, Panic lab of Triovision)

### **III. CO FOUNDATION**

#### **1. Inleiding**

Zoals eerder aangegeven spelen bij diverse gedragsproblemen en/of stoornissen bij kinderen en jongeren in Nederland beperkingen op het gebied van de executieve functies een belangrijke rol. Bij de jeugd in Afrika ontbreken echter executieve functies vrijwel volledig. Eigenlijk is alleen flexibiliteit iets dat eigen is aan de manier van leven in ruraal Afrika. De andere vaardigheden staan veraf van de dagelijkse realiteit. Dat komt vooral door een gebrek aan ouderlijke begeleiding en gebrekkig onderwijs, want ook ouders en leerkrachten zelf hebben vaak niet of nauwelijks hun executieve functies ontwikkeld. Daarmee kom je in een vicieuze cirkel. Zonder het hebben van executieve functies kun je jezelf eigenlijk niet goed ontwikkelen en beklijft aangeboden kennis niet of nauwelijks.

Als je dus de jeugd in de armere lagen van de bevolking in Afrika op een duurzame wijze wilt ontwikkelen, dan zul je onderwijs en begeleiding moeten regelen die begint met het aanleren van executieve functies. Daarbij moet je tegelijkertijd zorgen voor het invullen van basale behoeften zodat de levensomstandigheden niet interfereren met de ontwikkeling van deze vaardigheden. De CO Foundation runt het jeugdontwikkelingsproject in Kitase, een klein dorpje ten noorden van de hoofdstad Accra, in Ghana. Drie aspecten van dit project dienen er voor te zorgen dat de lokale jeugd in staat is om hun executieve functies te ontwikkelen, te weten het invullen van fysieke behoeften, het aanbieden van goede scholing met getrainde leraren en het intensief begeleiden van de kinderen en jongeren. Hieronder volgt in het kort een uitleg over de huidige activiteiten die zich daarop richten.

#### **2. Invulling fysieke behoeften**

De ondersteuning van basale behoeften van een gedeelte van de bevolking in Kitase valt onder het hoofdstuk armoedebestrijding van het jeugdontwikkelingsplan van de CO Foundation en bestaat uit huisvesting, voeding en water en medische zorg.

Er verblijven momenteel ongeveer 40 jongeren in zeven gehuurde kamers waarin stapelbedden met goede matrassen staan. Er is elektriciteit en onbepikt water uit een geslagen waterput dat sinds kort gebruikt wordt in een badruimte met acht douches en twee wc's. Er zit muskietengaas in de ramen en alle bedden hebben een klamboe voor de spelers om onder te slapen.

Drie keer per dag wordt door de jongeren zelf een gezonde maaltijd bereid met lokale voedingsmiddelen. Belangrijk is dat de CO Foundation zorg draagt voor de onbepikte beschikbaarheid van schoon drinkwater. Afgezien van het voeden van de jongeren in de kamers worden op ad hoc basis ook maaltijden geregeld voor grote groepen kinderen en jongeren die niet in de gehuurde kamers wonen.

Bij gezondheidsproblemen wordt allereerst gescreend op malaria, nog altijd doodsoorzaak nummer één in Sub-Saharan Afrika. Wordt malaria vastgesteld dan hebben we betrouwbare anti-malaria medicijnen op voorraad die meteen worden toegediend. Is het geen malaria dan wordt

doorverwezen naar Medicas, het grote privé-ziekenhuis in de buurt waarmee de CO Foundation een overeenkomst heeft gesloten zodat kwalitatief uitstekende zorg beschikbaar is tegen aanzienlijke korting. In totaal ontvangen ongeveer 500 mensen in Kitase hulp wanneer medische zorg nodig is.

### 3. Verbetering onderwijs – Holy Child Model School

Sinds 2017 wordt in samenwerking met een kleine lokale school, de Holy Child Model School, gepoogd om het onderwijs in Kitase te laten richten op het vanaf een jonge leeftijd ontwikkelen van de executieve functies bij de scholieren. Daartoe zijn, mede dankzij de ondersteuning van de Venlose Vastenactie, een aantal belangrijke activiteiten opgestart. Als eerste is gekeken naar het niveau van de leraren, waarbij bleek dat zij in de meeste gevallen niet over de juiste papieren beschikten en daarnaast ook zelf veel problemen hadden met hun eigen executieve functies. Alle leraren van de school krijgen ondersteuning bij het verder studeren om in ieder geval een aantekening als leraar te halen. Daarnaast zijn en worden cursussen gegeven om hen bekend te maken met de executieve functies en vooral belangrijk, hen te trainen om hun eigen vaardigheden te ontwikkelen. Ook is gezorgd voor veel leermaterialen die aansluiten bij de methode om executieve functies te ontwikkelen bij leerlingen tussen de 4 en de 10 jaar. Zodat de leraren die zich bewust zijn van het belang van de vaardigheden, deze over kunnen dragen op de leerlingen. Dit alles met als doel de jongere kinderen in Kitase zodanig te ontwikkelen dat zij veel beter in staat zijn om te leren en zich op die manier kunnen ontworstelen aan de hen omringende armoede.

### 4. Intensieve begeleiding – Kitase Action Boys FC

De samenwerking met de Kitase Action Boys voetbalclub biedt de gelegenheid om intensief met de jeugd in het dorp samen te werken. De dagelijkse interactie met de voetballers heeft een groot aantal voordelen die hieronder belicht zullen worden.

De armoede in Kitase en het totale gebrek aan ouderlijk gezag en begeleiding zorgt ervoor dat een groot percentage van de jeugd op jonge leeftijd in aanraking komt met verkeerde invloeden. Denk daarbij aan alcoholmisbruik, drugs en criminaliteit. Door het professionaliseren van de lokale voetbalclub heeft daar een ongelooflijke omwenteling in plaatsgevonden. In plaats van doelloos op straat rond te hangen verschijnen de jongeren elke dag vroeg in de ochtend en 's middags op het trainingsveld waar dankzij gedoneerde materialen zoals ballen, schoenen, pionnen, doelen en voetbalkleding kwalitatief hoogstaande trainingen worden afgewerkt door inmiddels gekwalificeerde coaches. De gemiddeld meer dan honderd spelers tussen de acht en vierentwintig jaar nemen daarbij deel aan intensieve gezonde lichamelijke oefeningen. Dankzij de trainingen is het voetbal van de verschillende teams zodanig vooruitgegaan dat op nationaal niveau aan competities wordt deelgenomen. Drie spelers hebben vorig jaar op uitnodiging van VVV-Venlo zelfs in Nederland bij de jeugd van deze eredivisieclub mogen meetrainen en -spelen. Dit zorgt voor een enorme aantrekkingskracht op een groot gedeelte van de jongeren in Kitase waarmee een fundamentele gedragsverandering in gang is gezet.

Een van de belangrijkste voordelen van het dagelijks werken met de kinderen en jongeren op het voetbalveld is de mogelijkheid om fundamenteel te werken aan het ontwikkelen van executieve functies. Omdat vanaf een jonge leeftijd de meeste kinderen en jongeren een totaal gebrek aan begeleiding hebben gehad zijn ook hun executieve functies nauwelijks ontwikkeld. Het beheersen van je emoties, luisteren, reflecteren, zelfdiscipline, plannen en bewustwording zijn zaken die ver beneden niveau waren, maar die dankzij de trainingen en de dagelijkse ochtendklassen voor de jongeren die niet of niet meer naar school gaan enorm verbeterd. Het is frappant en tegelijkertijd ongelooflijk motiverend om te zien dat straatarme, kansloze kinderen zich kunnen ontplooiën tot verantwoordelijke tieners met een helder beeld van goed en slecht en vooral een scherpe kijk op wat ze zelf kunnen en moeten doen om hun leven een andere wending te geven.



#### IV. CONCLUSIE

Veel goedbedoeld ontwikkelingswerk in Afrika richt zich op het creëren van betere omstandigheden zodat mensen vanuit hun armoede kansen krijgen op een beter bestaan. Voorbeelden daarvan zijn ondersteuning bij het opzetten van economische activiteiten en het realiseren van toegang tot financiële diensten en onderwijs.

De CO Foundation – Creating Opportunities heeft in de 20 jaar dat het actief is in Nigeria en Ghana zodanige ervaring opgedaan dat het fundamenteel anders te werk gaat. Niet randvoorwaarden, maar een basale ontwikkeling van het individu staat centraal. Het introduceren en trainen van executieve functies stelt de jonge rurale Afrikaan in staat om een fundament te leggen op basis waarvan informatie en kennis kan worden gebruikt voor het opbouwen van een persoonlijkheid die begrijpt wie hij is en wat hij nodig heeft. Dit zorgt voor een wezenlijk andere mogelijkheid om zichzelf te ontwikkelen en zodoende een duurzame ontsnapping uit de onderste lagen van de Afrikaanse samenleving mogelijk te maken.

Bart van der Grinten  
Voorzitter CO Foundation – Creating Opportunities

Venlo, 10 oktober 2019