



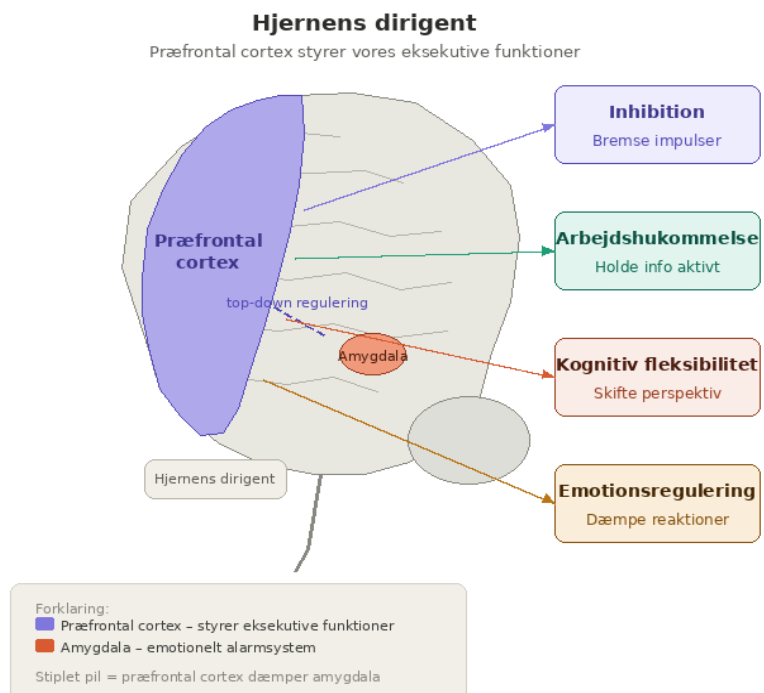
Eksekutive Funktioner – hvad de er, og hvad de betyder for dig

Har du nogensinde undret dig over, hvorfor det kan være så svært at komme i gang med en opgave, selvom du godt ved, du skal? Eller hvorfor følelser nogle gange rammer så hårdt og hurtigt, at det er svært at bremse dem? Svaret ligger ofte i noget, der hedder eksekutive funktioner – og når man forstår dem, giver rigtig meget pludselig meget mere mening.

Hjernens dirigent

Eksekutive funktioner er et samlebegreb for en række kognitive evner, der primært styres af en del af hjernen kaldet præfrontal cortex – den forreste del af hjernen, lige bag panden. Man kan tænke på præfrontal cortex som hjernens dirigent: den koordinerer alt det andet og sørger for, at vi handler målrettet, velovervejet og fleksibelt.

Eksekutive funktioner handler ikke om, hvor intelligent man er. De handler om, hvordan hjernen organiserer sig selv. Det er evnen til at planlægge fremad, huske hvad man er i gang med, stoppe sig selv fra at handle impulsivt, og skifte kurs når noget ikke virker. Uden disse funktioner ville selv de enkleste hverdagsopgaver – at stå op, pakke sin taske, starte en lektie – blive uoverskuelige.





De tre grundsten

Forskning viser, at eksekutive funktioner bygger på tre centrale evner, som alt andet hviler på.

Den første er **inhibition** – evnen til at bremse sig selv. Det handler om at kunne ignorere distraktioner, undertrykke impulser og tænke sig om, før man handler. Den anden er **arbejdshukommelse** – evnen til at holde information aktiv i hovedet, mens man bruger den. Det er det, der gør, at man kan følge en instruktion med flere trin, eller huske hvad man skulle sige, mens en anden taler. Den tredje er **kognitiv fleksibilitet** – evnen til at skifte perspektiv, ændre strategi og tilpasse sig, når noget uventet sker.

Disse tre evner er ikke isolerede. De arbejder konstant sammen. Og det er netop denne samarbejde, der gør det muligt for os at navigere i en kompleks verden.

Når hjernen fungerer anderledes – ADHD

Hos personer med ADHD fungerer de eksekutive funktioner anderledes end hos dem, man kalder neurotypiske – altså dem, hvis hjerner følger det, der betragtes som den typiske udviklingsmodel. Det skyldes ikke manglende intelligens, dårlig opdragelse eller manglende vilje. Det skyldes, at præfrontal cortex og de kredsløb i hjernen, den er forbundet til, er modnet langsommere og fungerer med en anden balance af signalstoffer – særligt dopamin og noradrenalin.

En af de mest kendte forskere på området, Russell Barkley, beskriver ADHD som primært et selvreguleringsproblem. Hjernen hos en person med ADHD har svært ved at bremse sig selv, svært ved at holde fremtiden i tankerne og svært ved at bruge den indre stemme – den lille stemme i hovedet, som de fleste bruger til at guide sig selv igennem opgaver. Resultatet er, at opgaver uden øjeblikkelig og tydelig belønning er enormt svære at komme i gang med og fastholde. Ikke fordi personen ikke vil. Men fordi hjernens tidsperspektiv fungerer bogstaveligt talt anderledes – det fjerne "i morgen" føles ikke nær og konkret nok til at motivere handling nu.

Det er vigtigt at forstå dette, fordi det ændrer hele måden, man ser på adfærd. Når et barn med ADHD ikke afleverer sine lektier, prokrastinerer eller reagerer voldsomt på en lille ting, er det ikke en karakter- eller opdragelsesfejl. Det er neurobiologi.

Når hjernen fungerer anderledes – ASF

Ved autismespektrumforstyrrelse, ASF, ser billedet lidt anderledes ud. Her er de eksekutive funktioner ikke nødvendigvis svækkede på samme måde som ved ADHD – de er anderledes organiserede. Forskning viser, at kognitiv fleksibilitet ofte er det, der er mest udfordret: det kan være svært at skifte fra én aktivitet til en anden, svært at



håndtere uventede ændringer, og der kan være en stærk præference for rutiner og forudsigelighed.

Men det er afgørende at forstå, at dette ikke blot er et underskud. Det er en anderledes kognitiv stil. Mange med ASF har en ekstraordinær evne til at fokusere dybt, tænke systematisk og bemærke detaljer, som andre overser. Det er styrker, der udspringer af den samme kognitive profil, som gør fleksibilitet svær. Hjernen er ikke fejlbehæftet – den er bare bygget til at arbejde på en anden måde.

Følelser er også en eksekutiv funktion

Noget mange ikke ved, er, at følelsesregulering – altså evnen til at håndtere og modulere sine egne følelser – er tæt koblet til de eksekutive funktioner. Præfrontal cortex spiller en central rolle i at dæmpe reaktionerne fra amygdala, den del af hjernen, der registrerer trusler og udløser stærke følelsesmæssige reaktioner. Denne proces kaldes top-down regulering.

Hos neurotypiske sker dette relativt automatisk. Hos mange med ADHD og ASF er denne regulering mindre effektiv, hvilket betyder, at følelser kan komme hurtigere, ramme hårdere og tage længere tid at komme sig over. Man kalder det emotionel dysregulering – og det er ikke mangel på empati, svaghed eller vilje. Det er neurobiologi. En person med ADHD, der eksploderer over noget tilsyneladende småt, er ikke dramatisk. Hendes eller hans hjerne har simpelthen sværere ved at sætte bremsen i, inden reaktionen allerede er i gang.

Den indre stemme – og hvad der sker, når den er svagere

Vi bruger alle en indre stemme til at guide os selv igennem dagen. "Husk nu at pakke din taske." "Vent, hvad skulle jeg lave nu?" "Bare rolig, det går nok." Denne indre tale er ifølge forskning en vigtig eksekutiv funktion – den hjælper os med at udsætte handling, planlægge og regulere os selv.

Hos mange med ADHD er denne stemme svagere, mere kaotisk eller svær at stole på. Hos mange med ASF kan den være anderledes organiseret – mere visuelt og konkret, eller meget fokuseret på ét spor ad gangen. Begge dele påvirker, hvordan man navigerer opgaver og sociale situationer. Ikke fordi man tænker dårligere, men fordi de processer, der for andre foregår nærmest ubevidst, kræver langt mere bevidst indsats.



Neurodivergent vs. neurotypisk – en forskel i indsats, ikke intelligens

Her er en af de vigtigste pointer: Hos neurotypiske udvikles eksekutive funktioner gradvist og er nogenlunde fuldt udviklede omkring 25-årsalderen. De fungerer for det meste automatisk og ubevidst – man tænker ikke over, at man skifter fokus, hæmmer en impuls eller holder en plan i hovedet. Det bare sker.

Hos neurodivergente – dem med ADHD, ASF eller begge dele – kræver de samme processer langt mere bevidst kognitiv indsats. Det er som at køre med håndbrems slået halvt til. Man kan godt komme frem, men det koster meget mere energi. Det fører til det, man kalder kognitiv træthed: en dyb mental udmattelse, der opstår, fordi hjernen konstant arbejder hårdere end den burde for at klare det, der for andre er rutine. Mange neurodivergente bruger også enorme mængder energi på det, der hedder masking – altså at skjule sine vanskeligheder og tilpasse sig omgivelsernes forventninger. Det er udmattende på lang sigt.

Pointen er ikke, at neurodivergente er dårligere tænkere. De er anderledes tænkende – og betaler en usynlig pris for at navigere i en verden, der er designet til en anden type hjerne.

Hvad gør man med denne viden?

Eksekutive funktioner kan støttes og styrkes – men de kan ikke "fikses" med viljestyrke alene. Det er en af de vigtigste ting at forstå, både for den unge selv og for forældre og fagpersoner.

Hvad der virker, er konkrete, ydre strukturer, der kompenserer for det, hjernen har svært ved at gøre selv. Det kan være lister, visuelle planer, alarmer og faste rutiner – ikke som straf eller kontrol, men som hjælpemidler, der faktisk letter hverdagen. Det hjælper at dele opgaver op i meget små trin, fordi et stort mål er svært for en hjerne med eksekutive vanskeligheder at processere som konkret og opnåeligt. Fysisk bevægelse aktiverer præfrontal cortex og kan hjælpe med at sætte gang i eksekutive processer – det er ikke bare "godt for helbredet", det er direkte hjernestimulerende.

For unge med ADHD er der stærk videnskabelig evidens for, at medicinering med stimulerende midler øger tilgængeligheden af dopamin og noradrenalin i præfrontal cortex, og dermed direkte forbedrer de eksekutive funktioner. For unge med ASF handler det i høj grad om at skabe forudsigelige rammer og reducere kognitiv belastning, så hjernen ikke bruger al sin kapacitet på at håndtere uventede krav.

Det allervigtigste budskab er dette: Eksekutive vanskeligheder er ikke dovenskab. De er ikke dårlig opdragelse. De er ikke en personlighedsfejl. De er neurobiologiske realiteter – og de kræver reelle tilpasninger, forståelse og støtte. Ikke mere viljestyrke. Ikke skarpere irettesættelse. Forståelse.



Når man forstår, hvorfor hjernen gør, som den gør, bliver det lettere at møde sig selv – eller sit barn – med mindre frustration og mere nysgerrighed. Og det er et rigtig godt sted at starte.