

### Webseiten:

[pda-anders-autistisch.info](http://pda-anders-autistisch.info)

[pdasociety.org.uk](http://pdasociety.org.uk)

### Einige Instagram-Accounts, die informieren und aufklären:

[@pda\\_schweiz](#)

[@german\\_language\\_pda\\_learnings](#)

[@systemische\\_sichtreise](#)

[@autisplus](#)

[@hannah.mar.tin](#)

[@pda\\_autismus\\_beratung](#)

[@pdasociety](#)

[@atpeaceparents](#)

Die angegebenen Internetseiten und Beiträge der Instagram-Accounts sind auch die für diese Broschüre genutzten Quellen.

## Unterstützung und Beratung



ist unser Verein zur Aufklärung über das PDA-Profil im Autismusspektrum.

Zusammen mit Fachkräften und Eltern als Expert:innen für ihr Kind/ ihre Kinder mit PDA-Profil gestalten wir unterschiedliche Arbeitsgruppen rund um Aufklärung und Unterstützung  
(Anschreiben an Diagnostiker, Schulverweigerung, Rechtliches, Fortbildungen usw.).

Unter

[pda-autismus-verein.org](http://pda-autismus-verein.org)

finden Sie auch Kontaktdaten für individuelle Beratungsmöglichkeiten und weitere hilfreiche Tipps sowie die Möglichkeit, Austauschangebote mit anderen Eltern zu erfragen.

Stand: Mai 2023



Ihr Kind ist über drei Jahre alt und verweigert sich Alltäglichem wie Zähneputzen, Anziehen oder Rausgehen?

Ihr Kind wirkt in der Schule völlig unauffällig, dreht aber zu Hause immer wieder durch?

Fachkräfte raten Ihnen zu strikten Grenzen, aber diese machen alles schlimmer?

Ihr Kind kommandiert Sie permanent herum?

Ihr Kind hat eine Autismus-Diagnose, aber Routinen und Pläne helfen nicht?

**VIELLEICHT HAT IHR KIND  
PATHOLOGICAL DEMAND AVOIDANCE  
(PDA)**

## PDA - ein Profil im Autismusspektrum

Menschen im PDA-Spektrum erleben eine starke Angst vor direkten und indirekten Anforderungen und können diese gegen ihren eigenen Willen oft nicht erfüllen.

Jede Anforderung kann hierbei vom Nervensystem als reeller oder potentieller Kontrollverlust wahrgenommen werden und zu einer entsprechenden Panikreaktion führen (fight/flight/freeze = Kampf/Flucht/Erstarren).

PDA beinhaltet das Bedürfnis nach größtmöglicher Autonomie (pervasive drive for autonomy).

Um mit den Anforderungen im Alltag umgehen und sie bestmöglich bewältigen zu können, entwickeln Menschen im PDA-Spektrum  
für sie sinnvolle Strategien:

- Maskieren: erlernte Freundlichkeit, Empathie, Kontaktfreudigkeit
- Rollenspiele
- Zwänge/zwanghaftes Verhalten

Wenn der Alltag zu viele Ressourcen kostet und keine Vermeidungsstrategie zur Regulation des Nervensystems zur Verfügung steht, führt dies oft zu einem

### Meltdown

(nach außen gerichtete Entladung der aufgestauten Reize, Auto- und Fremdaggressionen) oder

### Shutdown

(nach innen gerichtete Entladung der aufgestauten Reize, Passivität, Rückzug in sich selbst).

Wie können Sie Ihr Kind im Alltag unterstützen?

PANDA-Strategien:

### Pick battles:

Welche Anforderungen sind wirklich nötig?  
Feststehende Regeln auf ein Minimum reduzieren und Auswahl und Kontrolle ermöglichen

### Anxiety Management:

Unsicherheiten, die Angst auslösen, bestmöglich reduzieren

### Negotiation & Collaboration:

Verhandlung und Zusammenarbeit

### Disguise & manage demands:

Anforderung erleichtern und ggf. „verschleiern“ (z. B. indirekte Sprache, Dinge gemeinsam erledigen)

### Adaptation:

Anpassung der Umgebung, situative Anpassung des eigenen Verhaltens (Humor, Plan B und C vorbereiten, viel Zeit und Ruhe ermöglichen)

Es geht bei Ihrem Kind darum, dass es nicht KANN und nicht, dass es nicht WILL (CAN'T NOT WANT)!