

Mehr wertvolle Informationen, Beratungsmöglichkeiten, hilfreiche Tipps für den Umgang, Erklärungen zu den Strategien, Checklisten für Erwachsene und Kinder für Diagnostikstellen und vieles mehr finden Sie auf unserer Homepage und in unseren Broschüren.

pda-autismus-verein.org

Weitere Webseiten:

pda-anders-autistisch.info
pdasociety.org.uk

FAPDA Facebook-Accounts, die informieren und aufklären:

[Erwachsene PDA Autisten](#)
[PDA-Autismus Fachaustausch](#)
[PDA-Autismus Elterngruppe](#)

Einige Instagram-Accounts, die informieren und aufklären:

[@pda_schweiz](#)
[@german_language_pda_learnings](#)
[@systemische_sichtreise](#)
[@autisplus](#)
[@hannah.mar.tin](#)
[@pda_autismus_beratung](#)
[@pdasociety](#)
[@atpeaceparents](#)

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, **Schulungen für medizinische und pädagogische Fachkräfte**, usw.).

Unter

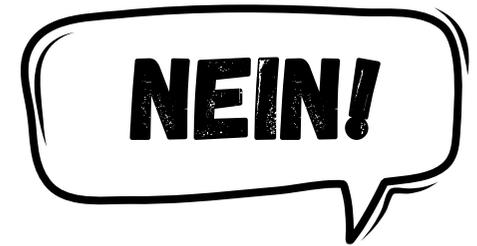
pda-autismus-verein.org

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



Stand: Juni 2024

 [fachverein pda-autismus-profil](https://www.linkedin.com/company/fachverein-pda-autismus-profil)



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 IST IHR KIND IM
PATHOLOGICAL DEMAND AVOIDANCE
PDA-PROFIL**

Pathological Demand Avoidance

auf Deutsch:

extreme Anforderungsvermeidung

BETRIFFT AUCH ERWACHSENE!

Menschen im PDA-Spektrum erleben eine starke Abneigung/ 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: aufgesetzte 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 die Person im Alltag unterstützen?

PANDA-Strategien:

Pick battles:

Abwägen, welche Anforderungen wirklich nötig sind; Feststehende Regeln auf ein Minimum reduzieren und Auswahl und Kontrolle ermöglichen

Anxiety Management:

Unsicherheiten, die Abwehr (Angst) auslösen, bestmöglich meiden oder 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 der Person darum, dass sie nicht KANN und nicht, dass sie nicht WILL!