



Was ist PDA?

(Pathological Demand Avoidance)

PDA (Pathological Demand Avoidance) wird weithin verstanden als Ausprägung/Profil im Autismusspektrum, das die Vermeidung alltäglicher Anforderungen und die Verwendung 'sozialer Strategien' als Teil der Vermeidung beinhaltet. PDAer zeigen neben autistischen Besonderheiten zusätzlich 'Schlüsselmerkmale' eines PDA-Profiles:

- ♦ Widerstand gegen und Vermeiden der **gewöhnlichen Anforderungen** des Lebens
- ♦ Verwenden **sozialer Strategien** als Teil der Vermeidung
- ♦ erscheinen 'sozial', was darunterliegende Unterschiede/Schwierigkeiten in der sozialen Interaktion und Kommunikation **verdecken/maskieren** kann
- ♦ Erleben von intensiven **Emotionen** und **Stimmungsumschwüngen**
- ♦ fühlen sich wohl mit **Rollenspiel, Vortäuschung und Fantasie**
- ♦ intensiver **Fokus**, häufig auf andere **Personen** (real oder erfunden) gerichtet
- ♦ **Bedürfnis nach Kontrolle**, häufig angetrieben durch **Angst** oder die automatische 'Reaktion auf Bedrohungen'
- ♦ konventionelle Ansätze bei der Unterstützung, der Erziehung oder dem Unterrichten sind ineffektiv

Autismus ist **dimensional**, d.h. variiert sehr von Person zu Person. Das PDA-Profil beschreibt eine Möglichkeit, wie sich Autismus zeigen kann.



Das Vermeiden von Anforderungen bei der PDA ist eine Frage von nicht können statt von nicht wollen: PDAer beschreiben es häufig als neurologisches Tauziehen zwischen Gehirn, Herz und Körper.

nicht können
statt
nicht wollen



Mit PDA können alle Arten von Anforderungen, auch Dinge, die man nicht gleich als Anforderung erkennt, eine automatische Reaktion auf Bedrohungen oder Angst auslösen und ein Gefühl der Panik kann sich innerhalb kurzer Zeit einstellen.



Auch die Ansätze, die helfen, können etwas ungewöhnlich erscheinen: eine auf Vertrauen basierende Partnerschaft, Flexibilität, Zusammenarbeit, der achtsame Umgang mit Sprache & das Abwägen von Anforderungen funktioniert am besten.

Pick battles (Kämpfe auswählen)
Anxiety management (Angst-Management)
Negotiation & collaboration (Verhandlung & Zusammenarbeit)
Disguise & manage demands (Verschleiern und Managen von Anforderungen)
Adaptation (Anpassung)



Weil PDA oft übersehen, missverstanden oder falsch diagnostiziert wird, müssen wir alle PDA auf dem Radar haben.

Um mehr zu erfahren, besuchen Sie bitte unsere Website:

- ♦ Informationen, Hilfsmittel und Forschung
- ♦ Hilfreiche Ansätze und bewährte Methoden
- ♦ Trainingskurse und freie Webinare
- ♦ Unterstützung bei Anfragen
- ♦ Newsletter

www.pdasociety.org.uk

Registered Charity Number 1165038