



Schlüssel für die Betreuung

Pathological Demand Avoidance (PDA) Profil des Autismus'

- ✓ Das PDA-Profil stellt die Betreuung auf den Kopf; ein Mangel an Verständnis bewirkt Leid
- ✓ **Sieh die Person selbst, entdecke ihre Interessen und geh positiv heran**
- ✓ Nähere Dich PDA, als würdest Du Dich um einen Panda kümmern – schaff die Umgebung, die der Person ein gutes Gedeihen ermöglicht
- ✓ **Indirekt formulierte Aufforderungen oder auch Schweigen unterstützen das Erledigen von Aufgaben**
- ✓ Strafen und Konsequenzen (inkl. Belohnungen) funktionieren nicht und machen alles nur schlimmer
- ✓ **Ermögliche eine gewisse Kontrolle und Auswahl; erlaube Verhandlungen**
- ✓ **Verarbeitung kann länger dauern als erwartet: Nimm Dir Zeit und lass der Person Zeit**
- ✓ **Fairness und Vertrauen sind zentral; wenn Dinge sich verändern, sei klar & ehrlich mit dem Warum**
- ✓ **Zusammenarbeit, Flexibilität, Vielfalt und Humor funktionieren gut**



VERMEIDUNG

Vermeidung ist keine Entscheidung. PDA heißt, ich kann Deinen Bitten/Instruktionen oder sogar meinen eigenen Wünschen nicht nachkommen. Alltägliche Aufgaben können ein richtiger Kampf für mich sein. Die Kontrolle nicht zu haben, führt zu extremer Angst, auch wenn es vielleicht nicht danach aussieht (ich könnte Dich ablenken oder ignorieren oder ärgerlich erscheinen). Wenn ich gedrängt werde, kann das eine plötzliche Erstarren-Flucht-Kampf-Reaktion auslösen.

- ✓ **Sieh PDA als 'permanente Anforderungsangst'**
- ✓ **Formuliere Bitten und Kommunikation indirekt**
- ✓ **Dinge zusammen machen hilft**
- ✓ **Beobachte wichtige Bereiche, um Gesundheitsprobleme zu vermeiden (z. B. Austrocknung)**

STIMMUNG & (EMOTIONALE) STRESSREAKTIONEN

PDA kann dazu führen, dass ich mich aufgeregt & energiegeladener oder lethargisch & leise fühle. Veränderungen darin können in einer schnellen Abfolge auftreten. Stressreaktionen (Meltdowns, Shutdowns, Flüchten, physische/verbale Aggression oder Selbstverletzung) können schnell auftreten, wenn meine Kapazität, Situationen zu meistern, erschöpft ist und ich mich überwältigt fühle – vielleicht weiß ich nicht immer den Auslöser, kann nicht kommunizieren während der Krise oder mich daran erinnern, was ich gemacht/gesagt habe. Vielleicht fühle ich mich danach schuldig.

- ✓ **Rechne mit Stimmungsschwankungen**
- ✓ **Überwache ständig die Toleranz für Anforderungen & passe Anforderungen entsprechend an**
- ✓ **Behandle Stressreaktionen wie *Panikattacken***
- ✓ **Halte die Stimme ruhig & die Körpersprache submissiv/unterordnend**
- ✓ **Hilf mir durch Stressreaktionen hindurch (vielleicht kann ich dann keine Sprache verarbeiten oder keine Berührung ertragen)**
- ✓ **Mach nach Stressreaktionen ohne viel Aufhebens weiter (ermögliche Zeit für Beruhigung und Erholung)**

ROUTINEN & PLANUNG

Ein gewisser Grad an Routine ist hilfreich, aber darin brauche ich etwas Flexibilität und das Gefühl der Kontrolle.

Jede Veränderung von meiner Umgebung oder Arbeitsweisen erfordern Vorwarnung – die Verhandlung von Details kann deren Akzeptanz erhöhen.

- ✓ **Akzeptiere, dass manche Dinge nicht gemacht werden können**
- ✓ **Ermögliche Auswahl darüber, wie die Dinge gemacht werden**
- ✓ **Denk immer voraus: sei proaktiv und wende Probleme ab, bevor sie auftreten**
- ✓ **Sei flexibel mit Zeit und Herangehensweise**

SENSORISCHE SCHWIERIGKEITEN

Vielleicht habe ich sensorische Verarbeitungsschwierigkeiten – Empfindlichkeit gegenüber Licht, Berührung, Texturen, Gerüchen, Lebensmitteln – und sensorische Integrationsschwierigkeiten rund um Bewegung, Gleichgewicht oder das Verstehen der Signale meines Körpers. Dies kann dazu führen, dass ich mich sehr unreguliert fühle, wenn es nicht täglich berücksichtigt wird.

- ✓ **Beachte, wie meine sensorischen Schwierigkeiten mein Verhalten beeinflussen können**
- ✓ **Ermittle meine sensorischen Bedürfnisse, falls noch nicht geschehen**
- ✓ **Finde Wege, wie meine sensorische Diät in einem pda-freundlichen Weg umgesetzt werden kann**

AKTIVITÄTEN & INTERESSEN

Wenn Du Dich auf meine Spezialinteressen einlässt, werde ich anfangen, Dich zu mögen und Dir zu vertrauen und die Chance auf Erfolg steigt. Wenn ich darauf vertrauen kann, dass ich bei Dir sicher bin, können wir vielleicht mehr Aktivitäten machen.

- ✓ **Frag, was ich machen möchte und lass Dich aufrichtig auf mich ein**
- ✓ **Erforsche genau, was machbar ist – mach eine kurze Liste, die wir diskutieren können**
- ✓ **Kündige Ausflüge oder Aktivitäten vorher kurz (nicht ausführlich) an**
- ✓ **Der Ausflug/die Aktivität kann zur Anforderung werden, also sei flexibel. Versuch es an einem anderen Tag wieder, wenn es nicht funktioniert.**