



# Hva er PDA?

*EN GUIDE TIL EKSTREM  
KRAVUNNGÅELSE*

**SPISS, 2020**

Denne brosjyren er en oversettelse av brosjyren til **PDA Society** i Storbritannia. Oversettelsen er etter avtale med og tillatelse fra dem og er gjort av SPISS ved Torill Fjæran-Granum, 2020.

Brosjyren er gratis og kan lastes ned og deles etter behov.

**PDA Society** tar forbehold om at de ikke har kunnet bekrefte rett oversettelse.

Her er lenke til ressursiden der man finner originaldokumentet:

<https://www.pdasociety.org.uk/resources/what-is-pda-booklet/>



WWW.SPISS.NO  
+47 913 04 375,  
post@spiss.no



# Innhold

Hva er PDA?... 4
En PDA profil...5
Hvordan kan det være å ha PDA?... 6
Positiv PDA...7
De er ikke like...8
Hva er krav?... 9
Hva er kravunngåelse?...11
Hvordan unngås krav?...13
Å identifisere PDA...15
Gode strategier...16
Selvhjelp...19
Hva PDA kan bety...21
Fordeler med å forstå PDA profilen...22
Lær mer om PDA...24



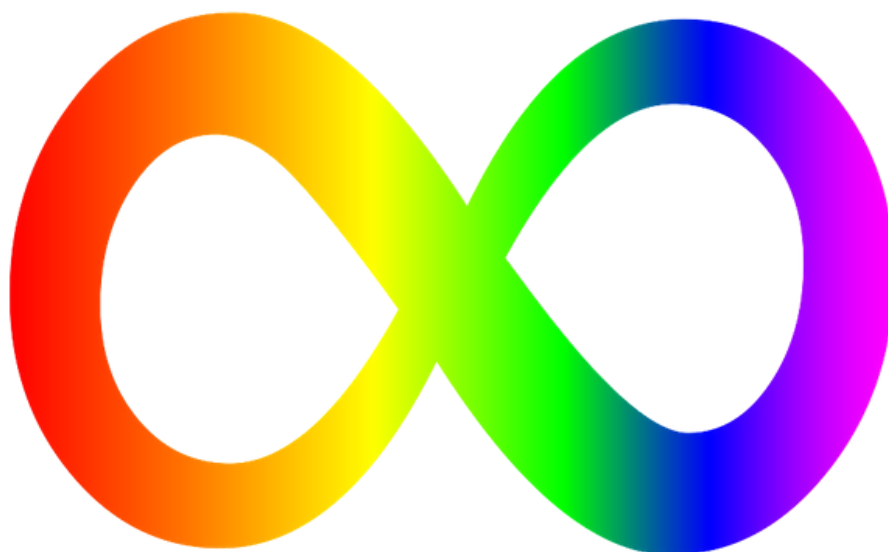
## Hva er PDA?

PDA (Pathological Demand Avoidance, eller på norsk: Ekstrem kravunngåelse) forstås ofte som en profil på autismespekteret, som innebærer unngåelse av hverdagslige krav og bruk av «sosiale» strategier, som en del av denne unngåelsen.

Mens autisme er et kjent og anerkjent begrep, er vår forståelse av den fulle bredden og kompleksiteten av autismespekteret enda under utvikling.

Autisme forklares som regel som en livslang og gjennomgripende tilstand som påvirker hvordan mennesker kommuniserer og interagerer med verden.

Mange autistiske talsmenn omfavner modellen om autisme som en sosial funksjonshemming og betrakter et bredt spenn av nevrologiske ulikheter som en del av den naturlige menneskelige variasjonen (nevrodiversitet).



## En PDA profil

En autistisk PDA profil betyr at individene har kjennetegn på autisme...

- For tiden definert som «varige vansker med sosial interaksjon og sosial kommunikasjon» og «begrensede og repetitive atferdsmønstre, aktiviteter eller interesser».
- Og ofte inkludert en annerledes sensorisk erfaring når det gjelder syn, lukt, smak, hørsel, berøring og indre sanseopplevelser som sult eller tørste.

De har i tillegg typiske kjennetegn på PDA:

- Motstand mot og unngåelse av vanlige og hverdagslige krav
- Bruker sosiale strategier for å unngå krav (se side 13, Hvordan unngås krav)
- Virker sosiale, men mangler forståelsen. De kan fremstå mer sosialt "kapable" enn man kanskje kan forvente (med for eksempel mer 'konvensjonell' bruk av øyekontakt eller samtaleevner) men dette kan maskere underliggende forskjeller / vansker i sosialt samspill og kommunikasjon.
- Opplever intense følelser og humørsvingninger
- Er komfortabel i rollelek, På liksom-lek og fantasi - noen ganger i ekstrem grad
- Fokuserer intenst, ofte på andre mennesker - ved PDA, er "Repeterende eller restriktive interesser" ofte sosiale og relatert til virkelige eller fiktive mennesker
- Et behov for kontroll som ofte er angstrelatert
- En tendens til ikke å svare på konvensjonelle tilnærminger i oppdragelse, undervisning eller støttetiltak.

## Hvordan kan det være å ha PDA?

Jeg liker å beskrive opplevelsen av å være under etterspørsel som ligner på å ha klaustrofobi. Angsten øker stadig til det blir et ikke-omsettelig, panikkdrevet behov for å flykte fra kilden til etterspørselen  
- Tony

Kravungåelse er alt. Etter en dag med sosial interaksjon kan jeg trenge en ukes hvile. Angstbøtten min tømmes ikke naturlig. Jeg vil aldri komme til det punktet der det er fullt og min kognitiv evne blir for nedsatt og jeg ikke klarer mer - Julia

Kravungåelse får det til å høres ut som jeg unngår ting med vilje, men jeg har bokstavelig talt ikke valg i det hele tatt. Så jeg foretrekker å kalle det krav-angst  
- Tally (fra boken Can You See me? Utgitt av Scholastic)

Det er som om du spiller og at du har hoved-kontrolleren, og noen ganger trekker noen den kontrollere bort fra deg og du mister kontrollen og får panikk  
- Mollie

Jeg føler meg mest engstelig når jeg blir presset til å gjøre noe jeg føler jeg ikke kan gjøre, men når folk rundt meg ikke forstår hva jeg mener når jeg sier "Jeg kan ikke gjøre det". Jeg vet hvordan jeg gjør ting, og jeg kan gjøre dem noen ganger, men mesteparten av tiden klarer jeg bare ikke. Det starter med unngåelse, men hvis noen insisterer, vil jeg gå i panikk. Jeg går fra å være liksom OK til å krasje. Det er veldig frustrerende å ha evnen til å forstå hva som skjer, men den funksjonelle ferdigheten er bare ikke der. Det er verste form for selvsabotasje" - Isak

## Positiv PDA

Det er alltid viktig å fokusere på styrker og positive egenskaper -dette er noe foreldre ofte sier når de blir bedt om å beskrive PDA - barna sine på en positiv måte.



## De er ikke like

Autisme er 'dimensjonal' – det involverer et komplekst og overlappende mønster av styrker, forskjeller og utfordringer.

Hvordan det «ser ut» kan endre seg over tid, eller variere avhengig av individets generelle fysiske helse og mentale velvære (inkludert eventuelle samtidige forhold), eller avhengig av miljøet de er i (ikke bare de fysiske omgivelsene, men også mellommenneskelige forhold).

En autistisk PDA-profil kan være "ekstrovert" der krav - unngåelse er ganske åpenlys, eller det kan være 'introvert' der krav kan motstås mer stille og vanskeligheter blir maskert. Så nyttige tilnærminger må tilpasses hver enkelt.





## Hva er krav?

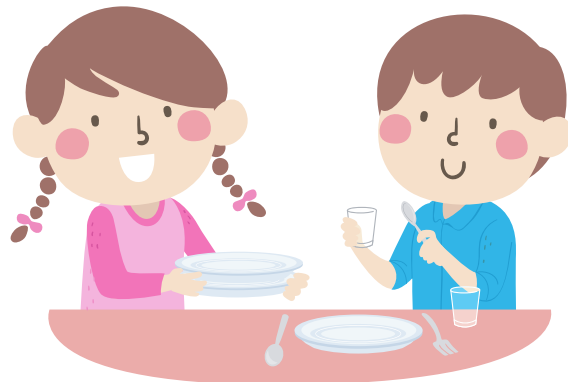
Krav i PDA er mange og kumulative. Hva er krav (inspirert av Julia Daunt):



Det kan være nyttig å tenke på noen av de forskjellige 'typene' av krav inkludert:

- Direkte forespørsler eller spørsmål fra andre - for eksempel «ta på deg skoene dine», «du må betale denne regningen» eller «vil du ha en drink?»
- Indirekte krav - for eksempel ros (som kan føre til angst for fremtids-forventningene fremfor den tilsiktede positive forsterkning), eller tid (et ekstra krav i tillegg til selve kravet), eller usikkerhet (å ikke vite eller ikke ha kontroll over hva som skjer, kan utløse angst)

- Krav innen krav - de mindre underforståtte kravene innenfor større krav (f.eks. innen kravet om å gå på kino er kravene om å bli sittende og svare akseptabelt og å sitte ved siden av andre du ikke kjenner, sitte stille osv. osv.)
- «Jeg burde» følelsene i hverdagen - som å stå opp, vaske meg, spise, lære, sove.
- Egne interne krav - som tørst eller å måtte på do, samt egne tanker og ønsker.
- Ting vi ønsker å gjøre - som hobbyer, å være med venner eller i spesiell anledninger... ikke bare ting vi kanskje ikke vil gjøre, som lekser eller husarbeid.



## Hva er kravunngåelse?

Kravunngåelse innebærer at man ikke kan gjøre visse ting til bestemte tider, enten for deg selv eller andre, og refererer også til tingene vi gjør for å unngå krav. Det er et naturlig menneskelig trekk - å unngå krav er noe vi alle gjør for forskjellige grader og av forskjellige grunner.

Når kravunngåelsen er mer betydelig, kan det være mange mulige årsaker til dette - det kan være situasjonsbetinget, være knyttet til fysisk eller mental helse; eller ha med en utviklings- eller personlighetstilstand - så en PDA-profil er ikke alltid den beste forklaring.

PDA / Ekstrem kravunngåelse er altomfattende og har noen unike aspekter:

- Mange hverdagskrav unngås bare fordi de er et krav. Noen mennesker forklarer at det er forventningen (fra noen andre eller deg selv) som fører til en følelse av mangel av kontroll, så øker angsten og følelsen av panikk.
- I tillegg kan det være en 'irrasjonell kvalitet' i unngåelsen - for eksempel en tilsynelatende dramatisk reaksjon på en bitteliten forespørsel, eller at følelsen av sult uforklarlig stopper noen fra å kunne spise.
- Unngåelsen kan variere, avhengig av personens kapasitet for krav i øieblikket, angstnivået deres, generell helse / velvære eller miljø (mennesker, steder og ting).

PDA / Ekstrem kravunngåelse er ikke et valg og er en livslang tilstand - det er observert hos spedbarn og forblir en del av opplevelsen inn i alderdommen.

Med forståelse, nyttige tilnærminger fra andre og mulighet til å finne måter å hjele seg selv, samt funksjonelle mestringsstrategier, kan PDA / Ekstrem kravunngåelse bli mer håndterlig.





## Hvordan unngås krav?

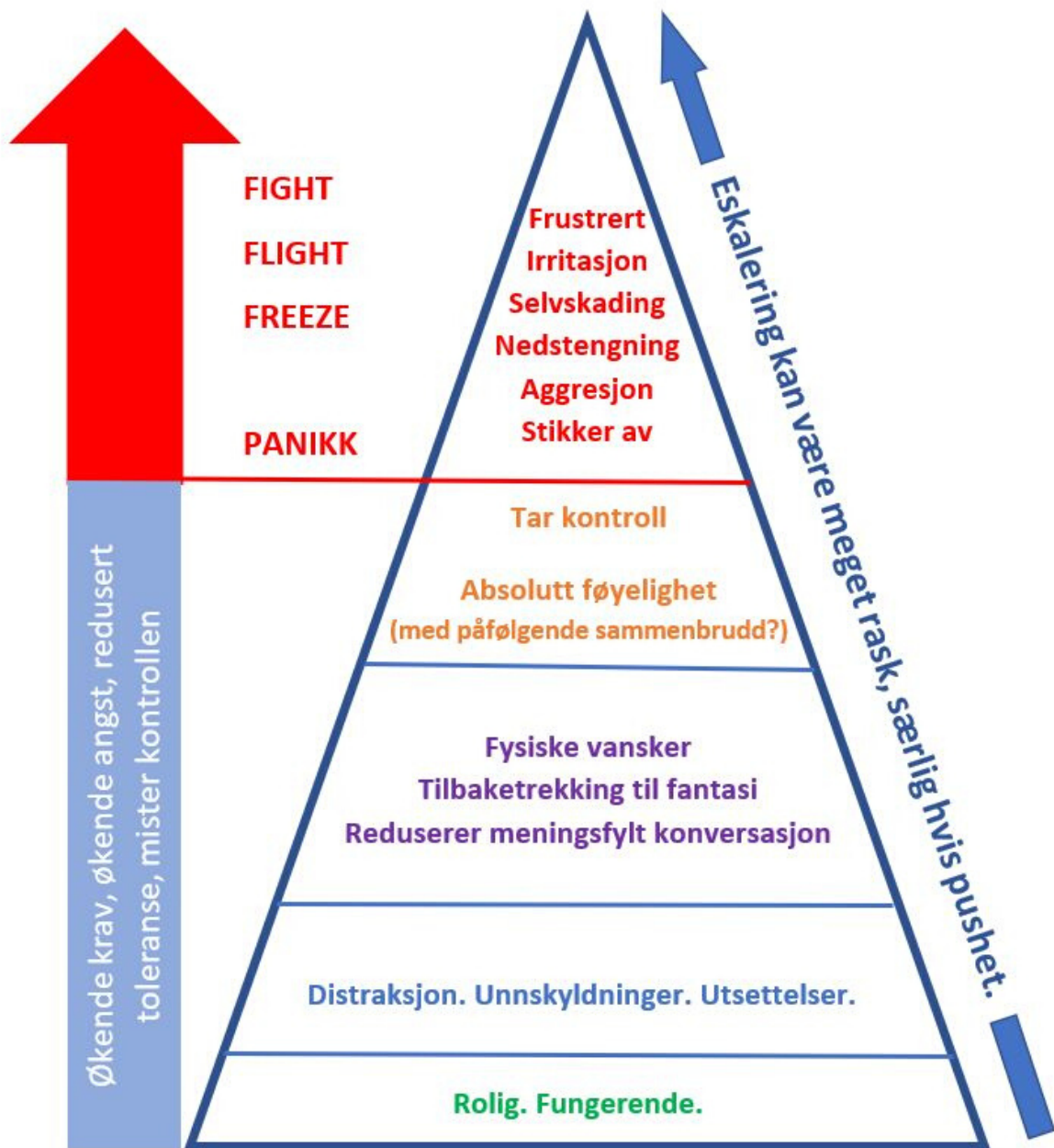
Personer med PDA kan nekte, trekke seg, stenge av eller flykte for å unngå ting, men oftere blir andre 'sosiale' tilnærminger prøvd først - det er vanligvis et hierarki av unngåelsesmetoder (selv om opptrappingen kan være veldig rask, spesielt hvis man blir pushet).

Innledende unngåelsesmetoder kan omfatte distraksjon (endring av tema), sette i gang en interessant samtale, bruke utsettende taktikker, unnskyld seg (gi forklaringer på hvorfor man ikke kan overholde kravet), sykeliggjøre seg selv (si 'bena mine fungerer ikke ') eller trekke seg tilbake i rollespill eller fantasi.

Hvis disse tilnærmingene ikke fører til at kravet unngås, eller ikke blir lagt merke til eller får andre til å handle, kan panikken øke og det kan resultere i fight, flight eller freeze-reaksjoner.

Meltdowns, eller sammenbrudd, ved PDA, forstås best som panikkanfall. Å forstå dette hierarkiet av ulike måter å unngå krav på (som vist i modellen på neste side) er nøkkelen når du skal finne effektive måter å hjelpe på





## Å identifisere PDA

Det kan være vanskelig å identifisere en PDA-profil  
Det er ikke uvanlig at kjennetegnene på PDA er:

- Oversett - fordi noen ganger kan underliggende autisme være mindre synlig i begynnelsen eller fordi en persons væremåte kan være ganske annerledes enn det noen mennesker tror autisme 'ser ut'; eller fordi enkeltpersoner kan 'maskere' sine forskjeller (maskering betyr å skjule forskjellene / vanskelighetene dine i visse miljøer eller med visse mennesker)
- Misforstått - ofte fordi fokuset er på "atferd" og ikke på underliggende årsaker; eller fordi man tenker at andre faktorer er årsaken (dessverre, når det gjelder barn, kan det å legge skylden på foreldrene være et vanlig problem). Imidlertid er det også viktig å huske at PDA ikke er den eneste forklaringen på kravunngåelse.
- Feildiagnostisert - fordi det er noen overlapp og sammenhenger i kliniske 'funksjoner' mellom PDA og andre diagnoser, blir PDA noen ganger feildiagnostisert som Opposisjonell Atferdsforstyrrelse (ODD), Atferdsvansker (CD), Reaktiv tilknytningsforstyrrelse (RAD), personlighetsforstyrrelser eller utviklings traumer.

Selv om det for tiden er en rekke kliniske og akademiske synspunkter om PDA-profilen til autisme, vurderer klinikere innen ulike veiledningstjenester å anvende terminologi rundt PDA (for eksempel ASD med kravunngåelsestrekk eller autisme med en PDA-profil), fordi utredninger bør ha en 'dimensjonell tilnærming' for å identifisere styrker og behov og å skilting nyttige tilnærminger.

## Gode strategier

Konvensjonelle tilnærminger, inkludert de som ofte anbefales for autisme (som rutiner, struktur og forutsigbarhet), er ofte ineffektive og til og med kontra-produktive for en PDA-profil.

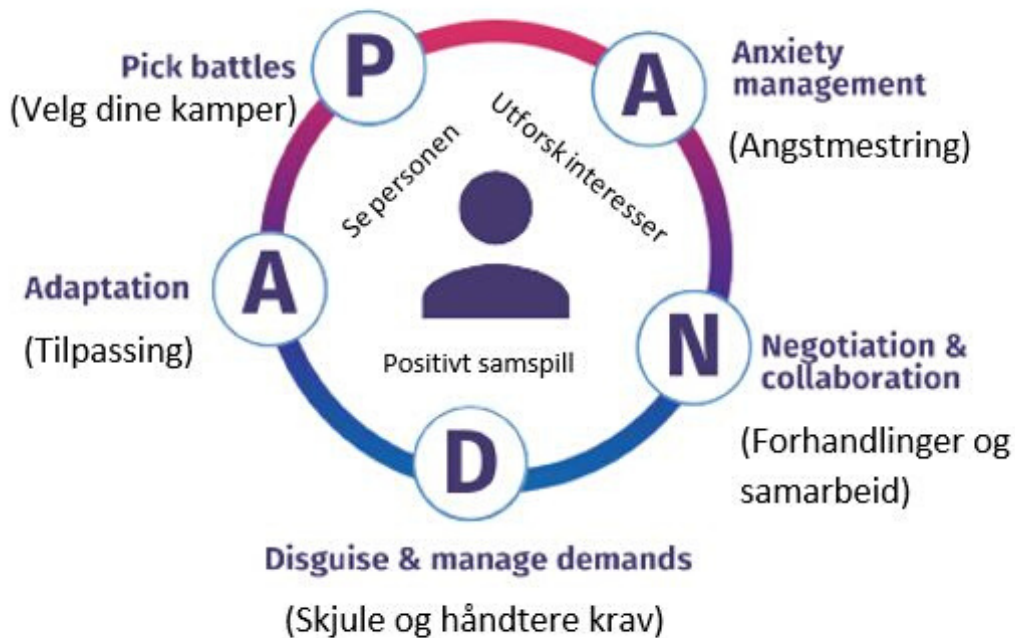
I stedet for faste grenser og bruk av belønning, konsekvenser og ros, responderer PDA voksne og barn bedre på en personsentrert, helhetlig tilnærming basert på tillit, forhandling, samarbeid, fleksibilitet og nøye bruk av Språk.



**PDA Society** valgte pandaen som sin ambassadør for å formidle dette konseptet, fordi kjempepandaer også trenger en skreddersydd tilnærming for å trives. Pandaer trenger også en integrert tilnærming til omsorg - for personer med PDA betyr dette at fagpersoner, familier, støttenettverk og ulike faginstanser må samarbeide.



**P A N D A** er også en god, engelsk forkortelse for nyttige tilnærminger for PDA. Her med norske begreper i parentes under.



## Velg dine kamper

- ha så få regler som mulig
- tilby noen valg og situasjoner å kontrollere
- forklar årsaker
- godta at ikke alt blir gjort

## Angstmestring

- bruk lavaffektiv tilnærming
- reduser usikkerhet
- anerkjenn underliggende angst og sosiale / sensoriske utfordringer
- tenk og planlegg fremover
- behandle sammenbrudd som panikkanfall: støtt gjennom og gå videre

## **Forhandlinger og samarbeid**

- ta det med ro
- samarbeide proaktivt og forhandle for å løse utfordringer
- rettferdighet og tillit er sentralt

## **Skjule og håndtere krav**

- indirekte verbale forespørsler
- overvåk kravtoleranse kontinuerlig og tilpass dine krav
- å gjøre ting sammen hjelper

## **Tilpassing**

- prøv humor, distraksjon, nyhetens interesse og rollespill
- vær fleksibel
- ha en plan B
- gi god tid
- prøv å balansere mengden "gi og ta"



## Selvhjelp

Disse forslagene til selvhjelp, mestringsstrategier og terapier har blitt samlet inn fra en rekke voksne med førstehåndskjennskap til PDA. Det er mer informasjon og ressurser angående dette på PDA Society sine nettsider.

- Innse hva kravene er, og hvordan du unngår dem og vær klar over triggerne dine
- Aksepter deg selv - forstå hvordan du kan "maskere" og finn "folket ditt"
- Finn måter å håndtere, redusere og skjule krav - sørg for å ha kravfri tid
- Informer andre og be om tilpassinger - utforske forskjellige måter å jobbe på
- Vurder personlig rådgivning, mindfulness eller meditasjon



Mitt karrierevalg er ganske spesialisert , å jobbe innenfor et nisjemiljø betyr at det ikke er det vanlige økonomiske presset eller tidsfrister . Å jobbe i et selskap som praktiserer et personsentrert konsept, betyr at jeg får plass til å tenke og behandle informasjon i mitt eget tempo. Sammen med justeringer på jobben har jeg gjennom årene utviklet mange mestringsstrategier for å takle livets utfordringer. Jeg regner meg selv som en av de heldige.

- Tim



Hver eneste ting jeg gjør innebærer å kjempe mot kravunngåelse, og jeg kan bare gjøre så mye, bevissthet om begrensningene mine har gitt meg visdom og selvtillit å sette personlige mål som jeg kan holde

- Sally \*



Det er lettere å få ting gjort hvis vi kan le av det, så hvis vi kan gjøre ting til en lek, så gjør vi det. Hvis jeg kan distrahere meg selv med debatter, musikk og tullesanger / rim og leker, kan jeg gjøre en jobb på autopilot

- Becca B\*



Jeg har funnet ut at ved å gi meg selv en utvei, så er det mye lettere å oppfylle krav, fordi jeg vet at jeg kan ombestemme meg når jeg vil

- Riko \*



Jeg har partneren min til å takke for denne frasen: "Et delt krav er et halvert krav". Hun vil involvere meg i matlaging, vasking, rengjøring, som jeg vet gjør det mer håndterlig for henne. Så del gjerne kravet, for da blir det mindre!

- Paul (partner til PDA voksen)



## Hva kan PDA bety?

All forskning peker på at tidlig forståelse av styrker og behov, sammen med passende støtte, er nøkkelen til et positivt resultat på sikt.

Noen PDA-voksne trives i arbeid, spesielt der de har tilstrekkelig kontroll og en dyp interesse for aktiviteten. Andre kan regelmessig bytte fra en jobb til en annen, etter eget valg eller av nødvendighet, mens andre synes de ikke kan fungere i et arbeidsmiljø. Noen trenger betydelig støtte fra nærpersoner og / eller hjelpeapparatet, andre trenger ikke støtte.

Barn og unge sliter kanskje med skolen og skolevegring er vanlig hos elever med PDA. Noen ganger er skolene i stand til å gjøre tilstrekkelig tilpassinger, spesialplasseringer kan være effektive og noen familier synes hjemmeundervisning fungerer bra for barnet sitt. I andre tilfeller er unge mennesker i stand til å 'maskere' i løpet av skoledagen, men kan trenge tid og rom for å utløse spenning hjemme.

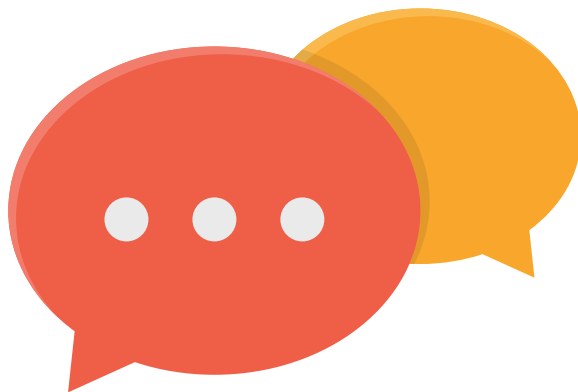
Mange foreldre opplever at de trenger å tilpasse oppdragelsesstilen betraktelig for å møte barnets behov. PDA Society sin undersøkelse i 2018 viste at en autistisk PDA-profil ofte resulterer i at enkeltpersoner og familier blir misforstått. Vi ser derfor frem til at forståelsen av PDA endrer seg og at tilnærmingene som hjelper øker.

## Fordeler med å forstå PDA profilen

Å forske på PDA var et massivt 'lyspære' øyeblikk! Denne følelsen ble sementert da vi begynte å prøve de foreslåtte tilnærmingene, det var det intet mindre enn livsendrende. Vi gikk fra 6-7 hendelser om dagen til 6-7 i uken  
- Zaras Mamma

Før PDA-profilen ble spesifisert i Johns diagnose, hadde vi ingen støtte, 5 skoleutvisninger og en veldig begrenset tidsplan. Etter at vi ble enige om en utredning, har han nå riktig tilbud og støtte - ingenting annet enn begrepene hadde blitt endret. Jeg tror virkelig at uten en differensiert diagnose ville John ha det vært tapt - for seg selv, for meg og for hele verden  
- Johns Pappa

Vi trodde Zoe kunne være autistisk, men behovene hennes var veldig forskjellige fra andre autistiske elever vi hadde støttet på skolen før, og ingen av våre vanlige tilnærminger hjalp. Å søke etter svar førte oss til PDA. Å se Zoe gjennom dette objektivet gjorde oss i stand til å virkelig forstå henne og tilpasse vår praksis ved å bygge tillit og omfavne en fleksibel og samarbeidende tilnærming  
- Zoes lærer



Når jeg forsto PDA, var jeg bedre i stand til å formulere opplevelsen av verden til min psykiater og ta en proaktiv tilnærming til å redusere de daglige kravene jeg står overfor. Tidligere hadde jeg tvunget meg til mental, økonomisk og fysisk ødeleggelse for mange ganger, bare fordi verden forteller meg at jeg "burde være i stand til å gjøre det fordi alle andre kan "

- Tony

Vi ble stadig mer forvirret av den komplekse væremåten til en av våre tjenestebrukere og teamets manglende evne til å dekke hennes behov til tross for de aller beste anstrengelser. Selv om Sarah ikke har noen formell diagnose, kunne vi, etter opplæring i PDA, utarbeide noen unike tilnærminger som har vært meget effektive. Å bruke disse tilnærmingene er forskjellen mellom at Sarah kan bo i sitt eget hjem og å måtte være på et sikkert sykehus

- Sarahs sosialarbeider

Å jobbe med en autistisk PDA-profil til er en helt annen måte å være på, for individene og for meg, men det fungerer. Min største utfordring og frustrasjon har vært at systemet har tenkt at vi skulle være faste, ikke forhandle, ikke gi valg, ikke anerkjenne PDA. Dette har til tider vært hjerteskjærende for den enkelte og for de som støtter dem

- Bens psykolog




## Lær mer om PDA

**PDA Society** tilbyr mye mer informasjon på sine nettsider og på sosiale media. Her er deres kontaktinformasjon:

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

E-post: [info@pdasociety.org.uk](mailto:info@pdasociety.org.uk)

 [thepdasociety](https://www.facebook.com/thepdasociety)

 [@PDASociety](https://twitter.com/PDASociety)

 [pda\\_society](https://www.instagram.com/pda_society)

 [pda-society](https://www.linkedin.com/company/pda-society)

**SPISS** har også god kunnskap om PDA, og kan tilby både kurs, opplæring og veiledning til pårørende, personer med egen diagnose og fagfolk over hele landet.

Nettside: <https://spiss.no/>

E-post: [post@spiss.no](mailto:post@spiss.no)

Facebook: <https://www.facebook.com/wwwspissno-243911592838/>

Meld deg også gjerne inn i den norske Facebook-gruppen [PDA Skandinavien - Pathological Demand Avoidance](#)







**Takk til PDA Society i Storbritania, for  
tillatelsen til å oversette og dele  
denne brosjyren!**

**SPISS, 2020**