

Pathological Demand Avoidance (PDA)

Kurze Erklärung, Umgang und Strategien

PDA wird als **Verhaltensprofil im Autismus-Spektrum** verstanden, bei dem extreme Angst oder Stress verspürt wird, wenn Anforderungen gestellt werden, selbst bei alltäglichen Dingen oder bei Dingen, die diese Personen eigentlich gerne machen würden. Es werden die gängigen Diagnosekriterien einer Autismus-Spektrum-Störung erfüllt, zusätzlich liegt aber ein starkes Vermeidungsverhalten externer und interner Anforderungen vor. PDA ist noch nicht offiziell als eigene Diagnose anerkannt, wird aber besonders im englischsprachigen Raum (z. B. United Kingdom) ernst genommen und diskutiert. Erstmals definiert wurde es von Elisabeth Newson im Jahr 2003.

Kurz: Menschen besonders Kinder mit PDA reagieren nicht einfach nur sensibel auf Anforderungen oder «wollen» nicht! Sie erleben tatsächlich eine starke Angst und sehen Anforderungen als etwas Lebensbedrohlich an. Schätzungsweise 2/3 der Kinder mit PDA verweigern die Schule regelmässig oder vollständig.

Typische Merkmale, um PDA zu erkennen:

- Starke Vermeidung von Erwartungen und Anforderungen, selbst wenn der Inhalt unproblematisch ist und «einfach» erscheint
- Zeigen soziales Verhalten sprich Strategien (z. B. Ausreden, Ablenkung, Rollenspiele, Manipulation), um Anforderungen zu umgehen
- Extremes Bedürfnis nach Kontrolle und Autonomie
- Verfügen oberflächlich über gute soziale Kompetenzen, aber tiefes Verständnis für soziale Prozesse fehlt; in der Regel keine Probleme im Blickkontakt halten oder in sozialen Interaktionen
- Schneller Wechsel von Stimmung und Emotionen
- Extreme Anhänglichkeit in Bezug auf die Mutter / enge Bezugsperson

Was kann ich tun, um zu unterstützen?

- Angebote machen, anstatt direkt aufzufordern
- Anforderungen so gut es geht auf das Minimum zu schrauben
- Indirekte Sprache nutzen, wenig fragen
- Auswahl und Kontrolle von Aufgaben ermöglichen
- Humor und Flexibilität nutzen
- Rückzugsräume und -zeiten nutzen
- **Als Fach- / Lehrperson:** Austausch mit den Eltern und sich auf deren Lebensrealität einlassen und Beobachtungen ernstnehmen; Eltern als Expert:innen anerkennen - auch wenn das Kind beispielsweise in der Schule «maskiert» / sich stark anpasst und nicht auffällt → Die meisten Kinder mit PDA maskieren (passen sich an) sehr stark in der Schule und entladen sich dann daheim, wo sie so sein können, wie sie sind
- Zu viel Routine (wie man es bei Autismus kennt) vermeiden, alltägliche Abläufe kreativ und fantasievoll gestalten