PDA profilen

- Den frie fugl



Mette Munch

Program

Hvem er jeg

Forståelsesgrundlag

- Hvad står PDA for
- Hvad er PDA
- Kerneudfordringer
- Hjerneviden
- Det sympatiske nervesystem
- Hvornår er det PDA
- PDA er akkumulativ
- Udligning
- Udbrændthed

Pause

Spørgsmål

Hjælpsomme tilgange

- Mod til nytænkning
- Sprogbrug
- Genkendelse af undgåelses strategier
- Mød mig halvvejs
- Åbne døre
- Forebyggende udligning
- Overgange
- Spontanitet
- Konflikthåndtering
- Hjælp til at forstå sig selv
- Søhestetræning
- Hvad hjælper for det meste ikke
- Fra fanget til fri

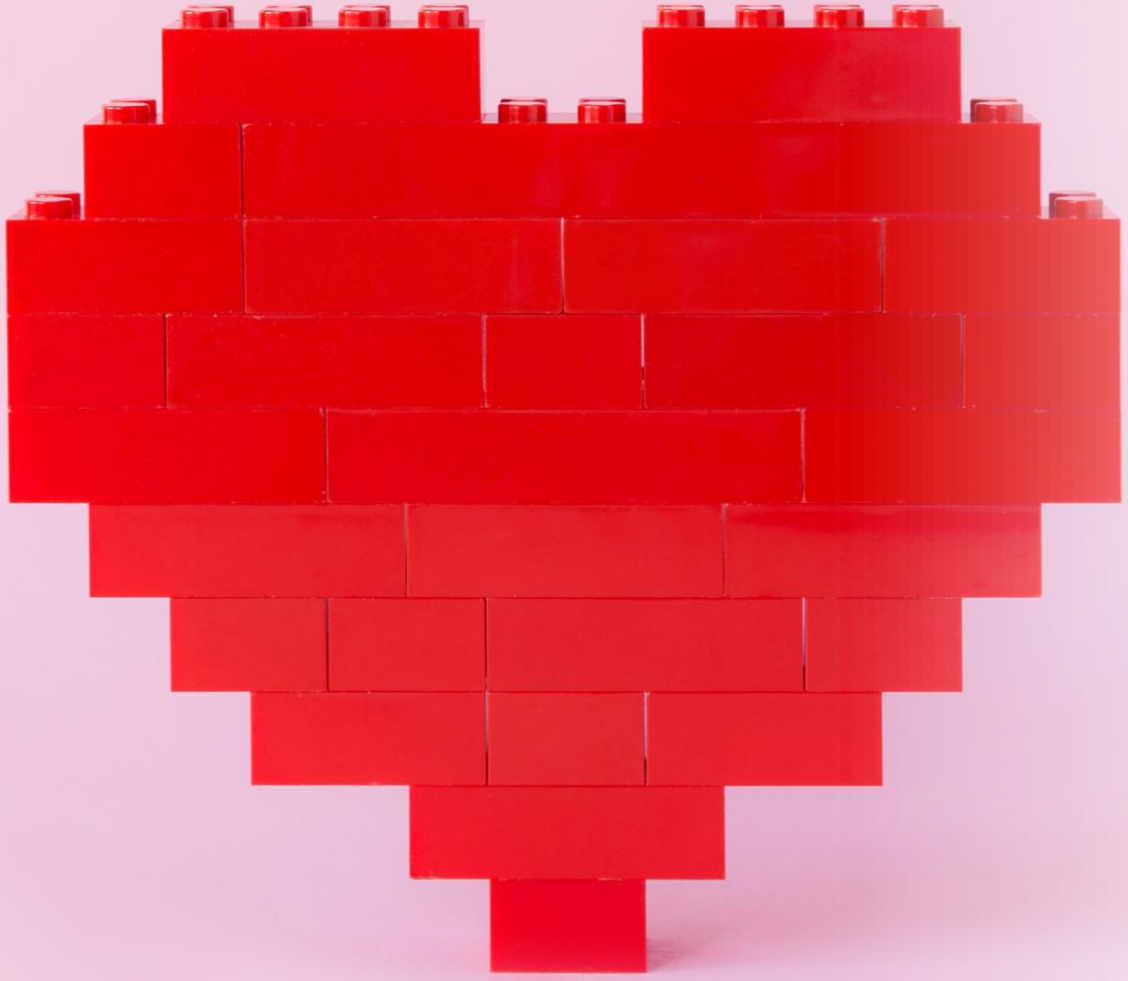
Afslutning

- Opsummering
- Spørgsmål

Hvem er jeg

- Kort om mig
- Min familie
- Hvorfor brænder jeg for at fortælle om PDA profilen

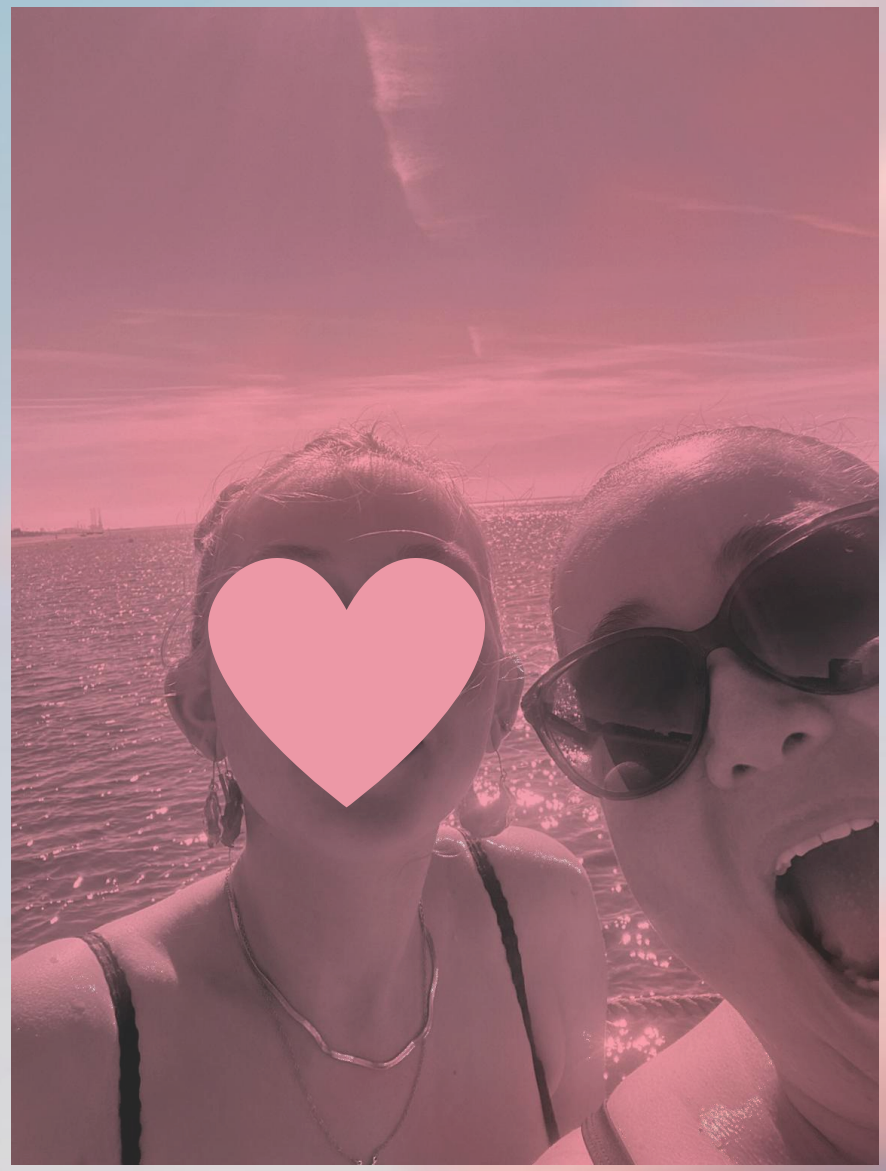




Forståelses grundlag

Hvad står PDA for?

- Patalogical Demand Avoidance
- På dansk kalder man det for
  Ekstrem kravundgående adfærd
- PDA'ere har selv valgt at bruge betegnelsen:
  Pevasive Drive for Autonomy



Hvad er PDA?

- De to teorier
- Tillægsprofil, til Autisme, ADHD og angst - ikke en diagnose
- PDA’ere, er drevet **af behov for autonomi og ligeværd** med andre. PDA’ere, aktiveres i **det sympatiske nervesystem særligt hurtigt**
- Ingen er ens heller ikke PDA'ere, tag det du kan bruge og lad resten ligge



Historie

Udviklet i 1980

Af Elizabeth Newson, professor i udviklingspsykolog



Hun udviklede den for at beskrive en gruppe af børn, som syntes at være anderledes fra det klassiske autismebillede, børn som ikke ønskede at samarbejde om instrukser, selv når det drejede sig om deres særinteresser.

PDA er siden hen udvidet til også at være en tillægs profil til ADHD og Angst også

∞

PDA kerneudfordringer



Søvnudfordringer

PDA'ere kan, ofte være udfordret af vanskeligheder med at falde i søvn eller have mange opvågninger.



Risikovillighed

PDA'ere er ofte enten meget risikovillige eller meget angst for at tage chancer



Almen opdragelse har ingen eller modsat effekt

PDA'ere gavner gerne af fleksibel struktur og fx konsekvens, belønninger, ros som motivation og straf, virker ikke og har ofte faktisk modsat effekt.



Udligning

PDA'ere kan have brug for at udligne f.eks. magttab ved at udøve magt over andre, ting eller beslutninger. Udligning kan være rettet mod andre mennesker eller dyr, samfundet eller individet selv.



Modstande mod hverdagskrav

PDA'ere kan udøve modstand mod ting eller opgaver de selv ønsker eller som for andre opleves som så små hverdagskrav, at det dårligt bemærkes. Det kan f.eks. være at børste tænder eller spise.

PDA kerneudfordringer



Bruger sociale strategier som del af undgåelsen

PDA'ere kan bruge strategier som fx at skifte emne, have ondt eller plage, for at aflede og undgå krav.



Tab af autonomi

PDA'ere kan få voldsomme følelsesmæssige reaktioner som kamp, flugt, frys eller kryb, ved direkte tab af autonomi eller følelsen af tab af autonomi.



Hierarki og autoriteter

PDA'ere kan have svært ved at se de hierarkiske strukturer og kan trigge uhensigtsmæssigt af autoriteter. Det kan opleves umuligt at indordne sig under regler.



Intenst personfokus

PDA'ere kan ofte knytte sig særligt til én forælder, én lærer mv. Fokus kan vise sig som både intens kærlighed eller had.



Fremstår social

PDA'ere kan være meget charmerende og gode i f.eks. forestillingslege. De vil ofte søge kontrol og kan dermed fremstå manipulerende.

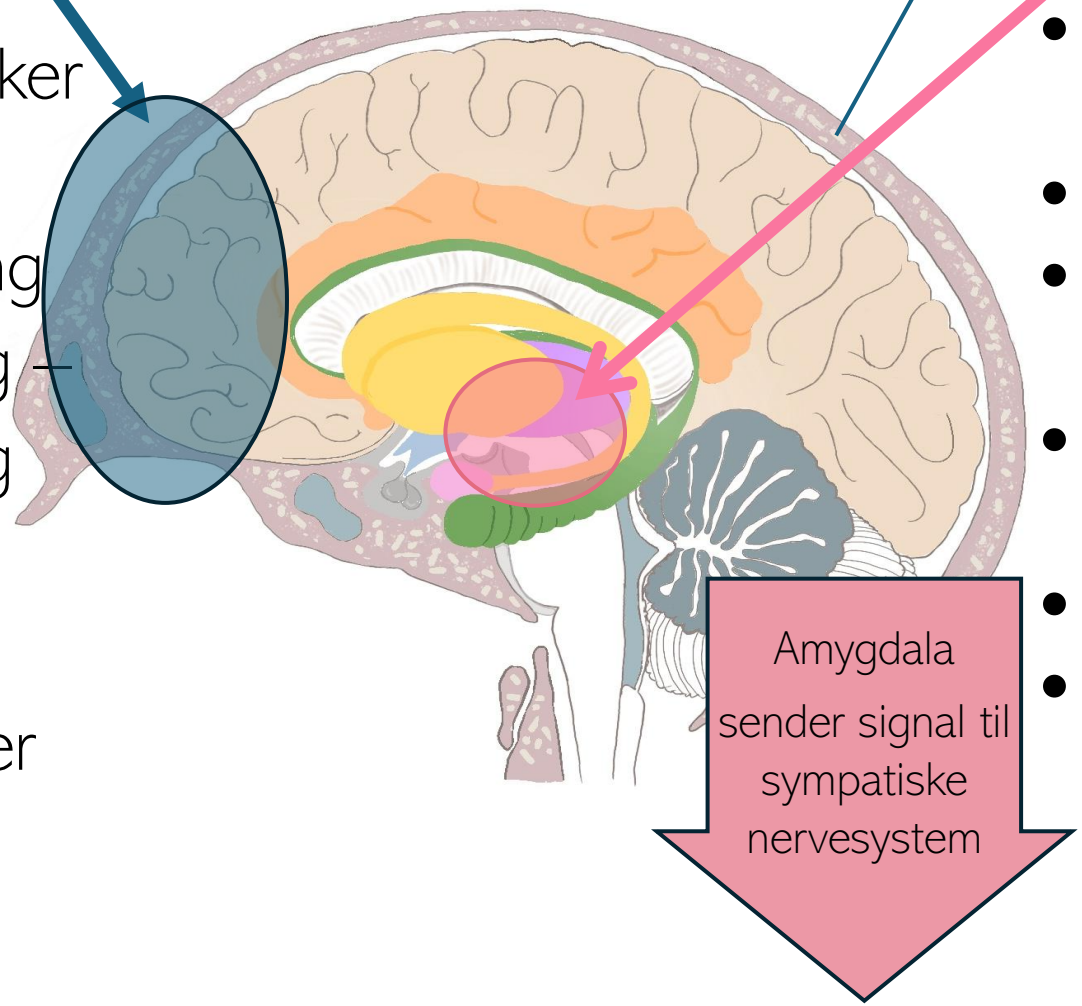
Alle hjerner

Kortisol og adrenalin

Frontal cortex

Amygdala

- Rationelle tanker
- Empati
- Problemløsning
- Årsag/virkning – sammenhæng
- Læring
- Hukommelse
- Beviste følelser



- Scanner for signaler omkring sikkerhed og fare
- Fysiske tegn
- Opererer hurtigere en frontal cortex
- Når aktiveret er der ikke adgang til frontal cortex
- Holder dig i live
- Psykologisk responds, kamp, flugt, frys og krybe

Det sympatiske nervesystem

Fight/kæmpe

- Irritation
- Vrede
- Aggression
- Konflikt
- Truende



Flight/flygt

- Angst, frygt
- Panik
- Undgåelses adfærd
- Kronisk bekymring
- Perfektionisme



Freeze/frys

- Kollaps
- Depression
- Dissociere
- Skam
- Fastlåsthed



Fawn/kryb

- Pleaseradfærd
- Undgåelsesadfærd
- Prioritere andres behov over egne
- Kan ikke sætte grænser
- Det nemme barn



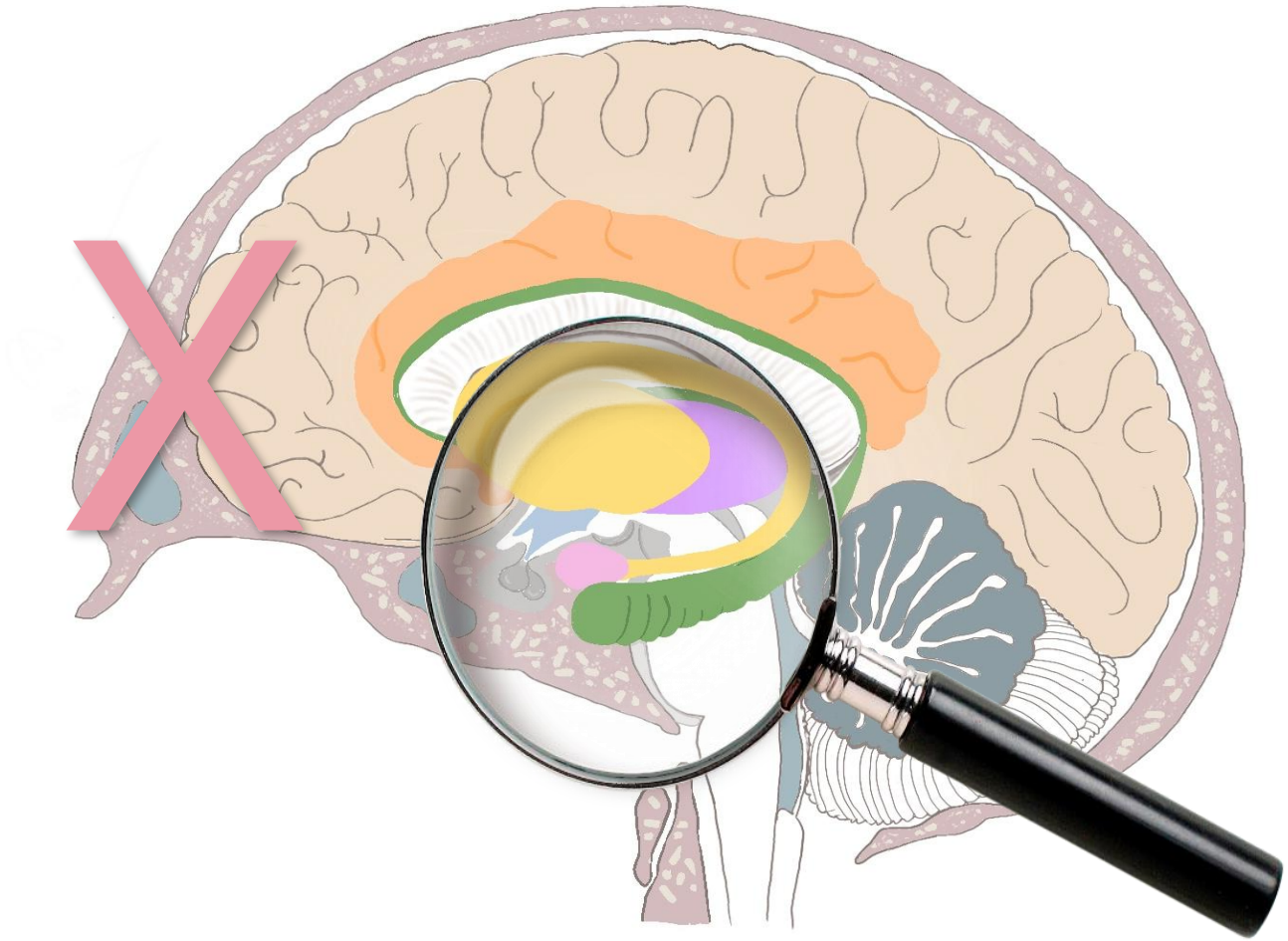
PDA-hjernen

Det er er specielt i PDA-hjernen er, at **amygdala er overaktiv**

Amygdala aktiveres ved:

Tab af frihed, valgfrihed og lighed

Når amygdala er aktiveret, er der ikke adgang til frontal cortex og de rationelle tanker og handlinger



Hjerneviden



- PDA-responser er angstresponser/beskyttelsesrespons, man kan ikke rationalisere sig ud af dem
- Nervesystemsresponser er ufrivillige ikke ses som uvilje ondskab eller uopdragenhed.
- Nervesystemet kan opfatte ting, som f.eks. Krav, som fare på en måde der egentlig er forbeholdt farer der truer os på livet.

Hvad kan opfattes som krav

For PDA'ere er der mange ting, der kan være krav, her af det danske navn: ekstrem kravundgående adfærd

Direkte krav

Direkte krav er den type krav, der er uden den store form for omsvøb, det kunne f.eks. være:

- Hæng din skoletaske på plads
- Børst dine tænder
- Aflever den opgave kl. 10
- Slå græsset nu



Indirekte krav

Er et krav der ikke nødvendigvis bliver sagt højt men som er underlagt, det kunne være:

- At nogen rømmer stemmen
- At give tandbørsten uden ord
- At kigge på en med sure øjne
- At stille et krav gennem en anden



Sociale krav

Er nogle af de sociale "regler" som er i vores samfund, så som:

- At man hoster i albuen
- At man siger farvel til besøgende
- At man siger tak for mad
- At man ikke bøvser ved bordet



Hvad kan opfattes som krav

Lov krav

Alle love og regler der skal overholdes i vores samfund, specielt de små ting. Det kunne f.eks. være:

- Man må ikke gå over for rødt
- Man må ikke træde på græsset (hvis der er et skilt)
- Fart begrænsninger
- Man må ikke stjæle



Interne fysiske krav

De krav som vores egen krop stiller til os. De er ofte nemmere at honorere, før det er virkelig slemt. Eksempler kunne være:

- At lave mad når man er sulten
- At drikke når man er tørstig
- Falde i søvn når man er træt
- Gå på toilettet når man skal tisse



Interne selvbestemte krav

Det er ting man selv ønsker og evt. selv planlægger, men som alligevel kan føles som et krav. De kan f.eks. være:

- At beskæftige sig med ens særinteresser
- At skulle på en sjov tur
- At ville hjælpe en ven
- At skulle ses med venner



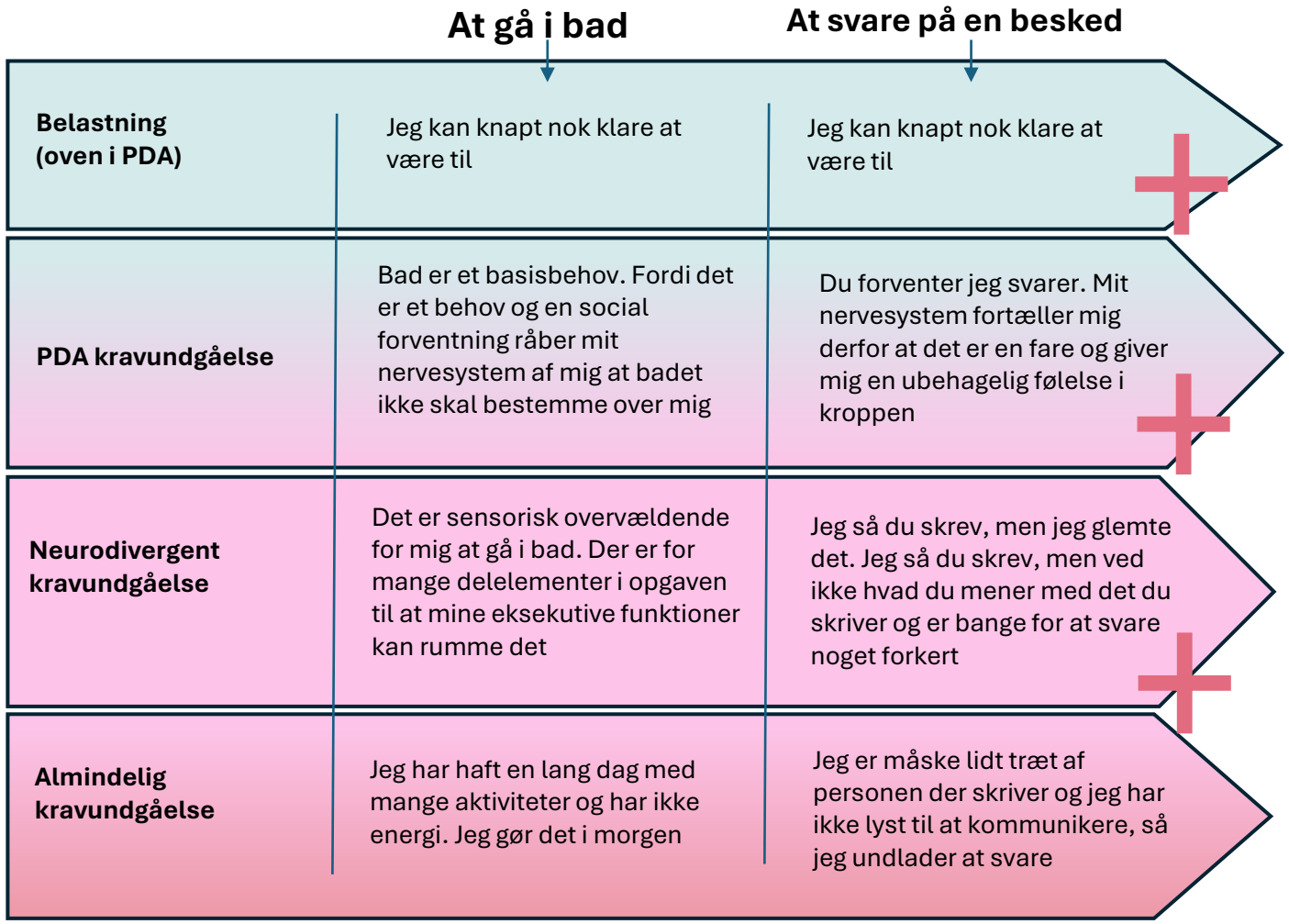
Uventede krav

Når der sker noget, som ikke er forventet. Planer der ændrer sig giver tab af kontrol. Det kunne være:

- At man ikke når bussen'
- At der er længere ventetid
- At noget aflyses
- Noget man har glemt



Hvornår er det PDA



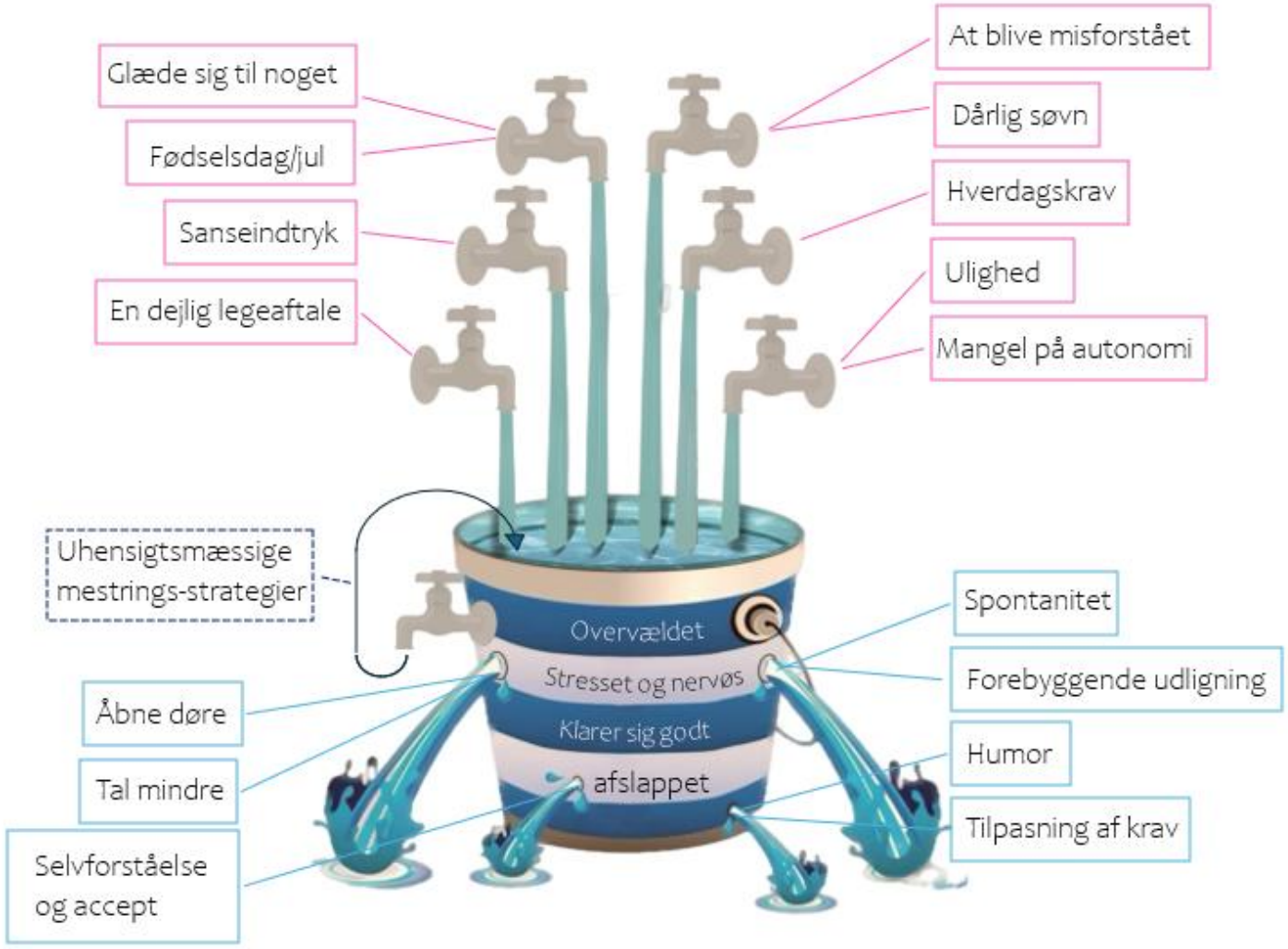
Når man er PDA'er har man ikke udelukkende "PDA kravundgåelsen".

Da har man alle typer af kravundgåelse med sig

Mange oplever også at kende til belastning oven i PDA.

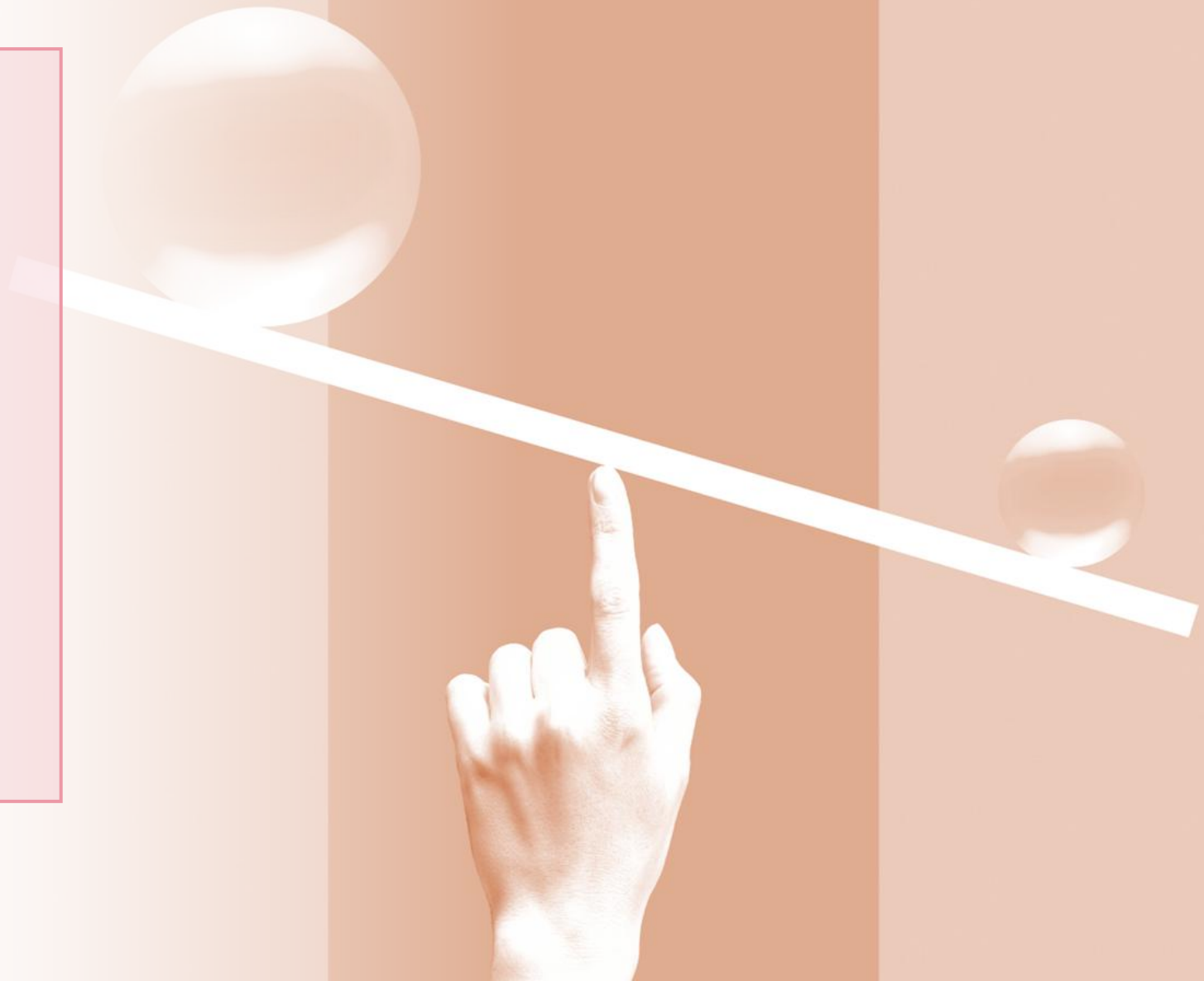
PDA er akkumulativ

- Både over lang og kort tid
- Hvad fyldes der i spanden
- Forkerte mestringsstrategier
- Svingende funktionsniveau og kravkapacitet
- Hvilke huller er der i spanden



Udligning

- Hvordan kan udligning se ud
- Udligning er en måde at skabe ro i nervesystemet
- Udligning kan ske akkumulativt
- Udligninger kan udføres i det skjulte
- Behovet for udligning kan ikke fjernes men mindskes
- **Udligning handler ikke om et egentligt ønske om at lave skade, men om at oprette balance.**



Udbrændthed

70% af PDA-børn oplever stort eller fuldstændigt skolefravær.

PDA'ere tager i gennemsnit længere tid om at komme sig over udbrændthed.

Det kan tage flere år at komme ud af udbrændthed - selvom du som omsorgsperson gør alt det rigtige.



Udbrændthed



Entusiasme

- Alt er godt
- God energi
- Sætte projekter i gang
- Særinteresser all in
- Interagerende
- Det meste spiller
- Plads til nogle krav ved autonomi
- God udvikling af evner
- Mod på at prøve nyt



Stagnation

- Mindre motiveret
- Mister hurtigt koncentrationen
- Krav vil være sværere
- Behøver meget autonomi
- Fysiske symptomer
- Begyndende søvnbesvær
- Ikke længere se den store udvikling,
- Stagnerer



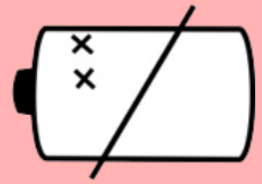
Apati

- Følelsesforladt
- Ting giver ikke mening
- Negativ tilgang til ting
- Trækker sig i samvær
- Krav afvises helt
- Fysiske symptomer
- Træthed
- Nogen regression



Frustration

- Stigende modstand
- Følelse af træthed
- Manglende motivation
- Krav vil afvises
- Stærk vrede
- Fysiske reaktioner
- Fysiske symptomer stiger i styrke
- Måske kommer flere til f.eks. hjertebanken og åndenød



Udbrændthed

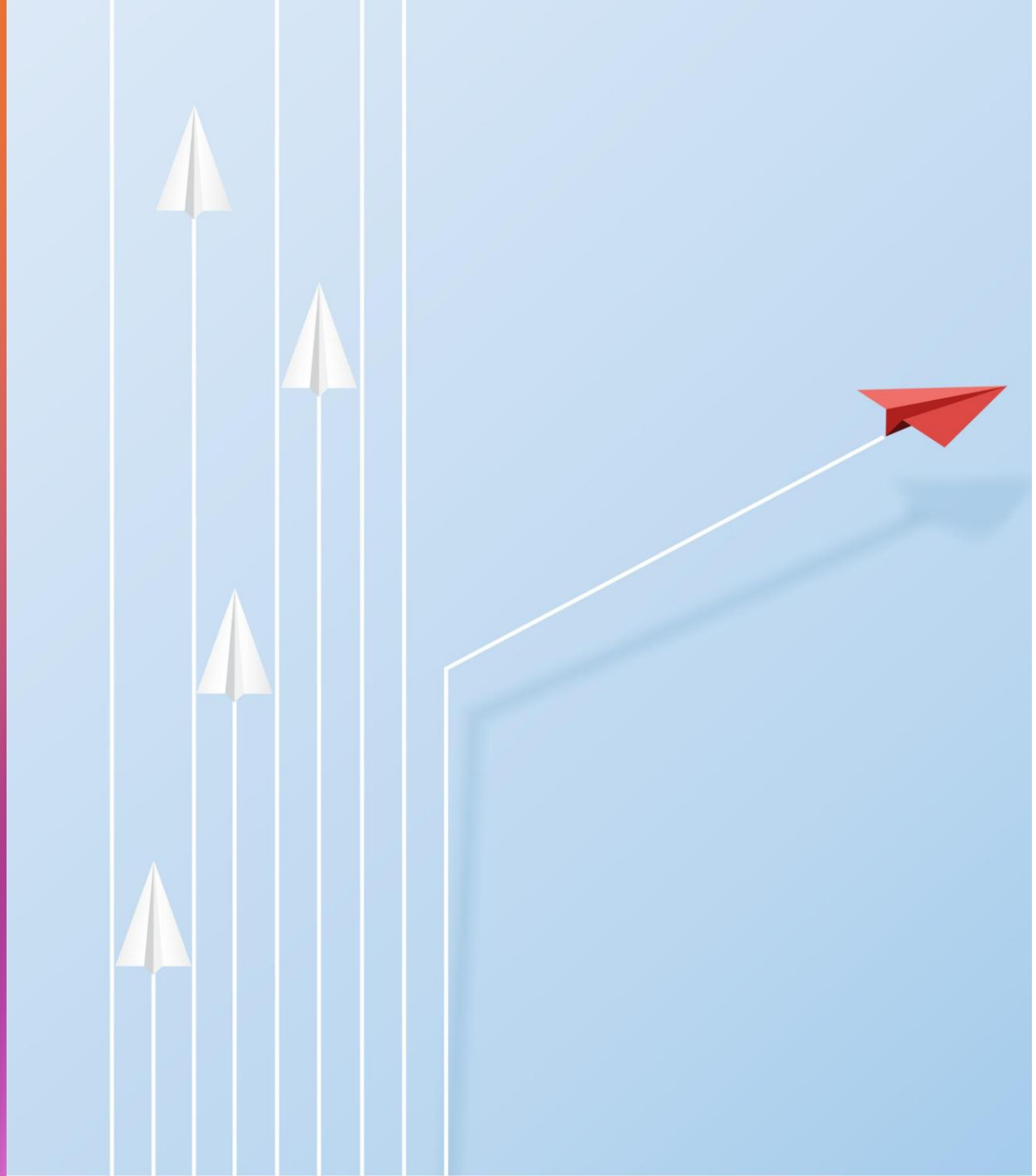
- Fuldstændigt udbrændt,
- Føler sig helt tom inden i
- Totalt energiforladt
- Svært at se meningen
- Totalt overvældet af alt
- Trækker sig totalt
- Vanskeligheder med de basale fysiske behov
- Total afvisning af krav
- Stor regression
- Nogle udvikler OCD og angst
- Nærmeste zone for udvikling er nærmest ikke eksisterende

Pause
&
Spørgsmål





Hjælpsomme tilgange



Mod til nytænkning

- Undersøgende tilgang
- Baggrundsviden om PDA - hjælper at verden gennem nye briller
- **"den gode opdragelse" eller "autismevenlige tilgange", som må nytænkes.**
- Gøre op med egne overbevisninger, og handlemønstre
- Agere markant anderledes, end det man har gjort tidligere - eller andre gøre
- Det kan føles modsatrettet - **og det kræver mod!**



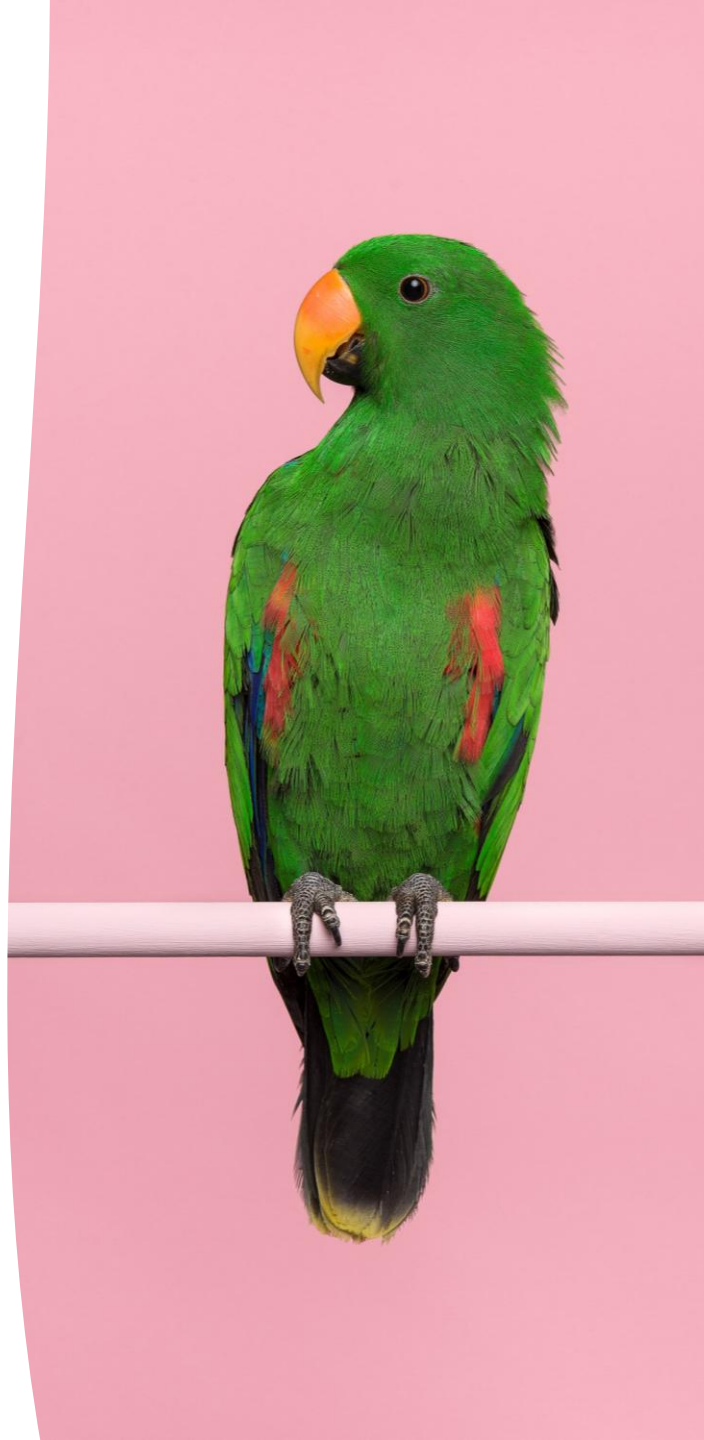
Sprogbrug

- Humor (når der ikke er aktivering)
- Tal mindre
- Når først der foregår en aktivering, kan stilhed være den bedste tilgang
- Udviklingspotentiale i dialogen, er ikke altid muligt for PDAére
- Evt. nonverbal kommunikation
- Deklarativt sprogbrug
- Tekstsprog

Genkendelse af undgåelsesstrategier

- Fysiske smerter som ondt i hovedet, maven, benene
- Skifter emne
- Distraherende, “se der” eller ”se hvad jeg kan”
- Gør ting meget langsomt
- Hvæser
- Undlader at tale eller svare
- Bruger kommanderende sprog
- Overspringshandlinger
- ”Papegøjesprog”
- Trækker tiden
- Bruger undskyldninger eller lyver
- Ubeslutsom “det ved jeg ik”
- Plager insisterende

Lærer man som omsorgsperson at genkende barnets signaler, som ofte går igen i forskellige situationer, er man godt hjulpet på vej, til at undgå fuld aktivering af amygdala og at barnet mister adgang til frontal cortex.





Mød mig halvvejs

At deles om opgaver
At deles om ansvar
At deles om krav

Åbne døre

- Strewing
- At have en bagdør
- Åbne døre
  - ✓ Ok at træde baglæns igen
  - ✓ Har hverken negativ eller positiv betydning



Nervesystemsberoligelse

- En anden sikker persons nervesystem
- Udelt opmærksomhed
- Dopamin eller nyhedsværdi
- Særinteresse
- Skærm



Forebyggende udligning

- Tab i spil eller tilbyd at spille med snyderegler der falder klart til barnets fordel
- Løbe om kap og tab, så barnet vinder
- Lad barnet opfinde regler gældende for en aktivitet barnet normalt trives i
- Giv barnet den største portion af noget ønskeligt
- Lad barnet forskrække dig
- Lad barnet børste dit hår, lægge makeup på dig eller anden omsorgsaktivitet, som barnet værdsætter
- Sæt dig fysisk i en lavere position end barnet
- Spørg barnet til råds om noget som du ved barnet ved og formår
- Lad barnet sidde forrest i bilen (hvis det er gammelt nok til det)
- Lav åbenlyse fejl og kommenter humoristisk på det
- Lad barnet bestemme over dig i en bestemt aktivitet eller situation
- Lad barnet gå først ind ad døren



Overgange

- Overgange fra en aktivitet til en anden
- Bygge bro med mellem aktiviteter

Spontanitet

Kræver spontanitet altid overskud?

En måde at kunne ting uden at ramme diverse faldgruber og blive utryg.

Hjælp for nogle PDA-børn, til fx at opleve og afprøve nye ting.



Konflikthåndtering

Før:

- Søg viden,
- Bliv klogere på dig selv
- Hjælp omverden med at forstå dig og dit barn

Under:

- Forhold dig roligt - dit eget nervesystem smitter
- Stilhed eller trække sig fra situationen
- Low arousal,
- konflikter ikke afsluttes med afstand.

Efter:

- At tale om en tidligere konflikt, kan aktivere nervesystemet på ny.
- Tage ansvar for vores del og sig undskyld



Hjælp til at forstå sig selv

Børn lærer sjældent af det vi siger, men **mere af det vi gør**.

Forstå sig selv og egne reaktioner er medvirkende til at undgå skyld og skam

PDA'ere lærer bedst, ved at gå vejen- **Learning by doing.**

Ved at hjælpe dem til at kende forskel på **kan og vil** samt **ønsker og behov.**



Søheste træning

Hippocampus er latin for søhest
Hippocampus kan være med til at berolige amygdala

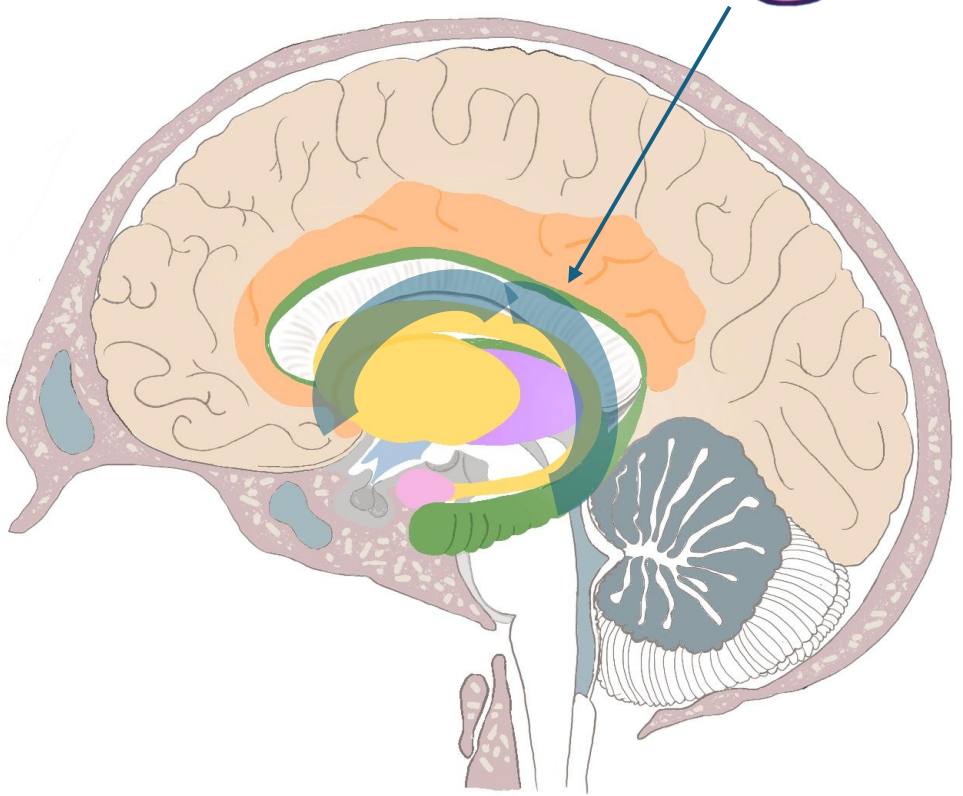
Det gælder om at få Hippocampus til at vokse

- Hoppe, danse, cykle, løbe, lege vildt
- Hav det sjovt
- Faste krammere, trykmassage, tyngdeprodukter, blive rullet ind i et tæppe
- Vugge, gynge
- Læg tæt – samregulering
- Skab en overskuelig hverdag
- God tid til at vågne
- God tid til rutiner
- Råb ikke
- Undgå skyld og skam

Forstærk så vidt muligt ikke amygdala

Endorfiner
Dopamin
Oxytocin
Serotonin





Hvad hjælper for det meste ikke

Skrapt sprog og toneleje

Bruges af de fleste, når deres eget nervesystem er udfordret. Ubalancerede nervesystemer skaber for mange PDA-børn utryghed

Direkte ordre

Er en diktering af krav

Langtidsbelønninger, som fx belønnings skema

Stiller både krav til tålmodighed og langsigtede krav

Direkte ros (specielt hvis det der roses for, forventes at gentage sig)

Er en mere indirekte måde at tydeliggøre forventninger til barnets formåen

At presse eller tvinge

Pres avler modpres

Stramme regler og grænser

Udelukker barnets autonomi

Timeouts

Stiller krav til en særlig handling som straf

Vedholdenhed (fx tålmodig afventning)

Fastholder krav

Eksponering

Stiller krav til at udfordre situationer der aktiverer nervesystemet uhensigtsmæssigt

Valgmuligheder

Udelukker løsninger der giver mening for barnet og begrænser handlemuligheder

Piktogrammer og timetimer som del af krav

Visualiserer krav

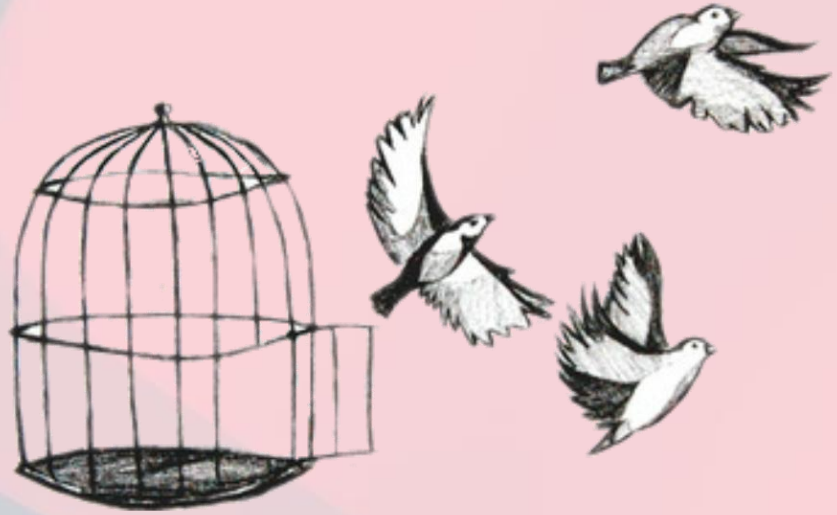
Forberedelse og de 10 H'er

Kan for mange PDA'ere indebære mange delelementer der stresser og virker som krav og forventninger

Meget autismepædagogik, kan virkelig trigge og udfordre en PDA-autist. Derfor er kendskab til PDA-tilgange særlig vigtigt at få udbredt. Mange omsorgspersoner omkring PDA-børn vil ofte opleve velmenende råd eller formaninger fra andre.

Fra fanget til fri





- Reagerer voldsomt
- Depression
- Regression af evner
- Isolering
- Selvskade
- Modsætter sig alle krav

- Selvstændige mennesker
- Stor drivkraft
- Stort hjerte
- Kæmper for de svage
- Autentiske
- Aktivister
- Brænder for andre mennesker
- God humor

Opsummering

- PDA er en neurologisk anderledeshed, som består af et overaktivt nervesystem, der reagerer med angst.
- PDA er mere end almindelig og neurodivergent kravundgåelse.
- PDA er akkumulativt.
- PDA er ikke dårlig opførsel eller mangel på opdragelse eller grænsesætning.
- PDA kan ikke kureres, men med forståelse, omsorg og indsigt, kan man sagtens have et godt og velfungerende liv.
- PDA betyder ikke at vi som omsorgspersoner skal give barnet det fulde ansvar for sig selv. Vi er ligeværdige men ikke ligestillet med barnet. Det overordnede ansvar for barnet, har vi som omsorgspersoner
- Spørger du mig, hvordan man får et PDA-barn til at gøre noget bestemt på et bestemt tidspunkt, vil mit svar være: **Det gør du ikke!**

Tak fordi i lyttede

Spørgsmål?

Mette Munch