

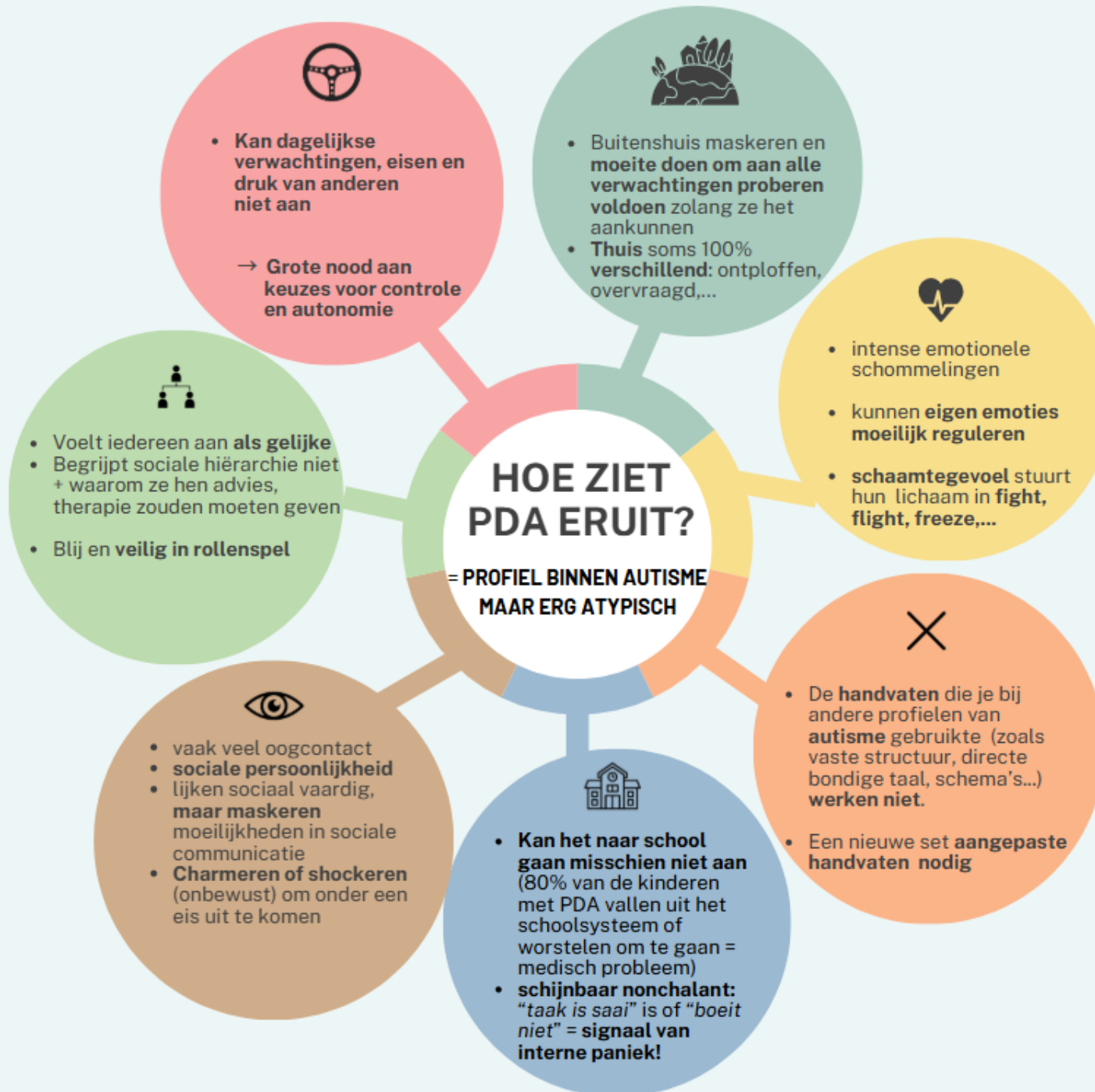
PDA
 = PATHOLOGISCHE VRAAGVERMIJDING
 = PERSISTENTE DRIVE VOOR AUTONOMIE

HOE WERKT PDA?



ZENUWSTELSEL IN LICHAAM GAAT IN OVERLEVINGSMODUS (FIGHT, FLIGHT, FREEZE, CLOWNESK GEDRAG, SOMS LIEGEN OF PLEASEN,..) DOOR:

- druk, verwachtingen of eisen
→ vb: Doe je jas aan
- autonomieverlies
→ vb: wanneer ze geen keuze krijgen
- hiërarchische ongelijkheid
→ vb: juf geeft opdracht of tips
- schaamtegevoel
→ vb: minder goed blijken in trefbal



VERMOM EN VERLAAG EISEN EN DRUK

- Verlaag en vermijd druk
 - vermijd "moeten", "nee", directe taal zoals "Kom nu door", "Wanneer ga je...?"
 - Zeg telkens: "**Het moet niet als het niet lukt**", "**kijk maar of het je lukt**".
- Herformuleer verwachtingen op een **speelse manier** of maak een **mopje (over jezelf)** om stress te doen zakken.
- **Laat sommige verwachtingen los** als de persoon het niet aankan, zoals huishoudelijke taken die niet lukken...

VERBINDING EN VERTROUWEN

- Zet in op **verbinding** - Wees zijn/haar veilige persoon en geef vertrouwen, **positiviteit, rust, begrijp en valideer gevoelens** en vermijd confrontaties.
- Wees haar **co-regulator** door met zachte stem, weinig taal, rustig en begripvol bij hem/haar te zijn als de gemoederen hoog oplopen.
- Laat je leiden door **zijn/haar Interesses**, zo kan je **motivatie** aanwakkeren.

BENADER POSITIEF

- Benader altijd **positief, bouw de persoon op, zonder beschamen**.
- Kijk **niet naar de reactie, maar naar wat hij/zij moeilijk vindt**. (verwachtingen, druk, overprikkeling, schaamte).
- Help **succeservaring door kleine stapjes**

GEEF KEUZES EN AUTONOMIE

- Geef **telkens keuze in hoe, waar, wanneer, hoe(lang) jullie iets** doen voor gevoel van controle
- Jij kan leven volgens jouw ritme, maar laat de persoon zijn/haar **elgen ritme bepalen**. Die kan met zijn/haar flow en ideeën meegaan.

HUMOR, AFLEIDING, DOPAMINE

- Gebruik **rollenspel (typetjes), humor, afleiding** en beweging om de **stress te verminderen**.
- Combineer voorspelbaarheid met kleine **verrassingen** = werkt door **dopaminetekort!!**

HANDVATEN PDA

Het is niet **niet willen**
maar **niet kunnen**

VERZACHT HIËRARCHIE

- Wees **gelijkwaardig**, want belerend zijn of tips geven vergroot de weerstand
- **Onderhandel**, laat de persoon **zelf de ideeën en oplossingen bedenken**

PAS JE MINDSET AAN

- Leer van wanneer het moeilijk ging en ga verder **zonder oordeel**
- **Focus op druk- en stressvermindering**.

VERMINDER ANGST

- Geef de persoon tijd om thuis veel voor-en na te rusten
- Respecteer haar **prikkelarme of prikkelrijke plek**
- Wees mild in hoe je de persoon benadert
- Laat zien dat fouten maken oké is, iedereen doet dat
- Geef **zelfvertrouwen** door te focussen op **gebruikte vaardigheden**
- Voorzie vooraf een exit bij angst voor bepaalde activiteiten

INDIRECTE COMMUNICATIE

- Gebruik **indirecte, declaratieve taal** (zie voorbeelden) ipv directe directieve taal
- neem beledigingen **niet persoonlijk: negeer dat levelen!**
- Weet dat uitingen zoals "**maak me niet uit**" **paniek** en dus geen belediging verbergen.

Nuttige websites:
pdabelgenederland.org
pdasociety.org.uk
nlvparents.com
pioeteren.nl
spectrumhulp.be

ONPERSOONLIJK MAKEN

bemerking/ statement

- *Wij gaan (starten met de brunch. De jouwe staat ook klaar) als je wil.*
- *Ik heb gemerkt dat ik (een kussen nodig heb). Ik vraag me af of jij ook..?*
- *Ik ga (mijn jas al aandoen om te gaan). Moest je mee willen?*
- *Ik ga (mijn papieren halen. Voor jou ligt er ook een) als je wil.*
- *Ik zie dat... (er een vragenlijst ligt, de klok op 14u staat,...)*
- *Het is precies tijd voor de psycholoog. Ik ga al stilletjes vertrekken.*
- *Het is frisjes, ik ga mijn jas aandoen.*
- *Hier ligt je rugzak.*

Twijfel bij jezelf uiten

- *Ik ben niet zeker of je wil....*
- *Ik vraag me af of...?*
- *Laat me weten wanneer we best....*
- *Ik weet niet of je het ziet zitten, maar we zouden....*

NEE VERMOMMEN ALS JA

- *Wat een geweldige idee, (weet je, ik heb nu mijn agenda niet bij, ik kan nu niet,...), maar we gaan eens kijken / laten we straks eens kijken wanneer we dat kunnen inplannen.*
- *Herinner mij daar zeker nog eens aan dat we dat doen!*
- *Vertel jij ons hoe we dat kunnen doen, en dan doen we dat volgende keer.*
- *Goede vraag! Laat me eens nadenken over een automaat kopen en dan bekijken we eens of we zoiets kunnen doen.*
- *Oh zeg, ik zou graag opnieuw dat spel spelen met jullie, maar ik moet nu naar de andere groep, dus we zullen dat volgende keer doen, goed?*

DECLARATIEVE TAAL

= OM DRUK, STRESS EN
WEERSTAND TE VERLAGEN

→ LICHAAM GAAT NIET IN
OVERLEVINGSRESPONS, BIJ
DIRECTE TAAL WEL

AUTORITEIT GEBRUIKEN

- *Het bestuur heeft zijn regels omtrent ... nog niet gewijzigd, dus blijft het nog even zo. Vervelend, toch?*
- *Jammer dat de bouwopzichter nog steeds dat achterste plein niet heeft klaar gemaakt, nu mogen we daar nog niet op.*
- *Zo stom dat de gemeente hun openingsuren zo zijn dat we daar nu niet naartoe kunnen.*

MEELEVEN

- *Echt niet leuk dat we nu niet kunnen...*
- *Ik vind het echt jammer/ stom/ Ik ben echt verdrietig dat we dat nu niet kunnen doen. Jij ook?*
- *Je mag ook boos zijn, want ik ben dat ook.*

UITLEGGEN EN ALTERNATIEF BIEDEN

- *Ik begrijp dat je liever nu zou gaan, maar we gaan de hele groep nodig hebben, dus kan je vlak erna misschien gaan?*
- *Ik begrijp dat je nu vijf minuten meer zou willen, maar te laat zijn in de groepsessie is storend want dan horen ze jou binnenkomen, wil je graag morgen die extra vijf minuten doen of straks?*
- *Ik begrijp dat je het leuk vindt om dit programma te kijken, maar voor de anderen is het door dat geluid even moeilijk om elkaar te verstaan. Kan je je hoofdtelefoon insteken of het daar kijken?*
- *Hmm, normaal is deze sessie niet voor nieuwkomers maar misschien kunnen we kijken of we ook zoiets kunnen doen, zoals de sessie met...*
- *Vandaag is dat niet gemakkelijk, want we hebben nu geen tijd, maar morgen misschien.*