

Introduktion til PDA-Q Spørgeskema om Ekstrem Kravundgående Adfærd

<https://kwiksurveys.com/s/t3o4dfiz>

16. Maj 2021

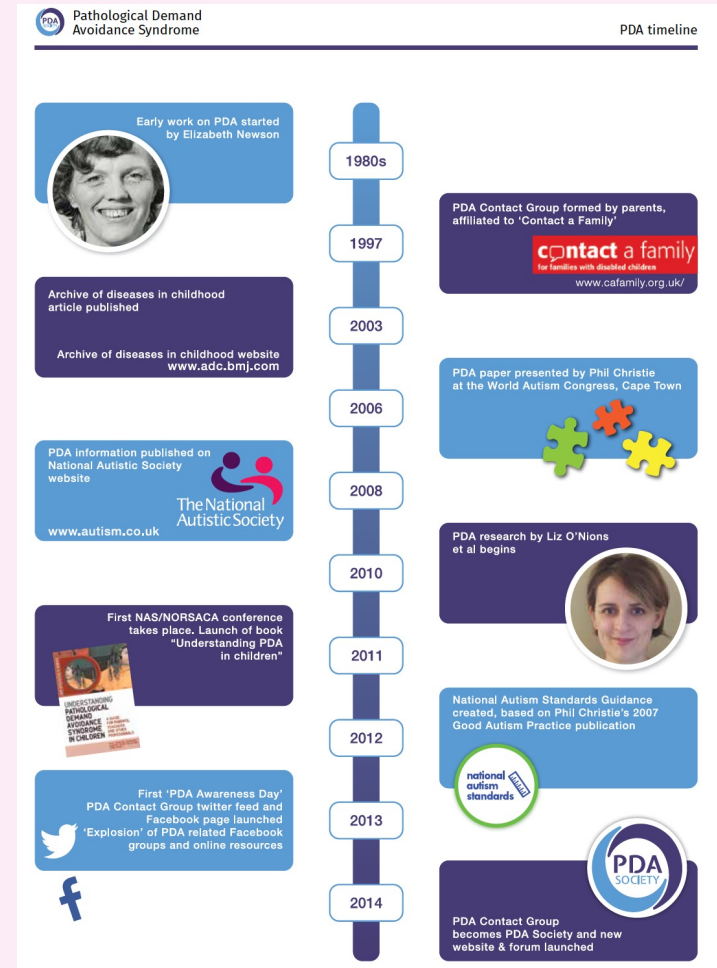
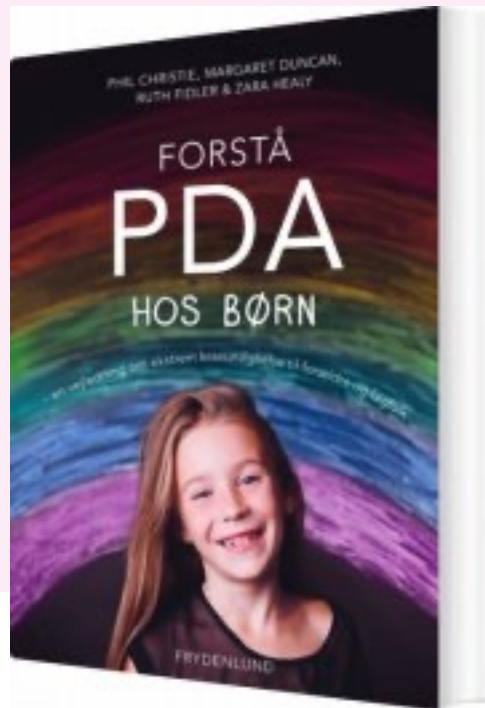
Psykolog Kirsten Callesen
Psykologisk Ressource Center
Søstjerneskolens
www.psyk-ressource.dk
www.soestjerneskolens.dk

Mail: kca@psyk-ressource.dk



“Awareness Matters”

www.pdasociety.org.uk



PDA – en del af autismespektret



1980'erne bliver PDA beskrevet af Elisabeth Newson.

Fagpersoner som Phil Christie, Francesca Happé og Liz O'Nions fortsatte arbejdet og forskningen.

I 2006 bliver PDA introduceret på Autisme Verdenskongressen

I 2010 starter Liz O'Nions sin forskning og udvikler EDA-Q (Extreme Demand Avoidance spørgeskemaet – 26 spørgsmål).

I 2012 fik PDA sin egen beskrivelse i Good Autism Practice som en del af den britisk autismeforening (NAS)

I 2013 blev International PDA dag skabt - årsdag d. 15. Maj

I 2014 blev PDA Society etableret – med internationale blogs, Facebook grupper mm.



PDA – kerneproblemer



1. Passivitet gennem tidlig barndom
2. Ofte forsinket sprogudvikling, men indhenter
3. Tvangspræget undgåelse af krav i alm. hverdagssituationer
4. Gode sociale kompetencer på overfladen (går under radaren)
5. Humørsvingende (tænd/sluk)
6. Dygtige til rollespil og kopi-adfærd
7. Tvangspræget adfærd/rigiditet i forhold til mennesker
8. Forsinket hjernemodning
9. Sproget som trigger/provokation



PDA – Hvorfor er det vigtigt at vide noget om?



1. Under radaren, får ikke hjælp
2. Fejl-diagnosticeres: Borderline, oppositionel adfærdsforstyrrelser, ADHD etc.
3. Udvikler komorbiditet: Selvskade, anoreksi....
4. Skolevægring
5. Nedbryder familierne, hvis de ikke får hjælp.
6. Tager år at restituere, hvis de først er 'knækket'



PDA Society om PDA Best Practice



5 themes



Listen
to us



Focus on
relationships



Accept PDA &
advocate for us



Think outside
the box



Treat us as
individuals

Link til PDA
Societys website

<https://www.pdasociety.org.uk/>

Se en video som
forklarer, hvad
fagpersoner kan
gøre for at hjælpe

https://fb.watch/5wrB5t1JZ_/

Hvordan blev PDA-Q spørgeskemaet udviklet?

2013: Kirsten Callesen følger NAS introduktion af PDA og oversætter EDA-Q til dansk

Sammen med *Rosie* (16 år) og forældre – en unge pige autisme – opklarede vi, om denne beskrivelse passede på hendes situation og det gjorde den.

Mange overlæger på børne- og ungepsykiatriske afdelinger blev kontaktet af Kirsten C, for at høre om de kunne genkende beskrivelsen.

Vi lavede Facebookgruppen PDA Awareness Danmark (2.900 medlemmer), med Anne Skov Jensen og Morten Oschlag (Autismeplusfar)

2014: Søstjerneskolen blev startet 1. april – med elever der havde været på flere skoler og med høj kompleksitet og ofte skolevægning.

Hvordan blev PDA-Q spørgeskemaet udviklet?

2014-2016: Oversættelse af Liz O’Nions spørgeskema EDA-Q og brug af dette med mange personer. Kurser, introduktioner og ”teste hypotesen” på både Søstjerneskolen, i familierådgivning og psykiatri.

2017: Juni måned PDA-kursus hvor Emma Emtkjær (15 år) deltog – hun bemærkede om man kunne have PDA indadvendt. Hun kunne genkende hele beskrivelsen, men gjorde ikke handlingerne!

I samarbejde med psykiater Ole Sylvester Jørgensen og Emma Emtkjær blev der udviklet 18 nye spørgsmål udover de oprindelige 26 spørgsmål, inddelt i 5 temaer, som Ole Sylvester mente han genkendte, når han udredte for PDA-profilen.



Hvordan blev PDA-Q spørgeskemaet udviklet?

2018-2020: Anvendelse af det nye spørgeskema PDA-Q, med de nye nuancer i papirudgave, men kun med verbal feedback på point tallene til dem som brugte skemaet.

Samarbejde med Anne-Mette Holløse Knudsen, Kirsten Bundgaard, Pernille Fynne og Malene Gajhede Karlsen fra Aarhus for at sikre at PDA-Q kunne bruges på tværs af landet.

Samarbejde med kolleger i Psykologisk Ressource Center, Søstjerneskolen og psykiatrien og få feedback på egnetheden af skemaet. Plus en stor mængde venlige kursister og borgere.

2021: Færdiggørelse og publicering af PDA-Q med tekst feedback på scoringer og opklaring af PDA-profilerne



Alle børn gør det rigtige, hvis de kan!

- Ikke hvis eller når de har lyst.

Ross Greene

*Alle børn med PDA ville ønske, at de kunne gøre det
rigtige, hvis de kunne gøre noget!*

Frit efter bogen, 'Forstå PDA hos børn'



Måske er personerne med PDA

- demand avoidance –

- i virkeligheden *”maxed out on demand capacity”*

Ross Greene, Søstjerneskolen, maj 2019

Handler PDA om at have lavere kapacitet for krav
og være angst for tab af kontrol?

Forståelse og nye strategier! Det "nye" PDA-Q....

Hvad siger man "ja" til
- når man siger "nej"!

Hvordan kommer vi fra
"personens kravundgående adfærd"
til at forstå og arbejde ud fra
"personens kapacitet til at imødekomme krav!"
...Fra kravundgåelse til KRAV KAPACITET...

Personer i de rette rammer trives!
Også hvis de har autisme og ADD/ADHD...

PDA-Q spørgeskemaet med 44 udsagn

Temaerne i PDA-Q spørgeskemaet er:

- A: Kravundgående adfærd (spørgsmål 1-12)
- B: Latent udtrætning og belastning (spørgsmål 13-24)
- C: Emotionel svingende adfærd (spørgsmål 25-28)
- D: Utilstrækkelige sociale strategier (spørgsmål 29-36)
- E: Autistisk adfærd og autismetræk (spørgsmål 37-44)

Tilsammen giver disse temaer en indikation på, hvor stor eller lille kravkapaciteten er hos personen. Jo **højere** den samlede **PDA-score** er, des **mindre kravkapacitet** kan man forvente personen har.

PDA profilen inddelt i fire grupper

Gruppe 1: 74-132 point.
Personen er meget påvirket i hverdagen af kravundgående adfærd og er udfordret på næsten alle områder, hvad angår angst for tab af kontrol, udtrætning og stress, følelsesmæssigt meget svingende, svært ved sociale strategier og har behov for særlig struktur tilpasset sin personlighed. Personen har ofte brug for et særligt tilbud med specialpædagogik, som kompenserer for personens PDA tilstand og som er tilrettet personens lave kapacitet for krav. Kravkapacitet er på 0-2 ud af 10.

Gruppe 2: 52-73 point.
Personen har klare træk på kravundgående adfærd og der vil ofte være en del konflikter i hverdagen eller stress forbundet med angst for tab af kontrol. Personen har brug for støtte og forståelse til at overkomme sine udfordringer. Personen kan være meget svingende i sit funktionsniveau afhængig af miljø, tryghed, og tillid til de mennesker, vedkommende er sammen med. Personen har ofte lyst og forventninger til at deltage aktivt i sit liv, men kan opleve at få triggeret sin PDA-profil på angst eller ubehag. Kravkapacitet er på 3-5 ud af 10.

Gruppe 3: 34-51 point.
Personen bruger en del energi på at reagere hensigtsmæssigt i forhold til daglig funktion og almindelige krav, men har for det meste strategier til at klare sig i hverdagen. Personen har ofte lyst til at være aktør i sit eget liv, men nogle gange kan hverdagens aktiviteter overmande personens evner til at magte hverdagen. Med den rette støtte og personens oplevelse af at blive respekteret, så kan personen genskabe sin energi og gøre brug af relevante sociale strategier og evne til at regulere sig selv. Kravkapacitet er på 6-8 ud af 10.

Gruppe 4: 0-33 point.
Personen er rimelig almindelig fungerende i forhold til hverdagskrav og er ikke særlig berørt i forhold til kravundgående adfærd. Personen virker robust og hvis der bliver taget behørigt hensyn til personens autisme/Aspergers syndrom virker personen åben, rimelig fleksibel, socialt rettet og positiv i forhold til hverdagslivet. Kravkapacitet er på 9-10 ud af 10.



Oversigt over PDA-Q scores for elever på Søstjerneskolen



A	B	C	D	E	F	G	H
Navn	Alder	Samlet PDA-score	Kravundgående / 36	Udtrættet / 36	Følelses svingende / 12	Sociale strategier / 24	Autismetræk / 24
Anton	14 år	7	1	3	1	0	2
Anton	16 år	28	6	14	2	2	4
Anton	9 år	30	10	7	4	5	4
Anton	16 år	33	7	16	3	2	5
Anton	15 år	34	8	17	2	3	4
Amalie	16 år	35	8	14	4	4	5
Amalie	16 år	40	13	14	2	6	5
Anton	17 år	41	12	10	9	3	7
Anton	18 år	48	17	13	5	6	7
Anton	17 år	46	14	16	3	5	8
Anton	17 år	52	15	19	1	9	8
Amalie	14 år	56	10	25	6	9	6
Amalie	12 år	62	18	15	8	10	11
Amalie	17 år	63	20	19	7	8	9
Anton	10 år	65	18	19	9	9	10
Anton	15 år	67	25	15	4	12	11
Anton	17 år	73	21	22	12	9	9
Anton A	15 år	77	29	21	7	8	12
Anton A	15 år	116	32	29	12	22	21
Anton	20 år	80	20	27	12	8	13
Anton	15 år	86	29	25	8	11	13
Anton	10 år	90	26	27	6	14	17
Anton	13 år	90	24	32	10	14	10
Anton B	17 år	91	24	26	12	15	14
Anton B	17 år	104	31	33	12	14	14
Amalie	9 år	92	29	25	11	12	15
Anton	10 år	102	34	29	12	14	13
Amalie	13 år	105	36	32	12	11	14

Delscore og delscore tekster

PDA-Q Latent udtrætning

25 / 36

69%

Du har gennem længere tid vist tegn på stress, udbrændthed, belastningsreaktioner eller afmagt i helt almindelige hverdagssituationer, som andre mennesker kan gennemføre uden problemer. Du presser ofte dig selv til et punkt hvor energien kollapser, og du har svært ved at bevæge dig eller gennemføre de ting, som er planlagt også selvom det er hyggelige og enkle aktiviteter. Du virker ofte ulykkelig over ikke at kunne lave de mest simple ting, og det kan virke både deprimerende og håbløst, når du forsøger at leve op til egne og andres forventninger. Når du er i ro og accepterer, at energien er væk, så kan der komme lidt balance tilbage, men du bliver ofte følelsesmæssigt reaktiveret og føler dig dum og afmægtig over at skulle passe på dig selv og din energi og undgå at gøre ting, som du gerne vil, men som du slet ikke magter.

Ved hvert tema beskrives delscoren, men man ender med en tekst, der beskriver ens samlede score, også selvom delscore teksten er anderledes! Lav evt din egen "rapport" ved at copy paste delscore teksterne.

Strategier for hver PDA tilstand/kolonne



Kravundgående	Udtrætning	Emotionel svingende	Strategi problemer	Autisme træk
<p>Meget indirekte tilgang Ethvert krav kan føles som et "overgreb". Stort ubehag ved at følge andres anvisning. Svært ved skemaer og forberedelse. Lokke med muligheder og lækkerier. Tale til "en anden" og give valgmuligheder. Motivere ved at kunne hjælpe nogen, der har brug for det! God energi og venskabelig tilgang.</p>	<p>Anerkende længsel efter at ville kunne orke at klare alting. Arbejde med energi-regnskaber. Opklare, hvordan energien skal bruges. Have tid til at komme sig mellem aktiviteter. Hjælpe med at regulere følelser og at kunne sige "nej" uden at føle sig forkert eller presset. Tale om muligheder, når energien er god.</p>	<p>Meget skiftende i sine følelsesmæssige tilstande – amygdala... Kan være sort/hvid på mennesker og situationer. Svært ved at regulere sig selv. Negative/nedgørende tanker om sig selv. Arbejde med kognitiv terapier, bruge gode sætninger og "pyt", hjælpe med at aflede fra følelser. Elske sig selv 😊</p>	<p>To problem områder. De første 5 spørgsmål er "skøre" sociale strategier og de sidste 3 spørgsmål er manglende sociale strategier. Hjælpe med at være sammen med andre på en hensigtsmæssig måde. Lave social træning og give ideer til samvær. Arbejde med socialt samspil og kommunikation.</p>	<p>Have fokus på de 10 hv'er. Hvad skal jeg? Hvorfor? Med hvem? Hvor længe? Hvad bagefter? Mm. Lave klare aftaler og bruge struktur, som skaber tydelighed og tryghed. Kompensere, opklare, støtte og forstå ud fra mentaliseringsevne. Har brug for "oversættere" og at føle respekt fra andre. Forskellig ikke forkert!</p>

Strategier for hver PDA tilstand/kolonne



Kravundgående	Udtrætning	Emotionel svingende	Strategi problemer	Autisme træk

Tal om, hvordan I arbejder med hvert problemfelt i jeres team/familie og med jeres elever/pårørende.

I kan bruge alle eller den enkelte elev og tale om, hvad I gør med de af jeres elever, der scorer højt på fx Kravundgående adfærd - hvad er jeres tilgang?

Skriv det ned - gerne i punktform eller i små tekstbeskeder.

På den måde kan man samle en lille manual om tilgangen på vores skole/institution/hjem!

Der er flere elever, som scorer lavt på PDA scoren - hvordan er der blevet arbejdet med dem?

Ideen er at blive bevidst om egen praksis ift PDA, men også at samle viden ind om vores fælles praksis.

Når folk spørger - hvad gør I ift at arbejde med PDA, så kan man svare:

"Vi højner elevernes kravkapacitet ved at gøre dette: _____"

De 10 H'er – struktur og forudsigelighed

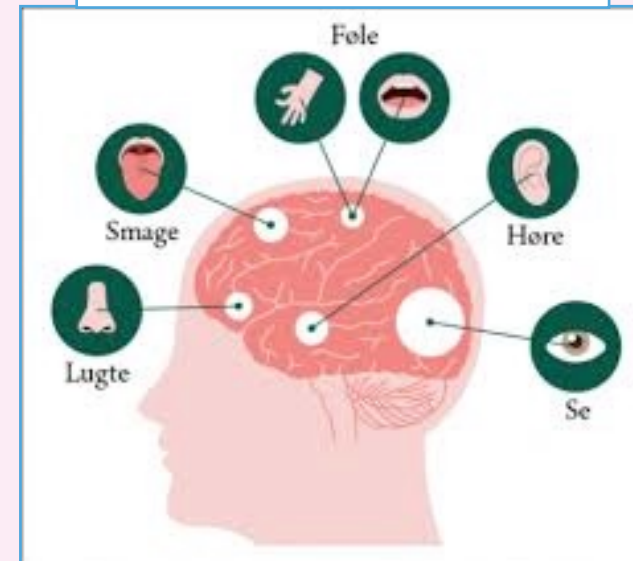


De 10 H'er

De 10 h'er – appen (Anne og Mark Skov Jensen)

1. Hvad skal jeg lave? (indhold)
2. Hvorfor skal jeg lave det? (meningen)
3. Hvordan skal jeg lave det? (metoden)
4. Hvor skal jeg lave det? (placering)
5. Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)
6. Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)
7. Hvem skal jeg lave det med? (personer)
8. Hvor meget skal jeg lave? (mængde)
9. Hvem kan jeg få hjælp af? (person)
10. Hvad skal jeg bagefter? (indhold, pause, aktivitet....)

Hensyn til sanserne



Og vigtigst: Super søde, tålmodige voksne/personaler, der aldrig skælder ud eller får én til at føle skyld eller skam!

Søstjerneskolen – Team 2

Forslag til strategier



Kravundgående

- Low arousal
- Man går med dem
- Vi giver dem bagdøre og tid
- Ro, tid og tålmodighed
- Være med dem på deres niveau eller i deres stemning
- At tune sig ind i deres nervesystem
- Empatisk gensvar
- At være professionel og autentisk
- Omsorgsfuldhed og accept og forsigtig regulering
- Valgmuligheder, som giver dem ejerskab og en følelse af kontrol og styring
- Afledning, fokusskift
- Vi tør at tage ansvaret og at vise tydelighed og fleksibilitet

Søstjerneskolen – Team 2

Udtrætning

- Traumebehandlende – stressreducerende
- Massage
- Give pauser
- Og frikort til at tage en dag fri
- Tilpasning
- Miljøterapi
- Lave ting der giver energi
- Kompensation
- Facilitering
- Grounding
- Vejrtrækning
- Frisk luft
- Sansintegration – tangles m.m. Pilatesbolde
- Bevægelse
- Kæledyr
- Fælles tredje
- Musik
- meditation/yoga

Søstjerneskolen – Team 2

Forslag til strategier



Følelsessvingende

- Oversætte situationer
- Regulere
- Spejlinger
- Affektsmitte
- Mellemregninger – have barnet/den unge med i proces
- Ro
- Socialtræning
- Kat-kasse
- Rummelighed
- Turde at stå stærkt - emotionel stabilitet mod den ustabile
- At bruge stemme, krop, vejrtækning og mimik - være i ro

Søstjerneskolen – Team 2

Sociale strategier

- Socialtræning
- Kat-kasse
- Spejling
- Bevægelsesbånd med samarbejde
- Frokost
- Ture
- Holdundervisning
- Rollespil
- Sociale historier
- Selvstændighedstræning
- Tegneseriesamtaler
- At bruge sig selv. Eksternalisere
- Grounding
- Følgere
- Stilladsering og strategier i forskellige kontekster
- Eksponering
- Regler
- Mentalisering

Søstjerneskolen – Team 2

Forslag til strategier

Autismetræk

- Forberedelse – at lave tydelige rammer, der passer til den enkeltes læringsstile
- De 10 hv´er
- Tydelig struktur
- TEACCh
- At oversætte omverden
- Visualisering
- Kropsbevidsthed
- Sanseintegration



Alle har et breaking point!



Robusthed er, at kunne integrere livets oplevelser. Sårbarhed er, at summen af pres kan give belastningsreaktioner.

Hvis man har været i pres for længe (subjektivt), er man sårbar for, at vilkårlige oplevelser kan lejres som traumer. Det er kroppen og sindets måde at passe på én!

Hvis man har autisme, er man ekstra sårbar for sansestress og belastningsreaktioner grundet ens anderledes udvikling, sansebearbejdelse og muligheder.

Hvordan opstår belastning?



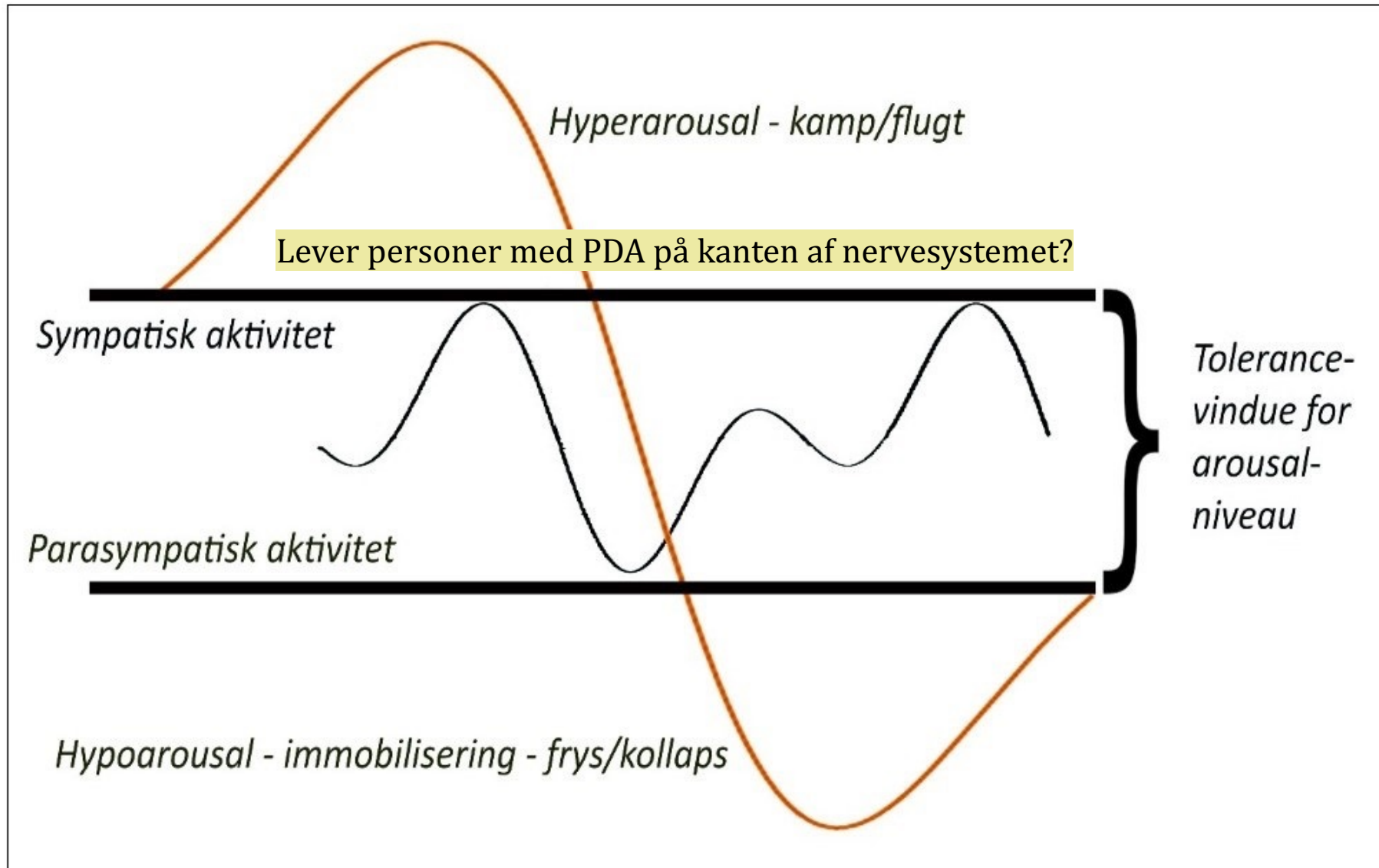
Når et menneske gennem længere tid har været i for meget pres, så ændres hjernens biokemi sig og kroppens bindevæv stivner/nedbrydes og der mangler blodgennemstrømning i hjernen og organer.

Dette kan opstå akut (chok) eller ved længere tids påvirkning.

Behandling er en kombination af kropsterapier, samtaleterapi, fællesskab, stress reduktion, skabe nyt håb og strategier, evt. medicinering.

Hypotese: Udvikler børn med autisme en sanseinduceret belastningstilstand, som gør dem sårbare for traumer/complex PTSD/PTSD?

Og kan dette føre til eksistentiel angst og PDA?



Sympatiske nervesystem:

Adrenalin, nor-
adrenalin, kortisol:

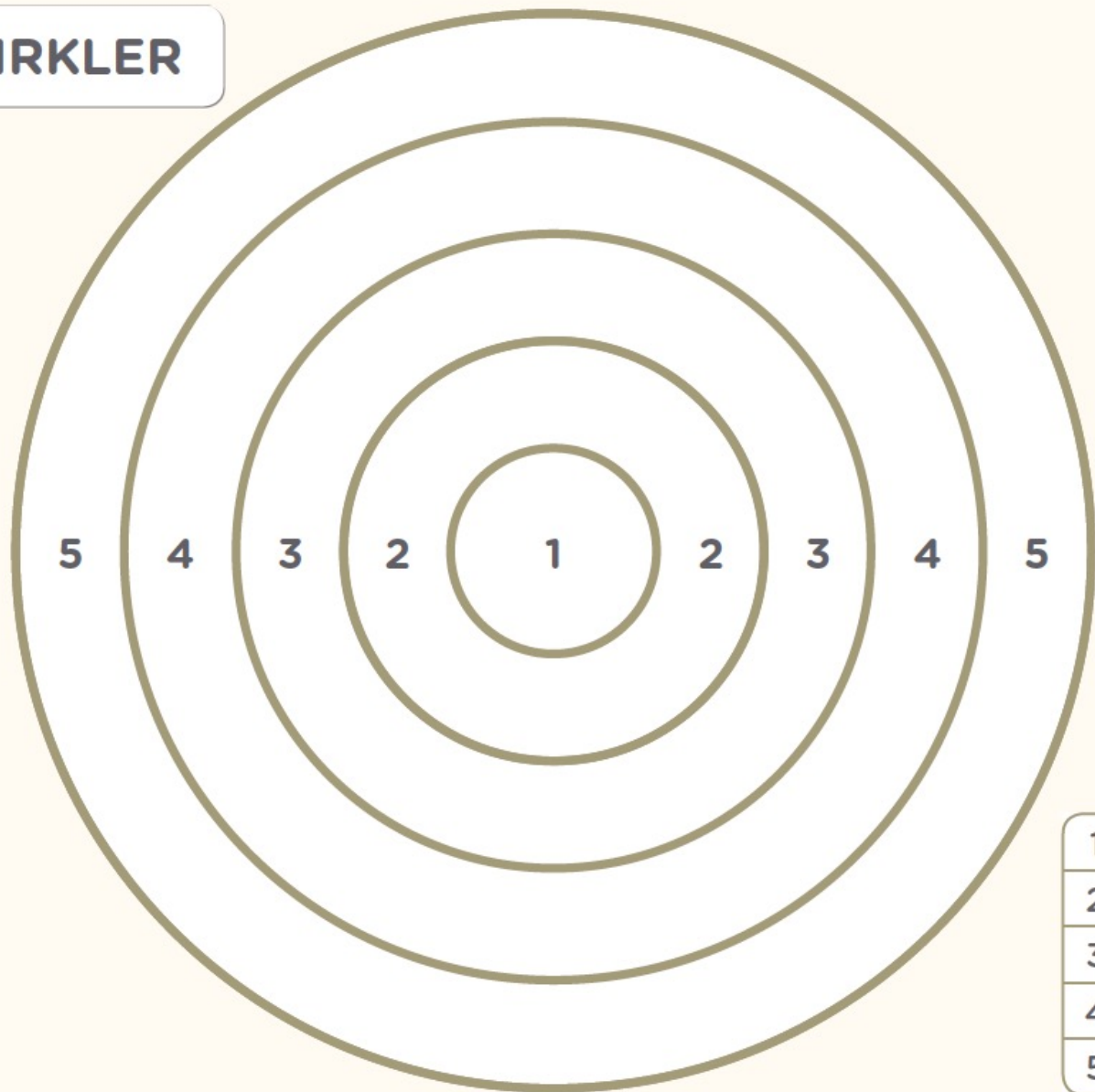
1. Beskyttelse
 2. Flight
 3. Fight
 4. Stivne/Freeze
 5. Kollaps
- Følelse: afsky

Parasympatiske nervesystem:

Acetylkolin

1. Ro, glæde,
regulering
- Følelse: tryghed

MINE CIRKLER



1	
2	
3	
4	
5	

KAT-KASSEN © 2016 Dansk Psykologisk Forlag



Mål: At være i det parasympatiske nervesystem og med en aktiv vagusnerve.

Hvilke vagus aktiviteter hører til i hver cirkel?

Hvilke personer kan jeg gøre tingene med?

Hvad gør jeg for mig selv, så vagusnerven er i balance?

Fokuspunkter og grundvilkår for recovery

Hvad skal man være opmærksom på?

1. Personens evne til at mærke sig selv og forstå sig selv og handle adækvat
2. Forældres/fagpersoners kapacitet til at regulere og afstemme
3. Ens sansesårbarhed og evne til filtrering
4. Ens historik – hvad er man blevet udsat for livet igennem
5. Grader af robusthed/sårbarhed
6. Ens evne til at integrere og skabe mening i dét, som er sket
7. Belastning livet igennem (psykosocialt, (epi-)genetisk, arv/miljø)
8. Hvilke chok for ens psyke, nervesystem, krop har man været udsat for?
9. De hurtige og de langsomme belastningskomponenter
10. Ens adgang til hjælp: tryghed, forståelse, krop/nerver i ro, strategier, integrere ens belastende oplevelser – making sense of the hardship!

En person med PDA har mange facetter ☺



Vil gerne passe ind og passe på....

