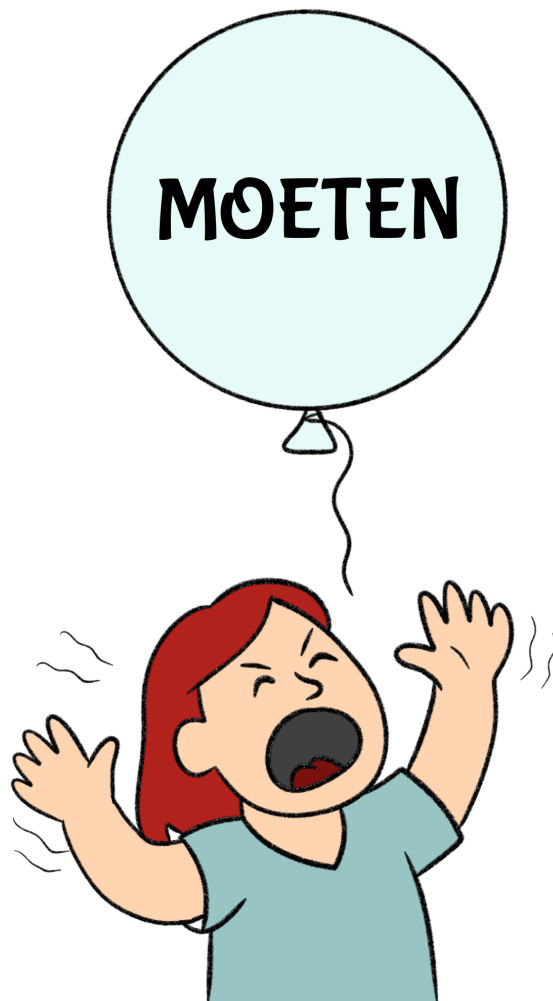


Als 'moeten' ineens te veel wordt

Uitleg voor kinderen (vanaf ongeveer 7 jaar)
over het PDA-profiel binnen autisme.



Misschien heb jij gemerkt dat sommige dingen ineens heel groot kunnen voelen. Alsof iets wat iemand vraagt niet gewoon een vraag is, maar een soort druk.

Misschien heb je weerstand als iemand zegt wat je moet doen. Of voel je spanning, terwijl je eigenlijk wilt meewerken.

Soms gebeurt dat zo snel dat je zelf niet goed begrijpt waarom.

Deze uitleg is voor kinderen die dat herkennen. Het gaat over iets dat binnen autisme het PDA-profiel wordt genoemd. Niet iedereen met autisme heeft dit. En niet iedereen die dit herkent, heeft automatisch PDA. Maar misschien helpt het je om jezelf beter te begrijpen.

Wat is PDA?

PDA is een afkorting. Het hoort bij autisme en betekent dat je brein extra sterk reageert op dingen die voelen als een eis.

Een eis is niet alleen iets als: “Ruim je kamer op.”

Het kan ook iets zachts zijn, zoals: “Zullen we nu beginnen?”

Of zelfs iets wat jij zelf bedenkt, zoals: “Ik moet mijn huiswerk nog doen.”

Bij veel kinderen met autisme helpt duidelijkheid en structuur juist.

Bij PDA kan zelfs een kleine verwachting al voelen als druk.

Het is geen onwil.

Het is geen koppigheid.

Het is een stressreactie in je lichaam.

Hoe het kan voelen in je lijf

Niet iedereen voelt dit hetzelfde. Maar het kan bijvoorbeeld zo voelen:

- Alsof er iets in je borst of buik vastzit
- Alsof je hoofd ineens volloopt
- Alsof je boos wordt terwijl je dat niet wilde
- Alsof je wilt weglopen of juist dichtklapt
- Alsof je lichaam “nee” roept voordat jij erover hebt nagedacht

Soms wil je iets echt graag doen.

Maar zodra het “moet”, lukt het niet meer.

Dat kan verwarrend zijn. Ook voor jezelf.

Hoe dat eruit kan zien

Voor andere mensen kan het lijken alsof je:

- in discussie gaat
- grapjes maakt om ergens onderuit te komen
- boos wordt
- zegt dat je het niet kan
- of juist helemaal stil wordt

Soms werk je eerst mee, en stort je daarna in.

Wat anderen niet altijd zien, is dat je lichaam dan al heel lang onder spanning stond.

Wat kan helpen

Als je jezelf hierin herkent, is het belangrijk om te weten dat jij niet “lastig” bent.

Wat vaak helpt, is minder druk voelen. Dat kan bijvoorbeeld door:

- samen keuzes te maken
- dingen in kleine stapjes te doen
- ruimte te krijgen om even te pauzeren
- duidelijk te mogen zeggen wanneer iets te veel wordt

Soms helpt het om samen te onderzoeken:

Wat maakt dit zo lastig?

Wat zou het iets makkelijker maken?

Dat betekent niet dat alles altijd kan zoals jij wilt. Maar wel dat er gezocht wordt naar een manier die minder stress geeft.

Belangrijk om te weten

Veel kinderen met autisme houden van voorspelbaarheid.
Dat is normaal.

PDA gaat een stap verder.
Daarbij kan bijna elke eis, zelfs een zachte of zelfbedachte, stress geven.

Niet iedereen met weerstand heeft PDA.
En niet alles wat moeilijk voelt, is automatisch dit profiel.

Het belangrijkste is niet het label.
Het belangrijkste is begrijpen wat jij nodig hebt.

Tot slot

Misschien herken je veel.
Misschien maar een beetje.

Wat je ook herkent: jouw gevoel is echt.

Je mag samen met volwassenen zoeken naar wat helpt.
Niet vanuit straf of strijd, maar vanuit begrip.

Je hoeft dit niet alleen te doen.

Voor ouders, verzorgers en professionals

Deze uitleg is bedoeld als herkenning, niet als diagnose. Het PDA-profiel wordt gezien als een specifiek profiel binnen het autismspectrum. De kern is een stressreactie op ervaren eisen, ook interne eisen.

Niet elke behoefte aan controle of voorspelbaarheid wijst op PDA. Het verschil zit vaak in de diepte en breedte van de stressreactie.

Meer uitgebreide uitleg over het PDA-profiel is te vinden op de website van Neurodivers Denken in de blog voor volwassenen.

Blijf vooral samen onderzoeken wat dit kind nodig heeft.