



PDA

-

PERVASIVE DRIVE FOR AUTONOMY

- Äärimmäinen pyrkimys autonomiaan -



SISÄLLYSLUETTELO

3 MIKÄ IHMEEN PDA?

3 PDA:N YDINPIIRTEET

4 PDA JA SOSIAALISET HIERARKIAT

4 PDA JA HYPERFIKSAATIOT IHMISIIN

5 PDA TRIGGERIT

6 MITEN PDA NÄKYY? - TRIGGERÖITYMINEN

7 PDA JA KUORMITUKSEN SÄÄTELY

8 PDA KONKREETTISESTI - MITEN VAATIMUKSIA VÄLTELLÄÄN?

9 ESIMERKKEJÄ PDA:STA

12 MITEN SELVIYTYÄ OMAN PDA:N KANSSA?

14 LOPPUSANAT

15 PDA JA ABLEISMI

16 PDA VALMENNUKSESSA

17 LÄHTEET

18 OPPAAN KIRJOITAJASTA

Erityisen kiitoksen haluan tässä kohtaa osoittaa Brutaalioppimisen Pauliinalle, PDA- ja AuDHD-welholle, joka on imaissut minut brutaalisti mukaansa neurokirjon maailman kaninkoloon #autistiii

Brutaalioppiminen Instagramissa [@brutaalioppiminen](https://www.instagram.com/brutaalioppiminen)



MIKÄ IHMEEN PDA?

Tämä opas on Sinulle, joka haluat saada lisätietoa PDA:sta, Sinulle, joka haluat oppia luovimaan oman PDA:si kanssa, ja Sinulle, jolle maailma huutaa korviisi sinun olevan hankala, itsepäinen ja vaikea ihminen. Ehkä kyse onkin PDA:sta.

MIKÄ PDA ON?

PDA:ta tutkitaan tällä hetkellä autismin kirjon alatyypinä eli kyse ei ole esim. persoonallisuushäiriöstä, vaan neuromoninaisuuden muodosta, ominaisuudesta. PDA on siis kokonaisvaltainen "tila" ja hermoston tapa toimia. PDA yhdistetään usein myös ADHD-henkilöihin (ADHD ja autismin kirjo kulkevat hyvin usein käsi kädessä). PDA ei ole (vielä) virallinen diagnoosi.

PDA muodostuu seuraavista sanoista:

PDA = Pathological Demand Avoidance (Patologinen vaatimusten välttely)

Mutta monet käyttävät seuraavaa muotoa PDA:sta, sen ollessa kuvaavampi:

PDA= Pervasive Drive for Autonomy (Äärimmäinen pyrkimys autonomiaan)

PDA:N YDINPIIRTEET

PDA:n ydinpiirteisiin kuuluu tarve vastustaa ja vältellä pyyntöjä, vaatimuksia ja/tai tavanomaisia arjen askareita. Vaatimukset voivat olla todellisia vaatimuksia kuten suoria käskyjä ja pyyntöjä tai koettuja vaatimuksia kuten itseensä kohdistuvia odotuksia, jotka koetaan vaatimuksiksi. Koetut vaatimukset saattavat olla siis täysin näkymättömiä muille ihmisille.

Aivan tavallinen, pieni, jopa harmittomalta kuulostava pyyntö tai ihan pelkkä kokemus vaatimuksesta voi johtaa kohtuuttomalta tai dramaattiselta tuntuvaan reaktioon: voimakkaisiin tunnetiloihin ja tunteiden purkauksiin, nopeasti vaihtuviin mielialoihin ja impulsiivisuuteen.



PDA:ssa on kyse hermoston vireytymisestä samalla tavalla kuin paniikkikohtaus tai allergiareaktio. **PDA ei ole siis tahdonalaista**, vaan keho tulkitsee jonkin asian uhaksi tai jopa hyökkäykseksi omaa autonomiaa eli itsemääräämisoikeutta kohtaan. PDA on alitajuista ja automaattista.



PDA JA SOSIAALISET HIERARKIAT

PDA:lle on tyypillistä, ettei sosiaalisia hierarkioita ymmärretä tai hahmoteta. Tällöin voi kokea tarvetta **tasa-arvoistavaan käyttäytymiseen** ja/tai **auktoriteettien vastustamiseen**. Tämä voi näkyä esimerkiksi niin, että lapsi ajattelee olevansa yksi aikuisista, auktoriteettien kyseenalaistamisena (opettaja, työnantaja jne.) tai jopa anarkistisena käyttäytymisenä.

PDA JA HYPERFIKSAATIOT IHMISIIN

PDA-tyypeillä voi olla "pakkomielteistä" käyttäytymistä, joka kohdistuu muihin ihmisiin: intohimoisia kiinnostuksen kohteita ja ns. hyperfiksaatioita, jotka kohdistuvat ihmisiin. **Hyperfiksaatiolla** tarkoitetaan voimakasta kiinnostuksen kohteeseen keskittymistä, voimakasta tutkimista ja asian ajattelua.

Hyperfiksoituminen on usein PDA-piirteisellä luonteeltaan sosiaalista ja voi ilmetä äärimmäisenä kiinnostuksena, intohimona, rakkautena ja/tai jopa vihana henkilöä x kohtaan.



PDA TRIGGERIT



PDA triggeröityy, kun jokin asia koetaan vaatimukseksi. Tarkastellaan seuraavaksi erilaisia vaatimuksia.

SUORAT VAATIMUKSET

- Säännöt
- Ohjeet
- Käskyt
- Pyynnöt
- Palaute
 - Erityisesti, jos asia ilmaistaan niin, että x on väärin ja PITÄÄ korjata
 - Myös kehu voi triggeröidä PDA:n: esim. PDA-lapsi voi vaikka heittää piirroksen roskeen, jos joku kehuu sitä pyytämättä
- Tunnetilojen/reaktioiden kyseenalaistaminen
 - Voi herättää vahvan defensiivisyyden eli puolustusreaktion

EPÄSUORAT VAATIMUKSET

- Odotukset
 - Itseen ulkopuolelta kohdistuvat tai itselle asetetut odotukset
- Aistikokemukset
 - Nälkä, jano, vessahätä, väsymys, kylmä/kuuma jne.
- Perustarpeet
 - syöminen, juominen, nukkuminen, siivoaminen, hampaiden harjaus, ihmissuhteet, harrastukset jne.
- Aika
 - Esim. asian tekeminen kello/pvm x mennessä
 - Aikarajat (asia täytyy tehdä 2h sisällä)
- "Minun pitäisi" -ajatukset
- Muille annetut lupaukset
 - Voi näyttäytyä niin, ettei kykene pitämään lupauksistaan. kiinni tai ei edes suostu lupaamaan asioita muille



MITEN PDA NÄKYYPÄ TRIGGERÖITYMINEN



PDA-PIIRTEINEN VOI KIELTÄYTYÄ, VETÄYTYÄ, SULKEUTUA TAI PAETA VÄLTTÄÄKSEEN VAATIMUKSIA.

PDA-piirteinen voi vastustella ja vältellä elämän tavanomaisia asioita kuten siivoamista ja hampaiden pesua, jopa nukkumaan menemistä. Esimerkiksi unentarve ja väsymys voivat saada välttelemään nukkumaan menemistä, koska väsymys ja nukkumaan meneminen voivat tuntua vaatimukselta. Tällöin syntyy ikään kuin tarve päättää itse, milloin menee nukkumaan. Järjellä ajateltuna voi siis ymmärtää, että tarvitsee unta ja "pitäisi" mennä nukkumaan, mutta juurikin tämä vaatimuksen kokemus saa prokrastinoimaan eli lykkäämään nukkumaan menemistä. Nukkumaan menemisen prokrastinointi voi ilmetä liian vähäisenä nukkumisena ja väsymyksenä.

TARVE KONTROLLIIN JA HALLINNANTUNTEESEEN

Kuten voi ehkä huomata, vaatimusten välttämiseen liittyy vahva tarve kontrolliin ja hallinnantunteeseen. Koettu autonomian menetys aktivoi äärimmäisen uhkareaktion, jolloin vaatimukset voivat laukaista **pakene-taistele-jäädymiellyttä** (flight-fight-freeze-fawn) reaktion. Sosiaalisina eläiminä meihin on syväkoodattu sosiaalinen toiminta puolustusreaktiona. Miellyttäminen on iso osa PDA:n "näennäistä" sosiaalista osaamista, koska miellyttäminen poistaa vaatimuksia tehokkaammin kuin välttely, jäätyminen ja hyökkääminen.

Huomaa, että mielistely voi johtaa myös passiivisaggressiiviseen käyttäytymiseen PDA-piirteisellä. Mikäli aggressiota ei pääse ilmaisemaan ulospäin (huom. misogonia), voi tämä aggressio kääntyä sisäänpäin. Passiivisaggressiivinen käytös on epäsuoraa negatiivisten tunteiden ilmaisua, mikä voi helposti johtaa konflikteihin ja vaikeuttaa vuorovaikutusta muiden kanssa. Passiivisaggressiivisuus voi olla esim. sitä, että sanoo, että mikään ei vaivaa, vaikka asia vaivaakin.



PDA JA KUORMITUKSEN SÄÄTELY



PDA:ssa erityisen keskeistä on kuormituksen säätely. PDA-triggerit voivat ns. "kertyä", jolloin esim. yhdeksän vaatimusta ei tunnu missään, mutta kymmenes täysin viatonkin vaatimus voi johtaa voimakkaaseen tunnereaktioon, mielialanvaihteluun tai jopa meltdowniin. **Meltdown eli melttari** on ulospäin näkyvä voimakas purkaus esim. itku- tai raivokohtaus.

PDA-piirteitä voi myös maskata. **Maskaamisella** tarkoitetaan autismiin tai ADHD:een liittyvien piirteiden alitajuista peittämistä sosiaalisesti hyväksyttävämmiksi. Maskaminen on suojautumiskeino ja voi olla hyvin stressaavaa ja vaativaa vaikuttaen negatiivisesti henkilön voimavaroihin, jaksamiseen, hyvinvointiin jopa mielenterveyteen. Maskamisen vähentämisen opettelu ja lopettaminen voivat vähentää kuormittumista. Tässä oppaassa ei valitettavasti syvennytä enempää maskaamiseen.

Triggereiden kertymisestä ja siitä, kun joutuu liian pitkään ylittämään omia rajojaan tai sopeutumaan ympäristöön, voi tulla helposti noidankehä, joka voi aiheuttaa autistisen burnoutin tai ADHD-paralyysin. **Autistinen burnout** on voimakas, fyysistä, henkistä tai emotionaalista uupumusta, johon liittyy usein toimintakyvyn heikkeneminen, taitojen menetys tai täyssulkeutuminen/romahtaminen. **ADHD-paralyysi** on taas tilanne, jossa koetaan lomaantumista ja vaikeutta aloittaa tehdä mitään. ADHD-paralyysi voi saada tuntemaan kuin olisi ns. jumissa (fyysisesti/henkisesti).

On erittäin tärkeää, että PDA-piirteinen oppii tunnistamaan omia triggereitään ja luovimaan oman PDA:nsa kanssa. Näin voi vähentää omaa kuormittumistaan, mutta myös oppia ennakoimaan, varautumaan kuormittumiseen ja varaamaan siten riittävästi aikaa palautumiseen.

Tutustutaan seuraavaksi, miten PDA näkyy konkreettisesti ennen kuin siirrymme pohtimaan keinoja selviytyä PDA:n kanssa.



PDA KONKREETTISESTI

MITEN VAATIMUKSIA VÄLTETÄÄN?

Vaatimukseen liittyvä välttelykäyttäytyminen vaihtelee ja on riippuvainen koetusta ahdistuksesta, yleisestä hyvinvoinnista ja ympäristön suhtautumisesta. PDA voi olla hyvin tilanne- ja ympäristöriippuvaista: piirteitä voi oppia esim. maskaamaan (peittämään) esim. työpaikalla, mutta kotona voi tapahtua romahdus. PDA:n sosiaalisen luonteen vuoksi sosiaaliset tilanteet voivat olla hyvin kuormittavia, minkä vuoksi voi vaatia paljon aikaa palautua sosiaalisista tilanteista.

PDA:aan liittyy olennaisesti sosiaalisia keinoja vältellä vaatimuksia:

- Harhauttaminen (keskustelun aiheen vaihtaminen)
- Viivyttely ja välttely (prokrastinointi)
- Tekosyiden keksiminen (selitykset, miksi pyyntöä ei voi toteuttaa)
- Valehtelu (tavoitteena säilyttää autonomia)
- Strategisointi (voi näyttää manipuloinnilta, mutta tähtää autonomian saavuttamiseen)
- Vetoaminen fyysiseen kyvyttömyyteen ("jalkani eivät toimi" en voi siis kävellä paikkaan x)
- Sosiaaliset roolit ja näytteleminen, fantasiamailmaan uppoutuminen



ESIMERKKEJÄ PDA:STA

Mikä tahansa pyyntö, jonka voi tulkita vaatimukseksi

- Esim. "Ajatko hitaammin" tai "Tuotko puhelimeni." Nämä saattavat kuulostaa harmittomalta, mutta meillä PDA-tyypeillä hermostomme voi olla hyvinkin eri mieltä.
- Sen sijaan voi kokeilla sanoa "Mennään aika kovaa, hitaampi vauhti tekisi oloni turvallisemmaksi" tai "Hei, kun olet tulossa tänne, nappaisitko samalla puhelimeni mukaasi?"

Ei:n sanominen automaattisesti kaikelle. Jos kysymykseen voi vastata kyllä tai ei, vastaus on yleensä ei.

- Asiaa saatetaan kuitenkin ei:n sanomisen jälkeen uudelleenharkita ja päättää/valita itse tehdä asia.

Muuttuminen defensiiviseksi eli puolusteleväksi, jos kokee vähäänkään vaatimusta tai odotusta - asioiden tulee tapahtua omasta aloitteesta ja omasta tahdosta.

- Tämä voi näyttäytyä ulkopuolisille hankalana käytöksenä, "asenneongelmana", kiukutteluna, itsepäisyytenä ja kontrolloivana, kiukutteluna jne ihanina ja kivoina asioina.. :D /s
- Mutta EI OLE. Käytös on seurausta PDA:n triggeröitymisestä



Töiden tekeminen voi tuntua kivalta, kunnes työnantajalta tulee odotuksia tai pyyntöjä työn tekemisen suhteen

- Työn tekeminen voi olla kivaa, mutta jos työnantaja pyytää tekemään asian x voi kuppi mennä niin sanotusti nurin.



Sinun on vaikea pyytää apua tai vastaanottaa apua

- Avunpyytäminen tarkoittaa "riippuvuutta" toisesta ihmisestä, minkä vuoksi koetaan autonomian menettämistä
- Saatat siis yrittää suoriuta ja pärjätä itsenäisesti ja yksin tappiin asti, vaikka kuinka kuormittunut olisit
- Saatat suuttua, jos sinulle tarjotaan apua "Minähän pystyn tähän itse enkä tarvitse apua!"

Jos joku suosittelee sinulle tv-sarjaa, elokuvaa, kirjaa, musiikkia, näyttelyä, artikkelia tms. sanot EI

- Suositus kannattaa ilmaista epäsuorasti, jotta PDA-piirteisen oma uteliaisuus ja kiinnostus herää asiaa x kohtaan

Onko sinulla esimerkki PDA:sta, jonka haluaisit nähdä tässä?

Voit halutessasi lähettää minulle esimerkkisi osoitteeseen:

info@cheyenne.fi

Täytän esimerkkejä sitä mukaan, kun niitä tulee! :)

Kotitöiden yms asioiden tekeminen kumppanin ja läheisen puolesta oma-aloitteisesti voi tuntua kivalta ja palkitsevalta, mutta jos kumppani kehtaakin pyytää tyhjentämään vielä astianpesukoneen, voi tämäkin saada kupin nurin.

Mahdollisuuksien, tapaamisten ja muiden tärkeiden tapahtumien välttely, koska ne tuntuvat vaatimukselta.

- Vaikka nämä asiat olisivat hyödyllisiä ja positiivisia, niitä silti vältetään.

Jos sinua yritetään kannustaa tekemään jotain sen jälkeen, kun olet jo sanonut ei.

- On ihan sama, miten kauniisti asia sanotaan tai ilmaistaan, voi tämä johtaa jopa melttariin



Leikkimielinen piikittely voi triggeröidä PDA:n

- "Ai halusitkin katsoa Euroviisuja, vaikka sanoitkin äsken, ettet halua katsoa" seurauksena kiukuttelu "No en sit katso."

Tarve ostaa harrastustarvikkeita omaksi, vaikka ne olisi helposti ja edullisesti lainattavissa tai vuokrattavissa

- Omistaminen tuo tunnetta riippumattomuudesta ja vapaudesta: harrastusvälineet ovat aina saatavilla.

PDA:n triggeröitymiseen ei välttämättä ole mitään logiikkaa, ja myös välttelykäyttäytyminen voi näyttäytyä hyvin irrationaaliselta niin itselle kuin ulkopuolisille ihmisille.

Huom! PDA voi triggeröityä myös asioista, joita haluaa tehdä, jos ne muuttuvat vaatimuksiksi tai painostaviksi (suorituksiksi). Asioiksi, joita pitää tai täytyy tehdä.

MITEN SELVIYTYÄ OMAN PDA:N KANSSA?

Keskeisintä siinä, kun opetellaan luovimaan PDA:n kanssa, on oppia tunnistamaan, mitä vaatimukset ylipäättään on ja millaisia ne voivat olla. Mitkä triggeröi itsellä PDA-reaktion? Mitkä ovat omat välttelykeinoni? Oman PDA:n ymmärtäminen ja ihan vain tieto PDA:n olemassaolosta voi auttaa suhtautumaan lempeämmin ja myötätuntoisemmin PDA-reaktioihin.

Kun opit ymmärtämään, miten PDA:si toimii, auttaa se tekemään ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä, se auttaa ennakoimaan ja suunnittelemaan omaa toimintaa, mutta myös esim. uudelleentulkitsemaan omaa elämänhistoriaa. Tämä voi auttaa suhtautumaan myötätuntoisemmin elämäntapahtumiin, jotka ovatkin ehkä olleet seurausta PDA:sta.

TÄSSÄ ON VIELÄ KONKREETTISIA SELVIYTYMISKEINOJA:

- Vaihtoehdot ja valinnanvara ovat kaiken A ja O
 - Mahdollisuuksien mukaan, yritä pitää huolta siitä, että sinulla on tilaa vaihtoehdoille ja valinnanvaraa
- "Vaatimusten" ilmaisu ja uudelleenmuotoilu tavalla, joka tarjoaa mahdollisuuden PDA-piirteiselle tehdä omat päätöksensä valinnanvaran ja vaihtoehtojen avulla
 - Tämä on keino erityisesti PDA-piirteisen läheisille, työpaikalle jne.
 - Voi vaatia sana-akrobatiaa asioiden ilmaisemiseksi mahdollisimman kauniisti, hienotunteisesti ja sensitiivisesti. Tämä on välttämätöntä. Jos ympäristösi ei suostu tekemään välttämättömiä muutoksia, vika EI ole sinussa!
- "Pitäisi tehdä" -ajatusten muuttaminen sisäiseksi motivaatioksi muuttamalla PITÄÄ-sanan tilalle HALUAA-sanan
 - "Haluan tehdä"
- Palkinnot ja rangaistukset EIVÄT toimi hyvänä motivaattorina, koska ne ovat ulkoista motivaatiota! Palkinnot ja rangaistukset voivat luoda painetta ja stressiä (vaatimusta). Jos tavoitellaan x-palkintoa tai pyritään välttämään x-seurausta, ei tämä ole omasta halusta ja merkityksellisyydestä kumpuavaa tekemistä (huom. vie autonomia!)



• Body doubling

- toimintatapa/strategia, jossa hyödynnetään toisen henkilön läsnäoloa erilaisten tehtävien ja asioiden tekemiseksi ja saattamiseksi loppuun. Body doublingia voi käyttää siis saamaan asioita aikaiseksi!
- "Kehon tuplaaminen" tuo ns. tilivelvollisuutta, vastuuntuntoa ja/tai tarvittavaa tuen tunnetta tehtävän tekemiseksi
- Monia muotoja toteuttaa: esim. läheisen fyysinen läsnäolo, puhelu ystävän kanssa jne.
 - Opettele rohkeasti pyytämään apua esim. omalta kumppanilta "Hei voisitko tulla hengaillemaan seurakseni, kun teen asian x"
 - Voi näyttäytyä ulospäin lapselliselta tarpeelta ja tuntuakin siltä, että miten ihmeessä en pysty toimimaan ilman tukea, mutta nämä ajatukset kumpuavat ableismista. Body doubling toimii ja sitä kannattaa ehdottomasti hyödyntää!
- Ihmissuhteet ja vuorovaikutus, joka perustuu luottamukseen, joustavuuteen, yhteistyöhön, huolelliseen kielelliseen ilmaisuun ja vaatimusten mitoittamiseen suhteessa kulloiseenkin kuormitustasoon tukee PDA-piirteistä!
 - Läheisten yms. kanssa kannattaa käydä avointa keskustelua PDA:sta ja sen tuomista haasteista ja tarpeista esim. miten asiat ilmaistaan.
 - Läheisille ja muille ihmisille kannattaa kertoa, ettei PDA-reaktioita tule ottaa henkilökohtaisesti. Kiität itseäsi tästä vielä myöhemmin!

Loppupeleissä PDA:ssa on kyse äärimmäisestä ahdistuksesta ja kuin fobiasta, pelosta menettää autonomian tunne. Oman ahdistuksen merkkien tunnistaminen voi auttaa ennakoimaan tulevia reaktiota ja vetäytymään ajoissa uhkaavista tilanteista.

PDA, ABLEISMI JA DISABILISMI



Ableismilla tarkoitetaan yhteiskunnan läpivalaisevaa oletusta ihmisen "normaalista" toimintakyvystä. **Ableismi** on rakenteellista tai välillistä syrjintää ja **disabilismi** välitöntä syrjintää. Disabilismi on suoraa syrjintää ja konkreettisia seurauksia ableismista kuten epäoikeudenmukaista kohtelua niitä kohtaan, joilla on jokin vamma tai toimintarajoite. Ableismi voi ilmetä esimerkiksi asenteina, käytäntöinä, esteellisyytenä ja rakenteellisena syrjintänä. Se on erilaisia mahdollisuuksia ja mahdollisuuksien puutetta elää täysipainoista elämää.

Ableismin perusajatukseen kuuluu, että sairas, poikkeavasti käyttäytyvä tai lisätukea tarvitseva ihminen on huono, haastava tai outo. Ableismi koskettaa käytännössä kaikkia meitä jossain vaiheessa elämää (esim. stressi, mielenterveysongelmat ja vanheneminen).

MITEN ABLEISMI LIITTYY PDA:AN?

Ensinnäkin PDA-piirteisen käyttäytymistä tulkitaan ulkopuolelta hyvin helposti hankalaksi, vaikeaksi, "asenneongelmaksi", kontrolloivaksi, manipuloivaksi, laiskaksi tai lapselliseksi. Nämä tulkinnat ja asenteet ovat ableismia. Kohdistuessaan suoraan henkilöön esim. kritiikkinä, arvosteluna tai haukkumisena, ovat nämä disabilismia.

Ulkopuoliset tulkinnat voivat muuttua myös sisäistetyiksi narratiiveiksi siitä, että on huono, vaikea, jopa paha ihminen. Sisäistetty ableismi heikentää itsetuntoa ja heikentää myös elämänlaatua.

Infantilisoinnilla tarkoitetaan henkilön kohtelua lapsenomaisesti, mikä heikentää autonomian tunnetta. Se voi olla joko sitä, että puhutaan toiselle lapsenomaisesti, puhutaan ohi tai annetaan yksinkertaisia tehtäviä. Se voi olla myös esim. moralisointia "lapsellisesta käyttäytymisestä" ja vaatimusta toimia aikuismaisemmin. Vaatimus toimia aikuismaisemmin on kuin yrittäisi pelata xBox peliä Playstationilla ja sitten suuttumalla siitä, että peli ei toimi.

LOPPUSANAT



Sä et ole hankala. Sä et ole vaikea. Sä et ole huono ihminen.

Sulla ei ole asenneongelmaa. Sä et ole lapsellinen.

Ehkä sulla on vaan PDA.

PDA ei ole oma valinta eikä kukaan valitse reagoida PDA:n triggeröimällä tavalla. PDA on alitajuista ja automaattista reagointia.

PDA ei ole sairaus, jonka voisi parantaa, mutta sen kanssa voi oppia selviytymään ja luovimaan. Jo ihan ymmärrys omasta PDA:sta voi auttaa olemaan itsemyötätuntoisempi.

Itsemyötätunto on rakentavaa ja ystävällistä suhtautumista itseen. Itsemyötätunto vähentää negatiivista itsekriittisyyttä, itsensä sättimistä ja torumista ja auttaa hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. Vaikka kohtaisikin haasteita ja olisi vaikeaa.

Itsemyötätunto on taitoa, joka auttaa käsittelemään henkisesti vaikeaa oloa, ahdistusta ja stressiä vahvistamalla itsetuntoa ja lisäämällä tyytyväisyyttä elämään. Kun opit ymmärtämään omaa PDA:tasi, voi se auttaa myös uudelleentulkitsemaan elämänhistoriaasi ja -tapahtumiasi, jotka ehkä selittyvätkin sillä, että vika ei ollutkaan siinä, kuka sinä olet ihmisenä, vaan siinä, miten aivosi ja hermostosi on ohjelmoitu käsittelemään elämää ja ulkopuolelta tulevaa informaatiota.

PDA:aan voi oppia suhtautumaan rennolla otteella ja hei, onhan nää reaktiot välillä aika hassuja ja hullunkurisia.

♥ : *Cheyenne*



PDA VALMENNUKSESSA

Valmennuksessa on ensisijaisen tärkeää, että tuetaan asiakkaan autonomiaa ja sisäistä motivaatiota. Valmentajan tehtävänä ei ole kertoa, miten asiakkaan tulisi tehdä tai miten asiakkaan tulisi toimia, ajatella tai tuntea. Valmentajan tehtävä on tukea asiakkaan omaa ajattelua, reflektointia, ongelmanratkaisutaitoja ja hallinnantunnetta (autonomiaa).

Valmentaja kulkee asiakkaan rinnalla Ei yläpuolella.

Valmentajan kannattaa osallistaa valmennettava kaikkeen valmennukseen liittyvään päätöksentekoon ja pitää huolta, että tarjoaa asiakkaalle valinnanvaraa ja vapautta. Valmentajan tulee ohjata asiakasta niin, että tekeminen on tarpeeksi joustavaa, jotta tekeminen ei pääse suorittamiseksi. Mikäli tekemisestä ehtii kuitenkin tulla suorittamista, mikä on inhimillistä, on valmentajalla tärkeä tehtävä tukea ja ohjata asiakasta takaisin sisäisen motivaation äärelle.

Ei-tietäminen voi olla hyvä lähestymistapa valmennuksessa. Ei-tietämisellä tarkoitetaan sitä, että valmentajalla ei ole kaikkia vastauksia valmennettavan kysymyksiin ja ongelmiin, vaan valmennettava on paras asiantuntija omassa elämässään. Valmentaja siis tukee valmennettavaa löytämään omat vastauksensa ja ratkaisunsa. Valmentaja voi ohjata valmennettavaa esimerkiksi oivalluttavien ja avoimien kysymysten avulla ja poimimalla asioita, joita valmennettava itse kertoo itsestään ja elämästään.

Valmennuksessa voi olla hyödyllistä toimia ratkaisukeskeisesti.

Ratkaisukeskeisyydellä tarkoitetaan menetelmää, jossa keskitytään asiakkaan vahvuuksiin ja resursseihin ja pureudutaan ongelmien ytimeen ratkaisujen keksimiseksi. **Ratkaisukeskeisyyden** ohella voidaan hyödyntää **psykoedukaatiota** eli ymmärryksen lisäämistä tiedon avulla. Ihminen ei voi tietää tai kiinnostua asioista, joista ei tiedä. Mikäli asiakkaalla ei ole tietoa, jonka avulla hän voisi ratkaisunsa keksiä, voi ratkaisut jäädä löytämättä, minkä vuoksi ei kannata olettaa, että asiakas keksii tyhjästä omat ratkaisunsa. Tieto lisää valtaa ja ymmärrystä luovia PDA:n kanssa. Psykoedukaatio voi auttaa myös vähentämään häpeää, syyllisyyttä ja pelkoa, mikä auttaa paremman elämänlaadun saavuttamisessa.



Viimeisenä huomiona: valmentamisessa on erittäin tärkeää toimia sensitiivisesti käyttäen huolellista kielellistä ilmaisua ja toimia asiakkaan autonomiaa kunnioittaen. **Valmentajasta voi olla asiakkaalle suuri apu!**

Arjen toiminnanohjauksen haasteita voidaan yhdessä pohdita ajatuksia jumppaamalla ja yhteissäätelyllä. Yhteissäätelyssä nimensä mukaisesti pyritään yhdessä säätämään tunteita ja käyttäytymistä. Yhteissäätely on käytännössä empatiaa ja turvallisemman tilan luomista, jossa tunteita voidaan ilmaista avoimesti ja yhdessä pohtia ratkaisuja. Yhteissäätely on hyvä työkalu sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen lisäämiseksi eli sitä, että asiakas tuntee tulevansa todella kuulluksi ja nähdyksi.

LÄHTEET

<https://ajatuspajavisio.fi/ajankohtaista/vierasblogi-dis-ableismi/>

<https://www.drdoonahenderson.com/post/grow-your-blog-community>

<https://www.instagram.com/p/CsDIRcWpfuL/?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>

<https://www.kaypahoito.fi/nix03173>

[https://neurodivergentinsights.com/autism-infographics/autism-pda-explained#:~:text=Pathological%20Demand%20Avoidance%20\(PDA\)%2C,c an%20trigger%20intense%20emotional%20reactions.](https://neurodivergentinsights.com/autism-infographics/autism-pda-explained#:~:text=Pathological%20Demand%20Avoidance%20(PDA)%2C,c an%20trigger%20intense%20emotional%20reactions.)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/body-doubling-adhd>

https://www.pdasociety.org.uk/wp-content/uploads/2022/03/WhatIsPDA_Finnish.pdf

<https://www.pdasociety.org.uk/wp-content/uploads/2021/04/What-is-PDA-booklet-website-v2.1.pdf>

Lisäksi työkirja pohjautuu omakohtaisiin kokemuksiini PDA:n kanssa luovimisesta ja keskusteluihin muiden PDA-piirteisten kanssa.

OPPAAN KIRJOITAJASTA



Olen Cheyenne,

Vaikuttaja, valmentaja ja yrittäjä.
Lisäksi olen opiskelija koko elämän
mittaisella oppimisen matkalla.

Olen aikuisena diagnosoitu AuDHD ja
PDA-piirteinen. Erityismielenkiinnon-
kohteisiini kuuluu mm. autismin kirjo ja
ihmismieli, yllättävää! /s



Opiskelen valmentajaksi
liikunnanohjaaja-tutkinnossa Haaga-
Helian ammattikorkeakoulussa. Tulen
tekemään opinnäytetyöni nepsy-ystävällisestä valmentamisesta, sillä
elämän tehtäväni on tehdä maailmasta parempi paikka meille kaikille, jotka
jäämme muutoin yhteiskunnassamme näkymättömäksi.

Koitko oppaan hyödylliseksi? Opitko jotain uutta? Kuulen siitä mielelläni! Jos
havaitsit oppaassa virheen tai koet oppaasta puuttuvan jotain olennaista,
laitathan minulle rohkeasti sähköpostia:

info@cheyenne.fi

Haluatko jakaa kokemuksesi PDA:sta ja PDA:n kanssa luovimisesta? Mikä on
auttanut sinut selviytymään PDA:n kanssa? Kuulen mielelläni tarinasi!
Käsittelen tarinoita anonyymisti GDPR huomioiden.

ps. Laitathan palautteesi kauniisti,
T. PDA ja RSD

IG: [@missccheyenne](https://www.instagram.com/missccheyenne)
Coaching by Cheyenne Oy
www.cheyenne.fi
info@cheyenne.fi