

Het PDA-profiel

Pathological
Demand
Avoidance

Wat is PDA?

- Extreem vermijden of ervaren van eisen of verwachtingen
- Niet “willen”, maar “niet kunnen” onder druk



Kernkenmerken

- Sterke behoefte aan autonomie
- Vermijden van controle en dwang
- Sterke emoties bij druk
- Creatieve manieren om eisen te ontwijken (humor, afleiden, vertragen)
- Lijkt sociaal vaardig, maar dat maskeert spanning

Volgens wetenschap en praktijk:

- Vaak omschreven als:
 - “autisme met een PDA-profiel”
 - “ASS met extreme demand avoidance”

Maar breder:

- Niet iedereen met “demand avoidance” heeft autisme
- Vergelijkbare reacties kunnen ook voorkomen bij ADHD, trauma of angst
- Sommigen zien PDA als een stress- en autonomieprofiel
→ vaker bij autisme, maar niet exclusief

PDA staat niet in de DSM-5 of ICD-11, maar wordt wel erkend in klinische praktijk en onderzoek.



Wat helpt?

- Geef keuzevrijheid
- Werk samen in plaats van aansturen
- Vermijd directe eisen
- Zorg voor rust, voorspelbaarheid en autonomie