

Extrem kravkänslighet (PDA) i skolan

Förståelse, bemötande och praktiska strategier för att skapa en fungerande skoldag.

Vad är PDA?

PDA (Pathological Demand Avoidance), ibland beskrivet som extrem kravkänslighet, är en term som används för att beskriva en profil inom autismspektrum där individen uppvisar en stark och genomgripande stressreaktion inför krav och förväntningar. Det är viktigt att understryka att PDA inte är en egen diagnos i dagens diagnosystem (DSM-5 eller ICD-11). Begreppet används dock inom forskning och klinisk praktik för att beskriva ett mönster av beteenden och stödbehov som inte alltid fångas av traditionella autismsbeskrivningar.

Exempel på krav i skolan



Tidshjälpmedel
&
tidsramar



Direkta
instruktioner



Måltrappor



Scheman
&
bildstöd



I skolan kan elever med extrem kravkänslighet reagera starkt även på sådant som är tänkt som stöd. Anpassningar som scheman, tydliga instruktioner och fasta rutiner. Det som ofta hjälper andra elever med autism – kan för dem upplevas som något de måste följa. Det kan väcka stress eftersom känslan av egen kontroll minskar.



Det betyder inte att stöd ska tas bort, utan att det behöver ges på ett mer flexibelt och samarbetsinriktat sätt. Hur vi presenterar uppgifter, ger valmöjligheter och skapar utrymme för delaktighet kan vara avgörande för att minska stress och öka trygghet.

Elever med PDA:

- Har en stark drivkraft att undvika krav (inre och yttre) – även sådant de egentligen vill eller klarar av
- Har ett mycket stort behov av autonomi och kontroll
- Har en hög ångestnivå som inte alltid syns utåt
- Drivs av en intolerans för osäkerhet och oförutsägbarhet
- Socialt strategiskt beteende för att minska upplevda krav

Yttre & inre krav

Yttre krav

Yttre krav är förväntningar från omgivningen, till exempel instruktioner, skoluppgifter, regler, scheman och uppmaningar att börja eller avsluta aktiviteter.

Inre krav

Inre krav är förväntningar som kommer från eleven själv, exempelvis perfektionism, rädsla att göra fel, behov av kontroll eller oro över att inte lyckas som andra. Dessa krav syns inte alltid utåt men kan skapa stark stress.

När strategier inte ger effekt

Extrem kravkänslighet (PDA) i skolan

Varför konventionella autismstrategier inte alltid fungerar för elever med PDA-profil

Många pedagogiska strategier som ofta fungerar väl för andra elever inom autismspektrum – exempelvis tydliga instruktioner, fasta rutiner, visuella scheman, belöningssystem och konsekvensbaserade arbetssätt – kan ibland vara mindre effektiva eller till och med skapa ökad stress hos elever med en PDA-profil.

Detta beror inte på att strategierna i sig är fel, utan på hur de påverkar elevens upplevelse av autonomi, kontroll och krav.

Förlorad autonomi

Autonomi handlar om känslan av självbestämmande och inflytande över sin situation. För elever med PDA är upplevelsen av autonomi särskilt viktig för att känna trygghet och kunna reglera sin stress. När strategier upplevs som något som måste följas – till exempel ett fast schema, tydliga instruktioner eller obligatoriska arbetsmoment – kan eleven uppleva att den egna handlingsfriheten försvinner. Detta kan skapa starkt motstånd även om uppgiften i sig inte är svår.

Reaktionen handlar ofta inte om innehållet i uppgiften utan om känslan av att vara styrd.

Yttre kontroll

Yttre kontroll syftar på situationer där regler, vuxnas instruktioner eller system upplevs som påtvingade. Många traditionella strategier bygger på struktur och tydlighet, vilket ofta är hjälpsamt för autistiska elever generellt. För en elev med PDA kan dock tydlig styrning uppfattas som en maktobalans där någon annan bestämmer. Detta kan aktivera behovet av att återta kontroll, vilket ibland visar sig som vägran, förhandling eller avledning.

När fokus ligger på att få eleven att följa instruktioner snarare än att skapa samarbete kan stressnivån öka.

Prestationskrav

Belöningssystem, målformuleringar eller tydliga krav på resultat kan skapa prestationspress. Även välmenande uppmuntran kan ibland upplevas som en förväntan att prestera på ett visst sätt eller inom en viss tid. För elever med PDA, som ofta har hög underliggande ångest, kan detta leda till att uppgiften känns överväldigande. Resultatet kan bli undvikande snarare än motivation.

Exempel på strategier

Extrem kravkänslighet (PDA) i skolan

Praktiska strategier



Kommunikation

Hur vi kommunicerar med elever med PDA-profil är ofta avgörande för om en situation eskalerar eller fungerar.

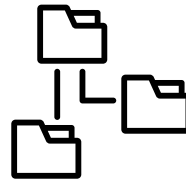
- Använd låg-affektivt bemötande – håll dig lugn och sänk tempot
- Ha neutral och avdramatiserad ton
- Undvik direkta order och maktspråk
- Formulera uppmaningar som inbjudningar eller förslag
- Ge upplevelse av val och autonomi
- Prioritera relation före krav
- Undvik maktkamp – backa hellre och försök igen senare
- Var flexibel i hur uppgifter genomförs
- Använd humor eller lekfullhet när det passar



Uppgifter

Hur struktur utformas kan avgöra om den upplevs som stöd eller krav.

- Erbjud förutsägbarhet men behåll flexibilitet
- Presentera scheman som vägledning, inte som fasta tvång
- Ge möjlighet att påverka ordning eller upplägg
- Förbered förändringar utan att skapa press
- Tillåt alternativa sätt att följa strukturen
- Var beredd att justera planen vid ökad stress
- Undvik att låsa fast situationer i "så här gör vi alltid"



Struktur

Det är ofta inte uppgiften i sig som är svår – utan kravet.

- Bryt ner uppgifter i små, hanterbara delar
- Börja tillsammans i stället för att lämna över direkt
- Erbjud val av arbetsform (skriva, muntligt, digitalt etc.)
- Låt eleven välja ordning på uppgifter när möjligt
- Minska fokus på prestation och tempo
- Undvik onödig tidspress
- Ge möjlighet att pausa innan stressen blir för hög
- Bekräfta ansträngning snarare än resultat



Intressen

Intressen kan vara en av de viktigaste vägar in i samarbete och motivation.

- Använd elevens intressen som ingång till uppgifter
- Koppla undervisningsinnehåll till det eleven redan tycker om
- Ge utrymme att vara "expert" inom sitt område
- Tillåt att intressen används som regleringsstrategi
- Undvik att använda intressen som belöning eller hot
- Se intressen som resurs – inte som distraktion

Arbete med elever med extrem kravkänslighet – ett långsiktigt förhållningsätt

Extrem kravkänslighet (PDA) i skolan

Tid och kreativitet

Arbete med elever med extrem kravkänslighet kräver ofta tid, tålamod och fokus på små framsteg. Utvecklingen sker sällan linjärt och kan inte forceras genom ökade krav. I stället handlar det om att gradvis minska stress och bygga trygghet kring skola och lärande.



Observera att nedan är endast ett exempel på hur det kan se ut men alla elever är olika och det krävs kreativitet och förståelse för att hitta rätt strategi.

Indirekt och positiv kommunikation

Arbetet kan börja med att vuxna förändrar sitt sätt att prata om skolan. Fokus ligger på indirekt språk, positiva formuleringar och låg kravnivå. Skolan nämns utan press eller förväntningar, till exempel genom nyfikna kommentarer eller neutrala observationer.

Eleven börjar närma sig ämnet själv

När stressnivån minskar kan eleven själv börja ta upp skolan i samtal. Vuxna svarar då lugnt och lättstamt, utan att snabbt omvandla samtalet till krav eller planering.

Små spontana kommentarer

Eleven kan börja ställa frågor eller göra korta reflektioner. Det är viktigt att inte direkt omvandla detta till planering eller krav.

Efter utbrott – återgång till lägre steg

När en belastningsreaktion skett behöver kravnivån sänkas igen. Vuxna går tillbaka till indirekt kommunikation och trygg relation.

Lågkravsexponering i vardagen

Lämna skolmaterial framme utan uppmaning, eller att sätta upp bilder/text på utflykter eller positiva minnen på ex. whiteboard som eleven passerar hemma. Syftet är att skapa igenkänning utan att ställa krav på respons.

Små steg mot delaktighet

Gradvis kan små handlingar uppstå, exempelvis att titta på material, ställa frågor eller delta korta stunder. Dessa steg behöver få ta tid och ska inte pressas vidare för snabbt.

Här kan ett bakslag ske

Ofta uppstår bakslag när:

- Vuxna råkar höja kravnivån för snabbt
- Samtalet glider över i planering ("Då kan vi börja på måndag")
- Eleven upplever att kontrollen tas ifrån den
- Yttre stressfaktorer ökar (trötthet, förändring, konflikt)

Önskar prova göra en skoluppgift

När tryggheten har ökat kan man försiktigt prova en mycket liten och avgränsad skoluppgift i hemmet.



KOM IHÅG!

"När kraven sänks ökar möjligheten till samarbete."

"Autonomi först – prestation sen."

"Relation reglerar stress."

Stress och reaktioner

Extrem kravkänslighet (PDA) i skolan

I början syns ofta undvikande beteenden som tidiga signaler på ökad stress. När kravnivån fortsätter att öka kan ångesten stiga, vilket leder till kamp- eller flyktreaktioner. Om elevens stresströskel passeras kan det resultera i ett utbrott eller kollaps. Efteråt följer ofta en period av utmattning där återhämtning är nödvändig.

PANDA är en minnes regel för ett förhållningsätt som ofta fungerar vid extrem kravkänslighet

P

Pick you battles (Välj dina strider)

Minska antalet krav vad är viktigast just nu?

A

Anxiety management (Ångesthantering)

Reglera stress före kravställande.

N

Negotiation & Collaboration (Förhandling och samarbete)

Fråga hellre än instruera. Skapa möjlighet till va.-

D

Disguise demands (Maskera krav)

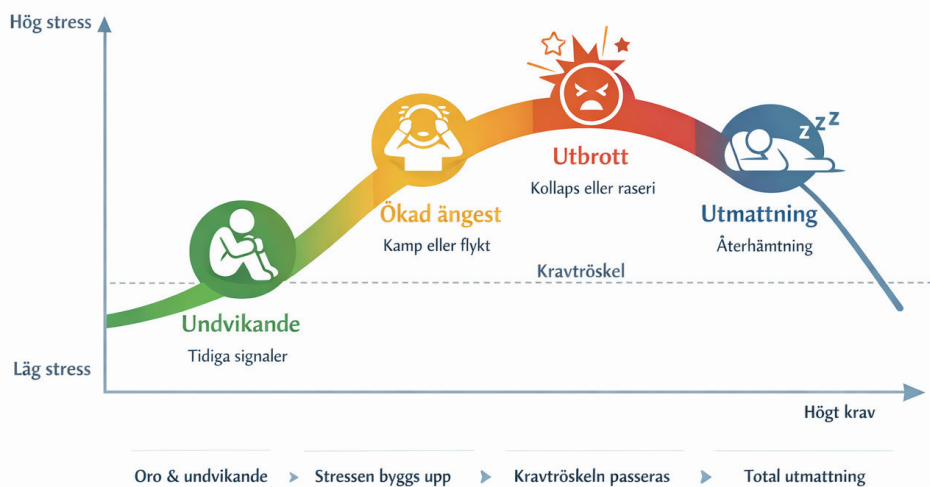
Använd lekfullt indirekt tal. Projekt eller experiment är kul.

A

Adaptation (Anpassning och flexibilitet)

Var flexibel och anpassa efter dagsform istället för struktur.

Stress och reaktion vid extrem kravkänslighet



Resurser

- **PDA Society (UK)** – omfattande information, skolguider och praktiska strategier kring PDA.
- **National Autistic Society** – faktablad om demand avoidance och anpassningar i skolmiljö.
- **Extrem kravkänslighet, PDA: Att förstå och hjälpa** en bok av Maria Bühler & Julia Esters.
- **Eliza Fricker** – **“Can’t Not Won’t”** – pedagogiskt material och visuella förklaringar kring PDA.
- **PDA Sverige** – svensk information, erfarenhetsbaserad kunskap och resurser kring extrem kravkänslighet.



Var finns stöd att få?

- **BUP (Barn- och ungdomspsykiatri)** – vid samtidig psykisk ohälsa eller behov av psykiatrisk bedömning.
- **SPSM (Specialpedagogiska skolmyndigheten)** – stödmaterial och vägledning kring anpassningar, tillgänglig lärmiljö och NPF i skolan.
- **Barn- och ungdomshabilitering** – stöd kring NPF, strategier, extrem kravkänslighet och utbildning till nätverk.
- **NPF-organisationer (t.ex. Autism Sverige)** – information, stödmaterial och nätverk för både familjer och professionella.