

EDA/PDA-  
piirteisen nuoren  
kohtaaminen -  
opas ammattilaisille





# Oppaan lähtökohdat

Tämä opas käsittelee EDA/PDA-piirteisten nuorten kohtaamista osana ammatillista työskentelyä. Oppaan tavoitteena on lisätä eri alojen ammattilaisten tietoisuutta EDA/PDA-piirteisyydestä ja tarjota käytännönläheisiä huomioita ja näkökulmia, joita ammattilainen voi soveltaa omassa työssään.

Oppaan lähtökohtana on ajatus, että hyvä kohtaaminen on tärkeää alasta riippumatta, ja oppaan periaatteita voi hyödyntää laajasti esimerkiksi sosiaali-, terveys-, kasvatusta ja opetusalailla. Opasta voivat hyödyntää lisäksi niin aiheesta kiinnostuneet kuin EDA/PDA-piirteiset ja heidän läheisensä.

Opas on kehitetty osana sosionomin AMK-opinnäytetyötä, joka tehtiin yhteistyössä Autismiliiton kanssa. Oppaan tieto nojaa opinnäytetyön viiteteoriaan, jossa käsiteltiin nuoruutta, ammatillista kohtaamista, autismitietoa sekä EDA/PDA-piirteisyyttä. Osana kehittämistyötä tehtiin ammattilaisten ja asiantuntijoiden haastatteluja, joiden avulla oppaaseen saatiin kerättyä kohtaamisista kumpuavaa tietoa ja hyväksi todettuja toimintamalleja.

Erika Latopelto,  
Laurea-ammattikorkeakoulu,  
2025

## Opasta voidaan käyttää:

- Antamaan ammattilaisille tietoa EDA/PDA-piirteisyydestä
- Lisäämään ymmärrystä EDA/PDA-piirteisyyden vaikutuksista nuoren sisäiseen kokemukseen ja toimintaan.
- Antamaan näkökulmia ammatilliseen vuorovaikutukseen ja kohtaamiseen nuorten kanssa



# Sisällysluettelo

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Mitä on EDA/PDA piirteisyys.....                                 | 3  |
| EDA/PDA:n tunnistamien.....                                      | 4  |
| Miksi tunnistaminen on tärkeää ammattilaiselle.....              | 4  |
| EDA/PDA piirteisten vahvuudet.....                               | 5  |
| Ammattilaisen asennoituminen.....                                | 6  |
| Vaatimusten ymmärtäminen.....                                    | 7  |
| Miten vaatimuksia voidaan kiertää.....                           | 8  |
| Yksilöllisyys, tutustuminen ja luottamus osana työskentelyä..... | 9  |
| Kuormituksen tunnistaminen ja säätely.....                       | 10 |
| Nuoren kanssa työskentely ja joustavuus.....                     | 12 |
| Nuoren asettamat rajat työskentelylle.....                       | 13 |
| Mielenkiinnon kohteet osana työskentelyä.....                    | 14 |
| Motivoituminen työskentelyyn.....                                | 15 |
| Toiminnalliset keinot ja strategiat.....                         | 16 |
| Melttarit eli ylikuormittuminen.....                             | 17 |
| Ammattilaisen reflektiivisyys.....                               | 18 |
| ...ja asenne.....                                                | 19 |
| Näkökulmia EDA/PDA-piirteisen nuoren kohtaamiseen.....           | 20 |
| Lisätietoa EDA/PDA-piirteisyydestä.....                          | 21 |
| Lähteet.....                                                     | 22 |

# Mitä on EDA/PDA-piirteisyys?

EDA/PDA on autismikirjon profiili ja neurotyyppi. EDA/PDA-piirteisille henkilöille on ominaista erittäin voimakas tarve autonomiaan ja hallinnan tunteen säilyttämiseen omassa elämässään. EDA/PDA-piirteiset eivät valitse käyttäytyä haastavasti, vaan vaatimusten välttely kumpuaa hermoston reaktiosta vaatimusten aiheuttamaan ahdistavaan tilanteeseen. EDA/PDA-piirteinen pyrkii hallitsemaan tilannetta eri keinoin vähentääkseen ahdistuksen tunnetta.

EDA/PDA ei ole erillinen diagnoosi, vaan se nähdään autismikirjon profiilina – eli yhtenä tapana, jolla autismi voi ilmetä. Koska autismi on moniulotteinen ja yksilöllinen ilmiö, myös EDA/PDA-piirteet voivat vaikuttaa ja eri tavoin eri henkilöiden kokemukseen ja toimintamahdollisuuksiin.

EDA/PDA-profilin avainpiirteitä ovat:

- Vaikeus sietää tai hyväksyä kaikenlaisia vaatimuksia – myös hyvin arkipäiväisiä ja hienovaraisia.
- Sosiaalisten strategioiden, kuten neuvottelun, huumorin tai teeskentelyn käyttö vaatimusten välttelyyn.
- Ulospäin nähty sosiaalinen kyvyttömyys, joka voi kuitenkin peittää taustalla olevat vaikeudet vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa.
- Voimakkaat tunne-elämykset ja mielialojen vaihtelut.
- Voimakas tarve kontrolliin – usein turvallisuuden tunteen ylläpitämiseksi.
- Syvä kiinnostus tai keskittyminen toisiin ihmisiin, joko todellisiin tai kuvitteellisiin.
- Kyvyttömyys roolileikkeihin ja mielikuvitusmaailmoihin.

**EDA** = Extreme Demand Avoidance = Äärimäinen vaatimusten välttely

**PDA** = Persistent Drive for Autonomy tai Pervasive Drive for Autonomy = Vahva tarve autonomiaan

Aiemmin käytetty myös PDA = Pathological Demand Avoidance. Tämä ei kuitenkaan kuvasta EDA/PDA-piirteisten sisäistä kokemusta ja patologistoi neurotyyppejä.

## EDA/PDA:n tunnistaminen

EDA/PDA piirteisyys näyttäytyy usein voimakkaana reagoitina tilanteissa, joissa nuori kokee ulkoista tai sisäistä painetta. EDA/PDA-piirteisille nuorille ennalta määrätty toimintamallit tai jäykät rakenteet voivat tuntua uhkaavilta ja laukaista välittömän vastareaktion. Tiukka aikataulu, vahva ohjailu tai vaatimusten esittäminen suoraviivaisesti saattavat johtaa siihen, että nuori vetäytyy, sulkeutuu tai käyttäytyy voimakkaan puolustautuvasti. Tällöin nuori ei kapinoi, vaan pyrkii säätelemään ahdistustasoaan ja suojelemaan itseään hallinnan menettämisen kokemukselta.

Tunnistamista saattaa kuitenkin vaikeuttaa EDA/PDA piirteisten kyky maskata. Maskaminen tarkoittaa tietoista tai tiedostamatonta käyttäytymisen muokauttamista ja piilottamista, jotta henkilö sulautuisi paremmin ympäristöönsä ja vastaisi sosiaalisia odotuksia.

Kaikki maskaavat jonkun verran ja kevyt määrä maskaamista on normaalia. Maskamisen käydessä raskaaksi, olisi hyvä löytää keinoja sen vähentämiseen. Maskaminen on erittäin kuormittavaa ja voi johtaa moniin haitallisiin vaikutuksiin kuten uupumukseen, ahdistuneisuuteen sekä identiteetin ja itsetunnon ongelmiin.

## Miksi tunnistaminen on tärkeää ammattilaiselle?

Vaatimusten kohtaaminen aiheuttaa ahdistusta EDA/PDA piirteiselle. Ammattilaisen rooli on vähentää tätä ahdistusta, ei tuottaa sitä lisää.

Lisäksi EDA/PDA-piirteinen henkilö ei välttämättä reagoi tavanomaisiin tuki-, opetus- tai kasvatustapoihin. Sen sijaan tarvitaan joustavia, yksilöllisiä ja empaattisia lähestymistapoja, joissa pyritään ymmärtämään käyttäytymisen taustalla oleva ahdistus ja kontrollin tarve.

### Ammattilaisen tietoisuus EDA/PDA-piirteistä voi:

- Parantaa vuorovaikutusta ja yhteistyötä nuoren kanssa.
- Vähentää ristiriitatilanteita ja väärinymmärryksiä.
- Mahdollistaa tarkoituksenmukaisen tuen suunnittelun, joka edistää hyvinvointia ja toimintakykyä.
- Auttaa ammattilaista ymmärtämään nuoren omaa kokemusta ja tarpeita pelkän näkyvän käyttäytymisen sijaan.



# EDA/PDA-piirteisten vahvuudet

Kun ammattilaiset ja läheiset tunnistavat EDA/PDA-piirteisen nuoren vahvuudet, koko vuorovaikutuksen sävy voi muuttua. Nuorta ei enää kohdata ensisijaisesti haasteiden, vaan potentiaalin kautta. Tämä näkökulma vahvistaa luottamusta, jolloin nuori kokee tulevansa hyväksytyksi omana itsenään. Samalla itsetunto kasvaa, kun myönteinen palaute ja nähdynsi tuleminen tukevat identiteetin rakentumista.

Työskentelyn aikainen yhteistoiminta mahdollistuu, kun nuori huomaa, että häntä yritetään ymmärtää, eikä hallita. Myönteinen ja kannatteleva ilmapiiri puolestaan tukevat hyvinvointia ja auttavat jaksamaan paremmin arjen haasteissa.

Käyttämällä aikaa tutustumiseen ja luottamuksen rakentamiseen nämä vahvuudet voivat tulla osaksi työskentelyä.

## Luovuus ja mielikuvitus

EDA/PDA-nuoret ovat usein luovia ongelmanratkaisijoita. He näkevät asioita eri näkökulmista ja osaavat ajatella "laatikon ulkopuolelta".

## Herkkyys ja empaattisuus

Usein EDA/PDA-nuoret ovat erittäin herkkiä muiden tunteille ja kokevat asiat syvästi.

## Huomiokyky ja tarkkanäköisyys

EDA/PDA-nuoret huomaavat yksityiskohtia ja tunnelmia, joita monet muut eivät huomaa.

## Huumorintaju

Monet EDA/PDA-nuoret ovat nokkelia ja hauskoja, ja käyttävät huumoria kekseliäästi osana vuorovaikutusta ja itseilmaisua.

## Vahva oikeudentaju

EDA/PDA-nuorilla on usein selkeä käsitys siitä, mikä on oikein ja väärin, ja he saattavat puolustaa toisia voimakkaasti.

## Luovuus ongelmanratkaisussa

Vaikka EDA/PDA-nuoret saattavat vastustaa ulkopuolelta tulevia ratkaisuja, heillä on usein kyky keksiä omia tapoja selviytyä haasteista.

## Itsenäisyys ja autonomia

EDA/PDA-nuorilla on voimakas halu tehdä asioita omalla tavallaan, mikä voi kehittyä vahvaksi itseohjautuvuudeksi ja itsenäisyydeksi, kun heitä tuetaan oikein.



# Ammattilaisen asennoituminen



Tärkein lähtökohta on ymmärtää ja hyväksyä, että EDA/PDA piirteisen käyttäytymisen taustalla on ahdistuneisuus ja tarve tuntea olevansa hallinnassa. Ahdistus, vältteleminen ja vastustaminen voivat ilmetä monin tavoin, kuten huutamisena, puhumattomuutena, kiroiluna, nauruna, itkuna, levottomuutena, tylsistyneisyytenä, höt-kyilynä, keinumisena, toistuvina toimintoina, pakkomielteinä, ihon nyp-pimisenä, välttelynä, piiloutumisena, karkaamisena, vetäytymisenä, tava-roiden heittelynä ja toisten kimppuun hyökkäämisenä. EDA/PDA-piirteinen voi myös aluksi pyrkiä mielistelemään ja myöntymään vaatimuksiin keinona välttää konfliktitilanne. Jokaisella nuorella on oma tapa tuoda esiin ahdistus ja se saattaa vaihdella eri tilanteissa.

EDA/PDA-piirteisiä kohdatessaan ammattilaisen tulee kyetä luopumaan ajatuksesta, että asioiden pitäisi mennä tietyn kaavan mukaan, ja sen sijaan muotoilla työskentelyä nuoren ehdoilla. Tilanteiden ennakointi, yhteistyön tekeminen ja tilan antaminen nuoren vaikutusmahdollisuuksille voivat toimia merkittävästi paremmin kuin tiukka aikuislähtöinen ohjaus.

Alhaisen kuormituksen menetelmät (Low Arousal Approach), jotka pohjautuvat luottamukseen, kumppanuuteen, yhteistoimintaan, huolella mietittyyn kielelliseen ilmaisuun ja vaatimusten suhteuttamiseen kuormitustasoon ovat hyviä ovat hyviä tapoja edistää työskentelyä. Näistä on muodostettu PANDA-malli, joka jäsentää näitä ulottuvuuksia.

## PANDA-malli (PDA Society)

- **P:** pick your battles, valitse taistelusi
- **A:** anxiety management, ahdistuksen hallinta.
- **N:** negotiation & collaboration, neuvottelu ja yhteistyö
- **D:** disguise & manage demands, naamioi ja muokkaa vaatimuksia
- **A:** adaptation, sopeutuminen

Tämä lähestymistapa auttaa vähentämään vaatimusten aiheuttamaa ahdistusta ja edistää yhteistyötä. Panda-mallista löytyy lisää esimerkiksi PDA Societyn sivuilta.

# Vaatimusten ymmärtäminen

EDA/PDA-piirteisten kohdalla on tärkeää ymmärtää, että vaatimukseksi voidaan kokea hyvin monenlaisia asioita – ei vain suorat käskyt tai velvoitteet, vaan myös hienovaraisemmat odotukset ja sisäiset tarpeet. Tämä voi vaikuttaa merkittävästi siihen, miten nuori suhtautuu arjen tilanteisiin ja miten häntä voidaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla. Vaatimus voi olla mikä tahansa tilanne ja se voi syntyä epämiellyttävästä tai ahdistavista tilanteista, mutta myös nuoren omista tarpeista tai haluista

EDA/PDA-piirteisille vaatimukset eivät ole vain käytännön asioita, kuten kotitehtävien tekeminen tai huoneen siivoaminen, vaan myös sisäisiä ja sosiaalisia odotuksia, jotka neurotyypilliset ihmiset eivät välttämättä edes huomaa. Koska EDA/PDA-piirteiset kokevat vaatimukset voimakkaasti ja usein stressaavina, he pyrkivät välttämään niitä keinoilla, kuten neuvottelulla, manipuloinnalla, harhautamisella tai täydellisellä vetäytymisellä.

## Vaatimuksia ovat esimerkiksi:

- Suorat pyynnöt ja käskyt ("Tule syömään", "Pue takki päälle").
- Epäsuorat vaatimukset ("Vitsi miten hienosti pesit hampaat eilen" – voi tuntua painostavalta).
- Aikataulut ja rutiinit (vaikka ne olisivat omia, ne voivat alkaa tuntua pakolta).
- Sosiaaliset odotukset (esimerkiksi katsekontakti, keskusteluun osallistuminen, small talk).
- Omat sisäiset vaatimukset ("Minun pitäisi osata tämä", "Minun pitäisi tehdä tämä, koska muutkin tekevät").
- Keholliset tarpeet (nälkä, jano, väsymys – kehon signaalit voivat tuntua pakottavilta).



# Miten vaatimuksia voidaan kiertää

## 1. Neutraalin ja havainnoivan kielen käyttäminen.

Sen sijaan että sanoisit "Tee läksyt", voit todeta: "Koulukirjat ovat repussa, voin auttaa jos haluat."

Pyynnöt voi myös muotoilla toteamuksina tai kysymyksinä, kuten: "Tässä on koulukirjat" tai "Mietin, haluaisitko...".

## 2. Vaihtoehtojen ja valinnanvaran antaminen.

Tarjoa pieniä valintoja: "Työskennelläänkö klo 10 vai 11?" ja hyväksy myös nuoren oma ehdotus, jos se on mahdollista. Anna nuorelle tilaa vaikuttaa esimerkiksi asioiden tekemisjärjestykseen.

## 3. Käskyjen ja kieltojen välttäminen.

Sanomalla "valitettavasti nyt ei ole mahdollista", mieluummin kuin "et saa" tai "ei käy" voidaan pehmentää sitä miltä sääntö tai raja kuulostaa. Tarjoamalla lisäksi selitys ja vaihtoehto annetaan nuorelle mahdollisuus jäsentää sääntöä itse ja luodaan liikkumatilaa nuoren autonomialle. "Tilaa käyttää toinen ryhmä, mutta voit mennä sinne myöhemmin. Haluatko sillä välin lukea vai tehdä tehtäviä?"

## 4. Epäsuoran viestinnän käyttäminen.

Tilanteissa voi käyttää fyysisiä vihjeitä (kuten osoittaa kenkiä pukemisen merkiksi), visuaalisia muistilistoja tai jopa lähettää viestin puhelimella. Joskus toimii, että sanot toiselle henkilölle ääneen asioita, jotka myös EDA/PDA-nuori kuulee.

## 5. Huumorin ja leikillisyyden käyttäminen.

Tilanteet voi leikkiä hauskaksi tai käyttää huumoria työkaluna, jos se on itselle luontainen tapa toimia. Leikki ja huumori vähentää painetta ja tekee tilanteesta helpommin lähestyttävän.

## 6. Vastuun siirtäminen muualle.

Tilanteissa voi viitata ulkopuoliseen sääntöön: "taksi tulee hakemaan sinua kolmelta." tai "lääkäri määräsi, että kokeet täytyy ottaa." Tämä auttaa välttämään tunnetta, että sinä vaadit jotakin.

## 7. Avun pyytäminen tai käytöksen mallintaminen.

Sanomalla: "en muista miten tämä tehtiin, autatko?" voi nuorelle antaa mahdollisuuden osallistua ilman suoraa vaatimusta.

Voi myös tehdä jotakin itse ääneen sanoen, ilman että odotat nuoren seuraavan esimerkkiä: "menen rauhoittumaan hiljaiseen huoneeseen."

# Yksilöllisyys, tutustuminen ja luottamus osana työskentelyä

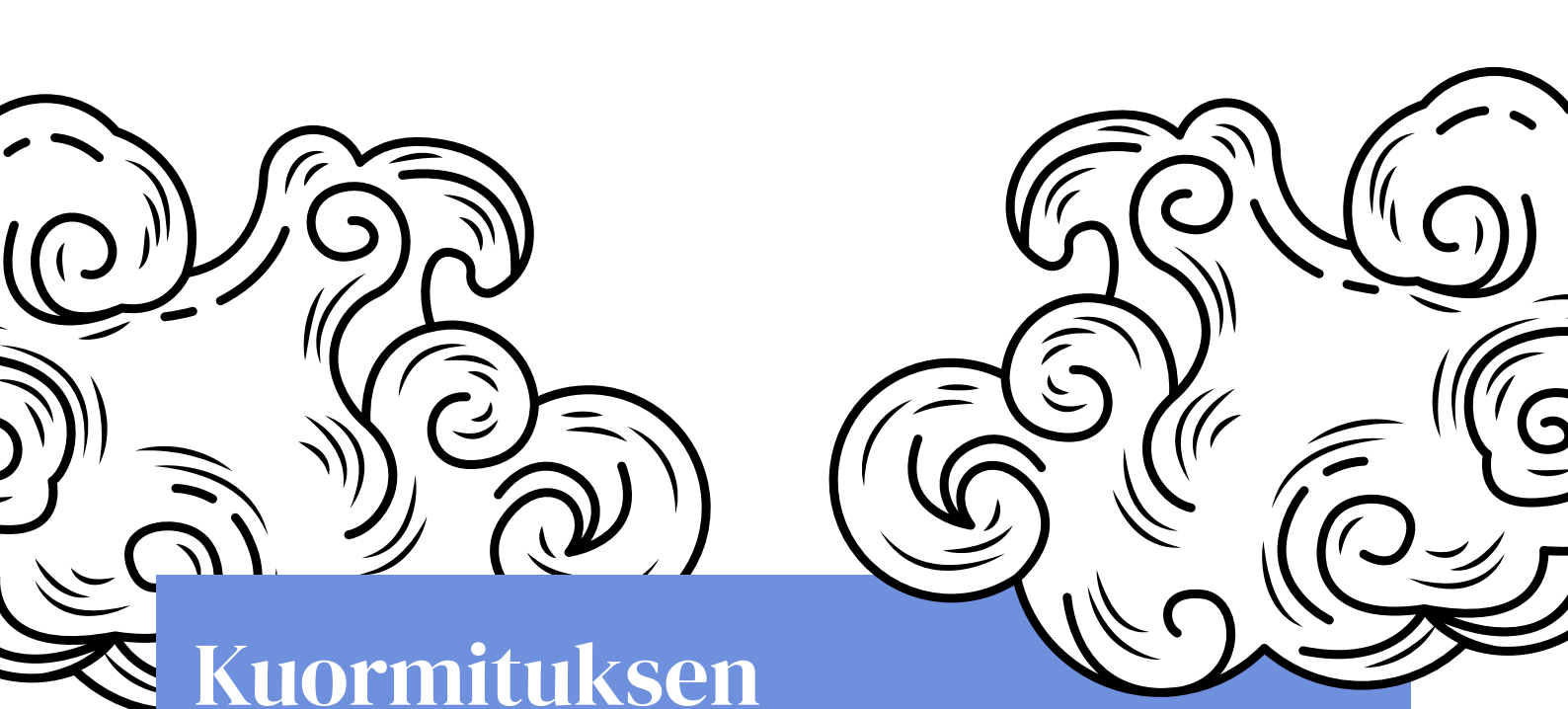
Jokainen nuori on ainutlaatuinen, ja heidän reagointinsa erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin ja ohjaukseen vaihtelee suuresti eri tilanteissa. Tämän vuoksi on tärkeää, että ammattilainen suhtautuu jokaiseen nuoreen ja jokaisen tilanteeseen aidon uteliaasti ja ennakoluulottomasti, ja pyrkii tutustumaan nuoren maailmaan avoimin mielin. Kun ammattilainen ymmärtää, mistä nuori on kiinnostunut ja mikä häntä motivoi, on helpompaa valita tilanteeseen sopivat tavat olla vuorovaikutuksessa. Tutustuminen ei ole vain työskentelyn alkuvaiheen liittyvä tehtävä, vaan jatkuva prosessi, joka auttaa myös sopivien tukikeinojen valinnassa ja kuormituksen ennaltaehkäisyssä.

EDA/PDA piirteisten kanssa työskenneltäessä luottamuksen rakentaminen nuoren ja aikuisen välille korostuu kun pyritään tavoitteelliseen työskentelyyn. Ilman luottamuksellista suhdetta työskentely voi olla täysin mahdotonta nuoren kieltäytyessä kaikesta kommunikoinnista. Nuori voi kokea tilanteen kontrolloivana tai jopa uhkaavana hänen omalle autonomialleen. Luottamusta rakennetaan pienistä teoista: pitämällä lupaukset, olemalla aidosti läsnä, osoittamalla kiinnostusta ja tukemalla myös silloin, kun nuori vetäytyy. Luottamuksen syntymisessä voi kestää aikaa, eikä sitä voi pakottaa. Kun luottamus on olemassa, voidaan käsitellä myös vaikeita asioita ja nuori pystyy toimimaan vaatimusten kanssa – ja silloin nuori on todennäköisemmin valmis tulemaan mukaan yhteistyöhön.

Kun nuori kokee tulevansa nähdyksi ja ymmärretyksi omana itsenään, vuorovaikutus voi muuttua vastavuoroiseksi ja turvalliseksi.

Luottamuksellisessa suhteessa myös mahdolliset vaatimukset voidaan kohdata lempeämmin, ja työskentelylle avautuu uusia mahdollisuuksia.

Ilman luottamusta taas on riski, että nuori sulkeutuu tai kokee kontrollin menetyksen, mikä voi nostaa ahdistusta ja estää työskentelyn myös tulevaisuudessa.



# Kuormituksen tunnistaminen ja säätely

EDA/PDA-piirteisillä nuorilla kuormituksen taso vaihtelee usein nopeasti ja saattaa nousta erityisesti tilanteissa, joissa he kokevat menettävänsä hallinnan tunteen. EDA/PDA-piirteinen nuori saattaa kokea jopa hyvin tavanomaisen vuorovaikutuksen painostavana, erityisesti jos siihen liittyy odotuksia tai vaatimuksia. Suora katsekontakti, kysymystulva tai liian suorasukainen puhetapa voi estää turvallisen yhteyden muodostumista ja aiheuttaa kuormitusta. Tällöin voi auttaa, jos vuorovaikutusta kevennetään esimerkiksi tekemisen kautta, huumorilla tai siirtämällä huomio mielenkiinnonkohteisiin.

Ammattilaisen tulee olla tietoinen omasta vuorovaikutustyylistään ja tarvittaessa vähentää vuorovaikutuspainetta, jotta nuori voi tulla työskentelyyn omassa tahdissaan.

Myös aikaisemmat tilanteet, vuorokauden aika ja perustarpeiden täyttyminen, kuten uni ja ravitsemus, vaikuttavat nuoren sen hetkiseen toimintakykyyn. Kun ammattilainen pysyy tietoisena nuoren päivän kulusta ja pitää ”tuntosarvet esillä”, kuormittumista voidaan havaita ajoissa ja näin ehkäistä ylikuormittumisesta johtuvaa lukkiutumista.

Ammattilaisen on tärkeää oppia havainnoimaan nuoren vireystilaa ja kuormituksen merkkejä herkästi esimerkiksi kehonkielen, puheen sävyn, eleiden tai keskittymiskyvyn muutosten kautta. Nuoreen ja nuoren vuorovaikutustyyliin tutustumiseen kannattaa käyttää paljon aikaa mahdollisuuksien mukaan.

Kun kuormitus alkaa lisääntyä, on tärkeää pysähtyä ja arvioida tilannetta uudelleen. Jos nuori ei itse huomaa kuormitustasoa, voidaan tilannetta sanoittaa ammattilaisen omien havaintojen kautta, jolloin huomio ei kiinnity nuoreen ja aiheuta painostusta. Esimerkiksi ”me ollaankin työskennelly jo aika kauan, mä voisin tarvita taukoa.”

On tärkeää, että nuorella on mahdollisuus vaikuttaa omaan kuormituksen säätelyyn esimerkiksi vetäytymällä tilanteesta hetkeksi, siirtämällä haastava tehtävä toiseen ajankohtaan, valitsemalla rauhallisempi toiminta tai ottamalla käyttöön oma stressinpurkukeino.

Kuormituksen hallinta ei tarkoita pelkästään reagoimista, vaan myös ennakkointia – esimerkiksi tarjoamalla etukäteen tietoa tulevasta, antamalla

nuorelle mahdollisuus vaikuttaa työskentelytapaan tai rytmiin, ja varmistamalla, että tapaamisympäristö on rauhallinen ja aistiärsykeiltään kohtuullinen.

Nuoren kuormituksen säätelyä ei tule nähdä laiskuutena tai yhteistyöhaluttomuutena. Ammattilaisen tulee tarjota tilaa ja välineitä kuormituksen säätelyyn työskentelyn aikana mahdollisuuksien mukaan. Työskentely etenee parhaiten silloin, kun nuoren toimintakyky säilyy hyvänä ja ylikuormitusta pyritään ennakoidaan ja purkamaan heti sen ensimerkeistä lähtien.

Pienilläkin muutoksilla voidaan tukea nuoren toimintakyvyn säilymistä niin, että työskentely on mahdollista myös jatkossa.





# Nuoren kanssa työskentely ja joustavuus

EDA/PDA-piirteisten nuorten kanssa työskentelevän ammattilaisen tulee nähdä nuori aktiivisena toimijana, jonka omat ajatukset, toiveet ja rajat ovat keskiössä. Nuoren osallisuus ei tarkoita pelkästään mahdollisuutta osallistua, vaan ennen kaikkea kokemusta siitä, että hänen äänensä vaikuttaa ja hänen näkökulmallaan on merkitystä. Tämä rakentuu vuorovaikutuksessa, jossa nuorta kuullaan ja hänen kanssaan rakennetaan yhteisiä tavoitteita ja toimintatapoja sen sijaan, että ne tuotaisiin valmiina ulkopuolelta.

Keskeinen keino osallisuuden tukemisessa on vaihtoehtojen tarjoaminen. Sen sijaan, että annetaan yksi ohje tai tehtävä, voidaan tarjota kaksi vaihtoehtoa tai pyytää nuorta ehdottamaan oma tapansa lähestyä asiaa. Valinnat voivat liittyä aikaan, paikkaan, tapaan tai sisältöön.

Kun nuorelle annetaan mahdollisuus valita esimerkiksi hänelle mieluinen tapa toimia, työskentelyn rytmi tai toimintaympäristö, hänen kokemuksensa pysyvyydestä ja hallinnasta vahvistuu. Vaihtoehtojen kautta myös vaatimuksia voidaan esittää hienovaraisemmin ilman suoraa painetta, mikä auttaa erityisesti tilanteissa, joissa suora ohjaus koetaan uhkaavaksi.

Liian monta vaihtoehtoa saattaa kuitenkin jumittaa tilanteen tai aiheuttaa kuormitusta. Tärkeää on tuntee millainen nuori on kysessä ja edetä sen mukaan.

Neuvottelun mahdollisuus ei tarkoita, että kaikki päätökset luovutetaan nuorelle, vaan että hän saa kokemuksen omasta toimijuudestaan ja vaikutusvallastaan. Tällainen lähestymistapa voi vähentää vaatimusten aiheuttamaa painetta ja ehkäistä vastarintaa.

Asettakaa tavoitteet yhdessä keskustellen mikä on realistista ja kohtuullista nuoren tilanteen kannalta.

Näitä tavoitteita ei voida tavoitella joka kerta samalla tasolla, vaan nuoren kuormittuneisuus vaikuttaa työskentelyyn.



# Nuoren asettamat rajat työskentelylle

Nuoren asettamia rajoja on tärkeää kunnioittaa ja huomioida, että niihin kajoaminen tai niiden ylittäminen voi murentaa rakennettua luottamusta ja vaikeuttaa tulevaa työskentelyä.

Rajojen kunnioittaminen ei tarkoita tavoitteista luopumista, vaan niiden yhteistä tarkastelua ja hahmottamista tavalla, joka tukee nuoren autonomiaa ja hallinnan tunnetta. Kun vuorovaikutus rakentuu molemminpuoliselle kunnioitukselle ja luottamukselle, nuorelle syntyy kokemus siitä, että hänellä on oikeus ja mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä hänen asettamien rajojen kunnioittamisen lisäksi. Tämä vähentää nuoren tarvetta puolustaa omaa autonomiaansa.

Myös toiminnan mielekkyys ja rytmitys voivat olla ratkaisevia: vaativien asioiden ja mielekkään tekemisen vuorottelu voi auttaa säilyttämään vireyden ja kiinnostuksen.

Tärkeää on, että työskentely etenee nuoren omaa rytmiä ja kapasiteettia kunnioittaen – pienin askelin, mutta suunta säilyttäen. Ammattilaisen tulee sovittaa oma vuorovaikutustahtinsa nuoren tahtiin.



## Mielenkiinnonkohteet osana työskentelyä

EDA/PDA-piirteisten nuorten kanssa työskentelyssä nuoren omien mielenkiinnonkohteiden tunnistaminen ja hyödyntäminen on keskeinen väylä luoda yhteyttä ja vähentää vuorovaikutukseen liittyvää painetta.

Nuoren maailma ja kiinnostuksen kohteet tarjoavat arvokkaan sillan kohtaamiseen, ja niiden kautta voidaan lähestyä myös haastavia aiheita lempeämmin ja hyväksyvämmiin. Kun ammattilainen osoittaa aitoa kiinnostusta nuoren mielenkiinnon kohteisiin nuori voi kokea tulevaisuutta ymmärretyksi ja arvostetuksi. Tämä puolestaan lisää nuoren halua ja uskallusta olla vuorovaikutuksessa.

Mielenkiinnonkohteet voivat toimia paitsi yhteyden rakentamisen keinona, myös vuorovaikutuksen sisällöllisenä alustana. Esimerkiksi keskustelu, toiminta tai harjoitteet voidaan rakentaa nuoren kiinnostuksen ympärille, jolloin tilanne tuntuu mielekkäämmältä ja turvallisemmalta.

Kiinnostuksen kohteista puhuminen voi myös auttaa ymmärtämään nuoren ajattelutapaa ja tulkintaa maailmasta. Usein juuri näiden aiheiden kautta voidaan tavoittaa myös nuoren omia tavoitteita, haaveita ja toiveita, joiden kautta työskentely saa henkilökohtaisemman merkityksen.

Kun ammattilainen antaa nuorelle tilaa tuoda oma osaamisensa esiin, hän samalla vahvistaa nuoren kokemusta itsemääräämisoikeudesta ja osallisuudesta.



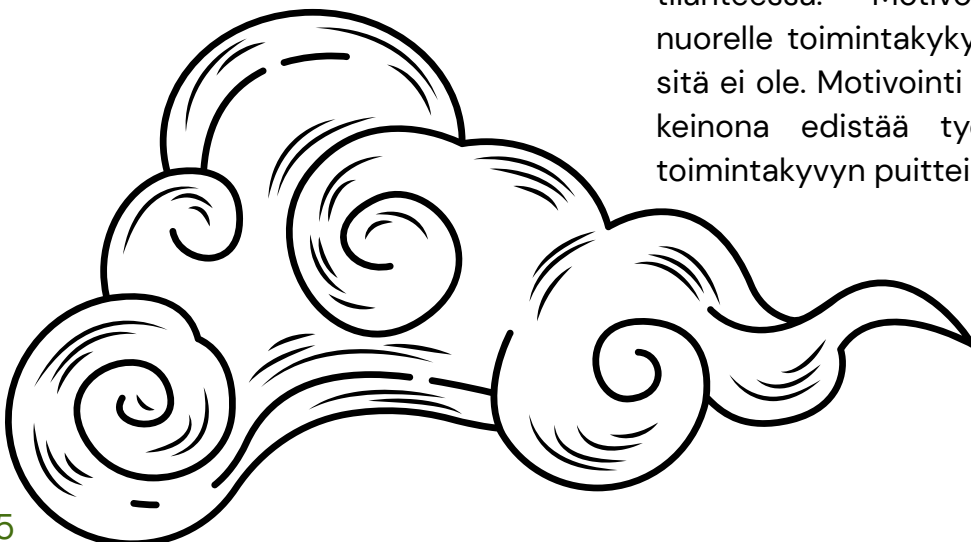
## Motivoituminen työskentelyyn

Motivaation rakentuminen EDA/PDA-piirteisellä nuorella vaatii usein yksilöllistä lähestymistä, kärsivällisyyttä ja kekseliäisyyttä. Perinteiset kannustimet tai ulkoa annetut tavoitteet eivät välttämättä toimi, jos ne koetaan painostavina tai ulkopuolelta annettuina. Tämän vuoksi on tärkeää tunnistaa ne tekijät, jotka nuorta todella kiinnostavat ja motivoivat – olipa kyse sitten tietystä tekemisestä, palkkiosta tai toiminnan jälkeisestä vapaudesta.

Lisäksi motivaatiota voidaan tukea arjen pienillä keinoilla, kuten huumorilla, luovuudella tai leikkimielisyydellä, jotka keventävät ilmapiiriä ja vähentävät vaatimusten kokemista kuormittavina.

Ulkoinen motivaatio voi jollain toimia alkuun käynnistäjänä, mutta parhaimmillaan se voi muuttua sisäiseksi motivaatioksi oivaltamisen ja onnistumisen kokemusten kautta.

Välttely käyttäytyminen ei kuitenkaan johdu motivaation puutteesta vaan kyvyttömyydestä toimia kuormittavassa tilanteessa. Motivoinnilla ei luoda nuorelle toimintakykyä tilanteissa, joissa sitä ei ole. Motivointi voi kuitenkin toimia keinona edistää työskentelyä nuoren toimintakyvyn puitteissa.





## Toiminnalliset keinot ja strategiat

EDA/PDA-piirteisten nuorten kanssa toiminnalliset strategiat tarjoavat konkreettisen ja joustavan tavan edetä vuorovaikutuksessa silloin, kun puhepainotteinen ohjaus ei ole toimivaa tai voi kuormittaa liikaa. Toiminnan kautta tapahtuva ohjaus, kuten esimerkiksi yhdessä tekeminen, sanaton ohjaus, harhauttaminen tai leikkimielisyys voi vähentää suoraa vuorovaikutuspainetta ja luoda tilaa luontevammalle kommunikatiolle.

Toiminnallisella lähestymistavalla, kuten yhdessä tekemällä, voidaan välttää auktoriteettiaseman liiallinen korostaminen, joka voi herkästi nostaa vastarintaa tai sulkea nuoren vuorovaikutuksesta pois.

Pienillä ohjaustyylin muutoksilla voidaan löytää toimivampi tapa olla vuorovaikutuksessa juuri kyseisen nuoren kanssa. Myös tilanteiden ennakointi, selkeät mutta joustavat rakenteet sekä vaihtoehtojen tarjoaminen auttavat rakentamaan turvallista työskentelyympäristöä. Toisinaan tilanteen rentouttamiseksi voidaan hyödyntää huumoria tai toiminnan ja keskustelun vuorottelua.

Tärkeää on, että ammattilaisella on valmius kokeilla erilaisia keinoja ja mukauttaa toimintaansa tilanteen vaatimalla tavalla – myös keskeyttämällä työskentelyä tarvittaessa ja jatkamalla sitä myöhemmin nuoren vireystilan tasaannuttua tai kuormituksen laskettua.

Strategisessa joustavuudessa korostuu ymmärrys siitä, että toivottu lopputulos voidaan saavuttaa monin eri tavoin, ja että myös pienet edistysaskeleet ovat merkityksellisiä.

# Melttarit eli tunneromahdus ja suttarit eli sulkeutuminen

Melttarit (meltdown) on tila, jossa nuoren hermosto ylikuormittuu eikä hän enää kykene säätelemään tunteitaan tai käyttäytymistään. Suttarit (shut down) on stressireaktio, jonka seurauksena nuori sulkeutuu täysin vuorovaikutuksesta. EDA/PDA-piirteisellä nuorella nämä reaktiot voi laukaista esimerkiksi vaatimusten kasautuminen, kontrollin menetyksen tunne tai voimakas ahdistus. Melttarit tai suttarit eivät ole tahallista uhmakkuutta, vaan seurausta siitä, että nuoren hermojärjestelmä ylikuormittuu.

Tilanne voi näyttäytyä ammattilaiselle täydellisenä vetäytymisenä voimakkaana tunnepurkauksena, kuten huutamisena, itkemisenä tai raivona.

Melttarien tai suttarien jälkeen nuori on usein uupunut, hämmentynyt tai jopa häpeissään. Hän voi vetäytyä ja tarvita aikaa ja rauhaa palautuakseen. Monella nuorelle nousee esiin myös epävarmuutta omasta itsesäätelykyvystään, mikä voi laskea itsetuntoa ja lisätä ahdistusta tulevia tilanteita kohtaan. Jos tilannetta ei kohdata empaattisesti, seurauksena voi olla pelkoa, epäluottamusta ja haluttomuutta yhteistyöhön.

Toisaalta, jos meltdownin aikana ja sen jälkeen osoitetaan ymmärrystä, rauhallisuutta ja hyväksyntää, se voi vahvistaa nuoren kokemusta siitä, että hänet nähdään ja hyväksytään myös haavoittuvana.

## Miten auttaa melttaritalanteessa?

- Pysy rauhallisena äläkä ota tilannetta henkilökohtaisesti
- Älä yritä järkeillä nuorelle tilanteessa sillä melttarit ei ole tahdonalainen reaktio
- Vähennä nuoreen kohdistuvia ärsykejä sekä vaatimuksia ja anna tilaa rauhoittua
- Ole rauhallinen ja ennakoitava, älä rankaise tai toru
- Anna palautumisaikaa sillä melttarin jälkeen nuori voi olla pitkään uupunut.



## Ammattilaisen reflektiivisyys

EDA/PDA-piirteisten nuorten kohtaaminen vaatii ammattilaiselta jatkuvaa itsereflektiota. On tärkeää tarkastella omaa käyttäytymistä, vuorovaikutustyyliä ja tilanteisiin reagoimista. Joskus vuorovaikutuksen epäonnistuminen johtuu siitä, että jotain jäi ammattilaiselta huomaamatta, ennakointia ei ollut riittävästi tai oma toiminta oli liian painostavaa. Reflektio ei ole syyllistämistä, vaan ammatillista kasvua – pysähtymistä sen äärelle, mitä voisi tehdä seuraavalla kerralla toisin.

Oman toiminnan ja tunteiden sanoittaminen nuorelle sekä virheiden tunnistaminen työskentelyn aikana voivat myös toimia luottamusta rakentavana keinona nuoren kanssa – rehellisyys, aitous ja kyky tunnustaa omat virheet lisäävät nuoren kokemusta tasa-vertaisuudesta ja arvostuksesta sekä mallintavat inhimillistä vuorovaikutusta.

Kun ammattilainen huolehtii omasta jaksamisestaan, pitää kiinni omista rajoistaan ja tunnistaa tilanteet, joissa täytyy perääntyä, hän voi säilyttää tilaa aidolle kohtaamiselle, joustavuudelle ja inhimilliselle vuorovaikutukselle.



## ... ja asenne

Ammattilaisen asenne on keskeinen osa vuorovaikutusta. Ammattilaisen rooli EDA/PDA-piirteisen nuoren rinnalla ei ole auktoriteetti, vaan tukija ja rinnalla kulkija. On tärkeää ymmärtää, että kontrollin liiallinen ottaminen voi aiheuttaa turvatomuutta ja estää vuorovaikutuksen rakentumista.

Positiivinen ja arvostava suhtautuminen nuoreen, hänen piirteisiinsä ja haasteisiinsa tukee turvallisen ilmapiirin syntymistä. EDA/PDA-piirteisen nuoren kanssa toimiminen edellyttää, että hänet kohdataan empaattisesti, ilman tuomitsemista tai liiallista kontrollointia. Ehdottomuus, autoritäärisyys tai jäykkyys voivat nopeasti johtaa tilanteiden lukkiutumiseen. On tärkeää hyväksyä, ettei työskentely aina etene suunnitelmien mukaan ja että keskeytykset tai takapakit kuuluvat prosessiin.

Reflektio ja asenteen tarkastelu eivät ole vain itsensä kehittämisen välineitä, vaan ne vaikuttavat suoraan vuorovaikutussuhteen laatuun ja nuoren kokemukseen kohdatuksi tulemisesta

Avoin ja arvostava suhtautuminen merkitsee sitä, että nuori nähdään kokonaisuutena ihmisenä – ei pelkästään haasteidensa kautta. Myös tunteiden purkaukset, vetäytymiset ja reaktiot ovat osa hänen tapaansa selviytyä. Kun ammattilainen suhtautuu nuoreen lämpimästi ja hyväksyvästi, tämä voi vähitellen oppia luottamaan itseensä ja vuorovaikutuskykyynsä muiden kanssa.

Ammattilaisen kyky säilyttää joustava ja inhimillinen asenne luo tilaa myös nuoren epävarmuudelle, oppimiselle ja kasvuille.



# Näkökulmia EDA/PDA-piirteisen nuoren kohtaamiseen

- EDA/PDA-piirteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen on osa ammattitaitoa
- Työskentely perustuu luottamukseen
- Autonomian ja hallinnantunne luovat turvaa nuorelle
- Avoin ja arvostava asenne lähtökohtana
- Tiukkojen ja ennalta määriteltujen lähestymistapojen välttäminen
- Yksilöllisyys ja joustavuus ovat avainasemassa
- Vaihtoehdot ja neuvotteluvara osana työskentelyä
- Vuorovaikutuspaineen vähentäminen luo tilaa
- Tilan antaminen nuoren omalle kuormituksen säätelylle
- Oman roolin ja rajojen tiedostaminen
- Aktiivinen oman toiminnan refleктоiminen osana ammatillisuutta



## Lisätietoa EDA/PDA- piirteisyydestä

Verkkosivuja:

Patologinen vaatimusten välttely (PDA) ja autismikirjon häiriö,  
Autismiliitto

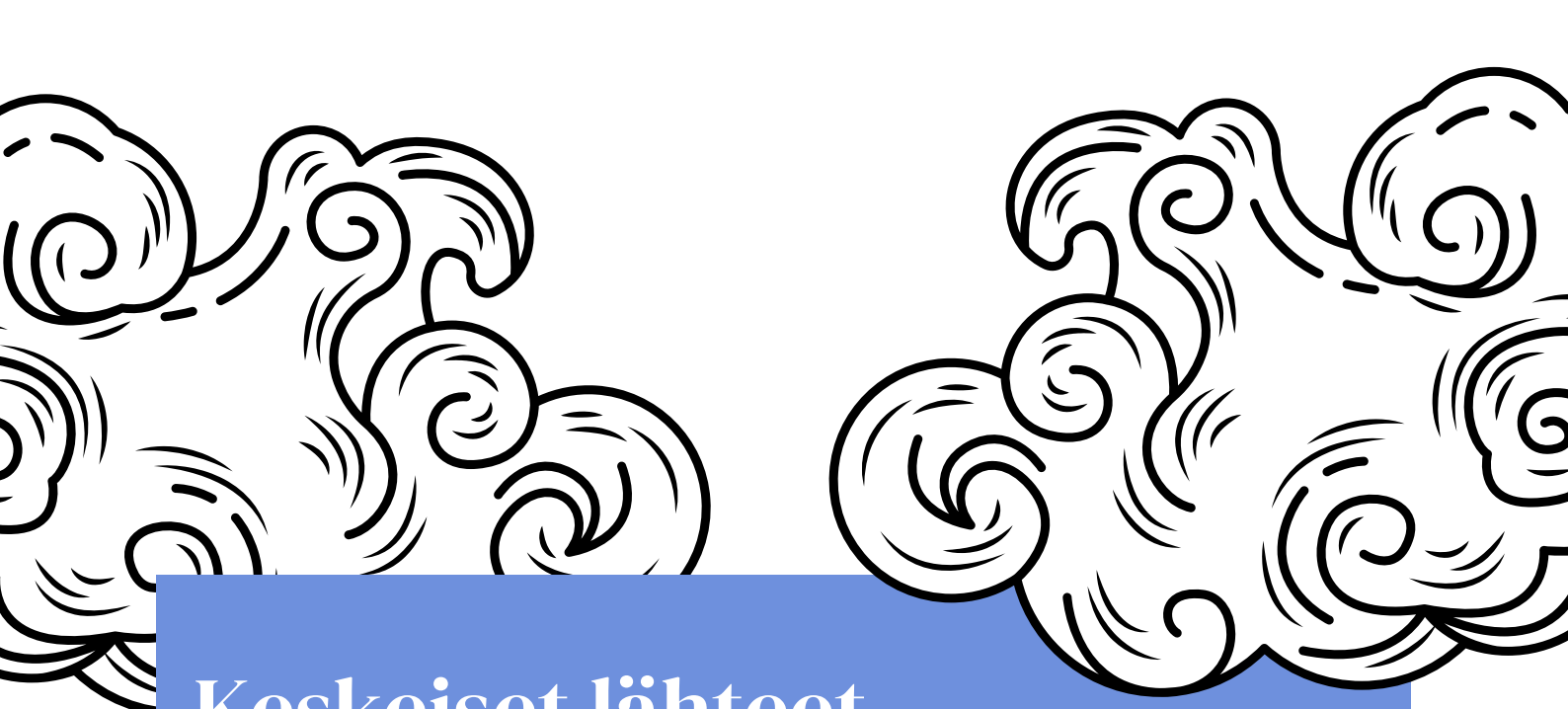
Patologinen vaatimusten välttely (PDA) ja autismikirjon häiriö,  
Käypähoito

PDA Society

Muita oppaita:

Mitä on PDA? Opas autismikirjon PDA-piirteistöön, PDA  
Society

Elämää PDA:N kanssa. Käytännön ratkaisuja. Korhonen, A &  
Stenlund, K.



# Keskeiset lähteet

Autismiliitto. 2024b. PDA/EDA – Äärimmäinen vaatimusten välttely.

Doyle, A. & Kenny, N. 2023. Mapping experiences of pathological demand avoidance in Ireland. *Journal of Research in Special Educational Needs*, (23) 1. 52–61

Kotila, A. 2022. Neural basis of socio-pragmatic understanding in young adults on the autism spectrum. Väitöskirja. Oulu: University of Oulu.

Kildahl, A., Helverschou, S. Rysstad, A., Wigaard, E., Hellerud, J., Ludvigsen L. & Howlin P. 2021. Pathological demand avoidance in children and adolescents: A systematic review. *Autism*. 25 (8): 2162–2176.

Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä. Asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Tallinna: Printon Trükikoda.

National Autistic Society. 2025. Demand avoidance.

PDA Society. 2025. Information for socialcare professionals.

Wihersaari, J. 2010. Kohtaaminen – opettajuuden ydin? Tampere: Tampere University Press.

Kaikki oppaassa käytetyt lähteet löytyvät opinnäytetyöstä ”EDA/PDA-piirteisen nuoren kohtaaminen – opas ammattilaisille”.