

Selectief mutisme: Breek de stilte

Een kind met selectief mutisme praat thuis wel, maar in andere sociale situaties zoals op school, niet of zeer weinig. In de praktijk blijkt dat het bij een groot deel van deze kinderen om meer dan alleen het niet praten gaat. Zij hebben vaak meerdere angsten en er zijn meer zaken die ze niet durven. Eustache Sollman is gespecialiseerd in selectief mutisme en schreef er het boek *Breek de stilte* over. In dit artikel legt hij uit wat selectief mutisme is, welke behandelingen er bestaan en welke rol de remedial teacher hierin kan spelen.

Tekst: Eustache Sollman



Bij ongeveer 7 op de 1000 kinderen komt selectief mutisme voor, voornamelijk bij jonge kinderen. En elk kind dat het heeft is anders. Daarom kun je niet spreken over hét kind met selectief mutisme omdat er veel verschillende verschijningsvormen zijn. Deze kinderen vermijden, bewust of onbewust, momenten of situaties waarin ze moeten spreken. Hoe langer kinderen vastzitten in het patroon van 'niet-praten', hoe moeilijker het voor ze is om eruit te stappen en te gaan praten.

Wat we moeten weten is dat selectief mutisme geen taal-spraakstoornis is, maar te maken heeft met de angst om in specifieke situaties te spreken. Selectief mutisme valt onder de angststoornissen omdat deze kinderen gewoon kunnen praten, maar dit in bepaalde situaties niet doen. Ze blokkeren dan vanuit angst.

BEVRIESREACTIE

Een zekere mate van angst hoort erbij in het leven. Voor kinderen is het belangrijk dat ze leren omgaan met angst en de reacties van hun lichaam hierop. Angst is immers een natuurlijke reactie op gevaar en dit kan zich uiten in vechten (fight), vluchten (flight) of bevriezen (freeze). Kinderen met selectief mutisme krijgen vaak te maken met de bevriesreactie als zich spannende situaties aandienen. Hoe meer de nadruk op communicatie met anderen ligt tijdens een situatie, hoe duidelijker

goed kan praten, maar dat ze dat op school nog erg spannend vindt en het daarom nog niet lukt. "Dit is niet erg, er zijn meer kinderen die dit hebben." Als dit laatste wordt gezegd, zie je bij Anika de spanning uit haar gezicht verdwijnen. Daarna krijgt ze te horen dat zowel de behandelaar als de leraar haar gaat helpen om hier iets aan te doen. Ze zal merken dat ze steeds een beetje meer durft. Na het korte gesprek merkt de leraar dat Anika net iets anders reageert dan ze normaal doet. Ze heeft een iets meer ontspannen houding, haar schouders staan minder ver omhoog en ze kijkt met een minder strakke blik om zich heen. Thuis geeft Anika aan dat ze het fijn vindt dat ze nu geholpen gaat worden.

BEHANDELING

Selectief mutisme is over het algemeen goed te behandelen. Vooral wanneer hiermee op jonge leeftijd wordt gestart. Hoe ouder kinderen zijn, hoe meer ze vastzitten in een patroon van niet praten en hoe lastiger het wordt om dit te doorbreken. Voor de meeste kinderen met selectief mutisme is gedragstherapie een goede en ook de meest effectieve behandelmethode. Kinderen leren in kleine stapjes steeds iets meer te durven en ervaren zo dat ze het kunnen en niet meer bang hoeven te zijn. Ze doen succeservaringen op en voelen zich zelfverzekerder worden. Er wordt veel in spelvorm gedaan, waarbij het kind wordt uitgedaagd om mee te doen met bewegingen of het

'Selectief mutisme is een geen taalspraak-, maar een angststoornis'

die waarneembaar is. Ze willen wel, maar blokkeren volledig. De reactie van een volwassene tijdens zo'n moment is medebepalend voor hoe een kind reageert. Is dat ontspannen, dan ontspant een kind meestal ook. Is de volwassene ook geschrokken, dan vergroot dit de angst bij het kind. Angst is dus eigenlijk iets van het kind en de volwassene samen. Hier ligt direct een belangrijke en mooie uitdaging voor professionals die met het angstige kind werken. Jouw houding ten opzichte van het kind is dus van wezenlijk belang.

Als de angstreactie niet tijdig afneemt, terwijl de aanleiding van de angst wel verdwenen is, en als de angst de ontwikkeling en het normale leven van een kind bedreigt, is er sprake van een probleem. De angst die een kind eigenlijk nodig heeft en die erbij hoort, wordt te groot en gaat het leven als het ware van het kind overnemen. De angst wordt langzaam de vijand. Het is goed om dit in je achterhoofd te houden als je werkt met kinderen met (kenmerken van) selectief mutisme. Het is niet dat de kinderen niet willen praten of meedoen, het lukt ze vanuit die angst niet. Daarom is uitleg richting het kind over hoe angst werkt en hoe je ermee om kunt gaan, belangrijk. Ze moeten weten en begrijpen wat er aan de hand is en hoe ze er zelf invloed op kunnen uitoefenen.

ANIKA VAN 5 JAAR

Anika van 5 leert in kleine stapjes, onder begeleiding van haar rt'er, het durven praten op school. Ze hebben samen de tijd genomen voor een gesprekje. Anika krijgt te horen dat ze heel

maken van geluidjes, later wordt dat uitgebreid naar woorden en zinnen.

Er zijn in Nederland verschillende behandelprotocollen die gericht zijn op kinderen met selectief mutisme. Binnen het academisch centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie De Bascule is *Praten op school, een kwestie van doen* ontwikkeld en het UMC Centrum Utrecht heeft *Spreekt voor zich*.

ONDERSTEUNING OP SCHOOL

Binnen school kan veel gedaan worden voor kinderen met selectief mutisme. Hier kan een mooie rol liggen voor de remedial teacher. Stappen die het kind met de behandelaar maakt, kunnen extra geoefend worden. Dit kan individueel, maar vaak wordt er in een klein groepje met bijvoorbeeld klasgenoten geoefend waarbij de leerling zich op zijn gemak voelt. De ondersteuning richt zich niet direct op leerproblemen. Je ziet namelijk dat veel kinderen met selectief mutisme ook te maken hebben met perfectionisme en faalangst. Door ze met spel- en leeropdrachten succeservaringen op te laten doen, voelen ze zich vertrouwder en er wordt veiligheid geboden. Ze ervaren dat ze het durven en kunnen, voelen zich steeds iets zekerder en zullen makkelijker nieuwe stappen gaan maken. Hierbij is het belangrijk dat er regelmatig contact is tussen de school en de behandelaar zodat er een duidelijk doel is. Zo komt het voor dat de school met een behandelprotocol werkt waarover de behandelaar zoals de rt'er de supervisie heeft.

ENKELE TIPS

- Accepteer het kind zoals hij is en zeg dit ook tegen hem: "Het is goed zoals je bent."
- Zorg voor goed contact tussen ouders en school. Samen kunnen jullie het kind het beste helpen
- Geef opwarmtijd: laat het kind aan een situatie wennen. Vooral het overschakelen van de thuis- naar schoolsituatie kan moeilijk zijn
- Betrek het kind bij de les door hem bijvoorbeeld iets te laten aanwijzen of opschrijven. Zolang het praten niet lukt, is dit een prima alternatief
- Zet het kind niet onder druk om een vraag te beantwoorden, maar geef wel voldoende tijd om het te proberen
- Geef het kind opdrachten om dingen te doen, bijvoorbeeld ergens iets ophalen. Het kan fijn zijn als hij dit samen met een andere leerling kan doen
- Zet het kind niet te veel in het middelpunt

- Overleg met ouders wat voor het kind een fijne plek is in de klas
- Laat het kind heel kleine stappen nemen. Wat in de ogen van een volwassene een kleine stap is, kan voor het kind een enorm obstakel zijn. Een simpel beloningssysteem kan ondersteunend zijn
- Geef woorden aan wat je ziet bij het kind. Let hierbij goed op de lichaamstaal van de leerling
- Wees duidelijk en geef grenzen aan. Ga niet te veel mee met de angsten van het kind. Laat hem stapje voor stapje wennen aan situaties die moeilijk zijn. Doe je dat niet, dan bestaat het gevaar dat hij deze blijft vermijden
- Reageer zo normaal mogelijk als het kind gaat praten
- Geniet van de leerling zoals hij nu is. Hij hééft selectief mutisme, maar is het niet. Ga er ontspannen mee om, maak er niet altijd een punt van.

ELINE VAN 15 JAAR

Eline is 15 en zit op een reguliere school voor voortgezet onderwijs. Ze heeft weinig contact met haar klasgenoten. Ze heeft bij haar mentor aangegeven dat ze graag meer contacten wil hebben, maar dat ze het erg moeilijk vindt om die aan te gaan. Haar mentor wil daarom aan het begin van het nieuwe schooljaar dat de kinderen in de klas bijgepraat worden over wat er bij Eline speelt, om zo meer begrip te krijgen. Hij vraagt de rt'er om samen met Eline een korte voorlichting te maken,

gericht op kinderen in het voortgezet onderwijs. De rt'er vertelt in de klas kort iets over angst en legt uit hoe Eline zich voelt in de klas. Daarna kijken ze naar een videofragment waarin een meisje van 17 vertelt over haar selectief mutisme en sociale angst. Dit maakt erg veel indruk op de klasgenoten. Hierdoor is het onderwerp in de volgende mentorlessen makkelijker bespreekbaar en wordt de hele situatie een beetje minder ingewikkeld voor Eline.



AANLEREN VERSCHILLENDE VAARDIGHEDEN

Kinderen met selectief mutisme hebben baat bij het aanleren van verschillende vaardigheden om iets te laten slagen. Welke dit precies zijn, is per kind verschillend. Over het algemeen

'Bij circa 7 op de 1000 kinderen komt selectief mutisme voor, voornamelijk bij jonge kinderen'

geeft het kunnen toepassen van vaardigheden houvast en vertrouwen in eigen kunnen. Hierdoor wordt alles een beetje minder eng. Wees je er als rt'er van bewust dat je kleine stapjes moet nemen en dat je niet te snel een nieuwe stap aanleert. Neem de tijd zodat het kind vertrouwd raakt met een nieuwe stap of vaardigheid. Geniet samen van iets wat lukt en oefen het goed in. Ga pas daarna langzaam uitbreiden. In de ogen van volwassenen kunnen het misschien kleine stapjes zijn, voor veel kinderen met selectief mutisme zijn het enorme bergen die beklommen moeten worden.

LEZERSACTIE

Tijdschrift voor Remedial Teaching mag drie exemplaren weggeven van *Breek de stilte* van Eustache Sollman, uitgegeven bij uitgeverij Pica (www.uitgeverijpica.nl). Interesse? Stuur een mail naar tijdschrift@gmail.com met je naam en adres erin en wie weet ben jij de winnaar!



DANJA VAN 7 JAAR

Danja zit in groep 3. Halverwege het jaar is het de bedoeling dat ook zij werkbladen met woordjes leest, waarbij de tijd en het aantal goede woorden worden genoteerd. Dit lukt haar echter niet in de klas bij haar leraar. Bij haar rt'er, die haar wekelijks begeleidt, durft ze al meer te praten. Daarom mag ze het blad meenemen, om te zien of het bij hem wel lukt. Danja vindt lezen leuk, de leraar hoopt dat dit haar uitdaagt om het wel te doen. De rt'er legt uit wat de bedoeling is en Danja mag meteen beginnen. Ze leest de woordjes goed verstaanbaar, snel en foutloos. De keren daarna vindt ze het steeds leuker om te doen, omdat ze merkt dat ze er goed in is. Gedurende de rest van het schooljaar gaan de rt'er en Danja steeds meer in de buurt van de klas zitten en op het laatst durft ze de woordjes, net als de andere kinderen, in de klas te lezen bij haar eigen leraar.

COACHENDE ROL

Naast het werken met het kind ligt er ook een duidelijke coachende rol richting leraren. Dit kun je als rt'er begeleiden. Meekijken en meedenken hoe hun professionele handelen kan worden aangepast ten behoeve van het kind met selectief mutisme. Vaak door uitleg te geven en bijvoorbeeld (leer)activiteiten te ondertitelen. Wat betekent een bepaalde activiteit nou voor een angstig kind? Hoe kan meer veiligheid worden geboden? Kan er in kleine stappen worden gewerkt? Zijn regels duidelijk en eenduidig? Want het consequent hanteren van regels en afspraken geeft juist de afkadering die veel kinderen met selectief mutisme zo hard nodig hebben. Door hier samen naar te kijken, blijkt het vaak om relatief kleine aanpassingen te gaan die snel toe te passen zijn. Zo kan een leraar een belangrijk verschil maken voor een angstig kind. En het mooie is dat dit lang niet alleen prettig is voor kinderen met selectief mutisme, maar dat meer kinderen in de klas hiervan profiteren.

Correspondentieadres: boekbreekdestilte@gmail.com



Eustache Sollman is ambulante begeleider bij stichting Speciaal Onderwijs Twente en Oost-Gelderland en lid van expertiseteam samenwerkingsverband IJssel|Berke. Hij is gespecialiseerd in selectief mutisme. Hij begeleidt leerlingen, adviseert scholen, geeft lezingen en schreef er het boek *Breek de stilte* over.

LITERATUUR

- Boer, F. (2011). *Angst bij kinderen*. Houten: Uitgeverij LannooCampus.
- Güldner, M. (2012). *Selectief mutisme bij kinderen*. Als een kind soms niet praat. Houten: Uitgeverij LannooCampus.
- Güldner, M., Wippo, E. (2018). *Praten op school een kwestie van doen. Kinderen met selectief mutisme. Een handleiding voor de behandelaar*. Amsterdam: Academisch centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie De Bascule.
- McHolm, A.E., Cunningham, C.E. & Vanier, M.K. (2005). *Helping your child with Selective Mutism. Practical steps to overcome a fear of speaking*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Sollman, E. (2018). *Breek de stilte. Over selectief mutisme en extreme verlegenheid bij kinderen*. Huizen: Uitgeverij Pica