

Wat is selectief mutisme?

Lotte was vier toen haar ouders ontdekten dat ze op school niet praatte. De kleuterjuf vroeg haar ouders, Marie en Selim, of Lotte thuis praatte. In de klas had ze het meisje nog niets horen zeggen. De vraag kwam als een verrassing voor de ouders. "Thuis was Lotte een echte praatvaar. Maar vanaf toen viel het ons op dat ze in het bijzijn van andere volwassenen inderdaad niet praatte. In het begin schreven we het toe aan haar zwijgzame karakter." Maar al snel bleek er meer aan de hand te zijn. Familiebezoeken werden een beproeving, omdat Lotte tegen ooms en tantes niets zei. De jaarlijkse nieuwjaarsbrief opzeggen was een kwelling. 'Fluisteren lukte soms, maar vaak ook niet', vertelde vader Selim. De ene zei dat het wel zou overgaan, dat ze haar verlegenheid wel zou overwinnen. Anderen twijfelden aan onze opvoeding en zeiden dat ze koppig was. Heel frustrerend allemaal."

Toen Lotte aan de lagere school begon, leerde ze zonder problemen te lezen. Ook met de andere vakken lukte het vlot. Maar haar vinger opsteken deed ze nooit, praten met andere kinderen evenmin. Bij het begin van het derde leerjaar raadde het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB) om hulp te zoeken. Ze kwamen bij een kinderpsychiater terecht en de diagnose luidde: selectief mutisme.

Verlegenheid komt veel voor bij kinderen. Ze kijken de kat uit de boom, maar ze gaan na verloop van tijd mee doen en meepraten. Kinderen met selectief mutisme blijven zwijgen, ook als ze gewend zijn aan de situaties en de nieuwe mensen. Selectief mutisme is een angststoornis. Kinderen met extreme praatangst spreken niet en zwijgen voortdurend in bepaalde sociale situaties zoals de school. En toch zijn het thuis vlotte praters.

Deze kinderen kunnen en willen praten, maar durven het niet

Selectief zwijgen komt voor bij ongeveer 7 op 1000 kinderen¹. Het begint meestal tussen het derde en vijfde levensjaar, vaak bij de schoolstart. Het komt meer voor bij meisjes dan bij jongens. Tweektalige kinderen vertonen vaker praatangst dan eentalige kinderen.

Deze kinderen hebben meestal vele kwaliteiten. Ze hebben verschillende interesses en hobby's. Ze houden van samen spelen en ze doen graag actief mee aan de klasactiviteiten, behalve die waarbij ze moeten spreken. Ze hebben vaak voldoende leerresultaten.

¹ "Selectief mutisme komt voor bij ongeveer 5 à 8 op de 1000 kinderen (Viana, Beidel & Rabian, 2009), hoewel uit enkele grote onderzoeken op basisscholen blijkt dat de prevalentie in de populatie kan uiteenlopen van 0,2 tot 2 procent (Bergman, Piacentini & McCracken, 2002; Kumpulainen, Räsänen, Raaska & Somppi, 1998; Kopp & Gillberg, 1997; Sharkley & McNicholas, 2012). Onder tweetalige kinderen blijkt selectief mutisme significant vaker voor te komen dan onder eentalige kinderen (Bradley & Sloman, 1975, Elizur & Perednik, 2003). De vermelde cijfers zijn afkomstig van studies uit de Verenigde Staten, Zweden, Noorwegen, Ierland, Canada en Israël. In Nederland of België is geen onderzoek gedaan naar de prevalentie van selectief mutisme." Deze onderzoeksgegevens zijn overgenomen uit ' Selectief mutisme behandelen, dat spreekt voor zich. Over dapper worden en durven praten' van Maretha de Jonge, Jessica de Pagter en Hilde van Braam van Vloten-Hairwasser, uit het tijdschrift 'Signaal', 2013.

De onderliggende angst is bij deze kinderen dikwijls niet zichtbaar. Hun zwijgen is dan moeilijk te begrijpen. Hun gedrag wordt soms foutief geïnterpreteerd als koppig. Ze praten soms tegen kinderen, maar niet met volwassenen. Soms praten ze met onbekenden, maar niet tegen bekenden. Soms is er een erfelijke aanleg voor angst. Familieleden in de huidige en vroegere generaties vermelden bij zichzelf soms ook kenmerken van angst.

"Soms is de angst wel zichtbaar. Deze kinderen durven dan amper kijken, ze bevriezen en durven niet bewegen."

De kinderen kunnen wel non-verbaal communiceren door ja-nee te knikken, aan te wijzen, te schrijven, te typen of tekenen. Het selectief zwijgen wordt veroorzaakt door irreële en onwerkelijke gedachten over fouten maken of kritiek krijgen, en over de hoge prestaties die ze willen behalen. Het kind is angstig dat iemand het ziet of hoort praten. Het kind vermijdt het praten. Door deze vermijdingsreactie vergroot de praatangst. Het is gemakkelijker deze gewoonte te behouden dan opnieuw te leren praten. Kinderen met selectief mutisme zijn bang voor de reactie van anderen als ze opnieuw gaan spreken.

Onderzoek

Als het kind langer dan een maand of zes maanden voor meertalige kinderen, niet durft praten op school, loont het om gespecialiseerd advies in te winnen om de juiste behandeling te zoeken. Het is belangrijk dat andere of bijkomende problemen onderkend worden, zoals een taal- of spraakstoornis, een leerprobleem, autisme of een trauma. Deze zorgen vragen een andere of aanvullende behandeling.

Het diagnostisch onderzoek gebeurt bij voorkeur door een multidisciplinair team. Kinderpsychiater, psycholoog, en/of orthopedagoog en logopedist analyseren met de ouders wat goed en minder goed verloopt in de ontwikkeling van hun kind, binnen en buiten het gezin. De ouders en de leerkracht(en) worden bevraagd via algemene en specifieke vragenlijsten. De onderzoekers leren het kind kennen via spel en oefeningen (testjes). Ze benoemen de sterktes en zwaktes in alle ontwikkelingsdomeinen (intelligentie, taal en spraak, sociaal, emotioneel, motorisch).

Er zijn in Vlaanderen centra, privé en gesubsidieerd, die onderzoek kunnen uitvoeren. Ze maken de ouder en de toekomstige behandelaar een verslag over. Gezien er dikwijls lange wachtlijsten zijn voor betaalbaar onderzoek, wordt er best niet eindeloos gewacht met de behandeling van het kind. Als het kind thuis wel kan praten, maar in andere situaties niet, heeft het praatangst.

Geduldig behandelen

Selectief mutisme kan jaren bestaan en het gaat zelden van zelf over. Om te voorkomen dat dit zich op latere leeftijd ontwikkelt tot een sociale angststoornis of een grote mate van blijvende afhankelijkheid van de ouders veroorzaakt, is vroegtijdige signalering en behandeling van selectief mutisme van groot belang. Wanneer kinderen voor hun tiende jaar behandeld worden, is de kans op succes groter.²

² Max Güldner, Selectief mutisme bij kinderen. Als een kind soms niet praat, Lannoo Campus, 2012.

De behandeling is een combinatie van cognitieve gedragstherapie met het kind en de begeleiding van ouders en leerkrachten. De therapie bestaat uit veel kleine stappen. Er wordt veel geoefend in geleidelijk moeilijker situaties. Als een volgende stap niet lukt, dan gaan de behandelaar terug naar een vorige stap. Het kind blijft oefenen tot het lukt en een volgende stap kan zetten.

Met de hulp van verhalen, spelletjes en oefeningen wordt het zelfvertrouwen en positief zelfbeeld versterkt. Het kind leert positieve en werkelijke/reële gedachten over zichzelf en anderen, over dapper denken en doen. Er worden ontspanningsoefeningen aangeleerd. Het durven praten wordt geoefend. Via het uiten van klanken en geluiden evolueert de spraak naar woorden en zinnen. Het fluisteren wordt overwonnen en ze leren luidop spreken.

Als het kind kan praten met de therapeut, wordt het oefenen voortgezet op school. Stapje voor stapje gaan andere kinderen en leerkracht(en) mee oefenen. Eerst in kleine groepjes buiten de klas, nadien in de klas.

De Vereniging Selectief Mutisme biedt een Hulpprogramma aan om kinderen te leren praten op school met steun van de ouders. Stap voor stap wordt de communicatieladder beklommen door het kind te stimuleren:

- Stap 1: om de praten op school met een ouder of een andere vertrouwenspersoon met wie het kind thuis zonder problemen spreekt.
- Stap 2: om met klasgenootjes te praten als het met de ouder of vertrouwenspersoon op school praat.
- Stap 3: om met de leerkracht te praten.
- Stap 4: om tijdens de lessen te praten en de ouder of vertrouwenspersoon trekt zich terug.

Het kind leert deze stapjes te zetten door spelletjes en activiteiten zoals een spel te spelen dat geen communicatie vereist (tekenen), spelletjes met visuele communicatie of gebaren (uitbeelden) en klankcommunicatie (geluiden maken, geluiden nabootsen). Nadien worden er spelletjes gespeeld met letters, woorden en uiteindelijk met zinnen (voorwerpen benoemen, tellen). De spelletjes worden eerst met de ouder of vertrouwenspersoon gespeeld. Geleidelijk aan doet de leerkracht mee. Wanneer het kind erin slaagt om zich rechtstreeks tot de leerkracht te richten, trekt de ouder of vertrouwenspersoon zich geleidelijk terug.

Therapeut, leerkracht en ouders werken samen

De samenwerking tussen therapeut, ouders en leerkracht is noodzakelijk om de praatangst van het kind te behandelen. Alle betrokkenen moeten zich ervan bewust zijn dat het niet praten geen teken is van onwil of persoonlijke afwijzing. Inpraten op het kind om het te doen praten of verplichten te praten, geeft alleen maar meer angstgevoelens. Een kind is meer dan zijn praatangst alleen en het heeft heel wat te vertellen en te bieden, ook al praat het niet.

Ouders en leerkrachten hebben ook recht op steun en begeleiding. Ouders kunnen onzeker worden omdat ze hun opvoeding voortdurend moeten afstemmen op de angstige aard van het kind. Langs de ene kant willen de ouders hun

kind stimuleren tot meer zelfstandigheid en langs de andere kant willen ze rekening houden met de angsten van hun kind.

De leerkracht kan moeilijk beoordelen hoe het kind zich op school voelt. Het kind heeft minder mogelijkheden om hulp te vragen. Ook kan de leerkracht het lees- en spraakniveau van het kind niet vlot toetsen.

De hulpverlener kan ouders en ook leerkrachten meer uitleg geven over angststoornissen en hoe de therapie werkt. Ze leren het belang van de vele tussenstappen om de communicatieladder te beklimmen. Ze krijgen tips hoe ze hun kind kunnen ondersteunen bij het overwinnen van de angsten. Zelfs met intensieve, wekelijkse therapie sessies worden doorgaans maar kleine stapjes vooruitgang geboekt. De omgeving moet dus flink wat geduld oefenen. Als praten op school nog niet lukt, kan het kind non-verbaal actief meewerken door aanwijzen, ja-nee knikken en vragen of antwoorden op te schrijven. Leesteksten of spreekbeurten kunnen thuis audiovisueel worden opgenomen, om dan af te spelen voor de leerkracht of de hele klas, zonder of met het kind, afhankelijk wat het kind al aankan.

"Essentieel is dat het kind zich comfortabel kan voelen op school en geen stress of druk ervaart."

Een geschikte therapeut kiezen

Ouders kunnen aan het CLB van de school hulp vragen om gericht doorverwezen te worden naar de hulpverlening. Enkele criteria voor een geschikte therapie zijn de volgende:

- ervaring hebben met de behandeling van kinderen met angststoornissen en/of selectief mutisme;
- ervaring hebben met cognitieve gedragstherapie of gedragscounseling;
- bereidheid om therapie selectief mutisme te starten, met de mogelijkheid van intervisie door de Vereniging Selectief Mutisme;
- op verplaatsing willen werken;
- kostprijs van behandeling en verplaatsing vermelden.

Om een cognitieve gedragstherapeut te vinden, kan je surfen naar:

www.geestelijkgezondvlaanderen.be/hoe-zoek-ik-een-geschikte-therapeut.

Er zijn echter te weinig hulpverleners die de specifieke behandeling van selectief mutisme kennen of kunnen uitvoeren. De therapie kan lang duren en is arbeidsintensief omdat de therapeut zich ook regelmatig naar de school moet verplaatsen. Privétherapie is bovendien voor vele gezinnen onbetaalbaar.

Ook logopedisten die gespecialiseerd zijn in stottertherapie, behandelen praatangst. Ze zijn te vinden via de site www.vvl.be van de Vereniging Vlaamse Logopedisten. Met de zoekfunctie typ je de woonplaats en de gezochte specialisatie 'stottertherapeut' in.

Vereniging Selectief Mutisme: baken in Vlaanderen

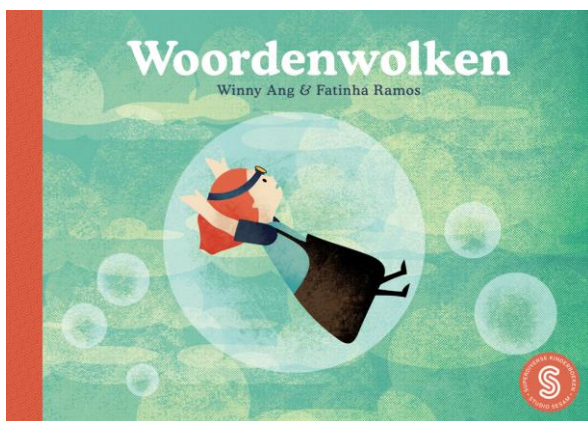
De Vereniging Selectief Mutisme werd in 2012 opgericht door ouders van kinderen met

selectief mutisme en door een aantal therapeuten met ervaring in deze problematiek. De Vereniging wil selectief mutisme bekendmaken bij ouders, familieleden, leerkrachten, schooldirecties, CLB's, therapeuten, jeugdwerkers of sportmonitoren en een onderwijsbeleid promoten dat rekening houdt met de problemen van kinderen met praatangst en zich openstelt voor een samenwerking tussen ouders, leerkrachten en therapeuten. Ze organiseert studiedagen of ontmoetingsdagen waarbij steeds de drie actoren, ouder, hulpverlener & leerkracht, uitgenodigd worden om samen workshops te volgen en deskundigheid te verzamelen. In het Hulpprogramma 'Leren praten op school voor kinderen met praatangst' wordt de samenwerking tussen ouders, de school en de hulpverlening sterk benadrukt.

De Vereniging Selectief Mutisme biedt informatie en ondersteuning aan ouders. Behalve een website www.selectiefmutisme.be, zijn er ook twee besloten Facebookgroepen: een voor ouders van kinderen met selectief mutisme en voor ouders van tieners. Deze zomer organiseert de Vereniging een allereerste Zomerkamp met professionele begeleiding voor kinderen en tieners met praatangst. De Vereniging organiseert ontmoetingsdagen voor ouders zodat ze hun ervaringen, zorgen en expertise kunnen uitwisselen. Ouders kunnen ook contact opnemen om bijvoorbeeld de adressenlijst voor diagnostiek en therapie op te vragen of voor telefonisch advies.

Leerkrachten kunnen deelnemen aan de studiedagen en ontmoetingsdagen. Ze kunnen aan de slag gaan met het *Hulpprogramma* en het prentenboek *Woordenwolken* (zie *kader*). Ook leerkrachten kunnen contact opnemen voor advies. Het telefonisch advies wordt verstrekt door psycholoog-psychotherapeut Goedele Vandewalle. Ze bespreekt de vragen van de school en geeft dan gericht advies hoe de school maximaal kan rekening houden met de praatangst van het kind.

Prentenboek *Woordenwolken*



Op vraag van de Vereniging Selectief Mutisme en dankzij crowdfunding creëerden kinderpsychiater Winny Ang en illustrator Fátinha Ramos een prentenboek *Woordenwolken* over praatangst. Het verhaal gaat over Reni, een meisje met veel verhalen in haar hoofd. Haar woorden vinden soms hun weg niet naar buiten. Ze blijven hangen in de kronkels van haar woordenbuis. Haar ouders, de leerkracht, de dokter, haar vrienden, allemaal willen ze Reni helpen. Uiteindelijk ontdekt ze dat trucjes helpen zodat de woordbellen makkelijker naar buiten komen en ze korte zinnestjes durft zeggen. Met dit prentenboek kan de ouder, de hulpverlener of de leerkracht de praatangst van het kind, ook in de klas, op een laagdrempelige manier bespreken. Het verhaal biedt voldoende invalshoeken om creatief aan te slag te gaan zoals kinderen bellen laten (weg)blazen, ontspanningsoefeningen te doen of elkaar trucjes te vertellen om minder bang te zijn.

Meer info

www.selectiefmutisme.be
contact@selectiefmutisme.be
FB Vereniging Selectief Mutisme

Publicaties

- *Hulpprogramma. Leren praten op school voor kinderen met praatangst*, uitgegeven door Vereniging Selectief Mutisme, te bestellen via contact@selectiefmutisme.be.
- Prentenboek *Woordenwolken* over praatangst van Winny Ang & Fatinha Ramos, te bestellen via www.studiosesam.be. Op de site vind je ook voorleestips.
- *Breek de stilte* van Nederlander Eustach Sollman, een handboek over selectief mutisme, uitgegeven door Pica, te bestellen in de boekhandel.
- Een digitaal uitgewerkt behandelprogramma, te bestellen via www.spreektvoorzicht.nl.

De auteurs



Goedele Vandewalle is licentiaat psycholoog-psychotherapeut, werkte 40 jaar voltijds in een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, is nu gepensioneerd en actief lid van de Vereniging Selectief Mutisme. Ze heeft veel therapeutische ervaring met selectief mutisme.



Ingrid Tiggelovend is ouder en voorzitter van de Vereniging Selectief Mutisme. Ze werkte eerder in de jeugdhulpverlening, is nu uitgever van kleurrijke kinderboeken met Studio Sesam en gespecialiseerd in diversiteitscommunicatie & marketing.
contact@selectiefmutisme.be