

6. Hoe help je een tiener of adolescent met selectief mutisme?

(Door Ricki Blau, vertaald in het Frans door Valérie Marschall, in het Nederlands herschreven door Ingrid Tiggelevend)

Selectief mutisme wordt vaak ontdekt wanneer het kind naar de kleuterschool gaat, of zelfs nog vroeger. Wanneer je in de lagere school of in het secundair onderwijs een leerling met selectief mutisme tegenkomt, kan je met zekerheid stellen dat dit probleem het kind al jaren achtervolgt. De laatste jaren is de kennis over selectief mutisme toegenomen. Kinderen die in een vroeg stadium hulp krijgen, gaan er met rasse schreden op vooruit. Maar de kennis over selectief mutisme wordt nog onvoldoende verspreid en kinderen krijgen nog niet altijd tijdig gepaste hulp.

Oudere kinderen hebben vaak geen therapie gekregen of werden onvoldoende ondersteund om hun angst onder controle te krijgen in het schoolmilieu. Jarenlang hebben ze negatieve reacties van hun omgeving moeten ondergaan. Soms werden ze onder druk gezet om toch te spreken. Met de jaren hebben ze gedragspatronen en/of vermijdingsgedrag ontwikkeld om hun angst te beheersen. Niet spreken is een gewoonte geworden waarvan ze zich slechts met de grootste moeite kunnen bevrijden. Ze zien zich zelf na een tijd ook als 'het kind dat niet spreekt' zoals ook de mensen in hun omgeving hen zien. De schrik om de aandacht op zich te vestigen wanneer ze zouden spreken, staat elke gedachte aan verandering in de weg. Het kan ook dat deze kinderen 'fobieën' hebben ontwikkeld die in verband staan met spreken of met de schrik dat anderen hun stem kunnen horen. Oudere kinderen en tieners hebben vaak minder sociale vaardigheden dan hun leeftijdsgenoten omdat zij minder de gelegenheid hadden om sociale relaties met leeftijdsgenoten of volwassenen op te bouwen. Hulpprogramma's voor oudere kinderen moeten hiermee rekening houden.

Leerlingen met spreekangst zijn over het algemeen erg gevoelig. Zij zijn zich maar al te zeer bewust van hun houding en van de reacties die ze bij leerkrachten en klasgenoten teweeg brengen. Al jaren probeert men ze te doen praten! Ze weten dat ze voortdurend niet beantwoorden aan de verwachtingen en dat ze zich in een staat van 'mislukking' bevinden. Zij stellen zich dan ook wantrouwig op en voelen de geringste en subtielste druk om te communiceren perfect aan. Om geen aandacht te trekken, hebben ze geleerd de uiterlijke tekenen van angst te verbergen. Jongere kinderen verstarren en hun gelaat lijkt onverstoorbaar en uitdrukkingsloos; oudere kinderen lijken veeleer 'relaxed' en 'cool'.

“ Grotere kinderen hebben onder invloed van hun ervaringen en van stressfactoren in de omgeving, complexe psychologische profielen ontwikkeld. ”

6.1 Leerlingen helpen om vooruitgang te boeken

Het zal moeilijker zijn en meer tijd vragen om vooruitgang te boeken bij kinderen ouder dan 8 à 9 jaar. Ze hebben reeds een negatief zelfbeeld ontwikkeld als niet-communicatieve persoon. Hulpstrategieën bekijken ze soms als een complot om hen aan het spreken te krijgen. Professionals met ervaring in selectief mutisme hebben ontdekt dat tieners en adolescenten actief bij de therapie betrokken moeten worden en de controle moeten behouden. De therapie moet erop gericht zijn om hun angst te onderkennen en in het dagelijks leven kleine gecontroleerde risico's te nemen. Bij jonge kinderen kan het gebruik van geneesmiddelen om de angst te verminderen tot snelle en spectaculaire resultaten leiden. Bij oudere kinderen kan het een aanvulling bij gedragstherapie zijn. Enkel en alleen geneesmiddelen toedienen, is niet doeltreffend.

Voor oudere kinderen is de gedachte alleen al dat ze hun vertrouwde gewoontes zullen moeten wijzigen en zich moeten blootstellen aan situaties die angst veroorzaken, zeer beangstigend. Zij kunnen zeer dwars worden ten opzichte van de therapie. Dr. Elisa Shipon-Blum stelde het volgende vast: "Wanneer een kind er niet in slaagt zich op school met woorden uit te drukken voor de leeftijd van 8 of 9 jaar, is het risico groot dat het niet zal praten in de schoolcontext voordat het naar het secundair onderwijs gaat, en naar alle waarschijnlijkheid zelfs later". Ze is van mening dat bij oudere kinderen de nadruk moet liggen om het leren te ondersteunen en om het contact met leeftijdsgenoten niet te verliezen. Dit vergt een flexibiliteit van de school bij het evalueren van het oudere kind en zijn participatie in de klas.

De terughoudendheid of schuchterheid van het oudere kind treedt in vele situaties op die het spreken overstijgen. Een leerling met selectief mutisme vindt het makkelijker een vraag van de leerkracht te beantwoorden dan een gesprek op gang te brengen. Een leerling die in staat is een vraag van de leerkracht te beantwoorden - verbaal, schriftelijk of met gebaren - is misschien niet in staat om aan de leerkracht zelf een vraag te stellen of om in de klas aan een groepsdiscussie deel te nemen. Misschien valt het hem ook moeilijk om bijvoorbeeld een schriftelijke nota naar het secretariaat te brengen, om in de bibliotheek een boek te ontlenen of om snoep te kopen in de eetzaal van de school. Selectief mutisme heeft niet alleen een impact op het leerproces maar ook op de sociale omgang. Deze leerlingen kunnen zich uitgesloten voelen door hun overmogen om vlot aan sociale interactie deel te nemen.

Indien de leerkracht erin slaagt de angst die het oudere kind op school ondervindt, te doen afnemen en zijn zelfvertrouwen te toenemen, vergroot het de kans om op communicatief vlak vorderingen te maken. De geringste vooruitgang moet onderkend worden. Leerkrachten mogen zich vooral niet laten ontmoedigen. De vooruitgang van de leerling kan men opmerken aan de manier waarop hij functioneert op school, of hij nu al dan niet communiceert.

Zelfs de meest empathische leerkracht blijft een gezagsfiguur. Leerlingen met selectief mutisme blijven over het algemeen geremd tegenover leerkrachten. Aan het begin van een nieuw schooljaar zouden nieuwe leerkrachten tijd moeten maken voor een *'warming up'* om het kind beter te leren kennen en zijn vertrouwen te winnen. Het is de bedoeling dat het kind op school op zijn gemak is. Als er teveel nadruk komt te liggen op communicatie in welke vorm ook, is de kans groot dat het kind zich terugtrekt in zijn wereldje. Communicatie kan pas echt tot stand komen wanneer het kind zich minder angstig voelt. Het kind ondersteunen om sociale en vriendschappelijke relaties in stand te houden is daarbij ook essentieel. Al te veel voelen deze jongeren zich eenzaam en depressief. Dit kan leiden tot nog meer angst, eenzaamheid, slechte schoolresultaten of zelfs tot een vlucht in alcohol of drugs en zelfmoordgedachten.

6.2 Een blijvende sociale angst

Studies tonen aan dat meer dan 90% van kinderen met selectief mutisme, ook aan sociale angst lijden. Sommige experts denken zelfs dat selectief mutisme een uiting of een variante van sociale angst is. De kinderen zijn zich van hun zelfbeeld bewust. Zij hebben schrik om bekritiseerd of beoordeeld te worden, teveel aandacht te krijgen of in de schijnwerpers te staan. Sociale angst maakt een kind niet anti- of asociaal. Integendeel, het kind kan zeer vriendelijk in de omgang zijn en het gezelschap van familie en vrienden erg op prijs stellen. Sommige leerlingen voelen zich prettig in het gezelschap van hun vrienden, anderen veeleer bij volwassenen die ze vertrouwen.

Sommige leerlingen hebben hun selectief mutisme overwonnen en praten op school. Toch is het vrij zeker dat de angst blijft, ook al is die minder zichtbaar. Het kan gebeuren dat zij er niet in slagen om in elke situatie en/of met iedereen te spreken. Een leerling die een vraag van de leerkracht kan beantwoorden of aan een discussie kan deelnemen, zal er misschien niet in slagen om vragen te stellen of een zorg uit te spreken. De angst kan op verschillende manieren de schoolresultaten in het gedrang brengen, zelfs voor een leerling die op school begint te praten. Niet spreken, is slechts het topje van de ijsberg!

Uitingen van angst

- Neiging naar perfectionisme, neiging om zich snel gefrusteerd te voelen, alles uit te stellen en vermijdingsgedrag. Het kind kan weigeren om naar school te gaan, wendt ziekte voor om sociale interactie op school of de angst rond huiswerk en toetsen te vermijden.
- Problemen bij toetsen of testen binnen een bepaalde tijd. Het kind wil zich reppen, panikeert, is te angstig om zijn antwoorden na te kijken en/of leest ze steeds na zonder te kunnen afronden. Paniekreacties of plotselinge black-outs kunnen volgen.
- Huiswerk waarvoor geen precieze instructies wordt meegegeven: het kind is bang om niet te weten wat de leerkracht precies verwacht en vreest fouten te maken. Er niet in slagen om hulp of uitleg te vragen.
- Er niet in slagen om gevoelens van onzekerheid onder woorden te brengen of ongenoegen te uiten. Schrik om een mening te geven, om voorkeuren te uiten, om te zeggen wat het wel of niet graag heeft. Een onleesbaar handschrift, te klein of te onduidelijk om onzekere antwoorden te verbergen.
- Moeilijkheden om aan groepswork deel te nemen: het kind kan passief zijn of blijk geven van weinig zelfvertrouwen. Daarentegen kan het kind ook een 'controlefreak' zijn die zich bezorgd maakt over de kwaliteit van het groepswork.

6.3 Eerste hulp bij selectief mutisme

De eerste stap om een leerling met selectief mutisme te helpen, is erkennen dat het om uitingen van angst gaat. De leerling kiest er niet voor om zich op die manier te gedragen. Het is geen gebrek aan motivatie of koppigheid. Werkpunten voor de omgeving van het kind zijn: het zelfvertrouwen opkrikken, het comfort op school verhogen, de angst op school verminderen, druk om te spreken vermijden en het kind te blijven ondersteunen in goede schoolprestaties.

Taalmoelijkheden komen iets vaker voor bij leerlingen met selectief mutisme. Zo kunnen ze moeilijkheden ondervinden om de juiste woorden te vinden, worden weinig details vermeld in

schrijfpoddrachten en mist het taalgebruik aan precisie. Bijvoorbeeld 'dat ding' in plaats van het juiste woord. Een therapeut gespecialiseerd in taalstoornissen of een neuropsycholoog kan een kind met deze kenmerken testen en een diagnose stellen.

Met aangepaste hulp kan de leerling met selectief mutisme zijn schoolloopbaan succesvol doorlopen en sociale relaties ontwikkelen. Door de leerling te helpen om zijn zelfvertrouwen en sociale omgang in het schoolmilieu te doen toenemen, creëert men een warme omgeving die niet angstaanjagend overkomt. Dit kan de communicatie alleen maar stimuleren en doen toenemen.

“ De leerling kiest er niet voor om zich op die manier te gedragen. Het is geen gebrek aan motivatie of koppigheid. Hij wil wel praten, maar kan en durft het niet. ”

6.4 Aanpassingen en strategieën in de klas

Hier volgen enkele suggesties om oudere kinderen gerichter te helpen.

- Een opleiding van de leerkrachten over selectief mutisme vóór het begin van het schooljaar en *follow ups* gedurende het hele jaar. Een korte uiteenzetting voor alle onderwijsmedewerkers die met het kind in contact komen, zodat ze inzicht krijgen in de problematiek en weten hoe ze met het kind kunnen omgaan.
- Geen slechtere beoordelingscijfers toekennen omdat het kind niet spreekt of er niet in slaagt te communiceren wegens angst. Alternatieve vormen vinden voor mondelinge toetsen: schriftelijk werk, niet-verbale communicatie, digitale opnames, gezamenlijk werk met klasgenoten, oefeningen thuis onder toezicht van de ouders, het gebruik van een computer of i-pad of een beroep doen op een vertrouwenspersoon. Individueel werken moet toegelaten worden als het kind er niet in slaagt om in groep te werken.
- Geen enkele druk uitoefenen om het kind te doen spreken. Niet spotten met het kind, het niet bedreigen, zijn participatie niet beperken en het niet straffen omdat het kind niet spreekt of niet deelneemt aan activiteiten als gevolg van de angst. Leerkrachten stellen zich hartelijk en flexibel op naar het kind en begrijpen dat selectief mutisme een stoornis is die te wijten is aan de angst.
- In het algemeen behandelt men het kind met selectief mutisme zoals de andere leerlingen. Verschillen worden niet onder de aandacht gebracht. De medeleerlingen sensibiliseren en ze doen nadenken over wat plagerijen teweeg kunnen brengen. Antwoorden klaar hebben om hun vragen te beantwoorden en ze helpen om selectief mutisme te begrijpen.
- Vermijden dat de aandacht wordt gevestigd op de voortgang dat het kind maakt, zeker wanneer het kind begint te praten in een bepaalde situatie. De overige leerlingen worden best op voorhand, wanneer het kind met selectief mutisme niet aanwezig is, verwittigd dat ze geen commentaar mogen geven of niet op een misplaatste manier mogen reageren wanneer het kind begint te praten.
- Over een vaste vertrouwenspersoon in de school beschikken die van jaar tot jaar een unieke en warme band met het kind onderhoudt. Regelmatig met de ouders communiceren en een systeem hiervoor opzetten (e-mail of telefoon), zodat de ouders de school over elk probleem kunnen informeren.
- De doelstellingen van een gedragstherapie voor de leerling mee in de school ondersteunen, het kind de gelegenheid geven te oefenen en hierover rapporteren.

6.5 Aanpassingen voor huiswerk en evaluaties

- Duidelijke richtlijnen geven voor het huiswerk zodat het kind weet wat verwacht wordt. Ook duidelijkheid over de beoordeling reduceert de angst van het kind. Bij schriftelijke taken en discussies is het beter om ja/nee vragen te stellen in plaats van open vragen. Meer tijd besteden aan feedback bij toetsen en de voorkeur geven aan evaluatietechnieken waarop geen tijd staat.
- Projecten ruim op voorhand meedelen en eventueel het project in kleinere stappen verdelen zodat het overzichtelijk blijft. De discussies in de klas voorbereiden; de leerling de vragen op voorhand bezorgen. Wanneer het kind met selectief mutisme de vraag niet kan beantwoorden, maak dan niet teveel ophef, wacht niet op een antwoord en stap naar iets of iemand anders over.
- Het kind samen met zijn vrienden in dezelfde klas zetten. In het secundair onderwijs wil dat zeggen dat er rekening wordt gehouden met de wensen en gevoelens van de leerling voor de samenstelling van zijn klas. Veel kans geven om in kleine groepjes te werken, bij voorkeur met minstens één vriend die het kind vertrouwt.
- Activiteiten om met de handen te werken, stimuleren de concentratie en de betrokkenheid. De toestemming geven om op te staan en zich te verplaatsen in het klaslokaal werken rustgevend.
- Het kind in de klas plaatsen waar het niet te veel in de schijnwerpers staat: halverwege het klaslokaal of aan de zijkant, en ver van de lessenaar van de leerkracht. Het kind naast een van zijn beste vrienden laten plaatsnemen en zich door leerlingen laten omringen die hij vertrouwt. De leerkrachten proberen zoveel mogelijk om verbale of non-verbale communicatie met het kind uit te lokken. De leerkracht kan vragen stellen aan het kind.
- Alle leerlingen op een alternatieve wijze betrekken bij de activiteiten in de klas. Antwoorden laten geven bijvoorbeeld met de duim omhoog of omlaag, een cijfer tonen met de vingers, antwoorden of meningen noteren, Ook alternatieve vormen van deelname aan schooloptredens voorstellen. Sommige leerlingen met selectief mutisme spelen graag toneel en spreken wel in de rol van een personage. De meesten zijn zich echter bewust van hun spreekangst en/of hebben podiumvrees. Ze kunnen wel een rol opnemen als redacteur, tekenaar, ontwerper voor de decors, ...
- Sociale interacties aanmoedigen: weten wie de vrienden zijn van het kind, ze samen activiteiten laten doen en begeleiden waar nodig. In een hoek van de klas een ruimte voorzien waar groepjes kinderen meer afgezonderd kunnen werken, de leerlingen aansporen om met elkaar te communiceren via smartphone, apps, computer, tekengerief, ... Soms is het beter dat de leerkracht de samenstelling van een groep voor groepswerk kiest. Dit vermijdt dat het kind geïsoleerd komt te staan. Het kind ook aanmoedigen om contact op te nemen met andere leerlingen wanneer ze bijvoorbeeld aan een project moeten werken buiten de klasuren.
- Het kind bijstaan tijdens de lunchpauzes, bij uitstappen of bij gelegenheden waarin minder structuur is. Een plaats om zich om te kleden bijvoorbeeld voor de turnles, zonder inblik van anderen. Het kind helpen bij deelname aan buitenschoolse activiteiten.

Geraadpleegde bibliografie bij het opstellen van dit hulpprogramma

- 'Programme d'introduction progressive de la parole en milieu scolaire pour les enfants souffrant de mutisme selectif', afgekort 'Kit école' een uitgave van 'Ouvrir la Voix'.
- Bruce Black and Thomas W. Uhde, "Psychiatric Characteristics of Children with Selective Mutism: A Pilot Study." J. Am. Acad. Child and Adolescent Psychiatry 34:7, July 1995: 847-856.
- Denise Chavira et al., "Selective Mutism and Social Anxiety Disorder: All in the Family?" J. Am. Acad. Child and Adolescent Psychiatry 46:11, November 2007: 1464-1472.
- E. Steven Dummit III et al., "Systematic Assessment of 50 Children with Selective Mutism." J. Am. Acad. Child and Adolescent Psychiatry 36:5, May 1997: 653-660.
- "Practice Parameters for the Assessment and Treatment for Children and Adolescents With Anxiety Disorders." J. Am. Acad. Child and Adolescent Psychiatry 46:2, February 2007: 267-283.
- R. Lindsey Bergman, John Piacentini, and James T. McCracken, "Prevalence and Description of Selective Mutism in a School-Based Sample." J. Am. Acad. Child and Adolescent Psychiatry 41:8, August 2002: 938-946.
- Hanne Kristensen and Beate Oerbeck, "Is Selective Mutism Associated With Deficits in Memory Span and Visual Memory?: An Exploratory Case-Control Study." Depression and Anxiety 23:2, 2006: 71-76.
- Katharina Manassis et al., "The Sounds of Silence: Language, Cognition, and Anxiety in Selective Mutism." J. Am. Acad. Child and Adolescent Psychiatry 46:9, September 2007: 1187-1195.
- The Ideal Classroom Setting for the Selectively Mute Child (Jenkintown, PA, The SMART Center, 2003) en in het boek van Angela E. McHolm, Charles Cunningham, and Melanie K. Vanier, *Helping Your Child with Selective Mutism* (Oakland, CA, New Harbinger, 2005).
- Maggie Johnson et Alison Wintgens, *The Selective Mutism Resource Manual*. Edition Speechmark, p 141- 144. Vertaald en overgenomen met toelating van Speechmark Publishing Ltd, Milton Keynes, UK.
- Ricki Blau, "The Older Child or Teen with Selective Mutisme", 2005.

De teksten en methodieken van dit hulpprogramma zijn vrij vertaald uit de bundel 'Programme d'introduction progressive de la parole en milieu scolaire pour les enfants souffrant de mutisme selectif', afgekort 'Kit école'. De bundel werd door '**Ouvrir la Voix**' uitgegeven, een vereniging over selectief mutisme voor familieleden en professionals in Frankrijk, België, Zwitserland, Luxemburg, Italië, Canada, USA, ... De bundel werd samengesteld op basis van onderzoek, expertise en ervaringen van het Amerikaanse Selective Mutism Center van dr. Shipon-Blum.

www.ouvrirlavoix.sitego.fr - ouvrirlavoix@gmail.com

www.selectivemutismcenter.org

Heb je suggesties en aanvullingen voor deze bundel? Neem dan contact op met Selectief mutisme Vlaanderen. Met dank!

Selectief mutisme Vlaanderen

De werkgroep 'Selectief mutisme Vlaanderen' werd in 2012 opgericht door ouders van kinderen met selectief mutisme en door een aantal therapeuten met ervaring in deze problematiek.

De werkgroep wil selectief mutisme bekendmaken bij personen die hiermee geconfronteerd kunnen worden zoals ouders, familieleden, leerkrachten, schooldirecties, Centra voor Leerlingenbegeleiding (CLB), therapeuten, jeugdwerkers, sportmonitoren,...

We geven informatie aan ouders van kinderen met selectief mutisme, of waarvan de ouders dat vermoeden. We promoten een onderwijsbeleid dat rekening houdt met de specifieke problemen van kinderen met selectief mutisme en dat openstaat voor een goede samenwerking tussen ouders, leerkrachten en therapeuten. We bevorderen de onderlinge solidariteit tussen de ouders door het uitwisselen van ervaringen en het organiseren van ontmoetingen. Ouders kunnen lid worden van de besloten Facebookgroep 'Ouders over selectiefmutisme'. We stimuleren de kennis van therapieën over selectief mutisme door studiedagen, internationale contacten en netwerking.

www.selectiefmutisme.be - contact@selectiefmutisme.be

Facebook: 'Selectief mutisme Vlaanderen' en 'Ouders over selectief mutisme'

Met dank !

Deze uitgave kwam tot stand dankzij de vrijwillige inzet van Willy Devos, Jan Veny, Emmy Allermeersch, Sam Biesemans, Goedele Vandewalle, Nora Vermander en Ingrid Tiggelovend. We danken Valérie Marschall, voorzitter van 'Ouvrir la Voix', onze zusterorganisatie uit Frankrijk, voor de kans om dit handboek in het Nederlands te herschrijven en te publiceren, alsook voor haar pionierswerk rond selectief mutisme op het Europese vasteland.



Met dank aan Cera

Steun ons netwerk!

Wil je onze werking ondersteunen? Dan kan je een bijdrage overschrijven op dit rekeningnummer: IBAN BE42 0340 2632 5054 met vermelding 'Steun selectief mutisme' + naam en adres. Het geld wordt uitsluitend gebruikt voor de activiteiten van de werkgroep.