

Selectief mutisme of autisme? Verschillen én universele oplossingen.

Eustache Sollman.

Begeleider bij de stichting Speciaal Onderwijs Twente en Oost- Gelderland.

Auteur van het boek 'Breek de stilte. Over selectief mutisme en extreme verlegenheid bij kinderen'.

“Selectief mutisme? Moet het geen autisme zijn?”, vroeg ik ruim 10 jaar geleden bij onze administratie. Ik zou namelijk een jongen gaan begeleiden met selectief mutisme en had er nog nooit van gehoord. Er zou wel iets fout gegaan zijn bij het papierwerk? Niet dus.

Selectief mutisme is een angststoornis waarbij kinderen thuis wel praten, maar dat op school of in andere sociale situaties niet doen. Ik ben mij toen in dit onderwerp gaan verdiepen en de begeleiding van de jongen gestart. Nu heb ik meer dan 40 kinderen begeleid, maar denk nog vaak terug aan deze jongen. Laat ik hem Peter noemen. Ik wil het verhaal van Peter vertellen en daarbij komen veel aspecten aan bod die mee kunnen spelen bij kinderen met selectief mutisme.

Peter zat in groep 2 (oudste kleuterklassen). Hij had een tweelingzus die wel praatte op school en veel op onderzoek ging. Peter was meer het afwachter type, als iets niet per se hoefde, deed hij het liever niet. Een oudere broer had ook selectief mutisme. Peter woonde op een boerderij in het buitengebied. Hierdoor werd er niet veel gespeeld met klasgenoten. Moeder was van Poolse afkomst en had geen contact met andere volwassenen in het dorp. Vader werkte hard op de boerderij, was een rustige man en hij herkende zichzelf duidelijk in zijn zoon. Het zat Peter dus eigenlijk niet mee. Verschillende kenmerkende oorzaken die genoemd worden bij het ontstaan van selectief mutisme speelden een rol: kind-, familie-, en omgevingskenmerken. Thuis was Peter trouwens een totaal ander kind. Veel aan het praten en erg druk en bepalend in gedrag.

Ik kom regelmatig bij het academisch centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie De Bascule in Amsterdam, waar intervisiebijeenkomsten worden gehouden rondom selectief mutisme. Zij hebben daar ook de diagnostiek verzorgd en ik ging Peter begeleiden volgens het behandelprotocol 'Praten op school, een kwestie van

doen'. Dit gebeurde onder supervisie van De Bascule. Als ik ergens tegenaan liep, kon ik dit inbrengen tijdens de intervisie en zo kwam ik met Peter steeds een stap verder.

HELPEN BIJ HET DURVEN PRATEN

Selectief mutisme is een angststoornis. Uit angst lukt het de kinderen niet om op school te praten. Bij angst speelt mee dat kinderen controle willen houden over situaties, ze willen weten waar ze aan toe zijn. Ook zie je regelmatig vermijdingsgedrag. Iets wat spannend is wordt vermeden, vooral als er ook een alternatief ingezet kan worden. Het is niet dat deze kinderen niet willen praten, ze worden door de angst geblokkeerd. Om kinderen met selectief mutisme te helpen wordt over het algemeen gewerkt met een gedragstherapeutische behandelmethodede. Op dit moment zijn er drie Nederlandstalige methodieken: 'Praten op school, een kwestie van doen' (Bascule, Amsterdam), 'Spreekt voor zich' (UMC, Utrecht), 'Hulpprogramma leren praten op school voor kinderen met spreekangst' (Vereniging Selectief Mutisme vzw, Antwerpen). Welke wordt gebruikt, hangt af van de regio waarin het kind woont en de werkwijze van de therapeut.

Stap voor stap wordt het kind aan nieuwe situaties blootgesteld, waarbij de nadruk steeds meer op het praten ligt. Het kind kán goed praten, maar dúrft het in veel situaties niet. Daarom wordt het kind geholpen bij het durven praten op school. Er wordt individueel gestart met activiteiten die niet te moeilijk zijn. Deze worden tijdens de behandeling steeds moeilijker en ook

wordt de situatie uitgebreid; eerst in een kamer, dan in de gang en vervolgens wordt in het lokaal geoefend. Ook worden er andere kinderen bij betrokken. Het kind met selectief mutisme ervaart zo dat hij durft te praten tijdens wisselende activiteiten, situaties en groepssamenstellingen. De leraar heeft hierbij een actieve rol, om regelmatig met het kind te oefenen. Van tevoren is niet aan te geven hoeveel tijd dit gaat kosten. In het voorbeeld van Peter ben ik drie schooljaren wekelijks op school gekomen.

HELPEN BIJ HET DURVEN MEEDOEN

Er speelde bij Peter veel meer mee dan alleen het niet durven praten buitenshuis. Hij durfde niet met andere kinderen te spelen, durfde op school niet naar de wc te gaan en ook het spelen op het plein gaf Peter veel angst. Dit laatste zorgde ervoor dat hij in de pauze altijd op een stoeptegels stond, dicht bij de muur en keek hoe de andere kinderen speelden. Hij wilde wel meedoen, maar de angst blokkeerde hem en zorgde ervoor dat hij bevroor. Het bleek dat het spelen op het plein voor Peter te onvoorspelbaar was. Hij stelde zich voor wat hij allemaal fout kon doen in het spel met de andere kinderen en dit zorgde ervoor dat het spelen niet meer lukte. Hier ben ik met Peter stap voor stap mee aan de slag gegaan. Eerst letterlijk bij de hand nemen en, op een leeg plein, naar de schommels gaan en daar met hem schommelen. Na een aantal keer durfde hij zelf te lopen, zonder mij een hand te geven. Later hebben we andere kinderen hierbij betrokken en merkte Peter dat het hem lukte. En niemand zei tegen hem dat hij het niet goed deed. Dit was heel prettig voor hem en na een aantal weken ging Peter steeds meer ontdekken op het plein. Al had hij soms nog wel even de aansturing van de leraar nodig, die hem dan 'in beweging' zette.

Bij veel kinderen met selectief mutisme komen meerdere angsten voor. Vooral een vorm van sociale angst. Het niet durven meedoen met andere kinderen, of in bepaalde sociale situaties. Vaak zijn dit situaties waarbij een verbale reactie wordt verwacht. Ook zie je regelmatig problemen met zindelijkheid. Hier kan controle willen houden meespelen, niet durven loslaten. Maar ook dat het spannend is om op school naar de wc te gaan; de wc moet op slot, er komen andere kinderen, bij de kleuters zijn de deurtjes laag, het stinkt. Bij elk kind is de reden anders. Goed om hier thuis met je kind over in gesprek te gaan en hem dan stap voor stap te helpen. Vooral als de kinderen het zelf willen, zie je dat ze een situatie soms snel onder controle kunnen hebben en het hen wel lukt. Dan zetten ze hun controledrang dus positief in.

Ook spelen perfectionisme en faalangst vaak mee. Het kind wil bijvoorbeeld een opdracht precies doen zoals het moet, of zoals hij in zijn hoofd heeft. Lukt dit niet, dan kan dit leiden tot veel frustratie en woede. Het kan



DORIEKE FOTOGRAFIE, ZWOLLE.

ook zijn dat de te maken stappen niet duidelijk genoeg of te groot zijn. Zo weet het kind niet precies wat het moet doen om verder te gaan. Dit frustrleert en kan ervoor zorgen dat het kind boos wordt.

Peter werd in groep 2 vaak boos. Hij stond dan stampvoetend in het lokaal en de juf wist niet goed wat te doen. Peter kon niet vertellen wat hem dwars zat. Dit gebeurde vaak bij werkjes waarbij hij moest kleuren. Via observaties en gesprekken met ouders kwam ik erachter dat Peter een beeld in zijn hoofd had van hoe het moest worden. Maar het werd nooit precies zoals hij had bedacht. Dit gaf zoveel frustratie dat Peter het papier verscheurde of tot een prop maakte en weggooide, gevolgd door een boze bui. De juf heeft dit met hem besproken en gezegd dat ze hem erbij ging helpen. Dit was ook thuis zo aan Peter verteld. Dit gaf

“ *Het is niet dat deze kinderen niet willen praten, ze worden door de angst geblokkeerd.* ”

hem voldoende vertrouwen en stapje voor stapje ging het toen beter. Peter begon te accepteren dat hij foutjes mocht maken en de tekening toch mooi genoeg kon zijn.

KLINKT ALS... AUTISME?

Als je kijkt naar de kenmerken van kinderen met selectief mutisme zie je buitenshuis vaak overeenkomsten met kinderen met autisme. Wat een kind op school laat zien of waar het tegenaan loopt, kan er 'autistisch' uitzien. Kinderen hebben bijvoorbeeld moeite met keuzes maken, houden vast aan bepaalde zaken, hebben een vlakke gezichtsuitdrukking, vermijden oogcontact en communiceren niet of nauwelijks. Het is soms in het diagnostisch proces een zoektocht of het nu selectief mutisme of autisme is. Maar we hebben met twee verschillende stoornissen te maken; een angststoornis (selectief mutisme) en een ontwikkelingsstoornis (autisme). Het gedrag dat een kind met selectief mutisme laat zien, wordt door angst gevoed, waardoor het kind blokkeert. De kinderen willen heel graag, maar het lukt hun echt niet. Over selectief mutisme is niet altijd genoeg kennis aanwezig en het komt helaas voor dat verkeerde diagnoses worden gesteld, waardoor niet direct de juiste behandeling wordt ingezet.

Peter had veel moeite met het maken van keuzes op school. Bij het kiesbord stond hij maar te staan, met zijn kaartje in zijn hand. Hij kon niet kiezen. Hij was bang dat hij verkeerde keuzes zou maken en blokkeerde. Dit zorgde er vaak voor dat hij 'koos' wat op het laatst nog over was. Met de juf heb ik dit besproken. Zij had niet direct in de gaten dat dit ook met zijn selectief mutisme te maken had. We hebben de volgende oplossing gevonden: aan het eind van de week plant de juf samen met hem de volgende week al in. Per dag wordt aangegeven wat Peter mag gaan doen tijdens de keuzemomenten. Zo komen alle activiteiten aan bod en weet Peter wat hij gaat doen. Aan het eind van elke dag wordt doorgenomen wat hij de volgende dag gaat doen. Dit werkte erg goed. Het gaf Peter geen stress meer en je zag dat hij tijdens de keuzemomenten vrijer werd en zelfs makkelijker contact met anderen zocht. Een grote stressfactor was weggehaald. Deze manier wordt ook regelmatig toegepast bij kinderen met autisme. Het geeft aan hoe lastig zichtbaar het verschil soms is, maar ook hoe universeel oplossingen kunnen zijn.

TIPS

Als leraar en ouder kun je veel betekenen voor een kind met selectief mutisme. Vooral door begripvol te zijn en hem serieus te nemen. Zo weinig mogelijk druk op het praten gaan leggen. Want als een kind steeds weer door volwassenen geconfronteerd wordt met de vraag of het praten op school gelukt is (ook al is het goedbedoeld) verhoogt dit de druk. En juist het voelen van

druk heeft als gevolg dat een kind nog sneller blokkeert. Door druk weg te halen en te zorgen voor veiligheid en voorspelbaarheid geef je het kind vertrouwen. Vanuit dat vertrouwen kun je samen gaan werken en het 'durven' uitbreiden. Van dingen durven naar durven praten. Een vaak lange en moeizame weg, waarbij veel hobbels genomen worden, maar ook moet worden stilgestaan bij elk succes dat behaald wordt. Successen moet je samen met het kind vieren en als volwassene niet te snel door willen gaan naar de volgende stap.

Peter zat in groep 5 toen ik de begeleiding afsloot. Hij praatte met de kinderen, durfde fluisterend vragen te stellen aan de leraar en gaf ook antwoord. Ik besprak met Peter hoe we het zouden gaan vieren, want alles wat hij bereikt had was een feestje waard. Peter wilde samen met mij en de kinderen uit zijn klas op het plein een spel doen en na schooltijd met alle juffen en meesters appeltaart eten die hij met zijn moeder zou bakken. Dit hebben we ook gedaan. Het was een feestelijk moment. Best even moeilijk voor Peter, omdat alle ogen op hem waren gericht, maar hij heeft volop genoten en was er klaar voor om zonder begeleiding verder te gaan.

ENKELE TIPS VOOR LERAREN

- × Ga in gesprek met ouders. Zij kennen hun kind het beste. Thuis geeft het kind aan wat er speelt op school en wat hij wel of niet prettig vindt. Hierdoor krijg je veel informatie over het kind.
- × Wees duidelijk in wat je verwacht. Niet de ene keer dit en de andere keer dat. Het kind moet weten wat hij aan jou heeft.
- × Bekrachtig de dingen die lukken. Ook al zijn dat in onze ogen kleine zaken, voor kinderen met selectief mutisme kunnen dit grote overwinningen zijn.
- × Betrek het kind zoveel mogelijk bij activiteiten. Laat merken dat hij gezien wordt. Juist omdat ze niets zeggen is dit lastig. Maak af en toe

“ *Het geeft aan hoe lastig zichtbaar het verschil soms is, maar ook hoe universeel oplossingen kunnen zijn.* ”

oogcontact of ga bij het kind zitten. Ook non-verbaal is er veel mogelijk.

- × Stel geen eisen waaraan het kind niet kan voldoen, maar zorg wel voor uitdaging zodat het kind een volgende stap kan maken. Dit is altijd een moeilijke balans. Overleg met behandelaar en ouders is wenselijk.
- × Kijk of je opdrachten kunt aanpassen. Zijn alle stappen duidelijk? Vraag je niet teveel van het kind? Hoe minder vragen er voor het kind overblijven, hoe fijner het zich zal voelen.
- × Geef woorden aan wat je ziet. Als je merkt dat een kind blokkeert, benoem dit dan. Bijvoorbeeld door te zeggen dat je ziet dat hij het nu spannend vindt, dat de schouders omhoog gaan en het kind naar beneden kijkt. Het kind voelt zich gezien en ervaart dat je in de gaten hebt wat er speelt. Dit stelt weer gerust.
- × De plek in de klas kan erg bepalend zijn. Vaak willen kinderen met selectief mutisme overzicht hebben over wat er gebeurt.
- × Stel, vooral in het begin, gesloten vragen waarbij het kind non-verbaal kan antwoorden met ja knikken of nee schudden. Dit kan later uitgebreid worden met één woord als antwoord.
- × Spreek je vertrouwen uit dat het goed komt. Samen gaan jullie met het durven praten aan de slag.
- × Als er klassikaal antwoorden gegeven worden, vinden veel kinderen met selectief mutisme dit fijn. Ze zijn zo meer anoniem bezig en je merkt dat ze dan wel mee durven doen. Ook kunnen wisbordjes gebruikt worden, waar de kinderen hun antwoord op kunnen schrijven.

ENKELE TIPS VOOR OUDERS

- × Bereid zaken voor. Veel kinderen met selectief mutisme hebben behoefte aan duidelijkheid, weten wat er gaat gebeuren. Gebruik maken van een planbord kan hierbij ondersteunend zijn.
- × Laat in een restaurant je kind zelf aanwijzen wat het wil eten. Je kind hoeft niets te zeggen, maar is wel gericht met communicatie bezig.
- × Maak speelafspraken. In het begin het liefst thuis. Daar voelt het kind zich het meest veilig.
- × Als er iemand komt spelen, is het makkelijker als jullie samen een activiteit gaan doen. Bijvoorbeeld koekjes bakken of een

gezelschapsspel. In het begin ben je als ouder hierbij meer betrokken, later kun je steeds meer afstand nemen.

- × Wissel binnen- en buitenspelen af. Vaak voelt het kind zich buiten sneller op zijn gemak dan binnen. Want het is dan meer aan het bewegen en door te bewegen is het kind minder bezig met wat hij allemaal niet durft.
- × Geef uitleg aan familie en anderen over selectief mutisme. Hierdoor ontstaat er meer begrip en ervaart het kind minder druk.
- × Praat regelmatig met de leraar om te horen hoe het op school gaat en vertel ook wat je kind thuis allemaal doet.
- × Je kunt in een schriftje opschrijven wat je kind in het weekend of de vakantie heeft gedaan en dit meegeven naar school. Zo kan de leraar hierop terugkomen en is het op die manier makkelijker om contact met je kind te maken.

Eustache Sollman is werkzaam als begeleider bij de stichting Speciaal Onderwijs Twente en Oost-Gelderland. Hij heeft zich gespecialiseerd in selectief mutisme. Hij begeleidt kinderen, leraren en ouders. Eustache heeft verschillende artikelen geschreven over selectief mutisme en in november 2018 verscheen zijn boek 'Breek de stilte. Over selectief mutisme en extreme verlegenheid bij kinderen'. Bij dit boek horen ook een aantal downloads die je kunt gebruiken bij het geven van uitleg over selectief mutisme. Eustache geeft regelmatig lezingen en vertelt vol passie over selectief mutisme en hoe hier mee om te gaan. Meer informatie is te vinden op zijn website: www.breekdestilte.nl.

