

BANG OM TE PRATEN

Kinderen met selectief mutisme durven in bepaalde situaties niet te praten. Hoe kun je hen helpen hun praatangst te overwinnen?

TEKST > AN SWERTS



BODYTALK EXPERT



Winnie Ang
KINDER- EN
JEUGDPYSCHIATER

Blijf het kind dingen aanbieden om zijn wereld van durven langzaam groter te maken.

Ongeveer 7 op de 1000 kinderen ontwikkelen door een samenspel van genetische en (nog niet precies gekende) omgevingsfactoren een buitengewone angst om in bepaalde situaties te praten. Dat gaat van sociale situaties buitens- en binnenshuis tot situaties waarin alle ogen op hen gericht zijn en ze soms ook moeten presteren. De buitengewone angst die ze bewust of onbewust ervaren, snoert hen letterlijk de mond. “Ze kunnen niet meer praten. Tot ze weer in een situatie belanden waarin de angstgevoelens geen plaats meer hebben. Dan lukt praten weer als voorheen. Daarom ook spreken we van selectief mutisme”, vertelt kinder- en

jeugdpsychiater Winnie Ang, die er een kinderboek over schreef (zie p. 50).

ANGSTSTOORNIS

Kinderen die aan selectief mutisme lijden, kunnen thuis een echte praatvaar zijn, maar op school bijvoorbeeld geen woord zeggen, tenzij tegen enkele boezemvriendjes of -vriendinnetjes. Ze kampen dus met meer dan extreme verlegenheid of de ‘normale’ faalangst waarmee alle kinderen weleens worstelen. “Volgens de DSM-5, het handboek voor de classificatie van psychische stoornissen, valt selectief mutisme onder de angststoornissen”, vertelt Ang. “Meisjes zijn er iets gevoeliger voor dan jongens. Maar ook bij kinderen die tweetalig worden opgevoed of op school een andere taal spreken, komt de stoornis iets vaker voor.”

Vaak is het de leerkracht in de kleuterklas of de lagere school die als eerste opmerkt dat het kind in sommige situaties stelselmatig zwijgt. Niet verwonderlijk, volgens Ang. “Op school komt het kind voortdurend in nieuwe sociale situaties terecht én wordt van het kind ook veel verbale communicatie verwacht.”

Als het probleem langer dan 1 maand – of 6 maanden voor meertalige kinderen – aanhoudt, loont het om gespecialiseerd advies in te winnen. “Een kinderpsychiater brengt dan samen met een multidisciplinair team de verschillende ontwikkelingsaspecten van het kind in kaart”, legt Ang uit. “Ontwarren wat er allemaal speelt, is belangrijk. Want behalve om selectief mutisme kan het ook om een andere, of bijkomende, problematiek, zoals een autismespectrumstoornis, gaan. En elke diagnose vraagt om een specifieke aanpak.”



DE BEHANDELING BESTAAT UIT COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE VOOR HET KIND en begeleiding van de ouders en leerkrachten door een gespecialiseerde psycholoog, psychiater of logopedist die bereid is zich te verplaatsen naar de omgeving waar het kind niet spreekt.

BOUWEN AAN ZELFVERTROUWEN

Inpraten op een kind met selectief mutisme om het te *doen* praten, werkt niet. Integendeel. En vanzelf lost het probleem zich zelden op. Een behandeling is dus aangewezen. Die bestaat uit cognitieve gedragstherapie voor het kind en begeleiding van de ouders en leerkrachten door een gespecialiseerde psycholoog, psychiater of logopedist die bereid is zich te verplaatsen naar de omgeving waar het kind niet spreekt.

“Met het kind wordt geoefend om te durven praten in geleidelijk moeilijker en gevarieerde situaties”, legt Ang uit. “En aan de omgeving wordt meteen duidelijk gemaakt dat het niet praten

geén teken is van onwil of persoonlijke afwijzing. Praatangst is eenvoudig een kwestie van niet durven. Probeer als ouder of leerkracht de angst van het kind te herkennen en te erkennen. En schenk het kind vertrouwen. Als het zich gewaardeerd voelt zoals het is, zal het meer openstaan om net als de andere kinderen dingen te doen. Zo ervaart het dat andere dingen, buiten het praten om, wel lukken en groeit zijn zelfvertrouwen. Met meer zelfvertrouwen zal het geleidelijk meer durven, ook op het vlak van het praten. Blijf dus dingen aanbieden om zijn wereld van durven langzaam groter te maken.”

OUT OF THE BOX

Zelfs met intensieve, wekelijkse therapie sessies worden doorgaans maar kleine stapjes vooruitgang geboekt. Het kind heeft vaak maanden tot jaren nodig om zijn praatangst te overwinnen en zal altijd een zekere kwetsbaarheid behouden. De omgeving moet dus flink wat geduld

oefenen. “De school kan mee het verschil maken door *out of the box* te denken”, zegt Ang. “Als praten in de klas niet lukt, kunnen de leerkrachten eventueel thuis door de ouders worden afgenomen. En een spreekbeurt kan thuis worden opgenomen, om vervolgens af te spelen voor de leerkracht of de hele klas, zonder of met het kind erbij, afhankelijk van wat het al aan kan. Dat het zich comfortabel voelt, is het belangrijkste om stelselmatig vooruitgang te boeken.” “Houd altijd voor ogen dat het kind meer is dan zijn stoornis en iets te vertellen heeft, ook al praat het soms niet”, besluit Ang. Wat overigens treffend geïllustreerd wordt door de jonge Zweedse Greta Thunberg (16), die op haar elfde de diagnoses autismespectrumstoornis en selectief mutisme kreeg, maar vandaag wereldleiders toespreekt als klimaatactiviste. ■



BREEK DE STILTE.
OVER SELECTIEF
MUTISME EN EXTREME
VERLEGENHEID BIJ
KINDEREN.
EUSTACHE SOLLMAN.

UITGEVERIJ PICA,
2018, 149 BLZ., ISBN
9789492525345.

VOOR LOTGENOTEN: WWW.SELECTIEFMUTISME.BE, WWW.SPREEKVOORZICH.NL