

Buitenshuis niet durven

praten, wat dan?

De meeste kinderen laten graag van zich horen. Bij selectief mutisme is dit niet het geval. Kinderen met deze angststoornis durven buitenshuis niet of nauwelijks te praten, terwijl ze dit thuis wel doen. Hoe krijg je hier de vinger achter en wat zijn de do's & dont's?

Eustache Sollman

Kinderen met selectief mutisme praten thuis normaal, maar buitenshuis doen ze dit zelden of nooit. Het is geen taal- of spraakproblematiek, want ze kunnen gewoon praten, maar een angststoornis. Bij angst kunnen drie verschillende reacties optreden: vechten, vluchten of bevriezen. Wat je ziet bij selectief mutisme, is voornamelijk het bevriezen; de mond gaat op slot, een kind verkrampt, blijft stil staan en komt soms helemaal niet meer tot handelen.

Je zou denken dat het alleen om niet durven praten gaat, maar er kunnen bij selectief mutisme nog meer zaken meespelen. Zo zijn er kinderen die moeite hebben met keuzes maken, veranderingen, in de belangstelling staan, eten en drinken of zindelijkheid. Enkele voorbeelden:

Elin is een vrolijk meisje dat als ze met een groepje kinderen buiten is, volop kletst. Zo snel de leidster in de buurt is, praat ze echter niet meer. Laatst is Elin bij de lunch op de gang gezet, omdat ze niet kon aangeven wat ze op haar boterham wil, ook

niet door het aan te wijzen. Ze vindt dit waarschijnlijk erg spannend en is bang dat ze misschien een verkeerde keuze maakt. Ze blokkeert op dat moment en spanning loopt snel op. Ook de spierspanning, waardoor het lijkt alsof ze lacht, maar eigenlijk is het een grimas die vanuit angst ontstaat.

Pascal is al gewend aan het ritme van de dag. Maar als daarin afgeweken wordt, vindt hij het erg spannend. Bij de opvang is dit nog duidelijker waarneembaar dan thuis. Wat je bij hem aan de buitenkant ziet, is een kind dat boos wordt en weigert om mee te doen wat er gevraagd wordt. Het lijkt dan of hij het met opzet doet. Maar als je door dit gedrag heen kijkt, zie je dat het ontstaat vanuit angst en onzekerheid. Doordat de structuur wegvalt, weet Pascal niet goed waar hij aan toe is en blokkeert hij van binnen.

Nadine is jarig en bij de kinderopvang wordt haar verjaardag net zo gevierd als bij de andere kinderen. Er wordt verwacht dat Nadine een muts

op krijgt, op een stoeltje gaat staan en zegt hoeveel jaar ze is geworden. Maar Nadine kan er echt niet tegen om in de belangstelling te staan en blokkeert volledig. De leidster doet, goedbedoeld, nog meer haar best om Nadine iets te laten zeggen. Maar met tegenovergesteld effect. Hoe meer druk er ervaren wordt om iets te gaan zeggen of doen, hoe slechter het gaat en hoe meer Nadine bevriest.

Dounia is net begonnen op de basisschool. Ze vindt het heel spannend en ouders zien dat ze weer vervalt in oud gedrag. Ze is meer teruggetrokken en plast 's nachts weer in haar bed. Ook overdag heeft ze soms ongelukjes. Ouders bespreken dit met de leerkracht en geven aan dat dit tijdelijk zal zijn, omdat Dounia nu meer spanning ervaart. Als ze





behandelaar. Hoe jonger een kind, hoe meer spelenderwijs behandeling kan plaatsvinden, zonder dat er al een star patroon ontwikkeld is. Vroegdiagnostiek is hierbij belangrijk. Dit kan gedaan worden na verwijzing door bijvoorbeeld de huisarts. Vervolgens kan bij een regionale jeugd GGZ-instelling een onderzoek plaatsvinden. Binnen Nederland zijn er ook twee centra met gespecialiseerde afdelingen op het gebied van selectief mutisme; academisch centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie de Bascule Amsterdam en het Universitair Medisch Centrum Utrecht. Beide centra hebben een gedragstherapeutisch behandelprotocol: 'Praten op school, een kwestie van doen' en 'Spreekt voor zich'. Ook regionaal werken behandelaars met deze protocollen.

Op dit moment is gedragstherapie de meest effectieve behandelmethode voor kinderen met selectief mutisme. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de volgende technieken: 'exposure', 'shaping', 'modeling', 'bekrachten' en 'fading'.

Exposure

Als kinderen over hun spreekangst heen willen komen, moeten ze worden blootgesteld aan situaties waarin anderen hun stem kunnen horen. Kinderen gaan zo ontdekken dat iets best lukt, ook al is het in het begin nog spannend. Kinderen leren de angst te verdragen. Er wordt steeds iets meer van ze gevraagd. De stapjes zijn klein, overzichtelijk en haalbaar. Na iedere gelukke stap volgt een passende beloning (shaping). De behandelaar doet het gewenste gedrag voor (modeling). Nazeggen is voor deze kinderen fijn, want vaak zijn ze bang om fouten te maken.

Bekrachten

Modeling zorgt voor duidelijkheid en maakt de oefening minder spannend. Het gewenste gedrag wordt bekrach-

gewend is, zal dit weer beter gaan. Door het vertrouwen dat wordt uitgestraald richting Dounia en het feit dat er geen punt van wordt gemaakt, voelt ze zich snel meer op haar gemak en gaat het steeds beter.

ken met collega's en natuurlijk de ouders. Het precieze moment hiervoor is lastig te bepalen. Je wilt het kind voldoende tijd en ruimte geven om zich in zijn eigen tempo te kunnen ontwikkelen, maar tijdige pedagogi-

'Tijdige pedagogische bijsturing kan voorkomen dat later meer zorg nodig is'

Helpend zijn

Wanneer bij kinderen de wenperiode, waarin het stil en verlegen kan zijn, langer duurt dan gemiddeld, kan er meer meespelen. Is het extreme verlegenheid? Of gaat de spreekangst een serieuze belemmering vormen? Het is goed om je zorgen te bespre-

sche bijsturing kan soms juist voorkomen dat in een later stadium meer zorg nodig is.

Diagnostiek en behandeling

Het is van belang om bij kinderen met selectief mutisme snel te beginnen met gerichte ondersteuning door een

tigd en het ongewenste gedrag wordt genegeerd. Vaak wordt dit voor kinderen zichtbaar gemaakt door te werken met een beloningssysteem, bijvoorbeeld een stickerkaart. Bij elk stapje dat lukt mogen kinderen een sticker plakken. Wanneer een stapje niet lukt, is dit niet erg, maar wordt er geen sticker geplakt.

zoals het is. Probeer vooral niet, ook al is het goedbedoeld, druk uit te oefenen wat betreft het moeten praten. Benoem wel dat je weet dat het kind goed kan praten en dat het niet erg is dat hij dit buitenshuis spannend vindt. Je kunt ook op andere manieren communiceren; knikken, schudden, zwaaien, wijzen. Het pra-

gaan doen.' Dit geeft het kind vertrouwen en het merkt dat het door jou gezien en begrepen wordt.

Kinderen waarbij angst meespeelt, hebben veel behoefte aan veiligheid, vertrouwen en vaste routines. Dit geeft hen controle over de situatie. Wees hierbij duidelijk in je handelen en wat je wel of niet van het kind verwacht. Als er spannende situaties aankomen, bijvoorbeeld Sinterklaas, kun je dit voorbereiden. Graag ook samen met de ouders. Zo weet het kind wat hem te wachten staat.

Durf buiten de bestaande lijnen en afspraken te denken. Moet iets gebeuren omdat het altijd al op die manier gedaan wordt? Nadine had veel moeite met het vieren van haar verjaardag. Probeer de activiteit aan te passen door te kijken naar wat ze wel wil en waar ze zich prettig bij voelt. En dat dat soms niet is wat wij als volwassenen in gedachten hebben, is op dat moment niet het belangrijkste.

Kleine stapjes en herhaling zijn erg belangrijk. Neem een spannend moment als de overgang naar de basisschool. Laat het kind uitgebreid en op rustige momenten kennismaken met de leerkracht. Zo kun je na schooltijd als ouders met je kind naar het lokaal gaan en daar een vertrouwde activiteit gaan doen. Eerst zonder leerkracht. Die schuift bijvoorbeeld na 10 minuten aan, als het kind al wat meer gewend is. Ze zit er even bij, praat eventueel met ouders en gaat weer. ●

auteursinformatie

Eustache Sollman (info@breekdestilte.nl) is werkzaam bij de stichting Speciaal Onderwijs Twente en Oost Gelderland (SOTOG). Hij is gespecialiseerd in selectief mutisme en auteur van 'Breek de stilte, zie www.breekdestilte.nl



Fading

Uiteindelijk worden de omgeving of omstandigheden waarin het gewenste gedrag plaatsvindt geleidelijk veranderd zonder dat het gewenste gedrag verloren gaat. Andere kinderen gaan bijvoorbeeld meedoen met de oefeningen, de deur wordt opengezet, kinderen oefenen op de gang of in de klas. Het wordt zo steeds iets moeilijker gemaakt voor kinderen.

Do's & don'ts

Wij kunnen als volwassenen veel betekenen voor een kind met selectief mutisme. Soms door een aantal kleine praktische aanpassingen, soms door anders naar het kind te kijken. Accepteer het kind in ieder geval

ten komt later wel. Geef taal aan wat je ziet en doet. Bijvoorbeeld: 'Ik zie dat je naar beneden kijkt en twee vingers in je mond hebt. Dat is omdat je het spannend vindt. Helemaal niet erg. Kom maar, ik help je wel zodat je merkt dat het misschien minder spannend wordt.' Als kinderen het lastig vinden om te kiezen, kunnen begeleiders dat voor hen doen. Neem bijvoorbeeld het buitenspelen. Door van ouders een lijstje te hebben met spellen of activiteiten die het kind leuk vindt, kun je dit samen doen, of met een groepje kinderen. Ook dit kun je weer uitleggen: 'Ik zie op het lijstje van mama dat jij spelen in de zandbak leuk vindt, dus dat mag jij nu lekker