



Selectief Mutisme


PWS

Hoeveel invloed heeft selectief mutisme op een leven van een basisschool kind?

Havo 5
16 Februari 2024

Alison Bos

PWS-begeleider:
Meneer Schippers



Inhoudsopgave

HOEVEEL INVLOED HEEFT SELECTIEF MUTISME OP
EEN LEVEN VAN EEN BASISCHOOL KIND?



02.	Voorwoord
03.	Samenvatting
05.	Inleiding
05.	Leeswijzer
06.	Introductie/onderzoeksmethode
08.	H1: Wat is selectief mutisme?
10.	H2: Mijn ervaring met selectief mutisme
20.	H3: Wat zijn de meest voorkomende oorzaken van selectief mutisme bij basisschool kinderen?
22.	H4: Hoe ga je om met selectief mutisme en hoe ondersteun je een kind met selectief mutisme?
27.	H5: Heb je na het overkomen van selectief mutisme er nog last van?
28.	Brochures
30.	Reflectie
31.	Conclusie
32.	Bronnenlijst

Voorwoord

Een profielwerkstuk, een werkstuk waar veel aandacht aan besteed moet worden. Er komt een hoop bij kijken en het kost wat tijd. Toch is het altijd wel een proces waarvan je veel kunt leren. Mijn ervaring over mijn eigen werkstuk was positief, na veel opzoeken en onderzoeken is er toch iets moois uitgekomen. Gelukkig hoefde ik dit niet alleen te doen en werd ik ondersteund door mijn ouders en begeleider. Daar ben ik ze erg dankbaar voor.

Het onderwerp dat ik gekozen heb had ook een doel. Het doel om zelf terug te kijken naar de moeilijke en mooie momenten van toen ikzelf ook selectief mutisme had. Tijdens het proces is dit ook allemaal teruggekomen en heb ik meer kunnen leren over selectief mutisme.

Dus dit werkstuk is ook echt bedoelt voor mijzelf, maar ook voor de kinderen die met selectief mutisme hebben gevochten of nog steeds er mee bezig zijn. Om vooral te laten zien dat je er niet alleen voor staat in het proces van het accepteren en zoeken naar mogelijkheden. Er zijn lotgenoten en genoeg mogelijkheden om iemand naast je te hebben staan die je erdoor heen leidt. Bewustwording en informatie helpt ook enorm om het begrip van de mensen om je heen te krijgen. Hopelijk draagt mijn werkstuk hier ook wat aan bij.

Inleiding

Toen ik, Alison Bos leeftijd zeventien jaar, selectief mutisme had zat ik op de basisschool. Het heeft van groep één tot eind groep zeven geduurd. Dit is een periode voor een kind waar je wel weet wat je hebt, maar niet de achtergrond van selectief mutisme weet. Ik vond het dan raar dat ik al deze therapieën kreeg en andere kinderen juist niet. Ik had periodes waar ik zo graag wilde praten, maar dan lukte het gewoon niet. Nadat ik dat had overwonnen heb ik dit gedeelte gauw weg gestopt, omdat ik niet goed wist wat ik had en het niet echt bekend was bij iedereen.

Door dit onderzoek wil ik mijn verhaal delen, waardoor ik anderen hierbij kan helpen, maar kan ik ook dit stukje in mijn leven goed achter me laten. Hierdoor geef ik andere mensen informatie over deze wat onbekende angststoornis, maar zoek ik voor mezelf ook informatie op die ik niet eens wist.

Angststoornissen kun je je hele leven houden of kunnen na een paar weken weer verdwijnen. Toch kan het je leven wel beïnvloeden op een bepaalde manier. Of dit ook het geval is bij selectief mutisme is nooit duidelijk geweest bij mij. Daarom wilde ik er graag onderzoek naar doen om eens te weten of het mijn leven heeft beïnvloed of dat ik net als andere kinderen een 'normale' opvoeding heb gehad.

De hoofdvragen en deelvragen die bij dit onderzoek komen zijn als volgt:

Hoofdvraag: Hoeveel invloed heeft selectief mutisme op een leven van een basisschool kind?

Deelvragen:

- Wat is selectief mutisme?
- Mijn ervaring met selectief mutisme
- Wat zijn de meest voorkomende oorzaken van selectief mutisme bij basisschool kinderen?
- Hoe ga je om met selectief mutisme?
- Hoe ondersteun je een kind met selectief mutisme?
- Heb je na het overkomen van selectief mutisme er nog last van?

Leeswijzer

- Wat is selectief mutisme?

Wat selectief mutisme is, waar het snel mee verward wordt zoals gebrek aan kennis, extreme verlegenheid, autisme. Ten slotte waar selectief mutisme het meeste voorkomt.

- Mijn ervaring met selectief mutisme

Mijn eigen verhaal en proces. Om mijn ervaring te delen en een betere indruk te geven van mijn proces heb ik twee interviews gehouden met mijn ouders en mijn therapeut. Ik heb hun specifieke vragen gesteld die laten zien hoe zij een rol hebben gespeeld in mijn proces.

- Wat zijn de meest voorkomende oorzaken van selectief mutisme bij basisschool kinderen?

De verschillende oorzaken van het ontstaan van selectief mutisme. De wetenschappelijke onderzoeken die hebben plaatsgevonden. Ten slotte de verschillende factoren die een rol kunnen spelen bij kinderen met selectief mutisme.

- Hoe ga je om met selectief mutisme en hoe ondersteun je een kind met selectief mutisme?

De beste sleutels en handvatten die effectief helpen met het omgaan en ondersteunen. De stappen die genomen kunnen worden en hoe een ouder een grote rol speelt in het proces.

- Heb je na het overkomen van selectief mutisme er nog last van?

Of selectief mutisme echt overgaat of dat je er toch altijd last van blijft houden. Hoe belangrijk het is om selectief mutisme te laten behandelen. Hoeveel energie je steekt in het proces heeft invloed op het overwinnen van selectief mutisme.

Samenvatting

Een kind dat wel kan praten, maar in bepaalde (sociale) situaties dit niet doet wordt ook wel een kind met selectief mutisme genoemd. Hierbij spreekt een kind bijvoorbeeld thuis wel, maar in bepaalde sociale situaties waar dat wel wordt verwacht, zoals op school, spreekt hij/zij niet of weinig.

Selectief mutisme is een extreme angststoornis of nog specifiek een spraakangst. Daarbij is het niet toe te schrijven aan een gebrekkige kennis of ervaring met de gesproken taal dan wel een spraakprobleem, maar lijkt het vooral een bijzondere uiting van een sociale fobie. Het kind wil wel praten, maar kan het niet omdat het voelt alsof zijn/haar mond op slot zit en er dus geen woorden uit kunnen komen.

Ik heb zelf ook selectief mutisme gehad. Door veel uitdagingen en therapie heb ik selectief mutisme overwonnen.

Er zijn verschillende factoren die mee kunnen spelen aan het ontstaan van de angststoornis selectief mutisme. Het is daarom ook erg lastig voor ouders en leerkracht om echt te zien wat het kind voor angst heeft en of het langdurig is. Het is wel van groot belang dat selectief mutisme behandeld wordt aangezien kinderen in een sociaal isolement terecht kunnen komen als zij niet begeleid worden, waardoor dit hun leven kan beïnvloeden.

De beste sleutel en handvat dat effectief helpt met het omgaan en ondersteunen is; heb vertrouwen in jezelf als ouder, maar ook het vertrouwen in het kind zelf dat het goed komt. Ook is het belangrijk om het kind ruimte te geven om zelf te beslissen en om het soms een duwtje te geven en een stapje verder te zetten. In het proces om de angst te overwinnen is het belangrijk het in stapjes uit te voeren.

Selectief mutisme kan overgaan, maar dit gaat natuurlijk niet vanzelf. In de behandeling moet er goed gehandeld worden in kleine stapjes en moeten de ouders kunnen begrijpen hoe hun een rol spelen in het proces. Om het te overkomen moet het kind die kleine stapjes durven nemen met behulp van de therapeut of ouder en later zonder. Zonder energie in het proces te steken komt er ook geen vooruitgaan, waardoor het een kans heeft dat het niet overgaat. Eerder heb ik al gezegd dat selectief mutisme over kan gaan, toch bij alles blijft het dat er bepaalde keuzes gemaakt moet worden.

Introductie / onderzoeksmethode

Zoals ik al eerder heb vertelt kan je een angststoornis je hele leven behouden of het kan na een paar weken weer verdwijnen. Toch kan het je leven beïnvloeden op een bepaalde manier. Of dit ook het geval is bij selectief mutisme is nooit duidelijk geweest bij mij. Daarom wilde ik er graag onderzoek naar doen om te weten of het mijn leven heeft beïnvloed of dat ik net als andere kinderen een 'normale' opvoeding heb gehad.

Zelf heb ik grondig gezocht op internet wat andere doctoren, therapeuten en onderzoekers hebben gevonden of het daadwerkelijk je leven beïnvloedt. Helaas kon ik niet met zekerheid zeggen of mijn vraag al onderzocht is of dat er al meer overgesproken is. Hierdoor wordt het voor mij nog mooier en interessanter om te gaan onderzoeken of dit echt het leven van een kind kan beïnvloeden. Ook om dit voor ouders of kinderen duidelijk te maken.

Per deelvraag heb ik de volgende onderzoeksmethodes gebruikt:

- Wat is selectief mutisme?

Ik heb het internet gebruikt, boeken gelezen en een Webinar gevolgd om de juiste informatie te kunnen krijgen en deze vraag te beantwoorden.

- Mijn ervaring met selectief mutisme

Ik heb mijn eigen ervaring en verhaal gebruikt. Zoals ik al eerder heb vermeld wilde ik van mijn ervaring een betere indruk geven en heb daarom interviews gehouden met mijn ouders en mijn therapeut. Ik heb hun specifieke vragen gesteld die laten zien hoe zij een rol hebben gespeeld in mijn proces. Door deze informatie laat ik een goed voorbeeld zien van hoe het is om selectief mutisme te hebben.

- Wat zijn de meest voorkomende oorzaken van selectief mutisme bij basisschool kinderen?

Ik heb vooral informatie gehaald uit de boeken die ik heb gelezen, maar ook het internet gebruikt. Door deze informatie heb ik de vraag grondig kunnen beantwoorden.

Introductie / onderzoeksmethode

- Hoe ga je om met selectief mutisme?

Ik heb hiervoor alleen informatie uit de boeken gehaald die ik heb gelezen. Dit was voldoende voor mij om de vraag goed genoeg te beantwoorden.

- Hoe ondersteun je een kind met selectief mutisme?

Ook bij deze vraag hebben specifieke boeken mij geholpen om informatie te vinden.

- Heb je na het beheersen van selectief mutisme er nog last van?

Jammer genoeg werd er bijna niets op het internet of in de boeken die ik heb gelezen over deze vraag besproken. Hierdoor heb ik dus alleen informatie kunnen halen uit de interviews die ik heb gehouden en mijn eigen mening.

Hoofdstuk 1 : Wat is selectief mutisme?

Een kind dat wel kan praten, maar in bepaalde (sociale) situaties dit niet doet wordt ook wel een kind met selectief mutisme genoemd. Hierbij spreekt een kind bijvoorbeeld thuis wel, maar in bepaalde sociale situaties, waar dat wel wordt verwacht zoals op school, spreekt hij/zij niet of weinig. Soms spreekt het kind alleen maar tegen gezinsleden en bekenden. Selectief mutisme komt voor bij kinderen en soms zelfs nog bij volwassenen, maar selectief mutisme wordt vooral gezien en herkent tussen de leeftijd van drie tot vijf jaar. Tussen deze leeftijd is het namelijk het geval dat ze beginnen aan de basisschool en dus in een sociale situatie terecht komen. Ook komt het meer voor bij kinderen waarbij in de thuissituatie een andere taal wordt gesproken dan op school en ten slotte komt het eerder voor bij meisjes dan bij jongens. Meiden zijn meestal wat bescheidener dan jongens op die leeftijd.

We hebben het dus over kinderen die gewoon kunnen praten, maar dit in bepaalde situaties niet doen. Deze kinderen vermijden, bewust of onbewust momenten of situaties waarin ze moeten spreken. Toch wordt selectief mutisme vaak opgeschreven als een taal-spraak problematiek, maar dat is het niet. Het taalbegrip van deze kinderen is normaal en ook op andere vlakken hebben kinderen een normale ontwikkeling. Alleen het praten in een andere omgeving of tegen anderen doen ze niet. Selectief mutisme is een extreme angststoornis of nog specifieker een spraakangst. Daarbij is het niet toe te schrijven aan een gebrekkige kennis of ervaring met de gesproken taal dan wel een spraakprobleem, maar lijkt het vooral een bijzondere uiting van een sociale fobie. Het kind wil wel praten, maar kan het niet omdat het voelt alsof zijn/haar mond op slot zit en er dus geen woorden uit kunnen komen.



1.1 sociale fobie

In het woord selectief mutisme staat 'selectief', dit betekent voor kinderen met selectief mutisme dat het in bepaalde situaties wel durft te praten en in andere situaties helemaal dichtslaan. Bijvoorbeeld thuis wel durven te praten, maar buitenhuis juist helemaal niet. Tegen gezinsleden durven ze wel te praten maar niet tegen familieleden, tegen onbekende wel maar tegen bekende niet of tegen (sommige) kinderen wel maar niet tegen volwassenen. Zoals je ziet zijn er dus veel varianten van selectief mutisme, dit heeft dan ook veel invloed op verschillende dingen.

Bij selectief mutisme zou je denken dat je het kunt vergelijken met extreme verlegenheid, maar dat is niet het geval. Kinderen zijn vaak verlegen als ze in een onbekende situatie terechtkomen of onbekende mensen ontmoeten en verstoppen zich dan. Op een gegeven moment is het kind zo gewend en gaat de verlegenheid weg. Ze gaan spelen, praten en gaan soms ook iets vertellen aan die onbekende persoon. Bij kinderen met selectief mutisme gebeurt dit niet zo. Deze kinderen kijken de kat uit de boom en gaan op een gegeven moment ook wel spelen. Ze maken misschien nog wel op een bepaalde manier contact met de onbekende persoon, maar het praten is dan nog een stapje te groot. Ondanks dat ze al gewend zijn aan de situatie en de andere mensen.

Selectief mutisme wordt ook snel verward met autisme, omdat kinderen met selectief mutisme contact met andere mensen kunnen vermijden om maar niet te hoeven praten. Autisme is in dit geval echt een hele andere aandoening.

Het blijkt dus dat selectief mutisme moeilijk te pijlen is. Ook wordt verwacht dat het een zeldzame psychische aandoening is, omdat je er niet tot weinig overheert, maar dat is niet het geval. Naar schatting komt selectief mutisme bij één tot zeven op de duizend kinderen voor, met sommige volwassenen als uitzonderingen.



1.2 mond op slot

Balans. (2023, 20 oktober). Wat is selectief mutisme? - balans. Balans - Vereniging voor ouders

Type angststoornissen | Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.).

Parnassia Groep. (z.d.). Selectief mutisme | Parnassia groep.

Webinar van stichting selectief mutisme België

Hoeveel invloed heeft selectief mutisme op een leven van een basisschool kind?

09.

Hoofdstuk 2: Mijn ervaring met selectief mutisme

Selectief mutisme heeft een groot invloed gehad in mijn leven en de mensen om mij heen. Toen ik ongeveer vier jaar oud was en naar de basisschool ging werd er geconstateerd dat ik selectief mutisme had. In dit stuk wil ik mijn ervaring delen en mijn ouders en mijn vroegere therapeut hun verhalen laten horen.

Om te beginnen moet er eerst wat van mijn achtergrond vertelt worden. Toen ik nog niet geboren was zijn mijn ouders zendelingen geworden en woonde en werkte zij voor een zendingsorganisatie in Indonesië. Na een paar jaar ben ik geboren en woonden wij nog steeds in Indonesië. Rond het jaar 2009/2010 kwamen we terug naar Nederland. Ik begon mijn start op de basisschool alleen dit ging niet zoals gedacht, want ik durfde niet te praten. Op het eerste gezicht dachten mijn ouders en de leerkrachten dat ik gewoon verlegen was. Dit was een logische gedachte want ik moest wennen aan Nederland en zat opeens op een vreemde school. Maar op een gegeven moment duurde dit zwijgen natuurlijk te lang en moest er wat aan gedaan worden. Mijn ouders hebben een gesprek gehad met de schoolarts, dit gesprek leidde tot een verwijzing naar een integratief therapeut¹ (zij is mijn therapeut geweest voor jaren). Mijn therapeut heeft toen een gesprek gevoerd met mijn ouders, met mij ernaast. Na dit gesprek was het voor haar duidelijk dat het om selectief mutisme ging. Mijn ouders en therapeut wisten dat het om de angststoornisnaam “selectief mutisme” ging, maar hebben dit bewust of onbewust weinig gebruikt naar mij toe. Ze hebben in verband met mijn leeftijd het op een kinderlijke manier met mij besproken en hebben dit tot het einde zo gehouden. Terugkijkend naar dit heb ik erg gemerkt dat bij anderen met een angststoornis ze zich erg identificeren met de naam van de stoornis, terwijl ik dit daarom nooit gedaan heb. Wel heb ik ook gedacht dat het soms verwarrend was dat sommige kinderen wel gewoon dingen durfde die ik niet kon en ik dus niet wist waarom dat zo was. Dit was het begin van mijn tocht en worsteling met selectief mutisme.

1) De mens wordt, bij integratieve therapie, gezien als een geheel. Gedrag, emotie, denken, lichaam, zingeving en sociale omgeving zijn met elkaar verbonden en hebben invloed op elkaar. Vanuit dit denken kan de client grip krijgen op zijn/haar probleem en het op een eigen unieke manier benaderen.

Door deze angststoornis durfde ik weinig en vond ik alles erg spannend. Daarom begon mijn therapie laagdrempelig en naar mate het makkelijker voor mij werd ging het niveau omhoog. Ten eerste moest ik natuurlijk vertrouwd raken met mijn therapeut, want anders zou de therapie sessie erg moeilijk worden voor haar en voor mij. Naarmate dit oké ging gaf ze mij oefeningen/uitdagingen die ik mocht proberen uit te voeren. Ik kreeg bijvoorbeeld de uitdaging om een bonuskaart te geven aan een caissière, zonder iets te hoeven zeggen. Op een geven moment werden de uitdaging naar school gebracht en werd ik daar uitgedaagd. Mijn therapeut kwam ook soms op school, ze kwam dan om spelletjes met mij te doen samen met een paar klasgenoten. Zo kon ik proberen te praten met mijn andere klasgenoten en werd ik vertrouwd met op school praten. Zoals je merkt werd het steeds een stukje opgevoerd en werd het steeds een stukje moeilijker om niet te praten. Dit was erg lastig voor mij, want ik wilde en durfde helemaal niet te praten. Op een gegeven moment kwam het er wel op neer dat ik door dit oefenen juist wel wilde praten, maar dat mijn angst mij tegen hield. Na veel uitdaging, therapie sessies en proberen te praten kwam daar het moment dat mijn mond innerlijk van het slot kwam. Dit na zeven jaar van selectief mutisme. Ik durfde net als andere kinderen van mijn leeftijd te praten in sociale situaties. Natuurlijk was het niet met een knip van een vinger dat ik opeens durfde te praten, maar het gebeurde wel.



2.1 oefening en uitdaging die kunnen worden gebruikt in behandeling

Interviews

Om mijn ervaring te verduidelijken en een betere indruk te geven van mijn proces heb ik ook twee interviews gehouden, één met mijn ouders en één met mijn therapeut. Ik heb hun specifieke vragen gesteld die laten zien hoe zij een rol hebben gespeeld in mijn proces.



2.2 Ella en Anne Bos

Interview ouders:

Anne en Ella zijn mijn ouders die mij door het proces heen hebben zien veranderen. Zij hebben altijd een mooie manier van kijken gehad over deze periode in mijn leven. Ook hebben zij zelf veel meegemaakt door het proces heen. Doordat ik mijn ouders erg waardeer en respecteer in hoe zij mij hierdoor heen hebben geholpen wilde ik graag dat zij een deel uitmaakte van mijn profielwerkstuk en heb dit gedaan doormiddel van dit interview.

Vonden jullie het soms lastig om mij op een goede manier te helpen met de angst? Zo ja op welke moment?

Ella: Ik denk dat 'lastig' een heel groot woord is. Ik denk meer dat we eerst moesten begrijpen wat er aan de hand was en dat we daarna zijn gaan zoeken naar hoe we je het beste konden helpen. Dat was misschien wel eens lastig. Dit had denk ik ook te maken met dat het voor jou op sommige momenten heel moeilijk was, terwijl wij wel wisten dat bepaalde dingen wel beoefenend of geleerd moesten worden. Daarentegen denk ik dat wij, Ella en Anne, daar een goed stel in waren. Hiermee bedoel ik als het lastig was voor mij gevoelsmatig dan kon papa dat wel weer makkelijker doen of andersom. Dus ik denk dat papa je daar in soms iets meer kon pushen dan ik, omdat ik dat gevoelsmatig lastig vond. Op andere momenten kon ik dan weer bepaalde handelingen makkelijker doen. Ook denk ik dat Olga² daarin van waarde voor ons was, omdat jij wel therapie kreeg van Olga, maar wij in zekere zin ook. In hoe wij de stoornis het beste konden begrijpen en hoe we ermee om konden gaan. Daarbij konden we ook veel over onszelf leren, want we waren nog nooit door zo'n proces geweest.

Anne: Ik vond het vooral in het begin lastig, omdat je niet weet waar je mee te maken krijgt. Toen het proces in gang gezet was vond ik het wel meevallen.

2) Mijn therapeut

Zagen jullie verandering in mij tijdens het proces?

Anne: Als ik spreek over mijzelf zag ik wel verandering komen in jou tijdens het proces. Dit was dan wel in hele kleine stapjes, maar we zagen wel verandering.

Ella: Dat is denk het goede antwoord. Zeg maar dat je in de tijd een boekje had waar je stickers inplakte bij iets wat je geprobeerd had te doen, dit waren hele kleine stapjes maar voor jou juist grotere stappen. (Context: Ik kreeg een boekje waar ik in opschreef als ik gesproken had buitenhuis tijdens een bepaalde opdracht. Daarbij kreeg ik elke keer dan ook stickers.) Later is dat natuurlijk op andere manier naar voren gekomen. Door het hele proces heen is het wel je eigen dapperheid die je er steeds doorheen gesleept heeft. Dus dat je wel voelde dat het moeilijk ging, dat gaf je ook altijd aan, maar je wil was er altijd wel. Dat je 'wil' vrij sterk was, maar je ook kon aangeven dat het moeilijk was. Ook was/ben je non-verbaal heel sterk, dus dat heeft je veel geholpen, zeker naar mate je ouder werd.

Hoe hielden jullie vertrouwen/ hoop dat het toch goed zou komen?

Anne: Omdat we kleine vooruitgangen zagen elke keer. Als je kleine stapjes in het proces hebt zie je toch dat het steeds een stukje beter gaat. Dan vertrouwt je gewoon dat het goed komt. Omdat je er sowieso niet alleen maar in staat met z'n drieën, Olga, school en God.

Dat is wel vaak in zulke therapieën dat het probleem aangepakt wordt, maar dat degene die ermee moet dealen dapperder moet worden.

Ella: Ook wat ik net zei dat je zelf al heel graag wilde, dan wil je als ouders daar alleen maar in ondersteunen.

Wat zouden jullie andere ouders adviseren?

Anne: Als eerste geduld hebben. Als ouder wil je in het begin veel te snel, omdat het voor jou als ouder iets simpels is.

Ella: Geduld, vertrouwen en proberen je kind te begrijpen. Vooral in gesprek blijven gaan en hulp vragen/zoeken. Dat was voor ons een lastige stap, want je wilt dat in eerste instantie niet. Toch realiseerde we ons dat je handvatten kon krijgen om met de angststoornis te dealen. Dan met die hulp gaan oefenen om die stappen te doen in dapperheid. Als ouders kan je dat niet alleen doen daar heb je hulp bij nodig, je hebt een derde persoon nodig die op een andere manier ernaar kijkt. Ook denk ik dat je als ouder hulp nodig hebt om je kind hierin te begeleiden en ook om bij iemand anders te ventileren.

Wat vinden jullie van de rol van de ouders in het proces?

Ella: Cruciaal, want het kind praat meestal wel tegen de ouder. Maar ik denk wel dat daarin de ouder open moet staan om hulp van buiten te krijgen, dat de ouder leerbaar moet zijn in het proces zelf. Anders kun je je kind heel erg pampereën of beschermen waardoor het niet helpt of je kan heel bot/ongeduldig zijn tegen je kind waardoor het zich niet gehoord voelt.

Ik denk wat ook cruciaal is, is dat je als ouder deelneemt aan het leven van je kind. Wij hebben bewust gekozen dat ik veel op school was, zodat jouw klasgenoten mij ook kende als jouw moeder zodat je relaties creëert. Als ik toen wel eens op een facebookpagina voor ouders van kinderen met selectief mutisme las dat ouders veel negatieve dingen over school zeiden raakte me dat. Dan heb ik altijd gedacht je moet wel zelf investeren. Door de investering in school ontstonden goede relaties met de leerkracht, directie en met jouw medeklasgenoten. Hierdoor kwam er een platform, waar jij je leefomgeving had, uit relaties die helpend en ondersteunend konden zijn in je behandeling en creëerde een vertrouwde omgeving.

En als leerkracht of therapeut?

Ella: Als therapeut was het dat Olga altijd vertrouwen in jou had. Olga zei vaak: "Ik geef het kader aan, maar jij mag bepalen hoe je het vorm geeft". Olga zei bijvoorbeeld: "Nu gaan we filmpjes opnemen voor in de klas", maar jij mocht bepalen hoe je dit wilde inrichten, zo heb je altijd de vrijheid gehad. Daardoor gaf ze je vertrouwen in de stappen die je kon doen.

Voor leerkrachten, als ik over jouw situatie praatte, waren een aantal leerkrachten die er geen vertrouwen in hadden. Ze maakte zich vaak zorgen hoe het moest. Olga gaf altijd aan: "het komt wel een keer en geef Alison gewoon de ruimte en het vertrouwen". Leerkrachten forceerde dingen uit hun eigen onvermogen, omdat ze het lastig vonden om mee om te gaan. Op deze manier probeerde zij vertrouwen te krijgen bij jou. Dus ik zou als tip geven aan een leerkracht, je moet zelf durven te veranderen, omdat je een kind in de klas hebt waar je op een andere manier mee moet communiceren.

Hebben jullie veel gedoe/commentaar gehad over hoe jullie met mij om gingen?

Anne: Niet veel, maar wel eens een opmerking denk ik. Wel eens dat er te makkelijk over gepraat werd. In het begin probeer je het dan uit te leggen, maar dan beseft je dat het niet aankomt of mensen het niet begrijpen. Wij wisten hoe het zat, wij begrepen dat er mensen waren die het zelf niet begrepen maar wij zelf wel en dat telt.

Ella: Ik denk dat het onbegrip jezelf nog krachtiger maakt, omdat je weet wat je aan het doen bent. Het bevestigt nog meer het onbegrip van de buitenwereld, dus krijg je alleen maar meer positieve bescherming naar jou. Wat we eraan wilde doen en ons daarvoor in wilden zetten. Niet om te laten zien dat het anders kan, maar juist vooruit willen, omdat je weet dat je het goede aan het doen bent en aan jou aan het geven bent.

Hebben jullie als ouders ook veel kunnen leren over communiceren? En heeft dit vandaag de dag nog veel invloed op jullie leven?

Anne: Wat mij betreft wel, het veranderd je ten goede. Je leert beter mensen en kinderen te begrijpen.

Mama: Ja ik denk vooral dat het luisteren naar mensen belangrijk is, dat we dat hebben geleerd. En inderdaad niet oordelen, omdat je zelf weet hoe het voelt om niet begrepen te worden. Elke situatie die lastig is daar leer je weer van als je het op de goede manier bekijkt, daar wordt je sterker van hoe moeilijk de situatie ook is. Maar ik heb het je niet gegund, we hadden het graag anders gezien, aan de andere kant is dit ook hoe het was en ben je ook de persoon wie je nu bent. Ik denk dat het ons ook samen heeft geholpen om voor jou te vechten, samen te zoeken naar wat er voor jou was. In mijn werk kan ik nu ook andere ouders nog beter begrijpen en hulp geven vanuit mijn eigen ervaringen.



Denken jullie, als ouders, dat kinderen met selectief mutisme er ook echt ooit vanaf komen of denkt jullie eerder dat het makkelijk wordt om er mee om te gaan?

Ella: Ik denk dat je voor jezelf hier een goed voorbeeld in bent. Ik denk dat je er makkelijk mee om leert te gaan en dan ook wel weg gaat, omdat je weet hoe je het overwonnen hebt. Maar ik denk voor jou dat je soms nog bepaalde keuzes moet maken, elke soort angst moet je weer de keuze maken.

Anne: Je bent er bewuster van. Bijvoorbeeld hetzelfde als iemand die ze been breekt. Dan denk je het is nu genezen, maar er zit nu wel een litteken of verdikking. Als het koud weer wordt dan voel je dat toch weer dat het pijn doet, omdat het toch verdikt is of de pezen zijn verrekt. Dat heb je natuurlijk als het in je hoofd zit ook, dat daar toch een soort litteken zit. Een litteken kan natuurlijk ook weer open, dus je moet er voor zorgen dat het weer sterker wordt. Het heeft z'n voordelen en nadelen. Als je een litteken hebt wordt je eraan juist aan herinnerd hoe het voelt als je het mist of kapot is.

Interview therapeut:

Olga Melief is mijn therapeut geweest, zij is een integratieve kindtherapeut. Ik ben een aantal jaar bij Olga onder behandeling geweest, daarom was ik vaak bij haar praktijk waar ik een goede ervaring mee heb gehad en veel van heb geleerd. Omdat ik nu nog steeds goede connecties met Olga heb besloot ik om bij haar een interview af te nemen over wat zij van selectief mutisme vindt en hoe zij als therapeut haar kennis in toepassing bracht.



2.3 Olga Melief

Het wist u dat ik selectief mutisme had?

Ja, dat is gewoon mijn opleiding, ik heb het ergens herkend. De vraag zou eigenlijk moeten zijn waarom zou je het niet herkend hebben? Het was voor mij heel duidelijk. Als je thuis wel kan praten, maar op bepaalde plekken 'verlegen' bent of dichtklapt. Dan is het voor mij duidelijk dat jij zo vasthoudend bent op niet te praten in bepaalde sociale situaties waardoor het niet alleen verlegenheid is, maar echt een stoornis, een angststoornis. Dus kort gezegd omdat ik ervan wist, want als ik er niet vanaf wist ga je toch denken ze is verlegen. Maar toen jouw ouders dat vertelde merkte ik gelijk aan je ouders dat ze heel begaan waren met je en er ook echt iets aan wilde doen. Op een gegeven moment dacht ik dat is niet een verlegen kind dat moet iets zijn.

Vond u het soms lastig om mij te helpen van selectief mutisme af te komen?

Nee, dat heeft er ook wel mee te maken dat ik vertrouwen in jou had en ook in mijzelf. Kijk als ik gestrest ben en zeg dat gaat me niet lukken dan denk ik dat jij daar niet blij van wordt en ja je vader en moeder weten dan ook niet wat ze moeten. Dus dat is sowieso iets dat ik heb bij mijzelf. Maar het was ook gewoon heel erg leuk. Ik werkte natuurlijk al een tijd met kinderen en je kan met kinderen niet, zoals wij, alleen maar zitten praten. Je communiceert dan natuurlijk op meerdere manieren dan alleen met praten, dus ik vond het alleen maar leuk en echt een uitdaging. En ik vond je gewoon een heel leuk kind en dat helpt ook. Ook hielp je moeder, daar heb ik het meeste aan gehad, die was eigenlijk co-therapeut dus dat helpt ook in het proces.

Was ik de enige die u heeft behandeld met selectief mutisme?

In mijn herinnering heb ik nog een keer een meisje met selectief mutisme gehad. Lang voordat jij bij mij langs kwam. Dat was ook wel goed gegaan, maar bij jou had ik meer handvatten, waren meer er websites en dus informatie die ik kon toepassen, terwijl ik dat bij haar minder had.

Heeft elk kind een andere behandeling gekregen of lag dit best dichtbij elkaar?

Ja, iedere behandeling is anders, maar het idee was hetzelfde. Ik weet alleen dat ik bij haar ook echt mee naar school ging. Bij jou heb ik dat ook gedaan, maar dat had een ander plekje toen.

Wat vind u de beste manier om met selectief mutisme om te gaan?

Nou, er zijn dingen die ik heel belangrijk vind. Je moet vooral niet pushen en heel veel vertrouwen hebben dat het goed komt. Je kan net zoals een wens niet zeggen ik wil morgen miljonair worden, maar je kan wel de wens hebben "ik zou miljonair willen worden of dat ik tien kinderen zou willen krijgen". Dat is hetzelfde als je een kind begeleidt, doe gewoon en we gaan kijken naar doelen en hoe je het kan bereiken. Maar ga niet zitten kijken van het moet zo of zo. Dat merkte ik ook later toen school in beeld kwam bij jou. Die werken met bepaalde doelen, je moet dit doen en dat doen en daar moet je heen enz. Dat kan met een angststoornis niet, dus daar ben ik dan geen voorstander van. Je hebt ook eigenlijk twee manieren om angst op te lossen. Je kan iemand met een angst voor spinnen in een lift zetten met een paar grote spinnen. Als je maar lang genoeg wacht dan zakt die angst wel. Of je kan ernaar toe werken dat diegene een keer zelf die lift in stapt en zegt de spinnen die zitten daar boven en ik ga naar de tweede etage. Die laatste manier spreekt mij aan, omdat je ook de tijd neemt dat het kind kan groeien en dat het dan niet alleen het praten is. Ook op het gebied van praten in de klas, dat merkte jezelf ook waarschijnlijk, je voelt je belemmert en angstig. Als je dan zo'n grote stap neemt als in mijn voorbeeld dan ga je je niet beter voelen of zelfverzekerd. Dus die tijd moet je nemen om het kind zo vol zelfvertrouwen te krijgen dat het kind zelf de stappen gaat nemen en doen zetten.

Wat vindt u van de rol van de ouder in het proces?

Ik denk ongeveer hetzelfde wat ik hiervoor zei. Niet het kind pushen, maar ook zich realiseren dat zij ook belangrijk zijn buiten het kind zelf. Je hebt je eigen kwaliteiten, je goede en je slechte, maar als ouder ben je voor je kind de belangrijkste. Dit geldt voor school precies hetzelfde. Dus dat je erbij blijft en je kind ondersteunt. Niet buiten tegen een andere ouder zegt "ja ze is een beetje verlegen of wat dan ook". De ouder hoort erbij in het proces.

Denkt u dat kinderen met selectief mutisme er ook echt ooit vanaf komen of denkt u eerder dat het makkelijker wordt om er mee om te gaan?

Daar heb ik niet echt een eenduidig antwoord op, want dat zal per kind verschillend zijn. Ik denk wel, dat is niet wetenschappelijk zo, dat je nog een hele lange periode getriggerd wordt. Dus bijvoorbeeld als je moet praten in de klas en je slaat opeens weer dicht net als vroeger dan zou me dat niks verbazen, omdat het toch altijd mee blijft spelen.

Dat je in staat bent, wel of niet met hulp van anderen, om dat in stukken op te hakken en om die stap wel te kunnen nemen. Dus alle dingen die je in je leven meemaakt sla je op een bepaalde manier op en daar kan je mee om leren gaan of er anders over denken. Ik ben bijvoorbeeld niet meer dezelfde als toen ik vijftien/zestien jaar was. Eén van de dingen die je aan een kind mee wilt geven is dat het sterk is en dat het hulpbronnen heeft om bepaalde handeling gewoon te kunnen doen. Tuurlijk kom je voor hoge dingen, maar ik zou het niet noemen dat je ervan afkomt. Ik zou het eerder noemen, je hebt dit meegemaakt net zoals een hele hoop dingen in je leven, dus dan komen waarschijnlijk momenten dat je weer even diep moet ademhalen en moet denken. Dus ik zou jou niet meer de diagnose geven dat je selectief mutisme hebt.

Heeft u nog iets nieuws geleerd tijdens mijn behandeling?

Ja heel veel. Veel technische handelingen van hoe ik met je om kon gaan. Hoewel ik het al wist, maar er kwamen toen nieuwe dingen bij. Dus bijvoorbeeld dat je dan wel praatte tegen poppen. Als ik dan zie dat je wel op die manier communiceert dan vind ik dat natuurlijk super leuk en interessant. Ik vond zo iets wel heel leuk met als bonus dat ik ervan kon leren. Vooral de reactie van jou en de gesprekken met je moeder daar heb wel heel veel van geleerd. Ook was toen het programma/website ³ nieuw, dus toen dacht ik gelijk ik schrijf jou en mij in en dat was ook heel leuk. Vooral van de oefeningen die erin voorkwamen heb ik veel geleerd.

3) <https://spreektvoorzich.nl/>

Hoofdstuk 3: Wat zijn de meest voorkomende oorzaken van selectief mutisme bij basisschool kinderen?

Er kunnen verschillende oorzaken zijn die los of samen een rol spelen bij het ontstaan van selectief mutisme. Vroeger werd gedacht dat een trauma de oorzaak zou zijn van selectief mutisme bij kinderen. Er werd verondersteld dat het hardnekkige zwijgen van het kind te maken had met ingrijpende gebeurtenissen, zoals nare ervaringen op seksueel of andere gebieden waar het kind niet over durft te praten, gebeurtenissen die geheim gehouden moeten worden. Een kind kan inderdaad ophouden met praten na een trauma of een ingrijpende levensgebeurtenis, bijvoorbeeld een ernstig verlieservaring, maar dan heeft het in de meeste gevallen wel gesproken in alle situaties voorafgaande aan die gebeurtenis. In zo'n geval spreken we dan van een reactief mutisme⁴ als reactie op een trauma. Soms wordt de oorzaak ook gezocht in de sterke wil of het koppige gedrag van het kind. Het zwijgen van het kind wordt soms door de omgeving inderdaad als koppig ervaren, maar het is veel meer een weerstand van het kind om te spreken als het zich niet in zijn vertrouwde omgeving bevindt. Maar na onderzoek is dit niet specifiek het geval geweest bij selectief mutisme. Uit wetenschappelijk onderzoek weten we inmiddels dat er geen aantoonbare samenhang gevonden is tussen selectief mutisme en de hierboven genoemde verklaringen. Ze hebben grondig onderzoek gedaan naar wat het dan wel is. Tegenwoordig gaan we ervan uit dat er een verband is tussen selectief mutisme en (sociale) angst, mogelijk in combinatie met een geremd temperament dat tot uiting komt in angstig en terughoudende gedrag in nieuwe situaties. Soms durft het kind niet te praten in bepaalde sociale situaties of durft het in geen enkele sociale situatie te praten, omdat het bang is fouten te maken in wat het wil zeggen of bang is niet begrepen te worden. Dit laatste komt nog wel eens voor bij kinderen die tweetalig worden opgevoed en bij wie de omgevingstaal een andere is dan moedertaal.

4) een onmiddellijke reactie die een oncontroleerbare situatie oproept. Deze reactie komt vaak voort uit iets wat in het verleden plaats vond.

3.1 Bang om fouten te maken



Hoeveel invloed heeft selectief mutisme op een leven van een basisschool kind?

20.

De angst om te spreken zien we soms ook bij kinderen uit gezinnen die sociaal zeer geïsoleerd zijn en waarbij het kind weinig sociale contacten heeft met andere kinderen. Er zijn ook aanwijzingen dat ouders van kinderen met selectief mutisme in hun kindertijd zelf ook vaak angstig en/of geremd waren, dat sommige van hen ook niet of nauwelijks spraken op school of zelf aan een angststoornis leden of lijden. Hoewel de familiale belasting van een geremd temperament of van een angststoornis een risicofactor is voor het kind, betekent dit niet dat er een oorzakelijk verband bestaat tussen erfelijke belasting en het ontwikkelen van selectief mutisme en/of een angststoornis. De interactie tussen erfelijke belasting en omgevingsfactoren is immers veel ingewikkelder dan lange tijd voor mogelijk werd gehouden.

Dus de factoren die dan een rol kunnen spelen bij kinderen met selectief mutisme zijn per kind verschillend, maar de meest voorkomende zijn als volgt:

- Van jongst af aan verlegen of angstig
- Verlegenheid zit in de familie
- Durven niet te praten, omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden
- Een geremd temperament (introvert, negatieve gevoelens bij zich houden)
- Enkele keer is er een ander probleem dat meespeelt, bijvoorbeeld een ontwikkelingsstoornis of een traumatische ervaring.
- De ouders van het kind hebben misschien angstproblemen
- Stressvolle levenservaringen
- Meertalige omgeving
- Weinig sociale contacten buiten de school.

Zoals je kunt lezen zijn er verschillende factoren die mee kunnen spelen aan het ontstaan van de angststoornis selectief mutisme. Het is daarom ook erg lastig voor ouders en leerkracht om echt te zien wat het kind voor angst heeft en of het langdurig is. Het is wel van groot belang dat selectief mutisme behandeld wordt aangezien kinderen in een sociaal isolement terecht kunnen komen als zij niet begeleid worden, waardoor dit hun hele leven kan beïnvloeden.



3.2 Angstig

Mogelijke oorzaken | Selectief-mutisme. (z.d.).

DPG Media Privacy Gate. (z.d.-b).

Herkennen en vaststellen | therapie voor kinderen met selectief mutisme. (z.d.).

Webinar van stichting selectief mutisme België.

Hoeveel invloed heeft selectief mutisme op een leven van een basisschool kind?

Hoofdstuk 4: Hoe ga je om met selectief mutisme en hoe ondersteun je een kind met selectief mutisme?

Selectief mutisme

4.1 Praten net als elk ander kind klopt niet voor sommige kinderen.

Als kinderen kunnen praten dan verwachten we dat ze dit overal en tegen iedereen durven te doen. Toch geldt dit niet voor alle kinderen. Hiermee bedoel ik niet kinderen die verlegen of terughoudend zijn, maar kinderen met selectief mutisme.

Als de diagnose selectief mutisme is gesteld en uitleg is gegeven aan ouders over de angst van hun kind om te praten in verschillende situaties, roept dit bij ouders direct de vraag op hoe ze ermee om moeten gaan en hoe ze hun kind het best kunnen ondersteunen. De basis waarop elke ondersteuning gebouwd is, is een positieve houding waaruit het vertrouwen en de hoop spreekt dat het kind zijn angst om te praten kan overwinnen. Wat voor het kind als eerste fijn is na de diagnose is om het gerust te stellen dat het goed komt en het niet ernstig is. Het vertellen aan het kind wat zij of hij heeft is best lastig, omdat het nog jong is. Wel kan het op een eenvoudige manier worden uitgelegd door makkelijke woorden te gebruiken en door simpele voorbeelden te geven. Uitleg aan het kind over zijn angst om buitenshuis, op school of zomaar tegen iedereen te praten is daarbij een eerste stap. Een volgende stap voor ouders kan zijn om na te gaan of hun kind zich snel op zijn gemak voelt met andere kinderen en/of volwassenen, ook al praat het kind niet. Is het kind verlegen en afwachtend in sociale situaties of 'bevriest' het als het wordt aangesproken? Hierdoor kun je zien waar het kind hulp bij nodig heeft in de situatie waar selectief mutisme naar boven komt.

Sommige ouders maken zich dan soms ook zorgen of hun kind negatief denkt over zichzelf en/of een negatief gevoel heeft over zichzelf vanwege het selectief mutisme. Door vele onderzoeken is wel bekend dat het niet vanzelfsprekend is dat een negatief zelfbeeld bij de angststoornis hoort. Dit neemt niet weg dat de worsteling van een kind om zijn zwijgzaamheid te overkomen tijdelijk zijn zelfwaardering in negatieve zin kan beïnvloeden.

Hoeveel invloed heeft selectief mutisme op een leven van een basisschool kind?

Het is daarom des te belangrijker dat ouders het zelfbeeld van het kind stimuleren door op de sterke kanten en specifieke kwaliteiten van het kind te wijzen. Dat wil overigens niet zeggen dat men de angst om te praten onbesproken moet laten. Bij het verwoorden van de angst om te praten is het belangrijk dat het ouderlijke vertrouwen, dat het kind op een gegeven moment wel zal durven praten, doorklinkt. Een verwijzing naar andere kinderen die ook niet durven te praten kan bij het kind een gevoel van geruststelling geven; het kind is niet de enige dat hier last van heeft. De wijze waarop een ouder reageert op het zwijgen is hoe het kind over zichzelf denkt en voelt. Zo kan bij ouders een gevoel van schaamte ontstaan als ze voor de zoveelste keer te horen hebben gekregen 'Waarom praat uw kind niet?'. Ook een gevoel van onmacht kan zich meester maken over de ouders, als ze inmiddels echt alles hebben geprobeerd om hun kind aan het praten te krijgen. Het is belangrijk dat ouders, ook als ze zich beschaamd of onmachtig voelen als hun kind weer geen antwoord heeft gegeven, zich realiseren dat het zwijgen geen onwil is, maar onmacht als gevolg van de spreekangst van hun kind. Wanneer ouders als kind ook bevangen waren door praatangst, kan het soms helpen als ze kunnen uitleggen hoe ze ermee zijn omgegaan en hoe ze de angst voor het praten hebben overwonnen.

Ook kunnen ouders zich afvragen of hun kind moeite heeft met het gescheiden worden en het afscheid nemen van de ouders. Door dit in kaart te brengen, kunnen ouders samen met het kind stapjes bedenken om het praten buiten de vertrouwde omgeving te stimuleren. Op eenzelfde wijze kan ook het verlegen of sociaal angstige kind op een positieve wijze gestimuleerd worden, zodat het zich geleidelijk aan meer op zijn gemak voelt buitenshuis, door het bijvoorbeeld te begeleiden bij het spelen met andere kinderen.



4.3 Spelen met andere kinderen

Selectief mutisme

Ook het jonge kind dat te afhankelijk is en moeite heeft gescheiden te worden van zijn ouders, kan via kleine stapjes leren de afwezigheid van de ouders te verdragen, doordat deze bijvoorbeeld eerst dicht bij het kind blijven en dan langzaam de afstand vergroten tot hun kind alleen op school kan achterblijven. Welke stappen ouders ook nemen om het praten te stimuleren of eventuele bijkomende angsten aan te pakken, het is van belang dat ouders het vertrouwen uitstralen dat het kind de situatie waar het tegenop ziet wel aankan. Eerst met hulp en geleidelijk zonder hulp van ouders. Dit vertrouwen vergroot ook het zelfvertrouwen, boos worden als iets niet lukt of het kind opjutten meer te durven heeft doorgaans een averechts effect en zal het kind alleen nog onzekerder maken. Anderzijds wordt de zelfredzaamheid niet vergroot als het kind steeds wordt behoed voor alle gevaren van buitenaf, of doordat ouders steeds het voortouw nemen. Als het kind veel te veel wordt geholpen, wordt het eerder kwetsbaar dan competent. Op een ondersteunende wijze omgaan met het kind met selectief mutisme betekent dat ouders niet te veel met de angst van hun kind meegaan en het weten te stimuleren om de stapjes te nemen waar het tegenop ziet. De houding is één van zachte druk, zonder te forceren als de angst bij het kind te hoog oploopt. Bij de oorzaken van selectief mutisme is al besproken is dat de ouders en hun angsten ook een rol spelen bij selectief mutisme, daarom is het belangrijk om als ouders hun angsten in de hand te houden. Pas dan kunnen ze voor hun kind een overtuigend voorbeeld zijn, van wie het kind kan leren hoe je met angsten moet omgaan.

Omdat selectief mutisme een angststoornis is en angst de belangrijkste oorzaak is van het niet-praten heeft dit ook veel invloed op hoe je met selectief mutisme omgaat. Zoals lichamelijke reacties op een angstige situatie zorgen voor een natuurlijke bescherming.

Door een reeks reacties van het lichaam bereid je je voor op iets spannends of gevaarlijks. Zouden deze reacties er niet zijn, dan ben je onbeschermd en zou je te veel risico's kunnen nemen. Angst hoort er dus gewoon bij en voor kinderen is het belangrijk dat ze leren omgaan met angst en de reacties van hun lichaam hierop. Angst is een natuurlijke reactie op gevaar en dit kan zich uiten in vechten, vluchten of bevriezen. Bij kinderen met selectief mutisme komt vaak een bevroersreactie voor wanneer ze met spannende situaties te maken krijgen. Bij kinderen in een angstige situatie gebeurt er nog iets anders namelijk dat ze gaan zoeken naar hulp en bescherming bij iemand. Dit kunnen de ouders zijn, maar ook een andere vertrouwde volwassene, dit gebeurt net zo automatisch en snel als een andere lichamelijke reactie. Een kind kijkt direct naar het gezicht van de volwassenen en leest dit. De reactie van de volwassene is medebepalend voor hoe een kind reageert. Reageert de volwassene ontspannen, dan doet een kind dit meestal ook. Is de volwassene ook geschrokken, dan gaat een kind meestal huilen. Angst is dus eigenlijk iets van het kind en de volwassene samen. Kinderen krijgen te maken met verschillende soorten angst die passen en horen bij de ontwikkelingsfase waarin ze zich bevinden. Dit is een normaal verschijnsel en kinderen leren ervan. In sommige gevallen, net als bij selectief mutisme, verandert die angst die je eigenlijk nodig hebt en erbij hoort in iets te groot en gaat het je leven als het ware van je overnemen. De angst wordt langzaam je vijand. Hier moet dan dus aan gewerkt worden. Zoals ik al eerder heb vernoemt moet dit tegen gegaan worden en behandeld worden. Je moet als het ware tegen die angst ingaan. Toch is het dan wel belangrijk dat je het kind niet onder druk zet. Hierdoor kan het kind nog angstiger worden of ontstaat er meer verzet om het te gaan doen. Maar geen druk uit oefenen is ook niet goed, want dan blijft het in die comfortzone. Het is dus belangrijk om de juiste hoeveelheid druk te geven om je kind uit te dagen.

Hoeveel invloed heeft selectief mutisme op een leven van een basisschool kind?

4.5 De woorden stapje voor stap te zeggen

Dus de beste sleutels en handvatten die effectief helpen met het omgaan en ondersteunen is; heb vertrouwen in jezelf als ouder, maar ook het vertrouwen in het kind zelf dat het goed komt. Ook is het belangrijk om het kind ruimte te geven om zelf te beslissen en om het soms een duwtje te geven om een stapje verder te zetten. In het proces om de angst te overwinnen is het belangrijk het in stapjes uit te voeren. Dit kunnen grote stappen zijn, maar dit kunnen ook hele kleine stappen zijn. Toch telt elke stap mee in het proces.



4.5 Angst wordt je vijand

Sollman, E. (2018). Breek de stilte: over selectief multisme en extreme verlegenheid bij kinderen.

Güldner, M. (2013). Selectief mutisme bij kinderen. Lannoo Meulenhoff – Belgium.

Hoeveel invloed heeft selectief mutisme op een leven van een basisschool kind?

Hoofdstuk 5: Heb je na het overkomen van selectief mutisme er nog last van?

Bij de meeste ziektes en stoornissen is de kans om te genezen of het te overkomen vaak mogelijk. Bij selectief mutisme is dit gelukkig wel het geval, dit is toch bij iedere persoon verschillend. Maar als de persoon het wel overkomt blijft er toch wel wat 'schade' achter in het brein of het lichaam. Alle dingen die in iemands leven gebeuren slaat diegene op een bepaalde manier op. Een bepaalde gebeurtenis waarvan hij/zij geleerd heeft kan gebruikt worden voor dezelfde of andere situatie. Je kunt dus best wel een periode getriggerd worden, omdat het toch altijd mee blijft spelen. Bijvoorbeeld als je moet praten in de klas en je slaat opeens weer dicht net als vroeger. Als je in het proces bent van hoe je met selectief mutisme omgaat krijg je ook hulp en handvaten die je voor dan, maar dus ook voor later kunt gebruiken. Als je dan weer in ongeveer dezelfde situatie zit als eerder kun je nadenken over de stappen die je toen hebt gebruikt om het te overwinnen en dan ook toe te passen in de situatie die nu speelt. Je leert er makkelijker mee om te gaan en je weet dat het wel weg gaat, omdat je weet hoe je het overkomen hebt. Toch moet je soms nog bepaalde keuzes maken, dit is bij elke soort van angst. Bijvoorbeeld hetzelfde als iemand die zijn/haar been breekt. Dan denk je het is genezen, maar er zit nu wel een litteken of een verdikking. Als het koud weer is dan voel je dat je been toch weer zeer doet, omdat het toch verdikt is of de pezen zijn verrekt. Zo is dit ook met stoornissen of ziektes, dat daar toch een litteken zit. Een litteken kan ook weer open, waardoor je ervoor moet zorgen dat het weer versterkt zodat dat niet gebeurt.

Met deze angststoornis kun je dus als kind eroverheen groeien, maar je kunt ook jarenlang last krijgen van de angst als het onbehandeld blijft. Daarom is het dus van groot belang dat selectief mutisme erkent wordt en dan dus ook goed behandeld wordt met therapie. Een angststoornis gaat namelijk nooit vanzelf weg er moet over gesproken worden en geoefend worden om het te overwinnen.

informatie van de interview die ik heb gehouden met
Anne Bos, Ella Bos en Olga Melief

Hoeveel invloed heeft selectief mutisme op een leven van een basisschool kind?

27.

Brochures

Zoals ik al eerder heb gezegd, doordat ik zelf ook deze angststoornis heb meegemaakt weet ik hoe het voelt om in de positie te staan van hoe sommige kinderen er vandaag de dag nog in staan met selectief mutisme. Graag wil ik mijn mening, tips en informatie geven over deze angst. Het was lastig te bedenken om op een goede manier informatie te delen over selectief mutisme. Natuurlijk maak ik een profielwerkstuk over dit onderwerp, maar ik wilde er toch wat naast doen om uit te delen. De beste manier die ik mij kon bedenken was een brochure. Ik heb voor het kind zelf, maar ook voor de ouders een brochure gemaakt.

Dit is als volgt uitpakkt:

Brochure kinderen



*Voorpagina,
bladzijde 1 en 2*



*Bladzijde 3 en 4,
achterkant*

Hoeveel invloed heeft selectief mutisme op een leven van een basisschool kind?

Brochures

Brochure ouders



SELECTIEF MUTISME



U hoort vaak van andere mensen dat uw kind niet praat, erg verlegen is of misschien wel eigenwijs. U vindt dit raar want thuis heeft uw kind altijd wel wat te vertellen.

Het zou best kunnen dat uw kind selectief mutisme heeft.

WAT IS SELECTIEF MUTISME ?

In het kort kunnen kinderen met selectief mutisme praten, maar spreken niet in bepaalde situaties waarin zij zich niet op hun gemak voelen. Het kan dus zijn dat uw kind alleen maar tegen gezinsleden en vrienden praat, maar niet tegen onbekenden. Of dat uw kind thuis honderduit praat, maar op school geen woord zegt. Selectief mutisme wordt ook wel een spraakangst of angststoornis genoemd.



Voorpagina,
bladzijde 1 en 2



HOE KAN IK MIJN KIND HELPEN?

Als eerst zoek een therapeut op die u en uw kind kan helpen door dit proces heen. Laat de therapeut uw kind onderzoeken of het selectief mutisme is. Door het proces heen kunt u het beste goed naar uw kind luisteren waar voor hun de grenzen liggen, dus u moet het niet forceren. Door het proces heen kunt u ook het beste het stap voor stap doorlopen hierdoor wordt het niet te veel voor u maar ook niet voor uw kind.

KENMERKEN:

- Uw kind spreekt niet of blokkeert in specifieke sociale situaties, maar spreekt wel in andere situaties. Bijvoorbeeld thuis wel, maar op school niet.
- Het belemmert uw kind in zijn functioneren op school of in zijn sociale communicatie
- Het niet praten houdt langer dan een maand aan.
- Uw kind communiceert in bepaalde situaties alleen non-verbaal, zonder geluid, door hoofdschudden of knikken, gebaren of gezichtsuitdrukkingen.
- Ook als u uw kind een beloning belooft om te praten, praat uw kind niet.



“U EN UW KIND STAAN ER NIET ALLEEN VOOR”

MEER INFO:

- <https://spreekvoorzich.nl/>
- <https://selectiefmutisme.be/>



Bladzijde 3 en 4,
achterkant

Conclusie

Hoeveel invloed heeft selectief mutisme op een leven van een basisschool kinderen? Zoals al eerder gezegd wordt selectief mutisme meestal ontdekt in periode wanneer kinderen beginnen aan de basisschool. Er wordt dus geconstateerd dat het kind anders handelt dan andere kinderen in die klas, bijvoorbeeld hoe het speelt en omgaat met andere kinderen en volwassenen. Hier wordt dan iets aan gedaan meestal door therapie. Het moet meer handelingen uitvoeren dan een 'normaal' kind om die angst te overwinnen. Ook moet het meer moeite doen om de dingen te doen die ieder kind ongeveer wel zou doen, omdat het eerst die angst moet overwinnen om bijvoorbeeld te kunnen gaan spelen met klasgenoten.

Gelukkig heeft het kind geen taal-spreek problematiek. Het taalbegrip van deze kinderen is normaal en ook op andere vlakken hebben ze een 'normale' ontwikkeling. Toch moet een kind met selectief mutisme meer uitdagingen doorstaan en beoefenen.

Je neemt de skills en dingen die je geleerd hebt tijdens het geoefende mee waardoor je meer weet over communiceren.

Terugkijkend naar hoe ik het heb ervaren en het vergelijken met bijvoorbeeld de basisschooljaren van mijn klasgenoten, heb ik in sommige vlakken andere dingen gedaan of problemen gehad. Zoals, ik heb naast of tijdens school therapie gehad en werd vaak uit de klas gehaald om te oefenen met het spreken met klasgenoten.

Dus heeft het invloed? Ja, na dit onderzoek te hebben tijdens mijn werkstuk maken zeg ik dat selectief mutisme invloed heeft om basisschool kinderen.



Hoeveel invloed heeft selectief mutisme op een leven van een basisschool kind?

30.

Reflectie

Met veel tijd, moeite en onderzoeken is het zover dat het profielwerkstuk van mij in elkaar zit. Zelf had ik niet verwacht dat er zoveel stappen in dit proces zouden zitten. Kennende van het VMBO is dit veel uitgebreider en kostte het veel meer tijd. Toch heb ik veel kunnen leren en heb ik veel ervaren door het proces heen.

Mijn doel van dit profielwerkstuk was om mijn eigen verhaal te laten zien, maar ook door het zelf nog eens terug te halen zodat ik het beter achter me kon laten. Ook was het de bedoeling dat ik natuurlijk mijn grote vraag kon beantwoorden en vinden door het proces heen. Deze doelen zijn tijdens dit werkstuk zeker bereikt, ik heb dit stuk uit mijn leven beter kunnen begrijpen en zo een plaats kunnen geven in mijn levensweg. Ik kan nu beter begrijpen waarom ik vroeger zo reageerde en soms zelf vandaag de dag nog.

Door het te onderzoeken is ook duidelijk het antwoord naar mijn hoofdvraag beantwoord en heb ik hier een grondige conclusie op kunnen vinden.

Bronnenlijst

	Gebruikte bronnen
Fase 2: Oriëntatie	<p>https://www.parnassiagroep.nl/uw-probleem/ontwikkelingsstoornis/selectief-mutisme</p> <p>https://www.kinderneurologie.eu/ziektebeelden/gedrag/selectief%20mutisme.php</p> <p>https://www.levvel.nl/folder/selectief-mutisme-als-je-leerling-niet-durft-te-praten#:~:text=Selectief%20mutisme%20is%20een%20angststoornis,mond%20gaat%20letterlijk%20op%20slot.</p> <p>https://books.google.nl/books/about/Lotte en de beer.html?id=J_oWEAAAQBAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y</p> <p>https://www.bol.com/nl/nl/p/selectief-mutisme-bij-kinderen/9200000010590776/</p> <p>https://www.bol.com/nl/nl/p/breek-de-stilte/9200000089631789/?bltgh=tPuhXOKItuRh5D2pLVNCRg.2_26.27.ProductImage</p>
Hoofdstuk 1	<p>https://balansdigitaal.nl/kennisbank/ontwikkelingsproblemen/welke-ontwikkelingsproblemen-zijn-er/wat-is-selectief-mutisme/?gclid=CjwKCAjwvvrOpBhBdEiwAR58-3DWZ6zCmQjVCR1aQtUmX76fr2zCUtqK7oORU1akSOCvSORuKeXK2BoChZoQAvD_BwE</p> <p>https://www.nji.nl/angst/type-angststoornissen?gclid=CjwKCAjwvvrOpBhBdEiwAR58-3ODj1tOPw8gfp1E-AMFD_sUIVRcTxCLsl83xeX8walSBFqBVH0xw6xoC1-4QAvD_BwE</p> <p>https://www.parnassiagroep.nl/uw-probleem/ontwikkelingsstoornis/selectief-mutisme</p> <p>Webinar van https://selectiefmutisme.be/</p>

Bronnenlijst

	Gebruikte bronnen
Hoofdstuk 3	<p>https://selectief-mutisme.jouwweb.nl/mogelijke-oorzaken</p> <p>https://www.oudersvanu.nl/kind/wat-is-selectief-mutisme~47ed41a7?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2Fhttps://spreektvoorzich.nl/herkennen-en-vaststellen/</p> <p>Webinar van https://selectiefmutisme.be/</p>
Hoofdstuk 4	<p>Het boek 'Breek de stilte' van Eustache Sollman het boek 'Selectief mutisme bij kinderen' van Gerhart Max Güldner</p>
Hoofdstuk 5	<p>Informatie van de twee interviews die ikzelf heb afgenomen.</p>