

Selectief mutisme

Als het niet lukt om te praten

Wat is selectief mutisme

Selectief mutisme is het (bijna) niet praten in sociale situaties, waarbij dit wel van de persoon verwacht wordt. Men praat wel in de thuissituatie, maar niet of heel weinig in andere situaties. Diegene kan en wil praten, maar het niet-praten komt voort uit angst.

Bij angst kun je op drie manieren reageren; vechten, vluchten of bevriezen. Vooral deze laatste reactie gebeurt bij selectief mutisme. Hun mond zit dan letterlijk "op slot" uit angst. Selectief mutisme is dan ook een angststoornis.

Soms is de angst wel zichtbaar. Deze personen durven dan amper te kijken, ze bevriezen en durven niet te bewegen.

Selectief mutisme komt in verschillende gradaties voor. Van een paar woordjes zeggen tot niets kunnen zeggen. Voor sommige personen met selectief mutisme zijn meerdere vormen van communicatie erg moeilijk. Een briefje schrijven of een whatsapp bericht sturen is voor hen vaak niet mogelijk. Vaak zijn mensen met selectief mutisme extreem perfectionistisch.

Selectief mutisme en autisme

Het is soms moeilijk deze te onderscheiden. Het zijn twee verschillende aandoeningen, maar ze kunnen elkaar overlappen en ze kunnen ook samen voorkomen.

Selectief mutisme pas

Sommige jongeren hebben een selectief mutisme pas. Dit is een pas waar kort op beschreven staat wat selectief mutisme is en twee telefoonnummers van contact personen.

Meer weten?

www.selectiefmutisme.nl
stichtingselectiefmutisme@gmail.com



Wat kan helpen

- Stel de persoon gerust.
- Stel gesloten vragen.
- Zoek evt. een andere manier om te communiceren (bijv. schrijven, typen of chatten).
- Humor/grapjes kan helpen
- Heb geduld!
- Zorg voor een rustige en veilige omgeving.

Wat helpt niet

- Focus niet op het spreken.
- Verplicht degene nooit om te praten en dreig niet met straffen.
- Reageer niet verbaasd of enthousiast als degene iets zegt.
- Praat niet kinderachtig. Mensen met selectief mutisme zijn vaak erg slim. Ze begrijpen wat je zegt.

