Selectief mutisme

Als het niet lukt om te praten



Wat is selectief mutisme

Selectief mutisme is het (bijna) niet kunnen praten in sociale situaties, waarbij dit wel van de persoon verwacht wordt. Mensen met selectief mutisme praten wel in de thuissituatie, maar niet of heel weinig in andere situaties. Diegene kan en wil wel praten. 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. Door angst zit hun mond letterlijk “op slot”. Selectief mutisme is dan ook een angststoornis.

Soms is de angst zichtbaar. Deze personen durven je dan amper aan te kijken of te bewegen, ze bevriezen (freeze reactie).

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.

Selectief mutisme en autisme

Het is soms moeilijk deze van elkaar te onderscheiden. Het zijn twee verschillende aandoeningen, maar er zijn ook overeenkomsten. Tevens kunnen ze 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.

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 kunnen 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 hebben meestal een normale intelligentie en begrijpen wat je zegt.



Meer weten?

Wil je meer informatie over selectief mutisme kijk dan op onze website of neem contact met ons.

www.selectiefmutisme.nl
stichtingselectiefmutisme@gmail.com

Deze flyer is uitgebracht door stichting selectief mutisme.

stichting selectief mutisme