

Als je niet durft te praten

Voor velen is praten als ademen en fietsen: je denkt er niet over na, je doet het gewoon. Maar wat als het spreken niet vanzelfsprekend is? Wat als je het niet dúrft?

✉ Jorien Marcus

W e praten om onszelf te uiten, om vrienden te maken, relaties op te bouwen. Om mee te doen in het sociale leven. Maar voor sommige mensen – meestal kinderen – is praten helemaal niet zo vanzelfsprekend. Zij kunnen het wel en begrijpen de taal ook goed, maar ze doen het niet. Ook niet als het van hen wordt verwacht. Dit verschijnsel staat bekend als selectief mutisme.

“Meestal spreken deze kinderen wel met hun ouders of broertjes en zusjes, maar niet met mensen van buiten het gezin. Dus niet op school of in de speeltuin, maar soms ook niet met opa’s en oma’s”, zegt Maretha de Jonge, hoogleraar orthopedagogiek aan de Universiteit van Leiden en klinisch psycholoog bij het Leids Universitair Behandel- en Expertise Centrum (LUBEC). “Het kan je erg ongemakkelijk of machteloos doen voelen als een kind niet tegen je spreekt. Het kan lijken of het kind je niet aardig vindt of niet serieus neemt. Toch is dat niet zo. Mensen met selectief mutisme blokkeren. Soms ook bij degenen die ze echt heel graag mogen, zoals hun eigen juf of familieleden.”

Apart in de klas

Naar schatting lijden zeven op de duizend kinderen aan selectief mutisme. Het komt vaker voor bij peuters en kleuters, maar kan voortbestaan tot in de adolescentie of volwassenheid. Voorheen werd gedacht dat deze kinderen dwars waren, dat ze een machtsstrijd voerden of dat er sprake was van trauma of geheimen. Maar daar is weinig bewijs voor gevonden, zegt De Jonge. “Inmiddels weten we dat selectief mutisme een angststoornis is.”

M., die tot haar achttiende aan deze aandoening leed, schreef er dit over:

“Ik weet nog dat er iedere dag een namenlijst werd voorgelezen door de juffrouw en wij allemaal ‘ja juf’ moesten zeggen als onze naam klonk. Ik durfde dat echt niet te zeggen. De juffrouw noemde mijn naam een aantal keer en toen heeft ze mij apart gezet in de klas. Ik moest dan maar ergens anders zitten als ik niets zei. En dat vond ik zo onrechtvaardig. Ik heb later nog

vaker straf gekregen omdat ik niets zei. Alsof ik hier bewust voor koos, echt niet. Ik wilde zo supergraag praten, maar tegelijk had ik zo’n sterke angst dat het mij niet lukte.”

M. schreef haar stukje op Spreektvoorzicht.nl. Die website, die is opgezet door De Jonge, geeft informatie aan ouders, leerkrachten, professionals en aan jongeren die aan selectief mutisme lijden.

Een exacte oorzaak voor selectief mutisme is nog niet bekend. “We zien wel dat het in veel gevallen gaat om een aangeboren temperament in combinatie met een aantal andere factoren, bijvoorbeeld milde moeite met taal of articulatie, neiging tot perfectionisme, of reacties uit de omgeving”, zegt De Jonge. “Ook meertaligheid kan van invloed zijn. Sommige meertalige kinderen voelen zich al onzeker over hun vaardigheden in de nieuwe taal, en als je dan ook nog angstig en perfectionistisch van aard bent, kun je sneller in de knoop komen.”

‘Schrijf het maar op’

Selectief mutisme lijkt geen nadelige gevolgen te hebben voor de taalontwikkeling. “Want kinderen praten wel, maar dus alleen in heel kleine kring”, legt De Jonge uit. “Ze hebben over het algemeen ook een gemiddeld woordbegrip. Het heeft wel gevolgen voor de communicatieve ontwikkeling en leidt daardoor tot sociale problemen. Kinderen ondervinden moeilijkheden met het voeren van sociale gesprekken, het sluiten van vriendschappen, met meedoen op school. Veel van hen durven zelfs niet een bekende te groeten, omdat dit initiatief vereist en de aandacht op henzelf vestigt.”

Op dit moment analyseert De Jonge gegevens over communicatiemiddelen bij pubers met selectief mutisme. “Jongeren krijgen vaak te horen: ‘Schrijf het maar op’, of ‘Stuur maar een mail.’ In het onderzoek hebben we gekeken welke communicatiemiddelen ze gebruiken en op welke manier. Daaruit blijkt dat ze communiceren op andere manieren, bijvoorbeeld via het sturen van een appje of een mailtje, ook lastig vinden.”



“Ik wilde zo supergraag praten, maar tegelijk had ik zo’n sterke angst dat het mij niet lukte.”

Extreme vorm

De Jonge benadrukt dat selectief mutisme niet hetzelfde is als ‘gewoon’ verlegen zijn, niet durven spreken in het openbaar of groot ongemak voelen bij het aanknopen van een gesprek op een bijeenkomst met onbekenden. “Dat herkennen veel mensen wel. Selectief mutisme is een extreme vorm daarvan. Er zijn mensen die aangeven het gevoel hebben te bevriezen, of die een blokkade in hun keel voelen.” Nog eens M.:

“Richting groep zes kwam ik bij Maretha terecht. Ik vond het heel erg eng. Ik zei echt geen woord en durfde nog niet met mijn hoofd te knikken en te schudden. Dit hebben we toen als een van de eerste punten getraind. Langzaam ging ik meer oefenen met praten. Ik moest mijzelf bijvoorbeeld iedere week aanmelden bij de receptie. En dan wilde ik dolgraag zeggen: ‘Mijn naam is ... en ik kom voor Maretha.’ Maar het kwam níét over mijn lippen. Die angst was op dat moment té groot. En hoe langer het dan duurde, hoe moeilijker het werd.” →



Hoe ga je om met iemand met praatangst?

Wel doen:

1. Toon begrip.
2. Stel gesloten vragen.
3. Zoek samen naar andere manieren van communiceren: iets aanwijzen, ja knikken of nee schudden op vragen, via voorgedrukte kaartjes of door te schrijven of mailen.
4. Wees geduldig.
5. Zorg voor een ongedwongen sfeer; ga niet recht tegenover iemand zitten.

Niet doen:

1. Té enthousiast reageren als iemand praat.
2. Te veel focussen op het spreken.
3. Boos worden of druk uitoefenen.
4. Stiltes opvullen door veel vragen te stellen.
5. Iemand negeren.

Bij sommige kinderen gaat selectief mutisme vanzelf over. Hoe dat kan, wordt nu onderzocht. Voor een bepaalde groep is cognitieve gedragstherapie nodig om 'denkfouten' te kunnen herkennen: angstige gedachten als 'Als ik blokkeer, dan is alles mislukt' worden dan bevraagd en uiteindelijk vaak uit iemands gedachten verbannen. Ook is er in therapie vaak aandacht voor ontspanningsoefeningen, en voor les in sociale vaardigheden en trucjes (bijvoorbeeld met de broodjes rondgaan op een bijeenkomst, zodat je er wel bent, maar minder hoeft te praten).

Oogcontact

En wat kun je als omstander doen? Hoe moet je omgaan met iemand met praatangst? De Jonge: "Mijn eerste tip is: laat een kind even met rust. Dwing hem of haar dus niet om het bezoek meteen gedag te zeggen. En toon als bezoek of als leerkracht begrip. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Ik weet dat je het spannend vindt om nu iets te zeggen, dat komt straks wel.' Mensen kunnen over het algemeen slecht tegen stilte en zijn geneigd dat te gaan opvullen door allerlei vragen te stellen. Maar het beste is om gewoon wat te babbelen en daarin je vragen te verweven. En dan het liefst gesloten vragen. Daarop kun je vaak in een enkel woord een concreet antwoord geven en dat is makkelijker dan vragen waarbij veel meer emotie of een mening komt kijken, bijvoorbeeld over wat je zou willen of wat je leuk vindt."

Ook de setting waarin je met elkaar praat, is belangrijk, zegt De Jonge: "Als je tegenover iemand gaat zitten en oogcontact maakt, dan wordt het heel beladen. Maar als je samen iets doet, bijvoorbeeld afwassen of wandelen, dan voelt dat al veel meer ontspannen."

En zegt een kind toch een keer iets, leg daar dat niet meteen de nadruk op. "Vooral in de klas staat iemand dan meteen in de belangstelling. En dat moet je voorkomen. Je kunt er het best op een later moment even op terugkomen, bijvoorbeeld als je samen de klas uit loopt. 'Wat leuk dat je dat net durfde te zeggen.'"

Het laatste woord is aan M.:

"De middelbare school heeft mij heel veel moeite en stress gekost. Ik heb een tussenjaar gevolgd waarin ik mij persoonlijk heb ontwikkeld. Daarna heb ik een hbo-opleiding in de sociale sector gevolgd. Dit ging ook zeker niet vanzelf. Hoe vaak ik niet heb gehuild en weer eens iets moest herkansen. Ik heb mijn stage ook over moeten doen, maar daarna ben ik geslaagd. Ik kreeg snel een baan en ik heb heel veel plezier in mijn werk. Soms moet ik mijzelf nog overwinnen, als ik met collega's of onbekenden praat. Maar ik ken nu een heleboel 'handige trucs' waarmee ik die situaties aankan. Ik ben trots op wat ik bereikt heb. Anderen merken niet meer aan mij dat ik ooit selectief mutisme had. Ik heb het gevecht gewonnen." ←