

‘Ze moet zich heel EENZAAAM hebben gevoeld’

Birke (5), de dochter van Ciska en Michiel, heeft selectief mutisme: ze kan wel praten, maar durft het niet. Sinds ze in therapie is, gaat het gelukkig steeds een beetje beter.

CISKA (38): ‘Verlegen was Birke altijd al. Extreem verlegen zelfs. Op de crèche zei ze geen woord, niet tegen de leidsters en niet tegen de andere kinderen in de groep. Maar ja, verlegen, dat was ik vroeger zelf ook. Ik praatte weliswaar wel, maar ik herkende veel van mezelf in mijn dochter en maakte me dan ook niet meteen zorgen. Een crècheleidster had een zoon met selectief mutisme en liet die term een keer vallen. Ik had er nog nooit van gehoord, maar dacht vooral: als we er te veel bovenop gaan zitten, maken we het alleen maar groter dan het is. Thuis was Birke een opgewekt en vrolijk meisje, al sloeg ze dicht als er opa’s en oma’s of andere mensen bij waren. Maar dat ze wel praatte en blij was, leek me op dat moment eigenlijk het belangrijkste.’

Tegen de tijd dat Birke naar school moest, begonnen we ons toch wel wat zorgen te maken. Zou ze nog steeds niks zeggen? En hoe zouden de andere kinderen daarop reageren? Ik probeerde haar voor te bereiden door te vertellen wat ze op school allemaal zou gaan doen, en hoe leuk dat zou zijn. Birke vond het spannend om naar school te gaan, maar ze ging niet met tegenzin. Na twee maanden hadden we het eerste oudergesprek. ‘We hebben Birkes stem nog nooit gehoord’, zei haar juf. Dat kwam natuurlijk niet als een verrassing. We besloten het nog een tijdje aan te kijken. Ik wilde niet te snel actie ondernemen, om Birke niet het gevoel te geven dat ze anders was. Maar ondertussen merkte ik wel dat dat zo was. Ik miste bij haar het onbezorgde dat ik bij andere kinderen in haar klas wel zag. En bijvoorbeeld ook bij onze jongste

dochter Marie. Die is inmiddels drie en fladdert overal doorheen, zorgeloos en vrij. Ze is niet bang om op te vallen en vraagt zich niet af wat anderen van haar denken. Birke wel, die lijkt zich altijd zorgen te maken dat alle ogen op haar gericht zijn. Van de schooldeur over het plein naar mij toelopen, vindt ze doodeng. Dan ziet ze de blikken van andere ouders, die natuurlijk in haar richting gaan. Want iedereen kijkt naar de deur: komt mijn kind er al aan? Voor Birke voelt dat alsof alle volwassenen naar háár kijken en dat vindt ze echt verschrikkelijk.’

GEEN WOORD

‘Na een halfjaar hadden we het tweede oudergesprek. Nog steeds had Birke in de klas geen woord gezegd. Niet tegen de juf, niet tegen de andere kinderen in de klas of op het schoolplein. Thuis praatte ze daarentegen wel. We maakten ons weleens zorgen over de toekomst. De andere kinderen accepteerden Birke nu nog wel, maar omdat ze niks terug zei, waren we bang dat ze misschien geen vriendschappen zou krijgen. Dat andere kinderen ook niet meer zouden proberen met haar te spelen, want ze praatte toch niet terug. In groep één was dat misschien nog niet zo’n probleem, maar dat zou het in latere jaren wel kunnen zijn. Dan zou ze een eenling kunnen worden, een makkelijk doelwit om gepest te worden. Onze grootste angst was dat ze geen zelfvertrouwen zou krijgen en weinig contact met andere kinderen zou hebben.

Wat ook meespeelde, was dat de juf de term ‘selectief mutisme’ noemde. Een andere lerares had geopperd

dat dat mogelijk kon verklaren waarom Birke niet praatte. Nu we deze term voor de tweede keer hoorden, dacht ik: nu is het klaar, we gaan grondig uitzoeken wat er met Birke aan de hand is. Om te beginnen ging ik op zoek naar informatie over selectief mutisme. Op een website las ik een beschrijving en meteen besefte ik: dit is Birke! Wat ik las, klopte helemaal met wat ik bij Birke zag. Dat ze thuis wel praatte, en dat ook goed kon, maar tegen de juf en andere kinderen niet, dat ze leek te blokkeren als ze iets moest zeggen, dat ze van nature erg terughoudend en gevoelig was – wat op de site stond, ging over mijn eigen dochter. We zijn nog steeds erg dankbaar voor de suggestie eens te kijken naar selectief mutisme, ik had er zelf immers nog nooit van gehoord. Het was fijn om te lezen dat er een naam was voor wat Birke had en dat het geen koppigheid van haar was. We hebben vaak gedacht: ze is extreem verlegen, ze moet gewoon even een drempel over, hup, schop onder de kont en gáán. Dan gaat ze vanzelf wel praten.

weken later zaten we op de polikliniek. Met z'n vieren namen we plaats in een speciale ruimte, met net zo'n spiegelwand als ze bij de politie gebruiken. Waar je aan de ene kant doorheen kunt kijken en aan de andere kant een spiegel ziet. Terwijl wij zo normaal mogelijk een spelletje moesten spelen, keken vanachter de wand de psychiater en twee psychologen mee. Dat voelde gek. Ik dacht voortdurend: doe ik dit wel goed? Ik ben haar nu aan het helpen omdat ze het spannend vindt, maar moet ik dat wel doen? Ik denk dat ik het spannender vond dan Birke. Ik was bang dat de deskundigen zouden vragen: wat komen jullie doen? Want tegen ons durfde Birke daar wel te praten en dat deed ze ook, al was het heel zachtjes. Ik hoopte bijna dat Birke nauwelijks iets zou zeggen, zodat de psychiater en de psychologen zouden zien dat er wel degelijk iets aan de hand was. Gelukkig konden ze vrijwel meteen de diagnose stellen. Dat het selectief mutisme was, voelde als een opluchting, want nu was er een concrete therapie mogelijk. We konden

'ONZE GROOTSTE ANGST: DAT ZE EEN EENLING ZOU WORDEN, EN GEEN ZELFVERTROUWEN ZOU KRIJGEN'

Inmiddels hadden we wel geleerd dat die aanpak bij haar averechts werkte, maar wat moesten we er dan aan doen? We kwamen erachter dat in het UMC Utrecht een speciale polikliniek is voor kinderen als Birke, met gespecialiseerde therapie. Er was dus wel degelijk iets aan te doen! Dat was een geruststelling. Niet alleen voor ons, ook voor Birke, zo bleek. Toen ze in bed lag, vertelde ik haar dat we van plan waren hulp te gaan zoeken. 'Je vindt het lastig om te praten', zei ik. 'Wij snappen dat dat vervelend voor jou is. We gaan mensen zoeken die jou kunnen helpen, om te zorgen dat je het straks niet meer spannend vindt om te praten. Je hoeft het niet meer alleen te doen.' De dagen daarna merkte ik dat er een last van haar schouders was gevallen. Ze was vrolijker, stralender en opener. Toen pas realiseerde ik me hoe moeilijk het voor haar moet zijn geweest, hoe eenzaam ze zich moet hebben gevoeld. Als ik daaraan denk, word ik nog emotioneel.'

SPIEGELWAND

'We kregen een verwijsbrief van de huisarts – die nog nooit van selectief mutisme had gehoord – en zes

Birke helpen, we konden aan de slag! Ondertussen leerden wij meer over selectief mutisme, onder andere door ervaringen te lezen die kinderen zelf hebben opgeschreven. Een ouder kind, van een jaar of vijftien, beschreef wat het fysiek met je doet. Het is niet alleen niet durven praten, het is ook niet kunnen praten in bepaalde situaties. Dan wil je wel iets zeggen, maar voelt het alsof je keel wordt dichtgeknepen. Alsof de woorden letterlijk je strot niet uit komen. Dat vond ik naar om te lezen. Gelukkig konden we meteen met de therapie beginnen. De eerste stap was dat Birke met plezier naar Utrecht zou gaan en zich er veilig zou voelen. De stap daarna was dat ze ook tegen de psycholoog zou durven praten. Dat ging eigenlijk verrassend snel. In de therapie leert ze haar angst te overwinnen door te oefenen met dingen die ze eng vindt. De nadruk ligt eigenlijk meer op het dapper zijn en niet zozeer op het praten. Zodat Birke gaat inzien dat ze dat wel kan en dat ze er zelfs plezier in krijgt. Dat gaat door middel van spelletjes met de psycholoog of door bijvoorbeeld de gang op te lopen en te kijken hoe ver ze durft te gaan. In het begin stond ze na een paar stappen al stil en keek naar de



Selectief mutisme

Selectief mutisme is een angststoornis, waarbij kinderen op bepaalde plekken niet praten terwijl ze prima kunnen praten. Selectief mutisme, anders dan verlegenheid, belemmert de ontwikkeling en gaat niet zomaar over. In het UMC Utrecht is een specialistisch spreekuur, waar diagnostiek wordt verricht en dezelfde dag (meestal) een - voorlopige - diagnose wordt gesteld. Vaak wordt doorverwezen naar een psycholoog in de buurt, soms wordt de behandeling in het UMCU uitgevoerd. Op spreekvoorzich.nl vind je meer informatie, ook over de nieuwe, speciale therapie.





TEKST: MARIËTTE MIDDELBEEK FOTOGRAFIE: BENNO DE WILDE STYLING: JOYCE STERK VISAGIE: CINDY CHAPUIS (MET DANK AAN IIMPS & ELFS (KLEDING BIRKE), KIDDO WOMEN (KLEDING CISKA))

grond, nu durft ze steeds verder te lopen. Belangrijk is dat ze meer zelfvertrouwen krijgen en dat ze dus dapperder wordt. Om die reden hebben we thuis op de koelkast een beloningssysteem voor dapper gedrag opgehangen. Niet alleen voor Birke, maar voor elk gezinslid. Wie iets dappers doet, krijgt een sticker. Zijn alle stickervakjes vol, dan gaan we iets leuks doen, zoals samen naar het zwembad of naar de pizzeria. Ik vind het goed dat Birke ziet dat we allemaal dapperder proberen te worden en dat dat voor niemand makkelijk is. In mijn geval betekent dat bijvoorbeeld nee zeggen tegen een werkopdracht die ik niet wil doen, omdat die tijd opslokt van wat ik écht wil. Ik ben als

nog niets. Ook is er de regel dat als je iets anders wilt doen in de klas, je naar de juf moet gaan om dat eerst te zeggen. Birke doet dat niet, die gaat gewoon iets anders doen. Ze durft niet op te staan en naar de juf te lopen als die aan haar bureau zit of met een ander kind bezig is. Laat staan dat ze dan iets uit zichzelf durft te zeggen. Dat is voor haar op dit moment nog een brug te ver. Daarom richten we ons nu eerst op het praten tegen andere kinderen, de juf komt dan later wel. Birke zal nooit aan een ander kind vragen of ze wil spelen, dus dat doe ik. Ik nodig zo vaak mogelijk andere kinderen thuis uit. In het begin zei Birke dan geen woord, nu durft ze thuis al tegen een ander kind te praten. De

'EEN ENORME KLETSKOUS ZAL ZE NOOIT WORDEN. EN DAT HOEFT OOK NIET'

zelfstandig grafisch ontwerper in de hoek van web-design terechtgekomen. Maar mijn hart ligt meer bij tekenen, bij illustreren. De makkelijke weg is om maar ja te blijven zeggen tegen opdrachten op webgebied en nooit uit mijn comfortzone te stappen en mijn hart te volgen. Dat doe ik nu wel steeds meer. Zeg ik nu nee tegen een opdracht die ik eigenlijk niet wil doen, dan krijg ik een sticker. Dat bespreek ik ook met Birke. Niet inhoudelijk, maar in grote lijnen: mama heeft iets moeilijks gedaan, en daar heb ik echt van wakker gelegen, maar ik heb het wel gedaan en nu voel ik me heel fijn. Ik merk dat het goed is voor haar om te leren dat we allemaal dingen moeten doen die we moeilijk vinden, dat ze daarin niet de enige is. Zij krijgt stickers als ze bijvoorbeeld door de klas durft te lopen en de ketting pakt om naar de wc te gaan. Eerder durfde ze dat niet, want dan zou iedereen naar haar kijken. Nu doet ze het wel. Of als ze 'dank je wel' tegen de slager heeft gezegd voor een plakje worst.'

GELE JAS

'De volgende stap in de therapie is dat ze ook tegen de juf durft te praten. Bij die stap zijn we nu, maar dat gaat nog niet zo makkelijk. Op school heeft ze ook een beloningssysteem. Elke keer als Birke een vraag van de juf met ja of nee beantwoordt, krijgt ze een sticker. Dat doet ze nu wel, maar alleen één op één. De volgende stap zou zijn, dat ze ook in de kring durft te praten. Nu knikt ze als haar iets wordt gevraagd, maar zegt ze

laatste tijd merk ik dat ze zelfs de leiding neemt! Die kinderen weten niet wat ze zien, een heel andere Birke dan op school. Nu het thuis goed gaat, proberen we het spelen naar school te verplaatsen. Ik geef aan de juf door met welke kinderen Birke heeft gespeeld en zij zorgt dat Birke en dat kind samen op de gang gaan spelen. Af en toe loopt ze voorbij om te horen of Birke in zo'n één op één-situatie praat. Gaat dat goed, dan komt er een ander kind bij. En als Birke dan ook durft te praten, is het de bedoeling dat ze in de klas gaan spelen, maar zo ver zijn we nog niet. Onze hoop is dat ze zich op een bepaald moment zo veilig voelt, dat ze zal vergeten dat ze bang is en ook in de klas zal durven praten. Dan zal ze merken dat dat niet eng is en het misschien vaker gaan doen. Het gaat allemaal in kleine stapjes. Het hoeft niet morgen meteen perfect te gaan, zolang we maar vooruitgang zien. En dat zien we. Birke speelt met andere kinderen, en durft nu bijvoorbeeld ook in de groep mee te zingen. Dat was een halfjaar geleden echt niet aan de orde. En ik merk ook aan andere dingen dat ze verandert. Ze is minder bang om op te vallen en is vrolijk. Kijk, een enorme kletskaus in de klas zal ze waarschijnlijk niet worden. Dat hoeft ook niet. En dat ze spreekbeurten altijd eng zal vinden, daar valt ook prima mee te leven. Als ze maar zelfvertrouwen heeft en contact durft te maken, als haar angst haar sociale leven niet in de weg zit. We zijn ervan overtuigd dat dat gaat lukken.' ♦

