

## **Een lied zingen? Echt niet!**

**Tot mijn 18<sup>e</sup> had ik last van selectief mutisme. Eerst sprak ik helemaal niet op school. Later wel een beetje, maar ik bleef er last van houden. Praten kostte me zoveel moeite en stress. Ik bleef het proberen want ik wilde zó graag net zo zijn als iedereen.**

**Nu ben ik jongvolwassen en kan ik zeggen dat ik er zo goed als overheen ben gekomen. Maar dat ging niet vanzelf. Ik vertel hier mijn verhaal. Waarom?**

**Een paar jaar geleden zocht ik op internet naar ervaringsverhalen van andere jongeren. Maar die kon ik niet of nauwelijks vinden. Ik hoop dat ik jou met mijn verhaal kan bemoedigen, herkenning kan bieden, vragen kan beantwoorden, en hoop kan geven!**

Vanaf baby ben ik altijd al erg angstig geweest. In de winkelwagen bij Albert Heijn mochten mensen absoluut niet naar mij kijken, laat staan iets zeggen! Later nam mijn moeder mij mee naar buiten naar de speeltuin of kinderboerderij. Ik bleef strak bij haar in de buurt en durfde echt niet alleen te spelen!

Toch kwam de dag dat ik naar de basisschool mocht. Wat was dat eng! Mijn moeder liet mij echt alleen en daar zat ik dan met een vreemde juf en allemaal vreemde kinderen. Ik voelde mij ontzettend bang. Ik weet nog dat er iedere dag een namenlijst werd voorgelezen door de juffrouw waarop 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 of hier bewust voor koos, echt niet! Ik wilde dolgraag praten in de klas. Het voelde altijd als een enorme strijd. Ik wilde zo super graag praten, maar tegelijk had ik zo'n sterke angst dat het mij niet lukte. Op de kleuterschool heb ik dan ook meerdere malen in mijn broek geplast. Ik vroeg niet of ik naar het toilet mocht.

### **Vergeeten in de speeltuin.**

Eenmaal in groep drie wordt er toch echt verwacht dat ik ging praten. Ik vond het supereng. Ik mocht dan ook alleen een boekje lezen als de klas in groepjes ging leren lezen. Ik durfde helemaal niets. Niet alleen niet praten, maar ook niet door de klas lopen, naar het toilet lopen, op het schoolplein spelen. Mijn oudere zus zat destijds ook op school en hielp mij het schoolplein oversteken aan het begin van de dag.

Ik kreeg een beloningskaart met stickers. Als ik iets durfde te vragen, al was het een kleine vraag, dan kreeg ik een sticker. In groep drie ben ik in therapie geweest bij het RIAGG. Hier werd ik erg gedwongen tot spreken en dus kwam ik hier niets mee vooruit. In groep vier werkte ik met een schriftje waarin ik ook werd beloond met stickers. Ik ben een keer vergeten op een verjaardagsfeestje in de speeltuin. Voor mijn idee duurde dit erg lang, misschien viel het ook mee.

### **Vechten voor woorden.**

Richting groep zes kwam ik bij Maretha terecht. Het was enorm spannend en ik vond het heel erg eng! Ik weet nog dat de eerste keren mijn zus mee mocht. Ik zei echt geen woord en durfde nog niet met mijn hoofd te knikken en te schudden van ja of nee. Dit hebben we toen als één van de eerste punten getraind. Langzaam ging ik meer oefenen met praten. Wat een gevecht! Ik wilde dolgraag, maar durfde het niet. Ik moest mijzelf bijvoorbeeld iedere week aanmelden bij de receptie zodat Maretha wist dat ik er was. Eerder deed mijn moeder dit voor mij. Ik vond het zo eng en dan ging mijn moeder de eerste keer nog mee naar binnen. En dan stond ik daar naast haar bij die receptie. En dan wilde ik dolgraag zeggen: Mijn naam is ..... en ik kom voor Maretha. Maar het kwam NIET over mijn lippen. Die angst was op dat moment té groot. En hoe langer het dan duurde, hoe moeilijker het werd. Want dan zou die mevrouw achter de receptie ook wel denken; waarom zegt dat meisje niets?

Waarom staat ze daar al zo lang? Wat komt ze nu doen? En dan werd die angst groter. Later leerde ik het dan toch doen. En dan direct als ik die ruimte binnenkwam. Mijn angst was dan ook nog vaak of mijn 'stem het wel deed'. Want als je de hele dag niet praat, wordt die op een gegeven moment wel hees. Ik kuchte dan een keer en melde mijzelf dan toch aan. Maar dat heeft een heel aantal weken gekost voor ik dat durfde! Ik heb ervaren steeds opnieuw dat ik dwars door die angst heen moet anders lukt het nooit. En dan was Maretha of mijn moeder best streng. Als ik niet zou praten, dan zou ik ook niet beloond worden en zou ik niet vooruit gaan. Dat maakte mij dan heel erg verdrietig en boos. Ik wilde het echt supergraag, maar het lukte mij echt niet. Later werd ik beloond voor het praten. Als ik geen dankjewel zei, kreeg ik niets bij de bakker of slager van mijn moeder. Mijn ouders werden geadviseerd mij uit te dagen en streng voor mij te zijn.

### **Leestoetsen en spreekbeurten.**

Een ander voorbeeld is op school. Een juf wilde dat ik ging praten. Ik durfde dat niet en dus moest ik nablijven. Dat vond ik zo onrechtvaardig. Ze zeggen weleens dat kinderen met selectief mutisme koppig zijn, nou misschien een beetje! Want ik wilde nu ook echt niet meer praten. Dacht die juf maar niet dat ik op deze manier zou gaan praten, was zij nou helemaal!?

Ik oefende met hardop lezen in de klas door eerst met een vriendinnetje op de gang te lezen. Later kwam daar nog iemand bij en zo leerde ik stapje voor stapje en na langere tijd durfde ik dan ook in de klas hardop te lezen. Ik weet nog dat er testen werden afgenomen waarin je zoveel mogelijk moest lezen in een bepaalde tijd. Ik was altijd ruim binnen die tijd klaar. Ratel de ratel!

Later moest ik ook spreekbeurten en boekbesprekingen gaan houden. Eerder hoefde ik dat niet te doen. Samen met mijn moeder bereidde ik het onderwerp voor. Vanaf de dag dat ik hoorde dat ik een spreekbeurt moest doen, was ik al heel erg angstig. Ook al duurde het nog een half jaar! Mijn moeder had dan al een cadeautje gekocht voor als ik die middag na de spreekbeurt thuis zou komen. Ik vond het zo eng. Een vriendinnetje ging mee naar voren en las de eerste zin op, ik zou het dan overnemen en mijn spreekbeurt mocht ik dan verder voorlezen. Nou, na drie of vier pogingen klapte ik helemaal dicht. En het ergste vond ik nog dat mijn moeder thuis vol verwachting op mij wachtte en ik moest zeggen dat het niet gelukt was. Die volgende dag probeerde we het weer en toen heb ik het toch in één keer opgezegd. Een heel aantal A4 was er in anderhalve minuut uit. Wat een opluchting, maar ik had het toch maar gedaan! En daar leerde ik van, door positieve ervaringen en beloningen!

### **Een 1 voor muziek op mijn rapport.**

Op een gegeven moment ben ik bij Maretha gestopt. Ik was al heel ver gekomen. Als ik naar de Middelbare school wilde, zou ik wel net als alle andere kinderen alles moeten doen. Dan kon ik niet een spreekbeurt overslaan. Deed ik dit niet, dan zou ik naar speciaal onderwijs moeten. Dat laatste zag ik totaal niet zitten. Ik besloot met een frisse start te beginnen op de middelbare school. Ik heb er bewust voor gekozen niemand iets te vertellen over mijn selectief mutisme. Op deze manier voelde ik mij niet speciaal of apart. Het kostte mij wel heel erg veel energie om alles mee te doen! Eén keer heb ik ervoor gekozen bij muziek een 1 op mijn rapport te laten zetten. Toen moest ik een lied zingen voor de klas, nou dat ging mij wel echt te ver! Ik deed dat echt niet. Spreekbeurten kostte mij erg veel angst en moeite, maar ik voelde mij tegelijk ook ongelooflijk trots wanneer het mij gelukt was!

### **Een opleiding en een baan.**

De middelbare school heeft mij heel veel moeite en stress gekost. Daarna wist ik ook niet wat ik wilde studeren. Mijn angst stond mij nog teveel in de weg waardoor ik nog geen opleiding durfde te doen. Ik heb toen 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! Al die sociale rollenspellen, jezelf presenteren enzovoorts! 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 altijd even overwinnen, als ik met collega's of onbekenden praat. Maar ik ken nu een heleboel 'handige trucs' waarmee ik die situaties aan kan. Ik ben trots op wat ik bereikt heb. Anderen zien niet meer aan mij dat ik ooit selectief mutisme had. Ik heb het gevecht gewonnen! Ik hoop dat jij het ook wint. Misschien heb je wat aan mijn tips.

### **Samenvattend:**

- Ik vond het niet fijn als mensen mij dwingen te praten. Dat werkt averechts.
- Ik vond open vragen heel erg moeilijk en klapte dan dicht.
- Ik vond het niet fijn als klasgenoten betuttelend met mij omgingen en voor mij gingen praten richting leerkrachten.
- Ik voelde mij vaak 'anders' en had een hele sterke wens net zo te zijn als iedereen en alles te kunnen zoals iedereen.

### ***Tips voor anderen***

Ik heb in de loop der jaren een aantal sociale punten mijzelf aangewend.

- Gesprekken met anderen kun je voorbereiden. Ook met vriendinnen. Niet helemaal tot in detail, maar ik bedenk vooraf wel vaak wat onderwerpen om over te praten.
- Ik volg op dit moment een assertiviteitscursus waar ik ook een heleboel sociale vaardigheden leer.
- Accepteer jezelf zoals je bent, je hebt zoveel mooie kwaliteiten, ik geloof zeker dat jij ook een plek zult vinden waar je tot je recht komt!
- Benoem wat je ziet of wat er gebeurt. Zo begin je gemakkelijk een social talk.
- Vragen stellen kan altijd. Mensen vinden het meestal fijn om iets te vertellen.
- Kom later terug op een gesprek of vraag om tijd om ergens over na te denken.
- Fouten maken mag, net zo goed als iedereen!
- Maak een positief leven dagboek waarin je elke dag drie positieve punten voor jezelf opschrijft!

M.

Redactie: Dank je wel voor het delen van je mooie en persoonlijke verhaal!

Wil jij ook je verhaal delen of heb je tips voor anderen? Laat het ons weten. Stuur het op naar: [info@spreektvoorzich.nl](mailto:info@spreektvoorzich.nl)