

# Selectief mutisme: Als praten vaak te eng is

ANGST IS EEN VAN DE MEEST PRIMAIRE EMOTIES VAN MENS EN DIER. GEEN MENS KAN (OVER)LEVEN ZONDER ANGST. MAAR WANNEER GAAT GEWONE EN GEZONDE ANGST OVER IN OVERMATIGE ANGST EN IS EXTRA HULP WENSELIJK?

In het webinar van de NVOM over ontwikkelingsstoornissen dat plaatsvond op 14 juni, vertelde kinder- en jeugdpsychiater Tessa Bunte over de aandoening selectief mutisme. Het is een vorm van een sociale angststoornis. Mutisme betekent letterlijk: niet kunnen praten. Selectief mutisme betekent dat een kind in sommige situaties niet “kan” praten, terwijl hij of zij dat in andere situaties heel goed kan. Tessa Bunte vertelde dat het tweeling zijn een mogelijke risicofactor is voor het ontwikkelen van selectief mutisme. Met andere woorden: als je als een van een tweeling wordt geboren, is de kans groter dat je deze stoornis krijgt dan als je niet als tweeling wordt geboren.



Maretha de Jonge

Welke verklaring is hiervoor te vinden? En hoe ga je er als ouder mee om? Ik ging in gesprek met een specialist in diagnostiek en behandeling van selectief mutisme, de klinisch psycholoog Maretha de Jonge en aan ervaringsdeskundige Jolijn, moeder van 14-jarige tweeling Sem en Pleun.

## SEM EN PLEUN, 14 JAAR

“Op de basisschool ontdekten we dat de tweeling mutisme heeft,” vertelt Jolijn. “In groep 1 zeiden Sem en

Pleun niets in de klas. Niet tegen de juf en niet tegen klasgenoten. Dat was echt opvallend. Terwijl ze thuis wel met mij praatten.”

Ook in de daaropvolgende jaren in groep 2 en groep 3 bleven haar kinderen zwijgen als ze in het klaslokaal waren, ondanks haar aanmoedigen. Jolijn: “Dan zei ik bijvoorbeeld ‘Vanaf volgend schooljaar gaan jullie wel praten he?’ En dan antwoordden ze beide braaf: ‘Ja mam.’ Maar never nooit niet hoor, ze bleven stil in de klas.”

Ondanks het zwijgen, ervoeren Sem en Pleun weinig problemen. Jolijn: “Andere kinderen hielpen hen. Als mijn dochter naar de wc moest, zei een klasgenoot ‘Juf, Pleun moet plassen’ en dan liepen ze samen naar het toilet. Vaak zonder woordenuitwisseling wisten hun beste vrienden wat nodig was.”

De ommekeer kwam in de bovenbouw. Jolijn kon het zich nog goed herinneren. “Vriendjes uit de klas kwamen naar mijn huis rennen om te vertellen dat Sem en Pleun ‘Ja’ hadden gezegd in de klas. Ze belden aan en vertelden heel blij over deze bijzondere gebeurtenis waarvan ze wisten dat ik er zo lang op had gewacht.” De overwinning vierden Jolijn met haar kinderen en het werd een feestelijke dag.

## WANNEER GAAT ANGST OVER IN EEN STOORNIS?

Maretha de Jonge legt uit wat de diagnose van een sociale angststoornis voor iemand betekent. Alle jongeren zijn weleens verlegen of angstig ergens voor. Bijvoorbeeld voor het houden van een spreekbeurt of voor een optreden op een podium of wanneer ze een belangrijke toets hebben of als ze kennis gaan maken met een nieuwe groep onbekenden. Angst hoort bij het leven. Na zo’n spannende situatie volgt over het algemeen ontspanning en ook vaak trots. De Jonge: “**Angst wordt een stoornis als het veel te erg is en veel te vaak voorkomt en als de gevoelens van angst het functioneren van de jongere belemmeren.**”

Voor veel sociale situaties heb je als kind het nodig om jezelf te kunnen uiten via taal. Wanneer je bijvoorbeeld pijn hebt of verdwaald bent, is het nodig om hulp te vragen, ook al is er niemand in de buurt die jij kent. Naarmate een kind ouder wordt, wordt het steeds moeilijker om vriendschappen aan te gaan. Dat kan ertoe leiden dat kinderen zich terugtrekken en gevoelens van eenzaamheid en somberheid ervaren. “**Het is belangrijk dat selectief mutisme tijdig wordt herkend zodat een kind passende hulp krijgt,**” benadrukt De Jonge. Kennis verspreiden helpt, zodat volwassenen tijdig de signalen herkennen. Want dat gebeurt nu nog niet altijd.

### SOCIALE STILTE

Volwassenen kunnen de selectieve zwijgzaamheid verwarren met ‘onbeleefdheid’ of koppigheid. Het niet spreken is echter verbonden met een uiting van angst in sociale situaties. Jolijn: “Als opa en oma op visite komen en vragen hoe het met ze gaat, antwoordden Pleun en Sem ‘goed’ en verder gaan ze een gesprek uit de weg,” vertelt Jolijn. Een vriend die al jaren bij hen thuiskomt, kan nog steeds niet op een gesprek met de jongeren rekenen. “Ze zeggen geen woord tegen hem,” aldus Jolijn.

Wel ziet ze veranderingen. De kring van personen waarbij haar kinderen zich veilig voelen is groeiende. “Het makkelijkste praat de tweeling tegen hun vriendengroep en met mij en hun vader. Daarnaast praten ze inmiddels ook makkelijk met mijn vriend en zijn drie kinderen.” Naast de lastigheden in sommige sociale situaties, gaan andere dingen juist heel makkelijk.

### ALLEDAAGSE LEVEN

Jolijn is zelfstandig ondernemer en heeft een eigen kapperszaak. Om het huishouden op rolletjes te laten lopen, roept ze vaak de hulp in van Pleun en Sem. Met z’n drietjes gaan zij aan de keukentafel zitten om te kijken welke dingen gedaan moeten worden in huis en dan verdelen ze de taken. Dit gaat altijd heel soepel. “Pleun en Sem zijn heel hulpvaardig in het huishouden en kunnen goed meehelpen,” vertelt Jolijn. “Ze doen wat ik van hen vraag.”

Daarnaast zijn het geen kinderen die vaak grenzen opzoeken of ‘stoute’ dingen doen. Als pubers niet, maar ook niet als kinderen. Jolijn: “Als ik naar een restaurant ging, was ik niet bang dat ze wegliepen. Ze bleven altijd netjes op hun stoel aan tafel zitten. Of als we naar een pretpark gingen, was ik niet bezorgd hen kwijt te raken want ze weken nooit van mijn zijde.” Jolijn reflecteert daarop: “Het zijn niet normale dingen zoals iedereen die heeft maar voor mij als moeder was het wel makkelijk.” Ook geniet ze ervan om Sem en Pleun samen te zien. Jolijn: “Hun onderlinge band is echt uniek. Ze denken vaak hetzelfde en weten precies hoe de ander zich voelt. Ze zijn heel hecht met elkaar.”

Thuis en op school zijn ze veel samen. “Pas sinds kort hebben ze beiden een eigen slaapkamer,” vertelt Jolijn. Ook zit de tweeling bij elkaar in de klas. Sem en Pleun

kregen als schooladvies ‘mavo’, evenals hun beste vrienden, en dus stroomden ze allemaal door naar dezelfde middelbare school bij hen in de buurt. Jolijn heeft wel even getwijfeld of ze haar kinderen niet in een aparte klas moest plaatsen. Dit heeft zij echter niet gedaan. “Toen ik zag dat Sem en Pleun zich niet bemoeien met elkaar op school, elkaar echt vrij laten, koos ik toch voor samen in dezelfde klas.” Sem en Pleun zitten inmiddels in de derde klas met al hun beste vrienden van de basisschool. “Ze hebben het nog steeds heel gezellig met elkaar,” vertelt Jolijn.

### RISICOFACTOREN

Zoals bij de meeste ontwikkelingsstoornissen is er niet één oorzaak voor selectief mutisme. “Het is naar alle waarschijnlijkheid een combinatie van aanleg, karakter en levenservaring,” aldus De Jonge. Behalve dat er niet één oorzaak is, gaat er vaak een periode met subtiele veranderingen vooraf aan de volledige expressie van klachten.

Bij sommige stoornissen zijn vroege subtiele afwijkingen in denken, gevoel en gedrag al herkenbaar vanaf zeer jonge leeftijd. Jolijn vertelt: “Toen ze baby’s waren voelde ik al dat ze anders waren. Ze huilden nooit, maar ze lachten ook niet. Ze bleven heel egaal in hun stemming. En wanneer niet ik, maar een ander de fles gaf, dronken de kinderen niet. Ze lieten zich alleen door

mij voeden. Daarnaast was ritme en structuur enorm belangrijk. Wanneer een dag anders liep dan het gewone, waren ze meteen uit hun doen.”

Ook nu nog hechten ze erg aan structuur en vinden veiligheid in gewoonten. Ze zijn lief voor haar, maar vragen nooit hoe haar dag is geweest of geven haar vanuit zichzelf een knuffel of een kus. Jolijn: “Ik draai mijn hoofd naar ze toe en zeg ‘kus!’ en dan doen ze dat. Het gaat niet spontaan, maar ze weten dit vanuit de gewoonte van de dag.”

### MEERTALIGHEID

Behalve aanleg en karakter, blijkt er ook een verband te zijn tussen mutisme en meertalig opgroeien. “Kinderen die met meerdere talen opgroeien, ontwikkelen iets vaker selectief mutisme,” legt De Jonge uit. “Als je onzeker

---

Zoals bij de meeste  
ontwikkelingsstoornissen  
is er niet één oorzaak voor  
selectief mutisme

### Aantallen

Op basis van een voorzichtige schatting zijn er in Nederland en Vlaanderen jaarlijks ca. 200 tot 1500 nieuwe kinderen met het probleem van selectief mutisme.

Het komt voor bij ongeveer 1 tot 7 op de 1000 kinderen. Dat is minder dan andere problemen waar vaak over geschreven wordt, bijvoorbeeld ADHD of autisme.

bent over het gebruik van taal en je wordt vaak niet meteen begrepen door een ander, dan kun je daar onzeker of angstig van worden.” Ze vertelt dat dit ook mogelijk een rol speelt bij meerlingen. Er zijn aanwijzingen dat selectief mutisme vaker voorkomt bij meerlingen dan bij niet meerlingen. De Jonge: “In twee wetenschappelijke studies onder kinderen met selectief mutisme, bleek een groter aantal meerlingen met deze stoornis te zijn, dan in de algemene populatie. Ook zijn er verschillende ‘gevalsbeschrijvingen’ van een tweeling met selectief mutisme bekend.”

De taligheid kan mogelijk ook een rol spelen bij meerlingen. Sommige meerlingen ontwikkelen immers samen een eigen taal die zijzelf begrijpen maar anderen niet. Daarnaast speelt hun intieme band een rol. Meerlingkinderen vinden veiligheid bij elkaar vinden en verstaan elkaar vaak zonder woorden. De Jonge: “Het gemak waarmee zij elkaar verstaan en begrijpen is groot in tegenstelling tot de mensen om hen heen. Dit contrast kan als te groot ervaren worden, waardoor ze blokkeren of terugschrikken.” Voor ouders van meerlingen is het soms lastiger om de signalen op de juiste manier te interpreteren.

### HERKENNEN VAN SIGNALLEN

Kinderen met mutisme zijn vaak rustig in een klas en zorgen niet voor problemen. Hierdoor wordt de ernst van het probleem soms over het hoofd gezien en duurt het langer voordat selectief mutisme aan het licht komt. Echter, bij meerlingen kan het nóg langer duren. Want meerlingen kunnen erg op elkaar gericht zijn. **Als ouder kun je langer twijfelen of de zwijgzaamheid naar andere mensen toe te maken heeft met tweeling gedrag of dat het om een vorm van mutisme gaat.** Voor ouders van meerlingen is het daarom goed om kennis te nemen van deze aandoening zodat ze er tijdig bij kunnen zijn. Want hoe eerder ouders de signalen herkennen en hun kinderen laten behandelen, hoe beter. “Het bespaart een kind een hoop angst en onzekerheid en faal ervaringen,” zegt de Jonge.

Als een kind niet praat, wordt het sneller over het hoofd gezien of andere kinderen gaan voor haar of hem praten of ze krijgt meerdere keren negatieve reacties op haar

gedrag. “Dit is allemaal niet helpend voor haar zelfvertrouwen en ontwikkeling,” legt de Jonge uit. Daarnaast valt de behandeling kinderen op de basisschool minder zwaar. Het bevat namelijk veel spelletjes die goed aansluiten bij hun belevingswereld.

Voor pubers past deze speelse aanpak niet meer. Bij hen bestaat de angst en het zwijgen veel langer en zij zijn zich veel meer bewust van hun gedrag. Dat maakt het voor pubers moeilijk om nieuwe stappen te nemen. De Jonge: “Aanmeldingen voor behandeling van mutisme zien we bij voorkeur in de eerste groepen van de basisschool.” De sociale ontwikkeling is immers ook in het geding. Voor het aangaan van vriendschappen en samenwerken voor schooltaken is ook taal nodig. Behalve voor de kinderen zelf, is het ook voor de ouders prettig als de aandoening tijdig wordt herkend.

### DE BEHANDELING

Jolijn vertelt dat ze zich enorm gesteund voelde toen ze begeleiding kreeg vanuit het UMC Utrecht, waar Maretha de Jonge destijds de behandelingen begeleidde. Toen de tweeling 4 jaar oud was heeft Jolijn wekelijks begeleiding gehad vanuit UMC Utrecht.

Jolijn: “Het was een enorme steun. Ik hoorde wat ik moest doen met mijn kinderen. En het hielp mij Sem en Pleun te begrijpen.” Ze vertelt dat het niet een gemakkelijke weg was en af en toe erg emotioneel. Ik ben verdrietig geweest en ook boos, maar nu snap ik ze. Ik laat ze zijn wie ze zijn.” Jolijn ziet duidelijk dat er ontwikkeling is. “Het praten gaat steeds beter. Ook tijdens het eten vertellen ze vaker wat ze meemaken. Onlangs vertelde de tweeling dat ze in de pauze met tien klasgenoten samen hadden gezeten en dat ze dat heel gezellig vonden.”

Het behandelprogramma “*Spreekt voor zich*” is een gedragstherapeutisch methode die Maretha de Jonge heeft ontwikkeld. Het is erop gericht om kinderen tussen de 4 en de 8 jaar oud met selectief mutisme te helpen hun angst te overwinnen.

De Jonge: “In kleine stapjes, en met een speelse benadering, leren we kinderen ‘handige hulpjes’ aan om spannende situaties aan te gaan. We oefenen met spreken in verschillende situaties, waaronder school. Daarbij betrekken we ouders, gezinsleden en de leerkracht. Belangrijk is uiteindelijk dat een kind kan meedoen met de les, vragen kan beantwoorden, kan samenwerken met klasgenoten, hulp durft te vragen en nee durft te zeggen.” De ontwikkeling van sociale vaardigheden gaat in kleine stapjes. Omdat tweelingen dit naast elkaar en samen doen, verloopt deze ontwikkeling nét iets anders.

## EXTRA COMPLEX

Bij de behandeling van meerlingen spelen specifieke dilemma's. Wat doe je samen en wat doe je apart?

De Jonge: "Vaak voelen kinderen zich veilig als ze samen zijn en dat is dan ook een heel belangrijk uitgangspunt in de behandeling. Maar het kan ook zijn dat kinderen zo sterk op elkaar gericht zijn, dat ze zonder de ander niet durven." Als behandelaar van een tweeling heb je hiermee te maken. En de psycholoog heeft hier alle begrip voor. Want voor de kinderen zelf is het ook ingewikkeld. **"Verandering van eigen gedrag is lastig met iemand zo dicht naast je. Als de ander niet mee verandert, is het moeilijk om zelf ook te veranderen,"** legt de Jonge uit. Het lijkt er zelfs op dat meerlingkinderen het mutisme met elkaar in stand houden. De behoefte aan controle kan daarbij een rol spelen: Wie van ons gaat het eerst het woord nemen? Mag het van elkaar?

Onderlinge rivaliteit speelt bij sommige tweelingen ook een rol. De Jonge vertelt dat zij in de behandeling op een speelse manier omgaan met dit kenmerk van de tweelingrelatie. Dat kan bijvoorbeeld door met twee therapeuten te werken zodat samenwerkingsspelletjes en competitieve spelletjes mogelijk zijn. Soms speelt de ene therapeut met een van de tweeling en de andere therapeut met de andere. De volgende keer spelen de therapeuten in een spel tegen de tweeling en vervolgens doen ze een spel waarbij niemand kan winnen of juist iedereen kan winnen. "Op deze manier leren de kinderen dat je verschillend met winnen en verliezen kunt omgaan," legt de Jonge uit. "Ze ervaren hoe dit voelt en kunnen vervolgens hier bewuste keuzes in maken."

Behalve de tweelingband en de kenmerken van een tweelingrelatie, is er ook veel aandacht voor elk kind apart. Wat heeft elk kind, los van de ander, nodig om zich veilig te voelen?

In de behandeling is er aandacht voor het versterken van eigenheid en zelfstandigheid in de behandeling. Immers, meerlingen hebben verschillende persoonskenmerken. "Samen met ouders en kinderen is het belangrijk om eigen persoonskenmerken, met sterke en minder sterke kanten te leren kennen en oplossingen te vinden die voor henzelf goed werken," legt de Jonge uit. Nieuwe dingen leer je niet in één keer, maar in kleine stapjes. En elk kind heeft hierin een eigen tempo.

## ERVARINGEN DELEN

De ontwikkelingsstoornis selectief mutisme is nog niet zo bekend. De Jonge zet zich in om kennis hierover te

verspreiden en toegankelijk te maken, zodat kinderen tijdig worden geholpen. Behalve het herkennen van de signalen is het voor ouders ook een uitdaging om 'het ideale plaatje' los te laten.

Jolijn weet uit eigen ervaring hoe moeilijk het is om te erkennen dat jouw kinderen anders zijn dan de rest van de kinderen. "Als ouder wil je dat jouw kinderen geliefd worden door anderen. Mijn kinderen zijn niet geliefd door anderen, ze zijn moeilijk in contact leggen. Ze zijn niet 'zoals de rest.'"

Volgens Jolijn willen ouders wel graag dat hun kinderen net als hun klasgenoten zijn en daardoor kunnen zij onbewust of bewust ontkennen dat er iets is met hun kinderen. Met het delen van haar verhaal hoopt Jolijn andere ouders aan te moedigen om tijdig hulp te zoeken.

De visie van Maretha de Jonge is hierbij ondersteunend. "Ik zeg altijd tegen de jongeren: **een stoornis betekent niet dat je "gestoord" bent, maar dat er iets is wat je stoort. Niet een beetje, maar heel erg, zodat je niet kan doen wat je nodig hebt om zelfstandig en gelukkig te leven.** Als dat zo is, dan kunnen we er samen wat aan doen."

Jolijn heeft een goede balans gevonden met haar kinderen. "Sem en Pleun zijn bijzonderlingen. En dat is helemaal oké. We zijn gelukkig met ons drietjes."

Voor meer informatie over selectief mutisme kijk op: [www.spreekvoorzich.nl](http://www.spreekvoorzich.nl) en [anxiety.org/selectieve-mutisme](http://anxiety.org/selectieve-mutisme)

## Literatuur:

Dummit, E. S., 3rd, Klein, R. G., Tancer, N. K., Asche, B., Martin, J., & Fairbanks, J. A. (1997). *Systematic assessment of 50 children with selective mutism*. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 36(5), 653–660. <https://doi.org/10.1097/00004583-199705000-00016>

Ford, M. A., Sladeczek, I. E., Carlson, J., & Kratochwill, T. R. (1998). *Selective mutism: Phenomenological characteristics*. School Psychology Quarterly, 13(3), 192–227. <https://doi.org/10.1037/h0088982>

Hester van Wingerden,  
Trainer/coach Tweelingenpraktijk

