

Utdrag fra *The Selective Mutism Workbook* av Maggie Johnson og Junhua Reitman, Routledge, London og New York.

Strategi 1	Utdann deg selv på selektiv mutisme (SM)
Situasjon	Du er sikker eller ganske sikker på at barnet ditt har SM. Du venter kanskje på en offisiell bekreftelse, men har lyst til å begynne å hjelpe barnet ditt umiddelbart. Dette opplegget vil hjelpe deg til å forstå ditt barn bedre.
Mål	Å få en forklaring og forståelse av SM som gir mening for deg.
Involverte	Foreldre, familie & offentlige hjelpeinstanser.

Steg	Lær mer om selektiv mutisme (SM)
1	Du har sikkert lest eller blitt fortalt ting om SM som ikke er en passende beskrivelse for barnet ditt. For eksempel at barnet ditt ikke kan snakke fordi det har en frykt for sosial kommunikasjon eller at barnet har en ekstrem form for skyhet eller sosial angst. Disse beskrivelsene passer for noen barn som har SM, men de passer absolutt ikke alle
	a Skriv ned forklaringer du har fått på barnets manglende tale som ikke passer ditt barn. Ta gjerne med synspunkter fra venner, familie, fagfolk eller det du eventuelt har lest på nettet.
	b Skriv ned alt barnet ditt sier eller gjør som ikke ser ut til å passe med din nåværende forståelse av SM.
	c Skriv ned alt barnet ditt sier eller gjør som du synes er vanskelig å forklare til andre.
2	Legg så bort alle tidligere forklaringer og tenk på SM som en fobi.
	a Les definisjonen av hva begrepet fobi innebærer (punkt 3). Hvis du endrer «situasjonen» til «en forventning om å snakke i visse situasjoner». Kan dette være en passende beskrivelse av ditt barns oppførsel? Kan enkelte situasjoner som en hilsen ved skoleporten eller å bli stilt et spørsmål være situasjoner hvor barnet ditt må «holde ut med intens frykt eller angst» fordi forventningen om å svare har utløst en fobisk reaksjon?
	b Les punkt 4–7 (nedenfor) som omtaler SM som en fobi. Passer denne beskrivelsen barnet ditt?

	Hvis ja, gå til punkt 3.
3	Fobier er alltid forbundet med unngåelse. Dette er en naturlig strategi. Selvfølgelig vil et barn velge å unngå situasjoner som utløser fobien deres. Det er akkurat som noen med en fobi for hunder, velger å skaffe seg katt. Det høres fornuftig ut, ikke sant?
	a Skriv ned alt barnet ditt gjør for å komme seg ut av situasjoner der barnet aner en forventning om å snakke med mennesker utenfor sin komfortsone. Det kan være når barnet befinner seg i en ubehagelig situasjon, motvilje eller blank avvisning av å delta på visse arrangementer, unngå øyekontakt i håp om at folk vil ignorere dem eller erklære at de ikke vil snakke i visse settinger. Sistnevnte fjerner forventningen om å snakke og barnet beholder sin «trygghet». For andre vil dette se ut som om barnet ikke er interessert i å prate. DET STEMME IKKE. Hvis de kunne velge, ville de valgt å IKKE HA SM.
	b Les punkt 8. Tenk på hvor ulikt folk ville reagert dersom de så SM som en fobi. De ville se at barnets oppførsel ikke handlet om å nekte, være vanskelig, manipulerende eller kontrollerende. De ville forstått at barnet ditt rett og slett gjorde det folk med fobier alltid gjør - kontrollere sine egne angstnivåer ved å unngå bestemte situasjoner. Da hadde de nok møtt barnet med sympati og forståelse.
4	Hvordan passer sosial angst inn?
	a Tenk at du har fobi for hunder. Du unngår parker fordi det er mange hunder der. Men det betyr ikke at du har en fobi for parker. Det er hundene som er problemet. Det samme gjelder for SM. Barn med SM vil oppleve sosial angst fordi de er i sosiale situasjoner hvor det forventes prating. Men det er pratingen som er problemet. Ikke den sosiale situasjonen. Så barnets manglende evne til å snakke, måten barnet blir behandlet på når det ikke snakker, og det å være i fokus i en sosial sammenheng, er med å oppjustere forventningen om å prate.
	b Les punkt 9. Se på situasjonene du identifiserte i punkt 3 som barnet ditt prøver å unngå. Spør barnet ditt hvordan det hadde opplevd de samme situasjonene dersom man ikke trengte å prate eller hvis det fantes en regel som slo fast at barn ikke trengte å prate dersom de ikke hadde lyst. Sjansen er stor for at de ville følt seg mye bedre, noe som viser at de fleste barn med SM ikke trenger behandling for sosial angst. De har behov for mennesker i de sosiale situasjonene som forstår hva de går gjennom og lar dem snakke når de er klare. Det samme gjelder for en med forbi for hunder. Man trenger gode støttespillere til å holde hunden i bånd.

5	<p>Noen forskere mener at SM er en barnevariant av sosial angst. Les definisjonen av sosial angst (punkt 10). De fleste foreldre føler at denne beskrivelsen ikke passer til deres barn, og at definisjonen av fobi (punkt 3) er mer nøyaktig. Desto lenger SM blir ignorert eller blir behandlet på en måte som kan forverre tilstanden, desto større er risikoen for å utvikle sosial angst i ungdomsårene eller i voksen alder. Dette kommer i tillegg til SM, og krever en annen type behandling. Kjenner du noen som trenger å vite nettopp dette? Slik at de tar SM mer seriøst? For når det kommer til SM, er det snakk om veldig enkle grep som kan være ekstremt effektive dersom alle følger dem konsekvent. Alternativet (dersom det utvikler seg til sosial angst), kan være tristhet, depresjon, medisiner, terapitimer og i noen tilfeller kan de bli avhengig av hjelp fra det offentlige.</p>				
6	<p>Da er det er på tide å tenke på hvordan du kan støtte barnet ditt.</p> <table border="1" data-bbox="288 770 1410 1050"> <tr> <td data-bbox="288 770 331 880">a</td> <td data-bbox="331 770 1410 880">Skriv ned alt du har oppdaget som hjelper barnet ditt, og alt som ser ut til å gjøre det enda vanskeligere for barnet ditt å prate.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="288 880 331 1050">b</td> <td data-bbox="331 880 1410 1050">Les punkt 11 og 12 for å se om listen din samsvarer med fobihåndtering. Det kan være du finner ut at noen ting du har oppfattet som en støtte reduserer barnets angst og får dem til å føle seg bedre på kort sikt, men det hjelper dem faktisk ikke med å overvinne SM.</td> </tr> </table>	a	Skriv ned alt du har oppdaget som hjelper barnet ditt, og alt som ser ut til å gjøre det enda vanskeligere for barnet ditt å prate.	b	Les punkt 11 og 12 for å se om listen din samsvarer med fobihåndtering. Det kan være du finner ut at noen ting du har oppfattet som en støtte reduserer barnets angst og får dem til å føle seg bedre på kort sikt, men det hjelper dem faktisk ikke med å overvinne SM.
a	Skriv ned alt du har oppdaget som hjelper barnet ditt, og alt som ser ut til å gjøre det enda vanskeligere for barnet ditt å prate.				
b	Les punkt 11 og 12 for å se om listen din samsvarer med fobihåndtering. Det kan være du finner ut at noen ting du har oppfattet som en støtte reduserer barnets angst og får dem til å føle seg bedre på kort sikt, men det hjelper dem faktisk ikke med å overvinne SM.				
7	<p>En ting til om fobier. Det hjelper å snakke om dem. Se punkt 13. Da setter vi frykten inn i et perspektiv og vi kan dermed jobbe oss gjennom det. Har du snakket med barnet ditt om SM? Har du prøvd å forklare det ved å kalle det skyhet? Eller har du hovedsakelig stilt dem spørsmål om det – spørsmål som de sannsynligvis forventer at du kan svare på? Noter ned alt du har sagt som du må rette opp i.</p>				
8	<p>Hvis du har kommet så langt, kan tingene du skrev i punkt 1 falle på plass. Du kan føle at du har en bedre forståelse av SM, og at du har bedre forutsetninger til å forklare barnets utfordringer til andre.</p> <p>Husk at en fobi ikke er noens feil. Du skal aldri legge skylden på deg selv for barnets SM. Du kan ha gjort noen få ting som har vært med på å opprettholde stillheten, men det er fordi ingen ga deg innsikten du trengte. Du er en kjærlig og omsorgsfull forelder. Nå vil du begynne å snu ting. Dette klarer du!</p>				

Retningslinjer

1. Hvis du ikke er sikker på om barnet ditt har SM, kan det hjelpe å først lese del 2, 'Har barnet mitt selektiv mutisme?'

2. Du vil sannsynligvis trenge en time for å fullføre denne gjennomgangen, og du vil kanskje ikke klare å komme gjennom alt på én gang med tanke på tiden du har til disposisjon. Så finn noe å skrive med, dykk inn i materialet, og sørg for at ingen forstyrrer deg. Husk at pauser er viktig. Det hjelper på tankeprosessen.
3. Personer med **fobi** har en markert frykt eller angst for en bestemt gjenstand eller situasjon som ikke står i forhold til den faktiske faren. Den markerte frykten eller angsten fremkalles nesten alltid umiddelbart av det fobiske objektet eller situasjonen, snarere enn individets tankeprosess. Individet unngår da aktivt det fobiske objektet eller situasjonen eller holder ut med en intens frykt eller angst.
4. Denne arbeidsboken er basert på en konseptualisering av SM. Det vil si en fobi for å snakke i spesifikke situasjoner. Du kan ha en fobi for alt, fra knapper og bananer, til vasking, matlaging og, ja, snakking!

Fobier oppstår fra en uheldig kombinasjon av humør (barnet ditt er sannsynligvis en sensitiv sjel), daglige hendelser og en episode med panikk, der det etableres en assosiasjon mellom panikken og et objekt eller en situasjon som blir en "trigger". Utløseren er vanligvis helt ufarlig – for eksempel kan du fikle med en knapp mens sjefen din roper til deg. Etter denne hendelsen tar du på knappen og du føler deg plutselig kvalm og uvel. Du får panikk når det emosjonelle minnet strømmer tilbake. Folk sporer sjelden forbindelsen tilbake til den opprinnelige hendelsen. De begynner bare å unngå klær med knapper. Når det gjelder SM, ble det forventet at barnet skulle snakke med noen de ikke kjente så godt under en panikkepisode. Ikke bli overrasket hvis du ikke kan huske dette - foreldre er sjelden til stede når dette skjer.

Barnet blir derfor programmert til å oppleve frykt når det utsettes for en ufarlig trigger – forventningen om å snakke med mennesker utenfor komfortsonen. Det er denne assosiasjonen som skaper en fobi og forårsaker SM. SM er ikke forårsaket av angst. Det er heller ikke forårsaket av emosjonelle traumer eller oppdragelse. Det er omvendt. Å ha SM utløser negative følelser.

5. Den er grei, men hvis ikke SM er forårsaket av angst, hvorfor kategoriseres det som en angstlidelse? Først må vi forstå at frykt og angst er normale sunne følelser. De forbereder oss, og vi tar forholdsregler mot farlige ting og situasjoner. Men når angstvarslingssystemet vårt blir forstyrret, blir vi lurt til å tro at noe ufarlig er en trussel mot oss. Dette er grunnlaget for en fobi - frykten vi opplever er reell, men trusselen eksisterer bare i hodet vårt.
6. Personer med fobier er ikke engstelige hele tiden. De er engstelige når de vet at de må møte frykten sin (forventningsangst), og selvfølgelig den intense angsten de føler når fobien deres utløses. Barnet ditt vil ikke være engstelig dersom det er sikker på at det ikke er behov for å snakke eller når de er sammen med folk i komfortsonen. Og barn med SM går ikke nødvendigvis inn i situasjoner med angst. De kan le og tulle et øyeblikk, ikke være engstelige i det hele tatt. Så kommer noen inn i rommet og sier hei og – pang! – så utløses panikken som fører til at de ikke kan si et ord. Dermed er det ikke så rart at barn ikke kan sette fingeren på hva som utløser denne panikken. Den dukker plutselig opp. De har ingen kontroll. Det eneste de er sikre på, er at de hater denne tilstanden. De hater både følelsen av panikk når hjertet raser og effekten den har. De stopper opp og det ser ut som de ikke vil prate.

7. Å ha en frykt for å snakke er ikke helt det samme som å være redd for å snakke. Barn blir redde for å gå på skolen i tilfelle de blir stilt spørsmål, og redde for å rekke opp hånden i tilfelle de ikke kan svare. Men de samme barna kan avvise ideen om at de er redde for å snakke. De ville snakke, men det er noe som stopper dem – tvert imot er de redde for å ikke snakke. Dessuten er det ikke alle barn som forbinder det utrolige ubehaget når de forsøker å prate med frykt. Delvis fordi de ikke kan se noe å være redd for. Likevel utløses panikken og hjertet begynner å rase. Varslingssystemet deres forteller dem «Fare, ikke gjør det». Stemmebåndene fryser, og det er umulig å snakke. Det er den felles opplevelsen for alle barn - den grusomme følelsen når ordene setter seg fast.
8. Folk tar ofte SM veldig personlig. De antar at barnet ikke vil snakke med dem fordi de misliker dem. **DET STEMME IKKE.** Det er forventningen om å snakke som fyller barn med en følelse av redsel – ikke menneskene eller stedene de besøker.
9. Du kan bli usikker på om barnet ditt ikke kan snakke eller ikke vil snakke. Hvis de har SM, vil begge beskrivelsene passe i ulike situasjoner. Noen ganger har ikke barnet ditt lyst til å snakke. Akkurat som du ikke alltid har lyst. Det er menneskets natur. Andre ganger vil de si at de ikke vil snakke, men det de faktisk mener (og som de ikke klarer å forklare), er at de ikke vil være i en situasjon der det er vanskelig for dem å snakke.
- Det er viktig å skille mellom det tomme uttrykket du ser i ansiktet til barnet ditt når panikken har blitt utløst og de ikke klarer å snakke, og de gangene de velger bort situasjoner slik at de ikke trenger å bli satt i den posisjonen.
10. Personer med sosial angstlidelse har en markert frykt eller angst for sosiale interaksjoner og situasjoner der de kan bli evaluert og dømt av andre. De tror de vil bli negativt vurdert som kan forårsake motvilje eller flauhet, ydmykhet eller redsel for å bli avvist. De sosiale situasjonene unngås eller tåles med intens frykt eller angst.
- I motsetning til SM, handler sosial angst om individets tankeprosess. Personer med sosial angst kan være for redde for å si noe i tilfelle folk avviser, kritiserer eller ler av det de sier. Det er konsekvensene av å snakke de frykter, snarere enn det å prate.

11. Fobihåndtering: Hva hjelper?

Å møte frykten ved å ta små skritt, i sitt eget tempo. Det vil si alt barnet ditt kan jobbe gradvis mot å snakke med mennesker utenfor komfortsonen:

a Sosial deltakelse, f.eks. gå på skolen, gå på fester, shoppe, henge seg med folk generelt og bare være modig nok til å ta del i hjemmet, skolen og samfunnslivet. Dette første trinnet vil bare være mulig hvis personene de ser regelmessig slutter å stille dem spørsmål og lar dem snakke når de er klar.

b Kommuniserer uten å snakke, f.eks. ved å bruke bevegelser og skrijving. Igjen, dette andre trinnet vil bare være mulig hvis folk aksepterer denne formen for kommunikasjon.

c La andre høre stemmen din, f.eks. snakke med foreldre, søsken og venner på offentlig steder, og kommunisere med andre via innspilte talemeldinger. Barn vil bare være glade for å gjøre disse tingene hvis de er sikre på at de ikke vil føre til økt press om å snakke.

d Bruke enkle ord/språk, før man veldig gradvis bygger opp til samtaler, f.eks. lese, telle, kopiere og spille spill.

For å oppsummere er det mange veldig enkle ting som kan hjelpe barnet ditt, men ingenting vil være effektivt før folk rundt dem er med på det. Å lære andre om SM og hvordan man kan hjelpe er viktig.

12. Fobihåndtering: Hva bør man unngå?

- a. **Legge lista for høyt**, f.eks. oppmuntring til å snakke før barnet føler seg klar, blåse opp snakkingen til en stor greie, spørre barnet om en framdriftsrapport, stille spørsmål og vente for lenge på svar, ikke akseptere manglende prat.
- b. **Utsette møtet med frykten**, dvs. unngå sosial interaksjon. Det er klart at barn ikke vil kunne snakke med det første, men når de unngår sosiale situasjoner helt og går glipp av skole, leketreff, utflukter, osv., forsvinner muligheten til å møte og overvinne frykten. Utfordringen vår er å hjelpe dem å møte disse situasjonene på en trygg måte og jobbe videre med pratingen.
- c. **Livreddende oppførsel** som hindrer barn i å bevege seg fremover, f.eks. å svare for barnet, la barn hviske i foreldrenes øre, la barn kommunisere skriftlig med foreldrene. Denne arbeidsboken viser deg hvordan du kan hjelpe barnet ditt å snakke åpent til deg offentlig uten å øke angsten.

13. SM vedvarer vanligvis mye lenger enn det trenger, rett og slett fordi folk ikke skjønner at de har med en fobi å gjøre. Hadde de visst dette, ville de tillat barn å møte frykten i et tempo som passer dem og snakke om det når barna deres trenger trygghet. Hvis barnet ditt var redd for dypt vann, ville du bedt dem om ikke å bekymre seg. De kunne først venne seg til den grunne enden av bassenget og gradvis gå dypere etter hvert som de ble bedre til å svømme. Barnet ditt ville forstå at det som hindret dem bare var en vanlig frykt som ville avta etter hvert som de ble eldre. Det var ikke en del av personligheten deres. De hadde ikke gjort noe galt og hadde ingenting å skamme seg over. Barn trenger den samme forståelsen av hvorfor de ikke kan snakke, ellers kommer de med sine egne forklaringer – de trenger tross alt et svar for alle de gangene de blir spurt om hvorfor de ikke snakker! Etter at du har lest strategi 3, "Snakk åpent med barn om deres problemer med å snakke", vil du være klar til å fortelle dem den virkelige grunnen.

Utdrag fra *The Selective Mutism Workbook* av Maggie Johnson og Junhua Reitman, Routledge, London og New York er fritt oversatt av Foreningen for selektiv mutisme ved Gøran Byggstøyl.

SMRM2e references

Chapter 1, Frequently asked questions about selective mutism

Chapter 2, pages 31–42: Viewing SM as a phobia

Chapter 9, pages 146–147: Helping children gradually face their fear of talking

Chapter 13, page 271: Social anxiety disorder (SAD)

Online resource library: Handout 2, What is selective mutism?

Online resource library: Handout 5, SM is a Phobia

Online resource library: Booklet for Teenagers and Adults