

HVA ER SELEKTIV MUTISME?



Foreningen for
Selektiv Mutisme

Som dere vet, er det noen som har flyskrekk, og andre er livredde for edderkopper.

Vel, det er litt på samme måte for meg når jeg må snakke.
Jeg har en slags fobi mot å snakke.

Det føles som om jeg har en lyskaster rettet mot meg.*

* Utdrag fra boken: *Hva kan jeg fortelle deg om selektiv mutisme?* av Maggie Johnson og Alison Wintgens.

Hva er selektiv mutisme?

SNAKKER HJEMME, TAUSE UTE

Barn og unge med selektiv mutisme er konsekvent tause i enkelte sosiale situasjoner eller overfor bestemte personer, til tross for at de kan snakke. De fleste med selektiv mutisme snakker fritt hjemme, men er tause i barnehagen eller på skolen.

NOEN KOMMUNISERER LITT, ANDRE IKKE

Noen er sosialt aktive og bruker for eksempel gester, tegn, peker og viser for å kommunisere. Andre er mer tilbaketrukket, stive i kroppen og holder tilbake mimikk og kroppsuttrykk.

1 PROSENT HAR SELEKTIV MUTISME

Vi finner selektiv mutisme hos litt under 1 prosent av barnebefolkningen, helt ned til 2-3 års alderen. Foreldrene beskriver ofte at barnet alltid har vært sjenert i sosiale situasjoner, men at tausheten begynte i barnehagen eller på skolen.

LITT VANLIGERE HOS JENTER

Det er litt flere jenter enn gutter som utvikler selektiv mutisme. Tilstanden opptrer også litt hyppigere hos barn og unge med to- eller flerspråklig bakgrunn.

FOBI MOT Å SNAKKE

Den spesifikke tausheten er ikke noe barna velger selv. Mange er redde for å bli oppfattet som at de er tause med vilje. De vil gjerne begynne å snakke, men får det ikke til.

“

INGEN SPØR HVORFOR DE SOM SITTER I RULLESTOL IKKE REISER SEG OG GÅR, INGEN SPØR HVORFOR DE HØYE ER HØYE, DE LYSE ER LYSE OG MØRKE ER MØRKE.

DET ER IKKE LOV Å SPØRRE OM DET.

MEN DET ER LOV Å MASE OM AT DEN SOM IKKE SNAKKER, SKAL SNAKKE.

”



Ofte stilte spørsmål om selektiv mutisme

HVOR KAN VI FÅ HJELP?

Det finnes tydelige strukturer for barn som har dysleksi, autisme og så videre, men det mangler når det gjelder selektiv mutisme. Diagnosen selektiv mutisme skal stilles hos BUP (Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk), som er spesialisthelsetjenesten med behandlingsansvar for barn og unge med denne tilstanden. Fastlegen, skolelegen eller pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) kan hjelpe deg med henvisning til BUP.

I noen kommuner er hjelpetilbudet fraværende og dessverre er det ikke alle som får god hjelp. Og altfor mange får tilfeldige hjelpetiltak - om de får hjelp i det hele tatt.

HVORDAN BEHANDLES SELEKTIV MUTISME?

Dersom man skal ha fremgang med tause barn og unge, så må man behandle dem der de ikke snakker og det er nesten alltid i barnehagen og på skolen. Og erfaring viser at det ikke er avgjørende hvilken utdanning den personen som utfører behandlingen har. Det viktigste er relasjonen denne har til barnet. Og at det er et godt samarbeid mellom familien og barnehagen eller skolen.

En rød tråd i alle former for behandling og tiltak er bruk av **defokusert kommunikasjon**, som betyr å ha «felles fokus utenfor barnet». Alle former for press og forventninger på det å snakke fjernes, og fokus rettes på noe utenom barnet eller ungdommen selv.

HVA SKAL JEG GJØRE NÅR JEG MØTER ET BARN MED SELEKTIV MUTISME?

Noen enkle råd er å tenke på at du har et ansvar for at barnet skal synes kontakten med deg er morsom, positiv og noe å se frem til. Det gjør man enklest med ikke å stille verbale krav til barnet. Unngå å forhøre barnet, noe vi voksne gjerne gjør. Vi stiller så mange spørsmål til barn, noe vi aldri ville gjort til en voksen.

Fortell historier i stedet for å spørre en hel del. Finn på aktiviteter der man ikke trenger å prate. Dersom barnet sitter og ser film når dere møtes, sett deg ved siden av og se sammen med barnet. Eller ta frem en bok og si at nå skal jeg lese for deg.

Å spille bildelotto går også utmerket uten å prate. Når barnet føler at det ikke finnes noen krav, da kan det være at barnet tør å snakke. Ikke føl at det er din oppgave å få barnet til å snakke. Og ikke ta tausheten personlig. Dette siste rådet er kanskje det såreste for nære familiemedlemmer og venner. Barnet vil, men tør ikke å snakke.

OG HVA SVARER JEG ANDRE BARN NÅR DE LURER PÅ HVORFOR BARNET IKKE SNAKKER?

Dersom tausheten hos et barn blir et stort tema blant de andre barna, bør de få en nyttig forklaring. Den kan for eksempel være slik: «Det er riktig at han/hun ikke snakker så mye, men han/hun kan snakke – og det er mye lettere å gjøre det her hvis vi andre ikke maser om det eller erter. Det beste er om vi tar han/hun med på leken selv om han/hun ikke sier noe, eller ikke alltid svarer når vi spør. La oss finne en fin måte å gjøre dette på!».





Foreningen for Selektiv Mutisme

OM FORENINGEN FOR SELEKTIV MUTISME

Selektiv mutisme er noe som rammer cirka 1 av 100. Likevel misforstås ofte tause barn og unge fordi de som jobber i barnehage, skole og fagfolk i hjelpeapparatet ikke vet hva det er.

Og dessverre er det mange som ikke får god hjelp. Og altfor mange får tilfeldige hjelpetiltak - om de får hjelp i det hele tatt. I Norge finnes det tydelige strukturer for barn som har dysleksi, autisme og så videre, men det mangler når det gjelder selektiv mutisme. Dette ønsker vi å gjøre noe med!

Foreningens viktigste oppgave er å spre kunnskap om selektiv mutisme. Det er avgjørende at tause barn og unge blir plukket opp på et tidlig tidspunkt. Hvis barnet ikke får hjelp kan selektiv mutisme vedvare, men ved tidlig innsats kan vi hjelpe barna ut av tausheten.

Våre to viktigste kjernesaker er:

1. Lik diagnostisering- og behandlingsmodell for alle tause barn og unge uavhengig av bostedskommune.
2. Kunnskap om selektiv mutisme må være del av barnehage- og grunnskolelærerutdanningen.

Bli medlem og støtt oss i det arbeidet vi gjør! Vår visjon er at **ingen berørte av selektiv mutisme skal føle seg alene.**

LÆR MER PÅ [SELEKTIVMUTISME.NO](https://www.selektivmutisme.no)

  / [SELEKTIVMUTISMENORGE](https://www.instagram.com/selektivmutismenorge)

