

Veel of bijna altijd zwijgen. Kinderen bij wie dat in het verleden werd waargenomen, heetten extreem verlegen. Nu denken psychologen dat er meer aan de hand kan zijn: selectief mutisme. Die stoornis komt voort uit angst en onzekerheid. 'Ze zijn op een of andere manier bang geworden om fouten te maken en denken: ik hou gewoon mijn kaken stijf op elkaar, dan kan me niks gebeuren.'

'Lekker, Elisa?' In een zonovergoten nieuwbouwwijk likt de 5-jarige Elisa aan haar ijsje. Samen met haar ouders, zusje, buurjongetje zit ze buiten aan tafel, onder een grote parasol. Elisa's ouders willen, net als de andere geïnterviewde ouders en kinderen in dit verhaal, geen volledige namen in de krant. Ze hebben liever niet dat zij nog een leven lang via Google aan de stoornis worden gelinkt. Elisa's benen bungelen boven de grond. Al sinds mijn komst slaat ze me gade. Heimelijk, terwijl ze aan het spelen is. Ze heeft nog geen woord gezegd. Noch tegen mij, noch tegen de anderen. En ook nu komt er geen reactie. 'Vind je het lekker, Elisa?', herhaalt haar moeder mijn vraag, terwijl ze haar dochter door het haar strijkt. Stilte. Elisa glimlacht wat. Slaat haar grote groene ogen neer. Ik gooi het over een andere boeg. Vraag het zusje hoe oud ze is. '9', antwoordt zij. 'En jij?', vraag ik het buurjongetje. 6, gebaart hij lachend, zijn mond vol ijs. Ik kijk naar Elisa. 'En jij?' Weer dat verlegen lachje. Ze kijkt naar beneden. En zegt niets.

Elisa heeft selectief mutisme. Dat wil zeggen dat ze wel kan praten, maar dat lang niet altijd doet. Is ze alleen thuis met haar ouders en zusje, dan is er niets aan de hand. Maar op straat, in de supermarkt en op school komt er geen woord over haar lippen. Ook met het buurjongetje speelt ze zwiingend. Met handen en voeten maakt ze duidelijk wat ze wil. Trekt hem aan zijn shirt als ze hem iets wil laten zien. Wijst op zichzelf als het haar beurt is. Pakt wat ze hebben wil, wat ze nodig heeft. Want iets tegen hem zeggen gaat niet.

'Selectief mutisme betekent letterlijk: selectief zwijgen,' zegt orthopedagoog Maretha de Jonge. In het Universitair

ik zeg niks

Medisch Centrum Utrecht behandelt zij kinderen met selectief mutisme. 'Soms praat een kind nog wel tegen een oppas of tegen vriendjes op straat. Soms ook niet. Het verschilt van persoon tot persoon. Vooral op school zie je dat. Het ene kind praat wel op het schoolplein, maar niet in de klas. Het andere zwijgt alleen tegen de juf of meester. Er zijn ook kinderen die op school helemaal niets zeggen. Maar komen klasgenootjes thuis spelen, dan kletsen ze honderduit.'

Naar schatting kampen in Nederland 2.600 kinderen met dit probleem. Hun zwijgen komt niet voort uit een of ander trauma, zoals wel wordt gedacht, en is ook geen stille schreeuw om aandacht of een bliksemafleider van problemen in het gezin. Het vloeit voort uit angst en onzekerheid, denken psychologen en pedagogen. 'Ze zijn op een of andere manier bang geworden om fouten te maken,' zegt De Jonge. 'Ze denken: O jee, ik kan het niet, ik doe het niet goed, weet je wat? Ik hou gewoon mijn kaken stijf op elkaar, dan kan me niks gebeuren.'

Het is dus een manier om die angst onder controle te houden. En het lijkt alsof het moeilijk is

Als Luke (10) in de klas iets wil zeggen, typt hij de woorden op zijn laptop.



de stap terug te maken. 'De druk wordt groter. Een kind dat al een tijdje zwijgt, weet dat ze het middelpunt van de aandacht zal zijn als ze dan eindelijk haar mond opendoet. Zeker als je bang bent fouten te maken, is dat natuurlijk doodeng. Iedereen let op zo'n kind, het praten wordt steeds beladener.'

'Kijk, hierover heb ik een powerpointpresentatie gemaakt!' Trots laat Luke van bijna 10 het dikke boek zien dat hij voor zijn boekbespreking heeft gebruikt. Omdat hij op school zijn mond nauwelijks durft open te doen, mag hij bij spreekbeurten en boekbesprekingen zijn laptop laten spreken. Hij heeft er in de klas standaard een op tafel staan. Als enige. Wil hij de juf iets zeggen, dan typt hij wat korte steekwoorden in. De juf stelt hem daarover dan weer vragen, waarop Luke ja kan knikken of nee kan schudden. 'Ik vind het wel fijn dat ik nu die computer heb,' zegt Luke, onderuitgezakt op de bank bladerend in een boek. Alleen bij binnenkomst heeft hij me even aangekeken. 'Vroeger zat ik naast Alex. Tegen hem durfde ik wel te praten. Hij zei het dan weer tegen de juf.' Tot ieders verrassing is hij bijzonder spraakzaam vanavond. 'Als er iemand langskomt die hij niet kent, praat hij eigenlijk nooit,' zegt moeder Mariska. 'Dit is echt uitzonderlijk.'

'Hoe komt het dat je dan niks zegt?', vraag ik. Luke haalt zijn schouders op. 'Weet ik niet. Heb ik gewoon geen zin in.' Het pijnpunt is vaak de aandacht, legt zijn moeder uit. 'Als hij het gevoel heeft dat er op hem wordt gelet, klapt hij dicht. Loop ik met hem op straat, dan kletst hij rustig achter elkaar door. Ook als ik op het schoolplein sta te wachten, vraagt hij gewoon of hij bij een vriendje kan spelen. Daar staan dan toch allemaal volwassenen bij. Zolang die er maar niet op ingaan, blijft hij praten. Zeggen ze iets als: 'Hé, nu hoor ik je stem ook een keer,' dan houdt hij meteen zijn mond.'

Ook Marieke, een 17-jarige hbo-student, haatte jarenlang de aandacht van mensen met wie ze niet vertrouwd was. En dat waren er veel: opa en oma, buurkinderen, neefjes en nichtjes, de juf, klasgenootjes, hun ouders. Tegen hen sprak ze geen woord. Kwamen er thuis mensen over de vloer, dan kroop ze als een aapje weg op schoot bij haar vader of moeder, haar gezicht in hun armen verborgen. Dat ging zo tot ze 10 was. 'Wij →



Yassin (10) kan zich van zijn zwijgzame periode nog maar weinig herinneren: 'Het lukte gewoon niet.'

dachten dat we er goed aan deden', zegt haar vader. 'Als je kind zo angstig is, wil je niets liever dan haar de veiligheid bieden die ze nodig heeft.'

En angstig was Marieke. Om aangesproken te worden, of de aandacht op zichzelf te vestigen. In haar eentje het schoolplein oversteken? Durfde ze niet – stel je voor dat iemand iets aan haar vroeg en zij iets terug moest zeggen. Met haar moeder naar de supermarkt? Alleen als ze in het winkelwagentje mocht zitten, met het gezicht naar haar toe – dat voorkwam reacties van vreemden. In de klas vragen of ze naar de wc mocht? Nee, ze kreeg het niet voor elkaar. Hoe vaak ze daardoor in haar broek heeft geplast? Ze zou het niet weten.

Marieke: 'Ik durfde gewoon niets te zeggen.' We zitten bij haar thuis op de bank. Naast elkaar, op haar uitdrukkelijke verzoek. 'Dan voel ik me meer op mijn gemak.' Over de voorbije jaren kan ze intussen goed vertellen. 'Ik was niet zozeer bang me te verspreken of zo, ik was bang dat mensen het stom zouden vinden wat ik zei. Dat ze zouden zeggen: het klopt niet. Dus hield ik maar helemaal mijn mond.'

Spelenderwijs leren praten

De net geopende website www.spreektvoorzich.nl bevat informatie over selectief mutisme. En kinderen kunnen er een spel spelen dat ze helpt het zwijgen te doorbreken. Het maakt deel uit van een behandelprogramma voor selectief mutisme. Om in het spel een niveau verder te komen, moeten de kinderen opdrachten uitvoeren in het echte leven. Ze moeten bijvoorbeeld in de klas of tijdens hun therapie een woordje zeggen of voorlezen. Als ouders, leerkracht of therapeut zien dat het kind de opdracht heeft vervuld, tekenen ze dat op de computer af. Zo oefent het kind spelenderwijs met praten.



Marieke (17): 'Ik was niet zozeer bang me te verspreken of zo, ik was bang dat mensen het stom zouden vinden wat ik zei.'

Vragen of ze naar de wc mocht? Nee. Hoe vaak ze daardoor in haar broek heeft geplast? Ze zou het niet weten



Elisa (5) praat alleen thuis. Op straat, in de supermarkt en op school komt er geen woord over haar lippen.

Zijn kinderen met selectief mutisme niet gewoon extreem verlegen? 'Niet allemaal', zegt De Jonge in haar werkkamer op het UMC. 'Sommige kinderen zijn dat juist helemaal niet. Die zijn nieuwsgierig, doen, op hun manier, mee met spelletjes, staan overal met hun neus bovenop. Zij laten zich niet in een hoekje duwen. Ze praten alleen niet. Zoiets valt dan des te meer op.'

Toch komt de combinatie selectief mutisme en verlegenheid vaak voor. Daardoor ook wordt de stoornis lang niet altijd herkend. 'Die verlegenheid zet ouders op het verkeerde been. Ze denken dat hun kind vanzelf wel zal gaan praten. Maar als kinderen behalve verlegen ook selectief mutistisch zijn, dan gebeurt dat meestal niet. Ze kunnen de drempel zelf niet nemen, het lijkt alsof ze helemaal op slot zitten.'

In de speelkamer tegenover De Jonges kamer is Elisa intussen druk in de weer met een vliegtuig, een glijbaan en een autobus. De Jonge laat haar even begaan. Zo kan ze vast een beetje wennen. Tien minuten later komt De Jonge binnen. 'Ik heb een spelletje bij me!' Ze legt een doos met stempels en een vel vol afbeeldingen op tafel. Nieuwsgierig trekt Elisa de doos naar zich toe. Ze pakt een stempel, werpt een snelle blik op de onderkant, opent het doosje met inkt en hop, het eerste stempel staat. Nog voor De Jonge het spelletje uit heeft kunnen leggen. 'Het is de bedoeling dat je bij elk plaatje het bijbehorende stempel zoekt', verduidelijkt de psychologe. 'En dat zetten we er dan bij. Wat zie je hier?' Ze wijst een zon aan. Elisa kijkt maar zegt niets. Glimlachend staart ze voor zich uit. 'Nou, dat weet je vast wel', moedigt De Jonge aan. Elisa's ogen schieten heen en weer. Ze wiebelt op haar stoel, lijkt zich niet zo goed raad te weten met het appèl dat op haar wordt gedaan. Dan legt ze haar hoofd op tafel, vouwt haar armen rond haar gezicht en fluistert haast onverstaanbaar: 'Zon.' De Jonge: 'Wow, wat weet je dat goed. Welke zullen we nu doen?' Later zegt De Jonge: 'Bij kinderen met selectief mutisme probeer je stapje voor stapje het vertrouwen te winnen. Eerst laat je ze spelen in de speelkamer, met vader of moeder erbij en de deur dicht. Als ze in de speelkamer eenmaal tegen hun ouders praten, gaat de deur op een kier, maar blijf ik uit de buurt. Op een gegeven →

‘We dreigden zijn speelgoed af te pakken. We dachten dat hij het expres deed. Maar hij bleef zwijgen. En toen hebben we inderdaad zijn speelgoed afgepakt’

moment ga ik om de hoek staan. Zo kom ik geleidelijk dichterbij. Net zolang tot een kind in de speelkamer tegen mij durft te praten zonder dat een van de ouders aanwezig is.’

Voor de kinderen, ouders, docenten en hulpverleners heeft De Jonge met de Stichting Behandeling Selectief Mutisme een website laten ontwikkelen. Aan informatie over het verschijnsel ontbreekt het nogal. Het kan daardoor een tijd duren voordat ouders de weg naar de hulpverlening vinden. ‘Doodzonde. Hoe eerder je erbij bent, hoe meer kans dat je er helemaal vanaf komt’, zegt De Jonge. ‘Als kinderen pas hulp krijgen na hun 10de lopen ze het risico dat ze er last van blijven houden.’

‘Wij dachten dat hij gewoon vreselijk koppig was.’ Yassins vader lijkt het er nog moeilijk mee te hebben. ‘Hij sprak thuis wel gewoon. Alleen op school zei hij niks. Zijn juffen in groep één wisten ook niet wat ze met hem aan moesten. Als hij niet praat, moet hij naar een andere school, zeiden ze. Dus dreigde wij zijn speelgoed af te pakken. We dachten dat hij het expres deed. Maar hij bleef zwijgen. En toen hebben we inderdaad zijn speelgoed afgepakt.’ De 10-jarige Yassin knippert wat met zijn donkere ogen, thuis op de zwartleren bank. Hij kan zich er niets meer van herinneren. Hij weet alleen nog dat de woorden soms in zijn keel bleven steken, vroeger, als hij iets wilde zeggen. ‘Het lukte gewoon niet’, zegt hij zachtjes, verlegen lachend. ‘Weet je ook hoe dat kwam?’, vraag ik terwijl ik mijn best doe mijn blik niet te veel op hem te richten. Weer dat schuchtere lachje. Yassin slaat zijn ogen neer. ‘Ik was gewoon heel verlegen’, zegt hij. ‘Al die mensen die naar me keken...’

Hoe moeilijk Yassin het ook vond op school zijn mond open te doen, in de therapie zette hij enorme stappen. In een halfjaar lukte het hem zijn angst te overwinnen. Een opmerking van zijn juf gaf hem het laatste zetje. ‘Zij zei:

‘Als je in groep 3 zit, moet je wel gaan praten hoor. Anders blijf je straks zitten.’ Toen dacht ik: na de zomervakantie ga ik het doen.’ En zo geschiedde. Yassin sprak weer, tegen iedereen. En is daar niet meer mee gestopt. ‘Yassin heeft een sterke wil’, glimlacht zijn moeder. ‘Hij heeft steeds gezegd: ‘In groep 3 ga ik praten. Daar heeft hij zich aan gehouden.’

Veel kinderen met selectief mutisme hebben een sterke wil. Daardoor wordt wel gedacht dat ze zich expres in stilzwijgen hullen, terwijl dat niet zo is. Dreigementen hebben dan ook een averechts effect. Zo zei een leerkracht tegen Marieke toen zij een spreekbeurt moest houden en geen woord kon uitbrengen: ‘Ik geef je nog 5 minuten, anders gaan we aardrijkskunde doen.’ Toen lukte het natuurlijk helemaal niet meer. Ook Luke voelt zich niet altijd begrepen. ‘Mijn ene juf wordt heel gauw boos’, zegt hij. ‘Die snapt het gewoon niet.’

Luke zou op school in de kring het liefst worden overgeslagen. Ook Yassin had vroeger de grootste moeite met de kring en vindt dat juffen en meesters kinderen zoals hij in de kring niets moeten vragen. ‘En dat ze zulke kinderen aan een tafeltje vooraan moeten zetten. Dat hielp mij ook goed.’ Marieke adviseert leerkrachten niet te veel te eisen. ‘Dus niet een kind de hele tafel van 4 laten opzeggen, maar alleen vragen: ‘Hoeveel is 6 keer 4?’ En ook niet vragen wat zo’n kind allemaal voor zijn verjaardag heeft gekregen, maar gewoon één cadeautje laten noemen.’

Met Marieke gaat het intussen prima. Ze had veel aan de therapie, kreeg daarnaast medicijnen om de ergste angst in te dammen. En toen ze van de basisschool naar de havo ging, besloot zij dat ze zich niet meer door die angst wilde laten weerhouden. ‘Ik wilde niet weer de uitzondering zijn. Niet weer degene die apart overhoord moest worden omdat ze in de klas geen woord kon uitbrengen. Of die werd overgeslagen omdat ze toch nooit iets zei.’ Met bonkend hart onderwierp ze zich aan het leven in en rond de nieuwe school. Kreeg het voor elkaar een spreekbeurt te houden. Stak haar vinger op als ze iets wilde weten. En vertelde niemand dat ze tot haar 10de amper een woord had gezegd. Daarom wil ze ook niet herkenbaar op de foto. ‘Veel vrienden en vriendinnen weten van niks. Ik wil ook van dat etiket af. Ik heb geen selectief mutisme meer, ik ben alleen nog wat angstig in groepen. Maar dat hebben wel meer mensen.’ ←

De Jonge

OEFENSINGLE – Tja, hoe ging dat ook al weer, op jezelf zijn? Ik heb er geen idee meer van eigenlijk, na 21 jaar. Toch zal het kunstje gauw opnieuw moeten worden uitgevonden. Je mag als plotseling verlaten echtgenoot gerust een poosje volledig van de radar zijn, maar na een paar weken luisteren en troosten acht je omgeving het stilaan wel weer tijd dat je je vermant en de weg als kersverse alleenstaande stukje bij beetje leert vinden. Niet meer zo zuipen. Snel weer stoppen met roken. Niet meer continu op WhatsApp blijven loeren om erachter te komen wat zij uitspookt. Niet langer eindeloos in bed liggen malen. Regelmaat terugvinden. En zien hoe je zo snel mogelijk heer en meester over je eigen leven wordt. Er zijn tenslotte nog zeker twintig jaar te gaan voordat je echt bij het oud vuil kan.

Goed, dat kunstje dus. Bij toeval sprak ik er enkele maanden geleden al urenlang over met Linda de Mol, *Gooische Vrouwen*-regisseur Will Koopman, Karin, de secretaresse van John de Mol, een vriendin van Linda die als inspiratiebron had gediend voor een van de personages in *Gooische Vrouwen*, *Playboy*-hoofdredacteur Jan Heemsker en enkele andere columnisten en scenarioschrijvers. Linda had dat clubje ‘mannenkeners’ bij Talpa uitgenodigd voor enkele praat sessies die het basismateriaal konden opleveren voor een tv-serie die zich afspeelt in een gescheidenmannenhuis.

Het waren hartstikke leuke bijeenkomsten, daar in Laren, met bier, sushi, vuile praatjes en een banket van waanzinnige decolletés (alle aanwezige dames hadden – althans naar mijn indruk – hun tieten laten doen en wilden dat weten). Maar van wat bij elkaar klittende kerels nou precies doen en gemeen hebben als ze net van hun vrouw af zijn: ik wist er eigenlijk geen reet van. Ik herinner me nog dat ik in-

bracht dat mannen zo verschrikkelijk in hun verdriet kunnen zwelgen, maar dat het ongetwijfeld net zo waar is dat ze hun rouw proberen te ontlopen door maar zo snel mogelijk in de armen van een andere vrouw te vallen. Neuken om maar niet te hoeven voelen, en om vooral maar niet te lang eenzaam en onbeholpen te hoeven zijn. Zo iets.

Nu ben ik zelf oefensingle, is de heldere hemel tegelijk met die ene donderslag in zijn geheel omlaag gekomen en zal ik moeten uitzoeken waar zich tussen de puinhopen het stuur bevindt dat ik weer in handen moet zien te krijgen. Lieve vriendinnen en vrouwelijke familieleden met veel spirituele bagage drukken me op

het hart om per direct werk te maken van mijn ‘innerlijke heling’. Mijn vrienden houden het er vooralsnog op dat ik het meest geholpen ben met het aanboren van een nieuw, robuust vrijheidsgevoel. En ja, daar



Vorige week heb ik me voor de zekerheid toch maar aangemeld op een datingsite

zou dan spoedig ook best een wippie met deze of gene bij mogen horen, zoals we uiteraard ook weer regelmatig lekker met elkaar op stap moeten.

Mijn vriend R., die het sinds kort ook alleen moet rooien, heeft me al aangeboden in zijn grote, lege bungalow te komen wonen, al was het maar om samen van ‘s ochtends vroeg tot diep in de nacht te kunnen zwelgen. Er zijn mannelijke lezers van deze column die me al maanden achtereen manen om een motor te kopen en eindelijk eens te ervaren wat dat is, ware ongebonden mannelijke soevereiniteit (met een lekker wijf achterop).

Innerlijke heling, moet je daarvoor op cursus? En valt een 53-jarige, tamelijk traditioneel in het leven staande vent dienaangaand nog veel bij te brengen? Of ben ik voorlopig net zo goed af met, zeg, een vlucht vooruit. Make-over bij de kapper en de cosmetisch chirurg, een andere garderobe, een volle agenda en een nieuwe tijdelijke liefde of een scharrel. Vorige week heb ik me voor de zekerheid toch maar aangemeld op een datingsite. Ik doe het er erg goed, zij het dan wel bij voornamelijk 55-plusdames die hopen en verwachten dat ik, net als zij, van poezen, stildansen, musicals, gezelschapsspellen en aquajoggen houd. Mooi man, leven en opnieuw beginnen. Zin in. Hoe poëtisch had de nieuwe *lover* van mijn echtgenote het ook al weer geformuleerd in dat ene sms’je waarmee hun verhouding uitkwam? O ja: ‘Welkom in je cadeautje.’ ← w.dejong@volkskrant.nl