

Afsnit 1 – Manuskript

Selektiv mutisme (Indefra-perspektiv)

Medvirkende:

Speaker: Lukas Bjerg

Ekspert: Line Gebauer

Cases: Anonyme

Case 1 (kvinde, 30 år)

Pædagogerne opdagede min tavshed allerede i børnehaven, men det blev bare set som generthed, og noget jeg ville vokse fra. Det var først i 6. klasse, at min klasselærer "så mig", og sagde: "Det her går vist ikke over af sig selv".

Jeg kom til psykolog, som gav mig diagnosen 'elektiv mutisme'. Det er 18 år siden nu, og ingen vidste rigtigt, hvad det handlede om. Så mine forældre fik bare besked på at rose mig, når jeg talte, og så skulle det nok gå over igen. Det gjorde det ikke.

Speak 1

Tale er sølv, og tavshed er guld. Men hvis tavsheden er noget, du ikke selv har valgt, ja så kan tavsheden føles som en tung klump metal i maven.

Vores viden om selektiv mutisme – der tidligere gik under navnet "elektiv mutisme" - har været begrænset og underbelyst. Indtil nu.

I den her podcast fra VISO Socialstyrelsen bliver du præsenteret for den nyeste viden, som et landsdækkende projekt har frembragt, og formålet er at klæde dig som fagperson godt på til at kunne hjælpe børn og unge med selektiv mutisme.

I løbet af det her afsnit vil du høre citater fra flere kvinder, der selv har levet med selektiv mutisme. Citaterne er indtalt af en professionel speaker, men de er baseret på interviews med de pågældende kvinder.

Mit navn er Lukas Bjerg, og du lytter til 'Den sociale mikrofon'.

Ekspert 1

Selektiv mutisme er sådan en diagnose, der virkelig er omgærdet af myter og misforståelse og rigtig stor usikkerhed for mange af de fagpersoner, der arbejder omkring børnene.

Speak 2

Dén person, du hører her, hedder Line Gebauer.

Hun er psykolog, er tilknyttet den kommunale specialskole, Langagerskolen i Aarhus, og så er hun en del af den VISO-gruppe, der i mere end to år har undersøgt selektiv mutisme her i Danmark.

Ekspert 2

Det er jo et vidensprojekt, som er sat i verden, fordi VISO oplever det her med, at der kommer en stigende henvendelse omkring børn med selektiv mutisme. Og det, der har været ønsket fra VISOS side, det var det her med at kvalificere den rådgivning, som der tilbydes lokalt rundt omkring i kommunerne; hvad er egentlig den nyeste forskningsmæssige evidens i forhold til, hvordan vi forstår selektiv mutisme? Hvad ved rent diagnostisk i forhold til de tilgrænsende vanskeligheder, der kan være? Hvad ved vi om prævalensen af selektiv mutisme? Og så hele tiden kombinere det med, hvordan ser praksis egentlig ud i Danmark?

Speak 3

At selektiv mutisme indtil nu har været et underbelyst område, ja det skyldes, at børnegruppen bare ikke er så stor - og som fagperson støder man på meget få tilfælde i løbet af sin karriere.

Vidensprojektet fra VISO ønsker at give en lettilgængelig, opdateret viden indenfor området.

Ekspert 3

Selektiv mutisme forstås jo i dag som en angsttilstand. Og fuldstændig forståelse af, hvordan er det egentlig angsten spiller ind, og hvordan er det så, vi kan gå ind og interferere, dét er noget af det, som vi er blevet meget klogere på inden for de seneste år.

Speak 4

Man vurderer, at udbredelsen ligger på mellem 0,7 til 2%.

Og en vigtig del af at forstå selektiv mutisme på en ny måde, det er, at man ikke selv vælger tavsheden.

Ekspert 4

Der har man tidligere haft den antagelse om, at selektiv mutisme var en beskrivelse af en selvvalgt tavshed. Børnene talte ikke, fordi de ikke ville. Det kunne være, det var et trods, eller det kunne være fordi, at de var vrede eller ikke brød sig om at være i den her setting.

Og det er jo dér, hvor forståelsen af selektiv mutisme i dag har ændret sig en del til, at man faktisk overgår fra at hedde "elektiv mutisme", til at det nu hedder "selektiv mutisme". For netop at understrege det her med, at det handler ikke om en selvvalgt tavshed, men det handler om, at man i selekterede - altså udvalgte kontekster - eller overfor udvalgte personer ikke KAN tale.

Speak 5

Og dét har stor betydning for, hvordan man som fagperson møder et barn med selektiv mutisme.

Når man står overfor et barn der er tavst, kan fagpersoner ofte opleve afmagt, fordi de ikke ved hvad der er hjælpsomt. Og det kan føre til, at man anvender konsekvens-pædagogik, når man ønsker at få barnet til at tale.

I vidensprojektet er det blevet tydeligt, at der er andre måder at møde et barn med angst på, og der er nye tilgange som fagpersoner kan gøre brug af.

Ekspert 5

Så når vi tænker det som en angsttilstand, så bliver der meget mere fokus på det her med, at vi faktisk skal have skabt tryghed for børnene, og at vi så langsomt kan arbejde med kommunikationen bredt set. Arbejde med det her med de nonverbale trin, der kommer før; jamen, hvordan bruger vi vores gestik, hvordan er det vi bruger vi blikkontakt til at kommunikere, og hvor meget kan barnet holde til at være i det – sådan så man ikke overeksponere barnet i forhold til at stille nogle krav omkring kommunikation, som de faktisk ikke er klar til møde, fordi angstniveauet simpelthen er for højt.

Speak 6

Og med den her bedre forståelse for, hvad selektiv mutisme er, ja der vil det blive nemmere for fagfolk – for eksempel skolelærere og pædagoger – at kunne opdage og reagere på børnenes tavshed.

Ekspert 6

Altså hvis vi antager det her tal mellem 0,7-2% det faktisk er nogenlunde retvisende, også i Danmark, så vil der være mange folkeskoleklasser, hvor der sidder børn med de her vanskeligheder.

Så det vil tit være børn, der fjerner deres blikkontakt fra omgivelserne; det vil være børn, der ikke viser noget, de nikker måske ikke, de ryster ikke på hovedet, de fremstår ret udtryksløse.

Og det her med at lærerne måske går ind med en baggrundsviden om: "Okay, der ER faktisk en tilstand, der hedder selektiv mutisme"; dét, at der er et barn, der ikke kommunikerer i undervisningen, det kan faktisk være et udtryk for dét.

Case 2 (kvinde, 30 år)

På en måde ville jeg gerne være usynlig, fordi jeg følte mig forkert. Men inderst inde ville jeg jo bare gerne ses. Være en del af fællesskabet.

Jeg glemmer aldrig de gange i skolen, hvor vi elever selv skulle danne grupper. Læreren skrev navne på tavlen. "Er der nogen der mangler?". Jeg kunne ikke sige noget, og ingen så mig - eller mit navn - fordi jeg blev glemt. Det var den værste følelse.

Speak 7

En del af VISOs vidensprojekt har også været at skabe forståelse for mere, end bare hvad selektiv mutisme ER. Det er nemlig mindst ligeså vigtigt at have forståelse for, hvordan selektiv mutisme OPLEVES.

Og derfor har man lagt mange kræfter i at snakke med mennesker, der lever med selektiv mutisme, så fagfolk også kan få adgang til indefra-perspektivet.

Ekspert 7

Det er rigtig vigtigt for os, også som fagpersoner, fordi det vi gør, når vi tænker i indsatser for denne målgruppe, det er jo hele tiden, at vi forsøger at mentaliserer på vegne af dem. Så hvordan vil det her opleves? Hvad vil man have brug for, hvis man var i verden på den her måde?

Og det kan vi altså kun, når vi har barnets eget perspektiv med og forståelsen af, hvad vil det sige at have selektiv mutisme.

Det er enormt vigtigt, og det er også vigtigt for, at barnet får medejerskab for den proces, der er i gang, så barnet ikke oplever sig selv som en spillebrik i noget, der bliver sat i værk af alle andre. Men at barnet faktisk selv er inddraget i processen.

Case 3 (kvinde, to-sproget med samtidig autismespektrum tilstand)

Som barn fik jeg bare at vide, at jeg var stille.

Skolen dømte mig hurtigt dum, fordi jeg var tavs. Mine forældre lagde ikke mærke til det hjemme, da der ikke var et problem med den tætte familie. At jeg ikke sagde noget, når der var andre, var "bare" generthed i deres øjne.

Jeg ville gerne have vidst, som barn, at angst også kunne se sådan ud. Jeg genkendte ikke følelsen af angst, før jeg var midt i 30'erne. Jeg ville have ønsket, at mine omgivelser havde kendt mine diagnoser. Både fordi jeg kunne have været hjulpet i skolen og ikke være blevet stemplet som dum. Og især fordi det er helt horribelt, hvad mine forældre - især min mor - har skullet stå model til af udskamning. Fordi jeg ikke var som de normale børn.

Det gav naturligvis nogle konflikter mellem mig og min mor, fordi hun bare så brændende ønskede sig, at jeg kunne ændre mig og få det nemmere.

Speak 8

Spørgsmålet er så, hvad den nye forståelse af selektiv mutisme kan føre til? Ja, hvilken betydning har det for børn og unge med angstlidelsen, at VISO har kunnet fastslå bestemt viden på området?

Jo, ifølge psykolog Line Gebauer åbner det op for nye tilgange og værktøjer, som fagpersoner kan gøre brug af.

Ekspert 8

Vi skal have meget blik for at, selektiv mutisme kan komme til udtryk på SÅ mange forskellige måder, og derfor skal vi også være rigtig sensitive og sætte nogle meget individualiserede mål.

Fordi for nogle børn vil det være relevant at arbejde med at få lyd på og få den verbale tale i gang. Og for andre børn er det slet ikke det, der er relevant; der vil det første langstrakte arbejde

handle om at skabe tryghed i de kontekster, de er i; sikre at de fuldt inkluderede i fællesskabet; sikre at de kan være med i lege, som de har brug for – for på den måde at øge deres tryghed.

Speak 9

Og måden man for eksempel kan sikre denne tryghed, er ved at gøre brug af dét, der kaldes "defokuseret kommunikation".

Vidensprojektet fremhæver den her tilgang, som én af de tilpasninger, der kan være virksom, når det kommer til at skabe tryghed og få børn med selektiv mutisme til at deltage noget mere.

Ekspert 9

Altså at man undgår at adressere barnet direkte, men sørger for at skabe nogle trygge kontekster. Måske hvor man sidder én-til-én med barnet, hvor man, i stedet for at sidde over for hinanden, som jo kalder på øjenkontakt, sætter sig ved siden af hinanden. Og at man har noget engagerende og interessant, man tale om, så man ikke taler OM barnet, men man taler om dét, der er ude på bordet. At man ikke stiller direkte spørgsmål, men mere kan stille åbne spørgsmål, der inviterer barnet til at byde ind, hvis det kan – men som også gør at stilheden ikke bliver et problem nødvendigvis.

Speak 10

Ideen med "defokuseret kommunikation" er at nedregulere barnets angst over tid og så bygge en tillid op til den voksne tryghedsperson. På den måde bliver sandsynligheden meget større for, at barnet kan bryde tavsheden.

Det kræver bare, at barnet netop HAR en voksen tryghedsperson, og at den her person kan udholde tavsheden og forstår, hvordan man lader barnet åbne sig op i sit eget tempo.

Ekspert 10

For nogle børn kan det også give mening at gøre det mere legende. At man måske ikke taler direkte til hinanden, men måske optager man små lydbidder på telefonen og sender til hinanden. Eller man taler gennem en mikrofon, der får ens stemme til at lyde sjov. Og på den måde sådan leger lidt med ting, så det bliver bedre for barnet at bruge sin stemme.

Case 4 (kvinde, 30 år)

Når jeg bliver mødt med forståelse og accept, betyder det ofte, at jeg faktisk bedre kan tale – fordi jeg ikke føler pres - men også bare have ro på, når der er tavshed uden at skulle panikke over at skulle sige noget. Tavshed og pauser i samtaler kan også give tid til bearbejdning og refleksion, og det er ikke nogen dårlig ting.

Det hjælper, hvis andre viser, at de ikke har travlt, og at de har tid til at lytte. At de giver tid til at svare. Og at de ikke sidder og stirrer på mig, mens jeg skal svare, men f.eks. sidder med noget eller tegner på en blok. Presset skal fjernes.

Speak 11

Når børnene bliver lidt ældre, kan man som fagfolk i højere grad have dem med på råd og høre, hvad børnene rent faktisk gerne vil og har brug for.

Det kan for eksempel være, at de er motiverede for at kunne sige noget højt i klassen. Og i så fald skal man finde ud af, hvordan man hjælper dem bedst i gang med det.

Ekspert 11

For eksempel er der også et konkret eksempel med en pige, som vi har interviewet, der fortæller om det her med, at hun skifter klasse i 9. klasse, og der har hun aftalt, at den første dag, når hun mødes med læreren, så skal de tælle til tre. Så læreren siger "1,2..." og pigen siger "3."

Og det, der er det væsentlige her, det er, at læreren får hørt pigens stemme, hun får sagt noget som hun ved hun kan sige, som hun ved er faktisk rigtigt, og på den måde har hun allerede dér lidt brudt med det her angstloop, hvor tavsheden kommer til at blive forstærkende i sig selv.

Speak 12

Og netop det her eksempel med en pige, der skal skifte klasse i folkeskolen, er et godt eksempel på, hvorfor en tidlig indsats er så vigtig.

Vidensprojektet har nemlig vist, at når man skal se på selektiv mutisme som en type angst, er det også relevant at se på det som en del af social angst.

Ekspert 12

Det passer ret godt med, at vi kan se, at selv for den meget, meget store gruppe, som kommer til at tale fuldt i alle forskellige kontekster, selv for dem er der en rigtig stor andel – omkring 69% vurderes det – der senere udvikler social angst.

Og det er noget af det, der også gør vigtigt med en tidlig indsats.

Fordi hvis vi på et tidligt tidspunkt kan give de her børn en høj grad af tryghed og nogle gode strategier til at regulere deres egen angstreaktioner, så har vi jo på den måde polstret dem og givet dem nogle beskyttende faktorer i forhold til, at de ikke kommer til at udvikle sig ind i en social angst.

Speak 13

Så når alt kommer til alt, hvad kan man så som fagperson så gøre for at hjælpe et barn med selektiv mutisme? Hvordan kan vi sikre, at der er en effektiv tidlig indsats, så tavsheden bliver brudt, og at der ikke udvikler sig en social angst i takt med livet?

Ekspert 13

Vi ved, at de her børn kan man faktisk identificere på et relativt tidligt tidspunkt, fordi vi kan se, at de kan have nogle særlige personlighedsdispositioner. Og hvis vi kan få større blik for de børn tidligt, så kan det være, at vi rent faktisk kan arbejde forebyggende og forhindre, at det udvikler sig til decideret selektiv mutisme.

Så tænk i, jamen hvad er der af alternative ting, vi kan gøre? Hvordan kan jeg for eksempel få viden fra min elev, uden at han eller hun behøver at tale til mig? Kan jeg have nogle andre veje så vi opretholder kommunikationen, men uden at den nødvendigvis kræver den verbale tale.

Så er der det her med at arbejde rigtig meget på at skabe tryghed, sikre at der er nogle trykkespersoner i barnets omgivelser.

Og det håber vi jo rigtig meget kan gøre, at de kommer i en positiv udvikling.

Case 5 (kvinde, 30 år)

At skulle holde tale for ca. 25 mennesker er noget af det værste, man kan udsætte mig for. Mine forældre havde for et par år siden sølvbryllup, og jeg gik og drømte om at holde en lille tale for dem. Jeg forberedte mig. Skrev ned hvad jeg ville sige. Jeg holdt det kort, for ikke at gøre det alt for uoverskueligt. Jeg vidste ikke om jeg ville kunne gøre det, og fortalte heller ikke nogen om det.

Jeg øver mig på talen, og har den med mig hele dagen i min taske. Aftenen går, klokken er ved at nærme sig midnat, og jeg ved, at nu skulle det altså være. Jeg slår på glasset og rejser mig op. Mit hjerte hamrer, svedige håndflader og jeg står med papiret foran ansigtet.

Jeg siger ikke noget. Min familie, som godt ved at det her er en kæmpe ting for mig, begynder at skåle, for lige at give mig lidt tid. Jeg begynder på talen, og én af gæsterne, som ikke kender mig, råber "tal lidt højere". Jeg ignorerer ham, og fortsætter. Jeg føler egentlig at jeg mest mumler og bliver i tvivl, om de overhovedet har hørt eller forstået min tale.

Men jeg gennemfører det, og får bagefter en masse anerkendelse fra de andre. Jeg forsøger at holde fast i hvor sejt det, jeg lige havde gjort, var, og ikke alle de ting, jeg ville have gjort bedre.

Speak 14

Det her var den ene af to afsnit om selektiv mutisme – i det andet afsnit retter vi fokus mod forældrene og de redskaber, som forældre kan gøre brug af for at hjælpe børn og unge med at bryde tavsheden.

Hvis du vil vide mere om selektiv mutisme, finder du i afsnit-beskrivelsen et link til VISO's vidensprojekt, hvor du finder nyttige materialer og værktøjer.

Den her podcast er produceret for VISO Socialstyrelsen af Kontekst & Lyd, og mit navn er Lukas Bjerg - tak fordi du lyttede med.