


# Tavshed udenpå og tale indeni

– beskrivelser af, hvordan  
det opleves at leve med  
selektiv mutisme

**VISO**

Den nationale Videns- og  
Specialrådgivningsorganisation



Gode råd til fag-  
folk, forældre,  
kammerater og  
venner fra  
mennesker med  
selektiv mutisme

## Hvordan oplever du tavsheden?

”Man vil gerne tale, men man kan bare ikke – det føles som man ikke kan, selv om man godt ved, at man kan” – Olivia F. Jensen, 16 år.

” Nogle gange ved jeg godt, hvad jeg skal sige, men det er som om der er noget der blokerer indeni i mig. Som om halsen snører sig sammen” – Laura, 30 år.

”Det opleves som angst og nedlukning. En slags total panikfølelse, der hæmmer al lyd. Det forekommer i uvante, pressede eller følelsesmæssigt svære situationer. Det er helt klart en slags angst. Men den er der ikke som en grundfølelse. Der er altid massivt stress først. Jo mere stress, desto større sandsynlighed for ikke at kunne tale. Først er der intens tankevirkosmhed. Alle mulige sprog og ord flyver forbi i min hjerne, men intet af det kommer ud af min mund. Derefter bliver der ligesom bare tomt og mørkt” – Karen 40 år.

*”På en måde ville jeg gerne være usynlig, men inderst inde ville jeg jo bare gerne ses og være en del af fællesskabet. At være den stille pige har hele mit liv nærmest været min identitet, en identitet, der kan være svært at slippe” – Laura, 30 år*

# Gode råd til fagfolk fra mennesker med selektiv mutisme

- Let talepresset og vær tålmodig: "Det hjælper, når fagpersoner viser tålmodighed. Intet pres eller forventning om at tale. Men ikke afstandtagen, vise at de gerne vil én og at de er der for mig" - Laura, 30 år.
- Stil konkrete spørgsmål og tillad forskellige kommunikationsformer: "Læreren skal være god til at stille JA -NEJ spørgsmål, ' så kan man vælge at nikke eller ryste på hovedet eller sige det fuldt ud' - Olivia F. Jensen, 16 år.
- Giv ikke talen særlig opmærksomhed: "Gør det ikke til noget stort, at man siger noget. I O.kl. oplevede jeg, da jeg sagde et tal højt, at læreren fik hele klassen til at klappe. Det gjorde mig mere tavs. Det skal man IKKE gøre" - Olivia F. Jensen, 16 år.
- Forberedelse og tydeligt afstemte aftaler: " En lærer må aldrig forvente en fremlæggelse uden en aftale med eleven først, og aldrig vise elevens ting frem for klassen" - Olivia F. Jensen, 16 år.
- Anerkend, at du godt ved, det er svært for barnet at tale: "Lærerne skal sige, at de godt ved, at det er svært at tale. De sagde aldrig, at de vidste, det var svært for mig at tale. De fik det til at lyde som om det var det værste i verden, at jeg ikke sagde noget"- Olivia F. Jensen, 16 år.

- Vær naturlig i kontakten og vær blivende i relationen med barnet: "Vis at du gerne vil være sammen med personen, selvom han/hun ikke siger noget. Vær som du vil være sammen med andre børn og unge, men forvent ikke talen"- Laura 30 år.
- Sikre deltagelse og tilhørsforhold for barnet: "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 der har skullet laves grupper af os selv. Læreren skrev navne på tavlen - "er der nogen der mangler?" Jeg kunne ikke sige noget, og ingen så mig eller sagde mit navn - jeg blev glemt. Det er den værste følelse, og det gør ondt i maven bare at skrive det" - Laura, 30 år.
- Accepter mennesket, uanset kommunikationsform: "Accept. Meget fleksible voksne, der forstår at ting kan gøres på mange forskellige måder og stadig have værdi. At sige, at her er der rum til ikke at tale - og mene det. At forstå at tillid kan komme spontant i første møde eller tage oceaner af tid at opnå" - Karen, 40 år.



# Gode råd til kammerater og venner fra mennesker med selektiv mutisme

- Lav noget sammen: "Det kan hjælpe, at vi laver noget sammen fx går en tur, så vi ikke har øjenkontakt hele tiden. Det kan gøre det nemmere at kommentere på noget man ser eller er i gang med, frem for mere personlige ting" - Laura, 30 år.
- Giv plads til stilhed og humor: "Jeg kan lide at være sammen med mennesker, der er rolige og nede på jorden. Mennesker, som kan være i stilhed, så der er tid til at reflektere og bare være. Men også mennesker som er mere udadvendte, og som jeg kan lære noget af. Nogle som bruger humor, og som kan grine af tingene - også når det hele er lidt svært" - Laura, 30 år.
- Støt mig i samtaler: "Det er en støtte til mig at have tryghedspersoner, der skaber en tryk og tillidsfuld relation og tager over i en samtale, når de kan se, jeg ikke kan mere" - Karen, 40 år.
- Inviter mig med i fællesskabet: " I frikvartererne kan jeg godt lidt at være sammen med de andre i klassen. Jeg tør ikke selv at spørge. Hvis de spørger mig, er jeg med. Ellers kommer jeg ikke til at være sammen med dem. Jeg ville ønske, jeg kunne spørge dem, om de vil snakke, men det er en stor ting, og et stort skridt for mig"- Olivia F. Jensen, 16 år.
- Accepter mig som den, jeg er: "Der er behov for meget rummelige mennesker, der forstår at ting kan gøres på mange forskellige måder og stadig have værdi"- Karen, 40 år.

# Generelle informationer om selektiv mutisme

Selektiv mutisme er en angstlidelse, der gør at man er tavs i særlige situationer eller overfor specifikke personer. Diagnosen hedder i ICD-10 elektiv mutisme, men ændrer betegnelse til selektiv mutisme i det kommende diagnosesystem, ICD-11.

Gode råd til fagpersoner, forældre og kammerater/venner der indgår i denne folder, er fremhævet fra interviews med tre personer med selektiv mutisme. De gode råd repræsenterer generelle oplevelser fra 'indefra-perspektivet'.

Yderligere viden, inspiration og værktøjer fra VISOs vidensprojekt om selektiv mutisme kan hentes her: [www.sbst.dk/udgivelser/2022/selektiv-mutisme-videnspublikation](http://www.sbst.dk/udgivelser/2022/selektiv-mutisme-videnspublikation)





# Social- og Boligstyrelsen

Social- og Boligstyrelsen

Edisonsvej 1

5000 Odense C

Tlf.: 72 42 37 00

[www.sbst.dk](http://www.sbst.dk)