



# MIO HAR SELEKTIV MUTISM

---

– Han pratar inte med alla

En översättning till svenska från norskt originalmanus  
skrivet av Kine Marthe Knutsen Eldholm

## *Förord*

*Selektiv mutism beskrivs ibland som en form av social ångest. De som har selektiv mutism pratar ofta fritt hemma och med vänner de känner väl, men de kan inte alltid prata med alla. Det är en sorts talfobi. Tystnaden är ofrivillig, och det är inget de väljer själva.*

*En del av barnen upplever stelhet i kroppen, kanske med illamående eller en tryckande känsla i bröstet och halsen, när de förväntas tala. Orden kommer bara inte fram.*

*De flesta med detta hinder tycker att det är som mest påfrestande när de är på förskolan, fritids eller i skolan, för det är där rädslan har satt sig som mest.*

*Alla former av ångest kan övervinnas. Men då måste man förstå sig själv och vara villig att öva om och om igen, och försöka bryta med det man är rädd för.*

*Det viktigaste du kan göra för att hjälpa dessa barn är att skapa trygghet. Alla som arbetar med barn med selektiv mutism behöver veta vad den ofrivilliga tystaden innebär.*

***Läs mer om detta på [selektivmutisme.no](http://selektivmutisme.no) eller [selektivmutism.se](http://selektivmutism.se)***

*Hoppas denna bok för vuxna och barn i förskola och skola kan ge ökad förståelse för selektiv mutism. Hoppas den också kan bidra med sin biblioterapi för barn som själva är drabbade. Att läsa, se och höra om andra som upplevt samma sak som en själv kan normalisera, och ge ökad förståelse och motivation till förändring - som kognitiv terapi bygger på.*



**Mio är inte blyg, men han pratar inte med alla. Mio har något som kallas selektiv mutism. Nu ska du få lära dig lite om hur det kan kännas att ha det.**

När Mio börjar på dagis känner han sig inte helt trygg. Han har svårt att vara sig själv där. Han känner sig rädd, även om det inte är farligt.

De vuxna som jobbar på förskolan är väldigt snälla, men Mio pratar inte med dem. Han kan bara inte göra det, även om han verkligen vill.

Han nickar när han menar "ja" och skakar på huvudet när han menar "nej".

Rädslan han har i kroppen när han är där gör det svårt att få ut orden.



Efter en tid tycker Mio att det är kul att vara på förskolan. Det är roligt att leka med andra barn. Han är inte så rädd längre, men Mio säger ändå inte så mycket när han är där. Det verkar ha låst sig lite. Orden fastnar i halsen på honom och kommer på något sätt inte ut, men han kan säga alla ord inuti.

Mio har fått några kompisar på förskolan. Han har blivit bästa vän med Mia. Hon är väldigt snäll och rolig. De två kan prata med varandra, även när de andra barnen kan höra dem. Men Mio vill helst vara på avstånd från de vuxna när han pratar.



Hemma leker och pratar Mio mycket. Då känner han inte trycket i bröstet och halsen när någon vill att han ska prata.

Hans storasyster, Josefine, ser stor skillnad på hur Mio har det hemma och i förskolan. Det är inte alltid så lätt att förstå, men hon vet hur rolig och pratglad Mio är hemma. Han pratar, sjunger och skriker precis som alla andra, han kan bara inte visa det för alla än.

Ibland kan Mio ha svårt att prata hemma också, till exempel om någon kommer på besök som det bara inte går att prata med. Det kan vara främlingar, eller vuxna och barn som familjen känner. Vissa är lätta att prata med och andra inte.

Mios kropp väljer på något sätt detta utan att han bestämmer det själv.



Mio får veta av sin mamma och pappa att han har något som kallas selektiv mutism. Men de kallar det bara "SM", det är mycket lättare att säga.

Personer med SM har ofta svårt att prata med alla, precis som Mio.

Mio tycker det är bra att få höra att det här är normalt för vissa andra barn också, och att det kommer bli lättare när han blir äldre.

Han vet att han måste träna, och han kommer att försöka när han känner sig redo.



Mio får några talkort som han kan använda för att prata om vad han behöver. Det kan vara: Jag är törstig, jag är hungrig, jag har ont, jag mår illa, jag är våt, jag behöver gå på toaletten, jag är trött, hur lång tid kvar tills jag hämtas? Jag måste få prata med mamma eller pappa.

Jenny, som jobbar på förskolan, tar sig extra tid att lära känna Mio. Han tror att han nog kommer att prata med henne först bland de vuxna.

En dag kommer Jenny hem till Mios hus. De leker lite i hans rum. Då lyckas Mio säga tre ord till henne för första gången. Det känns bra att göra det. Han tror att han klarar det för att han känner sig extra trygg hemma.



Mio tycker ofta att morgonsamlingen på förskolan kan vara lite jobbig. Det är för att alla sitter i en ring och alla kan se honom så bra. De vuxna ställer ofta frågor till alla barnen.

Mio blir lite rädd att de ska fråga honom något inför alla andra. Mio gillar att samlas också, han gillar att de sjunger sånger. Men han kan inte sjunga högt själv. Ibland låtsas han sjunga, men bara rör på munnen utan att göra ett ljud.

Han kan ofta sjunga samma sånger som han har lärt sig på dagis när han kommer hem, väldigt högt.





Det är inte alltid så lätt att använda talkorten. Men hans bästa vän Mia kan hjälpa honom. Han kan säga något till henne, och hon kan fråga de vuxna om det åt honom.

De lärde känna varandra snabbt eftersom Mia följde med Mio hem. Han har lättare att vara sig själv hemma.



Vissa människor är rädda för spindlar eller maskar. Det är inte Mio.

Vissa människor är rädda för att flyga. Det är inte Mio.

Vissa människor är rädda för att cykla fort. Det är inte Mio rädd för heller.

Det är bara så det är, vissa människor är rädda för något och andra för andra saker. Mio är lite rädd för att prata med någon.

Du kan inte kontrollera att vara rädd för något själv, men du kan träna på att bli av med rädslan. Då är det bra att ta hjälp av vuxna eller barn som kan vara trygga.

De allra flesta barn har vissa rädslor. Är du rädd för något?

Skulle du bli rädd om en huggorm kom till förskolan?



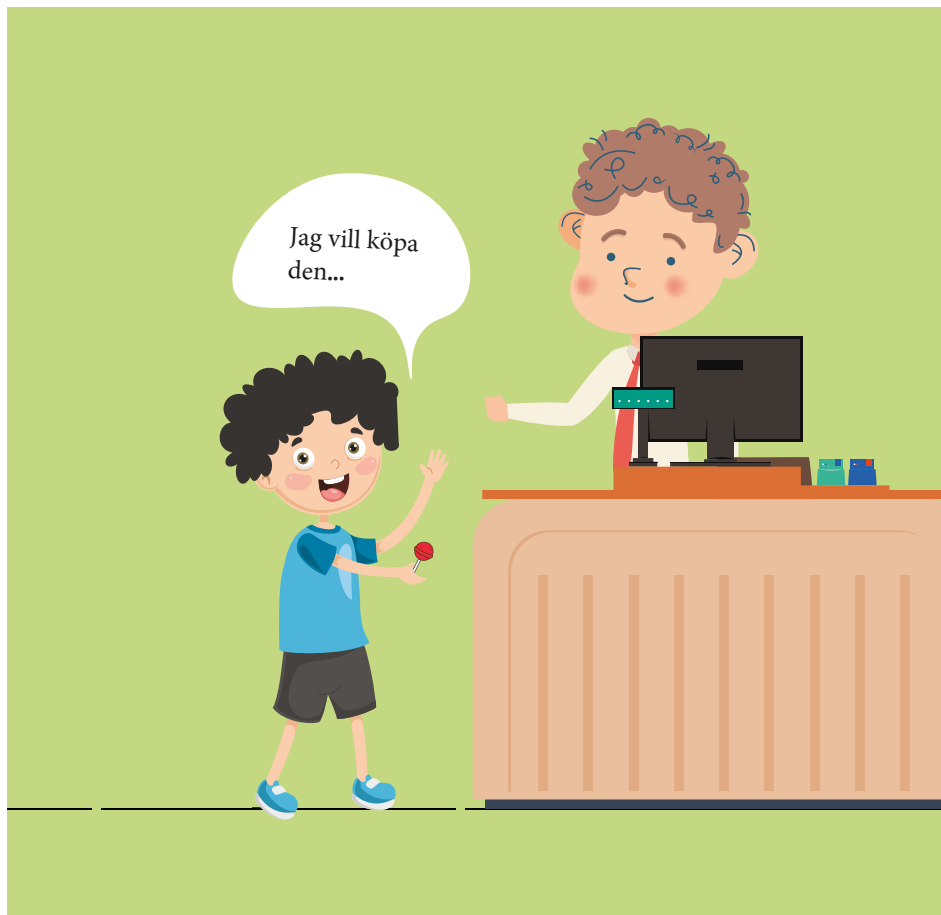
Alla barn med SM kan få hjälp av andra än sin familj.

En dag i veckan kommer en dam som heter Helene till förskolan. Hon jobbar med barn som har SM och andra barn som behöver hjälp med annat. Mio lyckas prata med Helene. Han säger att det beror på att hon inte jobbar där.

Helene hjälper Mio att öva på att prata om saker med de vuxna. Han kan använda sina talkort, prata med händerna eller till och med kanske säga några ord så småningom.

Det är skönt att kunna använda sin röst till Helene. Även om han bara viskar vad han har att säga. För det är fortfarande svårt att prata med henne med normal röst.

Helene tar ofta med några barn in i ett mindre rum för att leka eller spela spel. Det känns lite tryggare där när man ska träna på att prata.



Förut hade Mio svårt att prata i butiker och på restauranger, så han har övat många gånger och nu kan han ibland göra det.

Han upptäckte att det var enklare om han själv pratade först. Då kunde han säga något planerat till de som jobbade där. Då blev det lättare att svara om de frågade något också. För då hade de ju redan hört hans röst.



Mio vill verkligen prata med alla på förskolan. Det är väldigt tröttsamt att prata så mycket inombords, och inte kunna få ut det. Det är viktigt att veta att detta inte är något Mio väljer själv. Vissa är si och andra är så.

Mio vet att han blir tuffare för varje dag, men nu har det varit sommarlov och han är extra spänd på hur det ska bli att träffa de andra igen. Han känner att han har lite ont i magen. Mamma säger att han nog har lite nervös och spänd mage. Vissa kallar det att ha "fjärilar i magen".

Mio undrar verkligen om han kommer att kunna prata med sina vänner igen nu. Och han är lite blyg i början, men sen går det över. När de börjar spela är det precis som förut igen.



Under sitt sista år på förskolan lyckas Mio äntligen prata med tre av de vuxna också. Först säger han enkla ord, sedan korta meningar och sedan gradvis mer. Han blir så glad att det äntligen fungerar.

Han är väldigt spänd på hur det ska gå i skolan. Läraren Gro kom på besök hemma hos honom innan skolan började. Mio lyckas prata lite med sin mamma framför henne, så nu har hon hört hans röst.

Mio hamnar i samma klass som Mia från förskolan. Det hjälper mycket. Då känns det mycket tryggare. Han kan prata med henne inför de andra, så de andra märker knappt att han är lite tystare. Efter två månader i skolan börjar han prata med några av de andra barnen och så småningom med två av de vuxna. Den ena läraren som heter Camilla hjälper mycket. Hon arbetar som extralärare i klassen och ägnar mycket tid åt att lära känna honom väl. Hon är väldigt rolig och snäll, det får honom att slappna av mer och känna sig tryggare. Nu behöver han inte längre talkorten, han kan prata om han behöver.

**Det är viktigt att veta att inte alla barn med SM är likadana.  
De är lika olika som alla andra barn. Mio är ett barn,  
och kanske känner du till ett annat barn med SM?**

## **Förslag på övningar vid samling:**

**Övning 1:** Försök att krama din egen hals med en hand och prata samtidigt!

– Det är lite äckligt och det kan kännas som att man börjar bli lite sjuk.

**Så kan Mio känna när han måste prata och kroppen inte vill.**

**Övning 2:** Alla kan gå runt lite i rummet. Pedagog/läraren tar sedan en och en på axeln och frågar: "Vad heter du?"

Man får inte svara utan man ska "frysa till is"!  
Och alla måste stå helt stilla som en staty tills alla är tagna.

**Så kan det ibland kännas för Mio när någon frågar honom något.  
Att han stelnar och inte kan svara.**

**Text:** Kine Marthe Knutsen Eldholm. Kine har arbejdet med barn og unge i 18 år, først som barnsköterska på sjukhus och de senaste 10 åren som hälsosköterska i grund- och gymnasieskolor.

Den här boken är baserad på en bok Kine gjorde till sin dotter, som då var 4,5 år. Hon bad personalen läsa den under samlingsstunden på dagis. När Kine hämtade den här dagen sprang dottern mot henne och sa högt inför en anställd (för första gången): "Mamma, det finns en bok vi måste köpa!". Två veckor senare började dottern prata lite i på förskolan. Då hade hon läst boken 7 gånger hemma. Hoppas det kan hjälpa och inspirera andra också.

**Illustrationerna** bygger på en idé av Kine Marthe Knutsen Eldholm.

**Översättning** av Anne Boström

**Spridning** i Sverige av Tala om tystnad - föreningen för selektiv mutism.

**Bibliografi:**

Flaten (2010), *Barn med sosial angst og sjenanse*, Kommuneforlaget.

Johnson & Wintgens (2013), *Hva jeg kan fortelle deg om Selektiv mutisme?*, Kommuneforlaget.

Kendall, Martinsen, Neumer (2014), *Mestringskatten. Kognitiv adferdsterapi for barn med angst*. Terapeutmanual, Universitetsforlaget.

Lundahl, Ørbeck & Kristensen (2013), *Når taushet ikke er gull: En veileder ved selektiv mutisme*, PP-tjenestens materiellservice.

Omdal (2017), *Når barnet unngår å snakke. Selektiv mutisme i barnehage og skole*, Universitetsforlaget.

Foreningen for  
Selektiv Mutisme



LÆR MER PÅ **SELEKTIVMUTISME.NO**