

Hej! Mitt namn är: _____

Tala om
Tystnad

JAG HAR SELEKTIV MUTISM (SM)

Jag har ett fullt utvecklat språk, förstår allt du säger och vill inget hellre än att kunna prata med dig. Jag är inte blyg, ointresserad eller oartig. Min tystnad är ofrivillig och kan beskrivas som en fobi.

Selektiv mutism beror på ångest och diagnosen finns hos ca 1 av 100.

Den kan med rätt bemötande och anpassningar försvinna helt.

Jag pratar i hemmamiljö med min familj, men tystnar i vissa andra sociala situationer - till exempel i skola och fritidsliv.

Det kan därför vara svårt för mig att prata med dig, be dig om hjälp eller svara på dina frågor. Jag vill ändå alltid bli sedd och inkluderad, och du kan hjälpa mig med det på många olika sätt.

Vänd för tips!

- Undvik frågor. Pressa mig aldrig till att prata. Berätta något istället.
- Istället för "Hej, hur mår du?" säg "Hej, vad kul att se dig".
- Var inte rädd för min tystnad, du måste inte fylla den med egna ord.
- Det finns många roliga aktiviteter där jag slipper känna krav på tal. Till exempel: Spela sällskapsspel, baka, se på film, spela fotboll.
- Om jag plötsligt säger något, gör ingen stor grej av det.
- Ta aldrig min tystnad personligt. Jag VILL men kan inte prata just nu.
- Information och råd till skolpersonal finns på spsm.se

Tack för din tid! Läs mer på selektivmutism.se

Tala om tystnad är en organisation som arbetar nationellt med att synliggöra SM.