

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, oartig eller nonchalant. Min tystnad är ofrivillig, beror på ångest och diagnosen finns hos ca 1 av 100. Jag har kämpat med min tystnad sedan barndomen. Jag kan tystna i vissa sociala situationer - till exempel på arbetsplatsen och i kontakt med vård och myndigheter.

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!

- Inkludera mig alltid i samtal, t.ex. under möten och i fikarummet, även när jag inte säger något. Annars kan jag lätt känna mig utanför.
- Undvik direkta frågor. Pressa mig aldrig till att prata.
- I stället för "Hej, hur mår du?" säg "Hej, vad kul att se dig".
- Om jag plötsligt säger något, gör ingen stor grej av det.
- Ta aldrig min tystnad personligt. Jag VILL men kan inte prata just nu.

Tack för din tid! Läs mer på selektivmutism.se

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