

Brief an Oma über SM

Liebe Großmutter (Brief der Enkelin),

Du bist die wunderbarste Großmutter der Welt und bitte mach dir keine Sorgen, dass es mir immer noch schwer fällt, mit dir zu sprechen. Vielen Kindern geht es so, dass es ihnen schwerer fällt, mit Menschen zu sprechen, die sie sehr lieben. Dies wird nicht immer der Fall sein.

Wenn du mir helfen möchtest, dann kannst du ein paar Regeln befolgen. Das ist mir sehr wichtig, weil ich gerne frei mit dir sprechen möchte.

Oma, ich bitte dich:

1. Stell mir einzelne Fragen und versuch zunächst, nach einer Tatsache zu fragen, z. B. "Ist es grün oder rot?".

2. Wenn du mir eine Frage stellst – schau mir nicht in die Augen, dann fällt es mir leichter zu sprechen, wenn ich keinen Druck spüre. Du kannst dir die Sache ansehen, nach der du fragst.

3. Wenn du eine Frage stellst warte bitte 5 Sekunden und wenn ich nicht antworte, änderst du zu einfacher Frage, "Es ist grün, richtig?" dann gibst du mir die Möglichkeit, nonverbal zu antworten - ich kann mit dem Kopf nicken.

4. Wenn ich nicht antworte, sei bitte nicht verletzt. Ich schweige nicht absichtlich und es tut mir auch sehr leid, wenn ich nicht mit dir sprechen kann.

5. Bitte mach dir keine Sorgen, dass unsere Gespräche zu Beginn nicht lange dauern werden. Ich brauche Zeit, um frei zu reden. Gib mir bitte diese Zeit.

6. Ich möchte, dass du lächelst und erhebe deine Stimme nicht in meiner Gegenwart, weil es meine Angst verstärkt.

Deine Enkelin O.

Ein Brief, der auf Wunsch einer Mutter geschrieben wurde, deren Tochter immer noch Schwierigkeiten hat, eine gute verbale Beziehung zu ihrer Großmutter aufzubauen.

Großmüttern fällt es manchmal schwer zu verstehen, dass ihr Verhalten es nicht einfacher macht, Angst zu überwinden.

Ich hoffe, dieser Brief erweist sich als hilfreich. Ich teile es als Idee.

Anna Strzelecka