

## Das LIGHT Prinzip

### Ziel

Die Gruppe bietet einen geschützten Raum für Studierende, um sich über psychische und psychosomatische Herausforderungen im Rahmen des Studiums auszutauschen und um weitere Hilfsmöglichkeiten nach Bedarf zu finden.

In der Gruppe besprechen wir unsere täglichen Herausforderungen, die das Studium beeinflussen. Wir erarbeiten zusammen konstruktive Methoden, die psychohygienischen Umgang mit dem Studium unterstützen. Wo erwünscht, werden Vernetzungsmöglichkeiten ausserhalb der Gruppe ermöglicht.

### Teilnehmende

Willkommen sind alle Studierende, die sich bereit erklären einen geschützten Raum aufrecht zu halten und sorgfältig die Schweigepflicht einhalten.

Insbesondere sind solche Studierende eingeladen, die:

- Eine psychische oder psychosomatische Störungen vermuten oder diagnostiziert haben, oder z.B.
- Besorgt über sich selbst oder ihre Emotionen sind (z.B. außergewöhnliche Trauer, oder starke Wechselhaftigkeit der Gefühle).
- Besorgt über ihr Essverhalten sind, oder
- Besorgt über ihren Konsum von Alkohol, Drogen, Internet o.Ä. sind, oder
- Mit vergleichbaren Herausforderungen im Kontext des Studiums zu kämpfen haben.

Um die harmonische Zusammenarbeit zu gewährleisten, werden Gesprächsregeln angenommen. Die Gesprächsregeln können an die Bedürfnisse der Teilnehmende angepasst werden. Aktuell werden [diese Gesprächsregeln](#) angenommen.

Kurz gesagt: Wir kommunizieren respektvoll und sachlich. Keine verbale Gewalt. Die Stimme wird nicht erhoben außer in Freude.

Für die Selbsthilfegruppe empfiehlt sich eine Anzahl von bis zu 12 Personen, damit jeder zu Wort kommen kann. Bei mehr als 12 Teilnehmende werden Kleingruppen gebildet.

Die Bildung z.B. von Zweiggruppen für spezifischen Herausforderungen oder Störungsbilder wird ermutigt.

### Inhalt:

Der Inhalt der Treffen werden von deren Teilnehmende bestimmt, die selbst einschätzen können was die Gruppe anbieten kann, um hilfreich für das Studium und für ihr Leben zu sein. Grundsätzlich sollte es Raum für jedes Thema geben. Dabei sollte darauf hingewiesen werden, dass **explizite Beschreibungen von Selbstverletzung oder Suizidversuchen vermieden**

**werden müssen**, da sie "Trigger" (d.h. Auslöser) für anderen Teilnehmende sein können. Andere verstörende Inhalte, die andere Teilnehmende beeinträchtigen könnten, sollten im eigenen Ermessen vermieden werden.

Eine Treffen dauert 90 Minuten mit einer Unterbrechung nach 40 Minuten von 5 bis 10 Minuten. In dieser Zeit können die Teilnehmende frische Luft schnappen, sich unterhalten oder etwas essen, je nach Bedarf.

LIGHT ist ein kollegiales Zusammentreffen von verschiedene Menschen, die alle ein gemeinsames Ziel ermöglichen wollen. Um dies bestmöglich zu unterstützen, wird eine teilnehmende Person die Rolle von Moderator:in einnehmen. Ein:e Moderator:in unterstützt die Gruppe durch die Umsetzung des Ablaufes und erinnert bei Bedarf an die Gesprächsregeln. Ein:e Moderator:in wird durch eine:n Ko-Moderator:in unterstützt. Moderierende wird, wer moderieren möchte und sich dazu in der Lage sieht. Im Zweifelsfall, bietet es sich an, dass die Personen mit der meisten Erfahrung mit LIGHT die Gruppe anleitet.

Ein typischer Ablauf könnte wie folgt aussehen:

#### A. Eröffnung

Moderierende beginnen die Sitzung mit (1) einer kurzen Begrüßung, (2) einen Verweis auf die Gesprächsregeln und (3) eine Erinnerung an die Schweigepflicht.

*Liebe Teilnehmende,*

1. *[Begrüßung] Vielen Dank für Euer Erscheinen. Allein das Auftauchen zeigt, wie sehr euch verschiedene Themen beschäftigen und euren Studienerfolg behindern können, und dass der Wille zur Selbsthilfe besteht. Dies soll ein Raum für alle Sorgen und Herausforderungen während des Studiums sein.*
2. *[Verweis auf die Gruppenregeln] Aus dem Grund gilt ein respektvoller und empathischer Umgang miteinander, frei von Sexismus und Rassismus. Ich bitte darum keine expliziten Beschreibungen von Gewalt jeglicher Form.*
3. *[Schweigepflicht] Bitte unterschreibt die Liste - gerne auch mit einem Pseudonym. Die Liste ist eine Teilnehmendeliste, die wir für die Krankenkasse brauchen. Auch ist eine Unterschrift eine symbolische Schweigepflichterklärung. Alles was in diesen Raum gesagt wird, bleibt in diesen Raum. (Eine Vorlage der Teilnehmendeliste findest du [hier](#)).*

#### B. Vorstellungsrunde

*Lasst uns beginnen mit einer Vorstellungsrunde mit einem Vornamen (gerne ein Pseudonym) und warum wir hier sind.*

*Ich fange an. Mein Name ist [...]. Ich bin hier weil [...].*

*Wer möchte weitermachen?*

### C. Themenschwerpunkt

Ein Themenschwerpunkt wird - je nach Bedarf der Gruppe - (1) aus der Vorstellungsrunde herausgearbeitet, (2) von Moderierende vorgeschlagen oder (3) aufgrund eingeladene Gäste sich ergeben.

Gäste zur Anregung von Gesprächsinhalten werden in Absprache mit der Gruppe eingeladen. z.B. Gründer von anderen Selbsthilfegruppen könnten von Erfahrungen erzählen und über weitere Möglichkeiten der Beratung berichten.

*Unser heutiges Thema ist [...]. Hat jemand andere Themen, was auch noch mit aufgenommen werden sollte, oder ein Grund warum wir dieses Thema nicht behandeln sollten?*

*Welche Erfahrungen haben wir schon mit [...] gemacht? Was möchten wir dazu loswerden?*

### **Umgang mit Störungen**

Störungen lassen sich gerade bei emotionalen Themen nicht immer vermeiden. Zunächst sollte an das gemeinsame Ziel erinnert werden. Störendes Verhalten sollte direkt angesprochen und Teilnehmende dazu eingeladen werden, das Verhalten zu reflektieren (z.B. was war der Auslöser? Was steckt dahinter?). In kritischen Situationen ist es manchmal hilfreich, kurz aus der Gruppe herauszutreten um sich mit einer zweiten Person privat zu unterhalten.

Personen, die durch Verstöße gegen die Gesprächsregeln bewusst Störungen hervorrufen, oder rassistische oder sexistische Aussagen, Verhaltensweise o.Ä. äußern, werden zunächst auf die Gesprächsregeln und gegenseitigen Respekt hingewiesen. Bei wiederkehrenden Verstoß werden sie gebeten die Sitzung zu verlassen.

### **Kontakt**

Hast du Fragen? Bist du unsicher ob LIGHT das richtige für dich ist?

Sende eine E-Mail an [light@asta.uni-luebeck.de](mailto:light@asta.uni-luebeck.de)

LIGHT ist frei und unabhängig. LIGHT wird von der Fachschaft Psychologie der Universität zu Lübeck unterstützt.