

Selfcare – Leitfaden

*Für das Plenum des Student*innenRates*

1. Nimm dir genug Versorgung mit.

Die Sitzungen des StuRa gehen oft sehr lang. Deine Gesundheit ist wichtig. Iss vorher ausreichend, möglichst etwas, das lange vorhält. Nimm dir ausreichend Wasser und eventuell ein koffeinhaltiges Getränk mit. Außerdem sind deine Wohlfühlsnacks immer gut für zwischendurch.

2. Setze eigene Grenzen!

Es ist in Ordnung sich Situationen zu entziehen oder das Plenum zu verlassen. Auch als entsandte Person darf man mal eine Pause brauchen. Es ist auch jederzeit möglich, wieder ins Plenum zurückzukehren. Bitte respektiere unbedingt die Grenzen anderer, so wie die deinen respektiert werden sollen!

3. Suche dir Unterstützung.

Du fühlst dich unwohl oder unsicher? Frage jederzeit die Menschen um dich, ob sie dich nach draußen begleiten oder dir anders Unterstützung leisten können.

4. Bring dir ein Comfort - Gadget mit.

Du fühlst dich ab und zu unsicher und brauchst jemanden zum knuddeln oder knuffen? Dann bring dir einfach dein Lieblingskuscheltier oder ein Spielzeug mit, das dir hilft, dich zu beruhigen oder dich ablenken kann. Es ist auch in Ordnung Ohrstöpsel oder Kopfhörer zu nutzen, wenn dich eine Situation überfordert. Bitte achte darauf, dass dein Gadget möglichst geräuscharm/-los ist, damit andere Plenumsmitglieder nicht gestört werden.

5. Geh nicht allein zum Plenum.

Egal ob als entsandte Person oder als Gäst*in, es ist immer besser nicht allein zum Plenum zu kommen. Such dir jemanden aus deiner Fachschaft oder deinem Freundeskreis, die*der dich begleitet und dich im Fall der Fälle unterstützen kann.

6. Lies dir die Plenumseinladung mit den Anträgen durch.

Zu wissen was kommt, ist in der Regel sehr hilfreich. Du kannst schon vorher entscheiden, ob du dich mit einem Antrag auseinandersetzen willst, oder ob du dich lieber entziehen möchtest. Auf potenziell anstrengendere oder emotionalere Debatten kannst du dich so vorbereiten. Auch die Geschäftsordnung mal anzuschauen, kann nicht schaden.

Wenn ihr bei euch oder anderen eine übergriffige Situation erlebt, aber auch bei allen anderen Fragen, Anregungen oder Problemen rund um das Thema Awareness kontaktiert uns jederzeit!

awareness.stura@lists.uni-leipzig.de

antira@stura.uni-leipzig.de

rgl@stura.uni-leipzig.de

inklusion@stura.uni-leipzig.de