

SAFE SPACE



© #OurGeneration 

APOTHEKE



Marktplatz der
Gesundheit

#OurGeneration 



Anke Rüdinger in ihrer Castello-
Apotheke in Berlin-Lichtenberg

Psychische Belastungen bei Jugendlichen

Problemlage

Viele Jugendliche fühlen sich mit ihren psychischen Belastungen allein gelassen – sie erleben das Hilfesystem als schwer zugänglich, unpersönlich oder stigmatisierend.

„Rund 20 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland leiden unter psychischen Auffälligkeiten.

Besonders betroffen: Mädchen mit Angst- und Essstörungen.“

(Quelle: KiGGS, RKI 2023)

„Psychische Erkrankungen sind häufig – hier muss deutlich mehr getan werden. Und dies mit jugendlicher Partizipation und regional zu tun, ist der richtige Weg.“

Dr. Kirsten Kappert-Gonther, Statement über die OurGenerationZ



Dr. Kirsten Kappert-Gonther,
Präsidentin der Bundesvereinigung
für Prävention und
Gesundheitsförderung und
Sprecherin für Gesundheits-,
Religions- und Kulturpolitik

OurGenerationZ (OGZ) über die Apotheke

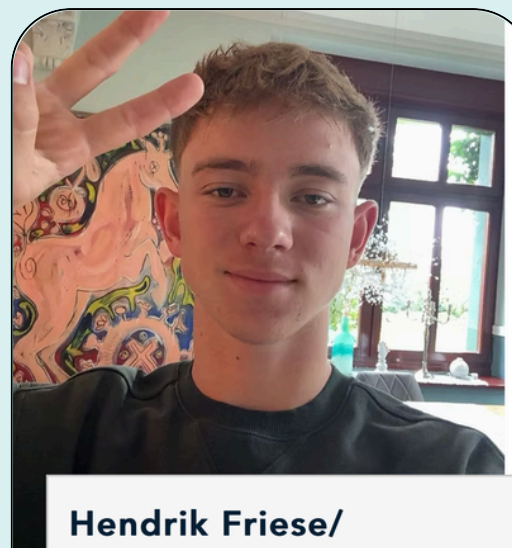
“Apotheken als barrierefreie Ansprechpartner”

“ Unser Ziel ist, dass Apotheken zu barrierefreien Ansprechpartner für Kinder und Jugendliche werden. Sie sollen dort reinkommen können und Unterstützung finden, denn Apotheken stehen für besonderes Vertrauen. ”



Lara Laurenz/ NRW

Mitgründerin & Sprecherin der
OGZ Deutschland &
Vorstandsvorsitzende des
Fördervereins OurGenerationZ e.V.



**Hendrik Friese/
Brandenburg**

Sprecher der OGZ Deutschland



**Katharina Winkler/
Bayern**

Sprecherin der OGZ Deutschland



Mbaine, 18
OGZ Essen

Mbaine (18), OGZ Essen

Die OurGenerationZ als “Lotse im Netz”

Die Our GenerationZ und der digitale Safe Space

- ➔ OurGenerationZ (OGZ) ist eine deutschlandweite Jugendbewegung seit 2019 – digital & vor Ort.
- ➔ Mit wöchentlichen Inhalten auf Instagram & TIKTOK: Erfahrungsberichte, Aktionen & Austausch zu Themen von der Jugend für die Jugend.
- ➔ Daraus entstand ein digitaler Safe Space: Jugendliche wenden sich an die OGZ (häufig anonym) – direkt per DM (Direct Message über Instagram).
- ➔ Fachlich begleitet durch medizinisches Netzwerk & die Freie Universität Berlin.

Die OGZ als „Lotse im Netz“ hin zur Safe Space Apotheke vor Ort

OGZler:innen beraten nicht, aber sie sind geschult, zuzuhören und Jugendliche dazu zu ermutigen, sich ihrem direkten Umfeld anzuvertrauen – oder gemeinsam zu schauen:

Wo ist die nächste Safe Space Apotheke in deiner Region?

Ziel: Vom digitalen Vertrauen zur OGZ als Jugendbewegung ins reale Hilfesystem – niedrigschwellig, anonym, erreichbar.



Safe Space Apotheke vor Ort

Was passiert, wenn ein Jugendlicher in die Apotheke kommt?

Tom (15) kommt nach einer Insta-DM in die Safe Space Apotheke. Er merkt, dass er ein Problem hat, traut sich aber nicht, bei Ärzt:innen oder Beratungsstellen anzurufen.

- ➔ Das Team ist vorbereitet und geschult.
- ➔ Eine PTA/ Apotheker:in begleitet Tom in den separaten Beratungsraum.
- ➔ Die Aufgabe der Apotheke besteht darin, z. B. Kontakt zur Drogenberatung aufzunehmen – selbstverständlich anonym.
- ➔ Alle weitere Schritte (z. B. Eltern kontaktieren), werden mit Tom abgestimmt.

Rolle der Safe Space Apotheke

- ➔ Individuelle Begleitung zur Hilfe vor Ort (regionales Hilfesystem)
 - ➔ Niedrigschwelliger Erstkontakt – ohne Hürde, ohne Druck
 - ➔ Telefonische Begleitung & Orientierung im Hilfesystem
-
- ➔ Lokale Safe Space Apotheken stellen den Kontakt zu regionalen Beratungsstellen, Psycholog:innen & Sozialarbeiter:innen her, um die Jugendlichen aus dem digitalen Raum in echte soziale Sicherheit zu führen.



Castello-Apotheke in Berlin-Lichtenberg

**Safe Space Apotheke
vor Ort**

Peer-to-Peer-Selbsthilfe – entstanden aus dem echten Bedarf

Die Peer-to-Peer-Selbsthilfe bei der OGZ

Die Idee der Peer-to-Peer-Selbsthilfe entstand 2024 in der Elisana Apotheke (Dorsten & Gelsenkirchen) unter Leitung von Gerrit Nattler. Im Pilotprojekt – wissenschaftlich begleitet durch die Freie Universität Berlin – zeigte sich:

- ➔ Jugendliche kamen gezielt mit dem Wunsch, nicht an Expert:innen weitervermittelt zu werden, da sie zum Teil bereits in Behandlung waren.
- ➔ Viele suchten stattdessen Gespräche mit Gleichaltrigen.

So entstand ein Begleitmodell:

- ➔ Telefonische Patenschaften zwischen OGZ-Jugendlichen & Hilfesuchenden
- ➔ Eltern begrüßten das Format & wünschten sich regelmäßige Gespräche
- ➔ Die OGZler:innen beraten nicht, sind aber geschult und werden ärztlich & wissenschaftlich (FU-Berlin) in den Themen und dem Umgang damit betreut
- ➔ Ein ergänzendes Modell zur Entlastung des Hilfesystems – jugendnah, partizipativ & professionell begleitet



ELISANA
APOTHEKE



Die OGZlerin Lara (21) bei Gerrit Nattler in der Elisana Apotheke

Aufbau einer OGZ Safe Space Apotheke

Mit dem Marktplatz der Gesundheit zur Safe Space Apotheke

- ➔ Digitale Schulung & Infomaterial für das Apothekenteam
- ➔ Hilfestellung durch Anschreiben an die Stadt & persönliche Begleitung
- ➔ Sichtbare Markierung als Safe Space (Sticker, Roll-Up, Fensterfolie)
- ➔ Anbindung an das digitale Hilfesystem der OGZ
- ➔ Einfache Weiterleitung an lokale Beratungsstellen
- ➔ Netzwerktreffen, Austausch, Begleitung

Vorteile für alle Beteiligten in ihren Lebenswelten

- ✓ Die Safe Space Apotheke ist ein Hilfesystem vor Ort, das Peer-to-Peer-Selbsthilfe in Zeiten von hohen Wartezeiten auf Therapieplätze fördern soll.
- ✓ Betroffene Jugendliche werden frühzeitig durch eine niedrigschwellige, hybride Unterstützung begleitet.
- ✓ Apotheken werden als Akteure in der Präventions- und Gesundheitskommunikation gestärkt.



Von der Vor-Ort-Hilfe zur nachhaltigen Gesundheitsförderung

Problemlage

- ➔ Programme z. B. aus Präventions- und Sponsoring-Töpfen sind zeitlich begrenzt.
- ➔ Projekte und Maßnahmen werden häufig von externen Dienstleistern durchgeführt, die die Bedarfe vor Ort nicht kennen.
- ➔ Dienstleister sind nach der Maßnahme nicht mehr vor Ort und schwer erreichbar.
- ➔ Gelder für Prävention bleiben nicht in der Region.
- ➔ Versorgungssituation ist stark belastet, es entstehen lange Wartezeiten.

Lösung liegt im Aufbau einer kommunalen Gesundheitsstruktur

- ➔ Probleme vermeiden: Mit gezielter Prävention wird das Hilfesystem entlastet.
- ➔ Schulen, Vereine & Unternehmen erhalten bedarfsorientierte Maßnahmen, die von der Apotheke und dem Marktplatz der Gesundheit koordiniert und mit Leistungserbringer vor Ort umgesetzt werden.
- ➔ Aufbau von dauerhaften Programmen und Maßnahmen mit regionaler Verankerung und einer kommunalen Gesundheitsstruktur für alle Lebenswelten.
- ➔ **OGZ macht Schule:** Präventionsarbeit im Bildungsbereich
- ➔ **OGZ Job-WG:** Mentale Gesundheit & Atmosphäre am Arbeitsplatz wird gestärkt



Die OGZlerinnen aus Dorsten bei der Job-Messe, um die OGZ Job WG vorzustellen

OGZ macht Schule – gemeinsam mit der Jugend

Eine Initiative für gesunde & selbstbestimmte Schulentwicklung

Ziele:

- ➔ Gesundheit & Partizipation im Schulalltag stärken
- ➔ Jugendliche als Expert:innen einbinden
- ➔ Schule & Apotheke arbeiten als lokales Präventionsteam

Formate:

- ➔ Interaktive Planspiele (Cannabis, Social Media, Verhütung & sex. übertragbare Krankheiten ...)
- ➔ Vertretungsstunden zu psychischer Gesundheit & Sucht
- ➔ OGZ-Corner als Anlaufstelle im Schulgebäude
- ➔ Teilnahme an OGZ-Kampagnen & GenerationZdays
- ➔ Workshops für Lehrkräfte



Alle Siebtklässler des Magdeburger Editha-Gymnasiums spielen das Cannabis-Planspiel. Die MdG-Apothekerin Maja Michael (links) führte die Planspiele durch.

Umgesetzt mit Unterstützung des Marktplatzes der Gesundheit & der Apotheke vor Ort.

OGZ trifft Wirtschaft – wir denken weiter

Kernidee: „Atmosphäre schlägt Vier-Tage-Woche“ – denn Wertschätzung, Teamkultur & Sicherheit sind entscheidend für die psychische Gesundheit

- ➔ Gute Atmosphäre am Arbeitsplatz, die langfristig im Unternehmen integriert wird
- ➔ Jugendliche und Arbeitnehmer ernst nehmen, ihnen zuhören & sie binden
- ➔ Zugang zu einer deutschlandweiten Unternehmens-Community (Plattform) mit regionalen Gruppen & themenspezifischem Austausch
- ➔ Frage-Antwort-Formate via Insta: Unternehmen fragen – die Jugend (OGZ) antwortet
- ➔ Datenbank & Mediathek zu Arbeitgeberattraktivität & Sichtbarkeit

Eine Community – 3 Paket-Optionen:

1. **OGZ Supporter** „Sichtbar werden“
2. **OGZ LevelUp** „Reinwachsen & Mitgestalten“
3. **OGZ Job-WG** „Arbeitsplätze zum Wohlfühlen“

jobwg

Umgesetzt mit Unterstützung des
Marktplatzes der Gesundheit & der
Apotheke vor Ort.



MARKUS LAURENZ

STRATEGIE, POLITIK &
NETZWERKAUFBAU

✉ markus.laurenz@marktplatz-der-gesundheit.de

📍 Coesfeld

🌐 www.mein-mdg.de

Marktplatz der
Gesundheit



DR. ANNA-ROSA HAUMANN

STRATEGIE, PRODUKTENTWICKLUNG
& DIDAKTIK

✉ anna-rosa@marktplatz-der-gesundheit.de

📍 Coesfeld

🌐 www.mein-mdg.de

Marktplatz der
Gesundheit

