

# #safespace Apotheke



Marktplatz der  
Gesundheit



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

#safespace  
Apotheke

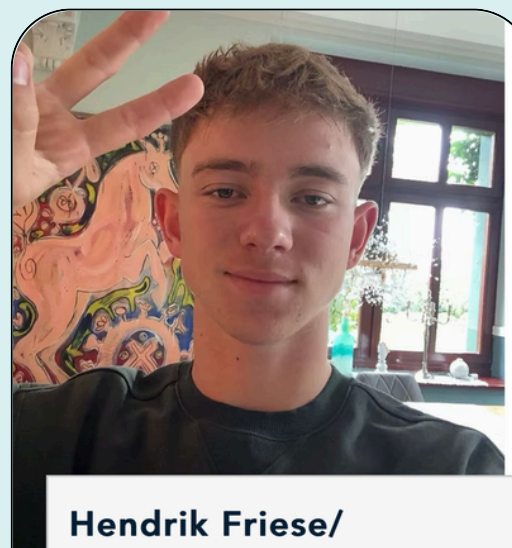
## “Apotheken als barrierefreie Ansprechpartner”

“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”

#safespace  
Apotheke

## Die Our GenerationZ und der digitale #safespace

- ➔ 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 safespace: 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 #safespace 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 #safespace Apotheke in deiner Region?

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





# Safe Space Apotheke vor Ort

#safespace  
Apotheke

## Was passiert, wenn ein Jugendlicher in die Apotheke kommt?

Tom (15) kommt nach einer Insta-DM in die #safespace 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 #safespace Apotheke

- ➔ Individuelle Begleitung zur Hilfe vor Ort (regionales Hilfesystem)
- ➔ Niedrigschwelliger Erstkontakt – ohne Hürde, ohne Druck
- ➔ Telefonische Begleitung & Orientierung im Hilfesystem
- ➔ Lokale #safespace 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

#safespace  
Apotheke



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

#safespace  
Apotheke

## 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



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

# Aufbau einer #safespace Apotheke

#safespace  
Apotheke

## Mit dem Marktplatz der Gesundheit zur #safespace Apotheke

- ➔ Digitale Schulung & Infomaterial für das Apothekenteam
- ➔ Hilfestellung durch Anschreiben an die Stadt & persönliche Begleitung
- ➔ Sichtbare Markierung als #safespace (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 #safespace 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 trifft Wirtschaft:** Mentale Gesundheit & Atmosphäre am Arbeitsplatz



Die OGZlerinnen aus Dorsten bei der Job-Messe, um "OGZ trifft Wirtschaft" vorzustellen



# OGZ macht Schule - gemeinsam mit der Jugend

#safespace  
Apotheke

## 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, Demokratie, Break the Stigma, Ausbildung vs. Studium ...)
- ➔ Vertretungsstunden zu psychischer Gesundheit, Sucht & Medienkonsum
- ➔ OGZ-Corner als Anlaufstelle im Schulgebäude
- ➔ Teilnahme an OGZ-Kampagnen & GenerationZdays
- ➔ Workshops für Eltern (MdG-Campus: Die Elternschule für mehr Social Media-Kompetenz)



WESTERNPLAN  
APOTHEKE



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

#OurGeneration   
macht Schule

# OGZ trifft Wirtschaft - wir denken weiter

#safespace  
Apotheke

**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 - 2 Paket-Optionen:

1. **OGZ Supporter** Sichtbar werden
2. **OGZ Job-WG** #safespace am Arbeitsplatz

#OurGeneration   
trifft Wirtschaft

supporter

jobwg  
#safespace





## MARKUS LAURENZ

STRATEGIE, POLITIK &  
NETZWERKAUFBAU

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

📍 Coesfeld

🌐 [www.mein-mdg.de](http://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](http://www.mein-mdg.de)

Marktplatz der  
Gesundheit

