

Corona setzt jungen Menschen psychisch zu

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen ab 18 Jahren im Schwarzwald-Baar-Kreis

Angst, Antriebslosigkeit, Panik, Verzweiflung und Depression sind Begriffe, mit denen sich heutzutage viele junge Erwachsene beschäftigen. Studien zeigen, dass im Zuge der Covid-19 Pandemie ein Anstieg von klinisch relevanten depressiven Symptomen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu erkennen ist. Der Anteil der Symptome ist von 10,4 Prozent auf 25,3 Prozent nach dem ersten Lockdown im Jahr 2020 gestiegen.¹

Auch die Selbsthilfekontaktstelle des Schwarzwald-Baar-Kreises stellt in ihrer täglichen Arbeit fest, dass immer mehr junge Erwachsene nach Selbsthilfegruppen im Bereich psychischer Erkrankungen nachfragen. Aus diesem Grund wurde entschieden, aktiv zu werden und die Gründung einer Selbsthilfegruppe für junge Menschen zu dieser Thematik voranzutreiben.

Auf Hilfsangebot aufmerksam machen

Um Betroffene der jungen Zielgruppe zu erreichen, werden neben Öffentlichkeitsarbeit in den Social-Media-Kanälen insbesondere Akteure und Netzwerkpart-

ner wie Apotheken, Arztpraxen und Therapiepraxen gebeten, auf die Thematik aufmerksam zu machen und junge Menschen auf das Angebot der Selbsthilfegruppen hinzuweisen. Gerade die einzelnen Multiplikatoren, wie beispielsweise Apothekerinnen und Apotheker können gezielt auf die jeweiligen Betroffenen eingehen.

Parallel verwaltet die Selbsthilfekontaktstelle eine Interessentenliste. Sobald sich mehrere Personen gemeldet haben, wird das erste Treffen der neuen Selbsthilfegruppe geplant. Ziel ist, eine eigenständige Selbsthilfegruppe zu bilden, die regelmäßige Treffen anbietet. Ob diese digital oder in Präsenz stattfinden, entscheidet dann die Gruppe selbst. Sobald die Gruppe gebildet ist, wird die Selbsthilfekontaktstelle bei Fragen beraten und die Gruppe bei Bedarf unterstützen.

Hemmschwellen abbauen

Um die mögliche Hemmschwelle für Teilnehmerinnen und Teilnehmer möglichst gering zu halten, ist es der Selbsthilfekontaktstelle wichtig, den Betroffenen bereits im Vorfeld das Gefühl von Vertrauen und Sicherheit zu vermitteln.

Aus diesem Grund wird auch die Räumlichkeit für das erste Treffen so gewählt, dass die Interessierten das Gefühl von einer geschützten Umgebung haben. Bei Fragen rund um die Neugründung dieser Selbsthilfegruppe, können Interessierte sich an die Kontaktstelle wenden. go

INFO



Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle
Schwarzwald-Baar-Kreis
Herdstraße 4
78050 Villingen-Schwenningen
Telefon 07721 913-7190
(Bei Bandansage die 4 wählen)
Fax 07721 913-8918
selbsthilfekontaktstelle@lrasbk.de
www.gesundheitsnetzwerk-sbk.de

Ansprechpartnerin in der LAV-Geschäftsstelle

Carmen Gonzalez
Telefon 0711 22334-74
gonzalez@apotheke.de



¹ Naumann, E., von den Driesch, E., Schumann, A. et al. Anstieg depressiver Symptome bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen während des ersten Lockdowns in Deutschland. Bundesgesundheitsbl 64, 1533–1540 (2021). <https://doi.org/10.1007/s00103-021-03451-5>

Selbsthilfegruppe gesucht?

Auch Selbsthilfekontaktstellen in anderen Landkreisen werden aktiv: Wenn Sie in Ihrer Apotheke mit Patient:innen Kontakt haben, denen eine Selbsthilfegruppe weiterhelfen könnte, finden Sie unter www.sekis-bw.de gleich auf der Startseite über die Suchfunktion eine Kontaktstelle in Ihrer Nähe. Dort sind in der Regel alle verfügbaren Selbsthilfeangebote abrufbar.

