

Mentale Gesundheit, Klimakrise und der Apothekenalltag

Handlungsspielräume im HV

Die Klimakrise wirkt sich bereits heute spürbar auf die psychische Gesundheit aus – auch im Apothekenalltag. Hitzeperioden, Extremwetterereignisse und eine zunehmende gesellschaftliche Verunsicherung führen bei vielen Menschen zu Reizbarkeit, Erschöpfung, Angst oder Schlafstörungen. Als niedrigschwellige Anlaufstelle begegnet das pharmazeutische Personal diesen Belastungen täglich im HV, oft ohne dass sie offen benannt werden.

Hitze, Extremwetter, Klimakrise

An heißen Tagen berichten Kundinnen und Kunden vermehrt über Unruhe, Konzentrationsprobleme oder aggressive Stimmungslagen. Nach Extremwetterereignissen wie Starkregen oder Hochwasser können die Menschen, vor allem Kinder, traumatisiert sein. Fehlen gewohnte Versorgungsstrukturen oder sind Medikamente verloren gegangen, so suchen Betroffene die Apotheke auf. Hinter scheinbar einfachen Fragen steht dann oft eine hohe seelische Belastung.

Auch die Klimakrise wird von vielen Menschen als sehr belastend empfunden. Die Probleme der Menschen sind oft ohnehin groß, die Sorgen werden durch die hinzukommende Klimaangst noch größer. Die indirekten Folgen der Klimakrise zeigen sich im HV: Zukunftsängste und ein Gefühl von Kontrollverlust oder Überforderung äußern sich in Gesprächen über Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden oder vermehrten Bedarf an sedierenden Arzneimitteln.

Gleichzeitig stehen auch Apothekenmitarbeiterinnen und -mitarbeiter selbst unter Druck. Hohe Arbeitsdichte, emotionale Gespräche und die dauerhafte Konfrontation mit Krisenthemen können die eigene mentale Gesundheit belasten. Ein bewusster Umgang mit klimabezogenen Nachrichten, kollegiale Unterstützung sowie ein gutes Betriebsklima sind wichtige Bausteine für Resilienz im Team – ist das Team selbst gestärkt, so kann es so auch gegenüber der Kundschaft auftreten.

Unterstützung durch Apothekenteams

Auch wenn das Apothekenteam die zugrundeliegenden Ursachen nicht unmittelbar ausschalten kann, so kann es doch Unterstützung bieten: Ein erster Schritt ist, Ängste

der Betroffenen ernst zu nehmen und die daraus resultierenden körperlichen Symptome einzuordnen. Schon eine empathische Gesprächsführung – aktives Zuhören, echte Anteilnahme und ruhige Information – wirkt stabilisierend und stärkt das Vertrauen. So bietet die Apotheke mehr als die reine Abgabe von Arzneimitteln, wobei die zielgerichtete Symptombehandlung in der Selbstmedikation natürlich ebenfalls Bedeutung hat.

Apotheken haben zudem die Möglichkeit, aktiv zu Planetary Health beizutragen und dabei mentale Gesundheit zu fördern. Im HV kann dies zum Beispiel bedeuten, bei der Beratung auf sinnvolle, bedarfsgerechte Medikation hinzuweisen und Überversorgung zu vermeiden. Denn für die Herstellung von Arzneimitteln werden viele Ressourcen benötigt. Gespräche über nicht-medikamentöse Maßnahmen – Bewegung, Tagesstruktur, soziale Kontakte oder Naturerleben – können gerade bei stress- oder klimabedingten Beschwerden hilfreich sein. Gleichzeitig stärkt das nachhaltige Handeln im Apothekenbetrieb, etwa durch bewussten Energieeinsatz oder nachhaltige Produkte, das Gefühl von Selbstwirksamkeit im Team.

Auch das offene Ansprechen der Klimakrise im passenden Moment kann entlastend wirken. Viele Kundinnen und Kunden empfinden es als erleichternd, wenn ihre Sorgen ernst genommen werden und sie nicht allein damit bleiben.

Engagement für Klimaschutz und mentale Gesundheit beginnt im Alltag: im Gespräch am HV, im achtsamen Umgang miteinander und in gemeinsamen Teamentscheidungen. Apotheken können so Orte werden, an denen nicht nur Arzneimittel, sondern auch Stabilität, Orientierung und Zuversicht vermittelt werden – für die Gesellschaft, für die eigene berufliche Gesundheit und das planetare Wohlbefinden.

Text: Esther Luhmann für die Pharmacists for Future

Quellen:

<https://www.deutscher-apotheker-verlag.de/Die-nachhaltige-Apotheke/9783769278095>
<https://www.klimawandel-gesundheit.de/planetary-health/psychische-gesundheit/>
<https://www.psy4f.org/>

