

Scham und Ekel bei Pflegekräften



Ekel und Scham – Gefühle, mit denen Pflegekräfte im Alltag häufig konfrontiert werden. In diesem Faktenblatt werden wichtige Tipps zur Vorbeugung und zum Umgang mit diesen Gefühlen vorgestellt.

IM ÜBERBLICK

Ekelgefühle sind natürlich und dienen dem Schutz vor unangenehmen Situationen oder Erkrankungen. Der Körper reagiert auf verschiedene Auslöser und wehrt sich mit einer physiologischen Reaktion dagegen: Rote Flecken auf der Haut, ein verzerrtes Gesicht oder eine hochgezogene Nase sind nur einige Beispiele. Darüber hinaus geht der Körper in eine Fluchtreaktion über. Solche Situationen können zudem Schamgefühle auslösen.

TRANSFER IN DIE PRAXIS

- Es gilt, die Mitarbeitenden optimal für den Umgang zu schulen und offen mit dem Thema im Unternehmen umzugehen!
- Mit den Kolleg*innen darüber ins Gespräch kommen – ein Austausch kann helfen, die Situation besser einzuschätzen!
- Unangenehme Situationen dürfen nicht über die Toleranzgrenze hinaus hingenommen werden – das sollte im Unternehmen klar kommuniziert werden!

WISSEN & ERKENNTNISSE

- In der Ausbildung wird das Thema Ekel und Scham und der Umgang damit thematisiert – doch in der Praxis sieht es dann oftmals aus: Die Pflegekräfte sind auf peinliche oder unangenehme Situationen nicht ausreichend vorbereitet!
- Pflegekräfte benötigen daher für die Ausübung der Tätigkeit bereits im Vorfeld eine relativ hohe Toleranzgrenze für den Umgang mit Ekel und Scham.
- Das permanente Erleben von Ekel- und Schamgefühlen kann zur Belastung werden – denn unterschiedliche Situationen bringen die Pflegenden schnell an ihre Grenzen.
- Denn: Gerade sexuelle Handlungen können schnell die eigene Toleranz-Grenzen überschreiten und zu Unsicherheit führen. Die Professionalität der Pflege sollte niemals über die Toleranzgrenze gestellt werden.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

<https://www.bibliomed-pflege.de/sp/artikel/23992-wuerdevoll-mit-schamgefuehlen-umgehen>

[https://inqa.de/SharedDocs/downloads/webshop/mit-schwierigen-themen-in-der-pflege-offen-umgehen? blob=publicationFile](https://inqa.de/SharedDocs/downloads/webshop/mit-schwierigen-themen-in-der-pflege-offen-umgehen?blob=publicationFile)

<https://www.flexomed.de/ein-heikles-thema-ekelsituationen-in-der-pflege-wie-gehe-ich-damit-um/>



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

www.pflex-sachsen.de

Was löst Ekel und Scham in der Pflege bei Pflegekräften aus?

Körpersekrete



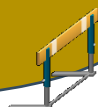
Wunden oder Verletzungen, Prothesen



Als unhygienisch empfundene Situationen



Grenzüberschreitung des Intimbereichs



Ungenügende Erfüllung der Erwartungen an sich selbst oder von anderen



Intime Situationen unter den Pflegebedürftigen richtig einschätzen



Tipps zum Umgang mit Ekel und Scham

Ekel kann demnach nicht einfach abgestellt werden, allerdings können durch den regelmäßigen Umgang Effekte der Gewöhnung eintreten. Das heißt, dass das Ekel-Gefühl zwar nach wie vor besteht, der Körper allerdings kontrollierter damit umgehen kann. Hier gibt es ein paar Tipps, um das Ekel-Gefühl zum einen im Vorfeld zu vermindern und zum anderen besser mit Ekel und Scham umgehen zu können.

Schutz

- Handschuhe, Masken oder Desinfektionsmittel bieten bereits im Vorfeld Schutz vor unangenehmen Situationen – eine direkte Berührung oder der starke Geruch kann vermieden werden.
- Auch ein Raumerfrischer oder ein Belüftungssystem kann ekeleregenden Situationen vorbeugen.

Kurze Pause

- Tritt während der Pflegetätigkeit eine unerwartete Situation auf, die ein Ekel-Gefühl hervorruft, ist ein langsames „aus dem Zimmer gehen und Durchatmen“ sinnvoll. Hier sollte allerdings vorher kommuniziert werden, dass z.B. noch etwas geholt werden muss – die Gefühle der Pflegebedürftigen dürfen nicht missachtet werden

Atemtechnik

- Bei unangenehmen Gerüchen kann eine flache Atmung helfen oder das Atmen durch den Mund.
- Zudem kann dies helfen, den „ersten Schreck“ zu verarbeiten und sich der Situation zu stellen.

Abstand

- Nach einer ekelerregenden Situation ist es ratsam, sich etwas Abstand zu gönnen: Machen Sie einen kurzen Gang an die frische Luft, Denken Sie an eine schöne Situation oder ruhen Sie sich einfach kurz aus.
- Auch wenn die Zeit in der Pflege begrenzt ist – kommunizieren Sie, dass Sie eine Pause brauchen und erklären Sie. Warum!

Darüber Sprechen

- Sprechen Sie die Situation im Team offen an oder sprechen Sie mit der Kollegin oder dem Kollegen im Vertrauen – eine transparente und offene Kommunikation erleichtert den Umgang mit Ekel.
- Informieren Sie die Leitung bei z.B. sexuellen Übergriffen – hier ist ein transparenter Umgang erforderlich.

Kompetenzen fördern

- Nehmen Sie an Weiterbildungen zum Umgang mit Ekel und Scham teil. Fördern Sie damit Ihre Kompetenzen.
- Auch in Arbeitsgruppen kann das Thema Ekel und Scham offen angesprochen und

In Leitlinien integrieren

- Integrieren Sie die Themen Ekel und Scham in die Leitlinien des Unternehmens – und erarbeiten Sie diese am besten gemeinsam im Team.