

Umgang mit Scham in der Pflege kann man lernen

Schamgefühle sind im Pflegealltag oftmals belastend. Der neue ZQP-Ratgeber gibt Angehörigen Praxistipps, um besser mit Schamgefühlen umgehen zu können.

Berlin, 9. Mai 2017. Nacktheit und Gebrechlichkeit, Unterstützung bei intimen Dingen wie z. B. beim Toilettengang oder dem Waschen im Genitalbereich – das sind klassische Situationen, die mit Scham besetzt sind. Für die meisten ist schon die Vorstellung davon hochpeinlich. Pflegebedürftigkeit erschreckt auch deswegen viele Menschen, weil dabei solche Themen berührt werden.

Schamgefühle sind prinzipiell eigentlich positiv. Denn sie helfen, ganz persönliche Dinge zu schützen und Grenzen zu wahren. In der Pflege können diese Intimgrenzen aber nicht immer eingehalten werden, z. B. wenn jemand inkontinent ist. Dann ist von den Pflegenden besonderes Feingefühl gefordert, um den Gepflegten nicht zu verletzen. Gleichzeitig haben sie häufig mit eigenen Schamgefühlen – oder auch Ekel – zu kämpfen.

Damit dies auf Dauer nicht zu einer schwerwiegenden Belastung für beide Seiten wird, an der die Pflege scheitert, hat das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) den neuen Praxisratgeber „Umgang mit Scham“ entwickelt. Dieser bietet pflegenden Angehörigen fundiertes Wissen und praktische Tipps, damit sie mit ihren eigenen Schamgefühlen besser umgehen und gleichzeitig Schamgefühlen bei ihren pflegebedürftigen Angehörigen vorbeugen können.

„Scham ist ganz natürlich und kommt sowohl bei Pflegebedürftigen als auch bei Pflegenden regelmäßig vor. Beherrschen jedoch Schamgefühle dauerhaft den Alltag, kann das zu psychischen oder sozialen Problemen führen. Für eine respektvolle und möglichst entspannte Pflege ist es daher wichtig zu wissen, wie man peinlich empfundene Situationen meistert. Einen hilfreichen Umgang mit Scham kann man tatsächlich lernen“, erklärt Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender des ZQP.

Im neuen ZQP-Ratgeber erfahren Angehörige, woher Schamgefühle kommen, wodurch sie ausgelöst werden, wie man damit umgehen kann, aber auch, wann fremde Hilfe sinnvoll ist. So gibt der Ratgeber Hinweise dazu, was man tun kann, wenn sich das Rollenverhältnis durch die Pflegesituation grundlegend ändert. „Gerade veränderte Rollen, wie zwischen pflegebedürftigen Eltern und pflegenden Kindern, können anfangs zu Unsicherheiten und Schamgefühlen auf beiden Seiten führen. Dann kann es helfen, sich mit Menschen auszutauschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, zum Beispiel in einer Angehörigengruppe“, so Suhr.

Zudem gibt der Ratgeber Tipps, wie Angehörige ihr Selbstwertgefühl und das des Pflegebedürftigen schützen können – wie die Würde auf beiden Seiten gewahrt bleibt. Auch Schamgefühle in Bezug auf Demenz werden thematisiert. Denn es kann unangenehm sein, wenn ein Angehöriger sich nicht so verhält, wie Bekannte es von ihm vor der Demenz gewohnt waren oder es die Gesellschaft erwartet. Andere frühzeitig und offen über die Erkrankung und über möglicherweise irritierendes Verhalten zu informieren, kann hilfreich sein, um Berührungspunkte abzubauen und sich selbst sicherer zu fühlen.

Alle Informationen und Tipps des Ratgebers entsprechen dem aktuellen Wissensstand und sind vom ZQP in Zusammenarbeit mit Professor Stefan Görres, Pflegewissenschaftler an der Universität Bremen, erarbeitet worden. Das Heft kann kostenlos per E-Mail an bestellung@zqp.de bestellt oder als PDF-Datei unter www.zqp.de heruntergeladen werden.

Pressekontakt: Torben Lenz, Tel.: 030-275 93 95 15, E-Mail: torben.lenz@zqp.de

Über das ZQP

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ist eine gemeinnützige, unabhängige und bundesweit tätige Stiftung mit Sitz in Berlin. Das ZQP wurde vom PKV-Verband errichtet. Ziel ist die Weiterentwicklung der Pflegequalität für alte, hilfebedürftige Menschen. Als Wissensinstitut für die Pflege ist die Stiftungsarbeit auf Forschung, Theorie-Praxis-Transfer und öffentliche Aufklärung ausgerichtet.

Einerseits trägt die Stiftung zu einer kritischen Bestandsaufnahme der Pflegequalität in Deutschland bei und entwickelt andererseits praxistaugliche Konzepte für eine qualitativ hochwertige, an den individuellen Bedürfnissen pflegebedürftiger Menschen ausgerichtete Versorgung.

Die ZQP-Schriftenreihe und ZQP-Online-Produkte sind für die Stiftung zentrale Instrumente des Theorie-Praxis-Transfers. Hierdurch werden Erkenntnisse aus Projekten und Forschungsarbeiten unter anderem an pflegende Angehörige und professionell Pflegende sowie gesellschaftliche Multiplikatoren vermittelt. Die Arbeitsergebnisse des ZQP stehen allen Menschen kostenlos und werbefrei zur Verfügung.