
Scham

Praxistipps für den Pflegealltag



Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)

Das ZQP ist eine gemeinnützige Fachstiftung. Ziel ist es, zu guter Pflege in Deutschland beizutragen. Dazu forscht das ZQP, bereitet Wissen zielgruppenspezifisch auf und setzt sich für die Anwendung in der Pflegepraxis ein. Zielgruppe der verschiedenen ZQP-Angebote sind alle, die sich für gute Pflege engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik.

Die Angebote des ZQP sind kostenfrei zugänglich und werbefrei. Sie werden wissenschaftsbasiert und praxisorientiert vom multiprofessionellen ZQP-Team erarbeitet. Die Arbeitsweise ist im Methodenstandard des ZQP dargestellt.

Weitere Informationen: www.zqp.de

Die ZQP-Ratgeber

Die ZQP-Ratgeber für pflegende Angehörige bieten Basiswissen zu verschiedenen Pflegethemen und konkrete Tipps für den Pflegealltag. Zentrale Aspekte dabei sind, die Selbstbestimmung und die Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen zu fördern und Gesundheitsproblemen vorzubeugen. Die Ratgeber sollen eine gute, sichere Pflege zu Hause unterstützen und zur Entlastung pflegender Angehöriger beitragen.

Weitere Informationen: ➔ Seite 18 | www.zqp.de/ratgeber

Inhalt

Gut zu wissen

Was ist Scham?	2
Wie zeigt sich Scham?	3
Warum kommt Scham in der Pflege vor?	3
Was hilft allgemein beim Umgang mit Scham?	5

Praxistipps

Veränderungen annehmen	6
Selbstwertgefühl stärken	8
Mit Schamgrenzen umgehen	10
Bedürfnisse akzeptieren	12

Unterstützung & Hilfen

Welche Angebote zur Unterstützung gibt es?	14
Quellen	17
Weitere ZQP-Angebote	18
Impressum	19

Was ist Scham?

Scham ist ein unangenehmes Gefühl. Wer Scham empfindet, möchte vielleicht unsichtbar werden oder weglaufen, ist sprachlos, wie gelähmt oder lehnt Hilfe ab. Man möchte die Scham verbergen und tut so, als wäre nichts.

Scham kann zum Beispiel auftreten, wenn man sich missverstanden oder ertappt fühlt. Sie kann aufkommen, wenn man sich nackt zeigen muss oder andere von sehr persönlichen Dingen erfahren. Auch Ablehnung, fehlende Anerkennung oder Geringschätzung anderer können Scham auslösen.

Man kann sich für etwas schämen, für das man nichts kann. Zudem kann Scham entstehen, wenn man Regeln und Grenzen im Umgang miteinander nicht eingehalten oder jemanden verletzt hat. Scham kann auch eng mit Schuldgefühlen verbunden sein.

Scham hat vielfältige Ursachen

Warum jemand Scham empfindet, hängt unter anderem von der Erziehung, den Erfahrungen und dem Umfeld ab. Scham kann entstehen, wenn gilt: „Darüber spricht man nicht“ oder „Das tut man nicht“. Auch die Beziehung zueinander hat Einfluss: Vor Fremden ist die Scham vielleicht stärker als bei vertrauten Menschen oder umgekehrt.

Scham hat nützliche Funktionen

Scham regt unter anderem dazu an, das eigene Verhalten anzupassen und Regeln im Umgang miteinander einzuhalten. Denn Scham kann auch ein Signal dafür sein, dass jemand verletzt ist. Scham zeigt auch Überforderung mit einer Situation an. Dies kann helfen, anderen Grenzen aufzuzeigen sowie solchen Situationen zu entkommen.

Scham kann belasten

Häufige oder anhaltende Schamgefühle können das Wohlbefinden, die Lebensfreude und Motivation verringern. Zudem kann dies dazu führen, dass man sich zurückzieht und soziale Kontakte meidet. In der Folge kann es zu Einsamkeit kommen.

Wie zeigt sich Scham?

Es gibt Anzeichen, die auf Scham hindeuten. Nicht immer sind sie eindeutig und für andere sichtbar. Darauf zu achten kann helfen, Scham bei sich und anderen zu erkennen.

Anzeichen für Scham sind zum Beispiel:

- Erröten, Erbleichen, Tränen
- Stottern
- Schwitzen, Hitzewallungen
- Zittern, angespannte Muskeln
- Atemprobleme
- trockener Mund
- Angst, Wut
- verlegenes Lächeln, gesenkter Blick
- zögernde Bewegungen
- schnelles Hin- und wieder Wegsehen
- nervöses Zupfen an der Kleidung
- Hände vor dem Gesicht



Warum kommt Scham in der Pflege vor?

Bei der Pflege kann Scham sowohl bei der pflegebedürftigen als auch bei der pflegenden Person aufkommen. Die Auslöser sind individuell und vielfältig.

Pflegebedürftigkeit

Bei pflegebedürftigen Menschen kann es zum Beispiel Scham auslösen, nicht selbstständig handeln zu können. Das gilt besonders, wenn andere in intimste Situationen einbezogen werden müssen, etwa bei der Körperpflege oder dem Toilettengang. Es kann sein, dass sie sich als Belastung für andere empfinden. Oder vielleicht schämen sie sich für körperliche Veränderungen wie Inkontinenz oder Gebrechlichkeit.

Demenz

Mit fortschreitender Erkrankung fällt es Menschen mit Demenz schwerer, sich zu erinnern, zu orientieren und auszudrücken. Alltagsgegenstände und vertraute Menschen werden mitunter verwechselt oder nicht mehr erkannt. Zudem kann sich das Verhalten so ändern, dass es für das Umfeld unverständlich oder anstrengend ist und auf Ablehnung stößt. Dies kann verunsichern und bei Menschen mit Demenz sowie Angehörigen Scham auslösen.

Pflegeaufgaben

Für Angehörige kann die Pflege mit Scham verbunden sein. Sie können zum Beispiel beschämt sein, weil sie in intimen Situationen helfen müssen. Vielleicht möchten sie bestimmte Pflegeaufgaben nicht übernehmen, fühlen sich überfordert oder ausgelaugt. Oder sie denken, den Erwartungen anderer bei der Pflege nicht gerecht zu werden.

Beziehung

Die Pflegesituation hat Einfluss auf die Beziehung zueinander, etwa in der Partnerschaft oder zwischen pflegenden Kindern und pflegebedürftigen Eltern. Zum Beispiel können sich gewohnte Rollen und Aufgaben, Gefühle und Bedürfnisse ändern. Dies zu akzeptieren, kann schwierig sein und mit Scham auf beiden Seiten einhergehen.

Pflegende Angehörige schämen sich zum Beispiel, weil sie	Pflegebedürftige Menschen schämen sich zum Beispiel, weil sie
<ul style="list-style-type: none">■ in intimen Situationen helfen müssen■ sich überfordert fühlen■ glauben, den Erwartungen nicht gerecht zu werden■ nicht Arbeiten gehen können■ Ekel beim Umgang mit Ausscheidungen empfinden■ die Pflege nicht übernehmen wollen■ ungeduldig, wütend oder grob sind■ Kontakte und Zuwendung vermissen <p>insbesondere bei Demenz</p> <ul style="list-style-type: none">■ die pflegebedürftige Person wie ein Kind behandeln■ das Verhalten der pflegebedürftigen Person als unangenehm oder peinlich empfinden	<ul style="list-style-type: none">■ oft nicht selbststimmt handeln können■ Hilfe in intimen Situationen benötigen■ sich als Belastung empfinden■ sich gebrechlich und hilfebedürftig fühlen■ trotz guter Pflege unzufrieden sind■ Kontakte und Zuwendung vermissen <p>insbesondere bei Demenz</p> <ul style="list-style-type: none">■ Personen nicht erkennen, Termine vergessen, die Orientierung verlieren■ anderen wegen verändertem Verhalten peinlich sind■ bevormundet oder berichtigt werden

Mit der Zeit können Schamgefühle bei der Pflege nachlassen. Oftmals gewöhnen sich pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige an die Situation. Zudem können sich Schamgrenzen durch Demenz verändern oder ganz verloren gehen.

Was hilft allgemein beim Umgang mit Scham?

Scham ist im Pflegealltag nicht ganz zu vermeiden. Es gibt jedoch Möglichkeiten, schambehafteten Situationen vorzubeugen oder möglichst gut damit umzugehen.

Ursachen kennen

Warum Scham entsteht, kann verschiedene Ursachen haben (→ Seite 2). Sich hierüber bewusst zu sein, kann beim Umgang mit Scham helfen.

Anzeichen wahrnehmen

Bei sich und anderen auf Anzeichen zu achten, kann helfen, Scham vorzubeugen oder entgegenzuwirken (→ Seite 3). Besonders bei Menschen, die darüber nicht sprechen möchten oder sich nicht äußern können, kann das hilfreich sein.



Scham ansprechen

Ein offener Austausch darüber, was Scham auslöst, kann entlasten und gegenseitiges Verständnis fördern. Dazu gehört auch, ehrlich darüber zu sprechen, was bei der Pflege erwartet wird und geleistet werden kann.

Regeln vereinbaren

Um schambehafteten Situationen vorzubeugen, kann es nützlich sein, klare Regeln für die Pflege zu vereinbaren. Diese können zum Beispiel das Vorgehen bei der Körperpflege oder den Umgang mit Inkontinenz betreffen.

Hilfe annehmen

Wenn Schamgefühle sehr belasten, ist es ratsam, die Situation möglichst zu verändern. Mitunter ist es hilfreich, wenn eine andere Person schambehaftete Pflegetätigkeiten übernimmt. Auch professionelle Unterstützung durch einen Pflegedienst kann entlasten. Zudem können Fachleute dazu beraten, wie man mit Scham möglichst gut umgeht (→ Seite 14).

Veränderungen annehmen

Durch die Pflegesituation können sich Rollen, Aufgaben und Erwartungen in Familie und Partnerschaft verändern. Zum Beispiel sind Angehörige gefordert, eigene Interessen, Pflegeaufgaben und eventuell auch den Beruf miteinander zu vereinbaren. Manche geben den Beruf für die Pflege ganz auf. Für pflegebedürftige Menschen kann es schwierig sein, Hilfebedürftigkeit zu akzeptieren. Bei Menschen mit Demenz kommt hinzu, dass Gedächtnis, Orientierung und Fähigkeiten nachlassen. Zudem kann ihr Verhalten auffallend und teils unverständlich sein und auch auf Ablehnung stoßen. Solche Veränderungen können bei pflegebedürftigen Menschen und bei Angehörigen Scham auslösen.

Tipps: Mit der neuen Situation umgehen

- Gestehen Sie sich Zeit zu, in die Pflegesituation hineinzuwachsen und gewohntes Verhalten zu verändern.
- Sprechen Sie mit nahestehenden Personen über die Situation und ihre Gefühle. Oder tauschen Sie sich mit anderen pflegenden Angehörigen aus, etwa in einer Selbsthilfegruppe (→ Seite 16).
- Informieren Sie sich über das jeweilige Krankheitsbild sowie über Möglichkeiten, mit Symptomen umzugehen. Holen Sie bei Demenz fachärztlichen Rat zum Umgang mit verändertem Verhalten ein (Neurologie, Gerontopsychiatrie). Dazu gehören zum Beispiel starke Unruhe, Abwehren, ständiges Rufen und Aggressivität.
- Beachten Sie Ihre Belastungsgrenze: Sprechen Sie offen darüber, was Sie bei der Pflege leisten können und möchten – und was nicht.
- Bitten Sie andere, Sie bei bestimmten Pflegetätigkeiten zu entlasten, etwa aus Familie oder Freundeskreis. Beauftragen Sie eventuell einen ambulanten Pflegedienst (→ Seite 14).
- Nutzen Sie Beratung zur Organisation der Pflege. Es gibt Angebote, um Pflege und Beruf zu vereinbaren (→ Seite 14).
- Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Wünsche und Interessen zu verwirklichen. Planen Sie feste Urlaubszeiten für sich. Bitten Sie dafür vertraute Menschen aktiv um Unterstützung. Nutzen Sie hierzu nach Möglichkeit Entlastungsangebote wie Verhinderungspflege (→ Seite 15).
- Holen Sie professionelle Beratung zum Umgang mit pflegebedingten Veränderungen in der Beziehung ein. Wenden Sie sich etwa an eine Familienberatungsstelle oder bei Demenz an die Deutsche Alzheimer Gesellschaft.

Tipps: Helfen, mit der neuen Situation umzugehen

- Zeigen Sie der pflegebedürftigen Person, dass Sie sie so annehmen, wie sie ist. Vermitteln Sie durch Worte oder Gesten, dass Sie die Pflege gern übernehmen. So können Sie auch Sicherheit in der neuen Situation vermitteln.
- Erwähnen Sie von Zeit zu Zeit, wie wichtig die pflegebedürftige Person für Sie und die ganze Familie ist.
- Bestärken Sie dazu, sich im Alltag einzubringen, etwa im Haushalt, bei Gesprächen und Entscheidungen. Behalten Sie gewohnte Aufgaben möglichst bei. Aber überfordern Sie nicht.
- Helfen Sie dabei, Hilfsmittel wie Brille, Hörgeräte oder Rollator zu nutzen. Dies kann dazu beitragen, am Geschehen teilzuhaben und möglichst selbstständig zu bleiben (→ Seite 15).
- Unterstützen Sie dabei, Interessen so gut wie möglich nachzugehen. Dazu können Sie auch ehrenamtliche Hilfen nutzen. Informieren Sie sich in einer Beratungsstelle zu Angeboten (→ Seite 14).
- Bereiten Sie Aktivitäten außer Haus gut vor, um Stress zu vermeiden. Dazu gehört zum Beispiel, den Zugang zu Toiletten vorab so gut wie möglich zu klären.
- Sprechen Sie an, wenn Sie den Eindruck haben, dass die pflegebedürftige Person Hilfe aus Scham ablehnt. Zeigen Sie Verständnis. Reden Sie möglichst offen darüber, was genau Scham auslöst und was nicht. Besprechen Sie, wie Sie vorgehen. Holen Sie pflegefachlichen Rat hierzu ein (→ Seite 14).



Weitere Informationen des ZQP | www.zqp.de

- Onlineportal: Tipps zur Entlastung in der Pflege

Selbstwertgefühl stärken

Das Selbstwertgefühl ist das, was wir über uns, unsere Eigenschaften und Fähigkeiten denken. Ein gutes Selbstwertgefühl bedeutet, mit sich insgesamt zufrieden zu sein. Die Pflegesituation kann das Selbstwertgefühl beeinträchtigen: Pflegende Angehörige fühlen sich eventuell durch die Pflegesituation überfordert oder ausgelaugt. Sie vermissen Anerkennung für die Pflege. Oder sie sorgen sich, bei der Pflege etwas nicht richtig zu machen. Bei pflegebedürftigen Menschen kann zum Beispiel die zunehmende Hilfebedürftigkeit das Selbstwertgefühl mindern. Sie empfinden sich deswegen vielleicht als Belastung. Menschen mit Demenz kann es zudem verunsichern, Dinge zu vergessen oder Fähigkeiten zu verlieren. Unverständnis und Ablehnung anderer können bei ihnen und ihren Angehörigen Scham auslösen.



Tipps: Eigenes Selbstwertgefühl stärken

- Nehmen Sie sich Zeit für sich: Gehen Sie regelmäßig Ihren Interessen nach, etwa Freunde treffen, ins Theater gehen oder Ausflüge machen.
- Lassen Sie sich von einer Pflegefachperson anleiten, wenn Sie bei der Pflege unsicher sind. Nutzen Sie einen Pflegekurs (➔ Seite 15). Dadurch gewinnen Sie Sicherheit bei der Pflege.
- Sprechen Sie die pflegebedürftige Person möglichst darauf an, wenn Sie sich durch ihr Verhalten gekränkt fühlen. Nehmen Sie negatives Verhalten bei Menschen mit Demenz nicht persönlich.
- Nutzen Sie professionelle psychologische Beratung, wenn negative Gefühle den Alltag bestimmen (➔ Seite 14).

Tipps: Selbstwertgefühl der pflegebedürftigen Person stärken

- Besprechen Sie mit der pflegebedürftigen Person, wobei genau Hilfe benötigt und gewünscht wird. Unterstützen Sie dabei, möglichst viel selbst zu tun. Überfordern Sie aber nicht.
- Nehmen Sie Gefühle, Bedürfnisse und Sorgen der pflegebedürftigen Person ernst. Übergehen Sie entsprechende Äußerungen nicht. Zeigen Sie Verständnis und Anteilnahme. Nutzen Sie bei Menschen mit Demenz dafür vermehrt Körpersprache und Körperkontakt.
- Vermeiden Sie es, Menschen mit Demenz zu berichtigen. Lassen Sie unrichtige Aussagen am besten stehen oder antworten Sie neutral.
- Sprechen Sie bei Demenz möglichst früh mit Ihrem Umfeld über das Krankheitsbild. Das kann helfen, Berührungsängste abzubauen und Unverständnis vorzubeugen. Mit Verständniskärtchen können Sie in der Öffentlichkeit diskret auf die Demenz hinweisen. Diese erhalten Sie bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft: www.deutsche-alzheimer.de
- Bereiten Sie gelegentlich eine Freude. Bringen Sie beispielsweise einen Blumenstrauß oder Lieblingspralinen mit.
- Entschuldigen Sie sich für gegebenenfalls unangemessenes Verhalten.
- Unterstützen Sie dabei, Gewohnheiten bei Körperpflege, Kosmetik, Frisur und Kleidung beizubehalten.
- Helfen Sie, mit Inkontinenz umzugehen, zum Beispiel unangenehmen Gerüchen vorzubeugen. Informieren Sie sich zu geeignetem Inkontinenzmaterial. Holen Sie dazu pflegefachlichen Rat ein (→ Seite 14).
- Informieren Sie professionell Pflegende über Gewohnheiten, Bedürfnisse und Unterstützungsbedarfe der pflegebedürftigen Person. Sprechen Sie an, wenn Sie etwas als beschämend erleben.



Weitere Informationen des ZQP | www.zqp.de

- Ratgeber: Demenz – Anregungen für Partnerinnen und Partner

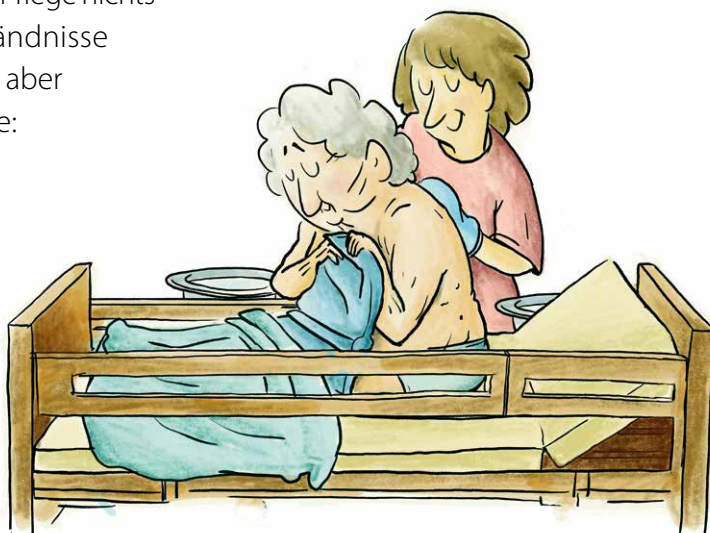
Mit Schamgrenzen umgehen

Scham, Hemmungen und Unsicherheit sind gerade in intimen Situationen nicht immer ganz zu vermeiden. Bei der Körperpflege und auf der Toilette auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein, kann zudem Gefühle der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins auslösen.

Pflegende benötigen viel Feingefühl und Verständnis für die Schamgrenzen der pflegebedürftigen Person. Gleichzeitig stoßen sie in manchen Pflegesituationen auf ihre eigenen Schamgrenzen.

Tipps: Eigene Schamgrenzen schützen

- Überlegen Sie, wo Ihre Schamgrenzen bei der Pflege liegen und welche Handlungen Ihnen unangenehm sind. Besprechen Sie, ob ein ambulanter Pflegedienst beauftragt werden sollte, zum Beispiel für die Körperpflege.
- Sagen Sie ehrlich, was Ihnen bei der Pflege nichts ausmacht. So können Missverständnisse ausgeräumt werden. Sprechen Sie aber auch Ihre Schamgefühle an, wie: „Es ist ein komisches Gefühl für mich, dich zu waschen“.
- Verwenden Sie bei der Intimpflege und beim Kontakt mit Ausscheidungen Einmal-Handschuhe. Dies trägt dazu bei, Scham und Ekel zu mindern. Zudem ist es hygienischer.



Tipps: Schamgrenzen der pflegebedürftigen Person schützen

- Fragen Sie die pflegebedürftige Person, welche Situationen ihr besonders unangenehm sind und Scham auslösen. Bei Menschen mit Demenz eignen sich einfache Fragen, die man mit Ja oder Nein beantworten kann, zum Beispiel: „Ist es in Ordnung, dass ich dich wasche?“
- Überlegen Sie: Was könnte bei der pflegebedürftigen Person Scham auslösen? Achten Sie auf Anzeichen für Scham (➔ Seite 3).
- Akzeptieren Sie die Schamgrenzen, auch wenn Sie selbst in der Situation nicht so empfinden.
- Vermeiden Sie Aussagen wie „Du brauchst dich nicht zu schämen“ oder „Stell dich doch nicht so an“. Lenken Sie in schambehafteten Situationen durch Gespräche über Alltägliches ab. Auch Humor kann über unangenehme Situationen hinweghelfen.
- Klopfen Sie an, bevor Sie das Zimmer betreten. Verlassen Sie in intimen Situationen möglichst den Raum, wenn die pflegebedürftige Person das wünscht, etwa bei der Ausscheidung.
- Probieren Sie aus, was für Sie beide besser ist: Beim Duschen lässt sich die Intimpflege eventuell leichter selbst durchführen als am Waschbecken. Nutzen Sie Hilfsmittel, die die selbstständige Körperpflege erleichtern, wie Duschhocker oder Badewannenlifter (➔ Seite 15) .
- Verwenden Sie während der Körperpflege einen Sichtschutz oder ein Türschild mit der Aufschrift „Bitte nicht stören“.
- Entkleiden Sie bei der Körperpflege nur die Körperteile, die gerade gewaschen oder eingecremt werden. Oder verwenden Sie zum Abdecken ein Badetuch (➔ Abbildung Seite 10).
- Erklären Sie während der Körperpflege, was Sie als Nächstes tun werden. Fragen Sie nach, ob das Vorgehen in Ordnung ist .



Weitere Informationen des ZQP | www.zqp.de

- Ratgeber: Körperpflege – Praxistipps für den Pflegealltag
- Ratgeber: Inkontinenz – Praxistipps für den Pflegealltag

Bedürfnisse akzeptieren

Zuwendung, Nähe und Liebe sind Grundbedürfnisse. Die Bedürfnisse können sich im Laufe des Lebens verändern. Manche können nachlassen, andere zunehmen. Durch die Pflegesituation fehlt es vielleicht an liebevollen Kontakten und an Intimität. Der Wunsch danach kann bei pflegebedürftigen Menschen ebenso wie bei pflegenden Angehörigen Scham auslösen.

Tipps: Eigene Bedürfnisse beachten

- Beachten Sie Ihre emotionalen und körperlichen Bedürfnisse.
- Reden Sie mit vertrauten Menschen über Ihre Bedürfnisse und Gefühle, wenn Sie das möchten. Das kann entlasten und Einsamkeit entgegenwirken.
- Achten Sie auf Ihre Privatsphäre. Schaffen Sie sich zum Beispiel einen Ort, an dem Sie ungestört sein können. Nehmen Sie sich Zeit, für sich selbst.
- Bleiben Sie nach Möglichkeit gemeinsam aktiv. Gehen Sie mit der pflegebedürftigen Person zum Beispiel in den Park oder ins Café.
- Sorgen Sie für schöne Momente mit der pflegebedürftigen Person. Blättern Sie zum Beispiel in einem Fotoalbum und sprechen Sie über gemeinsame Erlebnisse.
- Besprechen Sie in der Partnerschaft eventuell, wie Sie mit veränderten sexuellen Bedürfnissen umgehen. Im Zusammenhang mit Demenz bietet das Infoblatt 29 Sexualität und Demenz der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Hinweise dazu: www.deutsche-alzheimer.de



Tipps: Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person beachten

- Fragen Sie die pflegebedürftige Person nach ihren Wünschen: Möchte sie bestimmte Kontakte oder Gewohnheiten pflegen? Wie können Sie konkret helfen?
- Achten Sie bei Menschen, die sich nicht äußern können, besonders auf die Körpersprache (➔ Seite 3). Das gilt zum Beispiel bei Demenz.
- Beachten Sie die Privatsphäre der pflegebedürftigen Person: Respektieren Sie den Wunsch, ungestört zu sein.
- Zeigen Sie auch über die Pflege hinaus Ihre Zuneigung, etwa durch eine Umarmung.
- Respektieren Sie sexuelle Bedürfnisse und entsprechende Handlungen, etwa Selbstbefriedigung. Wenn gewünscht, unterstützen Sie dabei, Hilfsmittel wie einen Vibrator zu beschaffen. Eventuell kommen auch Angebote zur Sexualbegleitung infrage. Beratung zu Sexualität im Alter bietet beispielsweise pro familia: www.profamilia.de.



Weitere Informationen des ZQP | www.zqp.de

- Onlineportal: Tipps zur Vorbeugung von Einsamkeit

Welche Angebote zur Unterstützung gibt es?

Es gibt in Deutschland verschiedene Angebote zur Unterstützung bei der Pflege. Diese sollen zu einer guten Versorgung pflegebedürftiger Menschen beitragen und Überlastung bei pflegenden Angehörigen vorbeugen.

Beratung zur Pflege

Professionelle Beratung zur Pflege dient dazu, Wissen und Kompetenzen für eine gute Pflege zu vermitteln. Sie soll zudem helfen, die Pflege möglichst gut zu organisieren, geeignete Angebote auszuwählen und zu nutzen. Themen sind zum Beispiel: finanzielle Leistungen, Organisation der Pflege, praktische Pflege, Entlastung von der Pflege, Hilfsmittel, Wohnungsanpassung, Selbsthilfe sowie Konflikte in der Pflege.

Beratung zur Pflege ist für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen kostenlos zugänglich. Sie wird von der Pflegekasse oder privaten Pflegeversicherung angeboten. Zudem gibt es Beratungsanbieter wie regionale Pflegestützpunkte und compass private pflegeberatung.



Weitere Informationen zur Pflege, zu Angeboten und Ansprüchen

- Bundesministerium für Gesundheit:
www.bundesgesundheitsministerium.de/online-ratgeber-pflege
- Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend:
www.wege-zur-pflege.de | 030 - 20 17 91 31
- Verbraucherzentrale: www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft: www.deutsche-alzheimer.de | 030 - 259 37 95 14

Kurse zur Pflege

Pflegekurse sollen dazu beitragen, die Pflege zu verbessern und Angehörige zu entlasten. Sie vermitteln pflegepraktisches Wissen, zum Beispiel zu Hygiene, zur Ernährung sowie zum Umgang mit Hilfsmitteln und Erkrankungen. Zudem können Angehörige Pflegetechniken erlernen und sich mit anderen Pflegenden austauschen. Die Kurse können in der Gruppe, online oder zu Hause stattfinden.

Pflegekurse sind für pflegende Angehörige kostenlos zugänglich. Zu Kursangeboten informieren die Pflegekasse oder die private Pflegeversicherung sowie Beratungsstellen (➔ Seite 14).

Hilfsmittel zur Pflege

Hilfsmittel können die Pflege erleichtern und zur Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen beitragen. Zu den technischen Hilfsmitteln gehören zum Beispiel Duschhocker, Rollator und Trinkhilfen. Zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel wie Desinfektionsmittel, Einmal-Handschuhe und Bettschutzeinlagen dienen der Hygiene.

Zu Auswahl und Anwendung ist fachliche Beratung ratsam, zum Beispiel: beim Arzt, bei der Ärztin, einer Pflegefachperson, der Physiotherapie, der Ergotherapie, der Apotheke oder im Sanitätsfachgeschäft. Unter bestimmten Voraussetzungen werden Hilfsmittel verordnet oder die Kosten erstattet. Informationen dazu bieten die Pflegekasse oder private Pflegeversicherung sowie die Krankenkasse oder private Krankenversicherung.

Entlastung von der Pflege

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige sollen helfen, die Pflege besser zu bewältigen und Überlastung vorzubeugen. Dazu gehören zum Beispiel: Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege, ambulante Pflege und Angebote zur Unterstützung im Alltag wie ehrenamtliche Hilfen.

Welche Kosten übernommen oder erstattet werden, hängt unter anderem vom Pflegegrad ab. Wenn kein Pflegegrad besteht, kann eventuell häusliche Krankenpflege ärztlich verordnet werden.

Berufstätige können zudem beim Arbeitgeber eine zeitweise berufliche Freistellung für die Pflege beantragen, etwa für Tage oder Monate. Unter bestimmten Voraussetzungen muss diese gewährt werden.

Psychische Entlastung bieten Familienberatungsstellen und psychotherapeutische Angebote. Auf www.pflegen-und-leben.de gibt es kostenlose psychologische Onlineberatung für pflegende Angehörige, auch anonym.

Angebote zur Gesundheitsförderung gibt es bei Krankenkassen und privaten Krankenversicherungen. Dazu zählen Kurse zu Ernährung, Bewegung und zum Umgang mit Stress.

Unterstützung für Konfliktsituationen

Bei der Pflege kann es zu Konflikten und Aggressionen bis hin zu Gewalt kommen. Das kann alle Beteiligten sehr belasten und der psychischen und körperlichen Gesundheit schaden. Daher ist es wichtig, vorzubeugen oder Konflikte zu entschärfen.

Informationen und praktische Hinweise hierzu sowie eine Übersicht zu Hilfetelefonen für akute Krisensituationen bietet das ZQP: www.zqp.de/gewalt-pflege.

Selbsthilfe

In Gesprächskreisen und Selbsthilfegruppen können sich pflegende Angehörige austauschen und so gegenseitig helfen. Sie organisieren sich selbst und befassen sich zum Teil mit spezifischen Themen, etwa Demenz oder Inkontinenz. Die Treffen können vor Ort oder online stattfinden. Bei der Suche nach einer Gruppe unterstützen zum Beispiel regionale Kontaktstellen für Selbsthilfe sowie Beratungsstellen zur Pflege.



Weitere Informationen des ZQP | www.zqp.de

- Kurzratgeber: Beratung zur Pflege
- Onlineportal: Tipps zur Entlastung von der Pflege
- Ratgeber: Gewalt vorbeugen – Praxistipps für den Pflegealltag

Bei Fragen rund um die Pflege

Beratungsstellen informieren und beraten individuell zu verschiedenen Pflege Themen, unter anderem zu Angeboten und Ansprüchen.

Nutzen Sie zur Suche nach Adressen die kostenfreie Datenbank des ZQP: www.zqp.de/beratung-pflege

Quellen

Bohn, C. (2015). Macht und Scham in der Pflege: Beschämende Situationen erkennen und sensibel damit umgehen. Ernst Reinhardt Verlag.

Gröning, K. (2018). Entweihung und Scham: Grenzsituationen in der Pflege alter Menschen (7. Aufl.). Mabuse.

Immenschuh, U. (2020). Unerhörte Scham in der Pflege: Über die Notwendigkeit einer unbeliebten Emotion. Mabuse.

Immenschuh, U. (2018). Scham und Würde in der Pflege. GGP - Geriatriische und Gerontologische Pflege, 2(3), 115-119. <https://doi.org/10.1055/a-0598-9813>

Walmsley, B., & McCormack, L. (2015). Shame, hope, intimacy and growth: Dementia distress and growth in families from the perspective of senior aged care professionals. Dementia, 15(6), 1666-1684. <https://doi.org/10.1177/1471301215573676>

Weitere ZQP-Angebote

Die ZQP-Pflegeratgeber und die ZQP-Kurzratgeber bieten Wissen und Tipps für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Die Broschüren sowie weitere Angebote des ZQP mit praxisnahen Informationen zu verschiedenen Pflegethemen finden Sie auf dem ZQP-Onlineportal.

ZQP-Ratgeber

- Ambulante Pflege
- Beatmung zu Hause
- Demenz
- Essen und Trinken
- Gewalt vorbeugen
- Inkontinenz
- Körperpflege
- Mundpflege
- Naturheilmittel
- Rollator
- Stationäre Pflege

Zweisprachig in Türkisch und Deutsch:

- Ağız bakımı | Mundpflege
- Vücut bakımı | Körperpflege

ZQP-Kurzratgeber

- Beratung zur Pflege
- Gewalt gegen pflegebedürftige Menschen verhindern
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Sicherheit bei der Medikation
- Suche nach einem Pflegeheim
- Vorbeugung von Delir bei älteren Menschen
- Wenn ältere pflegebedürftige Menschen lebensmüde sind

Alle Angebote des ZQP sind kostenlos zugänglich und werbefrei: www.zqp.de

ZQP-Onlineportal

- Beratung zur Pflege: Datenbank mit Kontaktinformationen zu mehr als 4.500 Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
- Gewaltprävention in der Pflege: Praxiswissen sowie Kontaktdaten zu aktuell erreichbaren Krisentelefonen
- Prävention in der Pflege: Informationen und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden vorzubeugen
- Probleme in der Pflege: Hinweise zum Vorgehen bei Problemen mit professionellen Pflegeangeboten sowie zu Beratungs- und Beschwerdestellen

Das ZQP-Onlineportal bietet zudem Forschungsergebnisse, Praxiswissen und Instrumente für die professionelle Pflege.

Impressum

Herausgeber: gemeinnützige Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)

Stifter: Verband der Privaten Krankenversicherung e. V.

Autorinnen: Alina Stage, Daniela Sulmann, Daniela Vähjunker, alle ZQP

Gestaltung und Herstellung: Maren Amini (Illustrationen); zwoplus (Satz)

© 2025 Zentrum für Qualität in der Pflege, Berlin

10., vollständig überarbeitete Auflage, 2025 (nur digital veröffentlicht)

ISSN (Online) 2943-9418

Hinweise: Dieser Ratgeber kann individuelle medizinische, pflegerische, therapeutische, psychosoziale und psychologische Beratung nicht ersetzen. Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Das gilt auch für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege resultieren.

Das ZQP achtet auf geschlechtersensible Sprache. Wenn ausnahmsweise die männliche Sprachform verwendet wird, dann ausschließlich, damit der Text besser lesbar ist. Gemeint sind alle Geschlechter.

