
Scham

Praxistipps für den Pflegealltag



Inhalt

Vorwort PD Dr. Ralf Suhr, Zentrum für Qualität in der Pflege	2
Vorwort Prof. Dr. Stefan Görres, Universität Bremen	3

Gut zu wissen

Was ist Scham?	4
Warum kann Scham nützen?	5
Wie kommt Scham zum Ausdruck?	6
Warum kommt Scham in der Pflege vor?	7
Was ist beim Umgang mit Scham wichtig?	8

Praxistipps

Mit neuen Rollen leben	10
Das Selbstwertgefühl bewahren	12
Mit Intimgrenzen umgehen	14
Bedürfnisse akzeptieren	16
Zu Demenz stehen	18

Unterstützung & Hilfen

Wo gibt es Beratung und Unterstützung?	20
Quellen	22
Weitere ZQP-Produkte	23
Impressum	25

Liebe Leserinnen und Leser,

jemanden zu pflegen, ist etwas sehr Persönliches und geht mit großer Verantwortung einher. Denn Pflegende sind in die intimsten Lebensbereiche einer anderen Person einbezogen. Pflegebedürftige Menschen müssen ihnen voll und ganz vertrauen können.

Auch wenn das Vertrauen groß ist – Unsicherheiten, Hemmungen, sogar Schamgefühle im Umgang mit Intimgrenzen und Tabus sind nicht immer ganz zu vermeiden. Das sind natürliche Gefühle, die uns helfen, achtsam zu sein, Regeln im Umgang miteinander einzuhalten und eigene Grenzen sowie die von anderen nicht zu überschreiten. Bestimmen Schamgefühle aber die Pflege, können sie sowohl für pflegende Angehörige als auch für pflegebedürftige Menschen belastend sein. Beiden Seiten erschwert das den Pflegealltag.

Fundiertes Wissen hilft dabei, die täglichen Anforderungen zu meistern. Ein wichtiges Ziel des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) ist es deshalb, pflegende Angehörige mit umfangreichen Informationen und praktischen Tipps bei der Pflege zu unterstützen. Dazu gibt das ZQP kostenlose Ratgeber zu unterschiedlichen Themen heraus.

In diesem Ratgeber erfahren Sie, woher Schamgefühle kommen, wie sie sich zeigen können und warum sie gerade bei der Pflege bedeutsam sind. Anhand einiger typischer Situationen finden Sie Hinweise dazu, wodurch Schamgefühle ausgelöst werden und wie Sie diesen vorbeugen oder begegnen können.

Alle Hinweise entsprechen dem aktuellen Wissensstand und sind gemeinsam mit ausgewiesenen Pflegeexpertinnen und -experten erarbeitet worden. Für die pflegewissenschaftliche Beratung danke ich besonders Professor Stefan Görres von der Universität Bremen.

PD Dr. Ralf Suhr

Vorstandsvorsitzender der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege



Liebe Leserinnen und Leser,

fast jeder hat Scham schon einmal erlebt und das ist auch ganz natürlich. Vielfach stehen Schamgefühle in Zusammenhang mit sogenannten Tabuthemen. Pflege, um die es bei diesen Praxistipps geht, ist eigentlich kein Tabuthema und doch wissen wir aus der Forschung, dass Tabus und besonders Scham hier eine bedeutende Rolle spielen.



Scham in der Pflege ist ein häufiges und weit verbreitetes Phänomen. Pflegebedürftig zu sein, nicht immer selbstbestimmt handeln und entscheiden zu können und auf Hilfe angewiesen zu sein, kann Gefühle der Ohnmacht, des Ausgeliefertseins und letztlich der Scham auslösen.

Gleichzeitig sind auch Angehörige mit eigenen Schamgefühlen konfrontiert. Solche Schamgefühle können verstärkt dann auftreten, wenn sich Rollen verändern oder umkehren, etwa wenn ein Sohn seine ältere Mutter pflegt oder eine pflegende Tochter ein belastetes Verhältnis zum pflegebedürftigen Vater hat.

Wichtig zu wissen ist, dass es nicht nur Angehörige und pflegebedürftige Menschen sind, die nicht umhinkommen, mit Schamgefühlen umzugehen. Genauso sind auch professionell Pflegendе diesem Gefühl ausgesetzt. Besser als pflegende Angehörige haben sie zwar gelernt, mit dieser Situation umzugehen, dennoch lassen sich Schamgefühle nicht immer ausblenden. Auch die hohen Erwartungen an die Pflege und sich selbst sowie die Möglichkeit, diesen trotz aller Professionalität nicht gerecht zu werden, kann zu Scham- oder gar Schuldgefühlen führen.

Gefühle der Scham sind also kaum vermeidbar – auf allen Seiten.

Deshalb freut es mich sehr, an diesen wichtigen Praxistipps des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) mitgearbeitet zu haben. Sie sollen pflegende Angehörige im Pflegealltag beim Umgang mit Schamgefühlen unterstützen. Alle Informationen und Tipps sind nach dem besten Wissensstand zusammengetragen und in gut lesbarer Form aufbereitet. Ich bin mir sicher, dass sie Ihnen eine Hilfe bei der Bewältigung der Pflege sind.

Prof. Dr. Stefan Görres

Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP), Abteilung Pflegewissenschaftliche Versorgungsforschung, Universität Bremen

Was ist Scham?

Scham ist ein Gefühl, das wohl die meisten Menschen als sehr unangenehm empfinden. Viele kennen das: Man möchte die Scham verbergen oder tut so, als wäre nichts. Denn sie könnte von anderen als Schwäche angesehen werden.

Schamgefühle entstehen, wenn man sich herabgewürdigt oder missverstanden, in Verlegenheit gebracht oder bei etwas ertappt fühlt. Warum das gerade in bestimmten Situationen geschieht, kann ganz unterschiedliche Ursachen haben, zum Beispiel die eigene Erziehung, die prägenden Werte, eine verletzende Erfahrung oder das Bild, das man von sich selbst oder seinem Gegenüber hat.

Wenn die Grenzen der Intimsphäre überschritten werden, beispielsweise weil man sich nackt zeigen muss oder andere von sehr persönlichen Dingen erfahren, kann das Schamgefühle auslösen. Auch Ablehnung, fehlende Anerkennung oder Geringschätzung anderer können Scham bewirken. Gleiches gilt, wenn man die eigenen Erwartungen an sich selbst einmal nicht erfüllen kann. Denn normalerweise setzen wir viel daran, dem Bild zu entsprechen, das wir von uns haben, wie wir sind oder sein möchten.

Vielfach stehen Schamgefühle in Zusammenhang mit sogenannten Tabuthemen. Das sind Themen, für die die allgemeinen Regeln gelten: „Darüber spricht man nicht“ und „Das tut man nicht“. Körperpflege und Ausscheidungen gehören zum Beispiel in unserer Kultur zu den sehr intimen Bereichen.



Warum kann Scham nützen?

Wir haben in der Regel das Bedürfnis, uns vor Schamgefühlen zu schützen, weil wir sie als unangenehm empfinden. Aber sie haben auch wichtige unterstützende Funktionen:

Scham trägt dazu bei, Regeln einzuhalten

Durch Erfahrungen und Erziehung entwickeln wir ein Gespür dafür, welche Regeln im Umgang mit anderen gelten, welches Verhalten erwünscht oder verboten ist oder gebilligt wird. Schamgefühle halten dazu an, Regeln zu respektieren und danach zu handeln. Sie helfen auf diese Weise, unser Zusammenleben zu ordnen.

Scham ist ein Alarmsignal

Schamgefühle zeigen uns, wann wir mit einer Situation überfordert sind oder diese sogar bedrohlich ist. Sie helfen uns, aus solchen Situationen zu entkommen, um nicht verletzt zu werden und unsere Selbstachtung zu bewahren.

Scham hilft, sich selbst und andere einzuschätzen

Um Scham zu empfinden, muss man sich mit den Augen anderer sehen können. Das Erkennen und Respektieren der eigenen Schamgefühle ist wichtig, um sich selbst einzuschätzen und anderen Grenzen aufzeigen zu können. Andererseits können diese Gefühle dadurch auch bei anderen Menschen besser erahnt und berücksichtigt werden.



Wie kommt Scham zum Ausdruck?

Schamgefühle kommen durch eine Reihe von Verhaltensweisen und Reaktionen des Nervensystems zum Ausdruck.

Sichtbar sind zum Beispiel diese Anzeichen:

- Erröten
- Erbleichen
- Stottern
- Schwitzen
- Zittern
- verlegenes Lächeln
- zögernde Bewegungen
- Tränen
- schnelles Hin- und wieder Wegsehen
- nervöses Zupfen an der Kleidung

Andere Reaktionen des Körpers sind nicht immer direkt erkennbar. Dazu gehören Atemprobleme, Schwindel, Hitzewallungen, Trockenheit im Mund oder Anspannung der Muskeln.

Scham kann auch dazu führen, dass man weglaufen möchte, sprachlos, durcheinander oder wie gelähmt ist. Zudem können Schamgefühle durch Wut oder Angst zum Ausdruck kommen.

Es hilft, auf solche Zeichen zu achten, um die eigenen Schamgefühle besser einschätzen zu können. Es ist aber auch wichtig, Scham bei anderen wahrzunehmen, um angemessen darauf reagieren zu können. Dies wird insbesondere notwendig, wenn sich pflegebedürftige Menschen aufgrund einer Krankheit nicht mehr äußern können oder es – wiederum aus Scham – nicht möchten.



Warum kommt Scham in der Pflege vor?

Schamgefühle kommen in der Pflege häufig vor – sowohl bei pflegebedürftigen Menschen als auch bei Pflegenden.

Pflegebedürftige Menschen erleben, dass sie Fähigkeiten verlieren und immer abhängiger von anderen werden. Bei Menschen, denen es immer wichtig war, unabhängig und selbstbestimmt zu leben, kann das Schamgefühle auslösen. Denn sie können das Bild, das sie von sich selbst zeigen wollen, nicht mehr aufrechterhalten. Hinzu kommt, dass andere in intimste Handlungen und Abläufe einbezogen werden müssen, wie etwa bei der Körperpflege, dem Toilettengang und dem Schlafengehen.

All das kann zu veränderten Rollen und Beziehungen in der Partnerschaft sowie zwischen pflegebedürftigen Eltern und pflegenden Kindern führen und das Gefühl der Scham verstärken.

Im Verlauf einer langen Pflegebedürftigkeit verändern sich Schamgrenzen. Mit der Zeit beginnen pflegebedürftige Menschen in der Regel, sich an neue Situationen zu gewöhnen und sie zu akzeptieren. Zudem hilft ihnen ein natürlicher Schutzmechanismus dabei, sich nicht ständig verletzt zu fühlen. Sie lernen dann, negative Gefühle nicht zu nah an sich herankommen zu lassen. Zusätzlich zur Pflegebedürftigkeit können Medikamente oder psychische Erkrankungen wie Demenz dazu führen, dass sich Schamgrenzen verändern oder sogar ganz verloren gehen.

Pflegende empfinden ebenso Scham. Sie sind vielleicht beschämt, weil sie sich den intimsten Lebensbereichen einer anderen Person nicht entziehen können. Oder sie glauben, den Erwartungen bei der Pflege nicht gerecht zu werden – denen der pflegebedürftigen Person, von Außenstehenden oder den Erwartungen, die sie an sich selbst stellen.



Was ist beim Umgang mit Scham wichtig?

Pflege geht wie kaum ein anderer Lebensbereich mit einem sehr hohen Maß an Intimität und Vertrauen und damit auch mit Verletzlichkeit einher. Gefühle der Scham bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden sind dabei kaum vermeidbar. Häufige oder dauerhafte Schamgefühle können jedoch sehr belastend sein und sogar psychisch krank machen. Fühlt man sich ständig abgewertet und herabgewürdigt, können Lebensfreude und Motivation verloren gehen. Oftmals kommt dann auch das Gefühl hinzu, etwas falsch gemacht zu haben. Wenn Scham- und Schuldgefühle den Alltag beherrschen, können sozialer Rückzug bis hin zur Vereinsamung die Folgen sein.

Für eine einfühlsame, respektvolle und gesunde Pflege ist es wichtig zu wissen, wie man solchen Belastungen vorbeugen kann:

Wissen, woher Schamgefühle kommen

Wenn Scham aufkommt, kann das ganz unterschiedliche Ursachen haben: eine strenge Erziehung, eine verletzende Erfahrung oder das Bild, das man von sich selbst oder seinem Gegenüber hat. Es ist hilfreich, sich dies bewusst zu machen. Denn wer den Grund für die Gefühle kennt, kann sie leichter akzeptieren und besser damit umgehen.



Wissen, was Schamgefühle auslöst

Ein offener Austausch darüber, wann sich die eigenen Schamgefühle melden und was für andere beschämend ist, unterstützt dabei, gezielt damit umzugehen und Lösungen zu finden. So ist es zum Beispiel ratsam, anzusprechen, wie und von wem pflegebedürftige Menschen am liebsten unterstützt werden möchten und was ihnen bei der Pflege unangenehm ist. Genauso wichtig ist es, dass pflegende Angehörige offen benennen, was sie im Rahmen der Pflege leisten können und was nicht.

Wissen, was helfen kann

Schamgefühle sind nicht ganz zu vermeiden. Aber es gibt Möglichkeiten, scham-behafteten Situationen vorzubeugen oder zu lernen, mit ihnen umzugehen. Die folgenden Kapitel bieten einige Tipps für den Alltag. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich beraten zu lassen. Denn pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen haben Anspruch auf Beratung und Unterstützung rund um die Pflege (→ Seite 20/21).

Wissen, wann fremde Hilfe notwendig ist

Wenn Schamgefühle belasten, kann es hilfreich sein, zum Beispiel einen professionellen Pflegedienst zu beauftragen (→ Seite 21). Dieser kann beispielsweise besonders scham-behaftete Pflegetätigkeiten wie die Intimpflege übernehmen.

Mit neuen Rollen leben

Durch die Pflege verändern sich die Rollen von pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen. Dies kann sich auch auf die Beziehung zueinander auswirken. Die Aufgaben und Verantwortlichkeiten im Alltag sowie die Erwartungen an sich und andere verändern sich.

In einer Partnerschaft nimmt man sich durch die neuen Rollen eventuell nicht mehr wie gewohnt wahr und geht anders miteinander um. Gefühle, Interessen und Aufgaben werden vielleicht nicht mehr wie früher geteilt. Zwischen pflegebedürftigen Eltern und ihren Kindern können sich die Rollen sogar umkehren: Waren früher die Eltern die Fürsorgenden, sind es nun die Kinder.



Pflegebedürftige Menschen kommen nicht umhin, Hilfe anzunehmen und sich verletzlich zu zeigen – auch wenn sie bisher selbstständig, rüstig oder auch bescheiden aufgetreten sind. Für Pflegende stehen in ihrer Rolle Verantwortung, Geduld, Verständnis und sich selbst zurückstellen zu können im Mittelpunkt.

Solche Veränderungen können Scham, aber auch Trauer, Schuldgefühle, Verzweiflung und Wut auslösen. Um damit umgehen zu können, ist es wichtig, die veränderten Rollen so gut wie möglich anzuerkennen und in den Alltag einzubinden.

Was kann Schamgefühle auslösen?

Bei pflegenden Angehörigen

Andere gebrechlich und hilfebedürftig erleben

Die Pflege eigentlich nicht übernehmen wollen

Nicht arbeiten gehen und kein Geld verdienen können

Bei pflegebedürftigen Menschen

Gebrechlich und hilfebedürftig sein

Sich als Belastung für andere empfinden

Sich schuldig fühlen, weil ein Familienmitglied seinen Beruf nicht ausüben und daher kein Geld verdienen kann

Tipps: Mit der eigenen neuen Rolle umgehen

- Tauschen Sie sich mit Menschen aus, die in einer ähnlichen Situation sind, etwa in einer Angehörigengruppe (➔ Seite 21).
- Wenn Sie das Gefühl haben, Ihrer neuen Rolle und Verantwortung nicht gerecht zu werden, lassen Sie sich beraten, etwa zu Unterstützungsangeboten, Pflegeleistungen oder zur Organisation von Pflege und Beruf (➔ Seite 20).
- Sprechen Sie offen an, inwieweit Sie die neue Rolle übernehmen und was Sie bei der Pflege leisten können – und was nicht. Nutzen Sie eventuell die Möglichkeit, einen professionellen Pflegedienst für einzelne Pflegetätigkeiten zu beauftragen.

Tipps: Helfen, mit der neuen Rolle 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.
- Versuchen Sie, Rituale, die für Sie beide wichtig sind, beizubehalten. Das kann beispielsweise das gemeinsame Fernsehen, Spielen oder Lesen sein.
- Unterstützen Sie dabei, Interessen so gut wie möglich weiterzuverfolgen, wie lesen, Musik hören oder Besuch empfangen. Dazu können Sie auch ehrenamtliche Hilfen nutzen.
- Ermuntern Sie dazu, sich weiterhin am Alltag zu beteiligen, etwa im Haushalt, an Gesprächen oder bei Entscheidungen. Behalten Sie die gewohnte Aufgabenverteilung so weit wie möglich bei.

Das Selbstwertgefühl bewahren

Das Selbstwertgefühl ist das, was wir über uns denken und wie wir uns wahrnehmen. Ein gutes Selbstwertgefühl bedeutet, sich mit allen Schwächen für liebenswert und wertvoll zu halten. Eine Pflegesituation kann auf beiden Seiten dazu beitragen, dass das Selbstwertgefühl leidet: bei pflegebedürftigen Menschen zum Beispiel durch zunehmende Hilfebedürftigkeit und bei pflegenden Angehörigen vielleicht durch Überforderung bei der Pflege. Fühlt man sich in seinem Selbstwertgefühl verletzt, kann das Schamgefühle auslösen.

Was kann Schamgefühle auslösen?

Bei pflegenden Angehörigen	Bei pflegebedürftigen Menschen
Sich durch die Pflege einsam, ausgelaugt und ausgenutzt fühlen	Ständig um Hilfe bitten müssen und sich als Belastung für andere empfinden
Sich durch die Verantwortung in der Familie überfordert fühlen; sich sorgen, bei der Pflege etwas nicht richtig zu machen, und deshalb an sich zweifeln	Wahrnehmen, dass andere mit der Verantwortung und der Pflege überfordert sind
Ungeduld oder Wut auf die pflegebedürftige Person empfinden und sich unangemessen verhalten, wie sie beschimpfen oder grob anfassen	Andere ungerecht behandeln oder sich unzufrieden, unglücklich oder verzweifelt zeigen
Respektlos angesprochen oder behandelt werden	Respektlos angesprochen oder behandelt werden
Ekel bei der Pflege empfinden	Sich unattraktiv oder gar abstoßend fühlen

Tipps: Das eigene Selbstwertgefühl stärken

- Tun Sie etwas für sich: Gehen Sie regelmäßig Ihren Interessen nach, etwa Freunde treffen, ins Theater gehen oder Ausflüge machen. Dafür können Sie Entlastungsangebote aus der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen (→ Seite 21).
- Wenn Sie das Gefühl haben, bei der Pflege etwas nicht richtig zu machen, ist es ratsam, an einem Pflegekurs teilzunehmen (→ Seite 20). Dadurch gewinnen Sie Sicherheit bei der Pflege.
- Sprechen Sie die pflegebedürftige Person darauf an, wenn Sie sich durch ihr Verhalten gekränkt fühlen.

- Stehen Sie zu Ihren Schamgrenzen und sprechen Sie darüber. Überschreiten Sie nicht dauerhaft Ihre Belastungsgrenze. Lassen Sie sich bei der Organisation der Pflege beraten (➔ Seite 20).
- Wenn psychische Entlastung benötigt wird, kann es auch hilfreich sein, psychologische Unterstützung einzuholen (➔ Seite 21).

Tipps: Das Selbstwertgefühl pflegebedürftiger Menschen stärken

- Helfen Sie und leiten Sie an, etwa bei der Körperpflege oder beim Essen. Übernehmen Sie nur, was unbedingt nötig ist.
- Nutzen Sie Hilfsmittel, um die Selbstständigkeit zu bewahren. Zum Beispiel kann spezielles Besteck oder Geschirr helfen, möglichst selbständig zu essen. Beratung dazu erhalten Sie beispielsweise in Sanitätsfachgeschäften oder bei der Pflegeberatung (➔ Seite 21).
- Ermuntern Sie dazu, sich am Alltag zu beteiligen, etwa im Haushalt oder bei Entscheidungen. Behalten Sie gewohnte Aufgaben so weit wie möglich bei.
- Zeigen Sie der pflegebedürftigen Person auch über die Pflege hinaus Ihre Zuneigung. Erwähnen Sie von Zeit zu Zeit, wie wichtig sie für Sie und die ganze Familie ist. Spielen Sie aber dabei Belastungen nicht unrealistisch herunter.
- Entschuldigen Sie sich gegebenenfalls für unangemessenes Verhalten.
- Unterstützen Sie dabei, Gewohnheiten bei Körperpflege, Kosmetik, Frisur und Kleidung aufrechtzuerhalten.
- Helfen Sie, unangenehme Gerüche vorzubeugen, etwa durch geeignetes Inkontinenzmaterial. Holen Sie dazu pflegfachlichen Rat ein.
- Teilen Sie professionell Pflegenden mit, was Sie im Umgang mit der pflegebedürftigen Person erwarten – insbesondere, wenn Sie etwas als beschämend erleben.



Mit Intimgrenzen umgehen

Jeder Mensch hat individuelle Intimgrenzen. Die Pflege des Körpers ist für die meisten etwas sehr Persönliches. Nicht selbstbestimmt handeln zu können und dabei auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein, kann Gefühle der Ohnmacht, des Ausgeliefertseins und letztlich der Scham auslösen.

Einem anderen Menschen bei der Körperpflege und auf der Toilette behilflich zu sein, erfordert eine Menge Feingefühl für dessen Schamgrenzen. Gleichzeitig sind Pflegende dabei auch mit eigenen Schamgefühlen konfrontiert.

Solche Schamgefühle können verstärkt auftreten, wenn sich Rollen verändern oder gar umkehren, zum Beispiel wenn ein Partner den anderen pflegt oder das Kind einen Elternteil (➔ Seite 10).



Was kann Schamgefühle auslösen?

Bei pflegenden Angehörigen

Andere nackt sehen

Hilfe in intimen Situationen leisten, zum Beispiel auf der Toilette, bei der Körper- und Intimpflege oder beim Wechsel von Inkontinenzmaterial

Ekel bei der Pflege empfinden

Bei pflegebedürftigen Menschen

Nackt gesehen werden

Hilfe in intimen Situationen benötigen, beispielsweise auf der Toilette, bei der Körper- und Intimpflege, beim Wechsel von Inkontinenzmaterial oder wenn unkontrolliert Urin oder Stuhl abgehen

Körperliche Veränderungen als unangenehm empfinden, wie den eigenen Geruch

Tipps: Eigene Intimgrenzen schützen

- Finden Sie heraus, wo Ihre Schamgrenzen bei der Pflege liegen: Beim An- und Auskleiden, beim Waschen, beim Toilettengang? Wenn Sie mit bestimmten Situationen, etwa der Intimpflege, nicht zurechtkommen, können Sie dafür einen Pflegedienst beauftragen. Besprechen Sie dies auch mit der pflegebedürftigen Person.
- 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. Das kann Scham und Ekel mindern und ist außerdem hygienischer.

Tipps: Intimgrenzen pflegebedürftiger Menschen schützen

- Finden Sie heraus, wo die Schamgrenzen der pflegebedürftigen Person liegen und was ihr unangenehm ist. Probieren Sie aus, was für Sie beide besser ist: Beim Duschen lässt sich die Intimpflege oftmals leichter selbst durchführen als am Waschbecken. Es gibt Hilfsmittel, die die selbstständige Körperpflege erleichtern, wie Duschhocker oder Badewannenlifter (↗ Seite 21).
- Äußerungen wie „Du brauchst dich nicht zu schämen“ oder „Stell dich doch nicht so an“ helfen nicht gegen Scham. Lenken Sie bei der Pflege lieber durch Gespräche über Alltägliches ab.
- Verlassen Sie den Raum, wenn die pflegebedürftige Person Ausscheidungen verrichtet.
- Nutzen Sie während der Körperpflege ein Türschild oder einen Sichtschutz, um zu verhindern, dass andere Personen unerwartet eintreten.
- Entkleiden Sie bei der Körperpflege immer nur die Körperteile, die gerade gewaschen oder eingecremt werden, um das Gefühl der Entblößung zu vermeiden.
- Erklären Sie während der Körperpflege, was Sie als Nächstes tun werden. Fragen Sie nach, ob dieses Vorgehen so in Ordnung ist.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Körperpflege – Praxistipps für den Pflegealltag sowie
Inkontinenz – Praxistipps für den Pflegealltag
Download und Bestellung: www.zqp.de

Bedürfnisse akzeptieren

Zuwendung, Nähe und Liebe sind Grundbedürfnisse. Werden sie nicht erfüllt, kann das zu Angst, Einsamkeit, Traurigkeit und Wut oder gar Verbitterung und Depression führen. Die Bedürfnisse können sich im Laufe des Lebens verändern – manche können nachlassen, andere auch zunehmen. Vielleicht gewinnt das Bedürfnis nach Geborgenheit und Sicherheit in der Familie an Bedeutung oder der Wunsch, viel allein zu sein, wird stärker.

Durch die Pflegesituation fehlt es vielleicht an Kontakten zu anderen und damit an liebevoller Zuwendung und körperlicher Nähe. Die Sehnsucht danach kann das Gefühl aufkommen lassen, schwach und verletzlich zu sein, und damit wiederum Schamgefühle auslösen.

Das gilt für pflegebedürftige Menschen ebenso wie für pflegende Angehörige.

Was kann Schamgefühle auslösen?

Bei pflegenden Angehörigen	Bei pflegebedürftigen Menschen
Sich durch die Pflege isoliert fühlen und sich nach Kontakt zu anderen Menschen sehnen	Sich durch die Pflegebedürftigkeit isoliert fühlen und sich nach Kontakt zu anderen Menschen sehnen
Sich Anerkennung für die Pflege wünschen	Sich Anerkennung trotz der Pflegebedürftigkeit wünschen
Sich ein eigenes Leben neben oder gar ohne Pflege wünschen	Die volle Aufmerksamkeit beanspruchen
Sich nach Zuwendung, Nähe oder Liebe sehnen	Sich nach Zuwendung, Nähe oder Liebe sehnen

Tipps: Eigene Bedürfnisse respektieren

- Gestehen Sie sich Ihre Bedürfnisse nach Zuwendung, Nähe und Liebe zu.
- Pflegen Sie den Kontakt zu Menschen, mit denen Sie gern zusammen sind.
- Sprechen Sie mit vertrauten Menschen so offen wie möglich über Ihre Bedürfnisse. Diese können Ihnen eine emotionale Stütze sein.

- Nehmen Sie sich stunden- oder tageweise die Zeit, Ihre Wünsche und Interessen zu verwirklichen. Sie können sich währenddessen beispielsweise von einer Nachbarin oder einem Freund bei der Pflege vertreten lassen oder eine Kurzzeitpflege in Anspruch nehmen. Die Kosten dafür übernimmt die Pflegekasse oder die private Pflegeversicherung (➔ Seite 21).
- Sorgen Sie für schöne gemeinsame Momente, beispielsweise durch ein Gespräch über gemeinsame Erlebnisse, das Blättern in Fotoalben oder das Ansehen eines Films.
- Schaffen Sie Nähe über die Pflege hinaus, durch zärtliches Händehalten, einen liebevollen Kuss oder eine innige Umarmung.

Tipps: Bedürfnisse pflegebedürftiger Menschen beachten

- Gestehen Sie der pflegebedürftigen Person Bedürfnisse nach Zuwendung, Nähe und Liebe zu.
- Bereiten Sie gelegentlich eine Freude. Bringen Sie beispielsweise einen Blumenstrauß oder Lieblingspralinen mit oder organisieren Sie eine Massage.
- Wenn Sie für schöne gemeinsame Momente sorgen, haben Sie im besten Fall beide etwas davon.
- Zeigen Sie Zuwendung über die Pflege hinaus, etwa durch einen Kuss oder eine liebevolle Umarmung.
- Unterstützen Sie dabei, Interessen so gut wie möglich weiterzuverfolgen, Gäste einzuladen oder vielleicht sogar an Veranstaltungen teilzunehmen. Dazu können Sie auch ehrenamtliche Hilfen nutzen.
- Akzeptieren Sie Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und Sexualität. Auf die Unterstützung immobiler Menschen haben sich sogenannte Sexual-Assistenten spezialisiert. Die Kosten werden privat und in der Regel über Stundensätze abgerechnet. Weitere Informationen und Adressen erhalten Sie beispielsweise bei pro familia. Örtliche Beratungsstellen finden Sie auf www.profamilia.de.



Zu Demenz stehen

Demenz ist der Oberbegriff für Krankheiten, die die Leistungsfähigkeit des Gehirns beeinträchtigen. Eine Demenz geht mit fortschreitenden Gedächtnisstörungen einher. Auch das Verhalten verändert sich. Menschen mit einer beginnenden oder mittelschweren Demenz nehmen oftmals noch wahr, dass sie häufiger etwas vergessen und Fähigkeiten verlieren. Dadurch sind sie sehr stark verunsichert, nicht selten auch beschämt. Viele Menschen mit Demenz bemühen sich dann mit aller Kraft, die Beeinträchtigungen zu überspielen. In einem späteren Stadium werden Familie, Freunde und Bekannte verwechselt oder gar nicht mehr erkannt. Das veränderte Verhalten kann dann für das Umfeld unverständlich und anstrengend sein oder auch Scham auslösen, zum Beispiel wenn Menschen mit Demenz das Essen ausspucken, schreien oder andere beschimpfen.

Auch wenn sie es nicht zum Ausdruck bringen können, reagieren Menschen mit Demenz – oftmals bis zuletzt – hochsensibel auf Unverständnis, Spott oder Ablehnung. Damit wird ihre Verunsicherung noch verstärkt. Angst, Aggression und Wut können Ausdruck und Folgen ihrer Scham sein.

Was kann Schamgefühle auslösen?

Bei pflegenden Angehörigen	Bei pflegebedürftigen Menschen
Die pflegebedürftige Person manchmal wie ein Kind behandeln	Wie ein Kind behandelt werden, zum Beispiel wenn andere über den eigenen Kopf hinweg sprechen oder ständig berichtigt zu werden
Die Geduld verlieren, die pflegebedürftige Person etwa festhalten oder anschreien	Sich hilflos und ausgeliefert fühlen
Defizite bei der pflegebedürftigen Person wahrnehmen und versuchen, diese zu verbergen	Defizite an sich selbst wahrnehmen, zum Beispiel jemanden nicht erkennen, den Weg nach Hause nicht finden oder nicht wissen, was mit der Zahnbürste oder der Gabel zu tun ist
Auffälliges oder ungehemmtes Verhalten der pflegebedürftigen Person erleben	Anderen peinlich sein
Unverständnis und Ablehnung durch Menschen im Umfeld erfahren, beispielsweise durch Lachen, abfällige Blicke oder Bemerkungen	Unverständnis und Ablehnung durch Menschen im Umfeld erfahren, beispielsweise durch Lachen, abfällige Blicke oder Bemerkungen

Tipps: Mit Schamgefühlen wegen Demenz besser umgehen

- Informieren Sie sich umfassend über das Krankheitsbild Demenz und Möglichkeiten, mit den Symptomen umzugehen (➔ Seite 20). Holen Sie fachärztlichen Rat ein, wenn Verhaltensweisen wie Schreien, Unruhe, Abwehr oder Aggressivität auftreten.
- Konzentrieren Sie sich auf verbliebene Fähigkeiten und nicht auf das, was verloren gegangen ist.
- Ermuntern Sie dazu, sich an Gesprächen zu beteiligen.
- Vermitteln Sie Akzeptanz und Sicherheit vermehrt durch Körperkontakt.
- Vermeiden Sie es, Menschen mit Demenz zu berichtigen. Lassen Sie unrichtige Aussagen am besten stehen oder antworten Sie neutral.
- Informieren Sie die Menschen in Ihrem Umfeld möglichst früh über die Demenz und möglicherweise irritierendes Verhalten, um Berührungsängste abzubauen.
- Gestehen Sie sich zu, manchmal nicht weiterzuwissen oder unangebracht zu reagieren. Es kann hilfreich sein, sich mit anderen pflegenden Angehörigen über solche Situationen auszutauschen, etwa in einer Selbsthilfegruppe (➔ Seite 21). Zudem können Sie Angebote zur Entlastung aus der Pflegeversicherung nutzen (➔ Seite 21).
- Wenn Sie das Bedürfnis nach gemeinsamen Unternehmungen haben, sollten Sie sich nicht durch Angst vor abfälligen Blicken oder Unverständnis anderer davon abhalten lassen. Wenn Sie beispielsweise Freunde mitnehmen, kann Ihnen das Sicherheit geben und bei organisatorischen Dingen helfen, wie bei der Begleitung zur Toilette.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Demenz – Anregungen für Partnerinnen und Partner
Download und Bestellung: www.zqp.de



Wo gibt es Beratung und Unterstützung?

Information und Beratung

Pflegebedürftige Menschen haben Anspruch auf kostenlose professionelle Pflegeberatung. Auch Angehörige können diese auf Wunsch der pflegebedürftigen Person nutzen. Die Beratung soll umfassend über Ansprüche und Angebote rund um die Pflege informieren. Dabei können zum Beispiel Fragen zu finanziellen Leistungen, zu Hilfsmitteln (→ Seite 21), zur Wohnungsanpassung oder zur Entlastung von der Pflege (→ Seite 21) geklärt werden. Welche Leistungen aus der Pflegeversicherung pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen erhalten, richtet sich nach dem Pflegegrad. Er wird durch die Pflegekasse beziehungsweise private Pflegeversicherung festgestellt.



Eine erste Anlaufstelle bei Fragen rund um die Pflege sind die gesetzlichen Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen sowie örtliche Beratungsstellen wie die Pflegestützpunkte oder compass private pflegeberatung.

Informationen speziell zu Demenz bietet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft – Selbsthilfe Demenz: www.deutsche-alzheimer.de. Kostenlose Beratung erhalten Sie am Alzheimer-Telefon: 030/25 93 79 514.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mit der Datenbank des ZQP suchen (→ Seite 23). Dort können Sie auch gezielt nach Beratungsthemen filtern, zum Beispiel zu Demenz oder zur Wohnungsanpassung.

Schulungen und Kurse

In Pflegeschulungen und -kursen erhalten pflegende Angehörige praktisches Wissen rund um die Pflege. Sie lernen zum Beispiel wichtige Handgriffe, den Umgang mit Hilfsmitteln oder die richtige Haltung, um den Rücken zu schonen. Auch Wissen zu Gesundheit und Hygiene wird vermittelt. Auf Wunsch findet die Schulung zu Hause statt. Informieren Sie sich über Angebote bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung.

Hilfsmittel zur Pflege

Hilfsmittel wie ein Duschhocker, ein Rollator oder Ess- und Trinkhilfen können die Pflege erleichtern und zur Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen beitragen. Die meisten Hilfsmittel sind in einem Sanitätsfachgeschäft oder über das Internet erhältlich. Auf Antrag übernehmen die Pflegekassen oder privaten Pflegeversicherungen in bestimmten Fällen die Kosten. Bei der Auswahl können zum Beispiel Pflegefachpersonen beraten.

Entlastung für pflegende Angehörige

Die Pflegeversicherung sieht eine ganze Reihe von Unterstützungsangeboten für pflegende Angehörige vor. Dazu gehören zum Beispiel die Verhinderungspflege, Ersatzpflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege oder Nachtpflege und die Unterstützung durch ambulante Pflegedienste. Außerdem haben pflegende Angehörige einen Anspruch auf eine Auszeit, um Beruf und Pflege miteinander vereinbaren zu können.

Psychische Entlastung bieten die örtlichen Familienberatungsstellen der Kirchen und Nachbarschaftsvereine an. Psychologische Beratung kann in der hausärztlichen Praxis vermittelt werden. Eine kostenlose psychologische Onlineberatung finden Sie auf www.pflegen-und-leben.de. Die Broschüre Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) bietet Informationen und praktische Tipps. Diese können Sie über www.bagso.de bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.

Angehörigen- und Selbsthilfegruppen

Vielerorts gibt es Angehörigen- und Selbsthilfegruppen. Dort treffen sich pflegende Angehörige, tauschen sich aus und helfen sich dadurch gegenseitig. Unterstützung bei der Suche bieten zum Beispiel Pflegestützpunkte, compass private pflegeberatung, ambulante Pflegedienste oder die Deutsche Alzheimer Gesellschaft – Selbsthilfe Demenz an. Regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen helfen dabei, eine Gruppe zu finden. Zur Suche nach Adressen können Sie die ZQP-Datenbank nutzen (➔ Seite 23).

Unterstützung im akuten Konfliktfall

Tipps zur Vorbeugung von Konflikten und zum Umgang mit Aggressionen bietet der ZQP-Ratgeber Gewalt vorbeugen. In dem ZQP-Onlineangebot zur Gewaltprävention in der Pflege (➔ Seite 23) wird zudem ein aktuell erreichbares Hilfetelefon für akute Krisensituationen angezeigt.

Quellen

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

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

Immenschuh, U. (2018). Scham und Würde in der Pflege. GGP - Geriatriische und Gerontologische Pflege, 02(03), 115-119. <https://doi.org/10.1055/a-0598-9813>

Immenschuh, U., & Marks, S. (2017). Scham und Würde in der Pflege: Ein Ratgeber (2. Aufl.). Frankfurt: Mabuse.

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-Produkte

ZQP-Reporte

- Freiwilliges Engagement
- Gewaltprävention in der Pflege
- Junge Pflegende
- Pflege und digitale Technik
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege

ZQP-Einblicke

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

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

Die Publikationen können Sie kostenfrei unter www.zqp.de bestellen oder herunterladen.

ZQP-Onlineangebote

- Beratung zur Pflege
Datenbank mit Kontaktinformationen zu über 4.500 Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
www.zqp.de/beratung-pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
Informationen und Tipps zum Thema Gewaltprävention in der Pflege sowie Kontaktdaten zur aktuell erreichbaren Notrufnummer in Krisen
www.pflege-gewalt.de
- Prävention in der Pflege
Informationen über Prävention in der Pflege und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden vorzubeugen
www.pflege-praevention.de

Impressum

Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45, 10117 Berlin
www.zqp.de

Über das Zentrum für Qualität in der Pflege

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ist eine bundesweit tätige, gemeinnützige und operative Stiftung. Sie wurde vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. errichtet. Ziel ist die Verbesserung der Pflegequalität. Dabei steht im Mittelpunkt der Arbeit, zu einer Versorgung beizutragen, die an den individuellen Bedürfnissen pflegebedürftiger Menschen ausgerichtet ist. Dazu bringt das ZQP wissenschaftsbasierte Erkenntnisse in die Praxis. Alle Ergebnisse ihrer Forschung und Projekte stellt die Stiftung kostenlos zur Verfügung – zum Beispiel als Ratgeber, Reporte und Datenbanken. Als Wissensinstitut für die Pflege unterstützt das ZQP damit alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik. In die Stiftungsarbeit sind auch externe Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Vertreterinnen und Vertreter von Verbraucher- und Selbsthilfeorganisationen, Leistungsträgern, Leistungserbringern, Berufsverbänden und Verwaltung eingebunden.

ZQP-Methodenstandard

Die Erarbeitung der ZQP-Ratgeber erfolgt unter Beachtung internationaler Standards zur Aufbereitung von Gesundheitsinformationen. Der ZQP-Methodenstandard ist auf der Webseite des ZQP unter www.zqp.de dargestellt.

Anmerkung zur geschlechtergerechten Sprache

Wir achten darauf, die Texte möglichst geschlechtsneutral oder ausgewogen zu formulieren. Wenn doch einmal die männliche Sprachform im allgemeinen Sinne verwendet wird, dann ausschließlich, damit der Text besser lesbar ist. Gemeint sind alle Geschlechter.

Autorinnen – in alphabetischer Reihenfolge –

Daniela Sulmann, ZQP
Daniela Vähjunker, ZQP

In Kooperation mit

Prof. Dr. Stefan Görres, Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP), Abteilung Pflegewissenschaftliche Versorgungsforschung, Universität Bremen

Gestaltung und Herstellung

zwoplus, Berlin (Satz)
Maren Amini (Illustrationen)
Druckteam Berlin (Druck)

Fotos

S. 2, Portrait PD Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon
S. 3, Portrait Prof. Dr. Stefan Görres, Universität Bremen

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle therapeutische, pflegerische, medizinische, 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. Für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege resultieren, übernimmt das ZQP keine Haftung.

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.
© Zentrum für Qualität in der Pflege

9., unveränderte Auflage, Berlin 2023

ISBN 978-3-945508-19-0
ISSN 2198-8668

