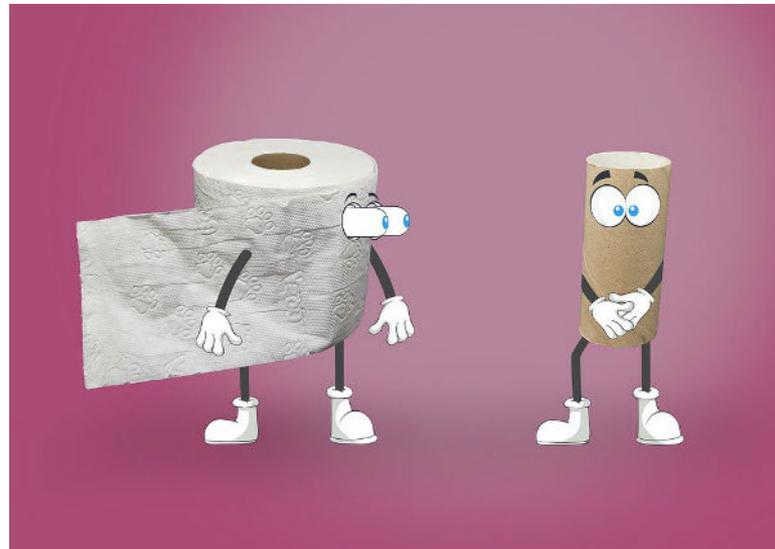


# Umgang mit Schamgefühlen

> für den Bereich der ambulanten  
Pflege





# Ablaufplanung

- Was ist Scham?
- Nutzen von Scham
- Anzeichen von Scham
- Was kann Schamgefühle auslösen
- Praxistipps im Umgang mit Schamgefühlen
- Schamgefühle der Pflegenden



# Was ist Scham?

- > Quälendes Gefühl der Verlegenheit, das durch Reue, Bloßgestellt sein, durch die Erkenntnis des eigenen Versagens oder durch etwas Unanständiges, Unehrenhaftes, Lächerliches ausgelöst wird



# Nutzen von Scham

- > Regeln im Miteinander einzuhalten
  - > Schamgefühl führt dazu, Regeln zu respektieren und dementsprechend zu handeln
- > Alarmsignal
  - > Kann Überforderung anzeigen und schützt unsere Selbstachtung
- > Hilfe, um sich selbst und andere einzuschätzen





# Anzeichen von Scham I

- > Erröten
- > Schwitzen
- > Nervosität
- > Erbleichen
- > Stottern
- > Zittern
- > Verlegenes Lächeln
- > Tränen
- > Zögernde Bewegungen



# Anzeichen von Scham II

Reaktionen, die nicht direkt mit Scham in Verbindung gebracht werden:

- > Schwindel
- > Atemprobleme
- > Hitzewallungen
- > Anspannung der Muskeln
- > Mundtrockenheit
- > Sprachlosigkeit
- > Wut und Angst können auch Ausdruck von Scham sein



# Was kann Schamgefühle auslösen I

- > Eingriff in die Intimsphäre
  - Zum Beispiel durch:
    - > Intimpflege
    - > Toilettengang
- > Demütigung
  - Zum Beispiel durch:
    - > Übertriebene Hilfsbereitschaft
    - > Unangemessene Hilfe bei einfachen Verrichtungen



# Was kann Schamgefühle auslösen II

## > Gesellschaftliche Erwartungen

Beispiel

- > So kann es z. B. vorkommen, dass ein Mensch mit Demenz mitten im Hausflur uriniert. Sobald sich Ihr Pflegekunde seiner Handlungsweise bewusst wird, kommt es oft zu Wutausbrüchen oder spontanem Weinen, weil er sich schämt.

## > Entstellungen

- > z. B. bei großen Wunden

## > Kontrollverlust

- > z. B. bei Harn- oder Stuhlinkontinenz



# Was kann Schamgefühle auslösen III

## > Zunehmende Abhängigkeit

Beispiel

- > Abhängigkeit von anderen Menschen bei fortschreitender Demenz

## > Körperbildstörung

Beispiel

- > Menschen mit Demenz fühlen sich hässlich, entstellt und schämen sich für das Aussehen ihres Körpers



# Praxistipps im Umgang mit Schamgefühlen I

- > Stärkung des Selbstwertgefühls
  - > Ressourcenorientierte Pflege und Betreuung
  - > Selbstständigkeit erhalten und fördern
    - > Gezielter Einsatz von Hilfsmitteln
      - > Z.B. Spezialbesteck und Spezialgeschirr für die Nahrungsaufnahme
  - > Unterstützung, Gewohnheiten bei der Körperpflege beizubehalten
    - > Kosmetik, Frisur und Kleidung
  - > Unangenehmen Gerüchen vorbeugen
    - > Kohlefilter über stark riechende Wunden
    - > Beratung beim Inkontinenzmaterial



# Praxistipps im Umgang mit Schamgefühlen II

- Stärkung des Selbstwertgefühls
  - Zuneigung schenken über die Grundpflege hinaus
  - Anregen Alltagshandlungen weiter wahrzunehmen
    - Gewohnte Aufgaben und Abläufe weiter beibehalten
- Individuelle Wünsche berücksichtigen
- Pflegehandlungen vorher ankündigen
- Sprechen Sie auch während der Pflegehandlungen mit dem Kunden
- Achten Sie auf Ihre nonverbale Kommunikation
  - Auch mit Mimik und Gestik können Sie den Pflegekunden verletzen



# Praxistipps im Umgang mit Schamgefühlen III

- > Achten Sie auf belastende Situationen für den Pflegekunden
  - > Gehen Sie in diesen, für den Pflegekunden, belastenden Situationen rücksichtsvoll und sensibel vor
- > Einbeziehung der Angehörigen
- > Akzeptanz der Schamgefühle
  - > Nehmen Sie die Perspektive des Pflegekunden ein
  - > Keine Verharmlosung von Schamgefühlen



# Schamgefühle der Pflegenden I

Was kann Scham bei Pflegenden auslösen?

- > Eingriff in die Intimsphäre eines Kunden
- > Ekelgefühle empfinden
- > Respektlos vom Kunden behandelt zu werden
- > Sexuelle Erregung des Kunden
- > Sexuelle Belästigung und Bedrängung durch den Kunden



# Schamgefühle der Pflegenden II

## Was können Pflegende tun?

- > Die eigene Gefühlslage zur Kenntnis nehmen
- > Keine Verharmlosung von Schamgefühlen
- > Sich anderen anvertrauen und mit Ihnen austauschen
- > Informationen zum Schutz von Kolleginnen und Kollegen weitergeben



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

