PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Pressemitteilung des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP)
Die folgende Pressemitteilung wird im Originalwortlaut veröffentlicht.

Inhalt

- Scham in der Pflege
- Praktische Tipps für einen schamsensiblen Pflegealltag
- Schamgrenzen wahrnehmen

Scham in der Pflege

Scham im Zusammenhang mit Pflege und Pflegebedürftigkeit ist ein häufiges Gefühl. Es bleibt oft unausgesprochen, kann aber für die Betroffenen unangenehm und belastend sein. Wer sich schämt, möchte der Situation am liebsten entfliehen, reagiert sprachlos oder fühlt sich wie gelähmt. Manche Menschen **lehnen** aus Scham sogar **notwendige Hilfe ab**.

Scham kann entstehen, wenn man sich missverstanden oder ertappt fühlt. Auch Ablehnung, fehlende Anerkennung oder Geringschätzung durch andere können Scham auslösen. Schamgrenzen sind individuell – und **in der Pflege gibt es viele Auslöser**, die sowohl Pflegebedürftige als auch Pflegende betreffen.

Bei pflegebedürftigen Menschen entsteht Scham oft dadurch, **nicht mehr selbstbestimmt** handeln zu können, **von Hilfe abhängig** zu sein oder sich als **Last für andere** wahrzunehmen. Das gilt besonders, wenn andere Personen in den Intimbereich einbezogen werden, etwa bei der **Körperpflege oder beim Toilettengang**. Viele schämen sich auch für

körperliche oder geistige Veränderungen wie Inkontinenz, Gebrechlichkeit oder nachlassendes Gedächtnis.

Pflegende Angehörige wiederum empfinden oft Scham, weil sie in diesen intimen Situationen helfen müssen. Vielleicht möchten sie **bestimmte Aufgaben nicht übernehmen**, fühlen sich überfordert oder ausgebrannt. Manche haben auch das Gefühl, den Erwartungen anderer bei der Pflege nicht gerecht zu werden.

Häufige oder anhaltende Schamgefühle **mindern das Wohlbefinden und die Lebensfreude** . Die Folge können sozialer Rückzug und Einsamkeit sein. Zudem kann Scham die **Beziehung belasten** und den **Pflegealltag stark erschweren**. Dies kann sogar dazu führen, dass die Pflege zu Hause durch den Angehörigen nicht mehr aufrechterhalten werden kann.

Scham hat jedoch auch eine schützende Funktion: Sie hilft dabei, das eigene Verhalten anzupassen und Regeln im Umgang miteinander einzuhalten.

Praktische Tipps für einen schamsensiblen Pflegealltag

Scham lässt sich im Pflegealltag zwar nicht ganz vermeiden, aber man kann solchen Situationen vorbeugen oder besser mit ihnen umgehen. Wie das gelingen kann, zeigt das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) in seinem **Ratgeber „Scham – Praxistipps für den Pflegealltag“**.

„Es ist wichtig, Schamgefühle und Schamgrenzen sowohl bei sich selbst als auch bei der anderen Person wahrzunehmen“, erklärt Daniela Sulmann, Geschäftsleiterin und Pflegeexpertin im ZQP und Mitautorin des Ratgebers. Ein **offener Austausch** darüber, was genau die Scham auslöst, wirke oft entlastend und f**ördere das gegenseitige Verständnis**. Dazu gehöre auch, die **Schamgrenzen** des Gegenübers zu **akzeptieren**, selbst wenn man die Situation persönlich nicht als peinlich empfinde. Zudem sei es ratsam, **klare Regeln für die Pflege** zu vereinbaren. „Dazu gehört die Absprache, wer bestimmte Aufgaben übernimmt, wie diese genau ablaufen sollen und wobei konkret Hilfe benötigt und gewünscht wird“, rät Sulmann.

Schamgrenzen wahrnehmen

Pflegebedürftige Menschen sollten grundsätzlich darin unterstützt werden, Handlungen so weit wie möglich selbst auszuführen. Dies beugt schamhaften Situationen vor und stärkt das Selbstwertgefühl.

Gleichzeitig ist es für **pflegende Angehörige** zentral, das eigene Selbstwertgefühl zu stärken und auf die **eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu achten**. Sollten Schamgefühle dennoch zu einer dauerhaften Belastung werden, empfiehlt es sich, rechtzeitig professionelle psychologische oder pflegerische Beratung in Anspruch zu nehmen. „Wenn negative Gefühle den Alltag und die Beziehung deutlich beeinträchtigen, sollte im Sinne aller Beteiligten auch erwogen werden, die Pflegekonstellation zu verändern und beispielsweise einen ambulanten Pflegedienst einzubinden“, betont Sulmann.

Der Ratgeber [externer Link] steht ab sofort kostenfrei zum Download auf dem Portal des ZQP's zur Verfügung. Das ZQP bietet außerdem weitere Ratgeber [externer Link] zu vielen unterschiedlichen Themen an.
