

## Tabuthema Ekel

**Zur Angehörigenpflege gehören immer auch Tätigkeiten, die besondere Überwindung kosten; sie sind für beide Beteiligten gleichermaßen unangenehm: für die zu pflegende, aber auch für die pflegende Person. Beide müssen lernen, mit der Situation professionell umzugehen, oder sich Unterstützung zu holen.**

### Belastende Situationen

Für viele Pflegende sind die **Körperpflege** und der Kontakt mit **Ausscheidungen** begleitet von Scham, Abneigung, Ekel und Übelkeit. Dagegen haben ausgebildete Pflegekräfte meist schon früh gelernt, mit diesen Situationen umzugehen und die jeweiligen Tätigkeiten mit einer stoischen **Routine** durchzuführen. Angehörige werden mit der Pflege jedoch oft ins „kalte Wasser“ geworfen. Die meisten haben beruflich etwas völlig anderes gelernt, und der Umgang mit kleinen Kindern und deren Ausscheidungen liegt weit zurück. Und da es sich bei der versorgten Person in der Regel um nahestehende Familienmitglieder handelt, können Angehörige eine professionelle Distanz, wie sie Fachkräfte haben, nur schwer einhalten.

Tätigkeiten wie **Zähneputzen**, das Wechseln von **Inkontinenzeinlagen**, das Säubern nach dem **Toilettengang**, die Reinigung des **Intimbereichs** oder das Beseitigen von **Erbrochenem** sind mit zunehmender Pflegebedürftigkeit notwendig und für beide Seiten ein Moment der Scham. Hinzu kann die einfache Versorgung von **Wunden** kommen.

### Über unangenehme Situationen reden

Den Ekel zu unterdrücken, kann bei Pflegenden zu Aggressionen gegenüber der pflegebedürftigen Person führen. Vor allem, wenn diese die Versorgung in den Augen der Pflegeperson absichtlich zu erschweren scheint. Einige Erkrankungen können im späten Verlauf aus verschiedenen Gründen zu einem Verlust der Reinlichkeit führen. Bei Pflegenden können dann Handlungen wie das Verteilen von Kot in der Wohnung auf Unverständnis stoßen und Wut und Verzweiflung hervorrufen. Statt den Ekel herunterzuschlucken, ist es sinnvoller, die **Gefühle zuzulassen** und zu versuchen, mit ihnen **umzugehen**. Ekelgefühle lassen sich ohnehin nicht verstecken. Das Schweigen zu brechen, kann ein erster Schritt sein. Der Ekel auf der Seite der Pflegeperson ruft oft **Scham und Peinlichkeit** auf Seiten der pflegebedürftigen Person hervor. Beide leiden darunter. Darüber zu reden kann entlastend sein, ob miteinander oder im Monolog. Eine **respektvolle** Ansprache ist dabei das wichtigste in dem hilflosen Moment. Die Überwindung der Ekelgefühle wird mit der **Zeit**, innerer **Distanzierung** und **Reflexion** meist einfacher.

### Hilfe von außen

Pflegende Angehörige müssen selbst herausfinden und beurteilen, ob sie Extremsituationen allein und auf Dauer **bewältigen** können. Ekel auslösende Situationen können reduziert werden, indem zum Beispiel ein **ambulanter Pflegedienst** die Intimpflege übernimmt. Manchmal ist es bereits weniger unangenehm, wenn pflegebedürftige und Pflegeperson **gleichen** Geschlechts sind. Auch das Einbinden weiterer **Familienmitglieder** und die Aufteilung schwieriger Pflegetätigkeiten können Entlastung bieten. Für alle verbleibenden belastenden Situationen sollten sich pflegende Angehörige Zeit zur Erholung nehmen.

### Weitere Informationen:

- Psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige: [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de)
- Verbraucherzentrale „Hilfe für pflegende Angehörige“:  
[www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/alles-fuer-pflegende-angehoerige/hilfe-fuer-pflegende-angehoerige-13922](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/alles-fuer-pflegende-angehoerige/hilfe-fuer-pflegende-angehoerige-13922)