

Inhaltsverzeichnis

1	Ekel – immer noch ein Tabuthema in Pflege- und Gesundheitsberufen	1
1.1	Ekel – Was assoziieren Sie mit EKEL?	3
1.2	Kennen Sie das?	4
1.3	Begriffsdefinition	7
2	Gefühle in Ekelsituationen	11
2.1	Ekel – ein natürliches Gefühl	11
2.2	Instinkt mit Schutzfunktion	14
2.3	Unsere Ekelsinne	15
2.3.1	Riechen – olfaktorische Wahrnehmung	15
2.3.2	Sehen – visuelle Wahrnehmung	18
2.3.3	Hören – auditive Wahrnehmung	20
2.3.4	Tasten – taktile Wahrnehmung	22
2.4	Ekel und Scham	26
2.4.1	Persönlicher Umgang mit Scham bei Mitarbeitern	28
2.4.2	Umgang mit Scham bei Patienten und Betreuten	30
2.4.3	Sexualität und Scham	33
2.4.4	Nähe und Distanz	35
2.5	Ekel als ethisches Dilemma	39
	Literatur	42
3	Verdrängen und Leugnen – normale Mechanismen	43
3.1	Wie funktioniert Verdrängung?	44
3.2	Bewusstes und Unbewusstes	45
3.3	Burn-out als Folge von Verdrängung	45
3.3.1	Burnout-Früherkennung durch Selbst-Test	49
3.3.2	Burn-out-Prävention	49
3.3.3	Entspannung und Auszeiten	51
3.4	Gewalt als Folge von Verdrängung	52
	Literatur	57

4	Ekelmanagement	59
4.1	Gesunder Umgang mit Ekelgefühlen	61
4.1.1	Persönliches Ekelmanagement	62
4.1.2	Ekelmanagement im Team	64
4.1.3	Ekelmanagement in Institutionen	68
4.2	Sechs Aufgaben des Ekelmanagements	71
4.2.1	Enttabuisierung	71
4.2.2	Prävention von Ekelsituationen	71
4.2.3	Schutzvorkehrungen	72
4.2.4	Ruhepausen	73
4.2.5	Austausch im Team	73
4.2.6	Sensibilisierung durch Fortbildung	74
4.3	Entspannung als hilfreiche Maßnahme in Ekelsituationen	75
5	Fazit und abschließende Gedanken	79
	Serviceteil	83
	Stichwortverzeichnis	84

Ekel - Professioneller Umgang mit Ekelgefühlen in
Gesundheitsfachberufen

Jettenberger, M.

2017, X, 86 S., Softcover

ISBN: 978-3-662-54154-8