

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	Personlicher 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	Ekkelmanagement	59
4.1	Gesunder Umgang mit Ekelgefühlen	61
4.1.1	Persönliches Ekkelmanagement	62
4.1.2	Ekkelmanagement im Team	64
4.1.3	Ekkelmanagement in Institutionen	68
4.2	Sechs Aufgaben des Ekkelmanagements	71
4.2.1	Enttabuisierung	71
4.2.2	Prävention von Ekkel-situationen	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 Ekkel-situationen	75
5	Fazit und abschließende Gedanken	79
	Serviceteil	83
	Stichwortverzeichnis	84