

Komm mir nicht zu nahe...

Professionelle Gestaltung von Nähe  
und Distanz

Ilona Bürk

# 21. Gesundheitspflege- Kongress

Hamburg | 3. und 4.11.2023



Springer Pflege

**Komm mir nicht zu nahe**

**Professionelle Gestaltung von  
Nähe und Distanz**

# Nähe und Distanz



- Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz in der **Pflege**
- Intimsphäre
- Emotionen
- Schutz für Pflegeperson und des zu betreuenden Menschen



# Nähe und Distanz in der Pflege

Nähe – Distanz  
beschreibt ein  
emotionales, räumliches  
und soziales Verhältnis  
Emotionale Nähe  
vermittelt:

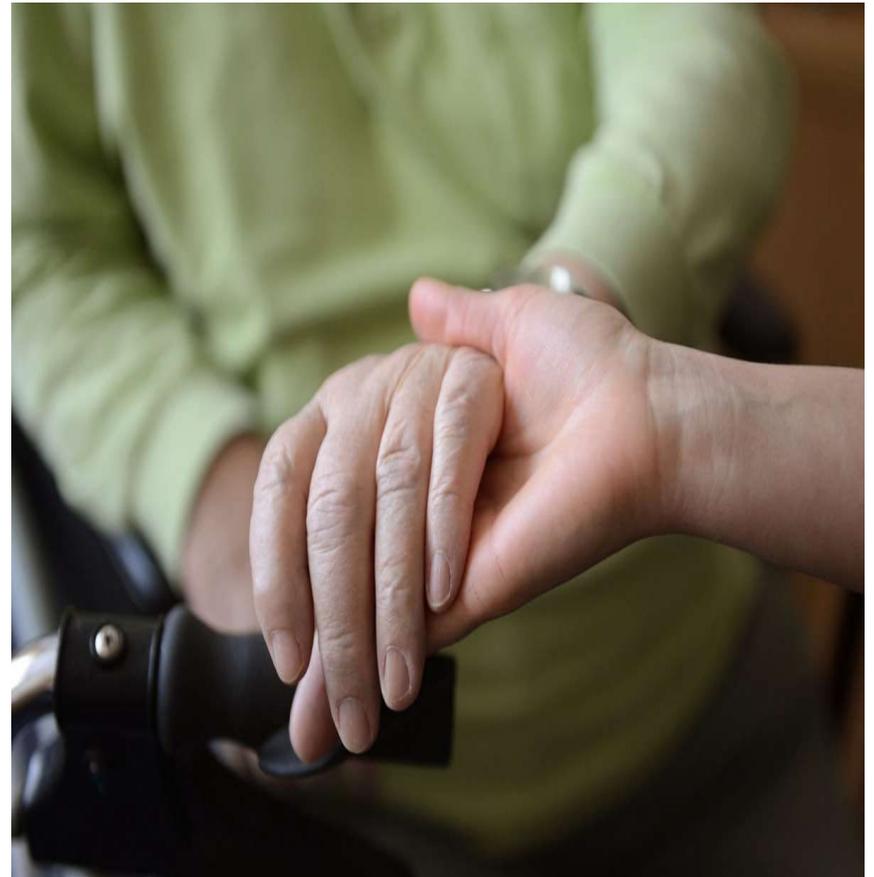
*Zugehörigkeit  
Vertrauen, Sympathie,  
Akzeptanz und  
Mitgefühl.*



# Warum ist Nähe und Distanz wichtig

**Nähe** gilt als eine wichtige Voraussetzung für helfende Beziehungen.

Zwischenmenschliches Miteinander in Harmonie vermittelt Mitgefühl und Geborgenheit



# Welchen Stellenwert haben Nähe und Distanz im pflegerischen Alltag ?



- **Psychisch abgrenzen**
- **PatientInnen/-  
BewohnerInnen als  
Mensch einfühlsam  
wahrnehmen und  
verstehen**
- **Befriedigung in der  
persönlichen Arbeit**
- **Zusammenarbeit mit  
PatientInnen von Vertrauen  
geprägt**

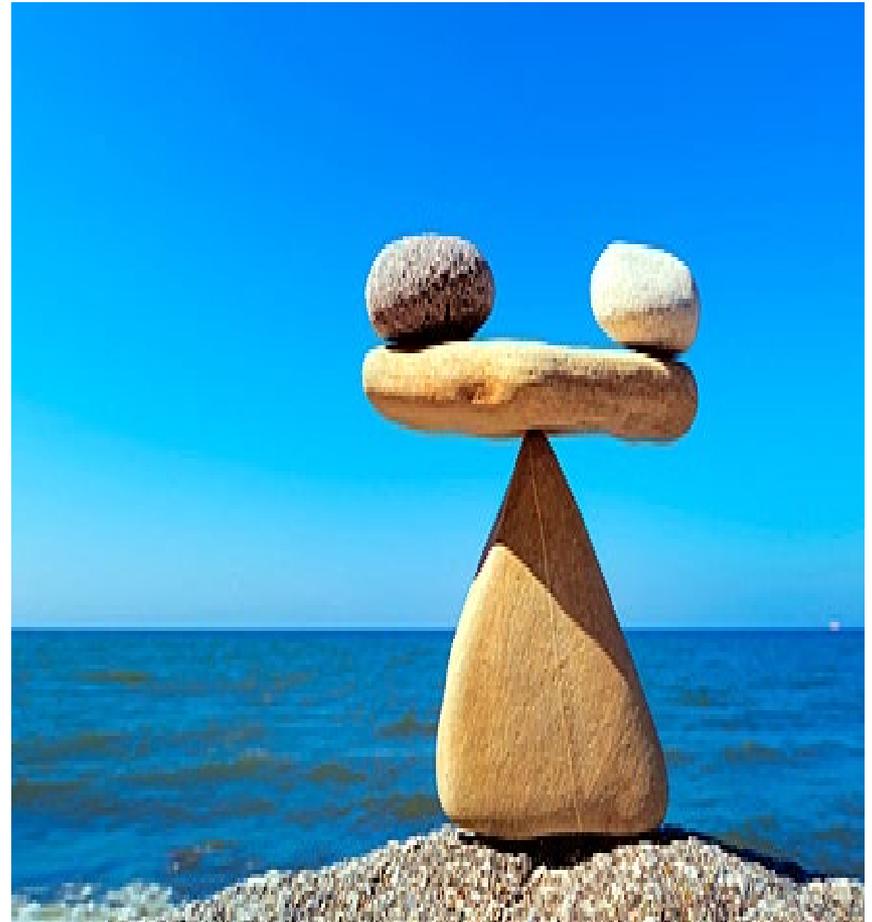
# „Distanz und Gleichgewicht“

**Distanz und  
Beziehungsgestaltung**

**Emotionales/psychisches  
Gleichgewicht wahren**

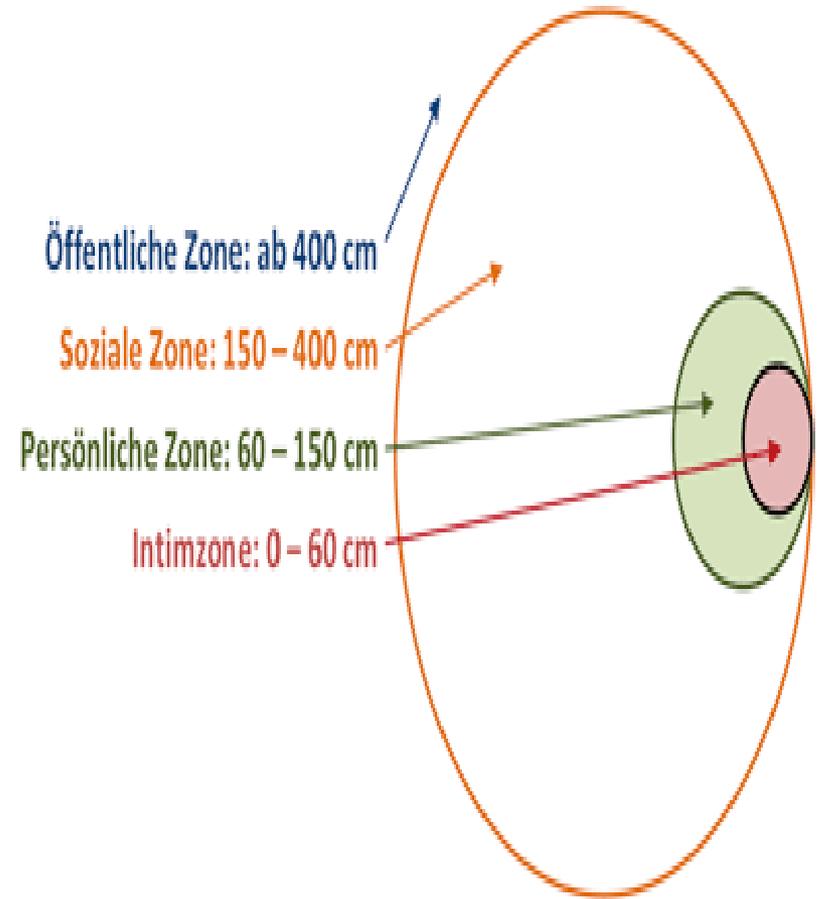
**Nähe zulassen**

**Bedeutungsvoll für die  
Vertrauensbeziehung**



# Distanzzonen 1

**Hall unterschied nach  
seinen  
wissenschaftlichen  
Untersuchungen am  
Ende vier  
fundamentale  
Distanzzonen des  
Menschen:**



# Distanzzonen 2

**Es wird zwischen 4  
Distanzzonen  
unterschieden.**

**Unsichtbare Zonen „mein  
Territorium“**

**Zonen sind nach  
Kulturkreis unterschiedlich**



# Distanzzonen

Wir unterscheiden:

**a) Intime Distanz:**

Vom körperlichen Kontakt bis zu einer Entfernung von 60 cm. In dieser Zone dürfen nur Personen mit einer besonderen Erlaubnis eindringen.

**b) Persönliche Distanz:**

Beschreibt die normale Gesprächsdistanz (ca. 0,6 – 1,5 m). Sie sagt etwas über Bekanntheits- oder Sympathiegrad aus (Freunde, Verwandte & ggf. enge Kollegen).



# Wer darf wie weit...?

**...sagen Sie mir es  
bitte spontan**

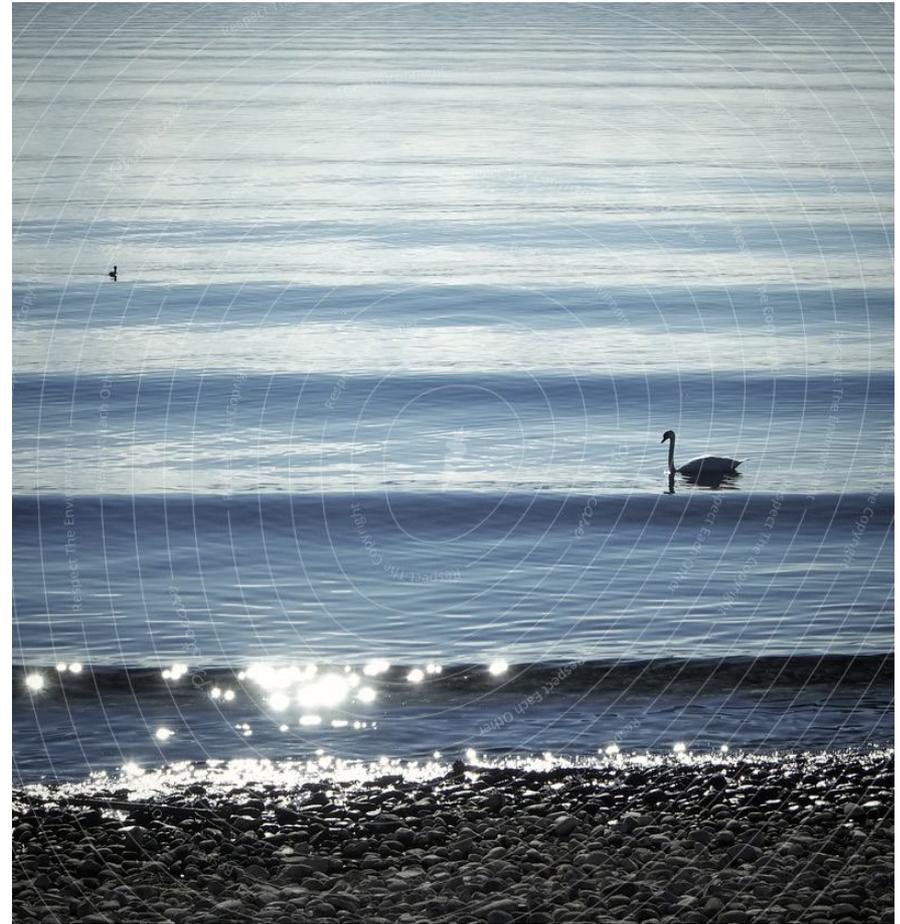


# Emotionale Nähe und Wellenlänge

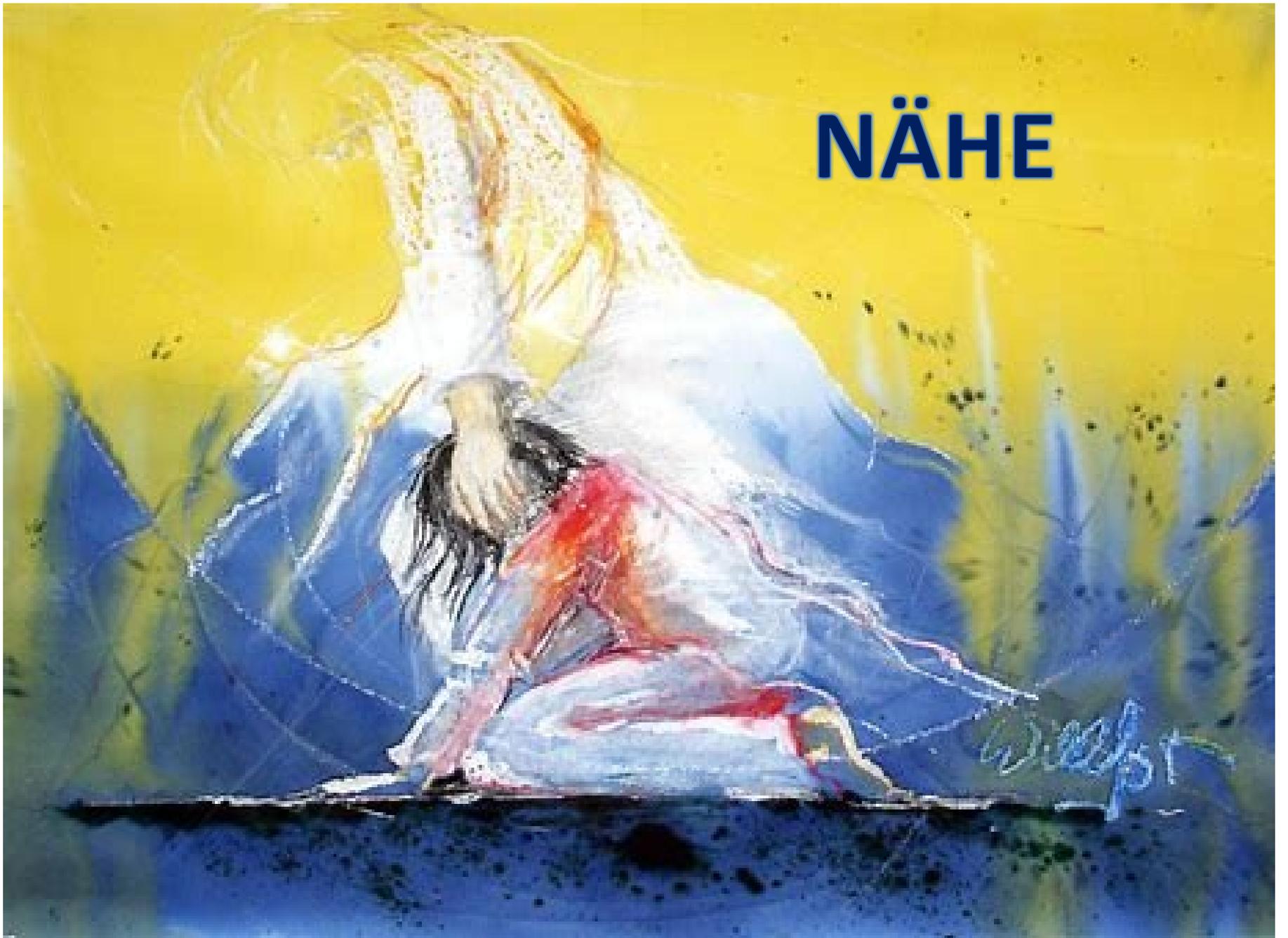
## Emotionale Nähe

ein „gutes Gefühl“  
füreinander  
wahrzunehmen

Ohne viele Worte zu  
verstehen, „gleiche  
Wellenlänge“



**NÄHE**



# Warum Nähe?



- **Um zu berühren und berührt zu werden**
- **Grundlage jeder Bindung**
- **Systemische Wechselwirkung**

# Beziehungsprozess

- **Kontakt aufnehmen mit PatientInnen/-BewohnerInnen und deren Angehörigen**
- **Persönliche Anliegen/pflegerische Probleme in gemeinsamer und wechselseitiger INTERAKTION angehen.**



# Was bedeutet in der Pflege eine professionelle Beziehung aufbauen



**Aufbau einer wertschätzenden Beziehung liegt bei der Pflegeperson**

**Akzeptanz  
Kongruenz  
Empathie**

# Wie wichtig ist Berührung in der Pflegebeziehung



- Ihre Hände sind Ihre täglichen Werkzeuge.
- Berührungen gehören über die pflegerischen Tätigkeiten, wie. z. B. Waschen, Ankleiden, Aufstehen helfen, im Bett drehen, zu Ihren Haupttätigkeiten als Pflegeperson.
  
- Eine Berührung sagt mehr als viele Worte
- Eine Berührung kann Trost spenden
- Beruhigen
- Mut vermitteln
- Angst reduzieren
- Zuneigung ausdrücken
- Vertrautheit und Geborgenheit gewähren
- Wertschätzung



**Und dafür müssen Sie kaum Zeit investieren**

# Pflegerische Beziehung

**Pflegerische**  
Beziehungsarbeit  
bedeutet:

- Empathie
- Annehmen ohne Wertung
- Akzeptanz
- Kongruenz / Echtheit



# Ziel einer professionellen Beziehungsgestaltung

- **Balance zwischen Nähe und Distanz**
- **Grenzen achten**
- **Jede erwünschte Berührung schafft Nähe**
- **Jede unerwünschte Berührung schafft Distanz**



# Beginn der Pflegebeziehung

- **Aufnahme der BewohnerIn, PatientIn in den „Stationsalltag“**
- **Der erste Kontakt bestimmt die weitere Entwicklung der Pflegebeziehung**
- **Rahmenbedingungen**





**Wie beginnen  
Sie eine  
Pflegebeziehung ?**

# Empathie – eine Frage der Haltung?



**Mit -Fühlen**

**Grundlagen  
menschlichen  
Sozialverhaltens**

# Wie finde ich die richtige Balance zwischen Nähe und Distanz?

- **Schaffen Sie ein vertrauensvolles Klima**
- **Lernen Sie mit ihren eigenen Gefühlen umzugehen**
- **Zeigen Sie sich empathisch**
- **Zwingen sie keine Gespräche auf**
- **Achten Sie auf nonverbale Zeichen**
- **Behutsamer, körperlicher Kontakt**





**DISTANZ**

# Nähe – Distanz - Problematik

## „zu viel Nähe“

- psychisch / physisch / sexuell
- Zu großes Leid
- Zu wenig Abgrenzung:  
von Seiten der Fachkraft  
/ von Seiten der KlientInnen

## „zu viel Distanz“

- Zu starre Distanz:  
Selbstschutz / Mangel an  
Einfühlung und Sich-  
einlassen
- Zu große Distanz:  
Fehlende Transparenz /  
Durchsetzung ohne  
Dialog /  
Technokratischer,  
entmündigender Umgang

SEHEN SIE ES  
ALS KOMPLIMENT





**Bei zu viel Nähe empfinde ich....**  
**Bei zu viel Distanz empfinde ich ....**

# Zu viel Empathie – zu wenig Abgrenzung?



- **Hoher idealisierter Anspruch an den Beruf**
- **Frühkindliche Beziehungsstörung „lebenslanges Suchen nach Anerkennung und „Eingebunden sein“**
- **Eindimensionales „Umfeld“**

(Killing 2013)

# **Zwei lebenslange Grundbedürfnisse**

## **Nähe und Distanz**

- 1. Kontakt/Nähe zum Anderen, nach Liebe und Bindung**
- 2. Kontakt/Nähe zum Selbst, nach Eigenraum, das auch als Bedürfnis nach Distanz vom Anderen verstanden werden kann**

**Was ist  
Scham?**





**Ich will nicht  
berührt  
werden**

# „ BewohnerIn füttern“

- **Pflegesprache**
- **Welche Gefühle von Ekel können von BewohnerIn und Pflegepersonen erlebt werden?**
- **Warum steht die Pflegeperson?**
- **Welche Position nehmen Sie beim „Essen eingeben“ ein?**



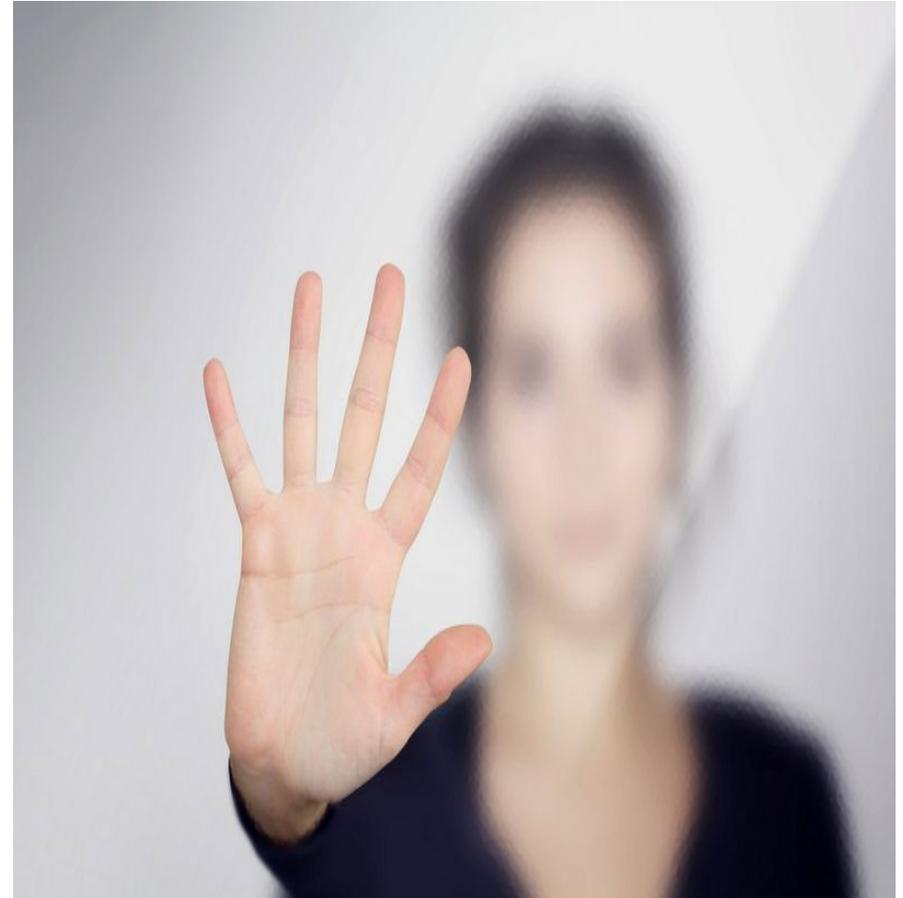
# Wie äußert sich Angst vor Nähe



- **Emotionaler Rückzug.**
- **Räumliche Distanz durch Routinearbeiten**
- **Kontakt vermeiden**
- **Keine Berührung zulassen**
- **Nicht berühren wollen**
- **Handschuhe anziehen**

# Angst vor Berührung und körperlicher Nähe

- **Sozialisation (Werte, Erfahrungen, Erinnerungen)**
- **Mangelndes Vertrauen zu Eltern/-Bezugspersonen**
- **Übergriffe und Gewalt**
- **Sexueller Missbrauch**
- **Selbstwertgefühl /- Körperwahrnehmung**
- **Psychische Störungen**





## EKEL - GEFÜHLE



# Visite im Krankenhaus

Wo stehen Ärzte und  
Pflegepersonal



# Sexuelle Übergriffe

eskalation am krankbett



WENN PATIENTEN ZUDRINGLICH werden, dürfen Pflegende sie ganz klar in ihre Schranken verweisen. Sie sollten den Vorfall keinesfalls für sich behalten, sondern offen mit Kollegen darüber sprechen.

## Sexuelle Übergriffe

Dass Patienten Pflegende sexuell belästigen, erscheint absurd – kommt aber leider gar nicht so selten vor. Da hilft nur, **sich unmissverständlich abzugrenzen**. Im zweiten Teil der Serie „Übergriffe“ brechen Pflegende ein Tabu und berichten von ihren Erfahrungen.

Beim Stichwort „sexuelle Übergriffe“ an die eigenen Patienten zu denken, scheint erst mal abwegig. Ethische Pflegende können aber von solchen Vorfällen berichten: zum Beispiel Katja Gumbale. Die Pflege-Praktikantin hat auf einer Inneren Station das Mittagessen ausgeteilt, als sie ein etwa 50-jähriger Patient fragte, was es denn gäbe. „Fleisch?“, sagte er auf ihre Antwort hin. „Ich habe nichts gegen Frischfleisch.“ Er lachte laut und musterte die Praktikantin von oben bis unten mit anzüglichen Blicken. Katja Gumbale verschwand so schnell wie möglich aus dem Zimmer und holte draußen tief Luft. „War das unangenehm.“ Hätte sie etwas erwidern sollen? Unsicher nahm sie das nächste Tablett. Den Kollegen erzählte

sie lieber nichts. Keiner sollte denken, dass sie hypersensibel sei und überreagiere. Zum Glück wurde der Patient am nächsten Morgen verlegt.

Solche verletzenden Bemerkungen gehören sicher nicht zum Pflegealltag – selten sind sie aber auch nicht. Und: Nicht nur Frauen dürfen sich anzügliche Sprüche anhören. Der Krankenpfleger Frank Born berichtet von seiner Ausbildungszeit in der Chirurgie, als er auf einer Station der einzige männliche Pfleger war: „In manchen Frauen-Dreibettzimmern kam eine Kegelclub-Atmosphäre auf. „Da ist ja unser kleiner Süßer wieder! So wurde ich beispielsweise begrüßt.“ Zuerst fand der Pfleger das eher lustig und kokettierte sogar mit seiner Rolle, bis ihn eine Patientin irgendwann

in den Hintern kniff. „Seitdem weiß ich, wie sich Frauen fühlen, wenn sie belästigt werden“, sagt er.

### Grenzen ziehen

Die Krankenschwester und Diplom-Pflegewirtin Susanne König\* beschleicht heute noch ein unangenehmes Gefühl, wenn sie sich an einen Vorfall erinnert, der schon Jahre zurückliegt. Neben ihrem Pflegemanagementstudium arbeitete sie damals bei einem ambulanten Pflegedienst. „Es war beim Waschen, als dieser alte Mann mich am Hintern betatschte“, erzählt sie, „Geistig war der Patient noch voll da. Ich habe ihm zweimal klipp und klar gesagt, dass so etwas nicht geht. Er beteuerte, es sei Zufall gewesen. Eine Minute später versuchte er,



# Handlungshilfe „Sexualität“

- **Was tun bei Selbstbefriedigung bei Menschen mit Demenz?**
- **Lassen Sie Selbstbefriedigung zu, soweit es Sie nicht selbst gefährdet.**
- **Schaffen Sie Raum für Intimitäten des Erkrankten, damit andere nicht belästigt werden.**
- **Stellen Sie ihm/ihr in speziellen Fällen entsprechende Kalender, Zeitschriften, Filme zur Verfügung**
- **Überlegen Sie, wie das Bedürfnis befriedigt werden kann (Sexualbegleiter, Pornohefte etc.)**



# Sexuelle Enthemmung

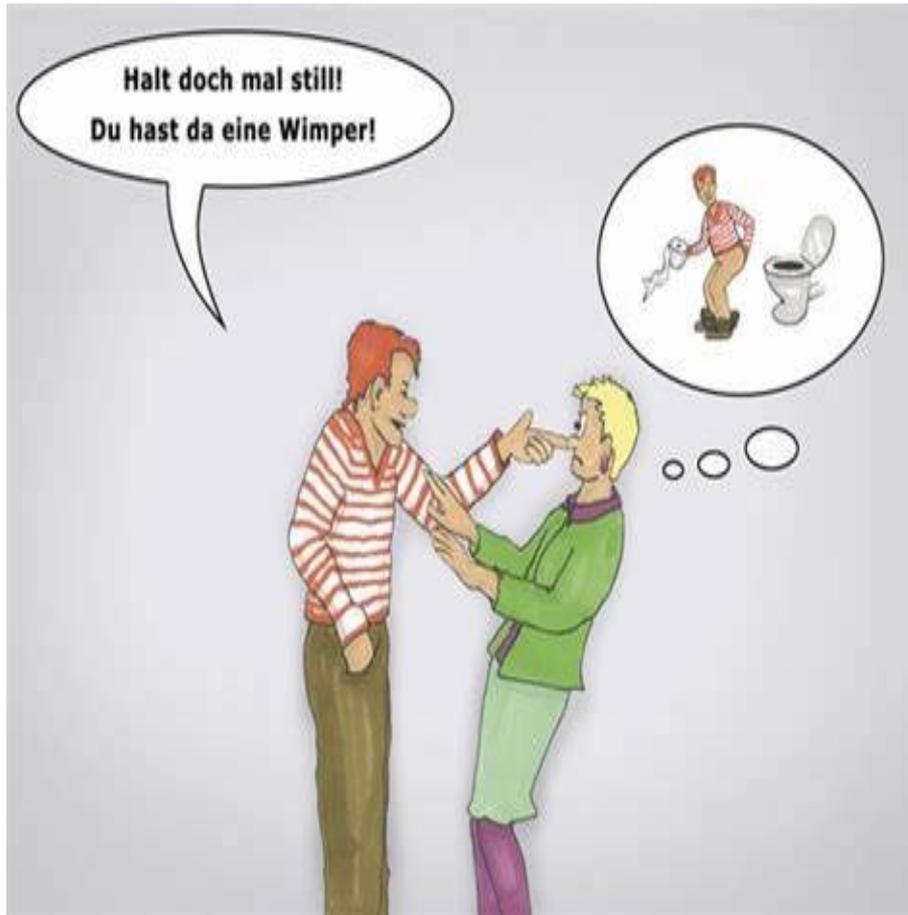
## Auslöser

- **Eingeschränkte Impulskontrolle nach einen Schlaganfall**
- **Demenz, insbesondere Korsakow-Syndrom**
- **Deprivation, als Folge von Immobilität**
- **Nebenwirkungen von Medikamenten, insbesondere Benzodiazepinderivate**
- **Langeweile**
- **Entspannung herbeiführen**
- **Biografischer Hintergrund**

## Maßnahmen

- **Teamabsprache, wo Grenzen zu setzen sind**
- **BewohnerIn Verbale/- und Nonverbale Grenzen aufzeigen**
- **Dokumentation, in welcher Weise die sexuelle Enthemmung auftritt (Öffentliche Entblößung, Selbstbefriedigung,**
- **Kreative Beschäftigung anbieten**
- **Entspannungsübungen**

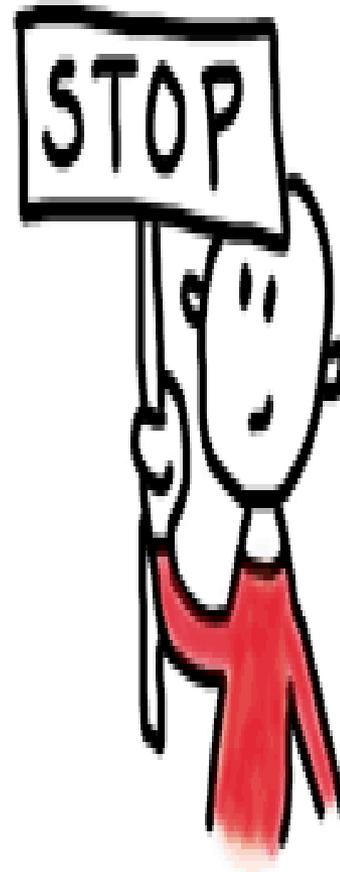
# Unangenehme Berührungen



- **Punktuelle, hastige, und oberflächliche Berührungen**
- **Berührungen, die ohne Vorwarnung/Ankündigung und ersichtlichen Grund bzw. Systematik erfolgen.**
- **Weiterhin fühlen sich Pflegebedürftige meist bedrängt, wenn sie durch mehr als eine Person gleichzeitig berührt werden..**

# Handlungs- und Handlungsleitsätze

- Jeder darf „NEIN“ – „STOPP“ sagen
- Grenzüberschreitungen werden verbalisiert
- Persönliche Gefühle bei sich selbst wahrnehmen
- Gefühle von anderen Menschen wahrnehmen und akzeptieren
- Wertschätzender und Respektvoller Umgang bei dem Thema „Sexualität“



*Wie du lernst,  
Grenzen zu  
setzen und  
NEIN zu sagen!*

# Signale von Nähe und Distanz im beruflichen Alltag

- **Sprache**
  - Hochdeutsch – Jugendslang – Dialekt – Muttersprache – Leichte Sprache; Du – Sie; Tonfall: sachlich – herzlich; Humor – Ironie – Witze;
- **Körpersprache**
  - Blickkontakt – Mimik – Gesten - Berührungen – Begrüßungsform – Haltgeben; Kleidung als Selbstaussdruck und als Botschaft: seriös – locker –Körperbetont
- **Raum und Zeit**
  - Institution: Raumausstattung – Atmosphäre – Sitzordnung; Hausbesuche
- **Umgang mit Zeit:**
  - Verspäten – Vergessen – Überziehen - Zeitdruck
- **Umgang mit Konsummitteln**
  - Essen anbieten – annehmen – spendieren; gemeinsam / getrennt essen
  - Trinken anbieten – annehmen – spendieren – Tee, Wasser, Alkohol
  - Rauchen – Erlauben – Verbieten - Mitrauchen

# Berührung / Körperlichkeit

- **Notwendige Berührungen in alltagsbezogenen Arbeitsfeldern**
- **Umgang mit körperlicher Hilfsbedürftigkeit**
- **Bewegungs- und erlebnisorientierte Arbeit**
- **Berührung als positiver Gefühlsausdruck; spielerisches Handeln**
- **Aggressivität, Streitschlichtung, Gewaltverhinderung**
- **Erotik und Sexualität als Thema in allen Lebensphasen**



# DA SEIN...



**Zuhören**  
**Trösten**  
**Zugewandt sein**  
**Ermutigen**  
**Halt geben**

Lassen Sie sich berühren



A photograph of a sunset over a vast, calm ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright, shimmering path of light across the water. The sky is filled with soft, wispy clouds in shades of purple, pink, and blue. In the center of the frame, a small sailboat with a single white sail is visible on the water. The overall mood is serene and contemplative.

**Nähe ist keine Frage der  
Entfernung.**