

# Mäeutisches COACHING GEGEN CARE-STRESS



löst Probleme, die das Altern von Eltern  
oder Großeltern verursacht

Auch wenn eine Institution oder Pflegedienste die Pflege- und Betreuungsarbeit übernehmen, können Angehörige Probleme mit ihren alten oder an Demenz erkrankten Eltern haben.



# COACHING GEGEN CARE-STRESS

**So befreien Sie sich vom Stress, den alternde Eltern verursachen  
So beurteilen Sie selbst, was medizinisch möglich, sinnvoll und nützlich ist**

# INHALT

Elternaltern-Partneraltern.....	4
scheinbar unlösbare Probleme.....	5
Ihr Coach.....	6
was ist „mäterisches Coaching“?.....	7
warum „mäterisches“ Coaching?.....	7
realistischer Vorausblick.....	8
Probleme durch das Altern der Eltern.....	9
zwei Arten des Coachings.....	11
Inhalt des Coachings.....	12
Ablauf.....	13
für wen das Coaching nicht geeignet ist.....	13
Kosten.....	13
Mehrwert durch das Coaching.....	14
für den Patient   für die Patientin.....	14
für Sie.....	14

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird gelegentlich nur die männliche Form verwendet, alle Ausführungen betreffen beide Geschlechter gleichermaßen.

## **Kontakt:**

Dr. Wilhelm Margula  
A-1010 Wien, Predigergasse 5  
margula@aon.at, +43 1 513 87 00  
www.dasAlter.com  
© Dr. Wilhelm Margula, 2021

# ELTERN ALTERN – PARTNER ALTERN

**Demografische wie auch gesellschaftspolitische Entwicklungen, begleitet von Fortschritten in Medizin und Technik führen zu strukturellen Änderungen im Bereich der Betreuung und Versorgung älterer Menschen.**

- Dauer des Rentenbezugs steigt auf derzeit ca. 20 Jahre (Quelle: statista.com).
- Trend zu immer späterer Elternschaft – Anteil der Frauen die mit 35 Jahren oder später Mütter wurden, hat sich seit 1988 mehr als verdreifacht (Quelle: Statistik Austria).
- Anzahl der pflegebedürftigen Personen steigt ebenso wie die durchschnittliche Dauer der Pflegebedürftigkeit (derzeit 8 – 10 Jahre je nach Quelle).
- Neben kalendarischem Altern gibt es auch biologisches Altern, zB bei unheilbaren Krankheiten.

Öffentliche Beratungsstellen für Senioren und Angebote für pflegende Angehörige informieren nur über vorhandene Versorgungsmöglichkeiten und soziale Unterstützung bzw. stellen allgemeine Informationen über das Altern bereit. **Privates Coaching geht auf Bedürfnisse der noch rüstigen Elterngeneration ebenso ein, wie auf die Bedürfnisse der Kinder und Enkelkinder von alternden Eltern.**

## ELTERN-GENERATION (PROBLEME)

- Körperlicher Abbau (Schmerzen, Schwäche, Schwindel, Stürze, Zittern etc.)
- Geistiger Abbau (Zunahme von kognitiven Defiziten)
- Abnahme der Reaktionsgeschwindigkeit
- Das eigene Leben wird langsamer – die Zeit vergeht rascher
- Unvorhersehbarkeit von vermehrt neuen, kritischen Situationen
- Sozialer und seelischer Rückzug (zB wegen Verlust von Partner und Freunden)
- Zunahme von Hilfs-, Betreuungs- und Pflegebedürftigkeit

## „KINDER“-GENERATION

- Ab dem Alter zwischen 40 und 50 Jahren kann es Anzeichen für das eigene Altern geben:  
Sie brauchen selbst eine Lesebrille
- Ab jetzt können auch erstmals geriatrische Probleme der Eltern wirksam werden

## ENKELKINDER-GENERATION

- Ab einem Alter zwischen 20 und 30 Jahren können sich schon erstmals geriatrische Probleme der Großeltern zeigen

# SCHEINBAR UNLÖSBARE PROBLEME

**Altern der Eltern, der Großeltern oder eines Partners (ob geistig oder körperlich) bringt für Angehörige eine ganze Reihe von persönlichen, familiären und beruflichen Problemen mit sich.** Es wirft Fragen auf, die man ansprechen muss, um Lösungen finden zu können.

das Altern bringt **PROBLEME** für **pflegende Angehörige**

- Körperliche Anstrengung
- Aufgabe von eigenen Interessen – des eigenen Lebens
- Keine Zeit für mich selbst
- Erschöpfung

das Altern bringt **PROBLEME** auch für **nicht-pflegende Angehörige**

- wie kann ich den Eltern helfen (medizinisch, bei der Versorgung, im Alltag)?
  - wie kann/soll es weiter gehen? Gefühl von Hilflosigkeit und von Ohnmacht
  - Gefühl von Versäumnis
  - welche Versorgung oder Betreuung der Eltern ist notwendig oder optimal?
  - das Altern der Eltern oder der Großeltern stört meinen beruflichen Alltag
  - es belastet mein eigenes Familienleben
  - es macht Planung fast unmöglich
  - ich wohne weit weg und muss neue Diagnosen stellen lassen, die dann richtiges Handeln verlangen
  - auch Eltern müssen Grenzen respektieren und einhalten
  - ich tue was ich kann, trotzdem habe ich ein schlechtes Gewissen
  - für Eltern oder Großeltern entscheiden müssen
  - ich habe Angst davor, den Vater oder die Mutter zu verlieren
  - ich kann den Verlust nicht verkraften
- u.v.m.

**Wenn Ihnen auch nur eines dieser Probleme bekannt vorkommt, dann sind Sie hier richtig:**

„Das Altern der Eltern ist nicht zu verhindern. Die dadurch verursachten Probleme, sind aber allesamt lösbar.“

**DURCH MÄEUTISCHES COACHING GEGEN CARE-STRESS LERNEN SIE**

- ✓ **Unterscheiden:** was medizinisch hilft, was schadet und was unnötig quält
- ✓ **ungestört:** Wie Altern der Eltern/Großeltern das eigene Leben nicht mehr stört
- ✓ **Planung:** Wie man trotz der Realität beruflich und privat planen kann
- ✓ **Aktuelles:** Wie Ohnmacht und Hilflosigkeit eine Perspektive erlangen
- ✓ **verstehen:** wie man mit an Demenz Erkrankten kommuniziert
- ✓ **Kommendes:** Wie Sterben der Eltern nicht mehr mit Angst verbunden ist
- ✓ **Zukunft befreit leben:** Wie man den Tod der Eltern leichter verarbeitet

# IHR COACH



Liebe Interessentin, Lieber Interessent,

## WIE ICH ZU DIESEM THEMA GEKOMMEN BIN

40 Jahre lang habe ich geriatrische PatientInnen in Institutionen aber auch zuhause behandelt. Manche habe ich nach erfolgreicher Rehabilitation nach Stürzen oder sonstigen Akutgeschehen wieder nach Hause entlassen. Hochbetagte und unheilbar Kranke behandelte ich palliativmedizinisch, um sie ihr Leben in Würde, ohne Angst und ohne Schmerzen, beenden zu lassen.

In dieser Zeit hatte ich Gelegenheit viele „erwachsene Kinder“ und deren Probleme kennen zu lernen. Ich durfte auch Väter und Mütter von sehr erfolgreichen „Kindern“ behandeln. Dabei konnte ich feststellen, je berühmter und erfolgreicher ein „Kind“ beruflich ist, desto wichtiger wird Unterstützung.

Am Krankenbett von geriatrischen Patienten habe ich auch erlebt, zu welch vielfältigen Reaktionen es zwischen „erwachsenen Kindern“ und alten Eltern kommen kann. Ich habe gelernt, wo die Ursachen dafür zu suchen sind, und wie ich Eltern und Kindern helfen kann, mit der Situation leichter zurechtzukommen.

Von Betreuungsgerichten werde ich heute als Sachverständiger für Geriatrie, Palliativmedizin und Pflegewesen bestellt, wenn Meinungen von Angehörigen und Ärzten divergieren.

Gerichtliche Auseinandersetzungen lassen sich aber ebenso vermeiden wie Verdruss zwischen Eltern und Kindern oder auch Selbstvorwürfe, vorausgesetzt die Weichen werden rechtzeitig gestellt.

Ich freue mich auf unser gemeinsames Gespräch darüber.

Ihr  
Dr. Wilhelm Margula

# WAS IST „MÄEUTISCHES COACHING“?

**Mäeutik kommt aus der griechischen Philosophie.** Sokrates, dessen Mutter eine maia – eine Hebamme – war, soll seine Gesprächstechnik mit der Geburtshilfe verglichen haben. Die sokratische Methode will durch geschicktes Fragen die im Partner schlummernden, ihm aber nicht bewussten richtigen Antworten und Einsichten herausholen.

Beim mäeutischen Coaching sage ich Ihnen nicht vor, was sie tun sollen oder wie Sie etwas tun sollen. Ich führe Sie zu der für Sie richtigen Lösung, nachdem ich objektive Entscheidungsgrundlagen vor Ihnen ausbreite.

## WARUM „MÄEUTISCHES“ COACHING?

**Alle Themen dieses Coachings betreffen Höchstpersönliches**, was alle Beteiligten respektieren und akzeptieren müssen (Betroffene, Angehörige, Pflegepersonen, Ärzte, Bevollmächtigte, Erwachsenenvertreter, Betreuungsgerichte und Berater).

Höchstpersönliche Beurteilungen, stehen jedem Menschen individuell und nur für sich alleine zu. In höchstpersönlichen Angelegenheiten können nur Sie beurteilen, was für Sie gut und was für Sie richtig ist. Sollten Sie das aber noch nicht können, weil Sie sich zB unsicher sind, oder weil Ihnen Information fehlt, dann werde ich Sie mit „mäeutischem Coaching“ zu der für Sie richtigen Entscheidung hinführen.

Zum Beispiel das Thema **“Lebensqualität”** aus dem Bereich Medizinethik: Niemand kann für einen anderen Menschen bestimmen, was für ihn Lebensqualität heißt. So darf niemand beurteilen, ob das Leben eines anderen Menschen sinnlos oder wertvoll ist.

Auch das **Recht auf Selbstbestimmung** ist ein höchstpersönliches Recht. Über dieses Thema haben der dt. BGH und der österr. VfGH erst 2020 in Bezug auf assistierten Suizid entschieden.

Auch Gefühle sind höchstpersönliche Beurteilungen. Also kann und darf Ihnen niemand sagen, was Sie zu Ihrem Vater oder zu Ihrer Mutter empfinden sollen.

Mäeutisches Coaching bringt Sie zu Antworten und Lösungen, die Ihnen nachhaltig innere Zufriedenheit geben.



# REALISTISCHER VORAUSBLICK

## **Menschen altern körperlich, geistig, seelisch und im Tempo** (alles wird langsamer).

Zeichen des Alterns können schon im Alter zwischen 60 und 70 beginnen, sie sind zwischen 70 und 80 wahrscheinlich, sie sind zwischen 80 und 90 zu erwarten und sie sind im Alter von über 90 Jahren sicher vorhanden. Wie sich das Alter bemerkbar machen wird, ist allerdings ungewiss – vielleicht allmählich oder auch plötzlich.

- Mangelnde Interessen und reduzierte Aktivitäten der Elterngeneration sind erste Zeichen des Beginns von sozialem Rückzug.
- Kinder entwickeln nicht selten ein „schlechtes Gewissen“, für die Eltern nicht genug da zu sein.
- Lebens- und Freizeitplanung der Kinder wird zusehends komplizierter werden.
- Mancher wird ein angespanntes Verhältnis zu den Eltern beenden wollen. Er wird Frieden schließen wollen, um Frieden mit sich selbst zu finden.
- Rechtliche Vertreter der Eltern werden für sie entscheiden müssen (zB künstliche Ernährung). Sie wollen sich im Nachhinein aber nicht jahrelang mit der Frage quälen, ob die Entscheidung richtig war.
- Defensive medicine, Überdiagnostik und Übertherapie bedeuten sinnloses Leid.
- Jedes Kind wird das eigene „Kind-Sein“ beenden, wenn der Vater oder die Mutter stirbt. Dieses einmalige Geschehen ist kein Trauma; es kann – richtig begleitet – für beide Seiten zu einem kraftspendenden Erlebnis werden.

## **Schließlich**

- Es wird es von den Eltern nichts mehr geben: keine Liebe und keinen Ratschlag mehr, keinen Ärger und keine Kränkung mehr ...
- Wo es übermäßig schwer fällt den Verlust eines Elternteils zu verarbeiten, dort ist ein gecoachter Rückblick in die Kindheit ratsam.



# PROBLEME DURCH DAS ALTERN DER ELTERN

**Manchmal fällt es Kindern schwer**, den Grund für ihr Unbehagen zu benennen. Einerseits um Einblick in das Coaching zu geben, aber auch um manchem zu helfen selbst seine Gedanken zu ordnen, liste ich hier häufige Probleme.

Natürlich trifft nicht jedes Problem auf jeden Fall zu, und selbstverständlich ist jeder Fall individuell. Selbst Geschwister können ganz unterschiedliche Probleme mit dem Altern derselben Eltern haben.

Im Coaching bespreche ich vielfältige Themen, Fragen und Probleme, wie z.B.

**ALTERN** der Eltern verursacht, bzw. wirft Fragen auf

- schlechtes Gewissen, nicht oft zu Besuch kommen zu können, oder
- widerwillig auf Besuch zu den Eltern gehen.
- Belastung der eigenen Familie (weil Vater oder Mutter bei uns wohnt)
- Umgang mit fehlendem Lebenswillen/mit Wunsch der Eltern zu sterben?
- Ist die aktuelle Versorgung bzw. Betreuung der Eltern optimal?
- Pflege und Betreuung: was ist notwendig, was ist möglich, was kann und was darf verlangt oder gefordert werden? (Autonomie von Patient – Angehörigen – Pflegepersonen)
- Beziehung zu den Eltern in der Kindheit und Jugend (zB Bevormundung)
- Beziehung zu Eltern im Erwachsenenalter (zB wegen PartnerIn)
- Rollenenumkehr (jetzt soll das Kind seine Eltern versorgen)
- Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit
- Gespräche über Prognose(n) und was noch alles kommen kann/wird
- leidet Mutter oder Vater (Druckstelle(n), Hunger, Durst, etc.)?
- Ich will nicht, dass Vater oder Mutter leiden muss
- Ich kann für Eltern keine medizinischen Entscheidungen treffen (Einweisung und frühe Entlassung aus dem Spital, Operationen etc.)
- Argumente gegenüber behandelnden Ärzten und dem Betreuungsgericht
- Streitvermeidung innerhalb der Familie, wenn es um Therapieziele geht
- Überdiagnostik, Übertherapie und defensive medicine
- begleitende Therapien (Rehabilitation, Logopädie, Ergo-, Physio-, Musik-, Tiertherapie etc.)
- Komplementärmedizin (Akupunktur, Homöopathie etc.)
- Patientenwille, Patientenverfügung, Vorsorgedialog® oder ACP

**DEMENZ** (Patient kann seinen Willen nicht mehr kundtun)

- Demenz versus andere Ursachen für geistige Veränderungen
- Kommunikation, Umgang und Verhalten mit an demenzerkrankten Eltern (von fragt immer dasselbe bis spricht gar nicht, od. Wandertrieb)
- wie gehe ich mit Beschuldigungen/Beleidigungen durch die Eltern um?
- verweigert Körperhygiene oder Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme
- Peinlichkeit/Scham für das Verhalten von an demenzerkrankten Eltern?

- freiheitsbeschränkende Maßnahmen nach Heimaufenthaltsgesetz
- was demenzerkrankte Personen nonverbal mitteilen und was sie über Emotionen empfinden/empfangen können
- Umgang mit unterschiedlichen Meinungen innerhalb der Familie (wiederholte Krankenhauseinweisungen, PEG-Sonde/künstliche Ernährung)
- mutmaßlicher Patientenwille, wenn keine eindeutige Patientenverfügung vorliegt

## STERBEPROZESS

- wie sich manche auf ihr Sterben vorbereiten
- warum Schmerz-Medikamente od. Psychopharmaka gegeben werden oder nicht
- wie soll ich mich während des Sterbeprozesses der Eltern verhalten  
u.v.m.

## TOD VON VATER ODER MUTTER

- warum es bei Reaktionen alle möglichen Schattierungen gibt, von Zorn und Wut über Befreiung und Erleichterung bis hin zu übermäßiger Trauer

## STRUKTUR

- was kann der pflegebedürftige Mensch noch selbst (geistig, körperlich, seelisch) und was macht er aus „Bequemlichkeit“ nicht mehr selbst?
- was ist realistischer Weise für den alten Menschen medizinisch noch möglich und sinnvoll?
- was kann bzw. was ist die Angehörigenseite bereit beizutragen?

Sie können natürlich auch selbst recherchieren was eine an Demenz erkrankte Person alles empfinden kann oder wie sie etwas zum Ausdruck bringen will. Es bedarf dann nur noch medizinischer Informationen und einiger Erfahrung um die Zusammenhänge bei *Ihrem* Angehörigen richtig zu interpretieren. Sie können sich das aber auch von mir erklären lassen.



# ZWEI ARTEN DES COACHINGS

Coaching für „Kinder“ und Enkelkinder, die mit dem Altern ihrer Eltern richtig umgehen möchten.



## BEGLEIT-COACHING

**Im Begleit-Coaching sind auch Gespräche mit der Elterngeneration vorgesehen.** Sowohl um den Fortbestand einer guten Kind-Eltern-Beziehung zu sichern, als auch um eine unstimmige Beziehung zu entspannen.

Begleiten des Verhältnisses zwischen Kind und Eltern(teil) durch Information über auftretende und ablaufende Probleme des Alterns (psychischer oder physischer Natur, oder Verhalten der Eltern), Erklärung und unterstützende Intervention.

Eine weitere Form des Begleit-Coachings umfasst den Zeitraum vor und nach dem Ableben des Vaters oder der Mutter. Neben Information über mögliche Entwicklungen im Verlauf der allerletzten Lebensphase der Eltern, empfehle ich das für den jeweiligen Fall richtige Verhalten. Denn auch der letzte wichtige Schritt, den ein Mensch tut, der Schritt aus dem Leben hin zum Tode, muss in seiner Einmaligkeit und Wichtigkeit erkannt, akzeptiert und respektiert werden.

Das „Abschiednehmen für immer“ wird so zu einem Geschehen, aus dem der Hinterbliebene zeitlebens Kraft schöpfen wird.

## EXPLORATIONS-COACHING

**Gespräche nur mit dem Sohn bzw. mit der Tochter.** In manchen Fällen bedarf es der retrospektiven Betrachtung von Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter, um ein angespanntes Kind-Eltern-Verhältnis zu verstehen. (Ist nicht Psychotherapie!)

Insbesondere wenn das „Kind“ jetzt, nach gestörter Beziehung, mit den Eltern und mit sich selbst Frieden schließen möchte.

Aber ebenso bei sehr guter Kind-Eltern-Beziehung, wenn dadurch das „Kind“ den Verlust des Eltern(teils) nur schwer verarbeiten kann.

# INHALTE DES COACHINGS

## ALLGEMEIN

Themen aus **MEDIZINRECHT UND MEDIZIN-ETHIK**

Für Laien verständlich aufbereitet und praxisnah: Lebensqualität, Vorsorgevollmacht; Erwachsenenvertreter (ehem. Sachwalter); Intensivmedizin oder natürliche Entwicklung des Gesundheitszustandes? ärztlicher Paternalismus usw.

## INDIVIDUELL (je nach Relevanz)

Themen zum/über den **PATIENT**

Medizinisch-geriatrische Information zB über Schmerzen, Therapieziel, Angst, Statistik und Individuum, Pflegebedürftigkeit, Demenz & der geistig veränderte Patient, Patient verlangt Sterbehilfe, Patient lässt sein Leben „revue passieren“, Patienten wollen noch Dinge ordnen bzw. regeln, Patienten bestimmen oft selbst wann genau sie sterben u.v.m.

Themen über/für **ANGEHÖRIGE** (insbes. f. Kinder und Enkelkinder)

### **Beziehung zur Mutter oder zum Vater**

zB Bevormundung in der Kindheit und Jugend; zB Partnerwahl im Erwachsenenalter; aktuelle Situation (Eltern sind jetzt hilfsbedürftig geworden, Umgang, Kontakt, Gefahr für eigene Familie, Nutzen für Patient usw.).

### Im Zusammenhang mit **Betreuungsrecht**

zB angestrebte Therapieziele (künstliche Ernährung etc.); informierte Betreuer schützen geriatrische Patienten vor sinnlosen Leiden.

Im Zusammenhang mit **Demenz** des Angehörigen

Im Zusammenhang mit dem **Sterben** des Angehörigen

Zum Coaching gehört auch, den letzten Schritt eines Menschen - aus dem Leben hinaus - zu erkennen, zu gewähren und zu akzeptieren.

**Weil es Wissen, Informationen und Erfahrungen gibt**, die für jeden Pflegebedürftigen und für jeden Angehörigen bedeutend sind, ergänzen auch **WEBINARE** zu folgenden Themen das „Coaching gegen Care-Stress“.

- Stressreduktion – Ruhe, Gelassenheit, Zuneigung
- Zeitmanagement (planbare, zeitl. koordinierbare Hilfen)
- Autonomie & Selbstbestimmung
- Realität akzeptieren – positiver Umgang mit Realität
- Perspektive – mögliche Entwicklung aus medizinischer Sicht
- Überdiagnostik, Übertherapie – defensive medicine
- Betroffene sollen in Ruhe sterben dürfen
- Gutachten – überzeugende Argumente an seiner Seite
- medizinische Verantwortung teilen
- Demenz
- Reha nach Stürzen – TEP-H, TEP-K
- Patientenwille – Patientenverfügung

# ABLAUF

**Mäeutisches Coaching ist auf den Alternden oder auf den an Demenz Erkrankten ebenso wie auf den Angehörigen individuell abgestimmt.** Deshalb kann ich nicht unbegrenzt viele Coachings annehmen. Vorab sind also einige Fragen zu klären, ob bzw. wann ich Ihnen ein Coaching anbieten kann.

Dazu führe ich mit jedem Interessenten telefonisch ein kostenloses und unverbindliches, Erstgespräch (ca. 15–30 min). So können wir auch beide einschätzen, ob wir miteinander arbeiten wollen. In diesem Gespräch werde ich herausfiltern welche Befundaufnahme nützlich oder notwendig ist. Genügt etwa das Aktenstudium von per Mail übermittelten Unterlagen (zB Krankenblatt, Pflegebericht, Arztbriefe etc.) oder braucht es den persönlichen Besuch bei der alternden Person.

Das Coaching selbst besteht dann aus einem 8 stündigen 1-Tages-Workshop.  
In manchen Fällen ist Teilung in einen Halbtags-Workshop mit Befundaufnahme (zB beim Besuch) + 4 Video-Calls oder in zwei Halbtags-Workshops möglich.

## FÜR WEN DAS COACHING NICHT GEEIGNET IST

**Das Coaching ist nicht für Personen,** die hier Pflegepersonal oder einen Pflegeplatz für die Eltern suchen, oder „nur eine kurze Frage“ haben.

## KOSTEN

**Wenn Sie heute und morgen** Ihrem Vater oder Ihrer Mutter das Beste von sich geben möchten. Aber auch wenn Sie sich übermorgen nicht fragen wollen, ob Sie gestern richtig gehandelt und entschieden haben.

Mäeutisches Coaching für Angehörige investieren Sie in sich selbst, in Ihren Familienfrieden, in die Eltern oder Großeltern und in die eigene zufriedene Zukunft.

Workshop inkl. Befundaufnahme (Ganztag) Zuzüglich Reisespesen (außerhalb von Wien)	Preis € 2.400,--
Anschließend optional buchbar: monatlich € 50,--. VideoCall (zum selben Patient) je angefangener Stunde	€ 300,--
schriftliches Gutachten (zB warum eine PEG-Sonde nicht indiziert ist)	auf Anfrage

# MEHRWERT DURCH DAS COACHING

## für den Patient bzw. für die Patientin

- er spürt Stärke und Sicherheit, die das „Kind“ aus dem Coaching mitbringt
- er fühlt sich geborgen und
- er verlässt sich darauf, dass das „Kind“ das Richtige für ihn tut, damit er nicht sinnlos leiden muss;
- all das wird dem Patient auch die Kraft für seinen letzten Weg geben.

## für Sie

- Sie bekommen objektive, ungeschönte medizinische und pflegerische Infos
- Sie erhalten objektive Vergleiche, zB Versorgungsmöglichkeiten [daheim (Partnerbetreuung, Heimhilfe, 24-h-Hilfe, Tagesstätte), betreutes Wohnen, Altenheim, Pflegeheim, Hospiz etc.]
- Sie bekommen Hilfe beim Care-Stress-Management, praktische Tipps für den Umgang mit dem alten Menschen, verständliche Erklärungen, was der alte Mensch gerade durchlebt, und Sie bekommen Antworten auf ihre Fragen
- ich stehe Ihnen mit meiner Erfahrung zur Seite, wenn Sie gegenüber Ärzten, Pflegepersonal, Familienmitgliedern oder Betreuungsgericht argumentieren müssen
- „Mäeutisches Coaching“ filtert das Hauptproblem für „diffuses Unbehagen“ aus, und entschärft dieses gezielt
- Sie erkennen was situationsbedingt ist, und was Ursache(n) in der Vergangenheit hat
- Sie werden das Ableben Ihrer Eltern nicht verdrängen wollen und nicht fürchten müssen; Sie werden es als natürliches Ereignis erleben

## In Zukunft

- Sie werden sich im Nachhinein nicht mit Fragen, Zweifel, Gewissensbissen oder gar mit Selbstvorwürfen quälen müssen, wenn Sie medizinische Entscheidungen aufgrund meiner Expertise treffen.
- Sie bekommen Hilfe, wenn Ihnen der Verlust der Eltern zu schwer fällt.

# DAS THEMA „ALTERN“ IST ZU WICHTIG, UM ES AUFZUSCHIEBEN.

Über welches Problem möchten Sie im Erstgespräch berichten?  
Vereinbaren Sie einen Termin für das kostenlose Erstgespräch mit mir persönlich.

**Jetzt Termin vereinbaren + 43 1 513 87 00**  
**margula@aon.at oder**  
**<https://dasalter.com/terminvereinbarung>**



**Dr. med. univ. Wilhelm Margula**

Phone: +43 1 513 87 00

mailto: [margula@aon.at](mailto:margula@aon.at)

[www.dasalter.com](http://www.dasalter.com)