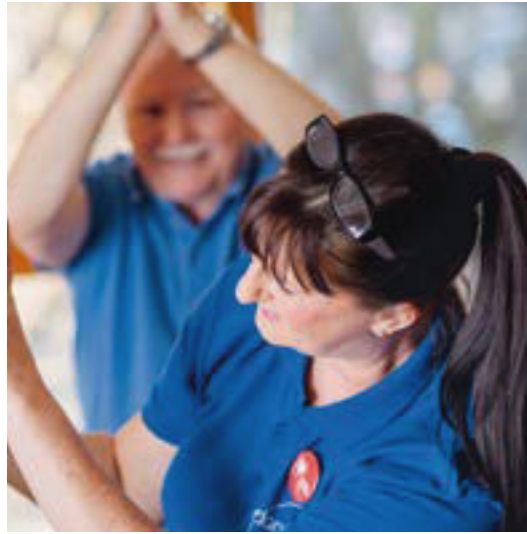




19. Ausgabe

domino-coaching™

Erfolge des Sommers 2022



domino-coaching™

Erfolge des Sommers 2022

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

seit nunmehr 22 Jahren betreuen wir unsere Patientinnen und Patienten nun schon nach unserem domino-coaching™ – einem Pflegemodell, das in Deutschland einzigartig ist. Das domino-coaching™ arbeitet therapeutisch: Es aktiviert die Rehabilitationspotenziale unserer Patienten, macht sie wieder fitter, selbstständiger und seelisch ausgeglichener.

Inzwischen ist das domino-coaching™ ein Erfolgsmodell: Wir zeigen, dass man im Alter fit und gesund werden kann. Denn der Gesundheitszustand unserer Patientinnen und Patienten verbessert sich bei konsequenter Umsetzung des domino-coaching™ sichtbar, die Patienten haben das Gefühl, dass es endlich wieder aufwärts geht, und erobern sich ihr altes, verloren geglaubtes Leben zurück.

Eine Studie des renommierten Fraunhofer Instituts hat die Wirksamkeit des domino-coaching™ schon früh bewiesen. Was das domino-coaching™ aber erlebbar und nachvollziehbar macht, sind die Erfolge unserer Patienten.

Um Beispiele für solche Entwicklungen zu zeigen, veröffentlichen wir seit vielen Jahren alljährlich die „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“.

Die Geschichten werden auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, sehr berühren. Sie zeigen, wie es die Patienten trotz schwerer Krankheiten und trotz aller Rückschläge geschafft haben, ihre Ziele zu erreichen. Jede der Geschichten demonstriert, dass es immer gelingen kann, schwierige Situationen zu meistern.

Unsere domino-coaches und alle unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben einen wichtigen Beitrag geleistet, um diese Erfolge zu erreichen – das ist für uns alle eine große Anerkennung und macht uns sehr stolz.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und bin sicher, dass Ihnen die Geschichten Mut und Kraft auf Ihrem eigenen Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude geben werden.

Herzlichst

Dr. Petra Thees, Vorstand



Inhaltsverzeichnis

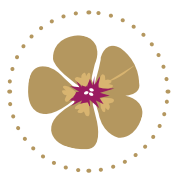
1	Christa Richter (Club Treptow)	10
2	Gabriele Reschke (Club Tegel)	12
3	Brigitte Mischke (Club Oranienburg)	14
4	Edeltraut Kulawik (Center Kreuzberg)	16
5	Gitta Schlicht (Center Hennigsdorf)	18
6	Marlene Aktolga (Club Tegel)	20
7	Eva Kunz (Club Treptow)	23
8	Renate Schlicht (Day Care Center Birkenwerder)	24
9	Marianne Leupold (Club Tegel)	26
10	Ingrid Hoffmann (Club Treptow)	28
11	Waltraud Fritz (Club Oranienburg)	30
12	Karl-Heinz Dohrmann (Center Hohenschönhausen)	32
13	Irmgard Hielscher (Club Treptow)	34
14	Karin Fluske (Center Kreuzberg)	37
15	Manfred Kerber (Club Tegel)	38
16	Christine Gebert (Center Kreuzberg)	40
17	Lieselotte Leiskau (Club Oranienburg)	41
18	Helga Müller (Club Tegel)	42
19	Georgia Ebel (Club Treptow)	46
20	Rosemarie Donick (Club Oranienburg)	48
21	Erika Pelant (Center Hohenschönhausen)	51
22	Regina Schwarz (Club Oranienburg)	52
23	anonym (Club Tegel)	54
24	Brigitte Bartelt (Club Treptow)	56
25	Katharina Bertleff (Club Tegel)	58
26	Bärbel Rychelski (Club Oranienburg)	60
27	Rolf Rabsahl (Center Lichtenberg)	63

28	Ruth Görner (Club Oranienburg)	64
29	Ilse Schramm (Club Tegel)	66
30	Brigitte Rohde (Club Treptow)	67
31	Christa Hastigstputh (Center Oranienburg)	68
32	Helga Bankonier (Center Hennigsdorf)	69
33	Anneliese Unrath (Club Tegel)	70
34	Ingeborg Haertel (Club Treptow)	72
35	Elfriede Thomas (Club Oranienburg)	74
36	Lizzi Turowski (Club Oranienburg)	77
37	Jürgen Schlößer (Club Tegel)	78
38	Helga Böhme (Club Treptow)	80
39	Ursula Lehmann (Center Hennigsdorf)	82
40	Joachim Stahlberg (Club Tegel)	83
41	Wiltrud Jensch (Club Tegel)	84
42	Peter Girke (Center Hohenschönhausen)	85
43	Bernd Saße (Club Oranienburg)	86
44	Lieselotte Geske (Club Treptow)	88
45	Charlotte Andrée (Club Tegel)	90
46	Elch Herbert (Club Tegel)	92
47	Gerda Höppner (Club Treptow)	94
48	Margot Schellberg (Club Treptow)	95
49	Rainer Schmidt (Day Care Center Kreuzberg)	96
50	Hildegard Brosch (Club Tegel)	98
51	Eva Mathe (Center Siemensstadt)	101
52	Ingeborg Herrmann (Club Tegel)	102
53	Waltraud R. (Club Treptow)	104
54	Helgard Heiner (Club Tegel)	106
55	Bärbel Wetzel (Club Oranienburg)	108
56	Jürgen Rambaum (Center Kreuzberg)	110
57	Ingeburg Nowak (Club Tegel)	111

58	Edda Fischer (Club Oranienburg)	112
59	anonym (Center Hohenschönhausen)	113
60	Margot Engel (Club Tegel)	114
61	Wera Adolf (Club Treptow)	116
62	Heinz Wickert (Club Tegel)	118
63	Erika Franke (Center Hennigsdorf)	121
64	Hedwig Dangel (Center Kreuzberg)	122
65	Erwin Ulrich (Club Oranienburg)	124
66	Adolfine Helm (Club Tegel)	126
67	Christel Steinert (Club Treptow)	127
68	Gisela Klimek (Club Tegel)	128
69	Gisela Drieschner (Club Treptow)	130
70	Renate Bobering (Day Care Center Birkenwerder)	132
71	Uwe Albrecht (Club Oranienburg)	134
72	Marlies Gollnick (Center Hennigsdorf)	137
73	Teja-Arno Urbanick (Center Kreuzberg)	138
74	Helga Huß (Club Treptow)	140
75	Irene Tackmann (Club Oranienburg)	142
76	Waia Karakari (Club Tegel)	144
77	Doris Nuthmann-Laub (Club Treptow)	147
78	Else Gebauer (Club Tegel)	148
79	Gerda Syring (Club Tegel)	152
80	Margot Pietschmann (Center Hennigsdorf)	154
81	Peter Klingsporn (Club Tegel)	156
82	Christel Friedrich (Center Hohenschönhausen)	158
83	Edith Altendorf (Club Oranienburg)	160
84	Horst Wald (Club Tegel)	163
85	Welda Pagels (Club Treptow)	164
86	Hans-Joachim Saenger (Day Care Center Birkenwerder)	166
87	Waltraud Grübner (Club Tegel)	167

88	Christa Bräunlich (Club Treptow)	168
89	Ina Golde (Club Oranienburg)	169
90	Erika und Max Pfeiffer (Center Hohenschönhausen)	170
91	Dorothea Sieg (Center Hennigsdorf)	171
92	Silvia Bieler (Center Kreuzberg)	172
93	Dieter Leukart (Club Tegel)	173
94	Christa Dittmann (Center Hohenschönhausen)	174
95	Ralf Krohn (Club Tegel)	176
96	Dieter Halle (Center Hohenschönhausen)	178
97	Cornelia Szantho von Radnoth (Club Tegel)	180
98	Anke Thomas (Club Treptow)	182
99	eine Patientin (Center Oranienburg)	183
100	Heidemarie Kroll (Center Kreuzberg)	185
101	Irmgard König (Center Lichtenberg)	186
102	Ingeborg Hoffmann (Center Hennigsdorf)	188
103	Hildegard Lippe (Club Oranienburg)	190
104	Eva Heines (Club Tegel)	192





domino-coach:
Bettina Kassube
domino-world™
Club Treptow



Verfasserin: Bettina Kassube für Christa Richter

Guten Tag, ich möchte mich erst einmal vorstellen, denn ich bin neu im domino-world™ Club Treptow. Mein Name ist Christa Richter und ich bin etwas über 80 Jahre jung. Stehe also mit beiden Beinen fest im Leben, so dachte ich.

Ich hatte ein wunderschönes Zuhause, in dem ich alles allein machen konnte. Ich war glücklich und zufrieden. Doch dann kam der Tag der Tage, an dem ich mich auf dem Fußboden im Flur wiederfand. Ich konnte mich an nichts erinnern, als ich aufwachte, und großartig bewegen ging auch nicht. Was ist bloß passiert, was mache ich jetzt? Panik stieg in mir auf. Ich versuchte mit den letzten Reserven, die ich hatte, mich in die Küche zu schieben. Das habe ich schon mal geschafft. Mein Bruder wohnte zum Glück unter mir und so nahm ich den Deckel von meinem Kochtopf und schlug mit der Kraft, die mir noch zur Verfügung stand, auf den Boden, immer und immer wieder. Endlich öffnete sich meine Wohnungstür, mein Bruder stand mit seiner Frau im Flur und rief sofort einen Rettungswagen und dann nahm alles seinen Lauf.

Schlaganfall, Krankenhaus und Reha. Und dann? In der Reha kam ich gut zurecht, doch irgendwie reichte es mir nicht. Ich sah nicht wirklich große Fortschritte, obwohl ich eine Kämpferin bin. Meine Tochter sagte mir, sie hätte sich sehr viele Heime angesehen, und ich war einsichtig. Ich wusste, nach Hause, das geht nicht mehr. Doch sie wurde nicht fündig und ich verlängerte die Reha.

Dann kam die Nachricht – Mutti, ich habe das optimale Haus für dich gefunden, den domino-world™ Club Treptow. Sie erzählte voller Begeisterung über das domino-coaching™, über die Geräte und die Möglichkeiten einer Rehabilitation. Ich war bereit.

Mein domino-coach stellte sich vor und ich war neugierig und gespannt, was jetzt auf mich zukommen würde. Ich bekam meinen eigenen Therapieplan. Das Training ging los und ich hatte so viel Freude, aber irgendwie überkam mich Wehmut. Was war los mit mir? Fortschritte sah ich nicht wirklich, ich wollte mehr.

Ich redete mit meinem domino-coach darüber und sie stellte mir ein neues Projekt vor: die Leuchtturm-Gruppe. Wieder ausziehen? Ja, das könnte ich, meine Wohnung ist noch da. Jetzt ging es richtig voran. Tägliches Training, für mich abgestimmt und jetzt machte ich erste Fortschritte. Ich habe Sicherheit beim Stehen erlangt, habe meine Muskulatur aufgebaut und ich kann wieder Dinge, von denen ich nicht glaubte, sie je wieder tun zu können.

Und das Schönste ist, ich kann am Rollator laufen. Natürlich benötige ich noch die Unterstützung der Mitarbeiter, aber ich weiß, es geht richtig voran. Ich bin stolz auf alles, was ich in einem halben Jahr erreicht habe. Ich danke meiner Tochter, die dieses schöne Haus für mich ausgesucht hat, ich danke meinem domino-coach, ich danke der domino-Fitnesstrainerin, die täglich mit mir trainiert und ich danke allen Mitarbeitern, die jeden Tag ihr Bestes geben.

Sollten Sie nächstes Jahr nichts mehr von mir hören, dann habe ich es geschafft und bin in meinen eigenen vier Wänden. Bis dahin bleiben Sie alle gesund. Ich grüße aus dem wunderschönen Club Treptow. Und denken Sie daran: Nichts ist unmöglich. ■



domino-coach:
Deike Lehmann
domino-world™
Club Tegel

Verfasserin: **Gabriele Reschke** mit Hilfe ihres domino-coaches

An einem schönen sonnigen Herbsttag sitze ich mit Frau Reschke auf dem Balkon und ich schreibe für sie ihre persönliche Sommergeschichte. Erst einmal möchte ich alle Leser herzlichst begrüßen und freue mich, dass sie sich die Zeit nehmen und die Geschichte einer ganz tollen starken Frau lesen.

Frau Reschke hat ein schlimmes Schicksal hinter sich, genauso eines, das wir uns alle niemals wünschen. Während einer harmlosen Hüft-Operation, also einem Routineeingriff, erlitt Frau Reschke zwei Schlaganfälle. Als sie wach wurde, wurde sie künstlich ernährt, ihre gesamte rechte Seite war gelähmt und sie konnte nicht mehr sprechen. Sie war von einer Minute auf die andere zum Pflegefall geworden.

Da sie keine Angehörigen mehr hat, wurde ihr eine Betreuerin zur Seite gestellt und diese entschied für Frau Reschke den Einzug in den domino-world™ Club Tegel. Da kam sie nun – liegend, weinend und komplett immobil. Ihr Schicksal berührte uns alle sehr und die höchste Priorität war erstmal, sie seelisch aufzubauen und zu stabilisieren. Schnell bemerkten wir, dass sie kognitiv völlig fit war und auch ihren eigenen Willen hatte. Langsam fingen wir an, sie zu mobilisieren. Wir trainierten das selbstständige Sitzen auf der Bettkante und steigerten uns zum selbstständigen Transfer. So gut sie konnte, half sie mit. Wir merkten schnell, dass sie unbedingt wieder selbstständiger werden wollte.

Das Therapieprogramm wurde oft umgeschrieben, da sie so motiviert war und ihre geplanten Ziele sehr schnell erreichte. Der Reha-Tourenplan wurde täglich intensiv umgesetzt und wir arbeiteten ganz eng mit der internen und externen Physiotherapeutin sowie mit der Logopädin zusammen. Erfolge wurden sichtbar und man konnte es Frau Reschke ansehen, wie glücklich sie darüber war.

Die Logopädin besorgte ihr einen Sprachlaptop, damit sie problemlos mit uns kommunizieren kann. Das klappt super! Aber der Höhepunkt oder auch der größte Erfolg ist, dass sie mittlerweile wieder in der Lage ist, sich komplett selbst zu versorgen und auch schon eine kleine Strecke völlig selbstständig laufen kann. Es wird sogar schon das Treppensteigen trainiert und ich muss Ihnen sagen, wie stolz wir alle auf sie sind!

Frau Reschke hat sich aus eigener Kraft das Leben zurückgeholt, war immer bereit, an allen Therapien mitzuwirken und hat wirklich gekämpft. Das tollste Therapieprogramm hätte nichts genützt, wenn sie nicht so motiviert gewesen wäre und eng mit uns allen zusammengearbeitet hätte. Mittlerweile fühlt sie sich pudelwohl bei uns, hat ihre Defizite akzeptiert und gibt weiterhin nicht auf.

Ich lese ihr gerade diese Geschichte vor; sie hat Tränen in den Augen und auch ich muss schlucken. Sie hebt nickend den Daumen und man kann wieder die „Kämpferin“ sehen. Sie wird niemals aufgeben und immer weiter trainieren, auch allein in ihrem Appartement.

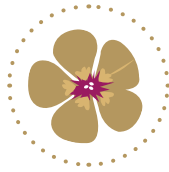
Hat Sie diese Geschichte emotional erreicht?

Frau Reschke ist das beste Beispiel, dass es immer weitergehen kann, wenn man sich nicht aufgibt.

Eine enge Zusammenarbeit mit dem domino-coach sowie allen externen und internen Mitarbeitern ist sehr wichtig, um solch einen Erfolg verbuchen zu können. Glauben Sie an sich und auch Sie können das Unmögliche möglich machen!

Frau Reschke lässt Sie herzlich grüßen. Es ist ihr Wunsch, dass ich ihre Geschichte erzähle. Bleiben Sie alle gesund! ■





domino-coach:
Monique Gesswein
domino-world™
Club Oranienburg

Verfasserin: **Brigitte Mischke** mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Brigitte Mischke und ich bin 90 Jahre alt. Als ich vor ungefähr zwei Jahren in den domino-world™ Club Oranienburg einzog, dachte ich, das war's für mich – Endstation. Ich hatte mich bereits aufgegeben. Ich hatte eine schwere Depression. Kurz zuvor hatte ich meinen Sohn verloren und das riss mir den Boden unter den Füßen weg.

Alles und jeder war mir egal. Eigentlich wollte ich so nicht mehr weiterleben. Ich war nur noch ein Häufchen Elend. Vollständig auf fremde Hilfe angewiesen, saß ich im Rollstuhl und wartete auf das, was kommen mag.

In der ersten Woche stellte sich mein domino-coach bei mir vor. Sie war sehr nett und unterhielt sich lange mit mir. Sie wollte mich kennenlernen und stellte daher viele Fragen. Sie wirkte sichtlich interessiert, nur war mir das ganz egal. Ich gab nicht viel von mir preis. War schnell erschöpft und wollte einfach nur meine Ruhe haben. Die Besuche meines domino-coaches häuften sich. Sie gab nicht auf und kam immer wieder. Sie ließ einfach nicht locker und fing an, auch von sich zu erzählen, wobei sie mir Bilder von ihrem Hund zeigte. So entlockte sie mir das erste Lächeln, denn auch ich hatte einen Hund. Er hieß Blacky und ich erinnere mich so gern an ihn. Er war ein toller Hund.



Die Gespräche wurden von mal zu mal länger und intensiver. Ich freute mich schon regelrecht auf den nächsten Termin, den wir vereinbarten. Auch meine Umgebung nahm dies positiv auf. Andere Bewohner sprachen mich an, suchten Kontakt. Meine Tischnachbarin und ich sind inzwischen gute Gesprächspartner geworden. Sie heißt wie ich Brigitte – darüber müssen wir immer lachen. Weil ich mich so gut mit ihr verstehe, hat mein domino-coach darauf geachtet, dass wir die Gruppentherapien zusammen absolvieren. So motivieren wir uns gegenseitig.

Es war ein langer Weg dahin und mein domino-coach hat lange gebraucht, bis ich mich öffnete. Aber sie blieb am Ball und hat es geschafft. Dafür danke ich ihr sehr. Zum heutigen Zeitpunkt habe ich mein Lächeln wieder. Ich gebe nicht auf und nehme mich selbst wieder wahr – die Energie kehrt zurück.

Mein domino-coach überarbeitet regelmäßig mein Therapieprogramm, damit die Übungen auch auf mich abgestimmt sind. Dazu führen wir weiterhin regelmäßig Gespräche. Auch beobachtet sie mich bei den Übungen und setzt einige auch gemeinsam mit mir um. Es ist immer jemand an meiner Seite.

Seitdem es mir besser geht, hat sich auch mein geistiger Zustand messbar verbessert. Ich weiß, es ist noch ein langer Weg, aber es lohnt sich.

Ich kann schon einige Schritte in Begleitung am Rollator laufen. Sie denken bestimmt: „Ach, was sind schon ein paar Schritte!“ Ich kann Ihnen aber sagen, es bedeutet viel Arbeit, Fleiß, Zusammenhalt, Motivation, Geduld, Ausdauer, Kraft und auch einige Tränen und Rückschläge. Ja, dies alles hat mich auf meinem Weg begleitet. ■

Verfasserin: Ina Gerards
für **Edeltraut Kulawik**

domino-coach:
Ina Gerards
domino-world™
Center Kreuzberg

Hallo, mein Name ist Edeltraut Kulawik und ich bin 70 Jahre alt. Ich habe schon im letzten Jahr von meinen Fortschritten berichtet und dies möchte ich natürlich in diesem Jahr toppen.

Durch viel Motivation seitens meines domino-coaches und der lieben Pflegekräfte habe ich nochmal richtig durchgestartet. Meine Angstzustände und Panikattacken haben sich minimiert. Mittlerweile gehe ich wieder gern spazieren und mein nächstes Ziel ist es, die öffentlichen Verkehrsmittel zu benutzen, damit ich auch endlich wieder in den Zoo gehen kann.

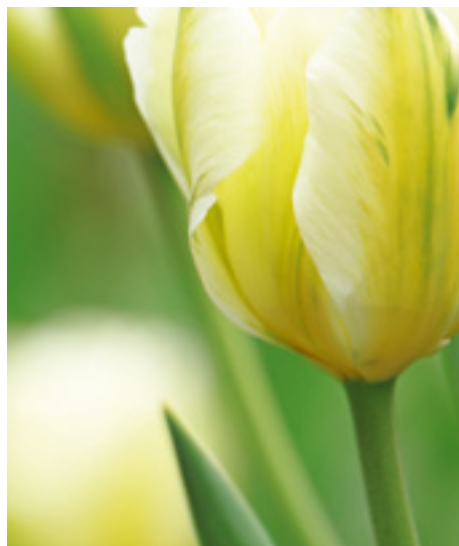
Momentan steht eine Renovierung meiner Wohnung an, damit ich es mir wieder richtig gemütlich machen kann. Ideen habe ich viele und so langsam nehmen diese schon Gestalt an.

Damit das alles so bleibt und noch viel besser wird, übe ich regelmäßig. Wer will schon einrosten? ■





domino-coach:
Rüdiger Otto
domino-world™
Center Hennigsdorf



Verfasserin: **Gitta Schlicht** mit Hilfe ihres domino-coaches

Hallo, ich bin Gitta Schlicht – meine Freunde nennen mich kurz Gitti. Ich habe schon oft Sommergeschichten gehört, von Patienten, die trotz widriger Umstände tolle Dinge geschafft haben. Das sollte mich aufbauen und ich mochte sie immer gern, habe aber nie gedacht, dass ich auch einmal Teil dieser Berichte werden könnte.

Ich bin schon über 80 und habe die Pflegestufe 4 – da kann man keine großen Fortschritte erwarten, dachte ich.

Aber es kam anders. Im April musste mein Mann, der mir täglich helfen muss und immer für mich da ist, obwohl er selbst Pflege benötigt und sich auch so manches Mal überfordert fühlt, für zehn Tage ins Krankenhaus. Alles war sehr kurzfristig und nicht aufschiebbar.

Wir zerbrachen uns den Kopf, wer denn nun die tägliche Pflege übernimmt, wie zum Beispiel das Kochen und die tausend Dinge, die mein Mann erledigt, neben der Hilfe von domino-world™. Wir waren schon ein wenig verzweifelt, besonders mein Mann machte sich große Sorgen um mein Wohl und am Ende blieb nur der zeitweise Weg in ein Pflegeheim. Dies wollte ich aber unter keinen Umständen.

Ich bin eigentlich schüchtern und bescheiden, auch ein wenig zurückhaltend, aber plötzlich hatte ich die Kraft und den Mut, mit Bestimmtheit zu sagen, dass ich es mit Hilfe zu Hause schaffen würde. Wir sprachen mit domino-world™, um mehr Einsätze zu erhalten und mit den Nachbarn im Haus. Wir wohnen in einer Mietwohnung aus den 60ern und unsere Nachbarn sind damals mit uns eingezogen und auch noch im Haus. Das waren alles alte Kollegen und der Kontakt ist gut.

Wie selbstverständlich schauten alle mehrmals am Tag nach mir, kochten, brachten mir Essen und kümmerten sich mit den Helfern von domino-world™ prima um mich. Was vorher oft mein Mann allein tun musste, verteilte sich jetzt auf viele Hände.

Mein Mann rief immer bei mir an und versicherte sich, dass es mir gut ging. Ich war sehr stolz, ihm immer sagen zu können, dass ich gut versorgt war und er sich keine Sorgen machen müsse.

Wir haben diese Herausforderung geschafft und auch wenn es danach noch mal einen Rückschlag gab und mein Mann jetzt auch mehr auf sich schauen muss, können wir sagen, wir sind stolz auf uns. Oft kommt die Kraft mit der Situation.

Ich habe im domino-coaching™ eine Urkunde „Mutmacher des Monats“ erhalten und tolle pinkfarbene Hanteln. Das hat mich unheimlich gefreut und heimlich habe ich mir selbst auf die Schulter geklopft.

Jetzt steht eine neue Herausforderung bevor. Unser Bad wird altersgerecht umgebaut, und so lange leben wir im Garten. Ich freue mich jetzt schon, endlich wieder selbstständig duschen zu können und zu spüren, wie das warme Wasser meinem Körper Kraft gibt.

Mit der Hilfe meines Mannes, der guten Nachbarn und von domino-world™ schaffe ich auch das. Man muss immer nach vorn blicken und ich wünsche mir, dass meine Geschichte auch Euch Mut gibt, so wie Eure Geschichten mich gestärkt haben. ■

Verfasserin: Melanie Lehmann für Marlene Aktolga

domino-coach:
Melanie Lehmann
domino-world™
Club Tegel

Ich schreibe diese Geschichte für Frau Marlene Aktolga aus dem domino-world™ Club Tegel. Frau Aktolga kam vor vielen Jahren als Schwerstpflegefall zu uns. Sie hatte einen schweren Schlaganfall, war halbseitig gelähmt mit einer Aphasie. Sie war sehr misstrauisch, völlig unmotiviert und lehnte alles ab. Essen musste gereicht werden und sie wollte am liebsten den ganzen Tag im Bett bleiben.

Nach und nach fing sie an, uns zu vertrauen und half ein wenig bei der Grundversorgung mit. Das Therapieprogramm, welches eigens für sie erstellt wurde, beinhaltete hauptsächlich Einzeltherapien, da Frau Aktolga Gruppentherapien energisch ablehnt. Sie war wohl schon immer eine Einzelgängerin.

Ich fing an, klein zu planen: Sie sollte sich erst einmal allein im Bett aufrichten und beim Anziehen des Oberkörpers helfen. Das war aufgrund der halbseitigen Lähmung sehr schwierig. Täglich wurden Kraftübungen des Oberkörpers gemacht und an der Sprossenwand das Stehen trainiert. Es war eine große Herausforderung, denn Frau Aktolga konnte sich ja nur mit einer Hand festhalten. Oft wurde sie richtig wütend, wenn vieles nicht auf Anhieb klappte. Ich ließ ihr dann einfach kurz ihre Ruhe und dann probierten wir es später erneut.

Mit der Zeit und eifrigem Training konnte man nach Monaten eine Besserung erkennen. Wir brauchten mehr Zeit für das Training als andere, aber das ist letztlich egal. Wir Mitarbeiter waren dann total stolz auf Frau Aktolgas Erfolge, auch wenn es halt länger dauerte.

Mittlerweile hat das tägliche, intensive Training vieles gebracht. Sie kleidet sich teilweise den Oberkörper selbst an, versucht aktiv am Transfer mitzuhelfen, isst eigenständig. Und der größte Erfolg ist, dass sie täglich zu allen Mahlzeiten selbstständig mit dem Pflegerollstuhl angerollt kommt.

Das ist immer ein großer Kraftakt für sie. Mit dem gesunden Arm am Handlauf zieht sie sich Meter für Meter voran und hat dabei ihre ganz eigene Technik entwickelt. Ich als domino-coach beobachte dieses eigene Krafttraining oftmals aus der Ferne. Niemand darf ihren Rollstuhl in dieser Phase anfassen oder ihr sogar Hilfe anbieten, dann kann es schon vorkommen, dass sie richtig laut wird. Sie besteht darauf, mehrmals am Tag diesen Weg bis zum Clubraum allein zu trainieren und das bezeichnet sie als ihre neue eigene Selbstständigkeit und diese möchte sie behalten. Das macht sie mit Mimik und Gestik verständlich. Ich bin sehr stolz auf Frau Aktolga und sage es ihr auch oft. Ich glaube, sie kann meine Worte auch verstehen, denn oftmals lächelt sie mich dann an.

Aufgrund des Krankheitsbildes wird sie nie wieder laufen, nie wieder fließend sprechen oder sich selbst versorgen können, aber trotz allem haben wir ihr etwas Selbstständigkeit zurückgeben können mit den regelmäßigen Einzeltherapien laut unseres Reha-Touren-Plans. Auch ein Schwerstpflegepatient hat Anspruch auf regelmäßiges Training und auch ein Schwerstpflegepatient kann Erfolge erzielen, denn auch ein Schwerstpflegepatient hat Wünsche und Ziele und diese wollen wir als domino-coaches helfen zu erfüllen. ■





Verfasserin: Maria Klewe
für Eva Kunz

Nicht gesucht und doch gefunden. Mal eine andere schöne Geschichte ... Frau Kunz kommt aus Berlin und lebt seit ungefähr einem Jahr bei uns im domino-world™ Club Treptow. Sie ist an Demenz erkrankt, aber körperlich fit. Von ihrer Art her ist Frau Kunz sehr freundlich, hilfsbereit und kommunikativ.

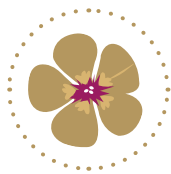
Frau T. lebte in Bennewitz, bevor sie zu uns kam.

Beide lernten sich erst hier kennen und wohnen auch nur drei Türen entfernt voneinander.

Es dauerte nicht lange und es entstand zwischen den beiden Frauen eine Freundschaft. Seitdem sind beide unzertrennlich. Sie nehmen beide gemeinsam ihre Mahlzeiten ein, bringen sich gegenseitig ins Zimmer, laufen gemeinsam über die Etage und halten zusammen ein Nickerchen. Sie trösten sich gegenseitig und erinnern sich, wenn einer vergisst, dass es z.B. Mittagessen gibt. An Therapien oder Veranstaltungen nehmen beide nur gemeinsam teil.

Diese Freundschaft, die sich im Alter entwickelt hat, zeigt, dass auch im Alltag im domino-world™ Club Treptow alles möglich ist. ■

domino-coach:
Petra Neubert
domino-world™
Club Treptow



domino-coach:
Candy Gesierich
domino-world™
Day Care Center Birkenwerder

Verfasserin: **Renate Schlicht** mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Renate Schlicht und ich bin jetzt 82 Jahre jung. Seit Anfang des Jahres 2022 bin ich im domino-world™ Day Care Center Birkenwerder. Dort bin ich dreimal in der Woche und was soll ich sagen, lieber wäre ich jeden Tag da. Es macht mir so viel Spaß und Freude.

Wir lachen alle zusammen oder tanzen oder spielen etwas. Wir kochen und backen auch hin und wieder. Das Kegeln und Ringe werfen sind auch jedes Mal ein Gaudi.

Aber das größte Geheimnis, das mich so fit und fröhlich hält, ist der Reha-Sport. Jeden Tag machen wir Übungen nach einem Leitfaden, der uns davon abhalten soll, bald nichts mehr selbstständig machen zu können. Ich mache die Übungen jeden Tag auch zu Hause, denn ich möchte ja noch lange selbstständig klarkommen und ganz viel allein machen. Klar gibt es auch mal Tage, an denen zwickt und zwackt es irgendwo, aber ohne regelmäßige Übungen wäre ich lange nicht mehr so fit und fröhlich wie heute.

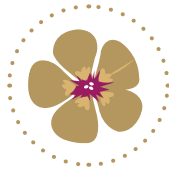
Seit Juni habe ich einen domino-coach: Candy. Sie ist neu hier im domino-world™ Day Care Center Birkenwerder, aber sie wirbelt schon fleißig alles um. Aber das ist auch gut so.



Wir haben angefangen, Gespräche zu führen. So lernt sie mich besser kennen und kann herausfinden, was ich so mag. Sie hat auch ein paar Tests gemacht und ich habe mich riesig gefreut, denn diese habe ich richtig gut abgeschlossen. Zu guter Letzt sollte ich mir noch etwas überlegen – so eine Art Herzenswunsch, den ich noch habe bzw. noch einmal erleben will.

Ich musste gar nicht lange überlegen, denn ich liebe Elefanten und will sie noch so lange wie möglich sehen und am liebsten einmal in ihrem natürlichen Lebensraum. Dies hat sich Candy alles notiert und meinte zu mir: „Na, das mit dem Elefantentreffen, das bekommen wir hin.“ Darüber habe ich mich sehr gefreut.

Jetzt haben wir September 2022 und ich kann Ihnen mit Freude mitteilen, dass ich zusammen mit meinen Kindern Anfang August in einem Elefantenhof war. Das ist zwar nicht die freie Natur, aber es sind Elefanten, die dort leben. Mir ging das Herz auf. Ich konnte meine geliebten Dickhäuter aus nächster Nähe sehen, streicheln und sogar auf ihnen zu sitzen war möglich. Es war für mich ein unvergesslicher Tag, von dem ich noch lange Zeit zehren werde. ■



domino-coach:
Claudia Goldmann
domino-world™
Club Tegel

Verfasserin: **Marianne Leupold** mit Hilfe ihres domino-coaches

Liebe Leser, bevor Sie meine Geschichte lesen, möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen. Mein Name ist Marianne Leupold und ich wohne im domino-world™ Club Tegel auf dem Wohnbereich 3.

Das neue Jahr bricht an und meine Gedanken schauen in alle Richtungen. Was wird das neue Jahr bringen? Vor nicht allzu langer Zeit war ich im Krankenhaus. Mir ging es gar nicht gut, dabei war ich immer so flott unterwegs. Mich hat so schnell nichts umgehauen.

Meine Söhne und ich hielten es für besser, ein neues Zuhause mit Pflege und Unterstützung für mich zu suchen. Vor drei Jahren starb mein Mann und erst jetzt fühlte es sich befremdlich, einsam und sehr traurig an. Ich bin innerlich richtig eingebrochen. Mein Körper war krank. Es zeichnete sich das Alleinsein ab. Deshalb die Entscheidung: „Mutter geht in den domino-world™ Club Tegel.“

Ich habe mich sehr schnell eingelebt. Hier habe ich alles, was ich brauche. Neue Bekanntschaften bereicherten mein Leben. Die Mitarbeiter hier kümmern sich liebevoll. Das Beste: Ich habe einen domino-coach, der persönlich für mich da ist. Wer hat schon einen eigenen Coach und das in meinem Alter? Toll!

Täglich finden Gruppen- und Einzeltherapien statt, die ich sehr gern besuche. Wir machen Krafttraining für die Arme und Beine, wobei wir Hanteln und andere kleine Hilfsmittel benutzen. Dann Zirkeltraining, bei dem ich sehr viel Ausdauer mit dem Fahrrad habe. Sehr entspannend ist das Qi Gong mit Melodie und Duftlämpchen. Eine tolle Geschichte, die ich vorher so nicht kannte.

All diese neuen Begegnungen und das domino-coaching™ haben mich wieder auf die Beine gebracht. Mir geht es gut. Ich treffe mich mit alten Freunden und mache die Dinge, die ich auch früher tat.

Sie sehen, liebe Leser, es ist keine Frage des Älterwerdens. Es geht immer weiter, man muss nur den Blick aufrecht nach vorn halten und das Leben, so wie es ist, annehmen. Für mich war dieser Schritt eine gute Entscheidung.

„Wir gehören zusammen, ich gehöre dazu, keiner braucht allein zu sein, wichtig bist auch Du!“

In diesem Sinne sage ich Danke, dass Sie sich die Zeit genommen haben, um meine persönliche Geschichte zu lesen. ■



Verfasserin: Swantje Seek
für Ingrid Hoffmann

domino-coach:
Claus Grondowsky
domino-world™
Club Treptow

Mein Name ist Ingrid Hoffmann und ich wohne seit 2021 im Erdgeschoss des domino-world™ Club Treptow. Ich hatte im Jahr davor einen Schlaganfall erlitten und war nun durch meine Halbseitenlähmung an den Rollstuhl gefesselt. Mein domino-coach, die Betreuungskräfte und Therapeuten waren aber voller Zuversicht, dass ich diesen bald nicht mehr brauchen würde.

Kurz nachdem ich in den Club gezogen war, fanden auch schon meine Therapien statt. Durch intensives Steh-, Lauf- und auch Treppentraining kann ich mich nun mit dem Rollator im Club und im Garten fortbewegen. An den Sportgeräten auf der Etage kann ich meine Muskulatur stärken und bin nun so weit gekommen, wie ich beim Einzug in den Club nicht gedacht hätte. Dafür bin ich allen, die mich unterstützen, sehr dankbar. ■



Verfasserin: **Waltraud Fritz**
mit Hilfe von Vera Horenburg

domino-coach:
Anja Tänzler
domino-world™
Club Oranienburg



Mein Name ist Waltraud Fritz und ich wohne seit dem 1. Oktober 2021 im domino-world™ Club Oranienburg. Eigentlich fängt meine Geschichte traurig an.

Mein Sohn verstarb 2020 und mein Mann erhielt die Diagnose Demenz, die rasch weiter voranschritt. Ich fühlte mich hilflos. Allein konnte ich das nicht mehr bewältigen. Schweren Herzens entschloss ich mich, meinen Mann in eine Pflegeeinrichtung zu geben. Meine Wahl fiel auf den domino-world™ Club in Oranienburg.

Doch das Alleinsein und die Sorge um ihn konnte ich nicht länger ertragen und entschied mich, ihm in die Einrichtung zu folgen. Wir wohnten gemeinsam in einem Doppelzimmer auf der Wohnetage 3.

Anfang Dezember 2021 dann ein neuer Schicksalsschlag: Ich stürzte und verletzte mich an der Hüfte, hatte große Schmerzen und konnte kaum laufen. Jetzt brauchte ich etwas Ruhe und Zeit für mich und bat die Clubleitung um ein Einzelzimmer. Ich bekam ein schönes Zimmer im neu gebauten Flügel, auf der Etage 7b.

Durch den Sturz hatte ich noch große Schmerzen und meine Beweglichkeit war stark eingeschränkt. Spaziergänge, die ich so gern unternahm, waren vorbei und ich wollte doch jeden Tag meinen Mann besuchen, das hatte ich ihm versprochen. Doch wie sollte das gehen, so schlecht wie ich auf den Beinen war? Mutlosigkeit beschlich mich und trieb mir Tränen in die Augen.

Dann lernte ich meinen neuen domino-coach kennen. Wir unterhielten uns über viele Dinge, so zum Beispiel, wie ich mir mein Leben vorstelle, was ich noch schaffen und erreichen will, welche Träume ich habe und wie ich sie verwirklichen kann. Aber sie sprach auch davon, dass es von mir harte Arbeit verlangt, meine Ziele zu erreichen. Ihre Worte gaben mir Mut und Zuversicht, denn mein größtes Ziel war, wieder richtig laufen zu können.

Mein domino-coach erstellte mit mir ein Therapieprogramm. Tägliche Laufübungen am Rollator, Übungen an der Sprossenwand und Krafttraining gehörten zu meinen Therapien. Dort lernte ich auch meine Zimmernachbarin kennen, die mir bei vielen kleinen Dingen half. Am Anfang fiel es mir unheimlich schwer, aber ich dachte immer an mein Ziel und wenn mal nicht, erinnerte mein domino-coach mich liebevoll daran. Schon nach einiger Zeit konnte ich kleine Spaziergänge unternehmen und meinen Mann auf der anderen Etage besuchen. Meine Freude darüber war riesengroß. Leider verstarb bald darauf mein Mann.

Meine Zimmernachbarin ist mir inzwischen zu einer liebevollen Freundin geworden. Wir besuchen uns gegenseitig auf unseren Zimmern, reden und lachen gern und viel, unternehmen gemeinsame Spaziergänge und gehen zusammen zu den Therapien. Mir geht es gut und ich fühle mich sehr wohl. ■

domino-coach:
Petra Borchert
domino-world™
Center Hohenschönhausen

Verfasserin: Frau Dohrmann für Karl-Heinz Dohrmann

Mein Mann, mit dem ich nun mittlerweile 43 Jahre verheiratet bin, erhielt 2005 die Diagnose Parkinson. Trotz vieler Einschränkungen und regelmäßiger Krankenhausaufenthalte konnte er noch ein relativ selbstbestimmtes Leben führen.

Das änderte sich schlagartig im Juli 2018. Er brach in unserem Garten vor meinen Augen zusammen und lallte nur noch. Ich wusste sofort, das ist ein Schlaganfall, was auch der Notarzt bestätigte. Im Krankenhaus bekam er dann einen zweiten, weitaus schlimmeren Hirninfarkt mit Hirnblutungen. Wochenlang kämpften alle um sein Leben. Nach einer Reha in Wandlitz ging es langsam wieder bergauf, auch wenn die Infarkte als auch die Parkinsonerkrankung irreparable Schäden hinterlassen haben. Seitdem sitzt er im Rollstuhl und kann fast nichts mehr allein machen. Schlimmer kann es nicht werden, dachten wir, aber es kam schlimmer!

Im November 2020 erwischte uns beide eine schlimme Form der Coronainfektion. Mein Mann und ich kämpften im Krankenhaus um unser Leben. Mein Mann lag insgesamt mit Klinik, Geriatrie sowie anschließender Kurzzeitpflege für zwei Monate nur im Bett. Das hatte zur Folge, dass er weder normales Essen noch Getränke zu sich nehmen konnte. An Aufstehen oder daran, ein paar Schritte zu laufen, war schon gar nicht zu denken. Die Ärzte meinten, dass er nun nicht mehr zu Hause gepflegt werden kann, da er ständig zusammenbrach. Das wollten wir aber beide nicht wahrhaben. Ich muss sagen, dass ich es aber jetzt doch mit der Angst zu tun bekam, weil ich nicht wusste, wie ich das allein ohne Unterstützung bewältigen sollte.

Gemeinsam mit dem domino-world™ Center Hohenschönhausen begannen wir, einen Plan auszuarbeiten, wie und wann Pflegekräfte mich unterstützen können.

Als mein Mann dann endlich wieder zu Hause war, begann ich sofort mit intensiven Übungen, um ihn wieder zu stabilisieren. Die Pflegekräfte halfen mir bei der täglichen Körperpflege und dabei, ihn aus dem Bett in den Rollstuhl zu bringen. Jeden Tag übten wir ein wenig länger und zielgerichteter.

Dies zeigte Erfolg und mittlerweile kann mein Mann wieder alles essen und trinken, ohne dass es vorher püriert oder angedickt wird. Auch ist er mit Unterstützung in der Lage, kurz zu stehen und ein paar Schritte zu laufen. Einen besonderen Moment erlebten wir, als er sogar drei Stufen gelaufen ist. Ein Riesenerfolg, den niemand für möglich gehalten hätte.

Er konnte so weit stabilisiert werden, dass wir ihm noch einen Herzenswunsch erfüllen konnten. 2021 konnten wir zu unserer Tochter und unserem Schwiegersohn in die Nähe von Köln fahren. Unser Schwiegersohn lieh sich ein Spezialauto mit Rampe aus, in dem mein Mann problemlos befördert werden konnte. Mit der Familie feierten wir dort bei herrlichem Sonnenschein auf der Terrasse seinen 70. Geburtstag. Ein Erlebnis, von dem er heute noch schwärmt.

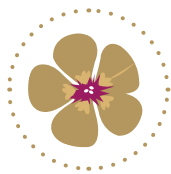
Ein herzliches Dankeschön gilt auch unserer Pflegekraft Andrea. Sie motiviert ihn jeden Morgen mit ihrer freundlichen Art, macht mit ihm Laufübungen und steht auch mir mit Rat und Tat zur Seite.

Mein Appell an alle Leser, die vielleicht auch einen schweren Schicksalsschlag erlitten haben: Verlieren Sie nicht den Mut und Ihren Glauben, dass es wieder besser werden kann. Mit Hilfe der Familie und guten Pflegekräften wird Ihnen das gelingen.

„Es ist unglaublich, wie viel Kraft die Seele dem Körper zu verleihen mag.“

Wilhelm von Humboldt ■





domino-coach:

Dirk Hofstetter
domino-world™
Club Treptow



Verfasserin: Irmgard Hielscher mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Irmgard Hielscher, aber den Namen müssen Sie sich jetzt nicht merken. Fragen Sie einfach nach „der Dame mit dem freundlichen Lächeln“, dann weiß man hier Bescheid.

Heute möchte ich Ihnen meine persönliche Geschichte erzählen. Vor ungefähr 100 Jahren wurde ich in Berlin geboren. Ich habe in dieser Zeit sehr viel erlebt. Aber dies alles aufzuzählen, würde den Rahmen sprengen. Sollten Sie dennoch mehr über mich erfahren wollen, besuchen Sie mich doch einfach. Ich freue mich über jeden Besuch und gegen ein kleines Schwätzchen habe ich nichts einzuwenden. Kekse sind auch willkommen. Meinem Wohnort Treptow-Köpenick bin ich treu geblieben. Ich kenne diese Gegend wie meine Westentasche. Meine Kindheit verlief geordnet und wir Kinder spielten damals in den Trümmern von Berlin.

Ich lernte meinen Mann kennen und wir gründeten eine Familie. Ich bekam zwei Kinder und von nun an war ich Mutter und Ehefrau. Ich opferte viel, ging arbeiten und gemeinsam mit meinem Mann konnten wir den Alltag meistern. Wir fuhren gern in den Urlaub und wir genossen das Familienleben sehr.

Wie in jeder Familie gab es auch bei uns ein paar Schicksalsschläge. Mein Mann, der Vater meiner Kinder, verstarb. Plötzlich war ich allein. Aber als Mutter muss Frau stark sein, so hatte ich es gelernt. Mein Mann wird immer in meinem Herzen sein. Aufgeben war aber keine Option. Ich arbeitete viel und kümmerte mich von nun an um alles. Nie vergaß ich, die positiven Dinge des Lebens zu sehen und zu genießen. Meine beiden Kinder waren mir immer eine große Hilfe. Eine Familie muss zusammenhalten!

Leider erlitt auch ich ein paar gesundheitliche Schicksalsschläge, von denen ich erzählen möchte. Nach meinem letzten Schlaganfall konnte ich nicht mehr laufen. Ich wollte mich aber nicht damit zufriedengeben, den Rest meines Lebens im Rollstuhl zu sitzen und auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Um wieder laufen zu lernen, machte ich eine Reha. Trotz aller Bemühungen dort, gelang es nicht, mir die gewünschte Eigenständigkeit zurückzugeben. Aber ich wollte wieder laufen lernen!

Als die Reha beendet war, saß ich leider immer noch in einem Rollstuhl und war auf fremde Hilfe angewiesen. Das fiel mir nicht leicht und mein Selbstvertrauen bekam einen Kratzer. Meine Tochter sah sich den domino-world™ Club Treptow an und war sofort begeistert: eine moderne Ausstattung, helle Zimmer mit Dusche, ein eigener Kühlschrank und ein wunderschöner Außenbereich.

Schon der Eingang erinnert nicht an eine Pflegeeinrichtung. Stellen Sie sich vor, Sie verreisen und checken dann in Ihrem Hotel ein. Die große Empfangshalle mit hellem Marmorboden und Säulen, der Kamin, und das Meerwasser-aquarium laden zum Verweilen ein. Der gepflegte Garten, direkt am Wasserkanal gelegen, die Springbrunnen, die zahlreichen Sitzgelegenheiten, einfach das gepflegte und liebevoll angeordnete Ambiente ziehen einen immer wieder in den Außenbereich.

Als ich einzog, sitzend im Rollstuhl, nahm man sich meiner an. Mein persönlicher domino-coach erstellte mit mir zusammen einen Therapieplan. Oberstes Ziel war es, wieder laufen zu können! Auch wenn Sie es nicht glauben, aber bereits nach zwei Wochen intensivem domino-coaching™ konnte ich wieder eigenständig am Rollator laufen. Übrigens bis heute! Das brachte mir die gewünschte Lebensqualität zurück.

Nicht nur das. Das domino-coaching™ begleitet mich auch weiterhin. Monatlich treffe ich mich mit meinem persönlichen domino-coach, Herrn Hofstetter, und wir schauen zusammen, was man noch alles erreichen kann. Es ist doch egal, wie alt man ist. Das Alter ist nur eine Zahl. Ich nehme an den täglichen Gruppentherapien teil. Ob Qi Gong, Krafttraining oder die zahlreichen Veranstaltungen unten im Restaurant – alle füllen meine Tage mit Leben. Durch meine wiedergewonnene Selbstständigkeit erreiche ich alle Räumlichkeiten und Veranstaltungen selbstständig. Das macht mich sehr stolz.

Ob ich am Ziel bin? Nein!

Natürlich genieße ich auch die Ruhe, aber körperliche und geistige Bewegung halten mich fit und glücklich. Es ist einfach schön zu leben. ■

Verfasserin: Stephanie Grolewski für Karin Fluske

Als wir Frau Fluske in die Pflege bekommen haben, war sie zunächst sehr ablehnend, aber dies besserte sich mit der Zeit. Mit viel Geduld und vielen Gesprächen nimmt sie regelmäßig am domino-coaching™ teil. Da sie früher in einem Turnverein tätig war, war es für mich nicht sehr schwer, sie für die Übungen zu begeistern. Sie macht jedes Mal mit viel Spaß mit.

Frau Fluske geht täglich an die frische Luft, hinaus in den Park, der gleich bei ihr um die Ecke liegt. Auch geht sie gern in die nahe gelegene Gaststätte, um das Mittagessen zu sich zu nehmen.

Eine ganze Weile hatte sie ein dickes Knie und konnte nicht die Treppen bewältigen, was sie sehr traurig stimmte. Mittlerweile jedoch geht es ihr wieder gut und sie genießt wieder jeden Ausflug – oder wie sie sagen würde: „Dann bin ich mal wieder auf Achse!“ ■

domino-coach:
Stephanie Grolewski
domino-world™
Center Kreuzberg



Verfasserin: Katja-Jasmin Broda für **Manfred Kerber**

domino-coach:
Katja-Jasmin Broda
domino-world™
Club Tegel



Hallo, mein Name ist Manfred Kerber und ich wohne seit November 2020 im domino-world™ Club Tegel. Nach schweren Schicksalsschlägen war ich nicht mehr in der Lage, allein in meiner Wohnung zu bleiben. Ich wohnte schon bereits 2009 im domino-world™ Club Tegel, den ich dank domino-coaching™ und meinem starken Willen im Jahr 2010 wieder verlassen und nach Hause zu meiner Frau ziehen konnte. Im Jahr 2020 entschied ich mich wieder für den schönen Club in Tegel.

Anfangs war alles sehr schwer für mich. Ich war oft verzweifelt und traurig, weil ich mich hilflos gefühlt habe. Durch meine Lähmung rechts war ich auf das Pflegepersonal angewiesen, mich mit einem Stehlift umzusetzen, z. B. vom Bett in den Rollstuhl. Dazu kommen noch Schwierigkeiten bei der Wortfindung, was mich oft wütend gemacht hat. Aber das Pflegepersonal nahm sich die Zeit, um herauszufinden, was ich ihnen mitteilen wollte. Für mich war es ein absolutes Gefühl der Hilflosigkeit, nicht allein aufstehen und richtig sprechen zu können.

Dank meiner Physio- und Ergotherapie und dem domino-coaching™ konnte ich bis jetzt gute Fortschritte machen. Mein Ehrgeiz ist so groß, dass ich immer gefordert und gefördert werden möchte, denn Aufgeben war und wird nie eine Option für mich sein.

Trotz Gruppen- und Einzeltherapien komme ich zu den Mitarbeitern und will noch mehr Training.

Wenn ich so zurückblicke, was ich alles geschafft habe, um wieder ein wenig mehr Selbstständigkeit zu erlernen, bin ich sehr stolz auf mich. Wer hätte gedacht, dass ich nun keinen Stehlift mehr benötige, um den Transfer vom Bett in den Rollstuhl oder umgekehrt zu machen. Durch die Hilfe der Mitarbeiter haben wir einen geplanten Ablauf, wie z.B. der Transfer umgesetzt wird, und es funktioniert wunderbar.

Selbst wenn ich mal einen schlechten Tag habe, und es mal nicht so läuft wie sonst, muntern mich die Mitarbeiter immer wieder auf. Nun habe ich seit Januar einen Rollstuhl mit elektrischem Antrieb. Ich habe schnell gelernt, ihn zu bedienen, um hinauszufahren in die Natur und die Freiheit zu genießen. Das mache ich täglich.

Es ist auch großartig, dass ich jetzt allein in die Geschäfte fahren kann, selbstverständlich mit Maske, um Einkäufe zu tätigen. Dieses Gefühl von Freiheit und Selbstständigkeit ist wunderbar und ich möchte es nie wieder missen. Die Wortfindungsstörung wird nie mehr ganz verschwinden, dennoch ist meine Verständlichkeit besser geworden.

Durch die tägliche Reha-Stunde und alle Gruppen- und Einzeltherapien habe ich wieder so viel Selbstständigkeit erhalten und darüber bin ich glücklich. Ich werde weiterkämpfen, wer weiß, vielleicht ist ja noch viel mehr möglich. Mein domino-coach glaubt fest an mich! ■

Verfasserin: **Christine Gebert**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Dorota Sosnowski
domino-world™
Center Kreuzberg



Mein Name ist Chrisi, Christine Gebert und ich bin 75 Jahre alt. Ich kam vor einem Jahr zu domino-world™ und war anfangs sehr skeptisch, weil ich nicht wusste, was mich erwartet.

Ich bin ein unternehmungslustiger, geselliger und redebedürftiger Mensch. Ich habe ein paar Freunde, die mir ab und zu ermöglichen, den Tag mit ihnen gemeinsam draußen zu verbringen. Allein ist dies für mich nicht möglich, da ich fast blind bin.

Mittlerweile bin ich so zufrieden, wenn meine Dorota kommt, die mir hilft, die Wohnung reinzuhalten. Auch weist sie mich darauf hin, dass ich kleine Tätigkeiten auch allein erledigen kann. Des Öfteren reden wir über meine Ernährung, die ich seit Jahren vernachlässigt habe. Wir waren sogar im Rahmen des domino-coaching™ einmal Fisch essen.

Sie hat in den kurzen Pflegeeinsätzen Zeit für eine kleine Plauderstunde mit mir. Vielen Dank dafür. ■

Verfasserin: **Lieselotte Leiskau** mit Hilfe ihres domino-coaches

Aufgrund schwindender körperlicher Gebrechen musste Frau Leiskau 2020 ihre schöne Wohnung und das Sommergrundstück aufgeben. Sie zog in den Gartenflügel des domino-world™ Club Oranienburg auf die Wohntage 8, wo vor ihr schon ihr Mann wohnte. Das war ihr ein großer Trost, denn sie fühlte sich nicht allein.

Am Anfang tat sie sich schwer, an den Therapien teilzunehmen, da sich ihr Zustand nicht verbesserte. Doch nach und nach traten die ersten Erfolge ein und sie wurde ehrgeizig. Frau Leiskau wollte zusammen mit ihrem domino-coach etwas ändern. Es wurde ein Therapieprogramm aufgestellt und siehe da: Sie hat Spaß daran gefunden, nach dem Leitfaden ihre Therapien umzusetzen.

Zusätzlich zum täglichen Zirkeltraining saß sie 30 Minuten am Ergometer. Alles fiel ihr plötzlich viel leichter und sie bemerkte mit Freude ihre Fortschritte.

Danach begann Frau Leiskau mit dem Treppentraining. Dieses führt sie jetzt sogar schon selbstständig durch. Sie kümmert sich auch liebevoll um die Bewohner im Clubraum und nimmt ihre Zimmernachbarn mit zu den Therapien.

Frau Leiskau freut sich schon sehr, ihr Therapieziel zu erreichen. Mit diesem Ziel vor Augen ist sie nicht aufzuhalten. Weiter so, liebe Frau Leiskau. ■

domino-coach:

Heike König
domino-world™
Club Oranienburg



Verfasserin: Helga Müller

domino-coach:
Kerstin Bauer
domino-world™
Club Tegel

Oh je, was wurde mir der Kopf gewaschen ... Ich begrüße Sie und rufe ein fröhliches Hallo in die Leserunde. Was mir passiert ist? Ich habe einen neu ausgebildeten domino-coach an meiner Seite! Es ist Kerstin und ich komme super mit ihr aus. Aber nun ist auch ein frischer Wind eingekehrt und ich kann mich nicht mehr drücken oder Ausreden nutzen, um nicht an den Gruppentherapien teilnehmen zu müssen.

Ich beginne mal von vorn: Ich wohne mit meinem Ehemann schon einige Jahre hier im domino-world™ Club Tegel auf der Etage 3. Ich habe es mir zur Lebensaufgabe gemacht, meinen Mann in allem zu unterstützen, d.h. ich kümmere mich komplett um ihn und nehme ihm alles ab. Es ist als seine Ehefrau einfach meine Pflicht, dachte ich!

Ich konnte deshalb nie an den Gruppentherapien teilnehmen, da ich entweder außerhalb der Einrichtung Erledigungen hatte oder in seinem Appartement für Ordnung sorgte. Das alles tat ich, während mein Mann in den Gruppentherapien trainierte. Ich war der Meinung, ich brauche kein Training, denn schließlich bewege ich mich ja genug und habe auch gar keine Zeit dafür.

Mein domino-coach kam zum Gespräch, ihr erzählte ich auch alles genau so, wie ich es hier schreibe. Sie wurde ruhig, hörte sich mein ganzes Leid an, räusperte sich kurz und dann legte sie los. Ihre Stimme wurde sehr ernst und dann wurde mir der Kopf gewaschen. Sie machte mir klar, dass es so nicht weiter geht. Ich soll und muss auch mal an mich denken!

Mein Mann sei kein Pflegefall und könne sich z.B. die Brötchen morgens allein schmieren und auch sein Appartement könne er allein sauber halten, ich sei nicht seine Putzfrau. Uuiii, das hatte erstmal gegessen. Aber sie hat ja recht, überlegte ich mir. Sie sagte mir auch, dass die täglichen Bewegungen

und Handlungen, die ich tat, nichts mit einem ausgewogenen Training zu tun haben. Sie erklärte mir anhand von Übungsbildern, wie wichtig es ist, jeden Muskel intensiv zu trainieren. So zu trainieren, dass ich sehr lange noch meine Selbstständigkeit beibehalte.

Sie zeigte mir neue Übungen, die ich täglich oder zweimal die Woche in meinem Appartement trainieren soll und betonte: ohne meinen Mann! Diese Zeit soll ich mir allein nehmen und mir danach eine kleine Auszeit gönnen. Ich soll unbedingt an mich denken.

Wie recht sie doch hat, aber es ist doch nach wie vor meine Pflicht als Ehefrau, meinen Ehemann zu unterstützen!

„Nein!“ sagte Kerstin und an ihrer Stimme konnte ich erkennen, dass sie nun langsam ärgerlich war: „Eine Ehefrau ist nicht die persönliche Bedienstete, Putzfrau oder Pflegerin eines Mannes. Wir leben schließlich im 21. Jahrhundert und auch im hohen Alter sollte man Nein sagen können.“ Wie recht sie auch da hatte.

Ich soll mutiger werden und auch auf die Teilnahme an den Gruppentherapien bestehen, ich trainiere schließlich nur für mich. Das soll ich meinem Mann klar machen. Wieso darf er an allen Gruppentherapien teilnehmen, sich daran erfreuen, Muskeln aufbauen, und ich soll in dieser Zeit putzen und einkaufen? Je länger ich darüber nachdachte, umso wütender wurde ich auf mich. Ja, warum lasse ich mir das alles bieten und verzichte auf so vieles? Na, da ist aber ein Gespräch fällig ...

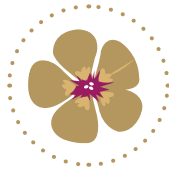


Ab morgen werde ich täglich an allen Gruppentherapien teilnehmen, komme, was wolle. Kerstin lächelte und sagte erleichtert: „Na endlich hat es Klick gemacht.“

Ja, sie hat mir die Augen geöffnet, vielleicht brauchte ich mal einen Menschen, der mir klipp und klar die Wahrheit ins Gesicht sagt, der mich herausfordert, über mich nachzudenken. Ich bin glücklich, Kerstin als domino-coach an meiner Seite zu haben und umso mehr freue ich mich nun auf weitere Ziele und Trainingspläne.

Lassen Sie sich von niemandem daran hindern, sich selbst zu verwirklichen und Ihre Bedürfnisse und Wünsche auszuleben, sei es, an Gruppentherapien teilzunehmen oder andere Dinge: Sie tun es nur für sich. Das habe ich jetzt gelernt. Man wird alt wie 'ne Kuh und lernt immer noch dazu. ■





domino-coach:
Daniela Schorn
domino-world™
Club Treptow



Verfasserin: Georgia Ebel

Mein Name ist Georgia Ebel. Seit dem 1. August 2017 wohne ich hier im domino-world™ Club Treptow im Erdgeschoss. Mein Leben hatte bis jetzt viele Höhen und Tiefen gehabt, wahrscheinlich ist es bei Ihnen auch nicht anders gewesen. Aber wie sagt man so schön: Was einen nicht umbringt, macht einen stärker. Als ich hier eingezogen bin, habe ich mich sehr allein gefühlt und alles war so fremd.

Dann wurde mir mein domino-coach Daniela Schorn vorgestellt. Wir haben uns auf Anhieb sehr gut verstanden und ich wusste, dass ich mit allen Problemen zu ihr kommen konnte. Sie sagte mir, dass sie und alle Mitarbeiter großes Interesse daran haben, dass ich wieder fitter werde und ich mich nicht aufgebe. Denn wissen Sie, auch ich habe mein Päckchen zu tragen. Ich habe mehrere Hüftoperationen und Bandscheibenvorfälle gehabt. Obendrein habe ich immer wieder mit starken Depressionen zu kämpfen, die mir den Alltag des Öfteren erschweren.

Mein domino-coach kam seit der ersten Vorstellung mindestens einmal im Monat zu mir. Erst zum Sprechen und Kennenlernen und dann wurde nach und nach ein Therapieplan erstellt, der voll und ganz auf mich abgestimmt war. Durch mein eigenes gemaltes Bild, welches als Ziel und Motivation helfen soll, konnte ich mich so oft ich nur wollte, daran erinnern und aufblicken. Es gab mir an schlechten Tagen immer wieder Halt und Motivation, mein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Soll ich Ihnen mein Ziel verraten? Mein Ziel ist es gewesen, eine eigene Wohnung zu haben oder in eine kleine WG zu ziehen, wo ich mit Gleichgesinnten zusammenleben kann. Und siehe da, mein Ziel ist nach fast fünf Jahren in Erfüllung gegangen. Jetzt kann ich endlich in einer Wohngemeinschaft leben.

Ich bin wirklich jedes Mal beim Sport gewesen und habe jede Gelegenheit genutzt, etwas Aktives zu machen, denn: Wer rastet, der rostet. Altes Sprichwort, aber da ist wirklich etwas Wahres dran. Ich spreche aus Erfahrung. Ganz gleich, wie lange es dauert, man kann immer sein Ziel erreichen. Durch meine Depression und Diagnosen habe ich sehr oft das Gefühl gehabt, keine Lust mehr zu haben. Aber ich habe mich immer wieder aus dem Loch ziehen lassen und habe meine Therapien gemacht. Somit habe ich es nach einigen Jahren geschafft, mir meinen Wunsch zu erfüllen.

Endlich habe ich es geschafft und kann in eine eigene Wohnung ziehen, zwar mit etwas Hilfe, aber jetzt kann ich vieles wieder allein machen und das macht mich so glücklich. Ich wünsche Ihnen allen, dass auch Sie sich Ihre Wünsche erfüllen können. ■

Verfasserin: Petra Herrmann
für Rosemarie Donick

domino-coach:
Petra Herrmann
domino-world™
Club Oranienburg

Hallo, ich melde mich heute aus dem domino-world™ Club Oranienburg. Mein Name ist Rosemarie Donick und ich bin am 11. Juni 1945 geboren.

Vor etwa vier Jahren bin ich auf die Wohnetage 3 in den domino-world™ Club Oranienburg gewechselt. Ja, seitdem ist eine lange Zeit vergangen, in denen es gute und schlechte Zeiten gab. Durch meine Krankheiten gab es immer wieder Rückschläge. Aber einmal wurde ich sogar zum „Mutmacher des Monats“ gewählt. Dies geschah im Oktober 2021 und darauf bin ich sehr stolz. Die Welt war für mich so noch ganz in Ordnung, bis ich an Corona erkrankte, so wie viele andere Menschen auch. Es war eine schlimme Zeit für alle, aber auch diese Erfahrung haben wir gemeistert und gut überstanden.

Schlimmer jedoch ist mein schlechtes Sehvermögen – Glaukom genannt. Es wird immer schlechter. Ich fühle mich aber trotz alledem gut aufgenommen und bekomme von allen den nötigen Rückhalt. Mein domino-coach und alle anderen üben mit mir, so oft es möglich ist. Soll heißen, es wird jeden Tag etwas trainiert. Ich bekomme alles genau erklärt, was an diesen Tag anliegt.

Ich werde vom domino-coach abgeholt und dann geht es ab, entweder zur Sprossenwand zum Krafttraining, Beintraining am Ergometer oder einfach mal Frage-Antwort-Spiele und Geschichten erzählen. Ab und an singen wir, was mir sehr gut gefällt. Da kann jeder mitmachen und es macht riesigen Spaß.

Die Spaziergänge an der frischen Luft geben mir neue Reize. Das Erschnupern von Gerüchen, den Duft von frischen Blumen einsaugen oder einfach nur die warme Sonne genießen. Das macht mir das Leben noch angenehmer.

Durch meine Krankheiten habe ich auch Ängste, irgendetwas falsch zu machen. Doch wie Ihr gelesen habt, gibt es für alles einen Weg. Gemeinsam mit den domino-coaches arbeiten wir an einem Ziel, damit es allen besser geht. Ich möchte mein Gehör und meinen Tastsinn noch erweitern und so meine Angst und meine Unruhe besiegen.

So, nun bleibt alle gesund und tschüss bis zum nächsten Mal. ■





Verfasserin: Erika Pelant mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Erika Pelant. Ich werde in Kürze 88 Jahre alt. Ich werde seit Ende Dezember 2018 vom domino-world™ Center Hohenschönhausen betreut. Mein domino-coach ist Petra Borchert. Nach einem komplizierten Schulterbruch im November 2018 kam ich nach dem Krankenhausaufenthalt zu domino-world™.

Erst war die Pflege täglich, aber nach Besserung nur noch zweimal in der Woche. Dank des domino-coaching™ mit Petra und allen Mitarbeitern des Centers Hohenschönhausen habe ich gelernt, nicht aufzugeben und nach vorn zu schauen und mich an den schönen Dingen des Alltags zu erfreuen. Daher bin ich über jeden noch so kleinen Erfolg sehr dankbar. Ich ziehe den Hut vor der Arbeit des gesamten Teams und auch vor der Leitung während der Corona-Zeit, die die Arbeit doch erheblich erschwert hat. Ich bin dem gesamten Team sehr dankbar dafür, dass ich durch ihre Hilfe gelernt habe, nicht aufzugeben, trotz ein paar kleiner Rückschläge.

Im März 2021 wurde ich Witwe und im August 2021 erlitt ich durch einen Sturz einen Beckenringbruch. Dadurch werde ich wieder fünfmal in der Woche betreut. Es geht Stück für Stück bergauf und einen Großteil meiner Wege, wie z.B. Arztbesuche, Frisör, Physiotherapie, Spaziergänge in der Parkanlage mit dem Rollator oder Fahren mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, kann ich wieder allein erledigen. Dies trifft auch auf die Einkäufe zu.

Das domino-coaching™ fördert meine Mobilität und Selbstständigkeit. Ohne die Fürsorge des gesamten Teams wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin. Danke für das Training zweimal in der Woche. Auch meine Kinder, Enkelkinder und Urenkel sind froh, dass ich so ein tolles Team an meiner Seite habe. ■

domino-coach:

Petra Borchert
domino-world™
Center Hohenschönhausen

Verfasserin: Regina Schwarz mit Hilfe von Petra Herrmann

domino-coach:
Sascha Kosslitz
domino-world™
Club Oranienburg

Heute möchte ich ein paar Zeilen zu unserer Bewohnerin Frau Schwarz schreiben. Seit dem 14. August 2021 lebt sie bei uns im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnetage 3. Bis es zum Schlaganfall kam, lebte die heute 71-jährige Frau Schwarz mit ihrem Ehemann und zwei Kindern zusammen. Danach war ein normales Leben nicht mehr möglich.

Am Anfang bei domino-world™ fiel ihr alles sehr schwer. Die Therapien wurden durch ihre Kontrakturen sehr eingeschränkt und auch die ersten Gespräche waren nicht einfach, da ihr Sprachzentrum betroffen war. Aus diesem Grund konnte sie sich schwer mitteilen und das Verstehen war schwierig. Trotz all dieser Schwierigkeiten sind wir und die Angehörigen sehr stolz, wenn Frau Schwarz für 30 Minuten an Gruppenaktivitäten oder Einzeltherapien teilnimmt und dabei viel Spaß hat. Sie wird täglich trainiert – ob es Sprachübungen in freier Natur oder Krafttraining mit den Händen und Beinen an der Sprossenwand sind.

Frau Schwarz ist jetzt wieder in der Lage, mit uns und anderen Bewohnern verständlich zu kommunizieren und auch ihr Stehvermögen hat sich deutlich verbessert. Spaziergänge in der Gartenanlage des domino-world™ Clubs sowie Ausflüge mit Familienangehörigen machen ihr das Leben wieder angenehmer. Ihre Freude und ihr Lächeln lassen auch unsere Herzen fröhlich stimmen, denn wir sehen, was jeden Tag mit dem domino-coaching™ erreicht wird. Auch ihre Fortschritte beim Transfer zeigen uns, dass wir nicht aufgeben dürfen. In den domino-coaching™ Gesprächen kann sich Frau Schwarz inzwischen sprachlich besser ausdrücken und ihre Wünsche verständlich mitteilen. Wir alle hoffen mit Frau Schwarz und ihren Angehörigen, dass es weitere Fortschritte in allen Bereichen geben wird und wir im nächsten Jahr davon berichten können. ■



Verfasserin: **anonym**
mit Hilfe des domino-coaches

domino-coach:
Jeanette Duffke
domino-world™
Club Tegel

Ich wohne noch kein Jahr im domino-world™ Club Tegel auf der Wohnetage 3. Als ich hier einzog, ging es mir körperlich sehr schlecht, ich hatte offene Wunden und mich mussten immer zwei Pflegekräfte versorgen. Ich konnte nichts mehr richtig allein.

Mein domino-coach stellte sich bei mir vor, stellte viele Fragen und gemeinsam wurden Therapien erstellt. Mein erstes großes Ziel war, dass ich mich wieder unabhängiger bewegen kann. Das heißt: mich allein vom Bett erheben zu können, wann immer ich es möchte!

Ich möchte wieder selbst ein paar Schritte am Rollator laufen können und ich möchte meinen Oberkörper wieder allein kleiden können. Mein domino-coach erklärte mir daraufhin, dass wir jetzt Bausteine planen, die mich meinen Wünschen näherbringen.

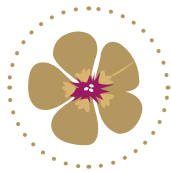
Jeden Morgen und Abend sollte ich im Bett das Aufrichten trainieren. Was fiel mir das die erste Zeit schwer, und auch Muskelkater im Bauch bekam ich davon. Aber ich gab nicht auf und die Mitarbeiter motivierten mich und feuerten mich an. Als ich mich dann endlich problemlos morgens aufrichten konnte, war ich stolz wie Bolle und die Mitarbeiter klatschten sogar. Ein Sprichwort sagt: „Da ist mir aber eine Feder am Hut gewachsen.“ Ja, so war es!

Täglich wurde das Stehen trainiert und dann kam sogar täglich die interne Physiotherapeutin. In Einzeltherapien wurden meine Muskeln wieder aufgebaut und die Teilnahme an allen anderen Gruppentherapien förderte den Rest.

Nun ja, was soll ich sagen? Meine Wunden sind seit Ewigkeiten ausgeheilt, täglich laufe ich mit dem Gehrollator über die Etage, kleide meinen Oberkörper selbstständig und fühle mich pudelwohl hier.

Ohne das ganze Training wäre das niemals möglich geworden und ich wäre mit Sicherheit eine ältere bettlägerige, totunglückliche, einsame Dame. Nun bin ich genau das Gegenteil und happy. ■





domino-coach:
Sabine Grün
domino-world™
Club Treptow

Verfasserin: **Brigitte Bartelt** mit Hilfe von Bettina Kassube

Hallo, ich bin es wieder, ihre Brigitte Bartelt aus dem wunderschönen domino-world™ Club Treptow. Vielleicht kann sich der eine oder andere noch an mich erinnern. Ich habe Ihnen im vorigen Jahr berichtet, dass es mir vor einem Jahr überhaupt nicht gut ging. Ich bekam einen Schlaganfall, verlor mein Zuhause, ich konnte nichts, bis auf Kopfschütteln oder Nicken.

Die Zeit ist vergangen, und ich dachte, mein Leben sei vorbei. Lange Zeit habe ich gebraucht, um die Traurigkeit loszuwerden, lange Zeit habe ich gebraucht, um zu akzeptieren, was mir geschehen ist. Nie hätte ich gedacht, dass es mir wieder besser gehen könnte. Nun ja, was soll ich Ihnen sagen, ich bin am Leben – nein, noch besser: Ich bin wieder mitten im Leben!

Die Mitarbeiter und auch meine Kinder haben nicht aufgegeben, mir Mut zu machen und an mich zu glauben – sie hatten viel Geduld. Heute bin ich dankbar für diese Geduld, aber damals habe ich es nicht verstanden. Es

kam einfach der Zeitpunkt bei mir, wo die Tränen leer waren und sich meine Mundwinkel wieder nach oben zogen. Ich sah, wie es sich lohnt, täglich zu trainieren, täglich aufzustehen und weiterzukämpfen. Ich habe meine Freude am Leben wiedergefunden.



Meine halbseitige Lähmung macht mir zu schaffen, doch habe ich es geschafft, ganz allein aus dem Bett aufzustehen – was für ein Erfolg! Ich habe so vieles erlernt in einem Jahr und darüber freue ich mich sehr. Manchmal sind es nur kleine Erfolge, aber ich habe verstanden, dass diese kleinen Erfolge irgendwann zu großen Erfolgen werden.

Es gibt ein neues Projekt, das „Leuchtturm“ heißt. Es geht darum, die Patienten wieder selbstständig zu machen und ICH bin dabei. Ja, ich kann sagen, ich schaffe es mit ganz viel Training, wieder selbst im täglichen Leben zurechtzukommen. Die Gruppe macht mir so viel Freude. Wir spornen uns gegenseitig an: „Was er schafft, das schaffe ich erst recht.“ oder „Wie, er macht diese Übungen 10 Mal? Ich mache sie 12 Mal.“ So geht es in unserer lustigen Gruppe täglich zu.

Ich bereue nichts, ich bin meinen Kindern so dankbar, dass sie diesen großartigen Club für mich gefunden haben, denn ich versichere Ihnen, ohne dieses wunderbare Training wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin – mitten im Leben. ■

Verfasserin: Stefanie Krüger für Katharina Bertleff

domino-coach:
Stefanie Krüger
domino-world™
Club Tegel



Ich schreibe diese Geschichte für Frau Bertleff. Gern würde sie sie selbst schreiben, aber leider spielt ihr Augenlicht da nicht mehr mit. Das Augenleiden ist auch ihr größtes Problem und es ist ein großer Felsen, der auf ihrer Seele sitzt.

Als Frau Bertleff vor Jahren hier einzog, bemerkte ich schnell bei unseren domino-coaching™ Gesprächen, dass sie noch so viele Ziele und Wünsche hat. Sie ist sehr sportbegeistert, schob aber ihr Augenleiden immer vor. Ihr größter Wunsch war vor allem, wieder sicher Treppen steigen zu können, denn viele Ziele und Wege haben die Herausforderung, Treppen oder Stufen zu bewältigen.

Wir planten ein Therapieprogramm und fingen klein an, übten täglich den Wechseltritt an der Sprossenwand und natürlich die Teilnahme an allen gebotenen Gruppentherapien. Anders als in anderen Einrichtungen, wo vielleicht gebastelt und gemalt wird, liegt hier bei domino-world™ der Fokus auf Sport und Bewegung. Täglich eine Stunde Reha sind bei jedem Bewohner geplant.

Frau Bertleff war oft ängstlich und unsicher, aber sie merkte sehr schnell, dass ihr Augenleiden bei den Therapien nicht an erster Stelle steht. Sie wurde motivierter und mutiger.

Ihr Test zum seelischen Zustand lag viele Monate immer zwischen 11 und 15 Punkten (Höchstwert 15 Punkte), alles bezog sie immer auf ihr Augenlicht. Ihre Tochter wurde mit ins domino-coaching™ Boot geholt und gemeinsam trainierten wir abwechselnd. Wir hier im Club am Vormittag und wenn die Tochter am Nachmittag kam, ging es weiter. Schnell fasste Frau Bertleff Vertrauen und trainierte nun auch täglich allein in ihrem Appartement.

Es dauerte gut ein Jahr, bis Frau Bertleff ins Standardmodell wechselte und auch in der Lage war, eine Etage hoch- und hinunterzusteigen. Es musste zur Sicherheit zwar immer eine Begleitperson dabei sein, aber sie stieg ohne Hilfe allein.

Mittlerweile kommt Frau Bertleff allein zu allen Gruppentherapien, weiß genau, wann die Einzeltherapien dran sind und ist hochgradig motiviert. Drei Etagen hoch- und hinunterzusteigen, ist in der Zwischenzeit kein Problem mehr.

Wie Sie erfahren haben, können Erfolge auch mal ein wenig länger dauern. Daher darf man nie aufgeben. „Gut Ding will Weile haben.“ – in diesem Sprichwort steckt viel Wahrheit. Wenn man seine Ziele strikt beibehält, ist alles mit regelmäßigem Sport zu erreichen. Auch Defizite – wie hier in meiner Geschichte das Augenleiden – sind keine Hindernisse. Man soll an sich und seine Ziele glauben, dann kann man alles erreichen.

Vielleicht hat Ihnen meine Geschichte etwas Mut gemacht: Auch Sie können alles erreichen. Ich wünsche Ihnen alles Gute. ■

Verfasserin: Franka Kolmetz
für **Bärbel Rychelski**

domino-coach:
Franka Kolmetz
domino-world™
Club Oranienburg

Hallo, mein Name ist Bärbel Rychelski und ich wohne im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnetage 2. Es geht mir heute sehr gut, aber das war nicht immer so.

Als ich vor einigen Jahren zu domino-world™ kam, ging es mir sehr schlecht. Nicht körperlich, sondern psychisch und seelisch. Ich ließ keinen Menschen an mich heran und lehnte alles ab. Ich wollte nur in Ruhe gelassen werden. Das wurde anfangs auch akzeptiert.

Aber nur die ersten zwei Tage. Dann kam mein jetziger domino-coach zu mir und wir unterhielten uns über alles Mögliche. Sie nahm sich viel Zeit für mich. Dann stellte sie mir das domino-coaching™ vor und ich hörte sehr aufmerksam zu. Zum Schluss sagte sie, ich solle eine Nacht darüber schlafen und ihr dann sagen, ob ich das machen möchte.

Am nächsten Tag war sie wieder da und ich hatte mich entschieden, mein Leben zu ändern. Wir stellten ein Therapieprogramm auf, das mir helfen sollte, meine kleinen und großen Ziele zu erreichen. Eines meiner Ziele war es, zur Hochzeit meiner Enkelin zu gehen. Das bedeutete aber, dass ich wieder unter Menschen gehen und wieder Vertrauen zu anderen Menschen aufbauen musste. Daran habe ich mit Hilfe meines domino-coaches gearbeitet, der immer ein offenes Ohr für mich hatte.

Ich fing langsam an, aus meinem Zimmer zu kommen und nahm die Mahlzeiten im Speiseraum auf der Wohntage ein. Da lernte ich einen netten Mitbewohner kennen. Mit ihm ging ich dann auch zu den Mahlzeiten hinunter in das große Restaurant.

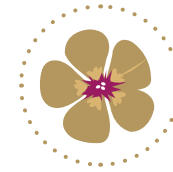
Durch Gedächtnistraining, das ich zweimal pro Woche mit meinem domino-coach machte, bin ich auch wieder in der Lage, an Gesprächen mit anderen Bewohnern teilzunehmen. Und nach und nach ging es mir immer besser. Jetzt geht es mir so gut, dass ich draußen spazieren gehe und am täglichen Leben teilnehmen kann. Auch zur Hochzeit meiner Enkelin war ich. Das war ein so schönes Erlebnis!

Das alles habe ich meinem domino-coach und den Mitarbeitern der Wohntage 2 zu verdanken, denn sie haben immer an mich geglaubt, mich nie aufgegeben und mich stets motiviert, meine Ziele zu erreichen. ■





Verfasser: **Rolf Rabsahl**
mit Hilfe seines domino-coaches



domino-coach:
Nancy Passow
domino-world™
Center Lichtenberg

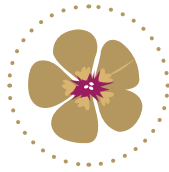
Mein Name ist Rolf Rabsahl und ich wohne seit 26 Jahren in Berlin-Lichtenberg. Ich möchte von einer Zeit der Aussichtslosigkeit bis hin zur Selbstständigkeit berichten.

Am 31. Dezember 2021 wurde ich aus dem Krankenhaus entlassen. Mir wurde gesagt: „Wenn Sie nach Hause kommen, unterstützt Sie eine Hauskrankenpflege.“ Der Gedanke daran war schon schlimm, da ich ja immer alles allein gemacht habe.

Dann wurde ich mit einem Krankentransport direkt in der Wohnung abgesetzt. Nichts konnte ich – aber auch gar nichts. Ich war total verzweifelt. Die Pfleger machten mir Mut und trotzdem ging es nicht so richtig voran. Mein domino-coach Nancy stellte mit mir einen Therapieplan auf. Sie hatte mein größtes Vertrauen. So trainierte ich Tag für Tag. Mein domino-coach machte mir dabei immer Mut und motivierte mich. Und siehe da, Stück für Stück wurde es besser.

Ich absolvierte Treppentraining und konnte wieder einkaufen gehen. Anfangs zwar nur mit meinem domino-coach zusammen, aber immerhin.

Jetzt ist alles wieder so, wie es vor dem Krankenhausaufenthalt war. Ich mache viele Sachen allein und organisiere meine Termine und mein Leben. Ich bin glücklich, dass es Menschen wie meinen domino-coach Nancy gibt. ■



domino-coach:
Mathias Rathke
domino-world™
Club Oranienburg



Verfasserin: **Ruth Görner** mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich bin kein Freund vieler Worte und ich sage immer, was ich denke. Das habe ich schon immer so gemacht. Ich habe viel in meinem Leben erlebt – teilweise auch schlimme Sachen, aber ich glaube, es gibt nichts Schlimmeres, als sich selbst aufzugeben.

Ja, ich hatte mich aufgegeben. Liegen bleiben, nichts sehen, nichts hören, ach, einfach nicht reagieren – ich dachte, das wäre schlau. So brachte man mich vom Krankenhaus in das Altersheim, wo ich nie hinwollte. Ich sagte mir: In Ordnung, dann mache ich eben so weiter. Liegen bleiben, nicht reagieren, ach, am besten gar keine Reaktion zeigen. Wenn die mich anfassen, dann schrei ich einfach. Das hilft bestimmt und ich habe dann wieder meine Ruhe.

Aber hier war es ganz anders. Sie fragten mich etwas, aber ich entschloss mich, nicht hinzuhören, denn ich wollte das ja nicht. Über eine Woche machte ich dies und dachte mir: scheint ja zu klappen.

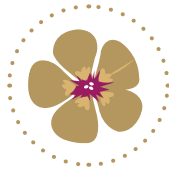
Die zweite Woche begann und jemand sagte zu mir: „So geht das hier nicht weiter. So kann es einfach nicht weitergehen – so muss es nicht weitergehen.“ Sie glauben nicht, was dann alles auf mich niederprasselte.

Sport sollte ich machen. „Die Beine und Arme sind gesund, also darf man sich auch bewegen.“ sagten die Mitarbeiter und die Ärztin stimmte ihnen zu. Am Anfang dachte ich, dass es kaum schlimmer werden kann. Training am Ergometer für die Beine, an der Sprossenwand, das Aufstehen üben, Handtraining zum Greifen, Zirkel-, Lauftraining und, und, und.

Ich konnte ja laufen, aber im Rollstuhl gefahren zu werden, ist doch besser, oder?

Vier Wochen waren vergangen und ich lief wieder. Damit das auch so bleibt, riet mir mein domino-coach: „Nehmen wir als nächstes Ziel nur noch den Rollator.“ Hm, ... ich bin ja dement, aber er wird schon wissen, was gut für mich ist. Und schwups, hatte ich keinen Rollstuhl mehr, nur noch meinen Rollator. Nun, nach etlichen Monaten, brauche ich auch keinen Rollstuhl mehr. Manchmal lasse ich auch heimlich meinen Rollator stehen und bewege mich ohne Hilfe in meinem Zimmer von A nach B.

Nichts ist von den anfänglichen Vorsätzen übriggeblieben, nichts zu machen, also mich aufzugeben. Manchmal denke ich nach und frage mich, was wäre passiert, wenn niemand für mich dagewesen wäre, um mich aufzumuntern und zu fordern. ■



domino-coach:
Melanie Lehmann
domino-world™
Club Tegel

Verfasserin: **Ilse Schramm** mit Hilfe ihres domino-coaches

Das ist schon meine dritte Sommergeschichte. Bei der ersten bin ich eingezogen, sitzend im Rollstuhl mit großen Zielen im Hinterkopf, aber kaputten Knochen.

Bei der zweiten habe ich stolz berichtet, dass ich schon wieder einige Schritte am Rollator laufen kann und heute folgt die dritte Sommergeschichte, die vielleicht vieles übertrumpft.

Trotz Corona habe ich täglich weitergekämpft, denn ich habe ein großes Ziel. Ich möchte unbedingt wieder selbst Auto fahren. Um dieses Ziel zu erreichen, sind ganz viele Reha-Therapien geplant. Im Vordergrund steht Krafttraining. Ich brauche ganz viel Muskelaufbau- und Krafttraining, um meinem Ziel näherzukommen. Ich muss ja irgendwie in das Auto ein- und aussteigen können und das ist nun meine große Herausforderung. Täglich wird das selbstständige Laufen am „kleinen“ Rollator trainiert, das Hinsetzen und Aufstehen wird an der Sprossenwand geübt und natürlich das Treppensteigen.

Als ich hier einzog, war an Treppensteigen gar nicht zu denken, aber mittlerweile schaffe ich acht Stufen und ich bin so megastolz darauf. Ohne die täglichen Reha-Gruppen- und Einzeltherapien wäre das niemals möglich gewesen. Ich trainiere aber auch ganz viel allein in meinem Appartement. Wenn es weiter so voran geht, wer weiß, vielleicht sitze ich dann bald wieder in meinem Auto. Ich werde es Ihnen auf jeden Fall berichten. ■

Verfasserin: Mandy Boeck
für **Brigitte Rohde**

Mein Name ist Brigitte Rohde und bin 2021 im domino-world™ Club Treptow eingezogen. Zurzeit sitze ich im Rollstuhl und fahre selbstständig in den Clubraum. Es ist manchmal schwierig, aber ich gebe nicht auf. Ich hatte, bevor ich in die Einrichtung kam, einen Schlaganfall erlitten und habe seit dem Tag erhebliche Probleme mit der linken Körperhälfte.

Ich werde aber nicht aufgeben – ganz im Gegenteil! Ich werde kämpfen und weiß, dass ich Hilfe bekomme, denn ich trainiere mit Hilfe meines domino-coaches. Ich bin froh, dass ich das domino-coaching™ bekomme und auch mit dem Betreuer öfter mal an die Sprossenwand gehe, um die Muskulatur aufzubauen.

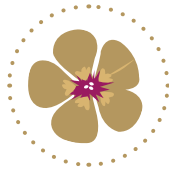
Im Jahr 2022 habe ich leider eine Operation (Unterschenkel-Amputation) gehabt. Aber dennoch bin ich motiviert und trainiere so lange weiter, bis ich mit der Unterschenkel-Amputation umgehen, d.h. die Prothese tragen und damit wieder laufen kann.

Durch meinen domino-coach habe ich gelernt, allein auf die Toilette zu gehen und das macht mich sehr glücklich. ■

domino-coach:

Mandy Boeck
domino-world™
Club Treptow





domino-coach:
Peggy Wutschke
domino-world™
Center Oranienburg

Verfasserin: **Christa Hastigstputh** mit Hilfe ihres domino-coaches

Jedes Jahr freue ich mich auf das große Buch mit den Sommergeschichten. Es macht mir großen Spaß, diese wundervollen Geschichten von den anderen Patienten zu lesen. Es gibt mir Hoffnung, weil ich immer wieder sehe, dass es aufwärts gehen kann, auch dann, wenn die Situation manchmal sehr verwickelt ist.

Dieses Jahr möchte auch ich meinen Beitrag dazu leisten. Ich werde schon viele Jahre von domino-world™ betreut und fühle mich hier sehr gut aufgehoben. Sie helfen, wo sie nur können.

Mein größter Wunsch ist es, so lange wie möglich in meinen eigenen vier Wänden zu wohnen. Ich habe einen kleinen Garten und einen kleinen Teich mit Goldfischen. Das heißt, ich muss jeden Tag meine Fische versorgen und auch meinen kleinen Garten pflegen.

Damit ich das weiterhin kann, muss ich natürlich auch etwas für mich tun. Mein domino-coach gab mir vor einiger Zeit ein Heft, wo alle Übungen aufgeführt sind. Diese Übungen führe ich täglich durch, also, soweit ich kann ... So halte ich mich fit und bleibe beweglich. Ich kann mir gar nicht vorstellen, wie es ohne das domino-coaching™ wäre. Wo stände ich jetzt? Würde ich noch zu Hause wohnen?

Also wird täglich weiter trainiert und falls ich einmal etwas antriebslos sein sollte, dann helfen mir die Mädels und Jungs des domino-world™ Centers Oranienburg und ziehen mich wieder hoch.

Ich hoffe, dass ich noch viele glückliche Jahre bei mir zu Hause verbringen kann. ■

Verfasserin: Doreen Stiegler
für Helga Bankonier

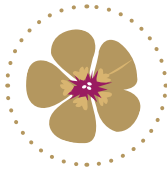
Ich heiße Helga Bankonier und wurde am 13. Dezember 1937 geboren. Das Alter und meine Falten stören mich eigentlich nicht wirklich, wenn da nicht diese lästigen, immer wiederkehrenden Schmerzen wären. Man kann es auch nicht wirklich als Schmerz bezeichnen, da es ja in diesem Sinne nicht weh tut. Ich rede von meinem Restless-Legs-Syndrom. Eine Krankheit, bei der man plötzlich anfangen muss zu laufen. Das Gefühl, das ich dann in den Beinen habe, ist unbeschreiblich und still zu sitzen, ist unmöglich.

Ich glaube, dass ich am Tag so an die 10 km in meiner Wohnung laufe (auch nachts). Ich nehme zwar Medikamente dagegen, diese helfen aber nur bedingt. Umso wichtiger ist es, die Lebensqualität nicht zu verlieren und immer positiv zu denken, was mir sehr oft schwerfällt. Wenn mein domino-coach bei mir ist, spreche ich über meine Gefühle, Sorgen, Leiden und Probleme mit ihr. Das hilft mir sehr.

Sie gibt mir Mut und Selbstvertrauen. Meine Familie ist auch immer für mich da und auch das gibt mir Kraft weiterzumachen. Ich möchte doch noch lange leben. Ach ja, zuckerkrank bin ich auch, aber das ist nur Nebensache.

Ich bin meinem domino-coach und meiner Familie sehr dankbar, dass sie mir zuhören und mir Mut machen. ■

domino-coach:
Doreen Stiegler
domino-world™
Center Hennigsdorf



domino-coach:
Melanie Lehmann
domino-world™
Club Tegel

Verfasserin: **Anneliese Unrath** mit Hilfe ihres domino-coaches

Hallo, mein Name ist Anneliese Unrath und dies ist schon meine 4. oder 5. Sommergeschichte. Ich bin immer noch körperlich fit und vor allem kognitiv hat sich Gott sei Dank nichts verändert. Oftmals bin ich aufgrund meines schwachen Herzens und immer wieder großer Luftnot sehr eingeschränkt in den Einzel- oder Gruppentherapien, aber ich versuche, so gut es geht, alle Übungen durchzuführen. Mein domino-coach Melanie gibt sich auch immer solche Mühe, mit mir zusammen ein angepasstes Therapieprogramm zu erstellen, da will ich sie ja auch nicht enttäuschen.

Wir arbeiten schon so viele Jahre zusammen, viele geplante Ziele konnte ich schon erreichen und ich freue mich immer wieder auf die neuen Herausforderungen.

Mein Vormittag ist immer mit einem festen Trainingsprogramm ausgefüllt. Das fängt schon nach dem Frühstück an, ich steige entweder ein paar Treppenstufen oder ich stehe an der Sprossenwand und führe intensives Krafttraining durch. Mir ist es sehr wichtig, meine Selbstständigkeit weiter zu erhalten. Ich möchte, solange es geht, selbst vom Stuhl aufstehen können, loslaufen, wann es mir passt und vor allem die Toilettengänge allein durchführen können.

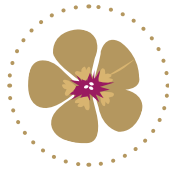
Um das alles zu erreichen, sind nun mal alle Einzel- und Gruppentherapien sehr wichtig. Und sind wir mal ehrlich, man trainiert den Erhalt seines Bewegungsapparats nur für sich. Ja klar, es gibt auch Tage, da hat man einfach keine Lust und schon gar nicht auf die geplanten Bausteine (diese macht man allein in seinem Zimmer), aber dann muss man wirklich seinen Schweinehund überwinden und nach den ersten zwei bis drei Übungen fängt es ja auch wieder an, Spaß zu machen. Und wie bereits erwähnt, man trainiert nur für sich selbst.

Das domino-coaching™ ist wirklich eine tolle Sache. Wenn man dieses Konzept sehr ernst nimmt und mit Freude bei der Sache ist, kann man in kürzester Zeit Erfolge sehen. Das beeindruckt mich schon sehr.

Oftmals sehe ich sehr große Erfolge bei neu eingezogenen Bewohnern, die im Rollstuhl einziehen und nach kurzer Zeit schon allein über die Etage am Rollator laufen. Das sind doch alles Erfolge und spricht doch nur für ein wunderbares Konzept.

Also, überwinden auch Sie Ihren inneren Schweinehund, trainieren Sie regelmäßig und ich würde mich sehr freuen, im nächsten Jahr dann Ihre tolle Geschichte hier lesen zu dürfen.

Ich glaube an Sie! ■



domino-coach:
Bernd Scheer
domino-world™
Club Treptow

Verfasserin: Ingeborg Haertel mit Hilfe von Sabine Groß

Stellen Sie sich vor, Sie sind Frau Haertel. Sie laufen am Rollator, kommen gut zurecht und gestalten Ihren Tag so, wie Sie es möchten. Jetzt stellen Sie sich vor, Sie sind gestürzt und ins Krankenhaus gekommen. Dort sagen sie Ihnen, dass Ihr Bein und Ihr Arm gebrochen sind. Hm, ..., Sie machen sich Sorgen. Komme ich noch allein zurecht? Werde ich wieder laufen können? Nach ein paar Wochen kommen Sie wieder in den domino-world™ Club Treptow. Sie werden freundlich von den Mitarbeitern begrüßt. Einige von ihnen kennen Sie schon seit vier Jahren. Einige seit ein paar Monaten. Alle sagen, dass sie sich Sorgen gemacht haben. Sie haben Sie vermisst und sind froh, dass Sie wieder da sind. Auch Sie sind froh, wieder hier zu sein.

Alle sind zuversichtlich, dass Sie wieder auf die Beine kommen. Auch wenn Sie selbst zunächst noch ein wenig unsicher sind, ob das wirklich stimmt, möchten Sie ihnen glauben. Mit jedem Tag, an dem Ihnen das Team gut zuredet und Sie zum Lachen bringt, selbst wenn Sie noch so große Schmerzen haben, glauben Sie es von Tag zu Tag ein wenig mehr. Dann kommt der Tag, an dem Sie beschließen, den Transfer in den Rollstuhl selbst zu wagen.

Sie sitzen an der Bettkante und äußern Zweifel, doch die Zuversicht der beiden Mitarbeiter steckt Sie an. Sie greifen Ihnen unter die Arme und eins, zwei, drei! Da sitzen Sie auch schon im Rollstuhl. Das war gar nicht so schlimm. Das kaputte Bein können Sie zwar nicht vollständig belasten, aber Sie tun dennoch alles, was Sie können. Und dann sind Sie zu Recht stolz auf sich selbst. Schließlich geht es raus aus dem Zimmer. Sie freuen sich, endlich wieder die bekannten Gesichter der anderen Bewohner zu sehen. Auch wenn es zu Anfang etwas anstrengend ist, lassen Sie sich nicht unterkriegen und geben Ihr Bestes.

Nun werden Sie jeden Tag mobilisiert und mit jedem Tag wird es einfacher. Das Lob der Mitarbeiter und ihre Fürsorge unterstützen Sie dabei. Sie fahren mittlerweile allein über die Etage, egal ob zu den Mahlzeiten oder zum Kartenspielen mit den Freundinnen. Sogar an der Sprossenwand sind Sie gewesen und haben dort kurz gestanden, ohne dass Sie gestützt werden mussten. Die Mitarbeiter sagen Ihnen, dass Sie sicherlich bald wieder am Rollator gehen können. Und wissen Sie was? Sie glauben ihnen.

Stellen Sie sich vor, Sie sind Frau Haertel. Jeden Abend, bevor Sie die Augen schließen, sehen Sie den Rollator, der im Zimmer steht, und Sie freuen sich auf den Tag, an dem Sie ihn wieder ganz allein benutzen können. Und Sie sind sich ganz sicher, dass dieser Tag bald kommt. Denn Sie sind eine Frau Haertel – eine wahre Kämpfernatur. ■



Verfasserin: **Elfriede Thomas** mit Hilfe von Marina Thomas

domino-coach:
Kerstin Harms
domino-world™
Club Oranienburg

Mein Name ist Elfriede Thomas und ich bin in der Uckermark geboren. Ich wohnte bis zum 28. Januar 2022 in Angermünde und hatte dort eine schöne kleine Wohnung, in der ich mich sehr wohlfühlte. Aufgrund eines Sturzes im Dezember 2021 kam ich ins Krankenhaus und musste operiert werden. Ich war am Boden zerstört. Doch danach konnte ich zum Glück in mein geliebtes Zuhause zurück. Täglich wurde ich vom ambulanten Pflegedienst betreut. Es war sehr gewöhnungsbedürftig, fremde Menschen in meiner Wohnung zu haben, auch wenn diese sehr nett waren.

Es folgte eine sehr turbulente Zeit. Meine Bewegung war sehr eingeschränkt und ich verlor immer mehr an körperlicher Kraft, sodass ich kaum noch laufen konnte. Wenig später – oh Gott – musste ich erneut ins Krankenhaus und danach in die Kurzzeitpflege in Angermünde. Meine schlimmsten Ängste wurden wahr. Ich musste meine geliebte Wohnung aufgeben, was für mich eine schwere Entscheidung war. Doch ich merkte auch, dass ein selbstständiges Wohnen in meiner Wohnung nicht mehr möglich war. Eine vollstationäre Pflegeeinrichtung kam nur noch in Frage. Da meine Tochter und meine Enkel in Oranienburg wohnen, äußerte ich den Wunsch, in ihre Nähe zu ziehen. Dieser Wunsch ging in Erfüllung und darüber bin ich sehr glücklich.

So nahm ich mit einem weinenden und einem lachenden Auge Abschied von Angermünde und wohne seit dem 2. März 2022 im domino-world™ Club Oranienburg. Hier habe ich ein sonniges Einzelzimmer mit schöner Terrasse auf der Wohnetage 7b.

Mein Zustand? Wie soll ich ihn beschreiben? Er war fürchterlich, ich konnte nicht gehen, habe im Rollstuhl gesessen und hatte Tag und Nacht Angstzustände.

In den ersten Wochen hatte ich sehr mit meinen Gefühlen zu kämpfen. Alles war sehr ungewohnt und wieder musste ich fremde Hilfe zulassen. Die Mitarbeiter nahmen mir von Tag zu Tag meine Ängste. Alle waren und sind sehr freundlich und aufmerksam. Meine Tochter kommt mich regelmäßig besuchen und ich genieße die Spaziergänge mit meinem 5-jährigen Urenkel.

Ich möchte so gern meinen Rollator benutzen und wieder mehr Selbstständigkeit zurückgewinnen. Kurz nach meinem Einzug stellte sich mein persönlicher domino-coach, Frau Harms, vor. Wir besprachen die nächsten Schritte zur Selbstständigkeit und ich war überrascht, wie sehr sie an mich glaubte und mir Mut machte. Dann im Gespräch meinte Frau Harms, ich solle meine Augen schließen und ihr vertrauen. Ich sollte etwas beschreiben, was ich schon lange nicht mehr gemacht habe und so vermisse.

Dieses Bild in meinem Kopf wurde so real. Frau Harms wollte genau wissen, was ich sehe, wo ich mich befinde und welche Gefühle ich habe an diesem Ort. Sie stellte mir mein Therapieprogramm vor, welches wirklich sehr sportlich ist. Ein Reha-Sportprogramm, so nannte sie es, und das sollte ich schaffen? Doch mein domino-coach bekräftigte mich und sagte: „Ich glaube ganz fest daran, dass sie es schaffen können!“ und so fingen wir mit dem Training an.

Ich wurde von Woche zu Woche besser. Es war so ein tolles Gefühl, an der Seite meiner Tochter am Rollator zu gehen. Ich war mächtig stolz und meine Tochter war auch stolz auf mich. Doch mein Weg ist noch lange nicht geschafft. Ich habe ja das Bild in meinem Kopf und werde es schaffen, da bin ich mir jetzt ganz sicher. Ich bin in vielen Dingen sicherer geworden und habe meine



Freude am Leben zurückgewonnen. Es liegt nicht nur an meinen körperlichen Fortschritten, mir wird hier vom gesamten Personal, besonders von meinem domino-coach Sicherheit und Vertrauen vermittelt. Hier im Club Oranienburg habe ich – so kann ich behaupten – ein neues Zuhause gefunden. ■

Verfasserin: **Lizzi Turowski**
mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Lizzi Turowski und ich bin nach einem Krankenhausaufenthalt in den domino-world™ Club Oranienburg auf die Wohntage 5 in ein schönes Zimmer gezogen.

Ich benötigte am Anfang viel Unterstützung, konnte mich nicht allein auf die Bettkante setzen und auch nicht mehr allein stehen. Ich musste immer Hilfe in Anspruch nehmen. Die Pflegekräfte haben mir immer das Gefühl gegeben, dass es besser wird mit der Zeit.

Erst einmal musste ich mich an den Tagesablauf und die vielen Bewohner gewöhnen. Na ja, das kennen Sie ja.

Nachdem ich mich an die Abläufe gewöhnt hatte, wurde mir nach etwa drei Tagen mein domino-coach, Frau Rohde, zur Seite gestellt. Wir verstanden uns gleich sehr gut und Frau Rohde erklärte mir das domino-coaching™. Ich hörte zu und ließ mich erst einmal darauf ein. Es wurde für mich ein Therapieprogramm erstellt, damit ich wieder selbstständiger und fitter werde.

Am Anfang musste man mich an die Therapien erinnern, aber mittlerweile gehe ich eigenständig dort hin und ich muss sagen, dass ich mit den Fortschritten – auch wenn es nur kleine sind – sehr zufrieden bin. ■

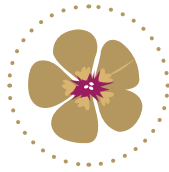
domino-coach:

Elke Rohde

domino-world™

Club Oranienburg





domino-coach:
Marion Zeh-Sagelsdorff
domino-world™
Club Tegel

Verfasser: **Jürgen Schlößer** mit Hilfe seines domino-coaches

Guten Tag, mein Name ist Jürgen Schlößer. Ich bin am 25. November 2021 im domino-world™ Club Tegel eingezogen. Für mich stand fest, dass ich auf jeden Fall wieder nach Hause möchte. Mein Bauchgefühl sagte mir jedoch immer wieder:

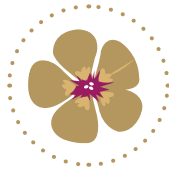
- Wie soll ich das schaffen?
- Wer kann mir dabei helfen?
- Wie soll das funktionieren?

Ich hatte Angst und Bange, dass ich mein Zuhause nicht mehr wiedersehen werde. Am 3. Tag nach meinem Einzug kam dann eine nette Dame zu mir auf mein Zimmer und stellte sich mir als mein domino-coach vor. Wir unterhielten uns nett und sie berichtete mir mit so viel Elan und Überzeugung von dem Konzept domino-coaching™, dass ich noch während ihrer Erzählung über das domino-coaching™ in Gedanken bildlich in meiner Wohnung saß: Ich saß auf meinem geliebten Sessel, die Beine gemütlich auf meinem Hocker und neben mir auf dem kleinen runden Tisch meine Zeitung, und meine Lieblingssendung „Rote Rosen“ lief. Ich war zufrieden und glücklich.

Ich war so mit den Gedanken in meiner Wohnung, dass ich erst langsam mitbekommen habe, dass mich mein domino-coach angesprochen hatte. Ungeduldig erzählte ich ihr von dieser schönen Träumerei und entschuldigte mich selbstverständlich, dass ich mit meinen Gedanken kurzzeitig woanders war. Freundlich lächelte sie mich an und sagte: „Ich finde es toll, dass Sie solche Gedanken haben, denn jetzt werden wir gemeinsam einen Weg finden, Ihre Träume und Gedanken in die Wirklichkeit umzusetzen.“

Und seitdem ging es los mit einer Therapie nach der anderen. Gruppentherapie, Einzeltherapie, interne und externe Physiotherapie und vieles mehr. Oh Mann, ich hatte ganz schön zu tun. Aber es hat sich gelohnt. Ich werde am 28. Februar 2022 ausziehen. Meine Träumerei ist Wirklichkeit geworden.

Dank dem domino-coaching™ sitze ich nun in einigen Tagen wieder in meinem geliebten Sessel. Ich bin unendlich glücklich. ■



domino-coach:
Bettina Kassube
domino-world™
Club Treptow



Verfasserin: Bettina Kassube für Helga Böhme

Liebe Leser, ich möchte heute über eine Bewohnerin berichten, die ich als domino-coach schon vier Jahre betreue. Frau Böhme ist über 90 Jahre und noch voller Tatendrang. Schon als Jugendliche hat sie sich über viele Hindernisse hinweggesetzt und ihren Willen durchgesetzt, mit Erfolg. Und diese super Eigenschaften sind ihr geblieben: Hartnäckigkeit und Kampfgeist.

Ich habe immer viel Freude mit ihr bei unseren regelmäßigen Gesprächen, viele Weisheiten gibt sie mir mit auf den Weg. Und auch erlebte ich in den vier Jahren viel mit ihr, das positive Lächeln, auch wenn es schwierige Zeiten gab.

Und es kam der Tag, an dem sie böse stürzte. Oberschenkelhalsbruch, und das mit über 90 Jahren. Als sie aus dem Krankenhaus kam, war es ihr sehr unangenehm, auf Unterstützung angewiesen zu sein, das kannte sie nicht, und wollte es nicht, diese selbstbewusste Frau Böhme. Es half alles nichts, sie sträubte sich und wollte es uns und sich selbst beweisen: Ich schaffe es allein.

Ihre Therapieangebote nahm sie wahr, war immer regelmäßig am Start. Und ich merkte schnell, wie sicher sie beim Transfer wurde und ihn plötzlich selbst schaffte. Die erste Hürde war genommen und geschafft. Jetzt konnte sie nichts mehr aufhalten.

„Ich möchte endlich aus diesem Rollstuhl raus!“ Und wir begannen mit dem Lauftraining. Jeden Tag konnte ich ihr Lächeln sehen, wenn sie lief, jeden Tag bewies sie es uns und sich selbst – Aufgeben ist keine Option.

Ich wünsche mir, dass ich im Alter genauso stark und optimistisch bin wie Frau Böhme. Ihre positive Lebenseinstellung zeigt mir, wie weit wir es schaffen können, wenn wir wollen. Wir müssen lernen, über den Schmerz hinwegzusehen und optimistisch nach vorn zu schauen. Wirft dir einer einen Stein in den Weg, dann stell dich darauf und genieße die Aussicht. Nicht immer sind wir oben auf dem Berg, sonst hätten wir keine Herausforderungen.

Herausforderungen sind da, um sie anzunehmen und sie zu meistern, mit einem Lächeln im Gesicht. Das hat mir all die Jahre Frau Böhme gezeigt und dafür möchte ich mich bei ihr bedanken. ■

Verfasserin: Ursula Lehmann mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Ramona Fromm
domino-world™
Center Hennigsdorf

Mein Name ist Ursula Lehmann und ich bin 85 Jahre alt. Die letzten Monate waren für mich sehr schwierig. Im Mai bin ich in meiner Wohnung gestürzt und hatte mir eine schwere Oberschenkelhalsfraktur zugezogen. Ich hatte höllische Schmerzen.

Ich konnte noch bei domino-world™ anrufen und Frau Fromm eilte mir zu Hilfe. Sie beruhigte mich und rief den Rettungswagen, der kurz danach eintraf. Die Feuerwehr hob mich mit der Drehleiter über den Balkon und transportierte mich in den Krankenwagen. Das war eine Aktion!

Im Krankenhaus bekam ich dann schon eine Bewegungstherapie. Ich wollte aber nach Hause. Zu Hause angekommen, wollte ich eigentlich meine Ruhe haben und nichts tun. Das klappt aber nicht mit den Pflegern von domino-world™. Immer wieder wurde ich aufgefordert, Bewegungsübungen im Beisein der Pfleger durchzuführen. Sie blieben hartnäckig und gaben mich nicht auf. Und so trainierte ich weiter.

Meine Familie gibt mir auch sehr viel Kraft und spricht mir Mut zu. Ich bin zwar noch sehr wacklig auf den Beinen, freue mich aber, wenn ich in Begleitung spazieren gehen kann.

Was mir fehlt, das sind die Nachmittage, wo wir uns alle aus unserem Haus zum Kaffeetrinken verabredet haben. Das gibt es leider momentan nicht mehr, aber vielleicht führen wir es bald wieder ein. Bis dahin verspreche ich, dass ich weiter üben werde, denn ich möchte wieder selbstständig spazieren gehen können und natürlich auch zu meiner Kaffeerunde zurückkehren. ■

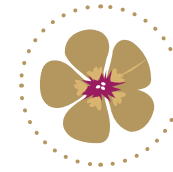
Verfasserin: Peggy Stahlberg
für **Joachim Stahlberg**

Hallo, hier ist der Joachim Stahlberg! Wie Sie sicherlich vom letzten Jahr noch wissen, bin ich im April 2020 in den domino-world™ Club Tegel eingezogen. Im Januar 2020 hatte ich drei Schlaganfälle und war von einem Moment zum anderen ein Pflegefall. In allen Bereichen war ich auf fremde Hilfe angewiesen; es ging gar nichts mehr. Ich konnte nicht sprechen, schlucken oder mich selbstständig fortbewegen. Eine ganz grausame Zeit für mich.

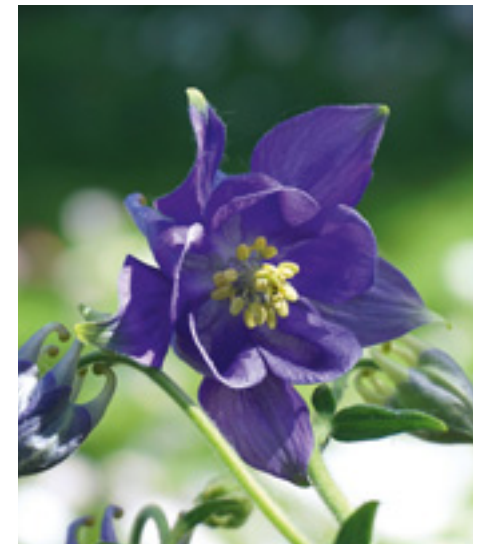
Dank meines domino-coaches, die auch gleichzeitig meine Tochter ist, wurde ein Therapieplan erstellt und ein hartes Training begann. Es wurde ein Reha-Tourenplan erstellt, damit jeder Mitarbeiter täglich wusste, welche Trainingseinheit ansteht. Es war ein sehr harter Kampf, der große Disziplin erforderte. In Einzeltherapien lernte ich wieder das Essen, Laufen und mich selbst und sicher mit einem Rollstuhl zu bewegen. In den Gruppentherapien lernte ich, mich für meine Defizite nicht zu schämen. Der Gruppenzusammenhalt half mir, wieder seelisch ausgeglichener zu sein.

Das motivierte mich und ich trainierte doppelt so viel. Ich hatte plötzlich wieder Ziele und ein Ziel war: Ich möchte wieder nach Hause zu meiner Frau. Nun ja, gesagt – getan! Ja, Sie lesen richtig, ich bin im September 2021 wieder ausgezogen.

Dank des täglichen Reha-Programms habe ich bei domino-world™ alle Fähigkeiten des alltäglichen Lebens wieder neu erlernt. Ganz besonders gilt mein Dank den motivierten Mitarbeitern, die an mich glaubten und tausend Dank an meine Tochter, die mich mit dem domino-coaching™ so gefördert hat. Ich bin wieder zu einem glücklichen Menschen geworden. ■



domino-coach:
Peggy Stahlberg
domino-world™
Club Tegel



Verfasserin: Sarah Dankyi für Wiltrud Jensch

domino-coach:
Sarah Dankyi
domino-world™
Club Tegel



Schön, dass Sie sich Zeit für meine Geschichte nehmen. Als ich hier in den domino-world™ Club Tegel einzog, konnte ich meine elementaren Bedürfnisse nicht selbstständig durchführen. Das domino-coaching™ mit der dazugehörigen Reha-Stunde verhalf mir zum Erfolg, sodass ich jetzt eigenständig über den Flur mit Rollator laufen kann.

Unser Therapieprogramm beinhaltet zum Beispiel Treppensteigen, Steh-training, Wechseltritt. Ich bin so stolz auf mich, dass ich durch viele Kraft- und Ausdauerübungen das Ziel geschafft habe.

Meine Familie unterstützt den domino-coach, indem sie mit mir außerhalb des Therapieprogramms Übungen durchführen. Durch das domino-coaching™ habe ich einen geordneten Tagesablauf und habe wieder Lebensfreude. Es macht mir Spaß, durch die Gruppentherapie in Kontakt mit den Bewohnern zu kommen.

Oft ist man lustlos, aber das Pflichtbewusstsein siegt immer.

Ich möchte mit meiner kleinen Geschichte jeden da draußen ermutigen, dass man mit Fleiß alles erreichen kann, was man sich vornimmt. ■

Verfasser: **Peter Girke**
mit Hilfe seines domino-coaches

Mein Name ist Peter Girke und ich bin 73 Jahre alt. Am Anfang dachte ich: Sport – nein, lieber nicht. Ein paar Handübungen und Radfahren mit dem Bewegungstrainer reichen. Aber meine Frau war begeistert und machte alle Übungen mit.

Ich sah, wie sie Verbesserungen spürte und es ihr großen Spaß machte. Das wollte ich dann auch. Ich versuchte es und unser domino-coach, Andrea Zinke, erstellte ein Übungsprogramm, das ich zweimal in der Woche durchführen sollte.

Meine Frau ist verstorben und mir ging es gar nicht gut – alles war leer und ich wollte nicht mehr. Mir war alles egal. Sie hat sich um alles gekümmert, hat mir alles abgenommen. Mein Sohn und meine Schwiegertochter haben mich aufgefangen und unterstützt. Sie haben meine Wohnung renoviert und gemütlich gemacht. Achten auf Arzttermine und begleiten mich – sie sind für mich da.

Dafür möchte ich danke sagen. Ohne sie wäre ich nicht so weit, wie ich jetzt bin. Auch Andrea Zinke hat nicht aufgegeben, mich zu fördern und zu fordern. Reha-Sport war mir auf einmal sehr wichtig. Ich wollte auch mit den Kindern in den Urlaub fahren und das war Motivation genug. Inzwischen fahre ich zweimal im Jahr mit den Kindern in den Urlaub und bin bei Ausflügen dabei. Dort kann ich auch meinem Hobby, dem Angeln, nachgehen.

Ich freue mich auf den Reha-Sport und bin enttäuscht, wenn es mal nicht so klappt, wie ich es will. Ich gehe zweimal in der Woche zur Tagespflege. Dort kann ich mich einbringen und auch mal ein paar Übungen zeigen. Auch in diesem Jahr möchte ich mit den Kindern wieder in den Urlaub fahren und werde alles dafür tun. ■

domino-coach:

Andrea Zinke
domino-world™
Center Hohenschönhausen

Verfasser: Olaf Haberland
für Bernd Saße

domino-coach:
Olaf Haberland
domino-world™
Club Oranienburg

Mein Name ist Bernd Saße und ich kam im Januar 2019 in den domino-world™ Club Oranienburg auf die Wohntage 5. Es war so weit: Ich bezog mein neues Reich. Nach und nach lernte ich das Haus, die Bewohner und das Pflegepersonal sowie das domino-coaching™ kennen. Beim domino-coaching™ dachte ich mir: „Hm, was ist das denn wieder Neues?“ Man erklärte mir genau, dass jeder Bewohner einen eigenen domino-coach bekommt – auch ich.

Ungewöhnlich, dachte ich mir, aber okay. Na dann, mal ab aufs Spielfeld.

Bald hatte ich verstanden, was domino-coaching™ bedeutet, dass es ein einzigartiges Pflegeverfahren in Deutschland ist und dass es das nur bei domino-world™ gibt. Das klingt ziemlich interessant, finde ich.

Ich habe Parkinson. Das erschwert es mir, meinen Alltag zu bewältigen. Das macht mich nicht nur körperlich, sondern auch seelisch fertig. Durch die Krankheit sind vor allem meine Beweglichkeit und die Bewegungsabläufe gestört. Oft kann ich meine Bewegungen nicht mehr richtig steuern und kontrollieren, besonders beim Laufen am Rollator. Das macht mich unsicher und ängstlich. Die Unsicherheit verstärkt sich noch, wenn viele Leute dabei sind. Dann denke ich, alle schauen nur auf mich und es klappt gar nichts mehr. Ich ärgere mich dann über mich selbst und würde am liebsten nur noch in meinem Zimmer sitzen bleiben.

Doch mein domino-coach sieht das anders. Und eigentlich wollte ich mich ja gar nicht einigeln. Ich möchte meine Selbstständigkeit behalten und verbessern. Gemeinsam erstellten mein domino-coach und ich ein Therapieprogramm, das meine Koordination und meine Beweglichkeit fördert.

Ich gehe nun täglich zu den Therapien, mache meine Laufübungen, trainiere an der Sprossenwand und fahre auf dem Hometrainer. So erhalte ich mir meine Beweglichkeit. Geduld und Mitarbeit sind eine reine Fleißsache. Seinen inneren Schweinehund zu überwinden und vor allen Dingen, nicht gleich aufzugeben, wenn es an manchen Tagen nicht gleich so klappt.

Mein domino-coach glaubt an mich und ich glaube meinem domino-coach. Ich schaffe es, am Training dranzubleiben, war aber oft genervt, wenn Worte wie: „Ach kommen Sie, noch ein bisschen, Sie schaffen das.“ kamen.

Durch gemeinsame Ziele und Vertrauen zum domino-coach habe ich es wirklich geschafft. Ja, ich laufe jetzt mit dem Rollator über die Wohnetage in den Clubraum. Dieses Glücksgefühl ist unbeschreiblich und macht mir Mut. Danke an alle, die an mich geglaubt haben. ■



Verfasserin: **Lieselotte Geske** mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Maria Klewe
domino-world™
Club Treptow

Hallochen, ich bin Frau Geske und ich bin 87 Jahre alt. Ich habe selbst über Jahre hinweg in einer Pflegeeinrichtung gearbeitet. Als ich hier einzog und unten in der Lobby von dem Krankentransport hereingeschoben wurde, wollte ich sofort wieder weg! Mein domino-coach (zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, dass sie mein domino-coach sein wird) kam mir freundlich mit einem Blumenstrauß entgegen und begrüßte mich herzlich.

Ich sagte zu ihr, dass ich nur falsch gelandet bin und wieder zurückmüsse. Sie wusste gar nicht, wie ihr geschieht, weil ich so überzeugend war. Haha ... Sie hatte es aber in kürzester Zeit geschafft, mich davon zu überzeugen, doch zu bleiben. Ich muss Ihnen sagen, ich war schon ein „harter Brocken“!

Ich konnte damals weder zur Toilette gehen oder mich umsetzen, und ich benötigte Unterstützung beim Ankleiden und vieles mehr. Dann kam mein domino-coach, der mir erzählen wollte, dass ich alles wieder allein machen könnte, es würde an mir liegen und sie war, als sie mir dies alles erzählte, sehr überzeugend. Na ja, ich nicht so.

Ich bin erst mal mit Skepsis und meiner mürrischen Art angetreten. Mein domino-coach und all die anderen aus dem Team ließen nicht locker und eines Tages sagte ich zu mir: „Mensch! Das schaffst du!“ Ich fing an, die täglichen Übungen durchzuführen. Nun ja, was soll ich sagen? Alles, was mir mein domino-coach erzählte, traf wirklich ein. Nie hätte ich das gedacht. Seit ein paar Monaten mache ich Lauftraining am Rollator und es geht voran. ■



Verfasserin: Annette Neumann
für Charlotte Andrée

domino-coach:
Annette Neumann
domino-world™
Club Tegel

Guten Tag, Ihr lieben Leute, ich muss Euch etwas sagen: Seit dem 2. Mai 2010 wohne ich im domino-world™ Club Tegel im Erdgeschoss. Sie werden es nicht glauben, ich werde im Sommer 106 Jahre alt. Die Bücher mit all den schönen Sommergeschichten sind für mich Anlass, auch mal von meinen Erfolgen zu berichten. Ja, Sie lesen richtig, auch in einem so hohen Alter können kleine Erfolge glücklich machen. Die Erfolge mögen für manche Leute zwar etwas lächerlich klingen, aber für mich sind sie riesig.

Mein domino-coach und die anderen Mitarbeiter unterstützen mich, wo sie nur können, beim Erreichen meiner Ziele. Diese sind nicht mehr groß, das müssen sie auch nicht sein, ich möchte nur am Leben teilnehmen und kein Pflegefall sein. Es gab schon so manche Tage, da dachte ich echt, es geht zu Ende, doch durch das tägliche domino-coaching™ gab es immer eine Wende. Aufgrund meiner Demenz und einiger anderer körperlicher Gebrechen habe ich den Widerstand bei den täglichen Übungen zum Glück oft vergessen. Die ehrgeizigen Mitarbeiter kümmern sich mit Fleiß um die tägliche Durchführung der geplanten Übungen und den Transfer.

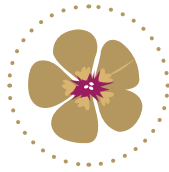
An den Gruppentherapien am Vormittag beteilige ich mich, so gut ich kann; am Nachmittag sind dann auch oft noch Kraft- und Balance- sowie Hände/Arm-Training dran.

Durch all diese Übungen ist es mir möglich, täglich im Rollstuhl zu sitzen und das zu tun, was ich so liebe: Lesen, alte Fotos anschauen und in der Sonne zu schwitzen. Das Schönste, was mir in diesem Jahr passiert ist, war, als ich von den Mitarbeitern und den Auszubildenden zum „Mutmacher des Monats“ nominiert wurde. Und soll ich Ihnen etwas sagen? Ich habe gewonnen und bekam ein kleines Präsent.

Dass ich sehr dankbar bin, kann ich gar nicht oft genug betonen. Es ist mir eine Freude, in einem so großartigen Club zu wohnen. Und auch, wenn ich es nicht immer mag und es mir an manchen Tagen überhaupt nicht liegt, so bin ich doch sehr froh, dass es das domino-coaching™ gibt. Vielleicht schaffe ich es, wenn ich mit Hilfe der Mitarbeiter meine Übungen täglich mache, dass ich auch im nächsten Jahr noch allein über die Etage rolle und vor Freude lache.

Ich freue mich schon auf das neue Buch mit den vielen Erfolgen, die mich so motivieren.

Altwerden ist nicht schrecklich – Altwerden ist ein Glück! ■



domino-world™
Club Tegel

Verfasser: **Elch Herbert** von Christiane Walk

Sie glauben ja nicht, was ich mir alles anhören muss. Aber denken Sie nicht, dass ich Ihnen jetzt persönliche Dinge erzählen werde, die mir in meinen über 20 Jahren als domino-coach erzählt wurden. Sie wissen ja – Schweigepflicht, Datenschutz usw. Ist alles Teil des Arbeitsvertrages und ich bin ja schließlich auch kein Klatschelch. Mein Name ist Herbert und ich bin ein Stofftier.

Wenn ich meinen Patienten vorgestellt werde, finden mich ja alle so niedlich und putzig. Hallo, ich bin ein Elch! Meine Gattung ist groß, stark, ausdauernd und widerstandsfähig. Die kalten Winter in den Wäldern des hohen Nordens sind schließlich kein Elchschlecken. Meine menschlichen Kollegen erklären dann auch gleich, dass ich kein Kuscheltier bin. Als allererster domino-coach habe ich eine sehr wichtige Aufgabe. Ich bin Vorbild, denn auf meinen weichen, plüschigen Beinen kann ich stehen. Ich will nicht vermessen sein, aber für ein Plüschtier eine herausragende Leistung, eine Weltsensation... Sogar beim „Elchmarathon“ bin ich mitgelaufen. Gewonnen habe ich nix, aber das macht nichts. Ich halte mich da ganz an den olympischen Gedanken: Dabei sein ist alles!

Das Wichtigste aber ist, ich höre zu. Die Patienten können mir alles erzählen mit der Gewissheit, dass ihre Geheimnisse bei mir gut aufgehoben sind. Ich erzähle ja nichts weiter – wie auch. Und ich beobachte, und zwar alles! Ich sitze auf der Sprossenwand und sehe, wie sich unsere Patienten mit ihren Übungen abmühen. Ich sitze bei der Gruppentherapie dabei und sehe, wie sie sich beim Qi Gong entspannen und dabei gleichzeitig den Körper trainieren, wie sie Spaß an den Aufgaben beim kognitiven Training haben. Ich sehe kleine und große Fortschritte und ich sehe Rückschläge. Und immer bin ich da und höre zu, wenn meine Patienten traurig, stolz, wütend oder freudig sind.

Und ich sehe meine fantastischen, menschlichen Kollegen. Auch sie sind, wie ich, gut im domino-coaching™ ausgebildet und nehmen mir viel Arbeit mit der begleitenden Dokumentation ab. Mit viel Empathie und Geduld führen und begleiten sie jeden einzelnen Patienten durch den domino-coaching™ Prozess, informieren und beraten ihre Angehörigen. Nie geben sie auf, freuen sich über jede Weiterentwicklung und motivieren bei Misserfolgen; und das alles neben ihren Aufgaben in der Pflege. Was für wundervolle Menschen. Sie können zu Recht stolz auf sich und ihre Arbeit sein. Ihnen gebührt meine größte Hochachtung.

So, nun muss ich aber los, es ist schon wieder Herbst. Da nehme ich immer meinen Jahresurlaub. Sie wissen ja, was wir Elche so in dieser Jahreszeit machen. ■

Verfasserin: Daniela Schorn
für **Gerda Höppner**

domino-coach:
Daniela Schorn
domino-world™
Club Treptow



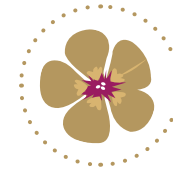
Hallo, ich heiße Höppner ... Gerda Höppner. Ich bin einseitig gelähmt und auch meine Nieren sind nicht ganz in Ordnung, daher muss ich dreimal in der Woche zur Dialyse.

Wenn jetzt irgendwer denkt, dass ich mich deshalb hängen lasse, der irrt. Nicht alles ist okay für mich, aber das lassen wir mal außen vor.

Trotz meiner Lähmung bin ich sehr motiviert, mich zu bewegen. Lauftraining, Sprossenwand und Theramed gehören zu meinen Therapien, die ich gern durchführe. Ich bin früher viel Fahrrad gefahren und deshalb ist das Theramed eines der liebsten Geräte für mich.

Ich habe bemerkt, dass es mir sehr guttut und deshalb mache ich weiter und werde mich nicht unterkriegen lassen. ■

Verfasserin: **Margot Schellberg** mit Hilfe ihres domino-coaches



domino-coach:
Bettina Kassube
domino-world™
Club Treptow

Da bin ich wieder, Ihre Margot Schellberg. Vor einem Jahr habe ich bereits von mir berichtet. Ich zog in den Club Treptow und war gefesselt an den Rollstuhl. Der Gedanke, nicht laufen zu können, war unerträglich. Das bin doch nicht ich. Ich, die immer viel gearbeitet hat, mit beiden Beinen fest im Leben stand, war zum Nichtstun verbannt.

Doch damit ist Schluss. Dank des tollen Konzeptes domino-coaching™ mache ich Sport. Am Anfang hat nicht alles so geklappt, wie ich es wollte. Doch dank der Mitarbeiter bin ich in die Gänge gekommen. Hartnäckigkeit zahlt sich aus – und das von allen Seiten. Die Mitarbeiter nehmen sich täglich Zeit, Zeit, mit mir das Lauftraining durchzuführen, gemeinsam mit mir die Sprossenwand zu erklimmen und Zeit für mein täglich geplantes Krafttraining.

Schnell kam der fiese Muskelkater, doch aufgeben war für mich keine Option. Und weiter ging es. Meine Kraft erlangte ich Stück für Stück zurück. Mein Herz raste bei meinen ersten Gehversuchen am Rollator. Ich war aufgeregt und stolz zugleich. Mittlerweile schaffe ich es, allein aufzustehen und allein zurechtzukommen.

Es folgte die nächste Überraschung. Ich, Margot Schellberg, wurde Teil des neuen Projekts. Ich gehörte von nun an zur Leuchtturmgruppe. Ich bin so stolz, denn diese Gruppe trainiert jeden Tag sehr hart. Um da hinzukommen, muss ich schon etwas Besonderes sein. Ich habe es geschafft.

Wie war mein Motto im letzten Jahr schon? Gebt nie die Hoffnung auf und kämpft, denn es ist Euer Leben. Es lohnt sich immer, denn wer aufgibt und nicht an sich glaubt, hat bereits verloren. Ich möchte dem Team der Etage 1 danken und den Trainern der tollen Leuchtturmgruppe. Nächstes Jahr lesen wir uns wieder. ■

domino-coach:
Yildiz Siginc
domino-world™
Day Care Center Kreuzberg

Verfasser: Rainer Schmidt mit Hilfe seiner Ehefrau

Liebes Team der domino-world™ Tagespflege Kreuzberg, wir möchten einfach einmal Danke sagen für all die Fürsorglichkeit und liebevolle Pflege, die ich viermal in der Woche hier in diesem Haus erfahren darf und zunehmend gern in Anspruch nehme. Es ist meine „Arbeit“, wie wir es zu Hause nennen.

Seit April 2021 darf ich regelmäßig die Einrichtung besuchen – wir sind „Neuberliner“ und erst im Januar 2021 hierhergezogen. Alles ist neu und ungewohnt, aber dank der Hilfe der domino-world™ Mitarbeiter haben wir uns eingelebt. Meine Frau Ursel wird entlastet und ich bin bei Euch wohlbehütet und mache gute Fortschritte.

Nach meinem 2. Schlaganfall bin ich auf den Rollstuhl und die Hilfe anderer angewiesen. Auch der Kopf funktioniert nicht mehr so, wie er vielleicht sollte, dennoch bemühe ich mich sehr.

Die Bewegungsübungen, Therapien und Übungen zum besseren Sprachverständnis helfen mir sehr. Mit Hilfe kann ich einige Schritte laufen. Meine Beinmuskeln sind auch wieder kräftiger geworden und das Miteinander reden hilft meinem Zurechtfinden in vertrauter Umgebung.

Alle Übungen mache ich ja nicht immer gleich gern und ich bin ein „Sturkopf“ (sagt meine Frau), aber ich bemühe mich, weil ich dieses, unser Leben, mag und weiter an allem teilhaben möchte.

All diese Schritte haben meine Frau und ich durch Euer Therapiekonzept gelernt und wieder Spaß am Alltag gefunden. Großes Lob an alle – auch ein Dankeschön für meine Mitbesucher. Von allen können wir gegenseitig lernen, so wie in einer Familie. ■



Verfasserin: **Hildegard Brosch**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Steffi Schubert
domino-world™
Club Tegel

Schön, dass Sie sich die Zeit für meine Geschichte nehmen. Als ich hier einzog, konnte ich nicht mehr an meinem Rollator laufen und war auf meinen Rollstuhl angewiesen. Nach kurzer Zeit stellte sich mein domino-coach, Frau Schubert, bei mir vor. Sie sprach mit mir und machte ein paar Tests und dann haben wir ein Ziel besprochen, das ich gern nochmal erreichen möchte.

Mein größtes Ziel war, aus dem Rollstuhl herauszukommen und wieder an meinem Rollator laufen zu können und dann in den Rosengarten zu gehen. Da sagte mein domino-coach zu mir: „Das werden wir gemeinsam schaffen.“ Mein domino-coach stellte einen Therapieplan für mich zusammen und hat diesen mit mir besprochen. Da dachte ich: Was, soviel soll ich noch machen und schaffen? Aber mein domino-coach motivierte mich, immer wieder an den Gruppentherapien teilzunehmen.

Nach kurzer Zeit merkte ich, dass ich sehr viel Spaß an den Therapien habe und dass ich wieder mobiler und selbstständiger wurde. Ich machte täglich, schon morgens nach dem Aufstehen, meine Übungen in meinem Appartement, z.B. sitze ich an meinem Fenster und übe mit meinem Ergometer.



Nach einigen Monaten war mein Erfolg richtig zu sehen. Ich konnte an meinem Rollator über die Etage laufen. Es war ein langer und harter Weg für mich, aber ich bin stolz, dass ich mich immer motivieren konnte, am Ball zu bleiben und dass mein domino-coach immer an mich glaubt. Sie kam jeden Monat zu mir zu einem Gespräch. Sie lobte mich immer sehr viel für meine Erfolge.

Sie sprach auch mit meinem Sohn und erzählte ihm mein Ziel. Mein Sohn motiviert mich auch immer bei seinen Besuchen und er sieht die Fortschritte, die ich hier dank der tollen Therapien mache.

Ich bin mittlerweile in der Lage, mit meinem Rollator zu allen Mahlzeiten in das Restaurant im Erdgeschoss zu gehen. Nach draußen traue ich mich noch nicht. Mein domino-coach erzählte mir, dass alle drei Monate der „Mutmacher des Monats“ gewählt wird. Daran arbeite ich jetzt, denn das möchte ich auch einmal werden.

Ich bin sehr dankbar, dass ich hier bei domino-world™ bin und hier so viel mit mir trainiert wird, um mein Ziel zu erreichen. ■



Verfasserin: **Eva Mathe** mit Hilfe ihres domino-coaches

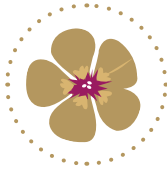
Sehr geehrte Damen und Herren, mein Name ist Eva Mathe und ich bin 90 Jahre alt. Seit ungefähr einem Jahr führe ich mit meinem domino-coach, Klaus Gottschick, jeden Freitag eine dreiviertel Stunde den Reha-Sport durch und wir haben dabei große Fortschritte gemacht.

Am Anfang traute ich mir nur wenige Stufen meiner Treppe zu, aber mit jedem Üben wuchs die Zuversicht und der Ehrgeiz, es ganz nach unten zu schaffen, um endlich wieder mal draußen laufen zu können. Ich bin froh, dass ich dieses Pensum jetzt seit einigen Wochen erfolgreich bewältigen kann. So war es mir möglich, meinen Sohn beim Einkauf zu begleiten, denn ein bisschen Kraft und Ausdauer brauche ich dann doch dafür.

Meine Tochter geht oft mit mir nach draußen und kauft für mich die wichtigsten Sachen ein. Ich bin früher immer sehr gern schwimmen gegangen und habe von klein auf regelmäßig meine Morgengymnastik gemacht. So sind mir das Turnen, die Gymnastik und der Reha-Sport bis ins hohe Alter sehr vertraut geblieben.

Unser gemeinsames Sporttreiben macht mir großen Spaß und ich hoffe, auch anderen Patienten/innen damit Mut gemacht zu haben. ■

domino-coach:
Klaus Gottschick
domino-world™
Center Siemensstadt



domino-coach:
Franziska Frauböse
domino-world™
Club Tegel

Verfasserin: Ingeborg Herrmann mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich begrüße Sie herzlich und bedanke mich, dass Sie sich Zeit für meine kleine Geschichte nehmen. Dies ist meine erste Geschichte hier, denn ich bin noch nicht lange im domino-world™ Club Tegel. Ich möchte ungewöhnlich beginnen und vielleicht fangen Sie an zu schmunzeln.

Mein Lebensmotto zuletzt war: „Mir ist alles egal – ob ick Wurscht ess oder Aal. Ob ick hier bin – oder zu Hause, ob ick ein Bier trink oder 'ne Brause, ob ick 'nen Kuss krieg oder eine in de Fr...e, ick hab für nüscht mehr Interesse.“

Na, mussten Sie ein wenig über diesen alten Berliner Spruch schmunzeln? Das war noch bis vor kurzem meine Einstellung, Sie glauben doch nicht, dass ich zu Hause irgendwelchen Sport getrieben habe! Ich hatte meine Hausarbeit und meinen festen Tagesplan, das war genug Sport für mich. Überrascht war ich, als sich plötzlich eine Dame vorstellte und sich domino-coach nannte.

Als sie mir dann ein Sportprogramm vorschlug, an dem ich täglich teilnehmen sollte, wurde mir ganz schlecht. Sie sah mir meine Lustlosigkeit an und wies mich auf meine Defizite hin und ob ich es nicht schön finden würde, wieder vieles selbst machen zu können; vor allem aber, entscheiden zu können wann? Nun ja, da hat sie mich erwischt und ich hörte plötzlich ganz interessiert zu.

Täglich hat sie für mich Gruppentherapien geplant. Da geht es vor allem um Kraft, Kraft, die ich brauche, um wieder selbstständiger zu werden. In Einzeltherapie soll ich das sichere Laufen trainieren, an der Sprossenwand täglich mit einem Mitarbeiter üben, damit ich wieder allein aufstehen und mich auch selbstständig hinsetzen kann.

Ja, da habe ich eingesehen, wie wichtig diese Maßnahmen alle sind, um wieder das tun zu können, was ich will. Und dann habe ich am nächsten Tag gleich losgelegt. Es war gar nicht so schlimm in der Gruppe, im Gegenteil: Es hat Spaß gemacht und ich habe noch großartige Bekanntschaften geschlossen. Gut, die ersten Tage hatte ich ganz schön Muskelkater. Meine Knochen waren ja in den vorzeitigen Ruhestand getreten, aber ich gab nicht auf und mittlerweile hebe ich die Hanteln problemlos in die Höhe.

Schritt für Schritt, auch wenn es nur kleine Schritte sind, bin ich etwas selbstständiger. Ich habe mich auch gut eingelebt und werde weitermachen. Ich trainiere täglich das Laufen, das Ankleiden und den Wechseltritt an der Sprossenwand. Ich will wieder selbstständiger werden! Ich bin auf einem guten Weg und werde nicht aufgeben. Mal schauen, wo mich der weitere sportliche Weg hinführt – ich berichte Ihnen dann davon. ■

Verfasserin: **Waltraud R.**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Heike Schmeichel
domino-world™
Club Treptow

Im September 2020 zog ich mit meinem Mann in diesen wunderschönen Club. Davor wohnten wir in unserem Eigenheim. Es war schwierig, den Haushalt immer mehr zu meistern. Durch körperliche Einschränkungen hatten wir zuletzt eine Pflegekraft, die uns unterstützte, und wir bekamen inzwischen auch Essen auf Rädern.

Unsere Nachbarin, die heute auch unsere Betreuerin ist, unterstützte uns in dieser Zeit mit ihrer Hilfe. Fazit: Sie suchte uns diese schöne Einrichtung aus und nun sind wir hier eingezogen und verbringen unseren Lebensabend hier.

Ich bin ein sehr positiv denkender Mensch und habe mich auch schnell hier eingelebt. Ich versuche, stets das Gute im Menschen und in allen Dingen zu sehen. Ich finde, man muss niemals aufgeben, das Leben kann immer noch schön sein.

Was ich großartig finde, sind hier die sportlichen Angebote. Ich nehme an sämtlichen Therapien teil. Früher war ich viel mit dem Rad unterwegs, daher ist das Motomed mein Lieblingssportgerät geworden.

Manchmal kommt ein bisschen Traurigkeit auf, weil ich auf andere Menschen angewiesen bin. Aber dann besinne ich mich und denke, es ist doch großartig, du hast noch deinen Partner. Er ist noch recht fit und kümmert sich auch um mich. In diesem Jahr feiern wir unseren 60. Hochzeitstag.

Ich freue mich auf noch viele schöne Jahre hier. Sie kennen den Spruch: „Die Hoffnung stirbt zuletzt.“ Schreiben auch Sie Ihre Geschichte auf:
„Fällt dir was ein, so schreib es auf! Ist heiß das Eisen, hämmere drauf!“ ■



Verfasserin: **Helgard Heiner**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Manuela Höckelmann
domino-world™
Club Tegel

Hallo, ich bin Frau Heiner und ich lebe seit einem halben Jahr hier im Club Tegel auf der Etage 4. Als ich hier einzog, ging es mir gesundheitlich nicht gut. Durch eine schwere Operation hatte ich starke körperliche Einschränkungen in allen Bereichen.

Meine Tochter wählte bewusst den domino-world™ Club Tegel aus, da hier täglich sportliche Aktivitäten wie in einer Reha-Einrichtung stattfinden.

Mein domino-coach stellte sich bei mir vor. Ich fand ganz witzig, dass auch mein domino-coach in diesem Bereich ganz neu war. Dieses bestärkte uns jedoch und wir wollten daher alles ganz besonders großartig und gründlich machen. Wir verstanden uns auf Anhieb. Ich beantwortete sämtliche Fragen und was mich ganz stark beeindruckte war, dass mein domino-coach nach meinen persönlichen Zielen fragte, mich sehr ernst nahm und mich bestärkte.

Gemeinsam erstellten wir ein Therapieprogramm. Alle Therapien sollten mir helfen, meinen Wunsch in Erfüllung gehen zu lassen. Ich möchte im Sommer so gern auf einer Parkbank am See sitzen, die Enten und Schwäne beobachten und schnattern hören. Das habe ich jedes Jahr getan. Dabei kann ich so schön abschalten und entspannen. Stundenlang kann ich dort sitzen und alles um mich herum genießen.

Das Therapieprogramm wurde individuell auf meine Defizite abgestimmt. Mein fester Wille: Ich möchte aufrecht und sicher ohne jegliche Hilfsmittel wieder laufen können. Alle Gruppentherapien vom Krafttraining über Zirkeltraining bis hin zur Handfunktion sind ein Muss für mich. In Einzeltherapien wird täglich der Wechseltritt an der Sprossenwand trainiert.

Wie schon am Anfang erwähnt, war ich in allen Bereichen auf fremde Hilfe angewiesen. Seit einem halben Jahr trainiere ich regelmäßig und meine Erfolge bis heute sind:

- Ich führe mittlerweile den gesamten Transfer wieder allein durch.
- Ich dusche täglich selbstständig.
- Die Toilettengänge kann ich endlich wieder selbst durchführen.
- Aber das Tollste ist: Ich laufe!!!

Zwar noch mit Rollator, aber ich bin mir ganz sicher, dass dieser bald in der Ecke steht und verstauben kann. Wissen Sie, wie glücklich ich über das alles bin?

Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, wieder meine Unabhängigkeit zurückgewonnen zu haben.

Ich bin so dankbar, dass meine Tochter den domino-world™ Club Tegel gewählt hat. Wer weiß, wie es mir sonst gehen würde. Ich freue mich jetzt schon darauf, Ihnen im nächsten Jahr über weitere Erfolge berichten zu dürfen. Lassen Sie sich überraschen. ■



Verfasserin: **Bärbel Wetzel**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Daniela Geisler
domino-world™
Club Oranienburg

Ich heiße Bärbel Wetzel und habe am 8. Juni 1947 in Friedrichsthal das Licht der Welt erblickt. Ich bin dort aufgewachsen und hatte ein erfülltes und glückliches Leben. Ich habe liebe Kinder und kann auf eine glückliche Zeit zurückblicken.

Seit nunmehr 13 Jahren lebe ich im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohntage 3. Ich nehme täglich mit Freude an den Therapien teil, die auf mich persönlich zugeschnitten sind. Jeden Morgen bin ich die Erste, die in der Therapieecke zu finden ist, um mit unserer Therapeutin den Gruppensport zu absolvieren. Sehr gewissenhaft nehme ich auch an den anderen Therapien teil, na ja, bis auf das Treppentraining. Das liegt mir leider nicht so und deshalb vernachlässige ich es auch immer wieder mal.



Besonderen Spaß macht mir jedoch die Teilnahme am Kochclub, der jeden Freitag stattfindet. Dafür verlasse ich auch jedes Mal frühzeitig die Etage, um auch ja nicht zu spät zu kommen. Zum Kochclub gehe ich immer mit meinem lieben Freund, der mir öfter zu Hilfe eilt. Zusammen trinken wir dann immer einen Kaffee in der Lobby und lassen es uns gut gehen. Wir erzählen uns von alten Zeiten, die jeder von uns erlebt hat und auch über Dinge, die wir noch erleben wollen.

Beim letzten Sportfest habe ich sogar eine Medaille gewonnen. Ich hätte niemals gedacht, dass gerade ich an einem Sportwettbewerb teilnehme und dann auch noch eine Medaille gewinne. Gewonnen habe ich in der Disziplin „Büchsenwerfen“ und das hat mir wirklich Spaß gemacht. Später habe ich den Pflegekräften voller Stolz davon erzählt. Alle anderen Veranstaltungen wie Bingo, Kinonachmittag usw. besuche ich regelmäßig. Ich kann Ihnen sagen, hier im domino-world™ Club Oranienburg wird es nie langweilig.

Und die Moral von meiner Geschichte: Auch im Alter kann man noch viel bewegen und erleben – oder einfach gesagt: sein Leben genießen! ■

Verfasserin: Stephanie Grolewski für Jürgen Rambaum

domino-coach:
Stephanie Grolewski
domino-world™
Center Kreuzberg

Ich habe Herrn Rambaum seit rund einem Jahr im domino-coaching™. Als wir Herr Rambaum in die Pflege bekommen haben, ging es ihm sehr schlecht. Seine Freundin litt an Krebs und musste ins Krankenhaus, wo sie einige Monate später verstarb.

Herr Rambaum war zu dieser Zeit fast komplett blind und bewegte sich nur noch in seiner Wohnung von Zimmer zu Zimmer. Die Wohnung selbst war in einem völlig verwahrlosten Zustand.

Herr Rambaum gab sich auf und ertränkte seinen Kummer im Alkohol. Dann kam er ins Krankenhaus.

Aber mit der Zeit kam er wieder zurück ins Leben. Dem Alkohol hat er den Rücken gekehrt und kam wieder nach Hause. Er wurde auch an den Augen operiert und konnte nach und nach wieder sehen.

Ich kannte ihn ja schon aus der Pflege und er war begeistert vom domino-coaching™. In seiner Wohnung hatte sich auch einiges getan und das domino-coaching™ konnte beginnen.

Da er noch nicht gut zu Fuß ist, haben wir zuerst viele Gespräche geführt und leichte Bewegungsübungen gemacht. Sein Ziel ist es, endlich wieder allein einkaufen zu gehen. Wir beide sind jedenfalls sehr zuversichtlich, dass dies in naher Zukunft auch möglich sein wird. ■

Verfasserin: Ingeburg Nowak mit Hilfe ihres domino-coaches

Hallo, ich bin die Frau Nowak aus dem domino-world™ Club Tegel – Etage 1. Seit 2014 wohne ich nun bei domino-world™ und ich habe es nie bereut. Ja, man hat Haus und Hof und viele schöne Möbelstücke aufgeben müssen, aber unsere Generation hat auch gelernt, mit weniger auszukommen.

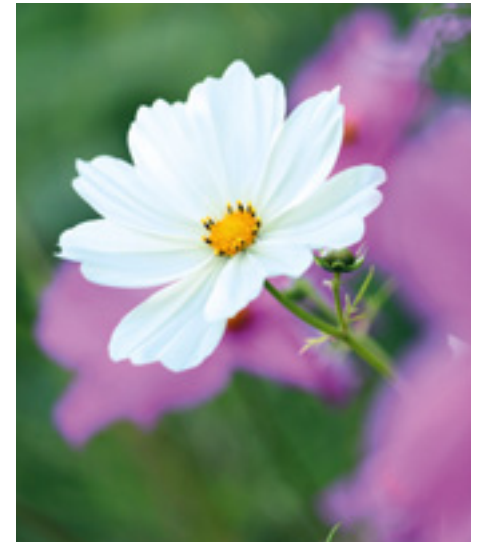
Ich hatte damals nicht schlecht gestaunt, als mein domino-coach, der mich auch jetzt noch betreut, vom domino-coaching™ erzählte und vieles kam noch dazu in den Jahren – mein Elch „Herbert“, meine Kraftkarte, die mich motiviert. Ein monatliches Ritual ist eine künstliche Kerze bei den Gesprächen, wie gemütlich.

Mein domino-coach kann mich immer gut motivieren, meine geplanten Ziele umzusetzen. Ich möchte durch die Tegel-Passagen gehen, die Sonne scheint mir ins Gesicht und es fühlt sich warm auf meiner Haut an. Ich rieche schon den Frühling und ich sehe und genieße das Treiben der Leute.

Um meinen Wunsch zu erfüllen, muss ich an mir arbeiten. Dazu habe ich meine Bausteine. Ich erkläre mal: Lauftraining, Treppensteigen, auch Handfunktions- und Krafttraining.

Es werden täglich Gruppentherapien durchgeführt. Ich bin besser versorgt, als wenn ich ins Fitness-Studio gehe, da ist mein domino-coach auch hinterher. Wenn ich manchmal keine Lust habe, kann mein domino-coach mich auf nette Weise umstimmen. Na, und dann kann ich gar nicht anders, ist ja auch für mich selbst. Ich bin stolz auf mich, das ist mein Lohn, mein Ziel bald zu erreichen. So, und heute gehe ich schon mal über die Straße einkaufen: eine Belohnung für mich, super! ■

domino-coach:
Martina Scharafinski
domino-world™
Club Tegel



Verfasser: Sascha Kossnitz
für Edda Fischer

domino-coach:
Sascha Kossnitz
domino-world™
Club Oranienburg

Mein Name ist Edda Fischer und ich lebe seit Februar 2017 im domino-world™ Club Oranienburg. 2017 schrieb ich schon einmal meine Geschichte und vielleicht erinnern Sie sich: Ich liebe lange Spaziergänge, die Natur und die Jahreszeiten.

Bei Wind und Wetter ging ich gern selbstständig mit dem Rollator spazieren und ausgerechnet am letzten Tag des Jahres 2021 sollte sich wieder alles ändern – ich erlitt einen Schlaganfall. Sechs Tage lag ich auf der Intensivstation und musste bis zum 2. Februar 2022 im Krankenhaus bleiben.

Doch dann war es endlich wieder so weit, ich konnte mein Zimmer auf der Wohntage 3 beziehen – im Rollstuhl.

Ich brauchte Unterstützung und deshalb wurden neue Therapien mit meinem domino-coach für mich ausgearbeitet – erst Sprossenwand, dann Balance-, Steh- und Krafttraining. Mithilfe dieser Maßnahmen und der Unterstützung aller Mitarbeiter sowie meinem eisernen Willen kann ich jetzt im Mai am Rollator laufen. Zuerst mit einer Spezialgehhilfe und heute mit meinem „alten“ Rollator.

Was soll ich sagen, im Mai wurde ich „Mutmacher des Monats“. Ich bleibe am Ball, denn ich möchte wieder meine Spaziergänge und die Natur genießen. ■

Verfasserin: Annett Feigel für einen Patienten

Ich bin 68 Jahre alt. Ich bin geschieden und habe zwei Kinder, zu denen ich leider keinen Kontakt mehr habe. Ich musste schon einige Tiefschläge in meinem Leben ertragen. So erlitt ich einen Schlaganfall, der meine Sprache erheblich beeinträchtigt. Die Kommunikation mit meiner Umwelt war seitdem nur noch über WhatsApp möglich. Dann wurde bei mir auch noch ein Zungenbein-CA diagnostiziert und ich war völlig am Ende. Ich dachte, mein Leben hätte keinen Sinn mehr und ich wollte alles aufgeben. Ich ging nicht mehr hinaus und pflegte mich nicht mehr.

Im November kam dann eine Pflegerin namens Annett das erste Mal zu mir – eigentlich nur wegen der Fußpflege – eigentlich! Sie erzählte mir vom domino-coaching™. Wir verstanden uns auf Anhieb, weswegen sie von nun an mein domino-coach blieb. Sie hat mich sofort gezwungen zu sprechen. Auch stellte sie viele Fragen und ich versuchte zu antworten.

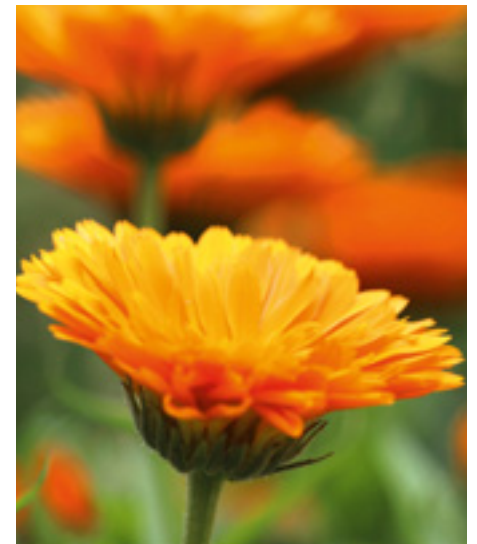
Ich war schon seit Wochen nicht mehr draußen und deshalb schlug Annett vor, dass wir mit ihrem Hund spazieren gehen könnten. Ich verneinte es zuerst, denn ich dachte, dass ich die Aufgabe nicht bewältigen kann.

Zu unserem nächsten Termin brachte mein domino-coach Hund Elvis mit. Was war das für ein süßer Schatz. Und ja, es kam, wie es kommen sollte. Ich verliebte mich in den Hund. Ich wollte an mir arbeiten, damit ich mit Elvis rausgehen konnte. Und das tat ich. Von nun an machte ich alle Übungen, die mir mein domino-coach gezeigt hatte.

Vor zwei Wochen konnte ich das erste Mal mit Annett und Elvis in den direkt gegenüberliegenden Park gehen und bin ganze zehn Minuten mitgelaufen – was für ein Erfolg für mich. ■

domino-coach:

Annett Feigel
domino-world™
Center Hohenschönhausen



Verfasserin: Margot Engel mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Mica Lumumba
domino-world™
Club Tegel

Ein fröhliches Hallo, mein Name ist Margot Engel. Ich wohne hier im Club Tegel auf der Wohnetage 3 und, so wie mir meine Tochter immer wieder erzählt, sogar schon seit 2018.

Wissen Sie, ich vergesse sehr viel, aber eins ist sicher: Ich fühle mich hier auf der Etage sehr wohl und ich glaube mich daran zu erinnern, sogar schon seit Anfang an.

Ich weiß auch, dass hier jeden Tag sportliche Aktivitäten im Vordergrund stehen. Zwar kann ich nicht sagen, wann und wo, aber da verlasse ich mich ganz und gar auf alle Mitarbeiter. Diese kommen täglich zu mir, erinnern mich und holen mich auch manchmal ab.

Manchmal weiß ich auch nicht, wohin ich gerade gehe, aber wenn ich dann in den Clubraum komme und alle bekannten Gesichter sehe, dann fällt es mir sofort ein: Jetzt findet eine Stunde Gruppentherapie statt.

Ich mache alles mit, egal ob ich beruhigende Bewegungen zur chinesischen Musik machen soll oder mit Hanteln in der Hand kraftaufwändige Übungen durchführen soll. Ein paar Mal in der Woche trainiere ich auf dem Ergometer und an der Sprossenwand, wo ich ein intensives und gut durchdachtes Übungsprogramm absolviere. Das alles macht mir einfach Spaß und komischerweise vergesse ich da nicht, was ich machen soll.

Mehrmals in der Woche steige ich auch Treppen, ja, und das sogar drei Etagen hinunter und wieder hoch, und was soll ich sagen, ich bin dabei nicht mehr aus der Puste.

Meine Tochter sagt immer, das habe ich dem domino-coaching™ mit der dazugehörigen Reha-Stunde zu verdanken. Na ja, was immer sie damit auch meint, sie wird schon Recht haben.

Meine Tochter trainiert bei ihren Besuchen auch mit mir, ich habe wirklich ein straffes Programm und ich finde es gut. So ist mir nicht langweilig und ich sitze nicht allein irgendwo für Stunden herum.

Ich kenne alle Gesichter, erkenne unterschiedliche T-Shirts, die getragen werden, aber fragen Sie mich nicht nach Namen oder warum der eine ein blaues T-Shirt trägt und der andere ein rotes T-Shirt. Ist doch eigentlich auch Schnuppe. Die Hauptsache ist, dass ich mich hier pudelwohl fühle, mich niemals langweile, täglich viel Sport treibe und oft auch viel Spaß habe. Was will ich mehr? Körperlich bin ich fit wie ein Turnschuh und das bisschen Vergessen ..., ach, darüber lache ich. Ich wette, auch Sie haben des Öfteren schon mal was vergessen, oder? ■

Verfasserin: Wera Adolf mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Meik Petters
domino-world™
Club Treptow

Ich möchte gern über das domino-coaching™ berichten. Ich bin hier am 31. Januar 2020 eingezogen und ich muss Ihnen sagen, dass es mir zu dieser Zeit nicht sehr gut ging.

Es kam ein sogenannter domino-coach zu mir und stellte sich vor. Zu dieser Zeit wusste ich gar nicht, was das sein sollte, aber er erzählte mir, dass man durch Training und Sport wieder Ziele erreichen könne. Dann fragte er mich komische Sachen wie: ob ich mir mal ein paar Wörter merke und noch andere Sachen. Doch dann kam eine Frage, zu der ich so schnell gar keine Antwort wusste: Was ich mir wünsche und gern wieder machen wollte, wenn es mir wieder besser gehen würde.

Und dann hatte ich meine Antwort: Ich würde gern wieder im Chor singen. Aber wie soll man das schaffen, wenn man noch nicht einmal richtig laufen kann. Doch mein domino-coach meinte zu mir, dass ich es schaffen kann.

Also begann er, mir einen Trainingsplan zu erstellen, den ich jede Woche abarbeiten sollte. Ich kann Ihnen sagen, mein domino-coach ließ nicht locker und fragte mich immerzu, ob ich schon trainiert habe. Dann fingen auch noch die anderen Pfleger an, auf mich einzureden. Tja, also musste ich da durch.

Es dauerte knapp vier Monate und ich konnte wieder mit dem Rollator gehen; drei weitere Monate und ich konnte große Strecken gehen. Und nach weiteren fünf Monaten konnte ich zu meinem alten Chor gehen und endlich wieder singen! Es war wunderschön und ich habe mich so sehr gefreut.

Nun arbeite ich schon am nächsten Ziel, aber das ist eine andere Geschichte. ■



Verfasser: **Heinz Wickert** mit Hilfe von Kerstin Bauer

domino-coach:
Bärbel Anton
domino-world™
Club Tegel



Ich, Heinz Wickert aus dem domino-world™ Club Tegel – Wohntage 3, möchte Sie alle recht herzlich begrüßen und ich freue mich, dass Sie sich die Zeit nehmen und meine Sommergeschichte lesen. Es ist meine erste Geschichte, denn ich wohne erst seit Juli 2021 in dieser Einrichtung.

Mit meinen fast 93 Jahren bin ich gesundheitlich nicht mehr so belastbar, was verständlich ist. Als ich hier einzog, war ich auf den Rollstuhl angewiesen und zwei Mitarbeiter mussten mich täglich versorgen. Aus irgendwelchen Gründen konnte ich nicht mehr stehen und laufen. Eigentlich wollte ich es auch gar nicht mehr, ja, irgendwie hatte ich mich selbst aufgegeben. Dann lernte ich das Personal kennen – viele weibliche Mitarbeiterinnen und eine hübscher als die andere. Das gefiel mir und ich konnte plötzlich wieder flirten. Auf meine scherzhafte Art ließ das weibliche Personal das auch zu, nötigte mich aber immer wieder zu trainieren.

Natürlich gab ich mir besonders viel Mühe, denn ich wollte ja dem weiblichen Geschlecht imponieren. Mein domino-coach Bärbel war wie ein kleiner General und ich wagte es nicht, ihr zu widersprechen. Tja, und dann ging es wirklich mit den Einzel- und Gruppentherapien los. Ganz viel Krafttraining, denn meine Muskeln hatten sich zurückgebildet.

Mittlerweile haben wir Ende Oktober und ich bin in diesem Monat zum „Mutmacher des Monats“ gewählt worden. Diese Auszeichnung macht mich riesig stolz! Innerhalb von nur drei Monaten hat sich mein Leben so zum Positiven geändert. Ich habe meine Selbstständigkeit wieder!

Die Blockade in meinem Kopf ist weg. Ich laufe wieder selbst und vor allen Dingen sicher am Rollator, versorge mich fast allein und im Clubraum, bei den tollen weiblichen Bewohnerinnen, bin ich der „Hahn im Korb“. Na, das gefällt mir natürlich. Ich werde trotzdem immer weiter trainieren, denn darauf besteht schon mal mein kleiner General Bärbel. Aber mal ganz ehrlich, es macht ja auch Spaß und selbstständiger wird man – ich bin das beste Beispiel dafür.

So, nun kennen Sie meine Geschichte und nun holen Sie Ihre Hanteln und fangen auch an zu trainieren, denn von nichts kommt nichts. ■



Verfasserin: **Erika Franke**
mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Erika Franke und ich bin mittlerweile 90 Jahre alt. Ich möchte Ihnen gern erzählen, was ich dank meines domino-coaches noch alles selbst machen kann. Vor allen Dingen möchte ich aber ein Dankeschön aussprechen, denn ich finde, ohne meinen domino-coach würde ich nicht an dem gesundheitlichen Punkt stehen, wo ich mich gerade befinde.

Mein domino-coach ist für mich wie ein Fels in der Brandung. Die regelmäßigen Gespräche machen mir Mut, nicht aufzugeben. Auch wenn es mal schlechte Tage gibt, heißt das nicht, dass ich aufgebe. Im Gegenteil, dann halte ich mir vor Augen, wie wichtig es ist, an sich zu glauben und dass es Personen gibt, die meine Anwesenheit noch sehr wertschätzen.

Ich absolviere schon jahrelang das Trainingsprogramm von domino-world™. Es gibt mir Sicherheit und Kraft, mein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, denn jeden Mittwoch fahre ich zu meinem älteren Bruder in den Nachbarort. Um mein Ziel zu erreichen, benutze ich die öffentlichen Verkehrsmittel. Es kostet mich jedes Mal Überwindung, denn ich habe Angst zu stürzen. Aber toi, toi, toi, alles läuft immer glatt.

Dieser Besuch bei meinem Bruder bedeutet mir sehr viel. Dank des domino-coaching™ habe ich spezielle Übungen, die meinen Körper weiterhin fit halten, um immer wieder aufs Neue diese Tagesreise auf mich zu nehmen. Ich bin den Pflegern und meinem domino-coach zu sehr großem Dank verpflichtet, denn der Glaube an meine Fähigkeiten und die Motivation, die ich erhalte, beflügeln meine Willensstärke. ■

domino-coach:

Daniela Geschonneck
domino-world™
Center Hennigsdorf

Verfasserin: Hedwig Dangel

domino-coach:

Filicitas Heyde
domino-world™
Center Kreuzberg

Ich habe ein sehr turbulentes, emotionales und aufregendes Jahr hinter mir, mit starkem „Auf und Ab“. Ich bin dem Tod – wie man so schön sagt – von der Schippe gesprungen. Ja, ich bin noch hier auf der Erde und lebe. Anscheinend sollte es noch nicht so weit sein, um zu gehen.

Ich war immer eine mutige, starke und vor allem lebensfrohe Frau. Die Angst und die emotionalen Tiefs, die mit diesem einschneidenden Ereignis einhergehen, kann ich nicht wirklich in Worte fassen, aber der eine oder andere, der diese Geschichte liest, wird wissen, wovon ich spreche oder was ich gefühlt habe. Ich weiß, dass ich nicht mehr die Jüngste bin, aber wenn ich nun wieder hier bin, dann doch bitte mit meinem alten Elan und meiner Freude – wie zuvor – sonst macht das ja keinen Sinn. Ich habe deutlich gespürt, wie wertvoll mein Leben ist; auch in einem älteren Körper. Ich akzeptiere meine Einschränkungen, aber versuche, mich jeden Tag fit zu halten, um so lange wie möglich mobil zu bleiben.

Vorletztes Jahr habe ich mit dem domino-coaching™ begonnen. Jeden Tag mache ich weiter meine speziellen drei Übungen und auch jeden Tag die halbe Stunde Muskel- bzw. Gleichgewichtsübungen.

Ich habe nicht alle Ziele erreicht, wie z. B. das mit dem Abnehmen, aber dafür kann ich allein mit meinem Rollator einkaufen, zum Friseur oder mit Freunden Essen gehen.

Ich benötige keine Unterstützung und dies, obwohl ich dieses einschneidende Erlebnis hatte. Ich mache jeden Morgen, wie früher, zu meiner Lieblingsmusik mein kleines Sportprogramm und das macht mich selbstbewusst. Ich habe fast komplett die Angst vor einem erneuten Sturz verloren und fühle mich viel sicherer beim Gehen.

domino-coaching™ ist ein wenig mehr, als nur körperliche Mobilität zu erhalten oder zu erlangen. Es gibt mir ein positives Lebensgefühl. Mein Kopf wird freier und somit fühle ich weniger Ängste und mache weiter. Es ist nicht nur so, darin einen Halt zu spüren, sondern auch mental. Es ist ein Prozess für Körper, Geist und Seele.

Sicher, irgendwann kommt für uns alle – auch für mich – der Moment des Gehens. Aber bis dahin möchte ich nicht ständig hadern, sondern mein Leben mit all den Veränderungen lieben und wertschätzen, und zwar mit den Menschen von domino-world™, die mich an dieses Konzept herangeführt haben und mit meiner eigenen Person schaffe ich das. Ich fühle mich nicht allein und bin motiviert.

Probiert es auch aus, Ihr werdet Euch wundern, im positiven Sinne. ■



Verfasserin: Michaela Fuhrmann
für Erwin Ulrich

domino-coach:
Stefanie Runge
domino-world™
Club Oranienburg

Als ich Herrn Ulrich im Juni 2021 kennengelernt habe, kam er gerade aus dem Krankenhaus wieder auf die Wohntage 8 des domino-world™ Club Oranienburg. Er hatte einen schweren Schlaganfall erlitten. Herr Ulrich konnte weder sitzen noch stehen, geschweige denn laufen oder sprechen und wurde über eine Magensonde ernährt.

Den Tag, als wir Mitarbeiter der Wohntage 8 ihn dann in seinem Zimmer begrüßten, werde ich so schnell nicht vergessen. Ich sah die Hoffnungslosigkeit in seinen Augen, was sich auch in seiner ganzen Mimik und Gestik widerspiegelte. Aber so leicht aufgeben war nicht.

Sein domino-coach, Stefanie Runge, arbeitete ein neues, auf ihn abgestimmtes Therapieprogramm aus und erzählte dann Herrn Ulrich, wie es weitergehen würde. Er verstand es und man spürte, wie Hoffnung in ihm aufkam, es noch einmal zu schaffen. Ich glaube, dass er vielleicht ein kleines Licht am Ende des Tunnels sah.

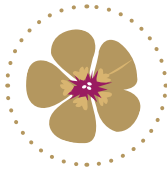


Die Therapien begannen und es waren schwere und steinige Tage und Wochen. Aufsitzen an der Bettkante, Ergometer- und Stehtraining standen auf der Tagesordnung. Auch das Sprachzentrum wurde aktiviert.

Es wurde Herbst und kurz bevor der Winter begann, konnte Herr Ulrich seine ersten drei Schritte am Handlauf machen. Auch seine Aussprache hat sich stark verbessert. Er ist jetzt schon in der Lage, ab und zu seine Wünsche selbstständig zu äußern.

Etwas ganz Besonderes war für Herrn Ulrich der Pfingstsonntag. Seine Lebensgefährtin holte ihn zum Mittag und Kaffee nach Hause.

Das Licht am Ende des Tunnels ist größer und heller geworden, aber es fehlt noch ein Großteil, denn noch ist er nicht am Ziel angekommen. Es ist noch viel Training erforderlich, aber wir werden es schaffen, dieses Ziel zu erreichen und davon berichten wir dann im nächsten Jahr. ■



domino-coach:
Melanie Lehmann
domino-world™
Club Tegel

Verfasserin: **Adolfine Helm**

Hallo, mein Name ist Adolfine Helm und ich wohne seit März 2021 im domino-world™ Club Tegel auf der Wohnetage 3. Bevor ich hier einzog, habe ich mir sehr viele Einrichtungen angeschaut, aber keine überzeugte mich. Der domino-world™ Club Tegel hingegen sprach mich sofort an; nicht nur vom Flair her, sondern aufgrund der sportlichen Aktivitäten. Sport ist für mich sehr wichtig, daher nehme ich auch alle Angebote wahr.

Ich habe noch so viele Ziele, die ich erreichen möchte. Eines davon ist, wieder allein laufen zu können. Mein domino-coach Melanie führt regelmäßige Gespräche mit mir und ist stolz auf mich, dass ich täglich selbstständig auf dem Flur, an der Sprossenwand und dem Handlauf trainiere.

Seit meinem Einzug hat sich mein körperlicher Allgemeinzustand deutlich verbessert. Ich laufe mittlerweile schon viele Meter allein am Rollator. Oft ist es nicht einfach und ich muss manchmal Schmerzen in Kauf nehmen, aber mein starker Wille treibt mich immer wieder voran. Wichtig ist, dass alle gemeinsam an einem Strang ziehen, d.h. alle internen und externen Physiotherapeuten, mein domino-coach und natürlich ich.

Mein Ziel gebe ich vor, danach bespreche ich das Reha-Therapie-Programm mit Melanie und dann wird es umgesetzt und an dieser Umsetzung sind viele Mitarbeiter der Einrichtung beteiligt. Es ist schon ein tolles Konzept und dafür möchte ich Danke sagen. ■

Verfasserin: **Christel Steinert**
mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Motto lautet: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg! Es hat sich wie ein Lauffeuer verbreitet und dann wurde das Gerücht wahr: Durch die großzügige Spende einer Mitbewohnerin bekamen alle Etagen neue Sportgeräte. Mit Skepsis wurden sie in Augenschein genommen und vorsichtig begutachtet. Es wurde viel diskutiert, wer sie denn benutzen kann. Die Betreuer erklärten, dass für jeden nach seinen Fähigkeiten ein Gerät vorhanden sei und dann ging es los. Meine Favoriten wurden das Motomed und der Gehbarren.

Bei jeder kleinen Gruppentherapie nutzte ich die neuen Geräte und erfreute mich an meinen Fortschritten. Der Wettlauf um die besten Ergebnisse begann, denn keiner wollte Verlierer sein.

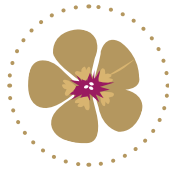
Wer schafft die meisten Runden?

Jetzt bin ich fest davon überzeugt, dass ich mein Ziel in diesem Jahr erreiche und allein mit dem Rollator in den Garten gehen kann. ■

domino-coach:

Petra Neubert
domino-world™
Club Treptow





domino-coach:
Annette Burghardt-Aling
domino-world™
Club Tegel

Verfasserin: **Gisela Klimek** mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich heiße Gisela Klimek und wohne seit acht Monaten im domino-world™ Club Tegel. Anfangs war ich ziemlich am Boden zerstört. Ich konnte meine Wohnung nicht mehr verlassen, kam nicht mehr allein aus dem Bett, konnte nicht allein von der Toilette aufstehen, nicht allein von einem Stuhl aufstehen. Meine Kraft war verloren gegangen, aber mein Kopf war völlig klar. Zu Beginn ging ich nur zu den Mahlzeiten in den Clubraum und war ansonsten recht teilnahmslos, setzte mich in meinen Sessel und fühlte mich einsam.

Dann lernte ich meinen domino-coach kennen und sie sagte: „Wir werden mit Ihnen tägliche Trainingseinheiten und Sport machen, Sie brauchen vor allem Krafttraining, um Ihre Muskeln wieder aufzubauen. Sie schaffen das, Sie haben einen eisernen Willen.“ Vielleicht könnte ich sogar wieder in meine Wohnung zurückkehren, sagte sie. Bis dahin würden noch viele Monate ins Land gehen, dachte ich und so richtig konnte ich mir das alles auch nicht vorstellen in meinem hohen Alter.

Auf gutes Zureden einiger Pflegekräfte ging ich dann täglich zum Reha-Sport und fand nach kurzer Zeit Gefallen daran. Als ich dann noch merkte, dass es mir erheblich besser ging und ich wieder kräftiger wurde, machte es richtig Spaß. Jetzt freue ich mich auf die täglichen, mitunter recht anstrengenden Übungen schon am Abend vorher. So langsam ging es bergauf und ich war wieder die Alte.

In den nächsten monatlichen Gesprächen mit meinem domino-coach erzählte ich, dass ich schon mehr Kraft bekommen habe und allein aus dem Bett steige und ohne Hilfe aus meinem Sessel aufstehen kann. Nun muss ich aber noch das Treppensteigen üben, damit ich endlich hinuntergehen und draußen spazieren gehen kann. Ich erinnere mich noch sehr gut an die Zeit vor zwei Jahren in meinem alten Zuhause: wie schön es war, hinunterzugehen an die frische Luft.

Aber in meine alte Wohnung zurück, das will ich jetzt nicht mehr. Denn ich habe hier im Club einen alten Jugendfreund wiedergetroffen, was eine große Freude für mich war. Mit ihm verbringe ich so einige Zeit. Wir spielen Skat und er nimmt mich mit nach draußen in unseren schönen Rosengarten. Auf der schattigen Bank legen wir eine Verschnaufpause ein und erzählen von alten Zeiten.

Jetzt, nach sieben Monaten intensiven Trainings, geht es mir wieder sehr gut, ich kann mich wieder komplett selbst versorgen. Nur beim Duschen und Strümpfe anziehen brauche ich noch Hilfe. Ich fühle mich nach langer Zeit wieder glücklich.

Ein paar lobende Worte der Therapeuten taten das Übrige dazu, dass aus mir, einem recht unsportlichen Menschen, jetzt ein leidenschaftlicher Hobby-sportler geworden ist. Ich sage den Pflegerinnen und Pflegern sowie den Therapeuten an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön. Sie können stolz auf sich sein, denn ohne ihre Hilfe und ohne ihr gutes Zureden wäre so manches nicht zustande gekommen. ■

Verfasserin: Mandy Boeck
für Gisela Drieschner

domino-coach:
Bettina Kassube
domino-world™
Club Treptow

Mein Name ist Gisela Drieschner und ich bin 87 Jahre alt. Ich wurde 1935 geboren und wohne seit vier Jahren im domino-world™ Club Treptow. Ich habe erst auf der Etage 2 mein Appartement gehabt, bin aber im Mai ins Erdgeschoss gezogen, weil ich mir so sehr eine Terrasse gewünscht habe.

Die meiste Zeit verbringe ich in meinem Appartement, außer wenn meine Tochter kommt. Dann gehen wir gemeinsam spazieren oder laufen eine Runde im Garten, ob mit Rollator oder mit dem Rollstuhl.

Meine Krankheit Parkinson ist eine große Hürde, aber ich gebe nicht auf. Ich nehme die Hilfe von meiner Tochter und den Mitarbeitern an und laufe mal eine Runde. Nach dem Laufen bin ich meist sehr geschafft und ruhe mich dann in meinem Appartement aus. Durch das Lauftraining schaffe ich es nun schon, allein zu den Mahlzeiten in den Clubraum zu laufen. Das Laufen fällt mir meistens sehr schwer, aber ich gebe nicht auf. Ich möchte meiner Tochter und den Mitarbeitern zeigen, dass ich es schaffen werde. Manchmal freue ich mich, wenn die Mitarbeiter oder meine Tochter mich loben. Dann sehe ich meinen Erfolg und was ich schon geschafft habe.

In den vier Jahren bin ich trotz meiner Parkinsonerkrankung selbstständig geworden:

- Ich schaffe es, die Grundpflege allein zu erledigen.
- Ich schaffe es, mich allein anzuziehen.
- Ich schaffe es, allein mein Bett zu machen.
- Ich laufe allein in die Lobby, um zu schauen, ob meine Tochter kommt.
- Ich schaffe es, mich allein auf die Bettkante zu setzen und zu meinem Tisch zu laufen.

Meine Wünsche und Ziele:

- Ich möchte wieder sicher am Rollator laufen.
- Ich besuche sehr gern die Musikveranstaltungen und mag den Kochclub.
- Den Qi Gong-Kurs mag ich sehr; da kann ich mich immer so gut entspannen. ■

Verfasserin: **Renate Bobering** mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:

Silvia Mertens

domino-world™

Day Care Center Birkenwerder

Hallo, mein Name ist Renate Bobering und ich bin nun schon seit vier Jahren mehrmals wöchentlich in der Tagespflege des domino-world™ Day Care Centers Birkenwerder. Entschieden habe ich mich für die Tagespflege, als mein Mann starb und ich mich somit sehr allein fühlte, denn wir haben keine Kinder. Ich sitze im Rollstuhl, da mir vor Jahren ein Bein amputiert werden musste und ich dadurch sehr eingeschränkt bin.

In der Tagespflege lernte ich das domino-coaching™ und meinen domino-coach Silvia kennen. Anfangs war ich noch sehr skeptisch, was das alles betraf, aber dann überzeugte mich Silvia und ich nahm am Reha-Sport teil. Zu Beginn konnte ich gar nicht alle Übungen richtig ausführen, da ich zugegebenermaßen sehr in die Jahre gekommen bin und hier und da doch schon ein wenig eingerostet war. Aber mit der Zeit löste sich der Rost und ich kann mittlerweile alle Übungen sehr gut mitmachen und setze mich dazu sogar auf einen Stuhl und bleibe nicht im Rollstuhl sitzen.

In der Tagespflege wurde auch an meiner Stimmung gearbeitet und es wird nie langweilig. Nach dem Tod meines Mannes ging es mir psychisch nicht besonders gut. Aber hier blüht man jedes Mal wieder neu auf. Es wird gesungen, getanzt und gelacht. Wir unternehmen Spaziergänge oder Ausflüge, welche ich zu Hause gar nicht machen könnte, da ich allein meine Wohnung nur bis zum Briefkasten verlassen kann. Das Highlight der Woche ist immer der Marktbesuch. Meist gehe ich dort zusammen mit Silvia hin und kaufe frisches Obst, Wurst und wonach mir so ist. Ich kann wieder lachen und fröhlich sein, dank domino-world™ und den lieben Kollegen. ■



Verfasser: **Uwe Albrecht** mit Hilfe von Ariane Elsner,
Lucas Hesterberg und Jonas Orpel

domino-coach:
Celine Marx
domino-world™
Club Oranienburg

Ein freundliches Wort, eine nette Begrüßung sowie ein Lächeln am Morgen vertreiben Kummer und Sorgen. An die erste Begegnung mit Herrn Albrecht erinnere ich mich immer wieder sehr gern zurück, als ich meinen ersten Praxiseinsatztag im domino-world™ Club Oranienburg (auf der Wohntage 3) hatte.

Mir wurden viele Komplimente ausgesprochen von diesem freundlichen, gut gelaunten und gesprächigen Bewohner. Jedoch war es vor ca. sechs Jahren leider ganz anders um den körperlichen und psychischen Zustand von Herrn Albrecht bestellt. Von Beruf ist Herr Albrecht Schlosser und er arbeitete als Maschinen- und Anlagenmonteur. Herr Albrecht hat leider keine Kinder und hatte familiäre Probleme.

Alkohol war eine gute Droge, um über die Depressionen und die Antriebslosigkeit hinwegzukommen. Dies hatte aber zur Folge, dass es Herrn Albrecht gesundheitlich nicht mehr so gut ging, und leider auch ein Sturz erfolgte, wodurch eine Fraktur am Knie entstand. Das Leben war für Herrn Albrecht nun nicht mehr wie damals. Nun war die Mobilität von Herrn Albrecht nicht mehr ohne Hilfe fremder Personen und Hilfsmittel möglich. Eine Desorientierung trat auch noch hervor.

Man bot Herrn Albrecht eine Unterbringung in einem Seniorenheim in Berlin und später, vor ca. fünf Jahren, eine im domino-world™ Club Oranienburg an.

Das domino-coaching™ bewirkte durch Lauftraining, Gymnastikübungen und Ergometer-Training bei Herrn Albrecht sehr große Erfolge. Nun führt er Spaziergänge ohne Hilfsmittel und fremde Hilfe selbstständig durch. Die Mobilität wurde wieder erfolgreich hergestellt.

Eine große Leidenschaft von Herrn Albrecht ist, Steine zu sammeln, denn jeder Stein ist einzigartig in seiner Form und Struktur, wie auch jeder Mensch es ist. Sehr gern kocht er auch in unserem Kochclub und hat schon viele Freundschaften und Bekanntschaften geschlossen. Mit einer netten Mitbewohnerin geht er öfter gemeinsam ins Restaurant oder zum Musikcafé, denn soziale Kontakte sind für Herrn Albrecht sehr wichtig. Ruhe und Ausgeglichenheit bewirkt auch die Unterbringung in seinem Zimmer, denn er hat einen sehr ruhigen netten Mitbewohner.

Herrn Albrechts größter Wunsch ist es, wieder aus dem Club auszugehen. Er möchte sehr gern wieder in einer eigenen Wohnung leben, einen Garten bewirtschaften und Haustiere (Kaninchen, Katzen) haben, um sich um diese Tiere kümmern zu können. Auch das Reisen innerhalb Deutschlands und das Angeln im Anglerverein sind Ziele von Herrn Albrecht.

Ich hoffe und wünsche es Herrn Albrecht, dass sein körperlicher und psychischer Zustand so bleibt und sich noch verbessert, damit seine Wünsche und Ziele in Erfüllung gehen. Der große Erfolg, den er erreicht hat, macht die Wünsche und Ziele möglich! Seine Freundlichkeit, Höflichkeit und Ausgeglichenheit sollen immer sein Erkennungszeichen sein. Alles Liebe und Gute und beste Gesundheit wünsche ich Herrn Albrecht. ■



Verfasserin: **Marlies Gollnick**
mit Hilfe ihres domino-coaches

Hallo, mein Name ist Marlies und ich bin 58 Jahre alt. Mein Schicksal ist sicherlich eines von vielen auf dieser Welt. Doch mein Problem ist nicht immer für jeden von außen erkennbar. Nur die, die mich kennen, wissen, wie es mir wirklich geht.

Seit geraumer Zeit habe ich Angst, mich an öffentlichen Plätzen frei zu bewegen oder scheinbar einfache Dinge, wie einkaufen zu gehen, zu bewältigen.

Mein domino-coach, Michael Warmuth, mein Partner und meine Familie helfen mir Tag für Tag, Schritt für Schritt wieder zu mir und den Orten zu finden, die ich einst so mochte.

Durch Gespräche und langsam wachsendes Selbstvertrauen schaffe ich es, eigenständig zum Bäcker zu gehen. Dieser Erfolg gibt mir Hoffnung und eine Perspektive für die nächsten Ziele, die ich noch erreichen möchte. ■

domino-coach:
Michael Warmuth
domino-world™
Center Hennigsdorf

Verfasser: Teja-Arno Urbanick mit Hilfe seines domino-coaches

domino-coach:

Filicitas Heyde
domino-world™
Center Kreuzberg



Ich bin schon länger bei domino-world™, weil ich Hilfe bei meiner Medikation und im Haushalt benötige. Mir fehlt oft der Elan, der Antrieb, selbst etwas zu tun. Lange habe ich mich deshalb unwohl gefühlt und dieses Gefühl mit Alkohol betäubt. Ich war einfach oft nicht in der Lage, meinem Leben Struktur zu geben und wusste gar nicht, dass ich unter starken Depressionen leide. Diese wurden natürlich mit Alkohol nicht besser, eher war es eine Abwärtsspirale. Wie in einem Käfig ohne Ausgang fühlte ich mich. Ich war auch bei domino-world™ in der Tagespflege und habe dort versucht, mich einzubringen und motiviert zu sein, doch die Lust, etwas wirklich zu verändern, war nicht da.

Dies ging so lange, bis ich mit dem Trinken aufgehört habe (eine zu lange Geschichte). Ich bin jetzt trockener Alkoholiker und erkannte, wo mein Problem liegt. Ich habe Depressionen – und das schon jahrelang. Zum heutigen Zeitpunkt kann ich darüber offen reden und schäme mich nicht. Auch bin ich reflektierter geworden und kann klarer äußern, was ich brauche, um mit dieser Erkrankung besser leben lernen zu können. Zunächst bin ich medikamentös entsprechend eingestellt und ich versuche, mich an gesellschaftlichen und sozialen Ereignissen regelmäßiger zu beteiligen. Ich brauche da oft Unterstützung von mir etwas vertrauteren Personen, die mich zu nehmen wissen, wie ich eben bin. Speziell mit meinem ständigen Auf und Ab – sprich meinen manischen Phasen.

An einem Tag sieht die Welt auf einmal zum Umarmen aus und dann möchte ich alles tun, z.B. das mir vor kurzem vorgeschlagene domino-coaching™, doch dann kann es sich auch wieder wenden. Die Welt ist auf einmal hässlich und traurig – ich möchte sie nicht mehr sehen, nicht mehr raus aus meiner Wohnung, mich nur noch verstecken. Da habe ich zu gar nichts Lust und lasse mich schwer bis gar nicht motivieren. Trotzdem habe ich mit meinem domino-coach vereinbart, es mit dem domino-coaching™ zu probieren.

Ich habe jetzt erst diese ganzen Vorbereitungen gemacht, um Ziele, die für mich schwer waren, zu formulieren; versucht, dies mit meinem domino-coach in Schrift und Wort festzuhalten. Ich bin ehrlich: Ich bin skeptisch aus vielerlei Gründen, z.B. frage ich mich: „Bringen diese Übungen wirklich was bei meinem schon sehr stark eingeschränkten Körper und wie soll dieses Programm mir bei meiner Depression helfen oder mir helfen, Struktur zu erlangen?“

Aber ich möchte Veränderung und ich habe ein wenig von den Geschichten der anderen Patienten vorgelesen bekommen. Ich werde es also probieren und hoffe auf nette Unterstützung von meinem domino-coach, die das mit mir versuchen will und nächstes Jahr kann ich vielleicht hier etwas ganz anderes schreiben und berichten. ■

Verfasserin: Manuela Ehmann
für Helga Huß

domino-coach:
Manuela Ehmann
domino-world™
Club Treptow

Mein Name ist Helga Huß und ich bin in den domino-world™ Club Treptow gezogen. Am Anfang fiel es mir sehr schwer, mich hier zurechtzufinden und ich habe meine Familie sehr vermisst. Mein Mann kommt mich aber fast jeden Tag besuchen.

Auch habe ich schon einige Mitbewohner gefunden, mit denen ich mich austauschen kann. Ganz besonders gefällt mir, dass hier sehr viele Therapien angeboten werden, die mir viel Spaß machen und mich weiterbringen.

Der Elch-Pfad ist eine von den Therapien, auf die ich mich immer sehr freue und auch in der Gruppe merke ich, dass ich Fortschritte mache. Wenn ich alles so überdenke, dann kann ich sagen, dass ich mich hier sehr gut eingelebt habe. ■



Verfasserin: **Irene Tackmann**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Lan Ziezold
domino-world™
Club Oranienburg

Mein Name ist Irene Tackmann und ich wurde dieses Jahr im November 84 Jahre alt. Ich wohne schon lange im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnetage 2. Ich kann mich nicht mehr genau erinnern, seit wann ich hier wohne, aber das ist ja auch nicht so wichtig, oder?

Mein Mann war früher auch hier im Club Oranienburg auf der Etage 5. Er war in beiden Beinen gelähmt und saß im Rollstuhl. Seine täglichen Aktivitäten wurden alle von den Mitarbeitern der Etage erledigt. Auch die medizinische Versorgung ist hier sehr gut, sodass wir sehr beruhigt waren. Ja, mein Mann und ich hatten eine tolle Zeit hier im Club. Wir hatten so viele schöne Erinnerungen. Wie kann ich die wöchentlichen Mittwochnachmittage im Musik-Café vergessen. Wir saßen Hand in Hand zusammen, hörten Musik und sangen mit. So wundervolle Momente, an die ich mich immer erinnern werde.

Im Sommer 2019 verstarb mein Mann im Alter von 87 Jahren nach langer schwerer Krankheit, ich war so traurig und fühlte mich so einsam. Aber ich bin nicht allein. Ich habe immer mein Pflegepersonal und meine Betreuungsassistentinnen an meiner Seite. Sie haben mir immer Mut gemacht und mir geholfen, die schwierigste Zeit in meinem Leben zu überstehen. Mein Leben geht weiter ...

Es ist lustig, dass wir jeden Tag älter werden, aber das Leben im domino-world™ Club Oranienburg wird immer lebendiger und jugendlicher. Auch ich bin in diesem Rhythmus gefangen, den ich jeden Tag unter Anleitung der Betreuungsassistentinnen praktiziere. Ich versuche so oft wie möglich, meine Aktivitäten zu machen. Mein domino-coach – sie ist auch meine Betreuungsassistentin – sagte mir: „Liebe Frau Tackmann, wenn Sie sich lange selbst versorgen möchten, sollten sie am täglichen Training in den Therapien teilnehmen.“ Sie hat mich gut überzeugt und ich bin ihr einfach gefolgt.

Bisher habe ich meinen Trainingsplan sehr ernst genommen. zweimal in der Woche Krafttraining, dreimal in der Woche Zirkeltraining und jeden Tag Treppen- und Lauftraining. Ich nehme auch an allen angebotenen Therapien teil. Also, wie Sie sehen, ein gut gefülltes Wochenprogramm.

Mit meinem jetzigen Leben in dieser wunderschönen Einrichtung bin ich zufrieden. Die täglichen Therapien bereiten mir viel Freude. Da ich ein Teil von domino-world™ bin, bin ich auch wie domino-world™ – FOREVER JUNG BLEIBEN! ■

Verfasserin: Ursula Schier für Waia Karakari

domino-coach:
Ursula Schier
domino-world™
Club Tegel



Ich berichte heute als neuer domino-coach über meine Bewohnerin Frau Karakari. Sie ist erst im März 2022 hier in den domino-world™ Club Tegel eingezogen.

Frau Karakari kam zu Hause nicht mehr allein zurecht und auch die Mobilität hatte sehr nachgelassen. Sie wurde in Griechenland geboren und besuchte dort nur kurz eine Schule. Die deutsche Sprache beherrscht sie nicht sehr gut und oftmals reden wir mit Händen und Füßen, um uns zu verständigen. Mit viel Geduld versuchte ich, ihr das domino-coaching™ zu erklären und alle Assessments, so gut es ging, durchzuführen.

Dass die Priorität hier im domino-world™ Club Tegel auf der Reha-Stunde liegt und dass hier täglich trainiert wird, verstand sie und willigte auch ein. Gemeinsam einigten wir uns auf ein Therapieprogramm und erstellten ihre Bausteine.

Frau Karakari hatte Probleme beim sicheren Gehen und somit mussten wir erst einmal die Balance trainieren. Dies geschah neben den Gruppentherapien wie Kraft- und Zirkeltraining an der Sprossenwand.

Die erste Zeit ging es nur, wenn sie sich mit beiden Händen an der Sprossenwand festhielt, aber nach kurzer Zeit fasste sie Vertrauen und wir trainierten viele Übungen schon freihändig.

Als sie einen festen und sicheren Stand hatte, begannen wir mit dem regelmäßigen Lauftraining. Mittlerweile läuft sie nun zu allen Mahlzeiten allein ins Restaurant und lässt sich oft von ihren Kindern abholen.

Wir beginnen nun langsam, Treppensteigen zu trainieren. Auch hier beginnen wir an der Sprossenwand, trainieren den kleinsten Muskel und sie führt bis zu dreimal täglich einen Wechseltritt durch. Es wird nicht mehr lange dauern und wir können das erste Training im Treppenhaus beginnen.

Frau Karakari erlebt ganz bewusst ihre Erfolge und man merkt, wie sie sich darüber freut. Auch wenn sie mich nicht immer versteht, beobachtet sie aber ganz genau die Übungen, die ich ihr zeige. Sie führt sie mir dann vor und wenn bei mir der Daumen hoch geht, ist sie hellauf begeistert.

Frau Karakari wohnt mittlerweile noch keine sechs Wochen hier und gemeinsam haben wir schon so viel erreicht. Das macht mich als neuer domino-coach besonders stolz und, ja, es motiviert nicht nur Frau Karakari, sondern auch mich. Ich freue mich sehr auf den gemeinsamen Weg.

Ich bin gespannt, wohin ihr Weg gehen wird, und ich werde im nächsten Jahr darüber berichten. ■



Verfasserin: **Doris Nuthmann-Laub**
mit Hilfe von Manuela Ehmann

Guten Tag, ich möchte mich kurz vorstellen. Mein Name ist Doris und ich wohne im domino-world™ Club Treptow. Eigentlich bin ich ein Mensch, der gern für sich allein ist und auch weiß, wie ich mich beschäftigen kann.

Aber immer mehr gefällt es mir auch, wenn ich mit unseren Therapeuten Treppensteigen gehe. Gruppentherapien besuche ich auch gern, da ich merke, dass es mir guttut.

Ich habe mir meine Terrasse hübsch hergerichtet und freue mich sehr über Lob und Anerkennung.

Auch wenn es mir wichtig ist, meine Eigenständigkeit zu haben, freue ich mich immer sehr, wenn ich für meine Leistung gelobt werde. ■

domino-coach:
Daniela Schorn
domino-world™
Club Treptow



domino-coach:
Melanie Lehmann
domino-world™
Club Tegel



Verfasserin: Dorothe Bonik
für Else Gebauer

Hallo liebe Leser, liebes domino-world™ Team, ich bin „Doro“ und bin gerade in der Ausbildung. Dazu gehören auch Fremdeinsätze und diesen absolviere ich gerade bei domino-world™ im Club Tegel auf der Etage 3. Eigentlich mache ich meine Ausbildung bei Vivantes in Berlin-Spandau.

Dass das domino-coaching™ einen hohen Stellenwert hat, habe ich ganz schnell feststellen können. Hier wird Sport großgeschrieben und jeder Bewohner hat einen eigenen Sportplan. Das hatte ich bisher nirgends kennengelernt und war total begeistert, dass hier keine „Sauber-und-satt-Pflege“ stattfindet.

Nach einem Gespräch mit dem domino-coach von Frau Gebauer bekam ich meine eigene Herausforderung, um selbst zu erleben, was regelmäßiger Sport auch im hohen Alter bei Bewohnern bewirken kann. Frau Gebauer hat einen großen Traum. Sie würde gern zu Weihnachten ihre Nichte besuchen. Als großes Problem sieht sie aber die Treppenstufen bis zur Wohnung ihrer Nichte an. Frau Gebauer hat ihren eigenen Therapieplan, den sie gemeinsam mit ihrem domino-coach Melanie erstellt hat. Natürlich wurde ihr großer Traum dabei berücksichtigt und an die erste Stelle gesetzt.

Jede Trainingseinheit hat ihren eigenen Namen und ist in einzelne Bausteine unterteilt. Es gibt DF-Bausteine, das bedeutet, dass mit Hilfe trainiert wird, und es gibt K-Bausteine. Da sollten die Bewohner selbst im Zimmer mit einem Übungsplan trainieren.

Frau Gebauer hat viele dieser Bausteine in ihrem täglichen Reha-Tourenplan. Also fing ich an, den Reha-Tourenplan mit ihr umzusetzen. Krafttraining war einer der wichtigsten Punkte und natürlich das Treppensteigen. Jeden Morgen nach dem Frühstück trainierten wir als erstes an der Sprossenwand oder am Handlauf. Woche für Woche steigerten wir die Anzahl der Übungen und man konnte wirklich eine Verbesserung bei Kraft und Ausdauer feststellen.

Ich fing an, mit Frau Gebauer zehn Treppenstufen hoch- und herunterzulaufen, und zwar so lange, bis wir erreicht hatten, dass sie drei Etagen hoch- und heruntersteigen kann. Alles passiert ohne Angst, zwar etwas langsam, aber man hat ja Zeit. Es geht mir jedes Mal das Herz auf, wenn ich in ihre strahlenden Augen blicke.

Neuerdings ist sie so motiviert, dass sie nach dem Treppensteigen noch weitere Übungen mit mir durchführen möchte. Meistens trainieren wir dann noch so ca. 15 Minuten die Handfunktion.

Ich merke aber auch, wie sie die Aufmerksamkeit von mir genießt und immer sehr gesprächig ist. Beim Trainieren gibt es viele Möglichkeiten für schöne Gespräche. So erfahre ich sehr viel von ihr und es gibt manche Situation, wo wir herzlich lachen. „Lachen tut der Seele gut“, und das merken wir dann auch beide.

Leider ist mein Fremdeinsatz nun bald beendet, aber wenn Frau Gebauer so fleißig weitertrainiert, bin ich mir ganz sicher, dass sie am 24. Dezember den Gänsebraten mit ihrer Nichte genießen kann. Im Januar 2022 habe ich nochmals einen Fremdeinsatz hier bei domino-world™ und ich bin dann schon ganz gespannt, was sie mir berichten wird.

Mein Fremdeinsatz hier auf der Etage 3 war für mich eine große Bereicherung und ich konnte sehr viel lernen, was die Mobilität, aber auch die seelische Verfassung angeht. Das domino-coaching™ gleicht wirklich einer Reha-Einrichtung und ich kann Ihnen sagen, dass ich so ein intensives Trainingsprogramm noch in keiner Einrichtung erlebt habe.

Macht bitte weiter so! Meine positiven Eindrücke werde ich mit Sicherheit weitergeben. Bleiben Sie alle gesund und trainieren Sie fleißig weiter.

Ihr Fremd-Azubi Doro

Nachtrag:

Wir haben nun Januar 2022 und ich bin nochmals zum Fremdeinsatz auf der Etage. Voller Stolz und übergücklich berichtete Frau Gebauer, dass sie am Heiligen Abend zum Gänsebratenessen bei ihrer Nichte zu Hause war. Das Treppensteigen in die 3. Etage hat dank des regelmäßigen Trainings problemlos funktioniert. Sie ist nun so motiviert, dass sie schon weitere Pläne hat: Ostern bei ihrer Nichte. Ich bin mir sicher: Auch das wird sie schaffen. ■



Verfasserin: Gerda Syring

domino-coach:

Bärbel Anton
domino-world™
Club Tegel

Seien Sie begrüßt, liebe Leser, liebe Bewohner und Angehörige! Vielleicht können Sie sich noch an das „Gerdalein“ aus der letzten Ausgabe erinnern. Ich bin die immer positiv denkende Person, die Corona den Kampf angesagt hatte. Ja, und ich bin als Sieger aus dieser Geschichte gegangen.

Ich habe mich nicht einschüchtern lassen, habe jedes Einzel- oder Gruppenangebot angenommen, habe selbst regelmäßig trainiert, denn ich will und wollte fit bleiben.

Ich hatte ein großes Ziel vor Augen – ich wollte Ostern im Harz bei meiner Familie verbringen! Das war wirklich mein sehnlichster Wunsch. Mein domino-coach Bärbel ist immer motiviert und glaubt seit Jahren an mich. Wir überlegen gemeinsam, was wichtig ist, um meine Ziele zu erreichen.

Ich hatte ein großes Defizit beim selbstständigen Treppensteigen, aber das war ein wichtiger Bestandteil, um meinen Traum, in den Harz zu fahren, zu verwirklichen. Also erstellte Bärbel gemeinsam mit mir einen Reha-Plan. An erster Stelle stand das Treppentraining, dann fünfmal an der Sprossenwand üben, 20-mal den Wechseltritt durchführen und natürlich Krafttraining. Diese Übungen wurden nicht nur in der Gruppentherapie durchgeführt, sondern auch dreimal wöchentlich in unserer Reha-Fit-Ecke. Dort stehen ganz viele tolle Sportgeräte und man darf alle nutzen.



Natürlich musste ich auch in meinem Zimmer selbst viele Übungen durchführen. Und es hat sich gelohnt: Ich war über Ostern bei meiner Familie im Harz.

Das ist natürlich kein Grund, mit allen Übungen und Reha-Therapien aufzuhören, nur weil ich mein Ziel erreicht habe. Nein, im Gegenteil, das spornt mich erst so richtig an, denn nun ist mein Ziel, über Weihnachten die gleiche Reise anzutreten. In einer schönen Hütte mitten im Wald mit meiner Familie am Kamin zu sitzen und auf einen wunderschönen, hübsch geschmückten Weihnachtsbaum zu schauen und den Duft der Bratäpfel zu riechen, das ist mein Ziel. Ich bin mir ganz sicher, ich werde es erreichen, denn ich habe einen sehr starken Willen!

Freuen Sie sich auf meine nächste Geschichte im kommenden Jahr und wer weiß, was ich dann für Ziele habe. ■

Verfasserin: Margot Pietschmann mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Stephanie Schmidt
domino-world™
Center Hennigsdorf

Mein Name ist Margot Pietschmann und ich wurde vor wenigen Wochen 86 Jahre alt. Seit 2011 werde ich vom domino-world™ Center in Hennigsdorf betreut und ungefähr seit einem Jahr ist Frau Schmidt mein domino-coach. Da wir beide sehr redselig sind, hat die Chemie zwischen uns sofort gestimmt und bei unseren Gesprächen müssen wir viel lachen.

Als mich Frau Schmidt im Juli anrief, um mit mir einen Termin zu verabreden, hatte ich gerade den Rettungsdienst gerufen, weil ich schwer Luft bekam und Schmerzen im Brustkorb hatte. Kurze Zeit später lag ich auf der Intensivstation. Meine Tochter hielt die ganze Zeit Kontakt zu Frau Schmidt. Als es mir nach wenigen Tagen besser ging und ich wieder auf der Normalstation lag, wollte ich so schnell wie möglich wieder nach Hause. Ich wusste ja um die Unterstützung durch domino-world™.

Die Pflegekräfte haben dann recht zeitnah und vorsichtig wieder mit der Mobilisation und meinen Übungen aus dem domino-coaching™ Leitfaden angefangen. Aber allein habe ich mir vieles noch nicht zugetraut und dann ist da ja immer mein innerer Schweinehund: Ich liebe meine Faulenzertage im Bett. Aber alle Pflegekräfte und mein domino-coach haben mir Mut gemacht und mich motiviert. Außerdem wollte ich ja schließlich nicht meinen Geburtstag im Bett verbringen. Meine ganze Familie hatte sich angesagt. So habe ich die letzten Wochen viel trainiert und meinen Schweinehund im Schrank eingesperrt.

Manchmal kann ich es selbst nicht glauben, aber inzwischen schaffe ich es sogar wieder für kurze Wege nach draußen mit meinem Rollator. Ich freue mich immer, wenn ich jemanden zu Klatsch und Tratsch treffe und manchmal winke ich Frau Schmidt in ihrem Büro zu.

Vor zwei Tagen habe ich es bis zum Blumenladen geschafft, aber danach war auch ich geschafft. Inzwischen geht es mir an den meisten Tagen so gut, dass ich mit dem Treppentraining angefangen habe. Trotz all meiner Erfolge werde ich aber immer die Motivation und Unterstützung meines Coaches und der Pflegekräfte brauchen. ■



Verfasser: Peter Klingsporn mit Hilfe seines domino-coaches

domino-coach:
Sonja Naefe
domino-world™
Club Tegel

Als ich im Club Tegel einzog, ging es mir recht gut. Ich fühlte mich wirklich gut. Ich nahm an keinen Therapien teil. Ich hatte keine Lust! So ging es über Jahre. Vor einem Jahr dann ging es mir sehr schlecht. Ich wollte sterben. Ich hatte aufgehört zu essen und zu trinken. Ich wollte nicht einmal mehr, dass die Mitarbeiter mich versorgen. Ich ließ mich einfach gehen und lag nur noch im Bett. Mein Sohn besuchte mich täglich.

Die Mitarbeiter versuchten immer wieder, mich zu motivieren, doch ich ließ es nicht zu. Mein domino-coach war nicht begeistert, aber nahm es hin, denn es war mein Wunsch. Das ging eine ganz Woche so. In der zweiten Woche, ich weiß nicht warum, fing ich langsam an zu essen und zu trinken. Ich fing auch an zu klingeln, um etwas zu essen zu bekommen.

Mein domino-coach hatte es satt und war der Meinung, es sei Zeit, das Bett zu verlassen. Sie nahm die Stehhilfe und holte mich kurzerhand aus dem Bett, brachte mich ins Badezimmer und versorgte mich. Sie brachte mich auch in den Clubraum, um meine Mahlzeiten einzunehmen. Ich erholte mich gut und auch mein Sohn war begeistert. Es ging bergauf!

Jetzt nehme ich an Therapien teil, die ich sonst abgelehnt habe. Durch die Hartnäckigkeit der Mitarbeiter und meines domino-coaches ist mein Leben wieder lebenswert. Durch die Therapien bin ich nicht mehr einsam und immer in Gesellschaft. Mein Sohn und mein domino-coach sind stolz auf mich. Ich wurde sogar zum „Mutmacher des Monats“ gewählt und bin sehr stolz darauf.

Heute kann ich nicht verstehen, warum ich damals die Therapien abgelehnt habe. Nur durch sie bin ich wieder fit geworden. Ich weiß jetzt, dass trainieren, auch im hohen Alter, so wichtig ist. Ich werde weitermachen – versprochen! ■



Verfasserin: **Christel Friedrich** mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:

Andrea Zinke

domino-world™

Center Hohenschönhausen



Mein Name ist Christel Friedrich und ich bin 79 Jahre alt. Mein Motto ist: „Aufgeben kommt nicht in Frage!“ Am Anfang brauchte ich für alles Hilfe, lag teilweise nur im Bett, sogar beim Toiletten-gang. Mein Mann hat sich immer um alles gekümmert. Ich habe viele Krankheiten, die ich nicht alle aufzählen möchte.

Vor rund drei Jahren bekam ich meinen domino-coach, Andrea Zinke. Sie hat mich gefragt, was ich gern wieder tun möchte und ich wollte wieder hinaus, wieder spazieren gehen, dachte aber: „Wie soll denn das gehen?“ Aber ich wurde überrascht. Es gab Übungen und Lauftraining und ich kam hinaus zum Markt. Ich war anfangs sehr geschafft, aber unser Hund freute sich riesig, wenn Andrea kam, und so haben wir ihn jedes Mal mitgenommen. Er wollte immer mit und war traurig, wenn er zu Hause bleiben musste. Weiter ging es mit dem Treppentraining, dann der erste kleine Einkauf.

Meinem Mann ging es immer schlechter, er kam ins Krankenhaus und wurde ins Koma gelegt. Für mich war das ein großer Schock, denn ich stand auf einmal allein da, sollte Entscheidungen treffen und musste allein zurechtkommen. Alles war so schwer! Oft war ich verzweifelt. Aber das hat mich stark gemacht. Ich habe gekämpft und trainiert, wurde immer selbstständiger. An meiner Seite war immer mein domino-coach.

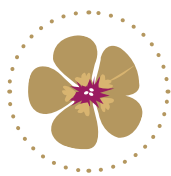
Einmal bin ich allein Kaffee und Kuchen kaufen gegangen und dann zum Büro von domino-world™. Es sollte ein Dankeschön für alle sein. Viele kannten mich. Na, die haben vielleicht gestaunt, als ich mit dem Rollator vor der Tür stand und konnten es kaum glauben.

Mein Mann erwachte und kam in eine Reha-Einrichtung. Erst sah es bei ihm so aus, als ob er nicht mehr nach Hause könnte. Ich habe ihn oft mit dem Taxi besucht und erzählte, was ich schon alles wieder machen kann. Er war sichtlich erstaunt. Er kämpfte auch und konnte nach acht Monaten wieder nach Hause kommen. Er glaubte einfach nicht, dass ich das alles allein schaffe. Er wollte mir ständig helfen, obwohl er selbst Hilfe benötigte.

Leider war die Zeit – drei Monate – sehr kurz und unser Hund und mein Mann sind verstorben. Ich glaube, mein Mann wollte nur sehen, wie ich das alles selbst schaffe. Nun bin ich allein, oft verzweifelt und die Tränen rinnen über mein Gesicht; es gibt immer wieder neue Probleme.

Aber ich gebe nicht auf. Der Außenfahrstuhl ist defekt und ich komme nicht allein mit dem Rollator aus dem Haus. Er kann nicht repariert werden. Die Entscheidung über einen Umzug stand nun im Raum. Umziehen? Oder doch laufen üben und die Treppe mit Gehstütze absolvieren? Ich habe mich für das Laufen mit Gehstütze und die Rollatorgarage vor der Haustür entschieden. Das Lauf- und Treppentraining hat schon begonnen und der Antrag für die Rollatorgarage ist gestellt.

Am Wochenende benötige ich keine Hilfe mehr und so gehe ich zweimal in der Woche in Begleitung hinaus an die frische Luft. ■



domino-coach:
Agnetha Matzke
domino-world™
Club Oranienburg

Verfasserin: **Edith Altendorf** mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich lebte glücklich in einer Doppelhaushälfte mit meinem Ehemann und das genau bis zu dem Tag, an dem bei meinem Mann das Parkinson-Syndrom und Gangstörungen diagnostiziert wurden und bei mir Diabetes mellitus. Ich war mit der Pflege meines Mannes überfordert, denn ich hatte genug mit mir selbst zu tun.

Unsere Tochter meldete uns für einen Monat bei domino-world™ an, um zu sehen, ob der Club eine Option für meinen Mann sei. Da ich mich nicht von ihm trennen wollte, sind wir gemeinsam am 13. Juli 2021 in ein schönes Zimmer auf der Wohntage 2 eingezogen. Wir wurden herzlich aufgenommen und fühlten uns sehr wohl in der Gesellschaft der Bewohner und Pflegekräfte.

Mein domino-coach hat sich mir vorgestellt und gemeinsam haben wir über meine Stärken und Schwächen gesprochen und in der Folge ein Therapieprogramm für mich erstellt, welches Bewegungs- und Beschäftigungsangebote enthält, die ich jeden Tag durchführe. Natürlich muss ich mich an manchen Tagen auch überwinden, die Übungen zu machen, doch die Pflegekräfte lassen nicht locker, bis ich mich aufraffe. Also heißt es dann: Zähne zusammenbeißen und durch. Und immer schön das Ziel im Auge behalten!

Ich sehe jeden Tag die „Kraftkarten“, „Mein Weg zum Ziel“ und habe Sommergeschichten gelesen, die mir Mut machen, weiter zu trainieren.

Wenn meine Tochter uns besucht, ist sie stolz auf mich und sagt: „Ich glaube, es liegt am domino-coaching™, das bei domino-world™ angeboten wird. Mutti läuft entspannter und besser, hat Spaß an der Ergotherapie, mag sehr gern Stunden mit sportlichen Aktivitäten. Mutti ist auch viel aufmerksamer geworden. Wenn ich etwas erzähle, dann merkt sie sich das bis zum nächsten Besuch.“

Ich bin froh, dass ich gemeinsam mit meinem Mann bei domino-world™ eingezogen bin und würde dies jedem empfehlen. Ich mache jetzt täglich meine Therapie, damit ich wieder fit werde und meine Tochter stolz auf mich ist. Deshalb ist ab sofort mein Motto: Jeden Tag Reha-Sport! Denn ohne Fleiß kein Preis.

Hiermit beende ich meine Geschichte, denn die nächste Therapie wartet schon. ■





Verfasser: **Horst Wald**
mit Hilfe seines domino-coaches

Hallo, mein Name ist Horst Wald und ich bin am 23. Februar 1925 in Berlin geboren. Auch ich möchte in diesem Jahr eine Sommergeschichte mit meinem domino-coach erzählen. Als ich am 21. Mai 2020 in den domino-world™ Club Tegel auf der Wohnetage 1 eingezogen bin, wurde ich herzlich aufgenommen. Es wurden viele Fragen an mich gerichtet, die ich natürlich beantwortet habe.

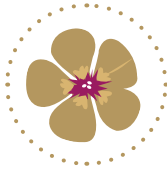
Es ist immer ein großer Schritt, sein Zuhause zu verlassen, aber ich war und bin immer guter Dinge und auch immer gut gelaunt. Dann wurde ich meinem domino-coach vorgestellt, und sogleich führten wir Gespräche, wie es mir geht und was mein Ziel wäre und was ich gern nochmal erleben möchte.

Nach meinen Assessments und was noch alles dazu gehört, Sie kennen es ja bereits, haben wir ein für mich zugeschnittenes Therapieprogramm zusammengestellt. Mein Wunsch ist es, in den Garten zu gehen, der meiner war, zusammen mit meiner Nichte, dann die warme Sonne auf meiner Haut zu spüren, die Vögel zwitschern zu hören und das frisch gemähte Gras riechen zu können.

Deswegen muss ich gut im Laufen sein und auch Treppen steigen können. Ich muss zugeben, dass ich nicht so gern in die Gruppentherapie gehe, umso mehr verfolge ich meine Ziele bei den Einzeltherapien. Lauftraining liebe ich, und bei schönem Wetter bin ich am Fitnessgerät vor dem Haus und am Elch-Pfad. Meine Vorlieben bleiben dabei nicht auf der Strecke und ich spüre nie Langeweile. Ich will so lange wie möglich fit bleiben.

Ich bin stolz auf mich, und seht her: Ich bin 97 Jahre alt. Ich wünsche allen Lesern guten Erfolg und traut Euch, zusammen schaffen wir das. ■

domino-coach:
Martina Scharafinski
domino-world™
Club Tegel



domino-coach:
Dominik Wenzel
domino-world™
Club Treptow



Verfasserin: **Welda Pagels** mit Hilfe von Bettina Kassube

Ich bin neu in dieser Runde, und auch ich möchte gern von mir und meinen Erlebnissen berichten. Mein Name ist Welda Pagels und ich wohne seit einem guten halben Jahr im domino-world™ Club Treptow.

Zuhause brach ich mir mein Bein, ein dummer Sturz und die Fraktur war da. Im Krankenhaus angekommen dachte ich nur, wie soll ich jemals wieder auf die Beine kommen? Und irgendwie ging dann alles ganz schnell. Plötzlich wurde ich entlassen und fand mich im domino-world™ Club Treptow wieder.

Obwohl ich sehr freundlich in Empfang genommen wurde, fiel es mir sehr schwer, die Situation anzunehmen und ich war traurig. Ich kam mir so nutzlos vor, nichts konnte ich. Ich konnte nicht laufen, mich nicht selbst mit dem Rollstuhl bewegen, nicht mal allein auf die Toilette gehen. Sie können sich ja vorstellen, wie einem da zumute ist.

Am zweiten Tag öffnete sich die Tür und eine nette Dame stellte sich vor, mein domino-coach. Sie erklärte mir alles, was ich wissen musste, und nahm sich viel Zeit für mich.

Irgendwie ging es auf einmal sehr schnell: Rollstuhltraining, juhu, ich konnte mich endlich selbst fortbewegen. Und weiter ging es. Die Mitarbeiter stellten mir einen Rollator vor die Füße. Was, ich sollte laufen? Ich war froh, dass ich endlich mit dem Rollstuhl zurechtkam. Nun gut, sie werden schon wissen, was sie tun.

Tatsächlich hat es funktioniert, ich konnte am Rollator einige Schritte laufen, das hätte ich nie gedacht. Ich platzte fast vor Stolz. Mein Ehrgeiz war geweckt. Jeden Tag lief ich mit den Mitarbeitern am Rollator und ich schaffte immer einige Schritte mehr. Es kam der Tag, da traute ich es mir einfach zu, ihn allein zu benutzen. Wunderbar, wie das ging. Ich trainierte jeden Tag mehr, Krafttraining, Zirkeltraining, Lauftraining.

Was soll ich Ihnen jetzt sagen, ich bin selbstständig geworden. Ich benötige die Unterstützung der Mitarbeiter nicht mehr. Ich stehe selbstständig aus dem Bett auf, ich pflege mich selbst, ziehe mich allein an und gehe ins Restaurant zum Essen.

Diese Fortschritte habe ich dem gesamten Team zu verdanken. Na klar gab es Tage, an denen ich keine Lust hatte zu trainieren, aber sie waren hartnäckig und zeigten mir immer wieder mein Ziel auf.

Ich habe es geschafft! ■

domino-coach:
Candy Gesierich
domino-world™
Day Care Center Birkenwerder

Verfasser: **Hans-Joachim Saenger** mit Hilfe seines domino-coaches

Mein Name ist Hans-Joachim Saenger und ich bin 66 Jahre alt. Seit einiger Zeit bin ich nun zweimal wöchentlich in der Tagespflege Birkenwerder. Anfangs hatte ich nicht wirklich Interesse daran, aber die Mädels aus dem domino-world™ Center Hennigsdorf meinten, es würde mir guttun. Ich hatte mein Leben nicht mehr richtig im Griff. Ich habe mich sehr gehen lassen und keinen Sinn mehr im Weiterleben gesehen. Auch habe ich keine Tabletten mehr genommen. Leider hatte ich auch keinen guten Kontakt zu meinen Kindern. Irgendwie kam alles zusammen.

Jetzt, seitdem ich in der Tagespflege bin, geht es mir besser als je zuvor. Ich bin quasi wieder neu aufgeblüht. Ein großer Punkt, wieder Kraft zu tanken, war der Reha-Sport. Die Übungen waren am Anfang ganz schön schwer und ich hatte auch Muskelkater. Obendrein war ich eigentlich immer der Meinung, Sport ist Mord. Aber ich wurde eines Besseren belehrt. Man glaubt nämlich gar nicht, dass Sport auch gut für die Seele ist und nicht nur für die Muskeln.

Nachdem viele Gespräche erfolgt sind und ich Vertrauen in das Team gefasst hatte, konnte mein Neustart beginnen. Jetzt mache ich die Übungen regelmäßig und habe wieder Freude am Leben und einen geregelten Tagesablauf.

In der Tagespflege wird auch viel gemacht, was man schon lange vergessen hatte. Wie schön ein Spaziergang oder gemeinsames Lachen und Tanzen sein kann, ja, das hatte ich alles vergessen. Ich bin viel ausgeglichener und fitter seit dem domino-coaching™. Kleine gesetzte Ziele habe ich im Rahmen des domino-coaching™ schon erreicht.

Jetzt strebe ich an, dreimal in der Woche in die Tagespflege zu gehen. ■

Verfasserin: **Waltraud Grübner** mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich möchte mich kurz vorstellen, bevor Sie sich in die Zeilen meiner Geschichte begeben. Mein Name ist Waltraud Grübner und ich wohne jetzt im domino-world™ Club Tegel auf dem Wohnbereich 3.

Meine zweite Lebenshälfte verbrachte ich in Berlin-Heiligensee. Ein Haus mit drei Mietparteien und ganz lieben Menschen waren der Mittelpunkt meines Lebens. Dort war ich immer glücklich und ausgelastet. Der Garten, mein Haushalt, mein Hobby – die Handarbeit – und die unzähligen Spaziergänge am See füllten meinen Alltag aus. Leider wurde ich dann krank und ein Schlaganfall war der Grund für eine Veränderung. Viele Dinge konnte ich nicht mehr so wie früher umsetzen. Die Kräfte ließen nach. Meine Nichte, die immer für mich da ist, kümmerte sich um den Umzug in ein neues Zuhause.

Hier bei domino-world™ kamen auf einmal viele neue Aktivitäten auf mich zu. Das domino-coaching™ muss man sich vorstellen wie eine Reha. Wir Bewohner trainieren jeden Tag mindestens eine Stunde. Dazu gehören Kraft- und Balancetraining, bei dem wir Hanteln und Therabänder benutzen und viele Stehübungen durchführen. Sehr toll sind die Qi Gong-Stunden mit entspannter Melodie und Düften. Ich gebe zu, es war gewöhnungsbedürftig, aber ich möchte es nun doch nicht mehr verpassen. Ich freue mich immer, wenn mein domino-coach ins Zimmer kommt und den nächsten Startschuss gibt. Dann bin ich bereit. Die vielen Trainingseinheiten haben mich stark gemacht!

Es ist schön zu wissen, dass man gut versorgt ist. Man weiß ja nie, was im Leben noch kommt. Falls Sie jemanden kennen, der noch mit sich hadert – eine Besichtigung dieser großartigen Einrichtung lohnt sich. Für mich war es ein großer Schritt, der mit Erfolg und Glück belohnt wurde.

Bleiben Sie gesund und vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. ■

domino-coach:
Claudia Goldmann
domino-world™
Club Tegel



Verfasserin: Bettina Kassube
für Christa Bräunlich

domino-coach:
Bettina Kassube
domino-world™
Club Treptow



Heute möchte ich über eine Bewohnerin berichten, die aufgrund ihrer Demenz nicht mehr allein zu Hause wohnen kann. Seit einem Jahr wohnt Frau Bräunlich im domino-world™ Club Treptow auf der Etage 3.

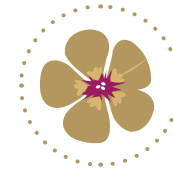
Bis zum Schluss hat sie noch versucht, allein zurechtzukommen, doch irgendwann war die Gefahr zu groß. Täglich besuchte ihre Tochter sie zu Hause, führte viele Telefonate, leitete die Mutter durch den Tag.

Natürlich war der Anfang hier nicht so leicht. Wie sollte sie sich zurechtfinden in diesem großen Gebäude? „Wo ist mein Zimmer? Bin ich hier richtig? Darf ich hier sein?“ Die vielen fremden Menschen wirkten auf sie ein. Nachts konnte sie nicht schlafen, wanderte über den Flur und sah hilflos, aber liebevoll in die Augen der Mitarbeiter und ließ sich wieder ins Zimmer begleiten.

Durch das domino-coaching™ war der Tagesablauf durchstrukturiert. Morgens Frühstück, danach zum Sport, Mittagessen, spazieren gehen und alles in Gemeinschaft. Es war geschafft, sie lief nicht mehr nachts durch die Flure, sie schlief. Frau Bräunlich findet ihr Zimmer in den meisten Fällen allein und hat Freundschaften geschlossen. Liebevoll kümmert sie sich um ihre Mitbewohner, schenkt ihnen den Kaffee ein, fragt, ob sie schon gegessen haben, streicht ihren Mitbewohnern liebevoll über die Haare.

Frau Bräunlich fühlt sich hier gut aufgehoben, doch der schönste Tag ist und bleibt der Freitag. Dann kommt ihre Tochter am Morgen und holt sie für den ganzen Tag ab. Jeden Freitag lässt sich ihre Tochter etwas Schönes einfallen, um einen wunderschönen Mutter-Tochter-Tag zu veranstalten und ohne sich Sorgen machen zu müssen. Auch mit einer Demenzerkrankung kann der Tag viele schöne Momente bringen. ■

Verfasserin: Ina Golde mit Hilfe ihres domino-coaches



domino-coach:
Anja Tänzler
domino-world™
Club Oranienburg

Liebe Patienten der domino-world™ Einrichtungen, wie versprochen möchte ich auch in diesem Jahr einige Zeilen schreiben. Ich, Ina Golde, bin im August 2021 aus dem Club ausgezogen und in eine eigene Wohnung eingezogen. Sie befindet sich auch in Oranienburg. Meine Tage sind mit vielen schönen Erlebnissen gefüllt.

Ich gehe viermal in der Woche als Lehrerin in der Schülerhilfe arbeiten. Gern helfe ich den Kindern bei der Anfertigung ihrer Hausaufgaben. Jeden Donnerstag gehe ich ins Krankenhaus Oranienburg und arbeite dort ehrenamtlich bei den „grünen Damen“ auf der Kinderstation. Dann spiele ich mit den Kindern oder lese ihnen Geschichten vor.

Ich bin auch ein „Chorkind“. Jeden Mittwoch ist ein Chortreffen und wir singen dann Volks- und Wanderlieder, hören aber auch anspruchsvolle klassische Musik. Der Chor heißt „Viva la Musica“.

Natürlich habe ich auch Hobbys. In meinem Leben habe ich schon viele Länder und Kontinente bereist. Meine nächste Reise führt mich an die Müritz.

Sport ist sehr wichtig für die Gesundheit, deshalb trainiere ich zweimal die Woche im Fitnessstudio.

Somit verabschiede ich mich mit den Worten: „Genieße Deine Zeit, denn Du lebst nur jetzt und heute. Morgen kannst Du gestern nicht nachholen und später kommt früher als Du denkst.“ Dies ist ein Zitat von Albert Einstein. ■

domino-coach:
Petra Borchert
domino-world™
Center Hohenschönhausen

Verfasser: Erika und Max Pfeiffer mit Hilfe ihres domino-coaches

Heute möchten wir unsere Geschichte schreiben. Meine Frau ist 89 Jahre und seit August 2020 bei domino-world™ in der Krankenpflege und ich seit Januar 2022 zur Medikamentengabe. Ich bin übrigens 93 Jahre. Seit November 2021 haben wir eine gute Haushaltshilfe – sie heißt Annette.

Im Februar dieses Jahres hat sich unser domino-coach Petra vorgestellt. Das war am Anfang ziemlich viel für uns, deshalb waren unsere Kinder bei den Gesprächen dabei, da sie das genauso interessierte wie uns.

Einmal in der Woche findet Reha-Sport statt. Leider können wir nicht immer daran teilnehmen, da ich sehr schnell Atemnot bekomme und meine Frau starke Rückenschmerzen hat. Unser größter Wunsch ist es, gemeinsam spazieren zu gehen. Dazu muss aber regelmäßig trainiert werden. Erschwerend kommt noch hinzu, dass wir in der 2. Etage wohnen und die Treppen bewältigen müssen.

Ein Therapieprogramm und ein Reha-Plan wurden erstellt. Ich gehe zusätzlich jeden Tag hinunter. Der größte Wunsch meiner Frau ist, dies auch zu schaffen.

Wir haben bis jetzt alles geschafft. Darum möchte ich an alle appellieren, gebt nie die Hoffnung auf und kämpft, denn wer aufgibt und nicht an sich glaubt, hat bereits verloren. Im Sommer wollen wir gemeinsam spazieren gehen. ■

Verfasserin: **Dorothea Sieg** mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Anwar Tozo und ich arbeite seit einem Jahr als domino-coach mit meiner Patientin, Frau Dorothea Sieg. Frau Sieg ist seit einem Schlaganfall mit linksseitiger Lähmung und Einschränkung der Motorik und Sprache bei uns. Leider kann Frau Sieg diese Geschichte nicht selbst schreiben, daher machen wir das gemeinsam.

Ich bin Dorothea Sieg und 1937 geboren. Ich habe bis zuletzt im Werkzeugbau gearbeitet. Nach dem Schlaganfall konnte ich nicht richtig sprechen. Der linke Mundwinkel hing und mein linker Arm war nicht beweglich.

Dank der Reha-Maßnahmen, die ich 2019 begonnen habe, und der Hilfe meines domino-coaches kann ich heute wieder gut sprechen und mein Arm ist viel beweglicher geworden. Daher übe ich täglich und Herr Tozo hilft mir immer dabei.

Ich gehe gern spazieren und nähe gern. Ich freue mich täglich, dass ich dies wieder machen kann und bin froh, wenn sich mein Zustand nicht wieder verschlechtert.

Ich freue mich, dass domino-world™ das domino-coaching™ anbietet und auf jede Stunde mit meinem domino-coach. ■

domino-coach:

Anwar Tozo
domino-world™
Center Hennigsdorf

Verfasserin: Ina Gerards
für **Silvia Bieler**

domino-coach:
Ina Gerards
domino-world™
Center Kreuzberg

Hallo, mein Name ist Silvia Bieler. Ich bin 59 Jahre und werde schon sehr lange von domino-world™ betreut. Durch das domino-coaching™ und die regelmäßigen Sportübungen bin ich wieder viel selbstständiger geworden. Ich übernehme immer mehr Tätigkeiten im Haushalt, gehe regelmäßig spazieren und nehme an den Gruppenveranstaltungen teil.

Mein domino-coach und die Pflegekräfte motivieren mich täglich und geben mir die Zuversicht, auch bald wieder mit meiner Gruppe verreisen zu können. ■

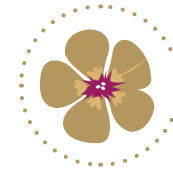
Verfasser: **Dieter Leukart**
mit Hilfe seines domino-coaches

Darf ich mich vorstellen? Ich bin Herr Leukart und wohne seit Juli 2021 im domino-world™ Club Tegel. Am 20. Februar 2021 wäre ich fast gestorben, denn ich erlitt eine Hirnblutung und sitze seitdem im Rollstuhl mit einer sehr schweren linksseitigen Halbseitenlähmung.

Als ich in den Club Tegel einzog, ging es mir sehr schlecht. Selbst das Sitzen im Rollstuhl war mir nur schwer möglich, denn ich rutschte förmlich aus ihm heraus. Es war halt schwer mit dem Festhalten. Ich war auch sonst auf viel Hilfe vonseiten des Pflegepersonals angewiesen und Sie können mir glauben, so einiges war mir sehr unangenehm. Na ja, aber alle waren sehr lieb zu mir und machten mir Mut.

Das domino-coaching™ und die tägliche Reha-Stunde sowie die interne Physiotherapie brachten mich aber Stück für Stück immer weiter voran.

Inzwischen bin ich auch Mitglied in der „Leuchtturmgruppe“, wo die sportlichen Anforderungen um einiges höher sind als in den Gruppentherapien. Mein dreimaliges wöchentliches Einzeltraining mit der Physiotherapeutin besteht darin, das Stehen zu erarbeiten. Es geht von Woche zu Woche immer besser und ich spüre meine Muskeln, wie sie mir gehorchen und das machen, was ich von ihnen erwarte. Ich träume doch davon, dass ich von allein aufstehen und loslaufen kann, denn mein größter Wunsch ist es, wieder ausziehen und noch einige schöne Jahre mit meiner lieben Frau in meinem eigenen Haus zu verbringen – und glauben Sie mir, ich werde es schaffen. ■



domino-coach:
Sabrina Tilch
domino-world™
Club Tegel



domino-coach:
Jaqueline Grasenack
domino-world™
Center Hohenschönhausen



Verfasserin: **Christa Dittmann** mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Christa Dittmann und ich bin 67 Jahre alt. Ich schreibe heute zum ersten Mal eine Sommergeschichte. Vor einigen Jahren stellte man bei mir eine sehr starke Nervenschädigung in den Beinen und an der Wirbelsäule fest. Ich konnte auf einmal nicht mehr laufen – mir versagten einfach die Beine. Von nun an war ich auf den Rollstuhl angewiesen. Das war ein Schock für mich und mein Leben änderte sich schlagartig.

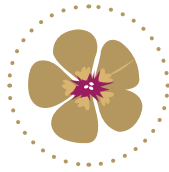
Ich war auf die Hilfe meines Mannes angewiesen. Meine seelische Verfassung wurde auch immer schlechter. Als mein Mann dann immer kränker wurde, holten wir uns Hilfe vom domino-world™ Center Hohenschönhausen. Ich bekam eine Pflegerin zugeteilt, die auch gleichzeitig mein domino-coach und zuständig für den Reha-Sport ist. Ihr Name ist Jaqueline Grasenack und wir verstanden uns auf Anhieb sehr gut; ich vertraute ihr.

Im Dezember 2021 sagte sie zu mir und meinem Mann, dass sie daran glaubt, dass ich auch am Rollator laufen könnte, wenn ich einen hätte und damit üben würde. Ich glaubte das natürlich nicht. Wie sollte denn das gehen? Aber mein Mann kaufte einen Rollator in meiner Lieblingsfarbe rot, der auch sehr leicht war.

So, und nun ging es los. Tägliches Stehtraining, Gleichgewichtsübungen, Lauftraining in der Stube und im Flur. Ich musste das Bremsen und Hinsetzen auf dem Rollator lernen. Immer und immer wieder – so lange, bis ich es konnte. Ich wurde während dieser Zeit oft von Jaqueline gelobt und motiviert – das hat mich angetrieben. Ich hatte viel Spaß und Freude. Seit Februar haben wir die Strecken immer ein Stück erweitert.

Jetzt kann ich schon von der Wohnung bis auf die Straße laufen und schaffe dies, ohne mich zwischendurch alle 250 Meter hinzusetzen. Meine Nachbarn und auch der Hausmeister, die mich bei meinen Laufübungen sehen, staunen nicht schlecht über meine Fortschritte. Und das habe ich mit Hilfe und Unterstützung von Jaqueline geschafft. Vom Rollstuhl zum Rollator – ich bin so stolz auf mich und werde fleißig weiterüben.

Glaubt an Euch und gebt die Hoffnung nicht auf. ■



domino-coach:
Susanne Richter
domino-world™
Club Tegel

Verfasser: **Ralf Krohn** mit Hilfe seines domino-coaches

Hallo, mein Name ist Ralf Krohn. Ich möchte Ihnen heute eine Geschichte aus dem wahren Leben erzählen. 2021 war ein sehr ereignisreiches Jahr für mich. Ich lebte bis dahin zufrieden in meiner Wohnung und hatte nie ernste gesundheitliche Probleme. Doch dann ging es los, dass ich öfter stürzte und einfach zur Seite kippte.

Meiner Tochter gefiel das gar nicht: „So geht das nicht! Ab ins Krankenhaus. Wir müssen das untersuchen lassen.“ Gesagt, getan.

Doch was kam dann? „Herr Krohn, wir müssen operieren.“ Peng! Nach der Operation habe ich 15 Kilogramm abgenommen. Allein dadurch war ich so geschwächt, dass mir alles schwerfiel. Es folgte eine Reha über mehrere Wochen. Das half sehr, aber ich war noch nicht fit genug, um wieder allein in meiner Wohnung zu leben. Vor allem, weil mein Bad so klein ist und ich keine Dusche, sondern eine Badewanne habe.

Was tun? Meine Tochter fand domino-world™ in Tegel, gleich bei ihr um die Ecke. Die Clubleitung machte mir Mut: „Behalten Sie Ihre Wohnung, wir versuchen, Sie wieder fit zu machen.“

Also zog ich hier ein, mit dem festen Willen, nicht lange zu bleiben. Das war Ende Oktober 2021 und zum Weihnachtsfest wollte ich wieder zu Hause sein.

Keine lange Zeit.

Hier angekommen, ging es gleich mit fünfmal pro Woche Physiotherapie los, mit Hausaufgaben!

Die ersten Tage lief ich am Rollator nur auf der Etage, doch dann ging es zum Essen ins Restaurant hinunter – dreimal am Tag, ein gutes Training. Dann Fahrrad fahren, Sprossenwandtraining für die Kraft und das Gleichgewicht.

Treppenlaufen musste ich auch, denn zu Hause habe ich sieben Stufen hinauf zu meiner Wohnung. Doch auch das ist inzwischen kein Problem. Ich habe schon zwei Stockwerke hinauf und hinunter geschafft.

Heute haben wir den 9. Dezember 2021, nächste Woche ziehe ich nach nur acht Wochen wieder aus. Ich freue mich schon sehr auf zu Hause! ■



domino-coach:
Petra Borchert
domino-world™
Center Hohenschönhausen

Verfasser: Dieter Halle mit Hilfe seines domino-coaches

Mein Name ist Dieter Halle. Ich schreibe nun schon das zweite Mal meine Geschichte. Ich werde in diesem Jahr 63 Jahre alt und möchte mit meiner Geschichte anderen etwas Mut machen und Ihnen zeigen, dass es immer weiter geht, aber nur, wenn man es wirklich will.

Ich sitze wegen meiner Krankheit Ataxie Typ II leider fest im Rollstuhl. Ich kann nur mit viel Mühe kurz stehen. Meinen Transfer aus dem Bett in den Rollstuhl bewältige ich dank meiner Pflegerin jetzt wieder allein. Es hat sehr lange gedauert, bis wir es wieder geschafft haben zu duschen. Das regelmäßige Training mit Hilfe meiner Pflegerin ermöglicht mir nun, in die Dusche zu steigen und das sieht so aus: Ich werde mit dem Rollstuhl in das Bad gefahren und muss den Transfer selbst vom Rollstuhl auf den Duschsitz schaffen. Ja, das war für mich ein ganz großer Erfolg und ich freue mich jetzt auf jeden Duschgang.

Mein Ziel ist es, wieder selbstständig einkaufen zu gehen. Nach dem neuen Therapieprogramm, das ich mit meinem domino-coach festgelegt habe, werde ich in wenigen Monaten einige Schritte am Rollator gehen können – ich habe ja auch zweimal in der Woche Physiotherapie.

Ich weiß, es ist ein langer Weg, da meine Muskeln und meine Bewegungen nicht immer so wollen, wie ich es gern hätte.

Meine Pflegerin hat mir die Übungen erklärt und ich werde vom ganzen Pflegepersonal immer angesprochen und unterstützt. Gut ist, dass wir die Übungen gemeinsam machen können. Irgendwann habe ich dann so viel Kraft, dass ich wieder allein meinen Alltag schaffen werde. Ich bin froh, dass es den Reha-Sport gibt – danke an das gesamte Pflegeteam. ■





domino-coach:
Marion Zeh-Sagelsdorff
domino-world™
Club Tegel



Verfasserin: Cornelia Szantho von Radnoth

Mein Name ist Cornelia Szantho von Radnoth. Am 5. November 2021 bin ich in den domino-world™ Club Tegel eingezogen. Nachdem meine Abschlussbehandlung aufgrund eines Hirninfarkts in der Reha-Klinik beendet war und ich nicht in der Lage war, wieder allein den Alltag zu bewältigen, habe ich mich ganz bewusst für domino-world™ entschieden.

Bei domino-world™ geht es nicht darum, seinen letzten Lebensabschnitt zu verbringen, nein, hier heißt das Stichwort „Reha und Auszug“. Und genau das wollte ich. Wieder fit werden und in meine eigene Wohnung zurückziehen. Mir war von Anfang an klar, wenn ich mein Ziel erreichen will, dann muss ich viel trainieren.

Gemeinsam mit meinem domino-coach wurden meine Ziele besprochen, und das waren nicht wenige. Damit Sie eine Vorstellung davon bekommen, was und wie hoch meine Ziele und Ansprüche waren, gebe ich Ihnen gern einen Einblick:

Verbesserung von Stand, Gang und Gleichgewicht; Verbesserung der Funktion der Arme und Hände; Reduktion der Sensibilitätsstörung; Steigerung der kognitiven Belastbarkeit; Erlernen von Bewegungsabläufen (mit und ohne Hilfsmittel); Beweglichkeit draußen; Erlernen des Treppensteigens; Selbstständigkeit bei den Verrichtungen des täglichen Lebens; Wiederaufnahme alltäglicher und freizeitlicher Aktivitäten.

Puh, das alles aufzuzählen war ja schon anstrengend, aber das sind nun mal meine Ziele, die ich erreichen möchte. Selbstverständlich stellte ich mir die Frage: „Kann domino-world™ mir das ermöglichen? Kann ich meine Ziele erreichen?“

Mein domino-coach war sichtlich überrascht über meinen Ehrgeiz und meine Motivation. Eigentlich habe ich auch damit gerechnet, dass sie mich ausbremst und „Stopp, stopp“ ruft und sagt: „So einfach und schnell geht das hier nicht.“

Aber ganz im Gegenteil. Gleich nach unserem Gespräch zeigte sie mir auf der Etage die Reha-Fit-Ecke und die Reha-Fit-Straße, die man täglich und selbstständig benutzen kann. Zusätzlich zu diesem Angebot wurde ich auch zur „Leuchtturmgruppe“ angemeldet, wo nochmals speziell mit Bewohnern, die ausziehen möchten, trainiert wird. Innerhalb von einer Woche wurde sich um alles gekümmert: Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Therapien, ärztliche Versorgung und, und, und.

Wow, dachte ich, das geht ja flott. Jetzt lag es an mir, alles umzusetzen. Ich habe mit viel Kraft und Konzentration alle Therapien umgesetzt. Die Mitarbeiter haben mich stets motiviert und gelobt. Ich bin stolz auf das, was ich geschafft habe, und bedanke mich für die Unterstützung der Mitarbeiter der Etage 4. Um aber noch mal auf die Zweifel bzw. Frage zurückzukommen: „Kann domino-world™ mir helfen, meine Ziele zu erreichen?“ Für mich ein eindeutiges JA.

Am 22. Mai 2022 werde ich ausziehen. Ich verabschiede mich ganz herzlich mit den Worten: „Der Weg ist das Ziel und das Ziel ist der Weg nach Hause.“ ■

Verfasserin: **Anke Thomas**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Wolfgang Oprea
domino-world™
Club Treptow

Mein Name ist Anke Thomas und ich bin im Club Treptow seit Februar 2015. Ich bin schon sehr lange hier und habe so manches erlebt. Gute, wie schlechte Zeiten, aber wenn ich diese Zeit hinterfrage, dann überwiegen die guten Zeiten.

Ich sitze im Rollstuhl, da ich einseitig gelähmt bin. Doch das hindert mich nicht im Geringsten, Spaß am Leben zu haben. Mein Sohn kommt mich oft abholen und dann gehen wir zusammen shoppen und zu unserem Lieblingsitaliener lecker essen und die gemeinsame Zeit genießen.

Ich versuche, auch im Club meine einseitige Lähmung nicht als Ausrede zu benutzen, um mich hängen zu lassen. Ganz im Gegenteil. Alles, was an Angeboten da ist, um mich körperlich und auch geistig zu stärken, nehme ich gern an. Und es gibt ausreichend Angebote, die ich nutzen kann. Der domino-world™ Club Treptow ist für mich Zuhause und Reha in einem.

An alle, die der Meinung sind, dass eine Lähmung oder sonst eine Erkrankung ein Grund ist zu sagen „Ich kann das nicht!“. Rafft Euch auf und zeigt den Menschen, dass es auch anders geht. Auch wenn der Weg anstrengend und mit Steinen gepflastert ist, hebt den Stein auf und lasst ihn hinter Euch. ■

Verfasserin: Peggy Wutschke für eine Patientin

Ich möchte über eine Patientin aus dem domino-world™ Center Oranienburg berichten, die schon viele Jahre in unserem Appartement wohnt. Als sie hier einzog, war sie ganz in sich gekehrt, schüchtern und traute sich kaum, etwas zu sagen, geschweige denn, aus ihrem Zimmer zu kommen. Wir dachten alle: „Na, das kann so nicht weitergehen. Das muss sich ändern! Die Frau soll sich doch wohlfühlen, ihr neues Zuhause annehmen und Kontakte zu den anderen Mitbewohnern aufbauen.“

Es gab also viel zu tun und es war nicht immer leicht. Die Zeit verging ...

Wir führten viele Gespräche, versuchten Vertrauen aufzubauen und sie überall mit einzubeziehen. Langsam machten wir Fortschritte und letztlich haben wir es geschafft.

Es entstanden unter den Bewohnern freundschaftliche Verhältnisse. Man spielte zusammen Karten oder andere Spiele und nahm die Mahlzeiten gemeinsam ein. Sie ging allein einkaufen, kümmerte sich um andere Mitbewohner und ist sozusagen ein kleiner Fels in der Brandung.

Man kann mit Stolz behaupten, dass sie nun angekommen ist. ■

domino-coach:
Peggy Wutschke
domino-world™
Center Oranienburg





Verfasserin: Sahadije Redzepi
für **Heidemarie Kroll**

Hallo an alle Mitarbeiter des domino-world™ Center Kreuzberg. Ich heiße Heidemarie Kroll und wurde am 3. Mai 1948 in Berlin geboren.

Ich bin ein Mensch, der sehr gern verreist und war schon oft mit meinem Ehemann im Urlaub. Und das so lange, bis der Zeitpunkt kam, an dem sich mein Leben veränderte. Ich bekam Probleme mit meinem Knie und meinen Beimgelenken, was dazu führte, dass ich kaum noch laufen konnte. Und somit konnte ich auch nicht mehr in den Urlaub fahren. Aus diesem Grund hatte ich in den Jahren 2010 und 2011 zwei Operationen und bekam künstliche Kniegelenke. Nun brauchte ich Hilfe, um wieder normal laufen zu können.

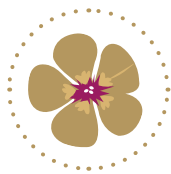
Auf der Suche nach Hilfe stieß ich im Jahr 2016 auf das domino-world™ Center Kreuzberg. Dank des Centers bekam ich die Hilfe, die ich gesucht hatte. Ich erhielt hilfreiche Anregungen und Hilfe von den netten Mitarbeitern des Centers.

Ich habe den Mitarbeitern erzählt, dass ich gern in den Urlaub fahre, aber ich dies aufgrund meiner bestehenden Beinprobleme leider nicht tun kann. Daraufhin empfahlen sie mir das domino-coaching™. Am Anfang war ich nicht so begeistert, aber das änderte sich, als ich damit anfang.

Nach wochenlangem Training habe ich bemerkt, dass ich wieder anfangen habe, gut zu laufen. Ich bin so begeistert vom domino-coaching™ Team und bedanke mich, dass mein Wunsch zu reisen, nun wieder möglich ist. Nun fahre ich – nach so langer Zeit – im September mit meinem Mann in den Urlaub.

Ich kann das domino-coaching™ nur empfehlen. ■

domino-coach:
Sahadije Redzepi
domino-world™
Center Kreuzberg



domino-coach:
Mandy Kühnemann
domino-world™
Center Lichtenberg

Verfasserin: Irmgard König mit Hilfe ihres domino-coaches

Meine Sommergeschichte ist für mich die schönste Geschichte überhaupt. Nach dem Krankenhausaufenthalt war ich ganz tief am Boden zerstört. Ich konnte mich fast gar nicht mehr bewegen, mein Selbstvertrauen hatte ich verloren, meine Kräfte waren so gut wie weg. Damals habe ich auch noch meinen geliebten Mann verloren und das alles auf einmal. Das war einfach zu viel für mich.

Ich lernte domino-world™ kennen – vor allem das domino-coaching™ und das war das größte Glück für mich. Mein domino-coach Mandy sagte zu mir, dass wir langsam anfangen werden und wir starteten dann zweimal in der Woche mit kleinen Übungen.

Es fiel mir am Anfang natürlich sehr schwer, aber Mandy gab mir die Kraft, um nicht aufzugeben. Immer und immer wieder sind wir das domino-coaching™ Buch durchgegangen. Schritt für Schritt merkte ich, wie ich besser wurde und meine Schmerzen haben immer mehr nachgelassen.

Natürlich hatte ich auch Tage, wo ich am liebsten aufgegeben hätte, aber Mandy sagte stets: „Aufgeben ist keine Lösung!“ und so hielten wir Woche für Woche an unserem Plan fest. Ich war selbst unheimlich stolz auf mich, denn was ich in diesem halben Jahr erreicht habe, ist beeindruckend. Ich war so motiviert, dass ich auch wieder anfang, die Treppen zu steigen. Ich bin durch das domino-coaching™ so selbstbewusst geworden, dass ich es mir mittlerweile zutraue, zu Hause allein die Treppen zu meiner Wohnung zu bewältigen. Auch habe ich es mit viel Motivation geschafft, viel mehr zu Hause zu machen als vorher.

Wir sind viel spazieren gegangen und haben viel gesprochen, sodass ich mich wieder traue, allein zum Friseur oder zur Fußpflege zu gehen. Ich bin so dankbar, ich kann es gar nicht in Worte fassen. Das domino-coaching™ hat mir mein Selbstbewusstsein und meine Kraft wiedergegeben und das ohne Schmerzen.

Ich bin zwar schon 91 Jahre alt, fühle mich aber ganz und gar nicht so. Ich werde, solange es geht, weitermachen. Das domino-coaching™ ist einmalig und ich bin froh, dass es mir so sehr geholfen hat. ■



domino-coach:
Daniela Geschonneck
domino-world™
Center Hennigsdorf

Verfasserin: **Ingeborg Hoffmann** mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Ingeborg Hoffmann und ich möchte Ihnen gern von meinem persönlichen Erfolg berichten, den ich dank domino-world™ und des domino-coaching™ erreicht habe.

Mein Leben war immer schon von Härte geprägt. Schon in jungen Jahren lernte ich, dass man nie aufgeben soll, auch wenn einem Steine in den Weg gelegt werden. Mit dieser Einstellung habe ich mein Leben bis heute gelebt. Mittlerweile zähle ich das 97. Lebensjahr und was soll ich sagen, es geht mir sehr gut.

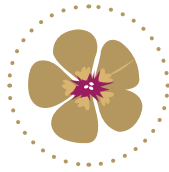
Aber das war leider am Anfang dieses Jahres nicht so. Jeder hat mal gute Zeiten und schlechte Zeiten und die schlechte Zeit suchte mich heim. Ganz im Detail erinnere ich mich nicht so genau daran, aber es ging mir sehr schlecht und ich musste ins Krankenhaus. In dieser Zeit im Krankenhaus wurde mir bewusst, wie ich mein Zuhause vermisste.



Gesundheitlich einigermaßen wieder hergestellt wurde ich entlassen, jedoch als ich daheim war, fiel mir und meinen Pflegerinnen auf, dass ich so ziemlich an mein Bett gefesselt war. All diese einfachen Dinge wie aufstehen, ins Bad gehen, sich selbst waschen – all das habe ich kräftemäßig nicht mehr geschafft.

Doch aufgeben kommt für mich nicht in Frage. Mit Hilfe meines domino-coaches und einem speziell auf mich abgestimmten Trainingsprogramm kämpfte ich mich in den eigenen Alltag und holte mir Tag für Tag meine Kraft zurück. Denn aufgeben ist – wie bereits erwähnt – keine Option für mich.

Selbstständigkeit und vieles selbst noch zu können, ist das höchste Glück für einen Menschen. ■



domino-coach:
Jeannette Roggenthin
domino-world™
Club Oranienburg

Verfasserin: Hildegard Lippe mit Hilfe ihres domino-coaches

Domino-coaching™? Hört mir bloß auf mit Eurem domino-coaching™! Ich bin eine alte Frau und deshalb lasst mich mal schön in Ruhe. Ich muss keinen Sport mehr machen. Wie oft sich das Pflegepersonal, die Betreuungskräfte und mein domino-coach diese Worte anhören mussten, weiß ich noch ganz genau.

Hallo, mein Name ist übrigens Hildegard Lippe. Ich bin 83 Jahre alt und lebe hier im domino-world™ Club Oranienburg. Wie Sie bereits gemerkt haben, hatte das Team der Wohntage 2 keinen leichten Start mit mir.

Ich habe mich bereits in jungen Jahren immer um mich selbst und meine Schwester gekümmert. Nie hätte ich gedacht, mal von anderen abhängig sein zu müssen. Ich gebe zu, dass ich eine ganze Weile gebraucht habe, bis ich mich an die neue Situation gewöhnt habe. Nach einem erlittenen Schlaganfall wurde alles anders. Meine Schwester und ich zogen gemeinsam in den domino-world™ Club Oranienburg ein. Nach kurzer Zeit stellte sich mein domino-coach vor. Sie nahm sich Zeit für mich, hörte sich meinen Lebensweg an und fing an, mir Fragen zu stellen: Was ich noch erreichen möchte, usw.

Wir vereinbarten einen neuen Termin. Ich sollte mir Gedanken machen, wo die Reise hingehen soll. Das war eine gute Frage. Ich setzte mich mit diesem Thema intensiv auseinander. In weiteren Terminen machte sie Assessments mit mir, um meine körperliche sowie geistige Situation einschätzen zu können, und stellte dann einen Therapieplan für mich auf. Einige Übungen setzten die Mitarbeiter sowie Betreuer der Etage gemeinsam mit mir um. Andere sollte ich eigenständig erarbeiten. Dies fiel mir besonders schwer, denn ich war noch nie eine Sportskanone.

Jeden Tag aufs Neue motivierten mich die Mitarbeiter der Etage, wenn ich dazu selbst nicht in der Lage war. Aber bereits kurze Zeit später merkte ich, wie ich meine Kraft wieder zurückerlangte.

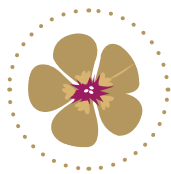
Besonders das Laufen fiel mir nach dem Schlaganfall sehr schwer. Ohne meinen Rollator ging nichts. Er musste in unmittelbarer Nähe stehen und selbst mit ihm fiel mir das Laufen sehr, sehr schwer. Ich hatte große Angst zu stürzen. In engmaschigen Gesprächen erfragte mein domino-coach den Werdegang und Probleme, die bei den Therapien auftraten. Immer und immer wieder erneuerte sie den Therapieplan, ganz auf mich abgestimmt.

Zum heutigen Zeitpunkt bin ich froh, hier gelandet zu sein. Ich habe meine Lebensqualität zurück und bin sehr stolz auf mich und dankbar, dass das Team immer an mich geglaubt und mich in diesen schweren Zeiten unterstützt hat. Ohne sie wäre es mir nicht möglich gewesen, meinen Alltag wieder allein bewältigen zu können.

So, nun muss ich aber los. Es geht gleich weiter, denn von nichts kommt nichts. Ich werde beim Zirkeltraining erwartet. Mein Gehstock steht bereit, denn auf mehr bin ich nicht mehr angewiesen.

Macht's gut. Ich hoffe, im nächsten Jahr auch von Euren Erfolgen lesen zu können. Es ist nie zu spät zu beginnen. Man muss nur den Mut haben, den Anfang zu machen. ■





domino-coach:
Meike Bönsch
domino-world™
Club Tegel

Verfasserin: Meike Bönsch für Eva Heines

Frau Heines ist vor ca. 12 Jahren hier in den domino-world™ Club Tegel auf der Etage 3 eingezogen. Sie war sehr selbstbestimmend und stets sportlich unterwegs. Sie war die Erste bei den Therapien und wollte auch immer irgendwie die Beste sein. Damals waren die Therapien noch ganz anders gestaltet und es ist mit heute gar nicht mehr vergleichbar. Viele Veränderungen haben Einkehr in den domino-world™ Club Tegel gehalten in all den Jahren.

Für Frau Heines war wohl das Jahr 2016 das schlimmste. Ihr wurde aufgrund einer Durchblutungsstörung ein Bein abgenommen. Zu diesem Zeitpunkt war sie schon 91 Jahre alt. Nachdem sie nach der Amputation aus dem Krankenhaus kam, war sie erst am Boden zerstört und völlig unmotiviert, an irgendetwas teilzunehmen. Selbst ihre Arbeit im Heimbeirat vernachlässigte sie. Diesen Job nahm sie immer sehr ernst und schrieb oft stundenlang ihre Protokolle auf der Schreibmaschine. Das war ihr nun alles so unwichtig geworden.

Und ganz ehrlich, auch wir als Mitarbeiter hatten Schwierigkeiten damit umzugehen. Wir waren sehr verunsichert, wie wir nun solch eine Sportskanone wieder aufmuntern sollten. Es folgten Fallkonferenzen und in unseren Teamsitzungen suchten wir nach Lösungen. Aber viel mussten wir dann plötzlich gar nicht mehr tun. Eines Morgens nach dem Frühstück stand Frau Heines mit ihrem Rollstuhl vor der Sprossenwand und bat um Stehübungen. Schließlich wollte sie ihre Toilettengänge und den Transfer auch weiterhin nur mit einem Bein bewältigen können.

Da war sie wieder: unsere starke Frau Heines.

Sofort wurde das Therapieprogramm angepasst und sie erhielt täglich Sprossenwand- und Stehtraining in Einzeltherapie eingebaut mit Training der Arme und Beine. Selbstverständlich nahm sie nun wieder an allen Gruppentherapien teil, Krafttraining war der wichtigste Baustein. Sie hatte wieder Mut gefasst und auch wieder Freude am Leben gefunden.

Ja, sie wurde wieder die Alte, war hochmotiviert und sagte ganz oft: „Ich kann doch die Situation nicht ändern, mein Bein werde ich nicht mehr zurückbekommen, aber ich kann nun versuchen, das Beste daraus mit einem Bein zu machen.“

Und das tut sie bis heute.

Sie hat wieder ihren eigenen Tagesablauf, nimmt an allen Therapien teil, nimmt jede Einzeltherapie dankend an und vor allem trainiert sie täglich allein in ihrem Zimmer. Auf ihre tägliche Reha-Stunde legt sie großen Wert und sitzt oft schon vor Therapiebeginn fordernd im Clubraum.

Ich bewundere ihre Stärke sehr und bin stolz auf sie. Sie ist nun 97 Jahre alt und möchte unbedingt 100 Jahre werden und der tägliche Sport soll bis dahin ihr Begleiter bleiben. Sie wird es schaffen, ich glaube ganz fest an sie.

Geben Sie sich nie auf und ich hoffe, meine Geschichte gibt Ihnen Kraft und Mut. ■



Impressum

domino-world™

Karl-Marx-Straße 84–86

16547 Birkenwerder

Telefon: 03303/29 37 60

Fax: 03303/29 37 70

Zentrale@domino-world.de

www.domino-world.de

Redaktion

Dr. Petra Thees

Gestaltung

tiff.any GmbH & Co. KG, Berlin

Fotos

domino-world™, Pixabay



19.
AUSGABE



Karl-Marx-Straße 84–86 • 16547 Birkenwerder • www.domino-world.de