



20. Ausgabe

domino-coaching™
**Erfolge des
Sommers 2023**



domino-coaching™

Erfolge des Sommers 2023

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

seit nunmehr 23 Jahren betreuen wir unsere Patientinnen und Patienten 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 wieder fit und gesund werden kann. 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.

Einige von ihnen sind nach anstrengenden Trainings sogar so fit, dass sie keine Pflege mehr brauchen und wieder selbstständig in ihrer Häuslichkeit leben können. Diese Menschen sind für uns „Leuchttürme“.

Alle Erfolge, die unsere Patientinnen und Patienten in den „domino-coaching™ Erfolgen des Sommers“ beschreiben, machen das domino-coaching™ erlebbar und nachvollziehbar.

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

Ihre



Dr. Petra Thees, Vorstand



Inhaltsverzeichnis

1	Sabine Kuhlberg (Club Tegel)	10
2	Margot Hiebel (Club Treptow)	14
3	Vera Kratzer (Center Lichtenberg)	16
4	Ursula Lehmann (Center Hennigsdorf)	19
5	Roland Eitner (Club Tegel)	20
6	Helmut Bittiger (Day Care Center Kreuzberg)	22
7	Christiane Puhlmann (Club Tegel)	26
8	Adolfine Helm (Club Tegel)	28
9	Karlheinz Burwieck (Club Treptow)	32
10	Peter Brückner (Center Siemensstadt)	35
11	Edeltraut Kulawik (Center Kreuzberg)	36
12	Ruth Knuth (Club Tegel)	38
13	Hugo Pickardt (Day Care Center Kreuzberg)	40
14	Bernd Lange (Center Hennigsdorf)	43
15	Gisela Hille (Club Oranienburg)	44
16	Rita Ansahl (Center Birkenwerder)	45
17	Hans-Jürgen Hübbe (Club Treptow)	46
18	Renate Schwuchow (Center Hennigsdorf)	48
19	Ilse Schramm (Club Tegel)	49
20	Wolfgang Cartus (Center Siemensstadt)	51
21	Bernd Keller (Club Oranienburg)	52
22	Renate Kranzusch (Club Treptow)	54
23	Petra Lenz (Club Treptow)	56
24	Dieter Henzelmann und Brunhild Grieß (Center Lichtenberg)	60
25	Gisela Teichmann (Club Tegel)	62
26	Lieselotte Geske (Club Treptow)	65
27	Hans Kühn (Club Oranienburg)	66

28	Christian Wilke (Center Lichtenberg)	68
29	Edith Altendorf (Club Oranienburg)	70
30	Erika Schulz (Day Care Center Birkenwerder)	72
31	Angret Stransky (Club Oranienburg)	74
32	Barbara Sommer (Center Kreuzberg)	77
33	Marianne Fleischer (Club Treptow)	79
34	Heinz-Peter Wustmann (Center Kreuzberg)	80
35	Margit Thieme (Club Treptow)	82
36	Christa Jockisch (Club Oranienburg)	84
37	Helga Curti (Center Kreuzberg)	87
38	Horst Hartung (Club Treptow)	88
39	Werner Weierke (Club Tegel)	90
40	Erika Paasch (Center Birkenwerder)	92
41	Ingeborg Hübbe (Club Treptow)	94
42	Haci Alaybay (Day Care Center Kreuzberg)	96
43	Helgard Heiner (Club Tegel)	98
44	Elke Göttel (Center Siemensstadt)	101
45	Erhard Seib (Day Care Center Kreuzberg)	102
46	Renate Neitzel (Club Treptow)	104
47	Hedwig Dangel (Center Kreuzberg)	105
48	Ursula Wahl (Club Tegel)	106
49	Gerda Pawlowitz (Club Treptow)	108
50	Eine Patientin (Center Oranienburg)	110
51	Jürgen Ridder (Club Treptow)	112
52	Ingrid Hofmann (Club Tegel)	114
53	Wolfgang Schwuchow (Center Hennigsdorf)	115
54	Ursula Petritzki (Club Oranienburg)	117
55	Anita Wild (Center Hennigsdorf)	118
56	Helga Huß (Club Treptow)	120
57	Marion Brauer (Center Birkenwerder)	121

58	Uwe Göpfert (Club Oranienburg)	122
59	Barbara Mücke (Club Treptow)	123
60	Herta Sichting (Club Tegel)	124
61	Hartmut Brandt (Club Tegel)	128
62	Waltraud Holzberger (Club Treptow)	131
63	Brigitta Zimmerriemer (Club Treptow)	132
64	Christa Rohne (Center Hennigsdorf)	134
65	Brigitte Litzinger (Club Oranienburg)	135
66	Lydia Braun (Club Tegel)	136
67	Johanna-Leonore Remane (Day Care Center Birkenwerder)	138
68	Rita Borchert (Club Oranienburg)	140
69	Manfred Hasse (Center Siemensstadt)	143
70	Martin Brühl (Club Tegel)	144
71	Ingrid Hoffmann (Club Treptow)	146
72	Martina Bath (Day Care Center Birkenwerder)	147
73	Waldemar Kirschner (Club Treptow)	148
74	Werner Gläser (Club Tegel)	150
75	Dagmar Stiehm (Center Kreuzberg)	153
76	Irmgard Kowal (Club Treptow)	154
77	Ilse Protzel (Club Oranienburg)	156
78	Anneliese Unrath (Club Tegel)	158
79	Klaus Voigt (Center Hohenschönhausen)	162
80	Marianne Leupold (Club Tegel)	163
81	Eine Patientin (Center Oranienburg)	164
82	Jürgen Schiek (Center Birkenwerder)	165
83	Rosemarie Birkholz (Club Treptow)	166
84	Siegfried Bretzke (Day Care Center Birkenwerder)	168
85	Andreas Böttcher (Club Oranienburg)	172
86	Ellen Schwaab von Chamier (Center Siemensstadt)	173
87	Erika Steffens (Club Treptow)	174

88	Anneliese Schmidt (Club Tegel)	176
89	Karin Fluske (Center Kreuzberg)	177
90	Dr. Hilmar Wachenfeld (Club Treptow)	178
91	Helga Gebauer (Club Oranienburg)	181
92	Hildegard Brosch (Club Tegel)	182
93	Toni Römhild (Club Treptow)	183
94	Gisela Wendlandt (Club Tegel)	185
95	Wolfgang Wakulat (Club Treptow)	186
96	Klaus Wilke (Center Lichtenberg)	188
97	Gertraud Zastrau (Club Treptow)	189
98	Peter Fiegas (Club Oranienburg)	190
99	Marc Hesse (Club Tegel)	192





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



Verfasserin: Melanie Lehmann für Sabine Kuhlberg

Ich schreibe diese Geschichte für Frau Sabine Kuhlberg. Sie ist noch nicht lange Bewohnerin der Wohnetage 3 im domino-world™ Club Tegel, aber bekannt wie ein bunter Hund.

Frau Kuhlberg ist erst 63 Jahre alt, hat aber schlimme Schicksalsschläge hinter sich. Sie hatte zwei schwere Schlaganfälle und sitzt nun mit einer Hemiparese und einer Aphasie im Rollstuhl. Sie versucht manchmal zu reden, das ist dann so laut und mit so einer tiefen Stimme, dass fremde Leute denken würden, sie ist unzufrieden und brüllt. Aber genau das Gegenteil ist der Fall. Sie versucht, die ihr vorgegebenen Wörter zu wiederholen und da hört es sich nun einmal so an. Auch wir mussten uns erst daran gewöhnen und mittlerweile weiß jeder auf der Etage Bescheid.

Sie zog direkt aus dem Reha-Zentrum hier ein. Ihr Sohn war dabei, denn eigentlich wohnt er in Düsseldorf. Sie war aufgeregt und natürlich auch traurig. Alles fremde Menschen, ein neues Zuhause und plötzlich gelten feste Regeln und Zeiten, einfach alles anders.

Frau Kuhlberg war aber sehr kooperativ, wir merkten sehr schnell, dass sie kognitiv sehr fit ist und sich auch nicht die Butter vom Brot nehmen lässt. Sie hat einen sehr starken und vor allem festen Willen und kann sich immer trotz Aphasie verständlich machen.

Ihr Sohn wünscht sich, dass wir sie wieder so fit hinbekommen, dass sie hier ausziehen und zu ihm nach Düsseldorf ziehen kann.

Frau Kuhlberg wurde sofort in die Leuchtturmgruppe eingeplant und seitdem geht sie jeden Tag allein und pünktlich dort hin. Nach Rücksprache mit der Fitnesstrainerin ist sie hoch motiviert und trainiert hart.

Ihre erste Trainingseinheit in der Leuchtturmgruppe endet um 10.00 Uhr. Danach beginnen die Gruppentherapien auf der Etage. Sie fährt dann in einer enormen Geschwindigkeit mit ihrem Rollstuhl vom Erdgeschoss auf die Etage 3, um auch an dieser Trainingseinheit teilnehmen zu können. Auch auf ihr Lauftraining legt sie großen Wert, denn dort versucht sie, an einer Gehhilfe selbstständig zu laufen. Wenn andere sich nach dem Mittagessen hinlegen, geht das Training für sie in der Leuchtturmgruppe weiter.

Das regelmäßige und fleißige Trainieren hat in kürzester Zeit große Erfolge gebracht, es ist echt der Wahnsinn.

Sie läuft nun täglich allein mit der Gehhilfe über die Etage und setzt sich eigene Streckenziele, die sie immer weiter erhöht. Demnächst beginnt das Trainieren der Treppe und ich bin mir ganz sicher, dass sie diese auch bald allein bewältigt.

Der Sohn ist sprachlos und so fasziniert von unserer Einrichtung, dass er gar nicht so schnell hinterher kommt, in Düsseldorf alles zu organisieren. Ganz ehrlich, natürlich sind wir alle stolz auf Frau Kuhlberg, aber auch sehr traurig, dass sie uns dann wieder verlassen wird. Das sind für uns Mitarbeiter auch neue Erfahrungen, dass Bewohner in der Leuchtturmgruppe so intensiv trainiert werden, dass sie wieder ausziehen können. Auch wir müssen uns erst einmal daran gewöhnen.

Frau Kuhlberg ist das beste Beispiel, dass man alles erreichen kann. Auch wenn man den Rollstuhl noch etwas braucht, sich nicht sprachlich äußern kann, ist das kein Grund, sich aufzugeben. Sie hat den festen Willen wieder ausziehen und trainiert dafür hart. Jeden Tag über mehrere Stunden. Sie schimpft nicht, weil sie so wenig Freizeit hat. Nein, sie ist dankbar, dass domino-world™ es ihr ermöglicht, wieder ausziehen zu können.

Ich weiß, dass demnächst von allen Seiten Tränen fließen werden, Tränen der Freude, Tränen des Abschieds. Aber wir wissen, dass sie es schafft und wir werden ihr alles Glück der Welt wünschen.

Danke, Frau Kuhlberg, dass wir Sie kennenlernen durften. ■





domino-coach:
Eileen Gleißner
domino-world™
Club Treptow



Verfasserin: Margot Hiebel

Mein Name ist Margot Hiebel und ich lebe seit Dezember 2021 im schönen domino-world™ Club Treptow. Für mich war es undenkbar, in ein Pflegeheim zu ziehen. Mein Mann und ich haben uns unser Zuhause schön gestaltet und ich fühlte mich so wohl in unserer Wohnung.

Doch von einem Moment zum anderen änderte sich alles. Ich konnte nicht mehr allein stehen, geschweige denn laufen. Ich spürte meine linke Körperseite nicht mehr. Doch das Schlimmste war, dass ich nicht mehr sprechen konnte. Woher sollten mein Mann und die Menschen in meiner Umgebung wissen, was ich ihnen mitteilen möchte? Ich hatte Angst, große Angst sogar. Sollte das jetzt mein Leben sein?

Unzählige Tage verbrachte ich im Krankenhaus und in Reha-Einrichtungen. Meine Hoffnung, jemals wieder nach Hause zu kommen, platzte wie eine Seifenblase. Ich wollte doch nie in ein Pflegeheim! Getrennt von meinem Mann zu leben – unvorstellbar.

Doch dann fanden wir den domino-world™ Club Treptow. Ich fand Gefallen an den Bildern, die mir gezeigt wurden. Aber das Schönste ist und womit ich auch leben kann, dass mein Mann mich jeden Tag besuchen kommen kann, da unsere Wohnung sich ganz in der Nähe befindet. Ich gab dem Einzug eine Chance. Das Appartement, das ich bezog, war hell und stillvoll eingerichtet.

Ich wurde von allen Mitarbeitern begrüßt und freundlich aufgenommen. Als die Mitarbeiter das Appartement verließen, blieb eine Mitarbeiterin stehen und stellte sich als mein domino-coach vor.

Ich war am Anfang skeptisch, als mein domino-coach mir erzählte, was alles möglich ist, aber auch, was ich dazu beitragen müsse. Ich war bereit, den Kampf aufzunehmen. Ich wollte mein altes Leben zurück; ich wollte wieder besser sprechen, mich besser bewegen.

Nicht jeder Tag ist gleich und des Öfteren brauche ich doch noch Hilfe, um meinen inneren Schweinehund zu überwinden.

Ich bin dankbar, dass ich diesen Kampf nicht allein führen muss, sondern dass mich die Mitarbeiter und vor allem mein domino-coach bestärken, mein Ziel zu erreichen. Ich glaube fest daran, dass ich alles erreichen kann.

Ich hoffe, ich kann meine Geschichte im nächsten Jahr fortsetzen und Ihnen davon erzählen. ■



domino-coach:
Christian Katuschies
domino-world™
Center Lichtenberg

Verfasserin: Vera Kratzer mit Hilfe ihres domino-coaches

Meine Sommergeschichte ist für mich eine der schönsten Geschichten überhaupt. Warum? Nach meinem Krankenhausaufenthalt war ich am Boden zerstört.

Ich konnte mich fast gar nicht mehr bewegen, mein Selbstvertrauen hatte ich verloren. Meine Kräfte waren so gut wie am Ende. Im Januar habe ich dann noch meinen über alles geliebten Sohn verloren und das alles war zu viel für mich.

Doch ich lernte domino-world™ kennen und das domino-coaching™ war das schönste und größte Glück für mich. Mit meinem domino-coach Christian fingen wir langsam an und starteten zweimal in der Woche mit kleinen Übungen. Natürlich fiel es mir am Anfang sehr schwer, aber Christian gab mir die Kraft, um nicht aufzugeben.

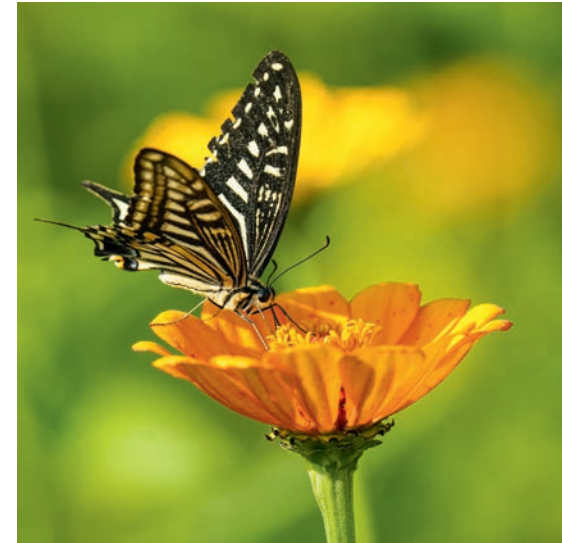
Immer und immer wieder sind wir das domino-coaching™, den Therapieplan, durchgegangen – Schritt für Schritt. Ich merkte, dass es besser wurde. Auch meine Schmerzen ließen nach und wurden anschließend immer weniger. Dadurch spürte ich immer mehr Kraft in mir.

Natürlich hatte ich auch Tage, an denen ich am liebsten aufgegeben hätte, doch Christian sagte stets: „Aufgeben ist keine Lösung!“ Wir würden es schaffen und so hielten wir Woche für Woche an unserem Plan fest.

Ich war unheimlich stolz auf mich, denn was ich in diesem halben Jahr erreicht habe, ist sehr beeindruckend. Motiviert fing ich an, mit dem Rollator durch die Wohnung zu laufen, ohne dass jemand dabei sein musste. Mit der Zeit begann ich sogar, selbstständig im Haushalt kleine Arbeiten auszuführen.

Durch das domino-coaching™ bin ich viel selbstbewusster geworden und erledige viele kleine Hausarbeiten nun wieder allein.

Ich danke von ganzem Herzen dem domino-Team und ganz besonders meinem domino-coach Christian! ■





Verfasserin: **Ursula Lehmann**
mit Hilfe ihres domino-coaches



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

Mein Name ist Ursula Lehmann und ich bin 86 Jahre alt. Hm, was habe ich das letzte Jahr erlebt? Was war so toll, dass ich berichten sollte? Und da muss ich gar nicht lange überlegen, denn es gibt tatsächlich etwas zu erzählen.

Eigentlich bin ich ein Mensch, der gern allein ist. Das stört mich nicht und Sport mag ich schon mal überhaupt nicht. Herr Otto, der einmal in der Woche zu mir nach Hause kommt und mit mir den Reha-Sport macht, hat mich aber eines Besseren belehrt. Das ist nämlich ganz gut.

Ich war anfangs sehr skeptisch, denn mittlerweile bin ich in einem Alter, wo man sich fragt, was soll denn das bringen? Eines Tages wurde bei uns im Haus eine Reha-Gruppe eröffnet und ich wurde gefragt, ob ich nicht mitmachen möchte.

Eigentlich wollte ich nicht, da ich ja gern für mich bin, aber ich habe mich letztendlich dann doch dazu durchgerungen. Und was soll ich sagen, jetzt möchte ich den Montag gar nicht mehr missen. Ich freue mich immer, alle dort zu sehen. Obwohl der Sport ganz schön anstrengend ist, macht es dennoch sehr viel Spaß in dieser Runde. Nach dem Sport bleiben wir sitzen und unterhalten uns, tauschen Erfolgserlebnisse aus und genießen die Zeit in der Gruppe. Und genau das ist es, was das Beste im letzten Jahr gewesen ist. ■



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

Verfasser: Roland Eitner mit Hilfe seines domino-coaches

Ich bin frisch hier in den domino-world™ Club Tegel eingezogen. Na ja, ich muss sagen, es gefällt mir ganz gut hier. Jeden Tag finden Gruppen- und Einzeltherapien statt.

Am Anfang dachte ich eigentlich, ach, da machst du mal mit – so aus Spaß an der Freude. Aber Pustekuchen, daraus wurde täglich, regelmäßig, immer. Mann, Mann, Mann, was für ein straffes Programm. Mein domino-coach hält mich ganz schön auf Trab. Wir haben jetzt im Club Tegel auch einen Fitnessraum, den ich nutze. Puh, irgendwie habe ich das Gefühl, ich bin hier in einer Reha-Klinik gelandet und nicht in einer Pflegeeinrichtung.

Gern erzähle ich Ihnen mal ein kleines Beispiel über einen ganz normalen Tag im Club Tegel: Mit guter Laune gehe ich nach dem Frühstück in mein Zimmer, um mir festes Schuhwerk anzuziehen. In wenigen Minuten kommt dann mein domino-coach, um mit mir an die Sprossenwand zu gehen. Anschließend gehen wir noch in das Treppenhaus, um einige Treppenstufen zu steigen. Von dort aus gehe ich dann in den Clubraum, wo pünktlich um 10.00 Uhr die Gruppentherapie durchgeführt wird – und das eine ganze lange Stunde!

Manchmal, wenn jemand Geburtstag hat, macht die Therapie besonders viel Spaß, weil wir dann alle ein Eierlikörchen am Ende der Therapie schlürfen – zum Wohl auf das Geburtstagskind.

Nach der Gruppe absolviere ich dann noch mein Lauftraining. Nach dem Mittag habe ich etwas Luft und genieße die Zeit, um meine Zeitung zu lesen oder einfach mal ein Nickerchen zu machen. Viel Zeit bleibt mir dafür nicht, da um 15.15 Uhr schon wieder die nächste Gruppentherapie stattfindet, diesmal Handfunktion.

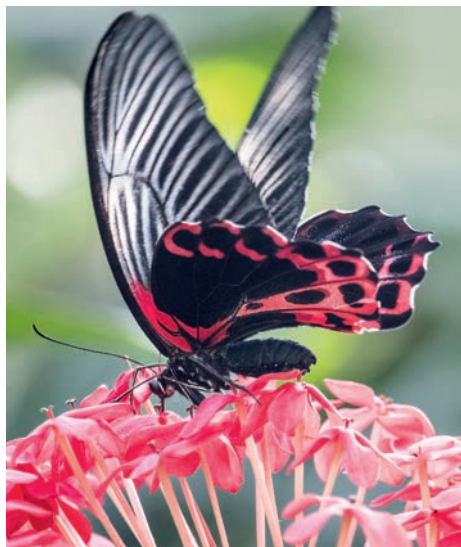
Na, und wenn Sie jetzt denken, das war es für heute ... Nee, nee, jetzt geht es noch ab in den Fitnessraum und ran an den Banner, zack zur Beinpresse und dann noch auf das Fahrrad. Am Anfang hatte ich noch ziemlichen Muskelkater, was sich aber mittlerweile gelegt hat. Tja, und dann ist schon wieder Abendbrotzeit.

Also, Langeweile kommt hier nicht auf, das können Sie mir glauben. ■





domino-coach:
Elizabeth Willmington-Lu
domino-world™
Day Care Center Kreuzberg



Verfasser: Helmut Bittiger mit Hilfe seines domino-coaches

Mein Name ist Helmut Bittiger und ich bin 85 Jahre alt. Ich bin seit März 2022 in der domino-world™ Tagespflege in Kreuzberg. Bevor ich auf die Tagespflege aufmerksam wurde, litt ich an Corona mit einem schlimmen Krankheitsverlauf. Ich war so schwach, dass ich nicht mehr in der Lage war, meine fünf Treppenstufen zu bewältigen. Ich hatte ständig Kreislaufprobleme und war auf die ständige Hilfe meiner Ehefrau angewiesen.

Diese Situation hat mich stark belastet und sehr traurig gemacht. Ich war doch sonst immer im Leben selbstständig und wollte meiner Frau auch nicht zur Last fallen. In der ausweglosen Situation recherchierte meine Frau nach einer Möglichkeit, wie ich wieder auf die Beine kommen könnte und schließlich stieß sie auf das domino-world™ Day Care Center Kreuzberg. Sofort setzte sie sich an den Hörer und machte einen Termin für einen Schnuppertag aus.

Am Morgen der Abholung war ich sehr nervös, denn ich wusste ja nicht, was mich dort erwartete. Ich war sehr überrascht über die freundlichen Mitarbeiter und die angenehme Atmosphäre. Ich merkte sofort, dass ich hier richtig aufgehoben bin. Obwohl ich sehr schwach war und stetige Begleitung und Hilfestellung bei allen Tätigkeiten benötigte, hatten alle ein hohes Maß an Geduld, sodass ich mich entschied, öfter zu kommen.

Von da an besuchte ich die Tagespflege von domino-world™ 2-mal wöchentlich – am Dienstag und am Donnerstag. Wir machten Reha-Sport und ich knüpfte schnell Kontakte zu anderen Besuchern.

Zu Beginn stellte sich mein domino-coach Elizabeth vor. Ihre Ausstrahlung gab mir das Gefühl, neue Hoffnung schöpfen zu können. Sie ermutigte mich auch, indem sie mir ihre Unterstützung versprach, was sämtliche Sportübungen betraf, welche mich in meiner Mobilität stärken sollten. Man hat ihr richtig angemerkt, dass sie selbst fest davon überzeugt war, dass ich mit Hilfe des domino-coaching™ bald wieder gehen könnte.

So glaubte auch ich, dass ich es schaffen kann und gab mir immer sehr viel Mühe beim Sport. Ich versuchte, alle Übungen mitzumachen. Zu Beginn war es anstrengend, da ich wenig Kraft in den Armen und Beinen hatte. Ich war noch nicht mal in der Lage, den Gürtel meiner Hose zuzumachen und ich konnte auch nicht sicher laufen, ohne dass ich gefallen wäre. Aber durch die regelmäßigen Kraftübungen sowie Steh- und Laufübungen, an denen ich mich immer gern beteiligt habe, verspürte ich eine deutliche Verbesserung, was meine Gesundheit betrifft. Jetzt habe ich mehr Kraft in den Armen und Beinen. Dadurch, dass auch die Mitarbeiter des Day Care Centers Kreuzberg mir sagten, dass es auffällig sei, dass ich besser gehen kann, hat dies mich sehr in meinem Selbstbewusstsein gestärkt.

Ich kann nun wieder selbstbestimmt die Aktivitäten ausüben, die ich vor der Corona-Erkrankung auch tun konnte. Ich bin sehr dankbar, dass ich die domino-world™ Tagespflege in Kreuzberg besuchen darf, da ich auch viele Freundschaften mit den Besuchern schließen konnte. Vor allem schätze ich es sehr, dass das Pflegepersonal mich nicht nur als einen Menschen mit einer Erkrankung betrachtet, sondern als ein Individuum sieht und behandelt, welches selbstbewusst denken und handeln kann.

Sie glauben richtig an mich und geben mir viel Zuspruch.

Ich werde nicht aufgeben und mich weiter durchkämpfen, da ich fest davon überzeugt bin, dass ich mich immer mehr in meiner Leistungsfähigkeit verbessern kann.

Mein nächstes Ziel ist, einen größeren Einkauf zu erledigen, sodass ich meiner Frau wieder mehr unter die Arme greifen kann. Ich bin mir sicher, dass ich dieses Ziel zeitnah erreichen kann und ich hoffe, dass ich Ihnen einen kleinen Einblick in mein Leben sowie Motivation und Hoffnung geben konnte. ■





domino-coach:
Janine Reinke
domino-world™
Club Tegel



Verfasserin: Christiane Puhlmann mit Hilfe ihres domino-coaches

Oh je, wo sind die Zeit und das Jahr geblieben, im Kalenderblatt steht 2023! Wo doch bei mir ein wenig passiert ist. Aber dazu komme ich gleich genauer, erst einmal, liebe Leser, möchte ich Sie ganz herzlich begrüßen. Seit dem letzten Sommer habe ich meinen alten domino-coach zurück, nach Mutterschutz und Elternzeit.

Aber ich beginne mal von vorn:

Mein Name ist Christiane Puhlmann und ich wohne seit über fünf Jahren im domino-world™ Club Tegel. Im letzten Sommer habe ich mir den linken Oberschenkel gebrochen. Es ging nichts mehr; ich war ans Bett gebunden und musste Hilfe annehmen und noch dazu meine Erkrankung Multiple Sklerose, die das alles nicht einfacher macht für mich. Das Liegen im Bett war für meinen Körper keine Lösung. Es fanden unter Tränen die ersten Gespräche statt und mein Coach Janine hörte mir zu.

Und so erarbeiteten wir ein für mich abgestimmtes Therapieprogramm mit folgenden Übungen:

- Stehtraining mit Lifter
- Krafttraining für den Oberkörper
- Hand- und Armtraining und vieles mehr

Ich habe das alles in meinen täglichen Ablauf eingebaut und bin heute wieder so selbstständig, dass ich mit meinem Rollstuhl nach draußen fahren kann und in der Lage bin, mich wieder mit meinen Freunden außerhalb der Einrichtung zu treffen. Es war ein hartes Training, das viel Fleiß und Kraft gekostet hat. Dank der hier angebotenen Therapien bin ich wieder ein freier, unabhängiger Mensch geworden. Ich glaube, ich brauche Ihnen hier nicht zu erläutern, was für Glücksgefühle in meinem Körper und meiner Seele ausgelöst wurden.

Dem domino-coaching™ bin ich für meine wiedergewonnene Selbstständigkeit sehr dankbar. Bis zum nächsten Sommer. ■



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

Verfasserin: Adolfine Helm

Ein fröhliches Hallo an alle fleißigen und treuen Leser, ich bin euphorisch und weiß gar nicht, wo ich beginnen soll. Ganz kurz zu meiner Vorgeschichte: Ich zog letztes Jahr hier auf die Etage 3, im Rollstuhl sitzend und fest der Überzeugung, dass dies nun bis zu meinem Lebensende so bleiben wird. Mir wurde das domino-coaching™ vorgestellt und ich war davon sehr begeistert. Sport – das ist das, was ich unbedingt wollte und was ich bis heute noch täglich tue.

Ja, ich habe geschluckt, als mir mein damaliger domino-coach Melanie das Therapieprogramm unter die Nase hielt. Was ich nicht alles machen sollte: an allen Gruppentherapien teilnehmen, täglich an der Sprossenwand den Wechseltritt trainieren, am Ergometer meine Arme und Beine kräftigen, usw.

Ups, dachte ich so bei mir, habe ich da überhaupt noch Freizeit? Und vor allem, wie soll ich das strenge Programm bewältigen? Hat mein domino-coach Melanie Tomaten auf den Augen? Sieht sie nicht, wie leidend ich hier im Rollstuhl sitze?

Aber irgendwie hat es sie nicht richtig interessiert. Sie fand es viel wichtiger, in Erfahrung zu bringen, was ich gern noch einmal machen möchte und was ich früher immer gern getan habe. Oh, da gab es Vieles, aber eine Sache wollte ich sehr gern noch einmal machen: Ich wollte live ein schönes klassisches Konzert hören.

Tja, was soll ich sagen? Darauf trampelte sie nun wortwörtlich herum. Wenn es mal einen Tag gab, an dem ich nicht so große Lust hatte zu trainieren, ertönte aus weiter Ferne plötzlich klassische Musik. Ich drehte mich nach rechts und links, niemand war zu sehen. Komisch dachte ich, jetzt geht es bei dir auch schon los ...

Die Einzige, die mich eben mit schnellen Schritten überholte, war Melanie. Aber sie hatte ja keinen Kassettenrecorder oder ähnliches dabei. Ein paar Meter weiter stand sie lachend vor mir und ich sah, dass die Musik aus ihrem Handy kam und sie mir zwinkernd, aber auch irgendwie sehr ernst sagte: „Wenn Sie unbedingt zu einem Konzert wollen, müssen Sie auch etwas dafür tun. Der Konzertsaal wird nicht zu Ihnen hier auf die Etage 3 kommen.“

Wie recht sie doch hatte und natürlich gab ich Gas. Ich trainierte so fleißig, ob in der Gruppe oder allein. Schließlich rückte der Termin immer näher. Als der Vorverkauf begann, sagte Melanie, ich sollte mir nun die Karten schon mal kaufen, das würde mich dann ein wenig unter Druck setzen. Beide lachten wir, denn ich wusste, wie gut sie es mit mir meint. Also besorgte ich mir die Karten und überredete sogar noch zwei Mitbewohner, mich zu begleiten. Auch diese mussten ihr strenges Trainingsprogramm täglich absolvieren. Somit saßen wir alle im selben Boot und motivierten uns gegenseitig.



Täglich steigerte ich mein Programm und ich war so stolz auf mich. Dann kam der Tag des Konzerts im Ernst-Reuter-Saal. Wir wollten es nun allein mit der BVG wagen. Alles funktionierte super, bis uns die Dame im Ernst-Reuter-Haus sagte, dass die Fahrstühle defekt seien. Der Weg zu unserem Platz war trotz des tollen domino-coaching™ für uns unerreichbar. Es wären sehr viele Stufen gewesen und ein langer Weg. So weit war ich leider noch nicht, ich war ja glücklich, es überhaupt bis hierhin geschafft zu haben.

Man sah uns wohl unsere Enttäuschung an, denn plötzlich kam ein Mitarbeiter auf uns zu und führte uns gemeinsam auf dem Weg ins Rathaus, von dort wurden wir in den Keller gefahren. Es war sehr unheimlich, zumal der Weg kein Ende nahm. Endlich am Fahrstuhl angekommen, schauten wir nicht schlecht, als wir uns plötzlich unter der Bühne des Ernst-Reuter-Konzertsaals befanden. Was für eine Abenteuerreise, wir mussten wirklich Tränen lachen. Endlich konnten wir unsere Sitzplätze einnehmen und uns ein wunderschönes Konzert anhören. Ich kann hier gar nicht beschreiben, welche Glücksgefühle in mir verrücktspielten.

Der Rückweg ging ebenfalls unter der Bühne los und wir landeten dann wieder im Rathaus, von wo wir unbeschwert die Heimreise antreten konnten.

Ohne mein tägliches Trainingsprogramm hätte ich niemals diese Tortour überstanden, ich war so glücklich, meinen Traum verwirklicht zu haben. Mein Plan ist es jetzt, so viel zu trainieren, dass ich in der Lage bin, in solchen Situationen Treppensteigen zu können. Ich habe erleben müssen, was die eigene Selbstständigkeit ausmacht.

Karten für das nächste Konzert sind schon gekauft und mein Therapieprogramm wurde dementsprechend umgeschrieben. Nun heißt es trainieren, ob in der Gruppe oder allein.

Mein Ziel ist es, mindestens zwei Etagen ohne Probleme hochsteigen und eine längere Strecke gehen zu können. Zwar noch mit Gehstöcken, aber ich werde es schaffen, das habe ich mir so fest vorgenommen.

Ich möchte noch weitere Konzerte, Events oder Veranstaltungen selbstständig besuchen und ich bin so glücklich, dass mir das domino-coaching™ dabei helfen wird. Großartige Sache! Danke dafür. ■



domino-coach:
Thorben Rasmus
domino-world™
Club Treptow

Verfasserin: Bettina Kassube für Karlheinz Burwieck

Ich möchte als domino-coach über einen ganz besonderen Menschen berichten. Im Sommer 2022 zog Herr Karlheinz Burwieck im domino-world™ Club Treptow ein. Als ich ihn begrüßte und kennenlernen wollte, sah ich einen gebrochenen Mann vor mir; voller Depressionen und Selbstzweifel, Ängste und Verzweiflung. Wir haben uns unterhalten,

er zählte mir seine Diagnosen auf und gab mir unter Tränen zu verstehen, dass alles sinnlos ist, sein Leben wäre vorbei. Diagnose Parkinson. Zu viel hatte er sich darüber informiert, sodass er wusste, was auf ihn zukommen würde.

Nach dem ersten Gespräch musste auch ich schlucken. Es tat mir persönlich sehr leid. Die Sonne schien am Himmel und wir machten einen ausgiebigen Spaziergang im Garten und redeten und redeten. Das Laufen fiel ihm sehr schwer, er lief am Stock und benötigte viele Pausen.



Täglich haben wir uns verabredet und ich merkte: Es macht was mit ihm. Seine Bewegungen wurden geschmeidiger, sein Lächeln kam zum Vorschein und das Beste von allem, seine Hoffnung und sein Glauben an sich selbst kehrten zu ihm zurück.

Ich nahm ihn in die Leuchtturmgruppe auf. Plötzlich blühte er auf, wurde zum größten Motivator dieser Gruppe. Er trainierte vor dem Frühstück und über den Tag verteilt. Seine Selbstständigkeit hat er wiedererlangt, und über seine Diagnose, die ihn am Leben gehindert hat, denkt er nicht mehr nach.

Herr Karlheinz Burwieck lebt!

Sein schönster Satz, der mich als domino-coach sehr berührt hat; er sagte: „Das domino-coaching™ Konzept ist wie für mich zugeschnitten. Ich fühle mich in meinem Alter wie neu geboren, lebe mein Leben jeden Tag neu, freue mich jeden Mittwoch über meinen Brudi-Tag, an dem ich mit meinem Bruder etwas Neues unternehme. Mich kann keiner mehr aufhalten, ich bin zurück im Leben.“ ■



Verfasser: Klaus Gottschick für Peter Brückner

Guten Tag, darf ich mich kurz vorstellen? Mein Name ist Peter Brückner und ich bin 82 Jahre alt. Sie alle kennen das gute alte Sprichwort: „Der Geist ist willig, das Fleisch ist schwach.“ Ich würde mich so charakterisieren, dass es sich bei mir leider eher umgekehrt verhält. Ich fühle mich körperlich noch relativ fit und rüstig, bin aber seit einigen Jahren im Kopf sehr durcheinander und daheim recht umtriebig, womit ich meiner lieben Frau, mit der ich mehr als 60 Jahre verheiratet bin, viel Kummer und Sorgen bereite.

Ich versuche, mich bei der gemeinsamen Haushaltserledigung so gut es geht einzubringen und bin leider auch in der Nacht häufig auf den Beinen: wenn ich nicht mehr schlafen kann und mir mein Kopf Aufgaben stellt, die umgehend zu erledigen sind. Ich verspüre einen großen Bewegungsdrang und deshalb bin ich froh, wenn mich mein domino-coach, Klaus Gottschick, besucht und mit mir einen Spaziergang in der Umgebung macht.

Neulich haben wir uns die fast fertiggestellten Wohnblöcke an unserem Kanal angeschaut und das fand ich sehr spannend. Ein anderes Mal begehen wir uns ins Wohnzimmer und führen sangesfreudig die Kraft- und Balanceübungen durch und trainieren die Feinmotorik der Hände und Füße. Ich komme dann so richtig aus mir heraus und stemme begeistert die Gewichte und ziehe dynamisch an den Therabändern. Dabei sind wir, zum Entzücken meiner Frau, oftmals sehr laut, aber das wirkt befreiend und ich fühle mich wohl dabei. Gemeinsam üben und dabei fröhlich und ausgelassen sein, macht halt noch am meisten Spaß!

Ich bin noch so gut auf den Beinen, dass ich die Treppen ohne Mühe bewältigen kann und hoffe, dass ich – wenn schon nicht meinem Geist – so wenigstens meiner körperlichen Fitness weiterhin vertrauen kann. ■

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

Verfasserin: Ina Gerards
für Edeltraut Kulawik

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

Mein Name ist Edeltraut Kulawik und ich bin 71 Jahre. Ich wohne im schönen Berlin-Britz mit einem großen Park, der direkt vor meiner Haustür liegt. Leider hatte ich lange Zeit große Probleme, allein meine Wohnung zu verlassen.

Seit zwei Jahren kommen regelmäßig Mitarbeiter des domino-world™ Centers Kreuzberg zu mir und unterstützen mich in meinem Haushalt und motivieren mich immer wieder, meine Wohnung zu verlassen. Auch führe ich regelmäßig das Kraft- und Balancetraining durch, damit ich auch körperlich dazu in der Lage bin, einen Spaziergang durch den Park zu unternehmen.

Letzte Woche habe ich es dann endlich geschafft und bin durch den Park bis in die Gropius-Passagen gelaufen. Ich war fix und fertig, aber auch mächtig stolz auf mich. ■





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

Verfasserin: Ruth Knuth mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich rufe mal ein fröhliches „Hallo“ in die Leserrunde! Mein Name ist Ruth Knuth und ich wohne nun schon seit langem hier auf der Etage 3. Seit wann, habe ich vergessen, aber ist es wichtig, dies zu wissen, wenn man sich wohlfühlt? Ich sag mal: Nein.

Manchmal lande ich auch auf der falschen Seite, wenn ich in mein schönes Appartement möchte, aber auch das ist egal. Meistens finde ich dann auch einen Mitbewohner und wir unterhalten uns ein wenig und wenn ich auf diesem Weg auch noch meinen domino-coach treffe, freue ich mich immer, wenn sie dann lobend zu mir sagt: „Schön, Frau Knuth, ich bin stolz auf Sie, dass Sie Ihre Laufübungen so fleißig durchführen.“ Dass ich mich eigentlich nur verlaufen habe, verschweige ich grinsend und freue mich über das Lob.

Wenn jeden Morgen beim Frühstück schon gesagt wird, heute um 10.00 Uhr findet diese oder jene Therapie statt, bin ich immer schon freudig aufgeregt. Diese Gruppentherapien machen großen Spaß und vor allem bleibe ich körperlich fit. Beim Krafttraining trainieren wir mit richtig schweren Hanteln, müssen bei vielen Übungen stehen. Ja, das strengt ganz schön an, aber ich stelle mich immer wieder der Herausforderung.

Das Zirkeltraining ist mein Highlight, denn da haben wir eine richtige kleine Reha-Fit-Strecke. Da gibt es mehrere Stationen, die mit Übungsbildern gekennzeichnet sind. Überall stehen andere Übungen an und wenn man am Ende angekommen ist, kann man sicher sein, dass man mindestens einmal alle Knochen beansprucht hat.

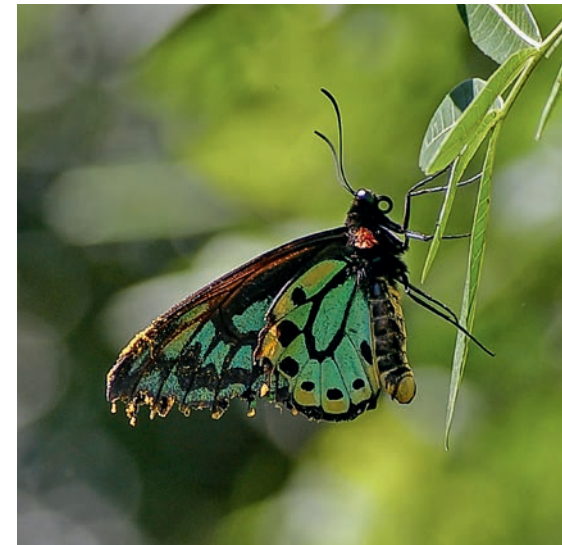
Aber das ist dann noch nicht das Ende. Anschließend folgen noch Übungen mit einem großen oder kleinen Ball und da haben wir auch Aufgaben, die wir durchführen müssen. Ich kann Ihnen sagen, da ist am nächsten Tag der Muskelkater vorprogrammiert. Aber wenn man es regelmäßig durchführt, haben sich auch die kleinsten Muskeln daran gewöhnt und es tut nichts mehr weh.

Dreimal wöchentlich trainieren wir das Treppensteigen. Für mich ganz wichtig, denn das brauche ich, um wieder meine Familie zu Hause besuchen zu können, so wie im letzten Monat. Da bin ich mit meinem Sohn für ein Wochenende nach Hamburg gefahren, um meine ganze Familie wiederzusehen. Das wäre ohne mein tägliches Trainieren gar nicht möglich gewesen.

Da ich das beibehalten möchte, ist meine Motivation sehr hoch. Ich brauche nur Erinnerungshilfen mit Zeit und Ort, denn das ganze Tagesprogramm kann ich mir nicht mehr merken. Aber wie schon am Anfang geschrieben, das ist egal! Die Hauptsache ist, dass man immer und regelmäßig an allen angebotenen Einzel- und Gruppentherapien teilnimmt.

Für alle, die ihre Selbstständigkeit behalten oder wieder erlangen möchten, ist das domino-coaching™ der richtige Weg. Für diejenigen, die lieber in ihrem Fernsehsessel verweilen wollen, ihre Wehwehchen täglich zählen und sich lieber in allen Bereichen verwöhnen lassen, empfehle ich eine andere Einrichtung, denn hier bei domino-world™ sind sie dann am falschen Platz.

domino-world™ steht für eine Welt, in der man jung bleibt, obwohl man älter wird! ■





domino-coach:
Kristina Seidel
domino-world™
Day Care Center Kreuzberg



Verfasser: Hugo Pickardt mit Hilfe seines domino-coaches

Hallo, ich bin Hugo, Hugo Pickardt. Ich gehe schon fünf Jahre in die domino-world™ Tagespflege in Kreuzberg. Die Schwestern sagen, ich soll eine Sommergeschichte schreiben. Das habe ich noch nie gemacht aber ich mache (fast) alles, was die lieben Schwestern hier sagen.

Vor knapp einem Jahr bin ich zu Hause gestürzt und habe mir den Oberschenkel gebrochen. Ich musste lange im Krankenhaus liegen, das hat mir gar nicht gutgetan. Nach einigen Operationen hatte ich noch mehr Angst, mich überhaupt zu bewegen. Erst viel zu spät merkten wir, dass ich überhaupt keine Kraft mehr in den Beinen hatte. Klar, ich habe viel zu lange gelegen.

Meine liebe Frau kaufte mir dann einen Elektrorollstuhl, aber das hat mich sehr traurig gemacht. So hatte ich mir die Zukunft nicht vorgestellt. Ich hatte das Gefühl, jedem Menschen nur noch zur Last zu fallen und meine Frau brauchte wirklich Entlastung.

Als ich in die Tagespflege in Kreuzberg kam, waren alle freundlich, alle kümmerten sich so rührend um die Gäste und somit schämte ich mich nicht mehr so sehr. Es ging langsam voran. Nicht jeder Tag war gleich gut und einige Male habe ich gezweifelt, ob ich überhaupt jemals wieder einen Fuß vor den anderen setzen werde. Mein domino-coach, Frau Seidel, hat mich jedes Mal motiviert und auch an schlechten Tagen nie eine Gelegenheit versäumt, mir mit ihrer positiven Art neue Energie zu geben. Alle haben mir gut zugesprochen! Wir übten fleißig und ich merkte, dass kleine Fortschritte zu spüren waren. Das Stehtraining hat mir viel abverlangt, jedoch konnte ich mit der Zeit unter weniger Kraftanstrengung gut stehen. Mittlerweile kann ich beide Beine abwechselnd heben und kann auch schon zwei Schritte allein laufen. Das wäre ohne meinen domino-coach nicht möglich gewesen, da bin ich mir sicher. Dafür danke ich ihr und den anderen Mitarbeitern, die weiterhin von ganzem Herzen an mich glauben und mich mit meinen Launen ertragen.

Meiner Frau und meinen Kindern konnte ich endlich wieder Hoffnung geben, dass es mit mir noch lange nicht vorbei ist. Jeden Tag ein Stück mehr und ein bisschen weiter. Mit all den lieben Menschen um mich herum ist das doch eine gute Zukunft. ■



Verfasser: Bernd Lange mit Hilfe seines domino-coaches

Mein Name ist Bernd Lange und ich möchte mich bei meinem domino-coach bedanken. Durch diesen habe ich ein Lebensgefühl erlangt, das mich jeden Tag aufs Neue bestärkt. Mein Leben war nicht einfach, denn ich hatte viele private Probleme. Jedoch seit einigen Jahren werde ich von domino-world™ unterstützt und begleitet. Durch diese Unterstützung habe ich mein Leben wieder in den Griff bekommen und mein Tagesablauf ist geregelt.

Täglich habe ich eine große Verantwortung, denn ich betreue Hunde. Meine Pflegehunde brauchen täglich ihren Auslauf und ausgedehnten Spaziergang. Diese Aufgabe bestärkt mich, dass ich wichtig bin und gebraucht werde.

Mein großes Ziel ist es, noch einmal nach Norwegen zu fahren, zum Angeln. Ich war früher schon oft dort, jedoch durch meine Lebenskrise damals habe ich es nicht mehr geschafft. Mit Hilfe meines domino-coaches bereite ich mich auf diese Reise vor. Ein guter Bekannter begleitet mich, damit ich nicht so einsam bin.

Die Freude und Gelassenheit, die Angel in das Meer zu katapultieren, verschaffen mir innere Ruhe.

Das domino-coaching™ ist ein ganz tolles Programm für Menschen, die noch viel im Leben erreichen wollen, egal wie alt sie sind. ■

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



domino-coach:
Carolin Pudwill
domino-world™
Club Oranienburg

Verfasserin: Gisela Hille mit Hilfe von Regina Sarow

Mein Name ist Gisela Hille und ich bin 68 Jahre jung. Nach einem Sturz zu Hause kam ein langer Krankenhausaufenthalt. Ich konnte nichts mehr allein machen. Meine Verfassung war mehr als schlecht und meine Söhne bangten jeden Tag am Krankenbett um mich. Im Krankenhaus begann man mit Therapien für mich, doch es ging nicht voran. Ein Zurück in die Häuslichkeit ging einfach nicht mehr. Und so kam es, dass ich einen Platz im domino-world™ Club Oranienburg bekam. Am 7. Oktober 2022 zog ich hier ein.

Es dauerte nicht lange und ich bekam einen domino-coach zur Seite gestellt. Dieser ist sehr nett und ich habe mich gleich verstanden gefühlt. Sie besprach mit mir die Therapien, die für mich wichtig sind und dann ging es los – Rollstuhltraining, Stehtraining usw. Hurra, ich konnte durch viel Üben, Geduld und Ausdauer (oft dachte ich, dass ich es nicht schaffe ...) endlich wieder selbstständig am Rollator laufen.

Mein domino-coach war sehr zufrieden mit mir und sagte zu mir: „Frau Hille, Sie werden jetzt am Leuchtturmprojekt teilnehmen, um noch selbstständiger zu werden.“ Das tat ich dann auch, denn mein Ziel ist, wieder nach Hause zu gehen.

Die Übungen in der Leuchtturmgruppe verhalfen mir dazu, noch selbstständiger zu werden. Also ich kann jedem nur die Leuchtturmgruppe empfehlen. Ich werde dort weiter fleißig trainieren, denn mein Traum auszuziehen, ist zum Greifen nah.

Ein ganz großes Lob sowie Dankeschön an alle Mitarbeiter, die mir dabei geholfen haben, nicht aufzugeben und weiterzumachen. Sie haben mir gezeigt, das Aufgeben keine Lösung ist und dass man an sich glauben soll. ■

Verfasserin: Rita Ansahl

Mein Name ist Rita Ansahl. Ich bin 88 Jahre alt und leide an Depressionen. Letztes Jahr war ein sehr schlimmes Jahr. COVID-19 war, wie alle wissen, Thema Nummer eins – auch bei mir. Trotz Impfungen hatte ich große Angst, mich mit dem Virus zu infizieren. Da ich Depressionen habe, wurde es natürlich von Tag zu Tag immer schlimmer für mich. Ich zog mich von jeglichen Familienfeiern, freundschaftlichen Treffen und Veranstaltungen zurück. Mir fiel vor Einsamkeit die Decke auf den Kopf. Mein domino-coach besuchte mich wie immer jeden Dienstag und Donnerstag. Sie ist für mich eine Art „Fels in der Brandung“ (Kraftgeber und guter Zuhörer) und motiviert mich, hört mir zu und gibt mir einfach das Gefühl, dass ich keine Angst haben muss.

Durch das domino-coaching™ fing ich an, das Leben wieder zu genießen. Klar hatte ich weiterhin ein unwohles Gefühl, aber mein domino-coach meinte, ich solle versuchen, einfach abzuschalten und wieder Spaß im Leben zu haben und mir nicht so viele Gedanken zu machen, damit ich nicht wieder in ein tiefes Loch falle. Ich traf mich wieder mit der Familie und Freunden. Das Schönste ist, dass ich auf einen kleinen Hund aufpasse. Er ist von einer guten Freundin und das gibt mir sehr viel Freude und ich komme rasch auf andere Gedanken. Ich fühlte mich wieder besser und versuche nun, weiterhin gut motiviert zu sein, denn ich möchte dieses Jahr im Sommer noch eine Urlaubreise machen, denn man weiß ja nicht, wie lange man noch fit genug ist zum Verreisen.

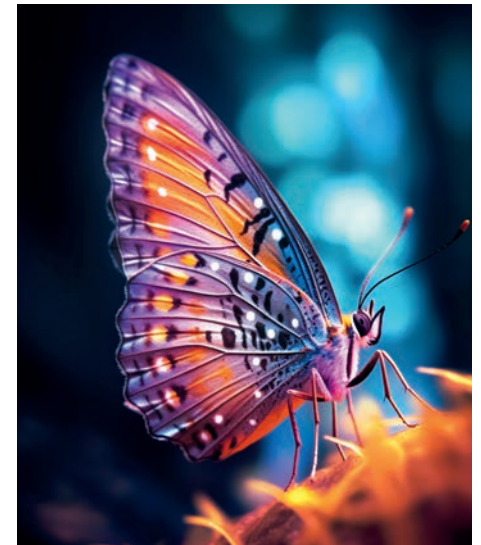
Ich danke meinem domino-coach, dass sie immer für mich da ist, mich motiviert und mir zuhört. ■

domino-coach:

Jessica Jane Freiberg

domino-world™

Center Birkenwerder





domino-coach:
Dirk Puhlmann
domino-world™
Club Treptow

Verfasser: Dirk Puhlmann für Hans-Jürgen Hübbe

Als ich bei domino-world™ im Club Treptow im Erdgeschoss zu arbeiten anfang, wurde ich persönlicher domino-coach von Herrn Hübbe. Er und seine Frau leben beide seit ungefähr einem Jahr im Club Treptow. In vielen Dingen benötigte er unsere Unterstützung: Er konnte nicht gehen und seine Arme nicht nach oben strecken. Sie können sich vorstellen, wie verzweifelt er gewesen ist. Seine liebe Frau half ihm, so gut wie sie konnte, in allen Lebenslagen. Durch unsere zahlreichen Gespräche wusste ich, dass es ihm unangenehm war, wenn seine Frau ihn mit dem Rollstuhl fuhr. Er wollte keine Last für sie sein.

Na dann, ab zu den täglichen Therapien. Sprossenwandtraining stand auf dem Programm. Herr Hübbe musste lernen, aufzustehen und seine Muskulatur wieder herzustellen. Krafttraining und Zirkeltraining waren nun sein täglicher Begleiter. Seine Frau ist immer an seiner Seite. Wenn ich an dem Therapieraum vorbeiging, blieb ich manchmal stehen und lächelte in mich hinein. Was für ein Kämpfer, dachte ich immer, denn ich sah deutliche Fortschritte.

Die Wochen gingen ins Land und er trainierte täglich weiter. Nichts ahnend ging ich meiner Arbeit nach und plötzlich hörte ich eine Stimme rufen „Hallo Coach!“ Ich drehte mich um und ein Wunder war geschehen: Herr Hübbe lief am Rollator! Ich konnte kaum meinen Augen trauen. Er lächelte mich voller Stolz an und sagte: „Tägliches Training und mein fester Wille, das ist das Erfolgsrezept.“ Was mich besonders beeindruckt hat, ist die Tatsache, dass es dabei nicht blieb. Er schob den Rollstuhl in die Ecke und geht nun jeden Tag mit seiner Frau im Garten spazieren. Erst eine kleine Strecke, dann die Hälfte des Gartens. Und wieder überraschte er mich, denn er schaffte auch die große Runde. ■



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



Verfasserin: Daniela Geschonneck für Renate Schwuchow

Hier ist der domino-coach von Frau Schwuchow. Sie bat mich, in ihrem Namen eine Geschichte des Erfolges vom Sommer zu schreiben. Frau Schwuchow ist schon viele Jahre bei uns in der Versorgung und auch schon viele Jahre im domino-coaching™. Es gibt Höhen und Tiefen, gute Tage und schlechte Tage, aber sie ist motiviert, nur den guten Tagen den Vortritt zu lassen.

Das persönliche Ziel und auch die Begeisterung für sie ist, ihren 60. Hochzeitstag mit ihrem Mann zu feiern. Bis dahin sind es jedoch noch einige Jahre, aber gerade das bestärkt sie, jeden Tag einen guten Tag werden zu lassen.

Mit ihrem Mann zusammen meistert sie täglich ihren Alltag; sie organisieren das Leben. Zur Unterstützung einiger körperlicher Aktivitäten kommt domino-world™ täglich zu ihr und motiviert somit gleichzeitig die Patientin.

Vor einigen Wochen war das Ehepaar zur Feier ihres Enkels zum Essen eingeladen. Das war für Frau Schwuchow eine gute Vorbereitung, zu erleben, dass es auch außerhalb ihrer Wohnung eine tolle Atmosphäre gibt, denn Frau Schwuchow kostet es enorme Überwindung, sich außerhalb ihres gewohnten Umfeldes wohlfühlen. Aber es hat ihr sehr großen Spaß gemacht und das beflügelt sie, diesen 60. Hochzeitstag ebenfalls groß zu feiern. Mit der Unterstützung von domino-world™ will sie dieses Ziel erreichen. ■

Verfasserin: Ilse Schramm

Hallo, ich bin Frau Ilse Schramm und gehe jetzt ins vierte Jahr, seitdem ich hier in den domino-world™ Club Tegel eingezogen bin. Und wenn ich sage, ich „gehe“, dann meine ich vom Rollstuhl zum Hoch-Rollator und mittlerweile am normalen Rollator!

Das fällt mir noch ein bisschen schwer, aber aufgeben gibt es nicht. Dafür sorgen schon mein domino-coach und die Sporttherapien. Wir haben täglich ganz viele wichtige Therapien von Krafttraining bis hin zu Theraband-Training. Das ist neu, sehr anstrengend, aber sehr wirkungsvoll. Die ersten Tage hatten wir alle solch einen Muskelkater davon, dass uns nur der große Spaß davon überzeugte, weiterzumachen. Wir motivierten uns alle gegenseitig und mittlerweile lachen wir über die ersten Tage.

Ich bin mit allen domino-coaching™ Therapien sehr zufrieden, aber am allerliebsten mache ich Qi Gong. Es erinnert mich immer wieder an meinen Yogakurs, den ich besuchte, bevor ich in den domino-world™ Club Tegel ging. Qi Gong ist für mich Entspannung für Körper, Geist und Seele. Hier tauche ich in eine andere Welt ein. Meine Muskeln entspannen sich, mein schmerzender Rücken schmerzt plötzlich nicht mehr und meine Gedanken sind ganz leicht und frei. Der angenehme Duft der Duftlampen, das großartige Ambiente und die ruhige, sanfte Stimme der Trainerin träumen mich in eine andere tolle Welt. Beim Qi Gong fühle ich mich rundherum wohl und ich möchte diese Stilleübung nicht mehr missen. Es ist der Wahnsinn, was domino-world™ seinen Bewohnern bietet und man sollte niemals vergessen, dass es ein Geschenk des Hauses ist. Daher bin ich sehr dankbar und nehme alle angebotenen Therapien wahr. Das ist meine Art der Wertschätzung und meine Art Danke zu sagen.

Mit sportlichen Grüßen und alles Gute für Sie alle. ■

domino-coach:
Tania Broschei
domino-world™
Club Tegel



Verfasser: Wolfgang Cartus mit Hilfe seines domino-coaches

Als mir meine Pflegerin zu Beginn des Jahres erzählte, dass sie ab sofort mein domino-coach ist und mit mir Sport treiben bzw. mich dazu anleiten will, dachte ich mir: „Spinnt die? Und überhaupt, was ist ein Coach und dann noch Sport? Ne, ne, sollen mich mal alle schön in Ruhe lassen.“

Aber manchmal kommt es ja anders, als man denkt.

Nachdem sie mir erklärte, was es mit dem domino-coaching™ auf sich hat, konnte es losgehen, zumindest erstmal anschauen, was ich da so treiben sollte. Sport ist nämlich nicht so meins und von mir aus würde ich ihn auch nicht betreiben. Die Übungen, die wir gemeinsam für mich ausgesucht haben, waren einfach und es machte sogar Spaß – nicht immer, aber meistens. Manchmal muss ich meinen inneren Schweinehund überwinden, na ja, wer kennt das nicht, aber dann geht es wieder.

Im Sommer war ich zur Geburtstagsfeier meiner Stieftochter, was sehr schön war. Ich habe mit vielen alten Bekannten und Verwandten gesprochen, die ich schon lange nicht mehr gesehen habe. Wir haben bis morgens um 2.00 Uhr gefeiert. Ich denke schon, dass mir der Sport dabei geholfen hat, so lange durchzuhalten.

In der Woche gehe ich regelmäßig Bingo und Dart spielen. Ich gewinne zwar nicht immer, aber darauf kommt es ja auch nicht an. Das Miteinander ist das Wichtigste.

Ich bleibe weiterhin am Ball und treibe Sport und hoffe, so noch einige schöne Jahre vor mir zu haben. ■

domino-coach:
Birgit Besthorn
domino-world™
Center Siemensstadt



domino-world™
Club Oranienburg

Verfasser: Bernd Keller

Mein Name ist Bernd Keller. Ich bin 82 Jahre alt und wohne kurzzeitig auf der Wohnetage 8 des domino-world™ Clubs Oranienburg. Nach dem Tod meiner Frau vor sieben Jahren lebte ich allein in einer Mietwohnung in Berlin-Tegel. Ich habe mich selbst versorgt und die Wohnung sauber gehalten. Aber dann kam der Tag, der alles veränderte.

Ich fühlte mich an diesem Tag schon morgens sehr unwohl und spürte, dass ich keine Kraft mehr im rechten Bein hatte. Das Resultat war ein Sturz in den Abendstunden. Der rechte Oberschenkelhals war gebrochen. Dann ging alles in den Morgenstunden des folgenden Tages ruck-zuck. Notarzt, Krankenhaus und Operation. Danach vier Tage Reha im Krankenhaus, bis ich transportfähig war. Aber was dann?

Meine Tochter suchte einen Reha-Platz für mich.

domino-world™ war nach vielen vergeblichen Anrufen der erste Partner, der den Problemen meiner Tochter aufgeschlossen gegenüberstand. So kam ich am 21. April 2023 auf die Wohnetage 8 und meine Tochter konnte beruhigt in den Urlaub fahren. Ich konnte hierbei von großem Glück reden, dass ich im Pilot-Projekt „Leuchtturm – der Weg zurück ins Leben“ landete. Hier wird die Therapie mit besonderer Energie betrieben. Neben vielen Trainingseinheiten wie Krafttraining zum Wiederaufbau der Muskeln, Arbeiten am Theraband, Motivations- und Zirkeltraining wird der Heilungsprozess intensiv und manchmal auch sehr kräftezehrend gestaltet und vorangetrieben.

Dies kam mir entgegen, da ich gegen die Zeit arbeite und möglichst schnell wieder normal leben will.

Bemerkenswert ist hier der persönliche Einsatz der Therapeuten und Mitarbeiter sowie das Einfühlvermögen in die Psyche des Patienten.

Mir hat das alles sehr geholfen und deswegen habe ich meinen Aufenthalt um vier Wochen verlängert.

Am 17. Juni 2023 verlasse ich domino-world™ und gehe zurück in meine Wohnung nach Tegel. ■





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

Verfasserin: Renate Kranzusch mit Hilfe von Maria-Gabriella Klewe

Wo ein Wille ist ... Hallo liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Regina Kranzusch. Ich habe ein wunderschönes Haus und mein Ziel war es, weiter dort wohnen zu können. Ich bin über „LOS“ gezogen und habe mein Ziel erreicht.

Aber von Anfang an: Aufgrund einer Unachtsamkeit stürzte ich in meinem Haus und schon war es geschehen. Im Krankenhaus stellte man mehrere Brüche fest. Ja, und jetzt? Gleich wieder nach Hause zu gehen, war in meinem Zustand nicht möglich. Eine gute Bekannte hatte von dem Leuchtturmprojekt bei domino-world™ gehört. Mir stellte sich die Frage: Was ist das? Meine Bekannte erklärte mir den Sinn des Projekts und ich dachte: „Genau das passt zu mir!“

Am 9. Mai 2023 bezog ich mein wunderschönes Appartement mit Blick auf den Französischen Garten in der 2. Etage. Der Empfang war sehr herzlich. Ich erhielt einen Blumenstrauß und wurde von meiner Teamleiterin der Etage in Empfang genommen. Es dauerte nicht lange und es klopfte an meiner Tür. Sieh da, es war der domino-coach. Sie stellte mir nochmal detailliert das Leuchtturmprojekt vor und ich erhielt einen Beutel mit T-Shirt und Trainingsplan. Zusätzlich erhielt ich externe Physiotherapie und nun ging es los.

Tägliches Trainieren der Arm- und Beinmuskulatur, Balancetraining, zum Ausgleich Qi Gong und um immer am Ball zu bleiben – eine Motivationsgruppe. Sie denken bestimmt, was ist eine Motivationsgruppe? Dort motivieren wir uns gegenseitig und zeigen, wo jeder seine Fortschritte erzielt hat und wo die persönliche Sternstunde war.

Am 31. Juli 2023 ist schon mein großer Tag – es geht zurück in mein Haus! Ich kann dieses Leuchtturmprojekt nur jedem empfehlen, der unbedingt wieder nach Hause möchte. ■





domino-coach:
Mandy Boeck
domino-world™
Club Treptow

Verfasserin: Bettina Kassube für Petra Lenz

Wie ein Albtraum schön wurde ... Gibt es nicht? Oh doch – das erzähle ich Ihnen. Nehmen Sie sich kurz Zeit, vielleicht interessiert Sie meine Geschichte.

Ich bin eine selbstständige Frau mit Kampfgeist und Humor. Niemand konnte mich aus der Bahn werfen, dachte ich. Dann begann mein Albtraum. Ein böser Sturz wurde mir zum Verhängnis. Ich muss dazu sagen, dass ich leider etwas übergewichtiger bin, als es mir guttun würde. Aber gut, ich kam ins Krankenhaus und dachte noch so: „Gut Petra, das schaffst Du auch noch. Ein paar Tage und dann ab nach Hause.“ So war mein Plan, aber jeder weiß, Pläne können sich ändern und mein Plan gehörte zu den Änderungsplänen.

Von einem Tag auf den anderen wurde ich aus dem Krankenhaus entlassen und kam bepackt, mit nur meiner Handtasche, in ein Pflegeheim. Das durfte nicht wahr sein, ich wollte zurück in meine Wohnung! Was soll ich hier? Niemand hatte mir irgendetwas davon gesagt. Der Schock saß tief und meine Tränen liefen ununterbrochen. Meine Handtasche und ich in einer völlig fremden Umgebung. Lasst mich doch bitte nach Hause!

Ich schaute aus dem Fenster, sah mich in diesem Zimmer um und die Tränen liefen. Es schnürte mir die Kehle zu. Ich glaube, jeder kennt genau dieses Gefühl dieser Ohnmacht. Mein Leben war zu Ende und das an einem Wochenende!

Am Montag öffnete sich die Tür und ich bekam Besuch. Sie stellte sich vor und redete über Coaching und Sport und Selbstständigkeit. Ach, das hat mich nicht interessiert und ich dachte: „Siehst Du nicht, wie es mir geht? Siehst du nicht, wen Du vor Dir hast?“ Ich hielt meine Handtasche fest an meinen Körper gedrückt, senkte den Kopf und weinte. Die Frau ging aus dem Zimmer und ich dachte: „Endlich wieder Ruhe.“ Plötzlich kam sie zurück und brachte Kaffee mit. Ich sah sie an und ein kleines Lächeln huschte über mein Gesicht. Ich erzählte ihr meine ganze Geschichte, trank den Kaffee dabei und kam in Plauderlaune. Meine Tränen trockneten in der Zeit und ich fühlte mich irgendwie erleichtert. Natürlich erfuhr ich während unserer gemeinsamen Zeit ihren Namen: Bettina Kassube.

Sie hat Verständnis für mich aufgebracht und hatte einen Vorschlag, den ich nie in meinem gewohnten Leben in Erwägung gezogen hätte – täglich Sport in einer bestimmten Gruppe: „Leuchtturm“.

Ich? Sie sagte: „Sie haben so viel positive Energie, das erkenne ich auch unter den Tränen und Sie wissen, was Sie erreichen wollen.“ Ich willigte ein, denn hatte ich was zu verlieren? Ganz sicher nicht. Das ganze Prozedere begann: Therapiepläne mit festen Zeiten, ein Rucksack mit Sportzeug und ich war bereit.

Ich sage Ihnen kurz noch etwas, bevor ich weitererzähle. Ich war so überge-
wichtig, dass mein Rollstuhl angepasst werden musste.

Die Wochen gingen ins Land. Wir haben täglich in unserer Leuchtturmgruppe trainiert, geschwitzt, uns gegenseitig motiviert, aber ich habe keine persönlichen Erfolge gesehen. Dies stimmte aber nicht, denn die habe ich nur nicht wahrgenommen. Mir ging das alles zu langsam, aber so bin ich eben, sehr ungeduldig.

Jeden Donnerstag haben wir ein gemeinsames Treffen mit allen Mitgliedern der Leuchtturmgruppe, die Motivationsrunde. Sie ist die schönste Stunde der Woche. Jeder bringt mal ein Sekt mit, um unseren Kreislauf weiter in Schwung zu halten.

Ich erzählte aus meiner Sicht meine Erfolge, ich bin aus dem angepassten Rollstuhl in einen normalen Rollstuhl gekommen, habe 20 Kilo abgenommen und benötige keine Hilfe bei den Toilettengängen mehr. Darüber freue ich mich am meisten. Ich kann am Laufbarren gehen und habe einen Rollator bekommen, mit dem ich Laufübungen mache.

Es geht vorwärts, Petra Lenz ist wieder da. Leider schaffe ich es nicht, in meine Wohnung zurückzugehen, aber ich sage Ihnen was: ich habe ein neues schönes Zuhause im Club Treptow gefunden, bin glücklich und zufrieden und stehe wieder mitten im Leben.

Mein nächstes Ziel? Raten Sie mal.

Ich möchte endlich in dieses pinke T-Shirt der Leuchtturmgruppe passen!

Mein Motto: Perfekt ist das Leben nie, aber es gibt Menschen, die es perfekt machen! Danke für die Leuchtturmgruppe! ■



Verfasser: Dieter Henzelmann und Brunhild Grieß

domino-coach:
Janina Brandt
domino-world™
Center Lichtenberg



Ich bin Dieter Henzelmann und am 18. Dezember 1938 geboren. Seit 2018 bin ich beim domino-coaching™ im Center Lichtenberg. Bevor ich zu domino-world™ kam, war ich sehr traurig und lag sehr viel auf meiner Couch. Durch das domino-coaching™ fand ich wieder mehr Mut und ging auch wieder mehr an die frische Luft nach draußen, wodurch ich meine Bruni kennenlernte.

Es war im Dezember 2020. Ich war im Fennpfuhl-Park spazieren und ruhte mich gerade auf einer Bank aus, als ich Frau Grieß mit ganz traurigem Blick anlaufen kommen sah. Da nahm ich all meinen Mut zusammen und sprach sie an und fragte, warum sie so traurig ist. Sie sagte, dass ihr Mann gestorben sei und sie seitdem so traurig und allein ist.

Ich bot ihr an, sich zu mir zu setzen, damit wir uns unterhalten können. Sie zögerte erst, weil sie sich nicht zu einem Fremden setzen wollte. Um sie zu ermutigen, stellte ich mich vor und sagte zu ihr: „Ich bin Dieter Henzelmann und nun ja nicht mehr ganz so fremd.“

Sie setzte sich zu mir und wir unterhielten uns lange. Im Anschluss brachte ich sie nach Hause. Eine Weile bin ich sie immer besuchen gegangen, bis sie meinte, dass ich doch auch bleiben könnte. Vor allem ihre Tochter war am Anfang sehr skeptisch und kam sehr oft vorbei.

Das habe ich ihr aber nicht böse genommen. Sie hat sich eben Sorgen um ihre Mutter gemacht. Inzwischen verstehen wir uns alle, also auch Brunis Söhne und ich. Wir genießen unsere Zeit zu zweit sehr und gehen zusammen viel spazieren oder ein Eis essen.

Ich bin sehr froh, zum domino-coaching™ im Center Lichtenberg gekommen zu sein, sonst hätte ich meine Bruni nie kennengelernt und wir wären heute beide noch einsam und traurig.

Jetzt ist das Leben für uns beide wieder schön. ■

Verfasserin: Gisela Teichmann mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Janine Reinke
domino-world™
Club Tegel

Schön, dass Sie sich Zeit für meine Geschichte nehmen. Ich heiße Gisela Teichmann und wohne in diesem Sommer schon zwei Jahre bei domino-world™ im Club Tegel.

Heute kam mein domino-coach zu mir und fragte mich, ob ich eine Sommergeschichte für 2023 schreiben kann. Und nun sitze ich hier und schreibe mit ihrer Hilfe meine Erfolge auf.

Mein domino-coach übernahm mich im letzten Herbst und nun arbeiten wir Hand in Hand an meinem Ziel. Ich musste mein Umfeld aufgeben und bin hier in den Club eingezogen, da ich zu Hause nicht mehr allein zurechtkam. Dann kam mein domino-coach und erklärte mir alles und erarbeitete mit mir ein Therapieprogramm.

Am Anfang fiel mir alles schwer, auch als ich dann Janine als neuen domino-coach an die Seite bekam. Aber sie hatte Ausdauer mit mir und ich wurde immer motivierter. Ich habe nun endlich meinen „inneren Schweinehund“ überwunden. Nun mussten wir noch Einzeltherapien anpassen, da ich keine neun Stufen mehr steige, sondern schon bei 18 Stufen angekommen bin. Auch das Gewicht beim Krafttraining ist schon mehr geworden. Ich bin sehr stolz auf mich, darüber, dass ich nun ohne Erinnerung zu den geplanten Therapien gehe.

Mein nächster Schritt ist, meine Geburtsstadt Bückwitz bei Neuruppin zu besuchen und dort möchte ich noch einmal in einem Kuhstall sitzen und eine Kuh melken, das warme Euter fühlen und den frischen Kuhgeruch wahrnehmen und dann ein gutes Glas warme, frisch gemolkene Milch trinken. Mein Ziel ist es, dorthin allein mit der Bahn und dem Bus zu fahren – so wie früher.

Durch die Gruppentherapien wie zum Beispiel Kraft- und Zirkeltraining, aber auch durch die Einzeltherapien wie Treppensteigen bin ich hoch motiviert, um mein Ziel, den Kuhstall in Bückwitz, zu erreichen. Wie sagt man so schön: „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.“

So ich muss nun Zettel und Stift zur Seite legen, denn es ist Freitag und das Krafttraining ruft. ■



Verfasserin: Lieselotte Geske mit Hilfe ihres domino-coaches

Jetzt komme ich. Genau, wer ist ich? Ich bin Frau Geske und wohne seit 28. Mai 2020 im domino-world™ Club Treptow auf der Etage 2. Im letzten Jahr habe ich schon einmal von mir berichtet. Nun möchte ich Euch erzählen, welche Fortschritte ich bis heute gemacht habe.

Ich fahre jetzt nicht mehr mit dem Rollstuhl durch die Gegend und in den Clubraum, sondern schnappe mir meinen neuen Begleiter – den Rollator. Mein Ziel ist es nämlich, zum Bäcker um die Ecke zu gelangen, da ich endlich mal wieder eine (oder auch zwei) Brezeln kaufen möchte.

Mein domino-coach, die „Nervensäge“, hat mich ganz schön getrimmt, damit ich mein Ziel auch erreiche.

Seit kurzem nehme ich an den Gruppentherapien teil, da ich keine Lust mehr habe, die ATS-Strümpfe zu tragen. Und so schlimm sind die Therapien auch gar nicht. Stellt Euch vor, ich war ein Therapiemuffel. Ganz schlimm war ich. Nun, was soll ich sagen, Sport macht hungrig. Eigentlich ging ich selten zum Mittagessen, da ich einfach keinen Appetit hatte.

Nehmt Euch in Acht, bald habe ich es geschafft und der Bäcker wird unsicher gemacht. Vielleicht lesen wir uns im nächsten Jahr wieder und dann berichte ich Euch über meinen Besuch beim Bäcker. ■

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



domino-coach:
Annika Fleischer
domino-world™
Club Oranienburg

Verfasser: Hans Kühn mit Hilfe seines domino-coaches

Mein Name ist Hans Kühn aus dem domino-world™ Club Oranienburg. Ich bin über 80 Jahre alt und langsam habe ich aufgehört zu zählen, wie alt ich wirklich bin.

Meine Frau und ich lebten über 50 Jahre in Hohen Neuendorf und waren 55 Jahre verheiratet. Leider verstarb sie im letzten Frühjahr. Von da an veränderte sich alles für mich. Das Alleinsein fiel mir sehr schwer.

Nach einem Sturz konnte ich nicht mehr gehen und nicht allein stehen. Ich hatte starke Schmerzen. Zu Hause zu wohnen, ging nicht mehr. Meine Söhne entschieden, dass ich in ein Pflegeheim gehen muss. Welch gruseliges Gedanke für mich, denn man hatte ja so viel Schlimmes aus Pflegeeinrichtungen gehört.

Also zog ich in den domino-world™ Club Oranienburg auf die Wohntage 7 b. Dort wurde ich in die Leuchtturmgruppe aufgenommen, mit dem Ziel, dass ich wieder in meine Wohnung zurückkehren kann. Doch dafür musste ich viel trainieren. Jeden Tag mehrmals ging es ab in die Sportgruppe. Anfangs wurde ich im Rollstuhl hingefahren. Mein Gott, fiel mir das schwer. Ich, der mit Sport so gar nichts am Hut hatte.

Es wurde mir ein domino-coach an die Seite gestellt und nach einigen Wochen hatte ich großes Vertrauen, dass es doch wieder besser wird. Erste Erfolge stellten sich ein. Ich konnte wieder gehen und stehen und das alles ohne Schmerzen; zwar mit Rollator, aber immerhin. Dann fragte mich mein domino-coach: „Was möchten Sie gern erleben, wenn Sie könnten und was Sie schon lange nicht mehr gemacht haben?“ Sofort hatte ich eine Antwort:

„Ich gehe auf den Friedhof in Hohen Neuendorf und besuche das Grab meiner geliebten Frau. Ich habe einen Rosenstrauß in der Hand, der herrlich duftet. Die Sonne scheint und wärmt mein Gesicht. In Gedanken schwelge ich in alten Erinnerungen an meine liebe Frau und es kommen mir ein paar Tränen.“ Ja, das möchte ich unbedingt machen, das ist mein großes Ziel.

Jeden Tag trainierte ich und man mag es kaum glauben, es machte Spaß. In der Gruppe motivierten wir uns gegenseitig und die Pflegekräfte unterstützten mich bei den Übungen. Dann kam endlich der große Tag. Mein Sohn holte mich mit dem Auto ab und wir fuhren auf den Friedhof und besuchten meine Frau. Es war ein tolles Gefühl, auch wenn es ein trauriger Anlass war.

Aus heutiger Sicht muss ich Ihnen sagen, es war die richtige Entscheidung, in eine Pflegeeinrichtung zu gehen, denn ohne Hilfe von domino-world™ mit dem Reha-Sportprogramm in der Leuchtturmgruppe, weiß ich nicht, was aus mir geworden wäre.

Wenn Sie auch einmal in eine schwierige Situation kommen sollten, schauen Sie sich um und besuchen den Club in Oranienburg und gewiss kann man Ihnen dann auch helfen. ■



domino-coach:
Uwe Baudisch
domino-world™
Center Lichtenberg



Verfasser: Christian Wilke mit Hilfe seines domino-coaches

Hallo, mein Name ist Christian Wilke und ich bin 48 Jahre alt. Ich wohne in einer Wohngemeinschaft für suchtkranke Menschen. Ich leide unter Ess- und Spielsucht. Mein größtes Problem ist meine Esssucht. Ich wog schon 209 kg und die Bewältigung meines Alltags gestaltete sich immer schwieriger. Ich konnte nicht mehr lange laufen oder spazieren gehen. Alltägliche Dinge des Lebens wurden immer schwieriger. Mein Gewicht hielt mich zu Hause gefangen.

Pflegerisch werde ich durch das Center Lichtenberg betreut. Dreimal pro Woche kommt ein Pfleger, der mir beim Duschen hilft. Mein Stamm-pfleger Uwe erkannte sofort mein Problem und erzählte mir vom domino-coaching™. Ich hörte interessiert zu. Mein domino-coach erstellte mir einen Trainingsplan, mit dem Ziel, weitere Stecken laufen zu können und künftig selbstständig einkaufen gehen zu können. Ich wollte wieder Ausflüge machen, ohne daran denken zu müssen, dass ich jeden Moment nicht mehr weitergehen kann.

Mein domino-coach Uwe und ich legten los. Mein zusammengestelltes Therapieprogramm beinhaltet Kraft- und Ausdauertraining. Am Anfang war es sehr schwer und ich war oft drauf und dran aufzugeben, aber mein domino-coach erinnerte mich an meine Ziele und meine Motivation war wieder da.

In meinem Wohnbereich gibt es einen Sportraum, der nie benutzt wurde. Mein domino-coach redete mit meiner Betreuerin und siehe da, der Sportraum wurde mit neuen Geräten bestückt und wieder hergerichtet. Man muss halt nur fragen. Nun gehe ich regelmäßig in den Sportraum zum Trainieren. Mein domino-coach kann nicht immer mit mir zusammen trainieren, aber das ist mittlerweile auch kein Problem mehr für mich. Ich gehe zweimal die Woche allein in den Sportraum und absolviere mein Trainingsprogramm.

Am Anfang habe ich 209 kg gewogen, jetzt bin ich bei 198 kg und gehe des Öfteren allein einkaufen und mache auch längere Spaziergänge. Ich fahre auch schon allein mit dem Reisebus nach Polen zum Shoppen. Ich fühle mich schon viel wohler dank domino-world™.

Das Programm ist super! Vielen lieben Dank auch an meinen domino-coach Uwe Baudisch. ■



domino-coach:
Ariane Kabelitz
domino-world™
Club Oranienburg

Verfasserin: Edith Altendorf mit Hilfe von Jennifer Balzer

Mein Name ist Edith Altendorf und ich bin 86 Jahre alt. Ich wohne seit 2021 im domino-world™ Club Oranienburg. Ich möchte Euch meine Geschichte erzählen, aber dafür müssen wir von vorn anfangen. Vor meinem Einzug lebte ich gemeinsam mit meinem Ehemann in einer schönen Doppelhaushälfte. Mein Mann bekam die Diagnose Parkinson, was unser Leben komplett auf den Kopf stellte, denn er war auf jede Hilfe angewiesen. Als wäre dieser Schicksalsschlag nicht schon genug, bekam ich die Diagnose Diabetes. Eine Zeit lang ging es gut mit der Pflege zuhause, aber es wurde zunehmend schlechter und das überforderte mich, schließlich hatte ich schon genug mit mir selbst zu tun.

Also entschied sich unsere Tochter dafür, uns für einen Monat bei domino-world™ anzumelden, um zu schauen, ob dies eine Option für uns wäre. Am Anfang hatten wir ein schönes gemeinsames Zimmer auf der Wohntage 2, da wir uns nicht voneinander trennen konnten. Wir lebten uns sehr schnell ein, verstanden uns mit dem Personal gut und auch die anderen Bewohner waren sehr herzlich zu uns.

Mein domino-coach stellte sich bei uns vor und erklärte uns das gesamte Programm. Anschließend setzten wir uns zusammen und besprachen meine Stärken und Schwächen und infolgedessen erstellten wir dann ein Therapieprogramm für mich – ein Bewegungsprogramm individuell auf mich abgestimmt.

Leider verschlechterte sich der Zustand meines Mannes und er verstarb im Februar 2023. Das war sehr schwer für mich und meine Lust an den Therapien ging verloren.

Was hätte ich zu dieser Zeit nur ohne meinem domino-coach gemacht?

Sie holte mich zu jeder Therapie und motivierte mich immer wieder aufs Neue. Ich wusste, es würde mir wieder besser gehen und so war es auch. Tag für Tag, Therapie für Therapie. Jeden Morgen sah ich mir die Kraftkarten an und „Mein Weg zum Ziel“, das motivierte mich jedes Mal aufs Neue. Aber nicht nur ich spürte, dass ich mich verändert hatte und besser wurde, auch meine Tochter sagt bei jedem Besuch, dass sie sehr stolz auf mich ist und dass es genau das Richtige für mich ist. Außerdem sagte sie: „Mutti ist viel aufmerksamer, hört mir zu und merkt sich alles bis zum nächsten Besuch.“

Ich bin sehr froh, hier zu sein und würde mich immer wieder für domino-world™ entscheiden. Täglich Therapien, damit ich fit bleibe und meine Tochter stolz machen kann. Trotz des schweren Schicksalsschlags hat es mein domino-coach geschafft, mich wieder zu motivieren. Das hätte ich niemals gedacht, denn ich war bereits dabei, mich aufzugeben. Also lautet mein Motto ab sofort: „Man kann alles schaffen, man muss nur daran glauben.“

Also denkt immer dran: Zusammen können wir alles schaffen! ■

Verfasserin: Erika Schulz mit Hilfe ihres domino-coaches

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



Hallo, mein Name ist Erika Schulz und ich bin 88 Jahre jung. Ich möchte Ihnen gern ein wenig über mich erzählen. Ich lebe allein, bin herzkrank und sehr wackelig auf den Beinen. Mir geht es oft nicht gut und ich muss mich dann viel ausruhen und schlafen.

Meine Angehörigen machten sich immer mehr Sorgen, da ich aufgrund meiner Herzkrankheit immer schwächer wurde und mich immer mehr zurückgezogen habe. Sie überlegten, ob ich in einer stationären Unterkunft vielleicht besser aufgehoben bin.

In ein Pflegeheim wollte ich noch nicht. So kam es dazu, dass domino-world™ mich täglich zuhause besucht und nach dem Rechten sieht. Mir wurde die Tagespflege empfohlen. Seit September 2022 besuche ich dreimal wöchentlich die Tagespflege von domino-world™ in Birkenwerder und fühle mich dort sehr wohl. Am meisten Freude bereitet mir der Reha-Sport. Die Übungen machen so viel Spaß, besonders in der Gruppe. Diese sind sehr gut abgestimmt und für jeden geeignet. Ich merke, dass mir die Übungen gut-tun. Sie halten mich fit und sorgen dafür, dass ich nicht schwächer werde.

Die Übungen wurden von Mal zu Mal leichter für mich und ich hatte von Mal zu Mal mehr kleine Erfolge. Das Trainieren von Gleichgewicht und Kraft ist für mich von größter Bedeutung, da ich doch sehr unsicher laufe und große Angst habe, zu stürzen. Mir ist es wichtig, auch längere Strecken sicher gehen zu können, denn die Natur und schöne Spaziergänge liebe ich sehr.

Ich bin sehr motiviert und habe einen starken Willen. Mein Ziel ist es nämlich, so lange wie möglich in meinen eigenen vier Wänden wohnen zu können – trotz meiner Herzkrankheit.

Ich möchte Ihnen mit auf den Weg geben: Egal, wie schwer der Weg ist und egal, wie lange es dauert, geben sie den Mut nie auf! Sie können alles schaffen, was sie wollen. ■



domino-coach:
Jeannine Schmidt
domino-world™
Club Oranienburg

Verfasserin: Lisanne Milatz für Angret Stransky

Hallöle, ich bin die Angret Stransky und wohne seit 2022 im domino-world™ Club Oranienburg. Niemals hätte ich gedacht, eines Tages in einem Pflegeheim zu sein. Mein Leben lang war ich ein froher und glücklicher Mensch und habe mein Leben dafür genutzt, anderen Menschen zu helfen und ihnen etwas beizubringen. Jahrelang war ich mit Leidenschaft Kinderkrankenschwester, bis ich mich entschied, mein Wissen weiterzugeben in einer pflege-pädagogischen Tätigkeit.

Ich war stets glücklich mit meinem Mann, bis ich dann an einem Hirninfarkt litt, der durch mehrere Narkosen meinen Hirnfluss hemmte. Ich war zu nichts mehr in der Lage. Mir fiel alles so schwer und ich habe auch sehr viel vergessen. Ich empfand mich als eine Belastung für jedermann. Es musste schnell eine Lösung für mich gefunden werden und so zog ich in den domino-world™ Club in Oranienburg.

Die Umgewöhnung fiel mir schwer. Alles war neu und ich sah meinen Mann nur noch einmal am Tag. Auf einmal war ich auf fremde Hilfe angewiesen. Ich sah keinen Ausweg, jede Bewegung fiel mir schwer und die Angst war mein ständiger Begleiter.

Mein Mann ist mir emotional eine große Hilfe. Er kommt mittlerweile zweimal täglich, um mich zu besuchen. Die Mitarbeiter spornen mich täglich an und auch die Therapien erfolgen Schlag auf Schlag. Dadurch werde ich jeden Tag besser und stärker. Sprossenwandtraining, kognitives Training und Training der Arme sowie Beine erfolgen täglich und ich kann mich an viel mehr Sachen erinnern. Sogar das Stehen übe ich Tag für Tag. Ich werde unterstützt, wo es nur geht. Die linke Körperhälfte kann ich durch das viele Training viel besser nutzen und das spornt mich an, weiter an mir zu arbeiten. Mein domino-coach, die anderen Mitarbeiter sowie mein Mann glauben an mich und so glaube ich genauso daran.

Glaubt an Euch selbst, dann kann man alles schaffen. ■





Verfasserin: Ina Gerards
für Barbara Sommer

Hallo, mein Name ist Barbara Sommer. Ich bin 71 Jahre und schon etwas wackelig auf den Beinen. Vor einem Jahr wurde mir das domino-coaching™ vorgestellt und anfänglich war ich etwas skeptisch. Mittlerweile freue ich mich auf die monatlichen Gespräche. Die Mitarbeiter von domino-world™ sind sehr motiviert, mich zu unterstützen und haben auch einen Wohnungswechsel angeregt, damit ich auch wieder ohne Hilfe das Haus verlassen kann.

Momentan wohne ich in der 3. Etage ohne Aufzug und es ist beschwerlich, die vielen Stufen zu meistern. Daher übt mein domino-coach regelmäßig mit mir das Treppensteigen und manchmal begleite ich die Pflegekräfte in den Supermarkt zum Einkaufen.

Jetzt drückt mir die Daumen, dass es endlich mit einer neuen Wohnung klappt! ■

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



Verfasserin: Denise Stoll für Marianne Fleischer

Ich möchte heute eine kleine Sommergeschichte über eine Bewohnerin meiner Wohnetage erzählen. Ihr Name ist Marianne Fleischer. Sie ist 86 Jahre alt und wohnt seit Januar 2023 im Club Treptow.

Frau Fleischer, ihr Mann und ich waren vom ersten Moment an auf einer Wellenlänge. Bereits am Tag ihres Einzugs begrüßte ich die beiden recht herzlich und das Eis war sofort gebrochen.

Die ersten Tage zeigte sich Frau Fleischer in sich gekehrt, sie redete kaum, noch nicht einmal mit ihrem Mann. Die neue Umgebung, das neue Leben, das ist nicht einfach für einen Menschen mit Demenz. Ich blieb hartnäckig und nach ein paar Ablehnungen kam Frau Fleischer doch mit in die Therapiegruppen. Nun, nach fast einem halben Jahr, kommt sie regelmäßig zum Training. Sie läuft mittlerweile allein am Rollator und benötigt nur geringe Unterstützung beim Ankleiden. Doch das Schönste für mich als ihr domino-coach ist, mit anzusehen, wie sehr sich Frau Fleischer mental verändert hat.

Sie winkt mir zu, wenn ich zum Dienst komme, sie lächelt und öffnet sich mehr und mehr. Sie redet nun auch mit anderen Bewohnern und auch wieder mit ihrem Mann, was ihn auch sehr glücklich macht. Die beiden haben letzte Woche zusammen den Garten des Clubs erkundet. Als nächstes möchten wir zusammen den Elchpfad ausprobieren.

Herr Fleischer ist auch sehr froh, dass seine Frau hier im Club Treptow gut aufgehoben ist. Er bedankt sich jede Woche für das Vertrauen und die tolle Zusammenarbeit mit mir und dem gesamten Team. Meine kleine Geschichte soll einmal mehr verdeutlichen, dass das domino-coaching™ nicht nur unseren Bewohnern Erfolg und Ausgeglichenheit bringt, sondern auch den Angehörigen. ■

domino-coach:
Denise Stoll
domino-world™
Club Treptow

Verfasserin: Ina Gerards
für Heinz-Peter Wustmann

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

Mein Name ist Heinz-Peter Wustmann und ich bin 83 Jahre alt. Seit ca. einem Jahr werde ich vom domino-world™ Center Kreuzberg betreut.

Der Anfang war sehr schwierig für mich, da ich gar nicht einsah, Hilfe anzunehmen. Ich dachte, alles im Griff zu haben und fühlte mich gestört. Da hatte ich mir aber wohl etwas vorgemacht.

Mittlerweile freue ich mich schon auf die täglichen Besuche, denn dann ist ja auch immer jemand zum Reden da. Zusätzlich wird regelmäßig geturnt, was mir schon sehr geholfen hat. Ich gehe wieder selbstständig einkaufen und koche wahnsinnig gern meine Mahlzeiten.

Und Leute, ich habe meinen eigenen domino-coach, der mich immer wieder zu neuen Zielen anspornt! Diese Ziele zu erreichen, steigert meinen Ehrgeiz enorm.

Demnächst will ich mit der Regionalbahn fahren – ganz ohne Ziel, einfach nur so zum Spaß. ■





domino-coach:
Julia Adamo
domino-world™
Club Treptow

Verfasserin: Margit Thieme mit Hilfe von Petra Neubert

Weniger einsam ... Mein Name ist Margit Thieme. Ich bin 82 Jahre alt und lebte nach dem Verlust meines Mannes allein in meinem Haus in Biesdorf. Leider landete ich letztes Jahr nach einem Sturz im Krankenhaus. Wie soll es jetzt weitergehen? Es fällt mir schwer, mich zu Fuß fortzubewegen.



Dann hörte ich von „domino-world“, wo man seine Mobilität zurückerlangen kann, um wieder in die eigenen vier Wände zurückzukehren. Das ist genau das Richtige für mich, dachte ich. Am 10. August 2022 zog ich also in den domino-world™ Club Treptow auf die Wohntage 2 und fand dort mein neues Zuhause. Dort wurde ich herzlich mit Blumen empfangen und da mein Ziel war, wieder nach Hause zurückzukehren, wurde ich direkt dem Leuchtturmprojekt zugeteilt.

Jetzt begann ich, regelmäßig Krafttraining, Balanceübungen, Lauftraining, Therapie mit dem Theramed-Gerät und viele andere Übungen zu machen. Schnell merkte ich, wie es mir immer besser ging und ich meinem Ziel näherkam, wieder in mein eigenes Haus zurückzukehren. Ja, Sie lesen richtig, ich hätte wieder ausziehen können. Aber zurück in meinem Haus, ganz allein, hätte ich das Training sicherlich wieder vernachlässigt. Deshalb entschied ich mich um und bin geblieben.

Ich gehe gern zum Sport und trainiere mit den anderen zusammen. Gemeinsam sind wir viel motivierter. Nachmittags genieße ich die Zeit mit meinen Mitbewohnern. Wir reden über vieles, spielen gern und sitzen einfach bei Kaffee und Kuchen zusammen.

So kann es auch gehen. Ich möchte einfach nicht mehr allein in einem großen Haus sein. Natürlich fiel mir die Entscheidung nicht leicht, aber wie heißt es so schön: „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Und mein Glück ist der Club Treptow. ■

domino-coach:
Mia-Sophie Tarrach
domino-world™
Club Oranienburg

Verfasserin: Christa Jockisch mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Christa Jockisch und ich freue mich, Euch heute meine Geschichte erzählen zu dürfen, wie ich es dank dem domino-coaching™ geschafft habe, meinen Alltag wieder eigenständig zu meistern.

Zuerst erzähle ich Euch von mir und meiner Person. Ich wurde am 9. Oktober 1936 in Görlitz geboren. Aufgewachsen bin ich, zusammen mit meinem Bruder, bei unseren Eltern in Schlesien. Wir hatten eine wunderschöne Kindheit, bis die Nationalsozialisten 1933 an die Macht kamen. Sie nahmen mir und meinem Bruder unsere Eltern weg und verschleppten uns in ein Kinderheim und dort verlor ich meinen Bruder auf tragische Weise. Dies habe ich bis heute nur schwer verarbeiten können.

Vor meinem Einzug in den domino-world™ Club Oranienburg führte ich ein harmonisches Leben zusammen mit meinen Kindern in Birkenwerder. Nun lebe ich seit dem 5. Dezember 2022 im Club. Ich durfte die netten Mitarbeiter und Bewohner der Wohnetage 4 kennenlernen; sie nahmen mich alle ganz herzlich auf.

Ende letzten Jahres wurde bei uns im Haus ein neuer Wohnbereich eröffnet, der Südflügel. Dort erhielt ich dann mein neues Zimmer auf der Wohnetage 1. Das Zimmer gefiel mir auf Anhieb sehr gut, da ich dort viel Platz für meine privaten Gegenstände habe.

Schon bei unserem Beratungsgespräch erfuhren meine Tochter und ich viel über das domino-coaching™. Dieses Konzept gefiel mir und meiner Tochter sehr!

Kurz nach meinem Umzug auf die Wohnetage 1 erhielt ich meinen ganz eigenen domino-coach. Ich war sehr aufgeregt, aber auch meinem domino-coach war die Aufregung anzusehen, da ich die erste Bewohnerin war, mit der sie den domino-coaching™ Prozess durchführte. Sie führte jede Menge Gespräche mit mir und war sehr interessiert an meinem Lebensweg vor meinem Einzug. Danach erstellte sie mit mir zusammen mein eigenes Therapieprogramm.

Bei meinem Einzug war es mir noch nicht möglich zu laufen und ich war auf einen Rollstuhl angewiesen. Mein domino-coach sowie die Mitarbeiter der Wohnetage führten regelmäßige Lauftrainings mit mir durch und trainierten mit mir zusammen meine Gelenke und meine Muskulatur so gut, dass es mir gelang, immer mehr dem Rollstuhl zu entkommen. Ich wurde immer sicherer im Laufen am Rollator. Dies machte mich sehr stolz und ich freue mich, endlich wieder laufen zu können.

Auch meine Kinder erfreute es sehr zu sehen, welche Fortschritte ich seit meinem Einzug erreicht habe. Im April 2023 wurde ich sogar von den Mitarbeitern der Wohnetage 1 zum „Mutmacher des Monats“ gewählt, da ich so große Fortschritte gemacht habe mit dem domino-coaching™. Dies motiviert mich weiterhin, nie aufzugeben und immer weiterzumachen.

Durch das domino-coaching™ gelang es mir, wieder eigenständig laufen zu können und meinen Alltag so gut es geht, allein zu meistern. ■



Verfasserin: Sahadije Redzepi für Helga Curti

Liebe Leserschaft, nachdem Sie mich im letzten Jahr kennengelernt haben und ich von meinen Fortschritten berichten konnte, bin ich auch in diesem Jahr fleißig vorangekommen.

Ich versuche, meinen rheumatischen Beschwerden mit allem, was mir guttut, entgegenzuwirken. So habe ich neben der Massage der Schulterpartien durch eine Physiotherapeutin auch das Qi Gong und das Erlernen der Atemtechnik in mein Programm integriert. Auch bei den Essgewohnheiten habe ich mich etwas umgestellt und versuche, insgesamt gesünder zu essen.

Mit meinem Gehwagen laufe ich jetzt relativ sicher und traue mich auch, den Rücken richtig gerade durchzustrecken. Bei den Übungen mit meinem domino-coach merke ich, dass ich immer mal an meine Belastungsgrenze gehen muss, um wirkliche Effekte zu erzielen.

Das ist definitiv nicht immer so einfach, denn man muss dabei oftmals seinen berühmten „inneren Schweinehund“ überwinden. So geht es mir insbesondere bei den Treppensteigen-Übungen. Da nehme ich all meinen Mut zusammen und will mir dann auch selbst beweisen, dass ich es kann. Dazu kommt noch die richtige Technik beim Ablauf und schon klappt es.

Mein großes Ziel ist es, wieder allein die Treppe herunterzukommen und hinausfahren zu können und das verbinde ich mit dem therapeutischen Ziel, so bald wie möglich meine 100 Aktivpunkte vollzubekommen. Als Belohnung fahren wir dann in den Jungfernheidepark, um am Wasser die Natur zu genießen.

Ein langer Weg liegt noch vor mir, aber ich schaffe es! Davon bin ich wie auch mein domino-coach überzeugt. ■

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

Verfasserin: Denise Stoll für Horst Hartung

domino-coach:
Denise Stoll
domino-world™
Club Treptow



Guten Tag, Horst Hartung ist mein Name
und als ich hier einzog, empfing mich eine nette Dame.
Sie ist mein domino-coach, heißt Denise Stoll
und ich fand sie auf Anhieb richtig toll.

Nun soll ich verfassen eine Geschichte,
doch fehlen mir manchmal die Worte,
deshalb schreib ich dieses kurze Gedicht:

Ich zog am 28.11. im Jahre 2022 im domino-world™ Club Treptow ein;
ich wollte wieder körperlich etwas fitter sein!
Ich hatte einen Hüftbruch und leide an Arthrose,
konnte mir am Anfang nicht anziehen Hemd und Hose.

Noch einmal ein Besuch auf meinem Grundstück, das ist mein Ziel.
nur dafür muss ich noch trainieren recht viel.
Ich übe jeden Tag in der Gruppe, nicht alleine
– Kraft- und Zirkeltraining – das verhilft mir zu Muskeln in Arme und Beine!

Das Aufstehen und Setzen an der Sprossenwand
war das, was ich am schwersten fand.
Das fiel mir wirklich schwer,
aber es hilft den Pflegern bereits beim Transfer.
Diesen bewältige ich mittlerweile ganz allein,
nur zum Laufen fehlt mir noch etwas Kraft im Bein.

Darum trainieren wir stetig weiter,
das macht auch meine Kinder froh und heiter!
Bis eines schönen Tages dann,
ich mein geliebtes Grundstück wieder besuchen kann.
Euch, liebe Leser, wünsche ich viel Mut, Glauben und Kraft.
sodass auch Ihr Eure Ziele schafft!

Nun komme ich aber so langsam zum Ende,
es wartet Frau Stoll, sie möchte noch mit mir trainieren Arme und Hände.
Bis zum nächsten Jahr (in freudiger Erwartung)
Euer Horst Hartung ■

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

Verfasser: Werner Weierke mit Hilfe seines domino-coaches

Hallöchen, Sie werden es nicht glauben, aber ich bin es wieder: Ihr Werner Weierke, der waschechte Berliner aus dem domino-world™ Club Tegel.

2021 habe ich meine letzte Geschichte erzählt, dachte ich zumindest. Nun ist das schon wieder zwei Jahre her und ich bin tatsächlich mittlerweile 102 Jahre alt. Oh mein Gott, nie im Leben hätte ich es für möglich gehalten, so ein hohes Alter zu erreichen. Klar, zwickt und kneift es von Jahr zu Jahr an einigen Körperstellen mehr, als mir lieb ist und mein Hörvermögen hat auch ganz schön nachgelassen. Gut, dass es Hörgeräte gibt, daher ist das das kleinere Übel.

Viele von Ihnen haben mit Sicherheit die Vorstellung, dass ich in meiner Selbstständigkeit sehr eingeschränkt bin, wie zum Beispiel beim Essen, Laufen, Treppensteigen usw. Tja, da muss ich Sie jetzt enttäuschen. Essen kann ich immer noch selbstständig mit Messer und Gabel. Ein Ess-Tuch darf aber nicht fehlen, falls mir doch einmal was von der Gabel rutscht.

Gehen kann ich noch wunderbar am Rollator. Ich laufe mehrmals täglich über die Flurebene und bei schönem Wetter zieht es mich nach draußen in den Rosengarten. Was das Treppensteigen angeht, okay, da bin ich etwas unsicher geworden, aber mit Begleitung funktioniert auch das noch.

Ich könnte noch so einige Dinge aufzählen, die ich noch allein kann. Für mich stellt sich jedoch die Frage, wie kann es sein, dass ich mit meinen 102 Jahren noch so aktiv und selbstständig am Leben teilhaben darf?

Ich grübelte und grübelte. Und dann fiel es mir wie Schuppen von den Augen: „Mensch, Werner, das domino-coaching™!“ Ich wurde von Anfang an therapeutisch betreut, mein domino-coach begleitet mich schon seit Jahren und weiß, was mir guttut. Durch die Umsetzung der Therapiemaßnahmen, durch meinen eigenen Willen und die motivierenden Gespräche meines domino-coaches konnte ich meine bisherigen Ziele alle erreichen.

Irgendwie bin ich schon ein bisschen stolz auf mich und auch auf mein Alter. ■



domino-coach:
Ramona Müller
domino-world™
Center Birkenwerder

Verfasserin: Erika Paasch mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Erika Paasch und ich bin seit 2016 Patientin bei domino-world™. Ich möchte Ihnen gern noch einmal von meinen Erfolgen mit dem domino-coaching™ berichten.

Anfangs war ich wegen meiner Hüftoperation an den Rollstuhl gebunden. Das domino-coaching™ fing zeitnah an und schon nach kurzer Zeit stand und lief ich am Rollator und konnte mich mit Hilfestellung allein pflegen. Da sich meine Küche im Kellergeschoss befindet, ging es dann mit täglichem Treppentraining los und es wurde immer besser. Jetzt gehe ich nur noch an Gehstützen.

Mein domino-coach, Ramona Müller, erstellte mit mir immer wieder ein neues Therapieprogramm, um immer mehr Erfolge zu erzielen und das in kleinen Schritten.

Meine Selbstständigkeit wurde immer besser. Mittlerweile kann ich bei jedem Einkauf mitfahren, Menschen treffen und mich in die Gesellschaft wieder ein wenig integrieren. Das ist schon ein tolles Gefühl. Obwohl ich oft Stimmungsschwankungen habe, ermutigt mich mein domino-coach Ramona immer wieder mit den Satz: „Von nichts kommt nichts.“ bzw. „Ohne Fleiß kein Preis.“

Ich habe es dieses Jahr im Februar geschafft, mein Therapieheft mit 100 Elchaufklebern voll zu bekommen. Das macht mich selbst sehr stolz und ich werde mit meinem domino-coach zusammen einen Bummel machen und mir ein paar neue Kleidungsstücke im großen Einkaufszentrum kaufen. Das ist ein Wunsch, den wir Frauen ja wohl immer mal haben, auch noch mit 86 Jahren.

Hiermit möchte ich auch noch einmal Danke sagen an meinen jahrelangen domino-coach Ramona. Seit sieben Jahren betreut sie mich nun schon und das mit sichtbarem Erfolg. Ich kann nur jedem empfehlen, das domino-coaching™ anzunehmen und daran zu glauben.

Auf weitere schöne erfolgreiche Jahre mit Ramona und domino-world™. ■

Verfasserin: Manuela Ehmann
für Ingeborg Hübbe

domino-coach:
Dirk Puhlmann
domino-world™
Club Treptow

Mein Name ist Ingeborg und ich bin erst ein paar Monate im domino-world™ Club Treptow. Mein Mann zog einige Zeit vor mir hier ein.

Ich vergesse sehr viel und trotz allem möchte ich Euch über meine noch kurze Zeit hier in der Einrichtung erzählen.

Schon immer bin ich gern unterwegs gewesen und habe alles allein gemacht. Und was soll ich sagen, hier in der Einrichtung musste ich feststellen, dass ich auf nichts verzichten muss. Meine morgendlichen Spaziergänge in dem wunderschönen Garten mache ich regelmäßig. Aber das Schönste am Tag ist, wenn ich mit all den lieben Mitbewohnern die tollen Therapien absolvieren kann. Und davon gibt es viele und abwechslungsreiche.

Nie hätte ich gedacht, dass man in einer Pflegeeinrichtung so gut betreut wird. Mein domino-coach hat mir einige Therapien aufgeschrieben, die ich jeden Tag allein mache und das mit großer Freude.

Für jeden Leser habe ich eine Botschaft:

Lasst Euch nicht fallen, nur weil Ihr vielleicht Einiges nicht mehr so gut könnt wie damals, lasst Euch motiviert auf die Therapien ein, denn wer zu viel grübelt, verpasst das Leben. ■



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



Verfasser: Hacı Alaybay mit Hilfe seines domino-coaches

Mein Name ist Hacı Alaybay, das ist türkisch. Ich bin 83 Jahre alt und besuche seit April 2023 das Day Care Center in Kreuzberg. Derzeit wohne ich in einer gemeinsamen Wohnung mit meiner Tochter. Ich möchte ein bisschen von mir erzählen:

Ich bin gestürzt und habe mir das rechte Bein und den rechten Arm gebrochen. Dann bin ich auch noch durch meinen Schlaganfall zusätzlich auf der rechten Körperhälfte stark beeinträchtigt. Weil ich sehr, sehr lange im Krankenhaus gelegen habe und jeden Tag Schmerzen hatte und immer noch habe, bekam ich auch noch eine Depression. Ich hatte mich selbst aufgegeben, da ich nur noch auf fremde Hilfe angewiesen bin und meine Töchter mir jeden Tag helfen müssen. Ich verfiel von meiner völligen Selbstständigkeit in eine absolute Hilfslosigkeit.

Jetzt sitze ich im Rollstuhl. Meine Tochter kam auch an ihre Grenzen mit mir und suchte im Internet etwas, wo ich gut versorgt werde und nicht gleich in ein Pflegeheim muss. Sie fand die Tagespflege von domino-world™ in Kreuzberg. Dort sollte ich einen „Schnuppertag“ machen und schauen, wie es mir gefällt. Lust hatte ich aber keine.

Als ich hereinkam, begrüßte mich schon mein domino-coach Yıldiz Siginc sehr herzlich. Sie hat – so wie ich – einen türkischen Hintergrund. Somit konnten wir gleich auf einen Nenner kommen. Sie ist mir bis jetzt sehr ans Herz gewachsen und ich vertraue ihr. Nach einigen Besuchen in der Tagespflege wurde ich immer fitter.

Mein Training, das man mit mir täglich macht, hat meinen Zustand sehr verbessert. Wie ich schon sagte: Ich konnte nicht laufen oder stehen. Heute ist es so, dass ich allein aufstehen und ein paar Schritte mit dem Rollator gehen kann. Für andere ist das vielleicht nur ein kleiner Schritt, da es etwas ganz Selbstverständliches ist, aber für mich ist es etwas ganz Großes und ich komme meinem Ziel immer näher. Ich möchte nämlich wieder mobil sein und allein laufen – ohne fremde Hilfe! Für das, was ich geschafft habe, bin ich zum „Mutmacher des Monats“ gewählt worden. Mit einer richtigen Urkunde, wo mein Name draufsteht. Das hat mich sehr gefreut!

Ohne die Hilfe und Unterstützung von meinem domino-coach und den anderen lieben Mitarbeitern in der Tagespflege hätte ich das niemals geschafft. Niemals! Alle sind auch so hartnäckig und bleiben immer am Ball, sie geben niemanden auf. Das finde ich bemerkenswert.

Dieser Schritt ist nicht einfach, gerade wenn man Schmerzpatient ist, denn es gibt auch viele nicht so gute Tage. Ich kann nur jedem empfehlen, sich nicht aufzugeben, denn mit den richtigen Menschen an der Seite kann man fast alles schaffen. Das habe ich bei domino-world™ gezeigt bekommen.

Ich kann wieder ab und an von Herzen lachen und mich an kleinen Dingen erfreuen. Ich bin dankbar und froh, dass ich in die Tagespflege gehen kann. ■

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

Verfasserin: Helgard Heiner mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Helgard Heiner, ich bin in Tegel geboren und aufgewachsen. Aufgrund meiner Krankheit wohne ich seit Dezember 2021 im domino-world™ Club Tegel auf der Wohntage 4. Ich wurde sehr freundlich aufgenommen und mir wurde alles genau erklärt, zum Beispiel, dass es viele sportliche und andere Aktivitäten gibt. Mitarbeiter und Fachkräfte erklärten mir, dass sie die sportlichen Einheiten domino-coaching™ nennen und ich einen domino-coach zugewiesen bekomme. Darüber habe ich mich sehr gefreut. Dann habe ich meinen domino-coach kennengelernt und habe die Ziele, die ich erreichen möchte, mit ihr besprochen.

Die erste Zeit war nicht sehr schön, da ich keine Fortschritte gesehen und bemerkt habe. Mein domino-coach hat mich immer aufgebaut und mir gut zugesprochen. Dank meines domino-coaches konnte ich aber im Laufe der Zeit immer bessere Fortschritte erkennen und wollte nach einiger Zeit immer mehr erreichen. Daher nehme ich regelmäßig an den Gruppentherapien teil.

Wenn ich noch an die anfänglichen Schwierigkeiten zurückdenke, dann bin ich stolz, dass ich jetzt fast eigenständig, nur noch mit kleinen Hilfen, mein Leben allein bewältige. Ich mache kleine Einkäufe und freue mich immer, wenn ich Bewohnern etwas mitbringen kann.

An manchen Tagen läuft es nicht so gut. Dann erhalte ich aber immer guten Zuspruch von den Mitarbeitern und meinem domino-coach. Ich bemühe mich immer sehr, dass ich die schöne Luft und die Natur im Freien erleben darf.

Ich bin froh, wenn mein domino-coach zu mir kommt und wir uns unterhalten. Dafür möchte ich mich auch einmal bedanken. ■





Verfasserin: Monika Schmiedebach für Elke Göttel

Der Glaube versetzt Berge! Ich bin Monika Schmiedebach, domino-coach aus dem Center Siemensstadt und betreue Frau Göttel. Sie ist ein sehr positiver Mensch, hat eine tolle Familie und einen liebevollen Ehemann, der sie bei allem unterstützt – auch beim domino-coaching™.

Frau Göttel hat schon seit einigen Jahren Krebs und wird durch ihre Ärzte intensiv betreut, da sich immer wieder Metastasen bilden.

Ihr erstes Ziel beim domino-coaching™ war es, mit der Familie im Garten zu grillen. Dies hat sie trotz widriger Umstände realisiert, weil wir alle, Frau Göttel, ihr Ehemann, unser domino-coaching™ Elch Herbert und ich, daran geglaubt haben. Glaube versetzt Berge! Das ist der Sinn des domino-coaching™.

Bedingt durch ihre Krebserkrankung konnte Frau Göttel jedoch nur selten an den domino-coaching™ Reha-Übungen teilnehmen. Kräfte sammeln und regenerieren gingen in diesem Fall vor. Aber wir bleiben an ihrer Seite und werden sie bei den Übungen unterstützen, die möglich sind.

Wir werden auch weiterhin an neuen Zielen und der Wiedererlangung ihrer Gesundheit arbeiten. ■

domino-coach:
Monika Schmiedebach
domino-world™
Center Siemensstadt

domino-coach:
Friederike Sättler
domino-world™
Day Care Center Kreuzberg

Verfasser: Erhard Seib mit Hilfe seines domino-coaches

Hallo, mein Name ist Erhard Seib. Ich besuche seit Februar 2023 die domino-world™ Tagespflege in Berlin-Kreuzberg. Mittlerweile habe ich eine Reihe von guten Kontakten geknüpft und führe sehr interessante Gespräche mit den unterschiedlichsten Menschen und deren Lebenswegen. So unbeschwert war es nicht immer.

Es begann alles ganz anders. Vor ein paar Monaten fand mich mein Enkel in meiner Wohnung auf dem Boden liegend. Ich blutete am Kopf. Mein Glück an diesem Tag war meine Notfallarmbanduhr, die ich am Arm trug. Diese schlug sofort Alarm bei meinem Sturz und so fanden mich meine Angehörigen sehr schnell. Anschließend kam ich gleich ins Krankenhaus und wurde dort intensiv untersucht. Ich bemerkte, dass ich keinen vernünftigen Satz mehr zustande brachte und keinerlei Erinnerung an den Vorfall hatte. Die Schlussfolgerung war, dass ich von meinem Arzt als dement eingestuft wurde.

Ich verstand die Welt nicht mehr und ärgerte mich über diesen schlechten Zustand, in dem ich mich nun befand. Meine Söhne litten zunehmend unter meinem Verhalten und wollten mich so nicht allein zu Hause lassen. Also beschlossen sie, einen Schnuppertag in der domino-world™ Tagespflege Kreuzberg für mich zu vereinbaren. Ich willigte zwar ein, fühlte mich aber unsicher, obwohl ich dennoch neugierig war, was mich wohl dort erwarten würde.

Meine Unsicherheit wurde mir durch das freundliche Auftreten der Mitarbeiter und das offensichtliche Interesse an meiner Person jedoch schnell genommen. Nach diesem eindrucksvollen Tag beschloss ich, wiederzukommen und freute mich schon auf den domino-world™ Fahrdienst, der mich bereits eine Woche später von zuhause abholte.

Ich lebte mich so langsam ein und mit der Zeit wurde es immer einfacher, auf die Leute zuzugehen. Der tägliche Sport tat mir unglaublich gut und wirkte sich auch auf meine geistige Gesundheit aus. Mein domino-coach Friederike hatte immer ein offenes Ohr und war sehr geduldig mit mir. Am meisten halfen mir das Gedächtnistraining und die vielen Gespräche in der domino-world™ Tagespflege.

Mein Umfeld, bestehend aus Familie und Freunden, unterstützte mich ebenso. Ich wurde wieder fitter und meine Söhne machten sich kaum noch Sorgen um mich, da meine Selbstständigkeit wiederkehrte.

Mittlerweile ist die Tagespflege für mich ein wichtiger Bestandteil. Ich fühle mich aufgenommen und verstanden. Meinem Sohn Burkhard möchte ich für den Schubs in die richtige Richtung sehr danken und ebenso allen Mitarbeitern des domino-world™ Day Care Center Kreuzberg, die diesen Weg mit mir gehen. Ich sehe jetzt optimistischer in die Zukunft und hoffe auf einige weitere Jahre, in denen ich die Tagespflege regelmäßig besuchen kann. ■

Verfasserin: Manuela Ehmann für Renate Neitzel

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

Mein Name ist Renate Neitzel und ich bin seit Dezember 2021 im domino-world™ Club Treptow. Als ich hier eingezogen bin, war ich sehr traurig und zurückgezogen, da mein Mann kurz vorher verstorben war. Ich brauchte eine ganze Weile, bis ich aus meinem Schneckenhäuschen rausgeschaut habe. Ich sah Menschen, die lachten und scheinbar sehr großen Spaß an Bewegung hatten.

Durch meinen domino-coach und die anderen Mitarbeiter lernte ich Schritt für Schritt, meine negativen Gefühle abzuschütteln. Ich lief im Garten den „Elchpfad“, ging zu den Therapien und merkte schnell, dass das alles einen positiven Einfluss auf mich nimmt.

Heute, über ein Jahr später, gehe ich allein hinaus und hole mir jeden Morgen meine Zeitung oder gehe etwas Schönes für mich kaufen. Ich laufe ohne Rollator und wenn jemand etwas zum Nähen hat, dann bringt er es mir vorbei, denn ich war früher Schneiderin.

Alles in allem bin ich sogar „Mutmacher des Monats“ geworden und das macht mich sehr glücklich, denn dadurch sehe ich, dass es immer weiter vorangeht.

Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem kleinen Schritt. ■

Verfasserin: Sahadije Redzepi für Hedwig Dangel

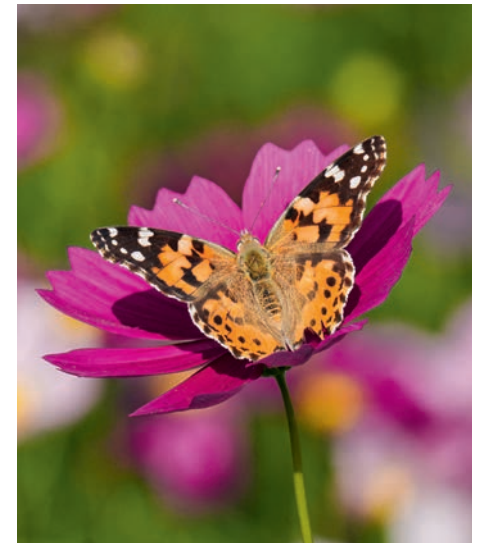
Guten Tag liebe Leser, ich heiße Hedwig Dangel. Wieder ist ein Jahr vergangen und für mich war es kein gutes Jahr. Ich habe durch einen Sturz einen gesundheitlichen Rückfall erlitten und war für längere Zeit im Krankenhaus mit anschließender Reha.

Als ich wieder nach Hause kam, merkte ich, dass ich nicht mehr allein zurechtkam. Ich hatte Angst, die Treppen zu steigen, zu laufen und vor allem hatte ich einfach keine Kraft mehr.

Mein domino-coach hat sofort ein Trainingsprogramm für mich erstellt. Es beinhaltet Übungen, die mir wieder Kraft und Standsicherheit gegeben haben. Ich habe mich wieder zurückgekämpft. Es war nicht immer leicht und so manches Mal verließen mich auch der Mut und die Ausdauer. Aber die Beharrlichkeit und Motivation meines domino-coaches ließen mir keine Wahl.

Ich habe durch den regelmäßigen Reha-Sport meine Kraft zurückerlangt. Die Ängste sind wie weggeblasen und ich habe wieder Lust, am Leben teilzunehmen. Ich bin so froh, dass es das domino-coaching™ gibt und ich so weit gekommen bin. ■

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



domino-coach:
Patrycja Baranek
domino-world™
Club Tegel



Verfasserin: Ursula Wahl mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich heiße Ursula Wahl und bin am 25. März 1927 in Berlin-Wedding geboren. Ich möchte Ihnen meine Geschichte erzählen. Seit über zwei Jahren lebe ich nun im domino-world™ Club Tegel auf der Wohneta-ge 4, weil ich zu Hause nicht mehr allein zurechtgekommen bin. Anfangs fiel mir das alles nicht leicht, die neue Umgebung, abhängig zu sein von fremden Menschen und weg von zu Hause.

Ich machte zu viele Fehler; die einfachen Dinge wie Anziehen und Waschen konnte ich nicht mehr allein bewältigen. Durch meine Krankheit musste ich mich in den Rollstuhl setzen. Ich fühlte mich so unendlich hilflos.

Die Mitarbeiter der Etage gaben mir erst einmal Zeit, damit ich mich in Ruhe einleben konnte. Das empfanden sie als sehr wichtig, bevor wir mit dem domino-coaching™ beginnen konnten. Mein domino-coach hat mir Mut zugesprochen. Sie hat gesagt: „Zusammen werden wir das alles schaffen, natürlich Schritt für Schritt.“

Alles, was ich machen wollte, gelang nur mit Unterstützung; angefangen beim Aufstehen bis hin zum in den Rollstuhl setzen. Bei Toilettengängen mussten mir zwei Mitarbeiter helfen. Mich allein waschen, allein anziehen, an das alles war für mich gar nicht mehr zu denken. Das alles wieder selbst zu tun, ohne fremde Hilfe, war zu dieser Zeit für mich unvorstellbar.

Mein domino-coach und alle anderen Mitarbeiter fingen sofort an, mit mir Übungen zu machen. Es begann ganz klein, erst mit dem Waschen, An- und Auskleiden, natürlich mit Anleitung. Es ging voran und ich machte Fortschritte. Alle waren mit im Boot: Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, die Betreuungskräfte und die Mitarbeiter der Etage.

Ja, was soll ich nun sagen; es ist jetzt gerade mal alles ein paar Monate her und ich bin ein anderer Mensch geworden. Ich führe mein Arme-, Beine- und Handfunktionstraining selbstständig in meinem Zimmer durch, An- und Auskleiden kann ich nun mit Anleitung gut umsetzen. Es wird von Tag zu Tag immer besser, da nicht nur mein domino-coach, sondern alle Mitarbeiter mit mir gemeinsam üben. Auch wenn ich manchmal keine Lust habe, spornt mich mein domino-coach an und spricht mir Mut zu. Danach muss ich dann doch zugeben, dass es mir wieder großen Spaß gemacht hat.

Jetzt bin ich sehr dankbar, dass ich zu domino-world™ gekommen bin. ■

Verfasserin: Gerda Pawlowitz mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Melanie Rode
domino-world™
Club Treptow

Ich zog am 18. Oktober 2022 in den domino-world™ Club Treptow auf die Etage 1 ein. Beim Einzug saß ich im Rollstuhl und war deswegen sehr traurig. Den Glauben hatte ich verloren, jemals wieder aus dem Rollstuhl aufstehen zu können und eigenständig zu laufen.

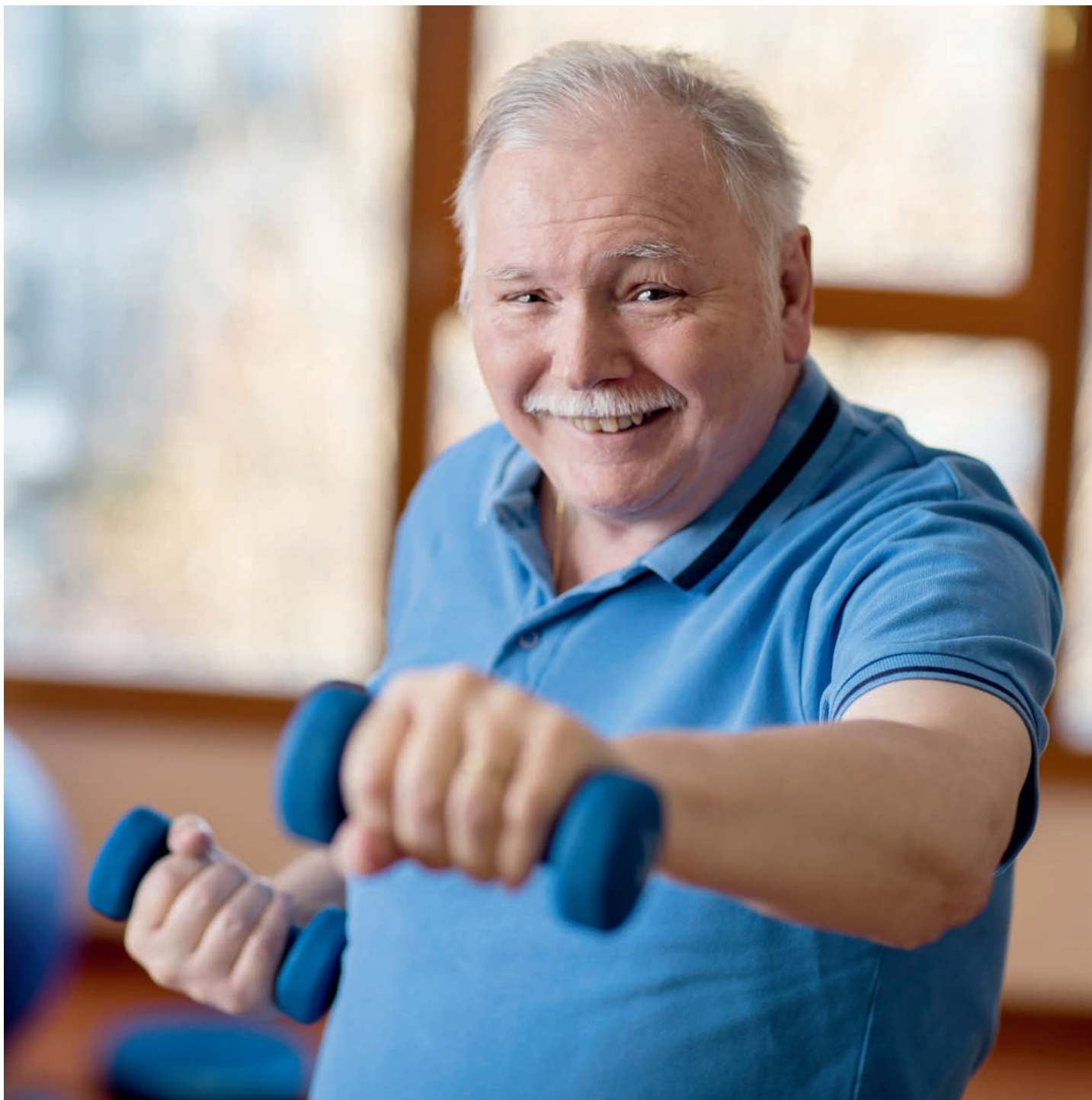
Ein paar Tage später klopfte es an meiner Zimmertür und eine Mitarbeiterin von domino-world™ stand bei mir im Zimmer. Sie stellte sich als mein domino-coach vor und sie wollte mir dabei helfen, aus dem Rollstuhl zu kommen. Erst war ich verunsichert, doch ich fing an, ihr und dem Team der Etage 1 zu vertrauen.

Schon am nächsten Tag fing mein Training an. Mein domino-coach und ich fuhren zu einer Sprossenwand, wo ich erst mit Hilfe und dann allein aufstehen sollte. Das machte ich fünfmal hintereinander und daraus wurde jeden Tag mehr. Ich wurde sicherer, nur vor dem Laufen hatte ich Angst.

Kurz nach Weihnachten – genau am 27. Dezember 2022 – stand mein domino-coach zusammen mit einem weiteren domino-coach mit einem Rollator in meinem Zimmer. Sie haben mich ermutigt, am Rollator zu laufen.

Bis jetzt kann ich sagen, dass ich mich nicht mehr freiwillig in einen Rollstuhl setze. Seit dem 27. Dezember 2022 laufe ich nun tatkräftig am Rollator und jeder domino-coach unterstützt mich dabei.

Dem Pflegepersonal danke ich besonders, dass man mir Mut machte und bei aufkommendem Unmut für mich ein offenes Ohr hatte. ■



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



Verfasserin: Peggy Wutschke für eine Patientin

Dieses Jahr möchte ich eine etwas andere Sommergeschichte schreiben. Sie handelt von einer Bewohnerin in unseren Appartements. Frau W. wohnt schon viele Jahre dort. Es ist ihr Zuhause und sie fühlt sich wohl dort. Sie hat einen kleinen Balkon, den sie im Sommer sehr gern nutzt.

Als Frau W. einzog, war sie noch relativ selbstständig. Sie fuhr Auto und regelte ihren Tagesablauf allein. Leider ist das nicht mehr so. Frau W. leidet seit vielen Jahren an Demenz und konnte ihr gewohntes Leben nicht mehr fortführen.

Aus diesem Grund wurde sie in das Demenzprogramm aufgenommen, das spezialisiert auf die Demenzerkrankung ist und individuell angepasst wird. Dort werden z. B. alle wichtigen Ereignisse, Personen und Orte des Patienten gesammelt und notiert. So ist jeder Mitarbeiter in der Lage, sich in die Welt des Patienten einzulassen und direkt daran anzuknüpfen, um ihn dort abzuholen.

Der größte Wunsch von Frau W. und auch von den Angehörigen ist, so lange wie möglich in der Wohnung zu verbleiben. Es ist ihr Zuhause und sie kennt sich dort aus. Ein wichtiger Aspekt. Das wollen wir natürlich so lange wie möglich erhalten.

Wir unterstützen sie bei der Gestaltung des Tagesablaufs und bei den täglichen Verrichtungen. Durch die vielen Informationen und durch das entsprechend angepasste Therapieprogramm kann jeder Mitarbeiter auf die gleiche Weise handeln.

Frau W. fühlt sich dadurch sicher und hat weniger Ängste. Alle Abläufe werden angepasst und vermitteln der Patientin Sicherheit.

Des Weiteren ist natürlich auch die fachärztliche Unterstützung wichtig. Eine gut eingestellte medikamentöse Behandlung ist dabei sehr von Vorteil.

Abschließend kann ich zum jetzigen Zeitpunkt sagen, dass Frau W. noch viele glückliche Zeiten in ihrem Zuhause erleben darf und wir sie dabei mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln unterstützen werden. ■

Verfasser: Jürgen Ridder mit Hilfe von Sandra Krumnow

domino-coach:
Nitel Bayrak
domino-world™
Club Treptow

Akzeptiere dein Schicksal, dann kannst du wieder leben.

Hallo, mein Name ist Jürgen Ridder. Ich bin ein großer, sportlicher junger Mann, ich liebte das Fahrradfahren und vor etwa 30 Jahren habe ich die Leidenschaft zum Saunagänger entwickelt. Durch meine Arbeit auf Schiffen habe ich viel von der Welt gesehen. In Berlin-Baumschulenweg bin ich dann sesshaft geworden.

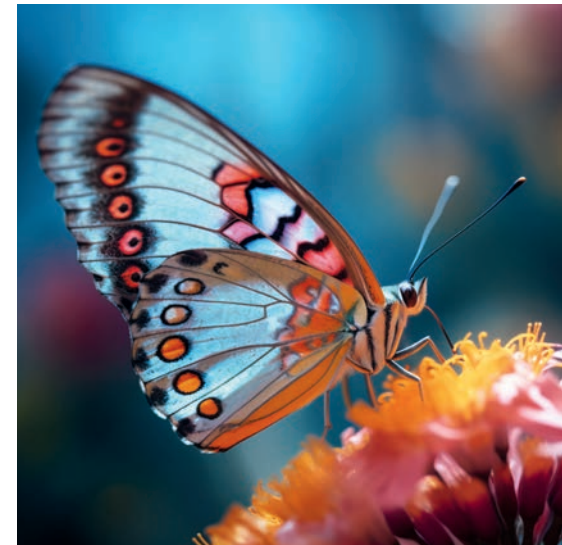
Eines Tages stürzte ich, musste ins Krankenhaus und bekam eine OP. Diagnose: Hüfte kaputt. Es folgte eine Reha, ich war begeistert, wie ich jeden Tag wieder ein bisschen mehr bewältigen konnte, also bauten wir meine Muskulatur wieder Stück für Stück auf. Nun lief ich also mit einem Rollator durch die Gegend, halb so schlimm, denn ich konnte überhaupt wieder laufen, auch wenn ich einen Begleiter hatte.

Eines Tages brach ich in der Dusche zusammen, die Beine haben einfach nachgegeben und ich kam von allein nicht mehr hoch. Was nun? Wie kann mir jemand helfen? Die Ruhe zu bewahren ist nicht meine Stärke, aber ich schaffte es. Ich rief einen Freund an, der kam und ich kroch irgendwie zur Tür, um sie zu öffnen. Wieder landete ich im Krankenhaus. Dort wurden alle möglichen Untersuchungen gemacht und das dauerte eine Weile. Ich bekam erneut regelmäßige Reha-Maßnahmen und gab mir dabei alle Mühe, machte alles mit und hoffte auf den gleichen Erfolg und Ausgang wie beim letzten Mal. Es stellte sich jedoch heraus, dass meine Muskulatur sich nicht wieder aufbauen wird und ich die entsprechende Diagnose bekam. Somit landete ich bei domino-world™ im Club Treptow auf der 2. Etage.

Mein bisheriges Leben war dahin, meine eigene Wohnung war weg und ich war nun an den Rollstuhl gebunden. Ich kann nicht mal mehr stehen und bin auf fremde Hilfe angewiesen. In den drei Jahren, die ich schon hier wohne, habe ich nie ganz die Hoffnung aufgegeben, doch noch meine Selbstständigkeit wieder aufzubauen. Ich habe regelmäßig an den Therapien teilgenommen und auch selbst eigene Übungen zusammengestellt. Durch das domino-coaching™ erhalte ich speziell auf mich abgestimmte Therapien, die mir helfen, meine Fähigkeiten wenigstens zu erhalten.

Jetzt bin ich an dem Punkt angekommen, wo ich mein Schicksal akzeptiere, jedoch trotz der ganzen Rückschläge nicht bereit bin, mich aufzugeben. Durch das regelmäßige Nutzen des Motomeds bin ich am Abend entspannter/ausgelasteter und schlafe dadurch sogar viel besser.

Ich werde weiterhin an den Therapien teilnehmen, um meine Selbstständigkeit so lange wie möglich und so gut es geht zu erhalten, denn nur so lohnt es sich zu leben. ■



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



Verfasserin: Ingrid Hofmann mit Hilfe von Simone Peters

Mein Name ist Ingrid Hofmann und ich bin 86 Jahre alt. Nach dem Tod meines Ehemannes kam ich Ende November 2021 in den domino-world™ Club Tegel auf die Wohntage 4.

Es war eine schwere Entscheidung, meine Wohnung in Charlottenburg aufzugeben und einen Ortswechsel nach Reinickendorf vorzunehmen. Sie war aber dennoch richtig. Seitdem lebe ich hier und habe neue Weggefährtinnen getroffen. Das ist ein wunderbares Gefühl. Auf die neuen Gefährtinnen der Etage 4 freue ich mich jeden Tag aufs Neue.

Aber jetzt ist es auch an der Zeit, das Team vom domino-world™ Club Tegel hervorzuheben. Da fange ich einmal mit den netten Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen an der Rezeption an.

Für uns alle sind natürlich die Betreuung und Fürsorge der Pflegerinnen und Pfleger, die sich um unser tägliches Wohl bemühen, von unschätzbarem Wert. Auch hier ist ein herzliches Dankeschön mehr als angebracht. Ich weiß, welche großartigen Leistungen all diese Menschen jeden Tag vollbringen.

Besonders wichtig ist auch das domino-coaching™ – sowohl für Körper als auch für den Geist. Wann immer es mir möglich ist, nehme ich teil und bin traurig, wenn es mir körperlich nicht so gut geht und ich es nicht hinbekomme. Ich hoffe, dass ich noch lange mitmachen kann, um damit meine Lebensqualität im Rahmen meiner Möglichkeiten zu erhalten.

Jetzt werde ich in den Rosengarten gehen, der im Sommer besonders schön ist. ■

Verfasser: Wolfgang Schwuchow mit Hilfe seines domino-coaches

Mein Name ist Wolfgang Schwuchow und ich möchte mit Hilfe meines domino-coaches anderen Menschen erzählen, wie gut es mir mit dem domino-coaching™ geht. Es hilft mir jeden Tag aufs Neue, motiviert zu werden und daran zu glauben, dass man sich nicht aufgeben sollte. Klar, nicht jeder Tag ist immer ein exzellenter Tag, aber man sollte das Beste daraus machen.

In der Vergangenheit haben mich oft Stürze zurückgeworfen. Meine persönlichen Ängste, erneut zu fallen, gewannen die Oberhand. Aber da waren die Schwestern und Pfleger von domino-world™. Jeden Tag sprachen sie mir Mut zu und haben mich motiviert, meine Übungen zu machen. Dadurch haben sich die Ängste zurückgezogen.

Ich übe fleißig und gehe viel hinaus an die frische Luft. Immer in Begleitung, denn das gibt mir mehr Sicherheit.

Mein persönlicher Erfolg ist, dass ich weiterhin so mobil bleibe und die Ängste keine Oberhand mehr gewinnen.

Vor einigen Wochen waren wir zur Feier des Tages mit unserem Enkelsohn essen. Es war sehr schön und auch eine große Abwechslung für meinen Alltag. Ich möchte gern mit meiner Frau unseren 60. Hochzeitstag feiern und dafür lohnt es sich sehr, das domino-coaching™ weiterhin aktiv zu betreiben. ■

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



Verfasserin: Ursula Petritzki mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Ursula Petritzki, ich bin 84 Jahre alt und wohne seit letztem Oktober 2022 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnetage 3.

Warum ich in den Club Oranienburg gezogen bin? Weil mich mein Gedächtnis immer wieder im Stich gelassen hat und ich mit vielen Situationen überfordert war und bin.

Als erstes zog ich damals in ein schönes, geräumiges Doppelzimmer ein und musste erst verstehen, dass ich ab jetzt hier wohne. Kurz darauf lernte ich schon meinen domino-coach kennen. Sie versuchte, mir die Angst zu nehmen und erklärte mir das Konzept vom domino-coaching™. Ein Therapieprogramm und ein Reha-Plan wurden gemeinsam mit mir erstellt. Natürlich musste ich immer wieder nachfragen wegen meines Gedächtnisses.

Im Januar 2023 zog ich dann in ein Einzelzimmer im Südflügel. Ein wirklich schönes Zimmer. Aber wieder war alles anders und ich musste mich erst daran gewöhnen. Mein domino-coach war der Meinung, dass ich Kontakt zu anderen Menschen brauche, deshalb ging es auch gleich zu den Mahlzeiten ins Restaurant, wozu ich von einer netten Mitbewohnerin abgeholt wurde. Ich gehe auch zweimal in der Woche zu den Therapien Zirkeltraining und Gesundheitskarate im Haus. Das macht mir sehr viel Freude. Meine anderen Therapie-Bausteine versuche ich so gut wie möglich mit meinem domino-coach und den Mitarbeitern der Wohnetage 3 umzusetzen.

Alles in allem kann ich behaupten, dass ich sehr froh und dankbar bin, hier gelandet zu sein, und dass mich meine Tochter jede Woche einmal besucht. ■

domino-coach:
Jannet Schwietzer
domino-world™
Club Oranienburg

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

Verfasser: Rüdiger Otto für Anita Wild

Dies ist keine spektakuläre, sondern die einfache Geschichte über eine bemerkenswerte Frau, die man wirklich gernhaben muss – mit der Moral, dass einfache Dinge wichtig sind.

Frau Wild kenne ich jetzt seit fast vier Jahren. Kennengelernt habe ich sie praktisch bei einer ihrer ersten Tageshandlungen, auf dem Balkon beim Rauchen. Ich erlebe sie immer freundlich und aufgeschlossen.

Sie wohnt zusammen mit ihren Söhnen, die sie unterstützen und sehr stolz auf sie sind. Frau Wild hat unter anderem im Stahlwerk Hennigsdorf und im Lok-Werk gearbeitet. Sie war verheiratet (leider ist ihr Mann verstorben) und inzwischen benötigt sie Hilfe bei der Pflege und der Haushaltsführung. Ein wenig Unterstützung ist auch bei der Tagesstruktur hilfreich.

Was mich immer bei ihr beeindruckt ist, dass sie immer zufrieden und positiv eingestellt ist. Sie kann sich an Kleinigkeiten wie dem Wetter oder Blumen erfreuen. Sie ist nie neidisch auf andere und wirkt immer mit sich im Reinen.

Bis vor kurzem konnte sie auch noch Fahrrad fahren, musste dies aber wegen Augenproblemen sicherheitshalber aufgeben. Nun hat sie bereits zwei Augenoperationen hinter sich gebracht und sich gut erholt. Für die Tagesstruktur hat sie nun den klaren Plan, nach dem Aufstehen und Waschen das Ankleiden zu erledigen, damit wir spazieren gehen können. Frau Wild geht gern spazieren, dabei kann man nämlich gut rauchen. Sie raucht nicht übermäßig viel, aber sehr gern; dies würde sie aber niemals in der Wohnung machen. Auch habe ich in all den Jahren nie erlebt, dass sie eine Zigarette auf der Straße wegwirft. Immer wieder wird sie ausgetreten, aufgesammelt und in einem Mülleimer entsorgt. Da ist sie sehr genau.

Während des Rauchens, Verzeihung, während des Spazierengehens unterhalten wir uns gern und haben Zeit, das domino-coaching™ durchzuführen. Vor allem die Hauspflege ermöglicht es ihr inzwischen, einfache Dinge, wie zum Beispiel die Körperpflege sehr selbstständig durchzuführen. So wie bei Frau Wild ermöglicht eine feste Tagesstruktur einen Halt für viele Abläufe und erleichtert eine gewisse Disziplin, die notwendig ist, um aktiv und fit zu bleiben oder zu werden. Auch wenn sie nicht mehr Fahrrad fährt, geht sie gern Kleinigkeiten einkaufen (größere Aufgaben erledigen die Söhne) und spazieren, gern auch mal bei einer Zigarette oder zwei. Auch dies gehört zu ihrer Struktur und ich bin überzeugt, dass, wenn sie mal nicht rauchen möchte, es ihr schlechter geht. Das möchten wir beide auf keinen Fall.

Also, vielleicht sehen wir uns mal beim Spazieren oder auf dem Balkon! ■



Verfasserin: Manuela Ehmann für Helga Huß

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

Mein Name ist Helga Huß und ich bin seit März 2022 im domino-world™ Club Treptow. In diesem Jahr hatte ich viele Rückschläge. Ich bin gefallen, hatte einen Schlaganfall und danach noch einen leichteren Schlaganfall.

Als ich eingezogen bin, konnte ich gut laufen. Aber nach all diesen Geschehnissen ging gar nichts mehr.

Durch die Therapien allerdings, die speziell auf mich angepasst wurden, lernte ich schnell wieder, selbstständig zu essen und zu trinken. Und auch das Lauftraining hilft mir, mal am Rollator zu gehen. Es ist wichtig für mich, dass ich nicht gegängelt werde und mir alles abgenommen wird, sondern dass ich motiviert werde, selbstständig zu handeln.

„Sorge gut für deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“ ■

Verfasserin: Marion Brauer mit Hilfe ihres domino-coaches

Hallo, mein Name ist Marion Brauer. Ich bin 93 Jahre und schreibe zum ersten Mal eine kleine Sommergeschichte über meine Erfolge. Ich kam zu domino-world™ nach Birkenwerder, da ich an COVID-19 erkrankte und mir eine Lungenentzündung zuzog und deswegen im Krankenhaus lag. Als ich entlassen wurde, war ich sehr auf Hilfe angewiesen. Ich war geschwächt und konnte selbst kleine Sachen nicht mehr so erledigen, wie ich es wollte.

Mitarbeiter von domino-world™ halfen mir bei der täglichen Körperpflege und beim Anziehen. Mein domino-coach erarbeitete einen Therapieplan und jeden Donnerstag wurden die Übungen gemeinsam durchgeführt. An den anderen Tagen versuchte ich selbstständig, kleine Übungen zu absolvieren. Von Tag zu Tag ging es mir immer besser. Ich bekam sogar großes Lob beim Laufen und Treppensteigen. Mittlerweile kann ich mich schon wieder allein waschen und ankleiden, leichte Unterstützung bekomme ich aber weiterhin.

Ich habe so große Fortschritte gemacht, dass ich mich an Wochenenden und an Feiertagen selbst versorge. Klar dauert das länger, aber ich schaffe das. Mein domino-coach geht auch öfter mit mir spazieren.

Mein domino-coach motiviert mich und ich baue tägliche Übungen in meinen Alltag ein, denn mein Ziel ist es, alles wieder selbstständig zu meistern. Das domino-coaching™ ist einfach eine gute Sache und ich hoffe, dass es anderen Menschen damit auch besser geht. Vergesst nicht, Reha-Sport-Übungen durchzuführen. ■

domino-coach:
Jessica Jane Freiberg
domino-world™
Center Birkenwerder



Verfasser: Uwe Göpfert mit Hilfe seines domino-coaches

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

Uwe Göpfert ist mein Name und ich bin 62 Jahre alt. Seit August 2021 wohne ich im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnetage 4, auf der ich mich sehr wohlfühle. Vor meinem Einzug ging es mir nicht gut. Ich fühlte mich einsam und allein gelassen.

Dann kam ich hierher und auf einmal war alles anders ...

Man nahm mich hier sehr freundlich auf und zeigte mir Wertschätzung. Ich bekam einen domino-coach zur Seite gestellt, der mir das domino-coaching™ erklärte, viele Gespräche mit mir führte und mit mir einen Trainingsplan erarbeitete. Obwohl ich sagen muss, dass ich vorher sehr unsportlich war, gefiel mir das Training von Tag zu Tag immer besser.

Ich nehme regelmäßig an den Therapien teil und kann nur sagen, es tut mir sehr gut.

Aus der Einsamkeit bin ich raus und ich fühle mich gut. ■

Verfasserin: Barbara Mücke mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich bin jetzt seit drei Jahren in der Einrichtung in Treptow und möchte Euch ein bisschen von meiner Erfahrung mitteilen. Leider bin ich sehr schwach und das Laufen fällt mir schwer, doch trotz allem bemühe ich mich, alle Wege, die ich gehen muss, zu bewältigen. Ich habe Freundschaften geschlossen, mit denen ich gern kommuniziere und auch das Lachen kommt nicht zu kurz.

Lauftraining mache ich jeden Tag selbstständig, um nach und nach längere Strecken laufen zu können. Ab und zu gehe ich auch in den Therapieraum, um mitzumachen. Es ist schön, wenn man dann ein so großes Lob bekommt, weil man sich bemüht.

Ich werde jeden Tag mein Möglichstes tun, um Schritt für Schritt voranzukommen, denn es gibt nichts Schlimmeres, als sich aufzugeben. ■

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



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

Verfasserin: Herta Sichting mit Hilfe ihres domino-coaches

Ein fröhliches Hallo in die Runde geworfen. Mein Name ist Herta Sichting und ich wohne schon viele Jahre hier im domino-world™ Club Tegel auf der Wohnetage 3.

Seit meinem Einzug im Jahr 2018 habe ich als domino-coach Frau Melanie Lehmann an meiner Seite. Wir sind ein großartiges Team, denn sie hat die Gabe, mich immer wieder zu motivieren. Zusammen machen wir alle drei Monate eine Phantasiereise und ich bin danach immer völlig perplex, wie sie es schafft, mich in so einen Traum zu versetzen, dass wirklich alle meine Sinne erregt werden.

Sie fragte mich erst kürzlich, was ich gern mal wieder machen möchte und was ich früher immer getan habe. Ja, in den Jahren hatten wir schon so einige Phantasiereisen, einige sind dann auch wirklich in Erfüllung gegangen. Wenn Sie nun denken, man träumt sich ein wenig in eine großartige Welt und – bang! –, da ist sie dann schon, so muss ich sie leider enttäuschen. Es war harte Arbeit, um mein Ziel zu erreichen.

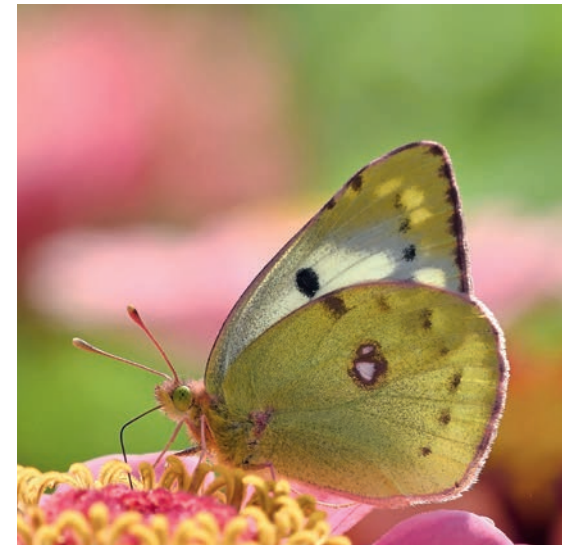
Als ich einzog, war mein Traum, selbstständig in den Rosengarten zu laufen. Und das an einem herrlichen Sommertag, die Sonne scheint mir ins Gesicht, sodass ich blinzeln muss. Ich sitze auf einer Bank, bewundere und rieche die schönen Rosen, höre das Summen der Bienen, genieße eine Stille und fühle mich glücklich und sorgenfrei. Dieses Ziel wurde durch regelmäßige Gruppen- und Einzeltherapien wie Kraft-, Zirkel- oder Lauftraining erreicht.

Nun wollte ich mehr. Ich wollte in den neuen Tegeler Passagen in einem Café am Fenster sitzen und von da aus das bunte Treiben der Menschen beobachten. Einige sind hektisch, andere bummeln nur, Kinder rennen und lachen, es ist schön, dies alles zu sehen. Im Hintergrund höre ich klassische Musik. Dazu esse ich ein großes Stück Erdbeertorte; die Erdbeeren lutsche ich als erstes genussvoll. Der Geruch meines frisch gebrühten Kaffees schreit nach mehr! Diesen Tag genieße ich so sehr, dass ich alles andere vergesse.

Gesagt, getan! Mein Therapieprogramm wurde umgeschrieben und das Treppensteigen trainiert, da man eventuell ja ein paar Stufen bewältigen muss.

Am 14. Oktober war die Eröffnung der neuen, umgebauten Passagen und am 15. Oktober saß ich dann in einem Café und erlebte das dann alles live. Ich kann nicht in Worte fassen, was für ein Glücksgefühl ich verspürte.

Dies alles ist aber nur durchführbar, wenn man wirklich regelmäßig dafür trainiert. Eigentlich doch ganz einfach. Man erzählt seinem domino-coach seinen größten Wunsch; dieser ist mit seiner perfekten Ausbildung so geschult, dass er ganz genau weiß, was man trainieren muss, um seinen Wunsch oder Traum leben zu können. Also bei mir hat es schon mehrmals funktioniert. Warum sollte es also nicht bei Ihnen funktionieren? Sie müssen täglich trainieren, aber das macht man doch dann auch gern.



Mein neues Bild ist diesmal eine sehr große Herausforderung. Ich fahre mit einem Fahrrad auf einem Feldweg und rieche die frische Luft. Der Wind weht mir ins Gesicht, ich höre viele Vögel, sehe Sonnenblumenfelder und Maisfelder. Ich radle da ganz allein – es ist so eine herrliche Stille. Das Wasser läuft mir im Mund zusammen, wenn ich an die Zitronenlimonade denke, die ich dann gleich trinken werde.

Mit Frau Lehmann habe ich geträumt, einen Tag später saß ich am Ergometer und strampelte los. Schwierigkeiten habe ich beim Auf- und Absteigen. Das wird nun trainiert und auch die Balance zu halten ist sehr wichtig. Ich trainiere fleißig und regelmäßig und hoffe, im Sommer vielleicht wirklich losradeln zu können.

Egal, welchen Traum oder Wunsch Sie auch haben, reden Sie mit Ihrem domino-coach. Gemeinsam werden Sie Ihre Wünsche verwirklichen. Ich drücke Ihnen auf jeden Fall ganz fest beide Daumen. ■





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



Verfasser: Hartmut Brandt mit Hilfe von Sabrina Tilch

2. September 2022 – Intrazerebrale Blutung in den Stammganglien links, mit schwerer Aphasie und einer Hemiparese rechts

Hallo, alle zusammen, ich heiße Hartmut Brandt und das ist meine Geschichte. Die oben genannte Diagnose bedeutet, dass ich eine schwere Sprachstörung habe und meine rechte Körperhälfte nicht mehr richtig bewegen kann. Das erste Wort, das ich gleich zu Beginn meines neuen Lebens laut und deutlich aussprechen konnte, war Sch... Dies benutze ich auch heute noch öfter, aber es wird schon weniger, da ich so langsam auch andere Wörter wiederfinde.

Ich wollte eigentlich nicht mehr leben, aber mein Bruder hat mir nach der Reha einen Platz hier im domino-world™ Club Tegel organisiert und das war ein Glück. Ich war wirklich in keinem guten Zustand, als ich hier einzog, denn ich hatte alles verloren, was mir vorher lieb und teuer war: meine Stimme, meinen Körper und dadurch meine Wohnung. Alle Dinge, die mich als Menschen ausmachten.

Ganz besonders bitter war, als mir mein Bruder mitteilte, dass er nun endlich auch mein geliebtes Auto verkauft hatte. Wenn ich jetzt auf der Straße ein Auto sehe, so wie meins – ein Honda i10 – dann blutet mir das Herz, aber dann sage ich mir: „Ist egal, das Leben geht weiter. So ist das.“

Hier im domino-world™ Club Tegel bin ich Mitglied in der Leuchtturmgruppe. Dort habe ich einen strammen Therapieplan zu absolvieren und schon große Fortschritte gemacht. Auch bin ich psychisch stabiler geworden.

Ich sitze zwar noch hauptsächlich in meinem Rollstuhl und rolle mit meinem linken Bein durch die Gegend, aber ich kann auch schon an einem Vierpunktstock ein ganzes Stück laufen.

Erst traute ich mich nur in Begleitung meiner Physiotherapeutin, damit zu laufen, da mein Gleichgewicht noch nicht ausreichend vorhanden war und ich große Angst hatte zu stürzen. Das ist mir auch einige Male passiert, als ich den Transfer vom Bett in den Rollstuhl und wieder zurück durchführen wollte. Den Transfer kann ich aber mittlerweile wie selbstverständlich und bin nicht mehr auf fremde Hilfe angewiesen.

Jetzt ist also das Laufen am Vierpunktstock an der Reihe. Zurzeit schaffe ich den Weg von meinem Zimmer in den Clubraum allein und bin nicht mehr auf fremde Hilfe angewiesen. In Begleitung erhöhen wir nun die Wegstrecke, gehen auch mal ins Außengelände. Die drei Etagen – ich wohne in der Wohneinheit 3 – bewältige ich schon hinunter und wieder hinauf.

Mein Bruder kommt mich öfter besuchen und wir reden über alte Zeiten, das gelingt mir auch schon besser, ist aber immer noch mein größtes Handicap. Nicht das sagen zu können, was man meint, obwohl es im Kopf vorhanden ist, aber nicht nach außen gelangt. Darüber bin ich oft sehr traurig. Auch darüber, dass mein Bruder jetzt für 14 Tage verreist ist, nach Dänemark. Früher sind wir immer zusammen in den Urlaub gefahren, auch weil ich der bessere Autofahrer von uns war. Aber ich gebe die Hoffnung nicht auf und vielleicht können wir nächstes Jahr wieder gemeinsam eine Tour unternehmen. ■



Verfasser: Manuel-Alexander Vinson für Waltraud Holzberger

Ich heiße Frau Holzberger und bin am 2. Dezember 2021 bei domino-world™ in den Club Treptow eingezogen. Körperlich ging es mir noch recht gut, ich fand auch schnell Anschluss an die Mitbewohner und wir nahmen zusammen rege an den domino-coaching™ Therapien teil.

Dann schlug das Schicksal nochmals zu. Eine ärztliche Diagnose bescheinigte mir ein baldiges Lebensende. Ich musste die ersten Tage 24 Stunden am Sauerstoffgerät verbleiben und konnte nicht an den Therapien teilnehmen. Dadurch war der Kontakt zu meinen Mitbewohnern abgebrochen. Mal wieder isoliert von der Gesellschaft.

Damit konnte ich mich nicht abfinden und bemühte mich, wieder fitter zu werden. Die ersten Wochen waren hart, aber dann, durch die Motivation des domino-coaches und der Mitarbeiter, konnte ich endlich wieder im Clubraum meine Mahlzeiten zu mir nehmen. Dieses gefiel mir mit der Zeit aber nicht, da ich vorher immer hinten im Restaurant mit meinen Mitbewohnern zusammen gegessen hatte. Somit beschloss ich, wieder ins Restaurant zu gehen.

Auch konnte ich wieder an den Therapien teilnehmen, was mir meinen Lebensmut zurückgebracht hat.

Und jetzt endlich nehme ich an allen Veranstaltungen teil und treffe mich regelmäßig zu Kaffee und Kuchen mit meinen Mitbewohnern und dann spielen wir zusammen eine Runde Rummyhup und ich benötige kein Sauerstoffgerät mehr. ■

domino-coach:
Manuel-Alexander Vinson
domino-world™
Club Treptow



domino-coach:
Eileen Gleißner
domino-world™
Club Treptow

Verfasserin: Brigitta Zimmerriemer mit Hilfe von Petra Neubert

Das Ziel vor Augen. Hallo liebe Leser, hier kommt meine Geschichte, die vielleicht auch ein wenig Motivation für den einen oder anderen ist. Ich heiße Frau Zimmerriemer, bin 87 Jahre alt und war im domino-world™ Club Treptow auf der 2. Etage zuhause. Ja, siehste, richtig gelesen – war.

Jetzt erst einmal zu meinem Schicksalsschlag. Aufgrund eines Sturzes in meinem Zuhause wurde ich ins Krankenhaus eingeliefert. Wie sollte es nun weitergehen? Ich wusste, zurück nach Hause ist erstmal nicht drin. Tja, also wie geht es weiter?

Im Krankenhaus wurde mir über das Leuchtturmprojekt von domino-world™ berichtet. Ich konnte mir erstmal nichts darunter vorstellen, aber einen Versuch war es wohl wert.

Mit einem schönen Blumenstrauß und herzlichen Worten wurde ich im domino-world™ Club Treptow empfangen und in mein Appartement begleitet. Am gleichen Tag bekam ich Besuch vom Haus-Coach. Dieser erklärte mir das Leuchtturmprojekt im Detail und ich erhielt einen Therapieplan sowie einen Beutel mit einem T-Shirt, das nur für die Leuchtturmgruppe ist. Ich war mir nicht sicher, ob ich das alles schaffe. Direkt am nächsten Tag ging es nach dem Frühstück los. Ich war sehr aufgeregt und gespannt, was genau auf mich zukommt.

Mir wurden die Teilnehmer des Leuchtturmprojekts vorgestellt und schon ging es los an die unterschiedlichen Geräte. Mein domino-coach, gleichzeitig die Fitnesstrainerin des Projektes, gab jedem Teilnehmer Hilfestellung, wenn sie benötigt oder gewünscht wurde. Gemeinsam mit den anderen verfolgten wir unseren Reha-Prozess und von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, wurde ich wieder mobiler und jeder kleine Fortschritt motivierte mich, denn jeder Erfolg steigerte meine Selbstsicherheit.

Ich musste leider noch einmal ins Krankenhaus, jedoch ließ ich mich davon nicht unterkriegen. Als ich zurückkam, machten wir dort weiter, wo wir unterbrochen hatten, denn ich hatte mein Ziel weiter vor Augen. Ich will wieder nach Hause!

Am 12. Mai 2023 kam mein Sohn und es war so weit. Alle Sachen waren gepackt und eingeladen. Ich stieg glücklich ins Auto.

Ich wünsche Euch, dass Ihr das Ziel nicht aus den Augen verliert, auch wenn es mal schwer wird. ■

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

Verfasserin: Christa Rohne mit Hilfe Ihres domino-coaches

Freitag geht es endlich wieder hinaus. Ich war schon Jahre nicht mehr vor der Tür, dabei wohne ich sehr schön. Ich habe nur ein paar Meter bis zum See. Das war immer mein Ziel.

Seit Jahren konnte ich nur mit Hilfe noch ein paar Schritte machen, brauchte bei allen Verrichtungen Unterstützung. Dann, vor ungefähr einem Jahr, wurde es richtig schlimm. Ich kam gar nicht mehr aus meinem Bett heraus, musste dort komplett versorgt werden. Nicht einmal sitzen konnte ich. In vielen Gesprächen mit meinem domino-coach, der auch Reha-Sport mit mir macht, und mit der Hilfe von nie lockerlassenden Pflegern von domino-world™ gewann ich wieder die Zuversicht, mit Unterstützung mein Bett verlassen zu können.

In diesem Frühjahr war es endlich wieder so weit – nach unzähligen Versuchen, die Beine zu bewegen und Muskeln wieder aufzubauen und ebenso unzähligen Bemühungen, mit Hilfe wieder sitzen zu können. Dank dem Umbau von Schlafzimmer, Wohnzimmer und Flur durch meinen Lebensgefährten und mit der Unterstützung meines domino-coaches und den engagierten Auszubildenden von domino-world™ konnte mein Rollstuhl ins Schlafzimmer und ich nach dem Transfer das erste Mal wieder in mein Wohnzimmer.

Seitdem kann ich wieder im Bad gewaschen werden, was sofort von den Pflegern umgesetzt wurde. Jetzt ist es endlich Frühling und gemeinsam mit meinem domino-coach™ werde ich den nächsten Schritt machen. Diese Woche bringt er mich mit dem Rollstuhl an den See. Darauf habe ich so lange hingearbeitet und ich freue mich schon riesig, den Wind in meinen Haaren und die warme Sonne auf meiner Haut zu spüren. Ich bin schon gespannt, was ich als nächstes wieder schaffen kann. ■

Verfasserin: **Brigitte Litzinger**
mit Hilfe von Regina Sarow

Mein Name ist Brigitte Litzinger und ich bin 74 Jahre alt. Seit Dezember 2022 wohne ich im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohntage 4.

Nachdem ich gestürzt bin und mir das Schlüsselbein gebrochen hatte, war nichts mehr wie vorher. Ich konnte nichts mehr allein machen und war auf einmal auf Hilfe angewiesen. In meine Häuslichkeit konnte ich nicht mehr zurück. Also kam ich hierher in den domino-world™ Club Oranienburg.

Mir wurde ein domino-coach zur Seite gestellt, der mit mir die Therapien durchgesprochen hat, um wieder selbstständiger zu werden. Die Therapien waren auf mich abgestimmt und ich begann, sie mit Hilfe von den Betreuungs- und Pflegekräften umzusetzen. Das ging so gut, dass ich in die Leuchtturmgruppe kam.

Dort trainiere ich jeden Tag mit großer Freude und Begeisterung. Ich merke selbst, dass es Stück für Stück besser wird mit meiner Mobilität.

Mein größter Wunsch ist es, wieder meine eigenen vier Wände zu haben. Darauf arbeite ich hin. ■

domino-coach:
Marion Feuersänger
domino-world™
Club Oranienburg



Verfasserin: **Lydia Braun**
mit Hilfe des Azubis Philipp Benkner

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



Mein Name ist Lydia Braun und ich wohne schon zehn Jahre im domino-world™ Club Tegel und habe mein Appartement auf der 3. Etage im Nordflügel.

Als ich damals hier eingezogen bin, ging es mir nicht so gut und ich hatte auch einen faustgroßen Dekubitus am Steiß. Ich war bettlägerig und es wurde stündlich Rechts-Links-Lagerung durchgeführt, da das Krankenhaus damals großen Mist gebaut hatte. Umso erfreuter und vor allem erstaunter war ich, dass ich in nur einer Woche wieder mobilisiert wurde. Nein, ich wurde nicht in den Rollstuhl mobilisiert, sondern musste gleich wieder das Laufen am Rollator lernen. Ja, es tat weh, aber es wurde von Mal zu Mal besser.

Ich liebe die Gesellschaft und bin offen für neue Bekanntschaften und so ging ich auch sofort zu den Gruppentherapien. Damals war noch vieles anders, aber nicht schlechter. Ich wurde auch schon vor zehn Jahren fit trainiert. Mit viel Willenskraft und Ehrgeiz war ich in kürzester Zeit wieder die Alte. Vor zehn Jahren war ich bereits 90 Jahre alt und nun schreibt der liebe Azubi Philipp für mich diese Geschichte, denn nun – mit 100 Jahren – hat mein Augenlicht etwas nachgelassen.

100 Jahre! Also, dass ich einmal 100 Jahre alt werde, das habe ich mir niemals vorstellen können. Ich wollte nur immer „oben fit und unten dicht sein“, das war mein Wunsch! Und das habe ich fast hinbekommen, aber da will ich mich mit einem Schmunzeln im Gesicht nicht weiter äußern.

Ich brauche zwar ein wenig Unterstützung im Badezimmer morgens und abends, doch mit den hilfsbereiten „Azubis“, Pflegehelfern oder Fachkräften stellt auch das keine Herausforderung für mich dar.

Mein morgendliches Ritual ist mir sehr wichtig: Frühstück im Clubraum und dann schnell in mein Appartement, denn da meine Tochter in einer anderen Stadt wohnt, ruft sie mich jeden Morgen nach dem Frühstück an. Danach ruhe ich mich kurz aus, bevor ich mit meinen Gruppen- und Einzelaktivitäten loslege. Diese sind Teil des domino-coaching™, an dem ich regelmäßig teilnehme. Zu meinen Lieblingsübungen gehört Oberarmhanteltraining, denn so erhalte ich mir die Kraft, mich mühelos durch das gesamte Haus mit meinem Rollstuhl fortzubewegen. Da mir diese Selbstständigkeit sehr wichtig ist, trainiere ich auch allein sehr viel.

Selbst als ich letztes Jahr gestürzt bin, habe ich es mit viel Einsatz und Kraft geschafft, mich wieder aufzurappeln und dies dank des domino-coaching™ und der Hartnäckigkeit aller Mitarbeiter.

Gern möchte ich im Sommer mal wieder eine Schiffstour auf dem Tegeler See und der Havel unternehmen und den lauen Sommerwind im Gesicht spüren, die schöne Aussicht genießen und ein leckeres Bierchen trinken. Vielleicht ist es zu meinem 101. Geburtstag möglich, denn der steht bald vor der Tür. ■

Verfasserin: Johanna-Leonore Remane

domino-coach:
Claudia Düpper-Haertwig
domino-world™
Day Care Center Birkenwerder

Seit September 2021 bin ich auf Anraten meiner Tochter zwei Tage pro Woche zu Gast bei domino-world™ in der Tagespflege Birkenwerder. Ich war sehr angenehm überrascht, wie liebevoll, geduldig und fachkundig die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen uns, zum Teil sture Gäste, betreuen. Freundlich wird man morgens vom Fahrer abgeholt und der morgendliche Empfang in der Einrichtung ist ebenfalls sehr zuvorkommend und nett. Die Tische sind zum Frühstück gedeckt und das Frühstück selbst liebevoll als Augenschmaus serviert, mit Kaffee und Tee.

Der sich anschließende Reha-Sport (nicht bei allen Teilnehmern beliebt), gefällt mir sehr gut, da ich nach wie vor noch immer gern in Bewegung bin und gemeinsam fällt es leichter, den „inneren Schweinehund“ zu besiegen.

Auch das Gedächtnistraining ist eine überzeugende Übung. Hier machen wir leichte Übungen, wie: rechte Hand auf die linke Schulter und linker Zeigefinger auf die Nasenspitze. Dann bleiben die Lachmuskeln nicht lange verschont und Fröhlichkeit ist angesagt, wenn auch nicht bei allen. Aber Humor ist, wenn man trotzdem lacht und auch Lachen trainiert die Muskeln und ist Balsam für die Seele.

Gegen 15.00 Uhr wird Kaffee und ein Leckerli gereicht. Danach wird jeder von unserem routinierten Kraftfahrer nach Hause gefahren. Je nach Tour, kann es auch schon mal eine gemütliche Stadtrundfahrt werden.

Bei dieser liebevollen Umsorgung gehe ich davon aus, dass ich in sechs Jahren zu meinem 100. Geburtstag dort gern einen ausgabe und wir gemeinsam gebührend feiern werden. ■



Verfasserin: Rita Borchert mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Michaela Fuhrmann
domino-world™
Club Oranienburg

Einen Sommer später ... Ich kann es kaum erwarten, mich Ihnen wieder mitzuteilen. Aber zuerst möchte ich mich für alle, die mich noch nicht kennen, kurz vorstellen. Mein Name ist Rita Borchert aus dem domino-world™ Club Oranienburg – Wohnetage 8. Ich lebe jetzt fast schon drei Jahre dort und habe ein wunderschönes Zimmer, mein Zuhause.

Vorher lebte ich allein in der Häuslichkeit. Dort stürzte ich sehr oft und wurde dadurch sehr unsicher. Aktivitäten übte ich kaum noch aus. So beschloss ich mit meiner Familie zusammen, in ein Seniorenheim zu gehen. Gezielt suchten wir domino-world™ aus, welches ja für das domino-coaching™ bekannt ist, durch das man wieder fitter, selbstständiger und seelisch ausgeglichener wird.

Auf meinem Therapieplan standen Steh-, Lauf- und Treppentraining sowie Kraft- und Zirkeltraining. Mit dem Team der Wohnetage 8 und meiner Willenskraft verbesserte sich mein Zustand rapide. Ich stürzte nicht mehr, wurde wieder selbstbewusster, lebensfroher und das Schönste war, dass ich für 14 Tage in den Urlaub zu meiner Tochter und ihrer Familie an die Ostsee in die Holsteinische Schweiz fahren konnte.

Jetzt, ein Jahr später, bin ich immer noch sehr rüstig und fühle mich im Geist und im Herzen noch so wie in jungen Jahren. Regelmäßige Therapien wie Lauf- und Treppentraining, aber auch das Kraft- und Zirkeltraining lassen mich mobil bleiben. Das ist sehr wichtig für mich, denn so kann ich auch dieses Jahr wieder zu meiner Tochter und ihrer Familie in den Urlaub fahren. Ich sehe mich jetzt schon weite Spaziergänge an der Ostsee mit meiner inzwischen 7-jährigen Urenkeltochter machen. Und auch das gute norddeutsche Essen werde ich nicht verschmähen.

Ich werde einfach nur glücklich sein.

Danke, dass es das domino-coaching™ gibt! ■



Verfasser: **Manfred Hasse**

Das Team von domino-world™ kannte ich schon von meiner Frau. Ich habe mir alles genau angeschaut, wie sie mit ihr geübt haben und welche Erfolge sie dann hatte.

Leider ist meine Frau voriges Jahr verstorben. Das hat mir den Boden unter den Füßen weggerissen und ich fiel in ein tiefes Loch.

Gott sei Dank habe ich jetzt auch die Möglichkeit, das domino-coaching™ in Anspruch zu nehmen. Die Gespräche helfen mir sehr, meinen Kummer zu verarbeiten. An vielen Tagen komme ich durch die stetige freundliche Motivation und den ganz sanften Druck aus meinem Tief heraus. Dann gehe ich nach draußen und genieße wieder das Leben.

Der Sport am Freitag tut mir gut. So bemerke ich, was ich trotz meiner Zweifel doch noch alles kann. Mittlerweile freue ich mich darauf, dass der Park wieder zugänglich wird. Dort stehen ein paar schöne Sportgeräte, die ich in Begleitung oder auch allein nutzen möchte.

Wenn ich das schaffe, habe ich bestimmt auch die Traute, meine Schwester im Allgäu zu besuchen. Das möchte ich unbedingt noch einmal erleben. Dort waren immer unsere schönsten Urlaube. Also drücken Sie mir die Daumen, dass es klappt. ■

domino-coach:
Hanna Dettmann
domino-world™
Center Siemensstadt



domino-coach:
Janine Reinke
domino-world™
Club Tegel

Verfasser: Martin Brühl mit Hilfe seines domino-coaches

Guten Tag, mein Name ist Martin Brühl, ich bin 60 Jahre alt und lebe seit Mai 2022 im domino-world™ Club Tegel im Erdgeschoss. Als ich hier im letzten Jahr einzog, konnte ich kaum noch etwas allein. Meine Erkrankung zog mir wortwörtlich die Beine unter dem Po weg.

Wissen Sie, wie es ist, nicht mehr allein aus dem Bett zu kommen, nicht mehr allein laufen und nicht mehr meiner Frau in unserem Garten helfen zu können? Und um dieses wieder zu erreichen bzw. umsetzen zu können habe ich mich für domino-world™ entschieden, denn domino-world™ ist nicht nur einfach ein Altenheim. Nein, es ist wie in einer Reha und genau das brauche ich.

Hier trainiere ich beim Leuchtturmprojekt von früh bis nachmittags, aber auch die für mich benötigten Ruhepausen aufgrund meiner Erkrankung werden mir ermöglicht. Ich habe dafür auf mich abgestimmte Therapien in der kleinen Gruppe, in einem extra dafür eingerichteten Fitnessraum, der im letzten Winter feierlich und mit viel Freude eingeweiht wurde.

Dort gehe ich an die Geräte für Arme und Beine, die meine Muskeln aufbauen und festigen. Ich habe Freude dabei und sehe meine kleinen Erfolge in der Umsetzung von den Einzeltherapien. Ich habe wieder Kraft in den Beinen und das ist toll. Ich kann auch schon wieder zum Teil allein aus dem Bett und Rollstuhl aufstehen und kann schon wieder eine etwas längere Strecke am Gehwagen gehen.

Und nun kommt das Beste für mich, ich kann mit dem 3-Punkt-Stock eine kurze Strecke gehen. Ich bin so stolz auf mich und mein domino-coach Janine ist es auch. Aber jetzt kommt der größte Erfolg für mich. Es ist Ende August und ich packe meinen sieben Sachen und ziehe nach 15 Monaten hartem Training wieder zu meiner Frau. Ich kann wieder meinen Garten und alles Schöne täglich bewundern.

Ich bin so glücklich und sage 1000 Dank für alles und für so eine tolle Einrichtung mit so einem tollen Konzept. Danke ■



Verfasserin: Ingrid Hoffmann mit Hilfe ihres domino-coaches

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



Ich bin Frau Hoffmann und wohne jetzt seit knapp zwei Jahren hier in diesem wunderschönen domino-world™ Club Treptow. Ich muss Ihnen sagen, dass ich anfangs sehr skeptisch war, in ein Pflegeheim zu ziehen. Ich dachte, für mich wäre jetzt das Ende der Fahnenstange erreicht, denn ich konnte kaum mehr etwas allein machen, als ich einzog.

Doch ich wurde hier ständig dazu gebracht, über mich hinauszuwachsen und das mit Training, Training und nochmals Training. Ich sage Ihnen ehrlich: Ich hatte oft keine Lust und Muskelkater, aber das Abrackern hat sich immerhin gelohnt. Befand ich mich anfangs nur im Bett, war ich kurze Zeit später schon im Rollstuhl unterwegs und noch etwas später konnte ich mit dem Rollator gehen.

Heute habe ich nicht einmal mehr einen Rollstuhl und ich laufe überall hin, wo ich will und das ohne jegliche Hilfe. Ich kann wieder einkaufen gehen, in den Garten fahren und andere Menschen besuchen.

Nichts da mit Fahnenstange am Ende und so; ich ziehe die Fahne wieder hoch!

In diesem Sinne sage ich Ihnen, liebe Leser, lassen Sie sich nicht einreden, dass Sie zu alt oder schwach sind. Kämpfen Sie um Selbstständigkeit! Mit der Hilfe der Pfleger und vor allem dem domino-coach schaffen Sie das. ■

Verfasserin: **Martina Bath**

Mein Name ist Martina Bath und ich bin 74 Jahre alt. Vor zwei Jahren hätte ich nicht gedacht, dass ich einmal zur Tagespflege gehe, aber Weihnachten 2021 hat es mich auf die Bretter geworfen und als ich aus dem Krankenhaus kam, war ich ein Pflegefall.

Ich gehe seit März 2022 an zwei Tagen in der Woche nach Birkenwerder in die Tagespflege von domino-world™. Natürlich werde ich morgens abgeholt und am Nachmittag nach Hause gebracht. Ich hatte keine Vorstellungen, wie es da so ist. Die Unterhaltung, das gemeinsame Essen und der Reha-Sport machen mir Freude. Man ist unter Menschen und schmort nicht zu Hause im eigenen Saft.

Der Reha-Sport hilft mir sehr, in Bewegung zu bleiben. Manchmal möchte ich mich auch drücken, aber die Vernunft siegt dann immer. Das Einzeltraining an der Sprossenwand trägt viel dazu bei, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, ebenso spüre ich die positive Wirkung von den Qi Gong-Übungen.

Mittlerweile kann ich im Haus schon „unter Beobachtung“ die Treppe hinauf – und hinuntergehen. Längere Strecken kann ich auch mit dem Rolator noch nicht bewältigen, doch Geduld, das wird auch noch kommen. Wenn beim Sport auch noch ordentlich gelacht wird, geht es mir besonders gut.

Den Mitarbeiter/innen bei der Tagespflege sei gedankt, dass sie sich so viel Mühe mit uns geben, auch wenn wir mal knurrig sind. ■

domino-coach:

Claudia Düpper-Haertwig

domino-world™

Day Care Center Birkenwerder

Verfasserin: Sabine Grün für Waldemar Kirschner

domino-coach:
Yudelkis Peralta
domino-world™
Club Treptow

Ich möchte gern über einen Bewohner schreiben, sein Name ist Waldemar Kirschner. Er ist ein Kind des Nordens, 1941 geboren und aufgewachsen in der Nähe von Lübeck. Aus Liebe zog es ihn nach Berlin, wo er geheiratet und eine Familie gegründet hat.

Er wohnt seit über einem halben Jahr bei uns im domino-world™ Club Treptow auf der Wohntage 3. Herr Kirschner kam zu uns, weil seine Frau nicht mehr die Kraft hatte, ihn zu Hause zu pflegen und zu versorgen. Ich muss dazu sagen, dass Herr Kirschner chronisch offene Wunden am ganzen Körper hatte, die ihm auch große Schmerzen verursachen.

Nach einem Krankenhausaufenthalt kam Herr Kirschner zu uns zurück und wir dachten alle, dass es seine letzten Tage bei uns im Club Treptow wären. Aber wir wurden eines Besseren belehrt.

Herr Kirschner blühte förmlich auf, als er die ersten Theraband-Übungen in seinem Appartement machte. Auch wurde dort Krafttraining bis hin zum Lauftraining durchgeführt.

Inzwischen ist Herr Kirschner so weit, dass er Therapien in einer Gruppe macht, wo er Kraft und Motivation findet weiterzumachen. Er ist der Erste, der im Therapieraum ist und fragt, wann es losgeht. Herr Kirschner ist ein lebenslustiger Mensch und er gibt trotz seiner Schmerzen nicht auf und das schätzen wir sehr an ihm.

Wir, die Betreuer und das Pflorgeteam der Wohntage 3 sind sehr glücklich darüber, dass Herr Kirschner wieder Freude am Leben hat. Sein Lachen gibt allen Bewohnern Kraft und vor allem Mut, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben und das motiviert uns. Wir sind froh, dass er bei uns ist. ■



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



Verfasser: Werner Gläser mit Hilfe von Silvia Fischbach

Erst einmal stelle ich mich vor: Ich bin Werner Gläser und wohne in der Etage 4, in der ich mich sehr wohlfühle. Ich werde dieses Jahr 85 Jahre alt – was für ein Zeitalter. Vieles erlebt, Gutes und auch unschöne Momente. Na, ich denke, Sie wissen, was ich damit meine.

Mein Einzug feiert dieses Jahr auch Premiere. Im September bin ich zwei Jahre bei domino-world™ im Club Tegel zuhause. Es wird hier viel angeboten und die Einrichtung ist schön.

Mein letzter Krankenhaus-Aufenthalt ist auch schon etwas her, war aber in diesem Jahr, nicht dass Sie denken, es sind Jahre vergangen. Es fiel mir schwer, nach meinen Stürzen irgendetwas zu probieren, eben aus Angst zu fallen und dann liegt man wieder am Boden.

Um mich wieder ganz langsam an den domino-coaching™ Prozess heranzuführen, wurde ich erst einmal eingeladen zuzuschauen und das gefiel mir gut. Zuschauen, das kann ich und ein entspanntes Nickerchen ging auch.

Umso öfter ich eingeladen wurde und daran teilgenommen habe, desto mehr gefiel es mir. Ich machte die Übungen mit. Das Krafttraining machte mir wieder Spaß, war anstrengend, sehr anstrengend, aber gut. Ich spürte mich wieder.

Nicht dass Sie denken, Krafttraining macht man so nebenbei: zweimal die Woche bitte und dann Qi Gong und Reha-Fitnessstraße!

Habe ich schon die Einzeltherapien erwähnt?

Diese bestehen aus Stehtraining: aufstehen, hinsetzen, klingt langweilig, oder? Aber nicht, wenn ich mich selbstständig aus meinem Rollstuhl an der Sprossenwand in den Stand bringe. Ach ja, um das nicht zu vergessen: Mein externer Therapeut macht mit mir auch weitere Trainingseinheiten und Laufübungen auf der Wohntage. Ich spüre, dass sich etwas verändert; ich verändere mich.

Nun mein Highlight: Fitnessraum, sagt Ihnen das etwas?

Eines Tages kam eine Mitarbeiterin der Wohntage auf mich zu und sagte: „Herr Gläser, Sie haben jetzt so gute Fortschritte gemacht, ich möchte gern mit Ihnen in den Fitnessraum gehen.“ Hm, dachte ich mir, Fitnessraum, was soll ich da? Also gingen wir gemeinsam dorthin. Da stand er, der Barren und die Idee war geboren, daran Laufübungen zu machen. Das ist eben anders als am Rollator, wurde mir gesagt.

Also gut, ich bin ja offen für Neues und ich werde sehr gut motiviert hier. So laufe ich mit Unterstützung und Begleitung an diesem Barren hin und zurück, es ist nicht so einfach bei so großen Füßen, wie ich sie habe, und da passiert es oft: immer auf den großen Onkel gelatscht.

Ich sage Ihnen mal etwas: Nicht nur körperlich geht es mir besser, auch meine Seele strahlt wieder. Ich kann wieder lächeln und habe Freude daran, beim domino-coaching™ ein Teil zu sein.

Ein Letztes von mir: Seien Sie traurig und auch hoffnungslos, aber geben Sie niemals auf. Probieren Sie Neues aus, es lohnt sich. ■



Verfasserin: Stephanie Grolewski für Dagmar Stiehm

Frau Stiehm ist 73 Jahre alt und hat schon einige Schicksalsschläge hinter sich. Sie ist seit Februar 2023 im domino-coaching™. Durch die Assessments hat sich herausgestellt, dass sie depressiv ist. Nun wollte sie sich überlegen, ob sie dieses Problem medikamentös behandeln lassen will.

Durch das domino-coaching™ ist sie wieder aufgeblüht und tätigt viele kleine Dinge im Haushalt wieder allein. Vorher war Frau Stiehm komplett auf Hauspflege angewiesen. Sie saß im Rollstuhl und konnte allein die Stufen in ihrem Hausflur nicht bewältigen. Das hat sie dank dem Training vor ein paar Tagen wieder allein geschafft und war seit Ewigkeiten mal wieder bei Edeka einkaufen.

Das ist ein sehr großer Erfolg für Frau Stiehm, der sie sehr glücklich gemacht hat. Schritt für Schritt zurück ins Leben. ■

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

Verfasserin: Daniela Schorn für Irmgard Kowal

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

Guten Tag, mein Name ist Irmgard Kowal. Ich bin seit dem 27. Februar 2023 im domino-world™ Club Treptow und bewohne ein Appartement im Erdgeschoss. Doch nun möchte ich Euch von meinen Fortschritten berichten.

Als ich hier eingezogen bin, kam ich frisch aus dem Krankenhaus. Ich konnte weder sicher noch allein laufen. Zudem war ich sehr ängstlich vor der neuen Zukunft, die mich hier erwartete. Nach kürzester Zeit stellte sich eine Schwester bei mir vor und sagte mir, dass sie jetzt mein domino-coach ist. Wir führten erstmal ein paar längere Gespräche miteinander, damit wir uns gegenseitig kennenlernen konnten. Nach und nach verstand ich das domino-coaching™ und machte es mir zu Nutzen.

Mein domino-coach hat mit mir zusammen Schritt für Schritt kleine Ziele ausgearbeitet, die ich gern erreichen wollte. Und was soll ich Euch sagen: Zuerst habe ich nicht so recht daran geglaubt, dass ich mich wieder wohlfühlen kann. Vor allem nach dem Verlust meiner Wohnung. Aber heute kann ich mit Stolz und Gewissheit sagen, dass ich ein großes Stück weitergekommen bin und das mit meinen 93 Jahren.

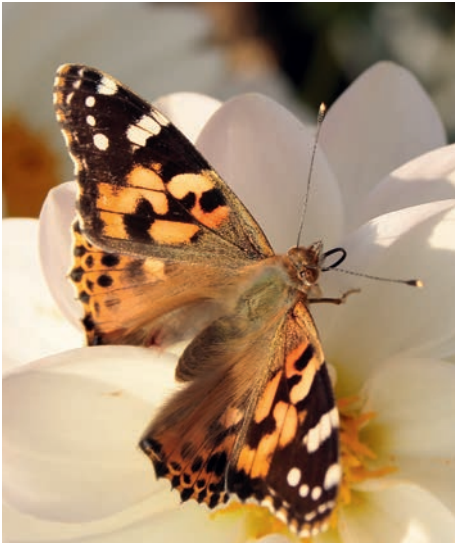
Ich habe mich hier eingelebt und gehe jeden Tag zu den Therapien und Veranstaltungen und das tut mir richtig gut. Beim Sportfest war ich sogar die Beste von meinem Wohnbereich gewesen. Das hat mich so stolz und glücklich gemacht. Das war ein richtiger Erfolg für mich, obwohl man ja manchmal nicht so sehr an sich selbst glaubt.

Durch meine regelmäßigen Therapien und Ziele, die ich mit meinem domino-coach ausgemacht habe, kann ich jetzt sogar sicher und allein an meinem Gehstock zum Restaurant hin- und zurücklaufen. Auch das macht mich sehr froh. Ich bin sehr dankbar, dass sich mein domino-coach so gut um mich gekümmert und mich nicht aufgegeben hat. Jetzt fühle ich mich wirklich sehr gut und mache sogar jeden Abend in meinem Appartement kleine Sporteinheiten, denn von nix kommt nix.

Ich freue mich auf viele weitere Jahre, in denen ich über mich hinauswachsen kann und auch werde, mithilfe meines domino-coaches und dem gesamten Team. ■



domino-coach:
Anika Hilgert
domino-world™
Club Oranienburg



Verfasserin: Ilse Protzel mit Hilfe von Michaela Fuhrmann und Diana Nordwig

Ein Jahr zuvor ... Eine schlimme Zeit für mich und meine Familie. Aber lassen Sie mich von Anfang an berichten. Ich heiße Ilse Protzel und bin 91 Jahre jung und wohnte, nach dem Tod meines Mannes vor 14 Jahren, allein in meiner Wohnung. Aber wie Sie sicherlich wissen, bringt das Alter auch Gebrechen, Krankheiten und Unfälle mit sich. Und genau so ist es mir ergangen.

Ich stürzte mehrmals in der Häuslichkeit, wobei mir der letzte Sturz ein offenes Bein bescherte. Es folgte ein Krankenhausaufenthalt in Hennigsdorf und am 23. Mai 2022 kam ich dann direkt zu domino-world™ – aber zuerst auf eine andere Etage. Und als hätte ich noch nicht genug mit der neuen Situation und meinem Bein zu tun, stürzte ich am nächsten Tag auch noch im Bad auf dieser Etage. Mein ganzes Gesicht war voller Hämatome. Wieder folgte ein Krankenhausaufenthalt. Ich war mit den Nerven am Ende und auch mit der Mitbewohnerin in dem Zweibettzimmer verstand ich mich nicht. Was nun?

Meine Tochter setzte Himmel und Hölle in Bewegung, damit ich auf einer anderen Wohnetage ein Einzelzimmer bekomme. So kam ich auf die Wohnetage 8. Dort fühlte ich mich von Anfang an gleich wohl und konnte mich langsam von meinen Gebrechen erholen.

So nach und nach verbesserte sich mein Zustand. Ich nahm an den Therapien teil, bewegte mich fast selbstständig mit meinem Rollator, der eine Rollstuhlfunktion besitzt. Allmählich wurde ich dann durch das Lauftraining wieder selbstständiger und sicherer. Im Januar 2023 wurde ich dann „Mutmacher des Monats“, worauf ich sehr stolz bin.

Heute, ein Jahr später, laufe ich selbstständig am Rollator, setze das Treppentraining in Begleitung über zwei Wohnetagen um. Ich motiviere andere Bewohner, nicht aufzugeben.

Aber das Schönste ist, dass ich jetzt öfter mit meiner Familie außerhalb von domino-world™ zusammen sein kann. ■



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

Verfasserin: Anneliese Unrath

Schon wieder ein Jahr vorbei. Wie schnell das geht, merke ich, wenn mein ehemaliger domino-coach Melanie mich daran erinnert, dass eine neue Sommergeschichte fällig ist. Melanie war viele Jahre mein domino-coach, doch seit diesem Jahr habe ich die Ehre, von der Pflegedienstleitung gecoached zu werden und freue mich natürlich sehr darauf. Und wie schon in den letzten Jahren, sitze ich vor meinem leeren Blatt Papier und denke mir, was soll ich nur schreiben.

Erst einmal begrüße ich Sie ganz herzlich und freue mich, dass Sie sich die Zeit für meine Geschichte nehmen. Viele Jahre wohne ich nun schon in diesem großartigen Club Tegel auf der Etage 3, habe viele Bekanntschaften geschlossen und kenne mittlerweile den kompletten Tagesablauf.

Ich möchte mir unbedingt meine Selbstständigkeit erhalten und möchte weiterhin meinen kompletten Tagesablauf selbst gestalten. Dazu gehören auch alle Termine vom Friseur bis hin zu allen Arztbesuchen. Oftmals wollen sie mir einen Termin genau zu den Therapiezeiten geben, das lehne ich sofort ab und nehme ggf. einen neuen Termin erst sechs Wochen später wahr. Die Gruppen- und Einzeltherapien gehören mittlerweile zu meinem Leben, das sind feste Termine und da lass ich mir auch nicht reinreden.

Dank der gebotenen Therapien konnte ich mir meine Selbstständigkeit erhalten. Kraft- und Zirkeltraining sind für mich die wichtigsten Therapien, um körperlich fit zu bleiben. Beim Qi Gong kann ich immer sehr großartig entspannen; man fühlt sich danach seelisch ausgeglichen. Bei der Gruppentherapie Handfunktion wird regelrecht jeder Finger trainiert. Wofür? Na, versuchen Sie mal, sich mit steifen Fingern an- oder auszukleiden; Knöpfe von der Bluse zuzumachen oder auch mal einen Reisverschluss hochzuziehen. Das funktioniert nur mit beweglichen Fingern und das wird dort trainiert.

In Einzeltherapie steige ich Treppen, denn oftmals muss man zum Arzt Stufen steigen oder auch mal zu einem Restaurantbesuch. Da mir das alles sehr wichtig ist, sind meine Therapien im domino-coaching™ ein Pflichtprogramm.

Derzeit üben wir intensiv, die Balance zu halten und das problemlose sichere Bücken. Warum? Na, ich erzähle Ihnen mal meinen Traum:

Ich sehe mich im Herbst in den Pilzen. Ich bin in einem schönen Wald; die Sonne scheint durch die Bäume; ich rieche nasse Erde; höre das Knirschen der Blätter unter meinen Füßen und erblicke einen essbaren Pilz nach dem anderen. Ich bücke mich und pflücke sie und packe sie in mein Körbchen. Verstehen Sie nun, warum ich das Bücken trainiere?

Früher war ich jedes Jahr in den Pilzen, das fehlt mir so! Ich kämpfe und trainiere dafür weiter und will unbedingt mein Ziel erreichen. Lassen Sie sich im nächsten Jahr überraschen, vielleicht erzähle ich, wie köstlich meine Pilzsuppe geschmeckt hat.

Oh, sieh an, können Sie sich noch an meine ersten Zeilen erinnern?

„Und wie schon in den letzten Jahren, sitze ich immer vor meinem leeren Blatt Papier und denke mir, was soll ich nur schreiben?“

Ich bin immer fasziniert, wie das Schreiben dann fast von selbst geht.

Bestimmt haben Sie auch noch einen Traum oder einen Wunsch, den Sie so gern mal wieder machen wollen. Kämpfen Sie für Ihr Ziel! Mit einem festen Willen und Motivation und den Therapien können Sie alles erreichen. Ich glaube fest an Sie! Das sagt mein domino-coach Frau Deike Lehmann immer zu mir und es bestärkt mich jedes Mal. ■



domino-coach:
Annett Feigel
domino-world™
Center Hohenschönhausen

Verfasser: Klaus Voigt mit Hilfe seines domino-coaches

Der Rollator – mein bester Freund! Bis Oktober 2022 war ich ohne Hilfsmittel unterwegs. Doch dann stürzte ich am 22. Oktober 2022 am Wartenberger S-Bahnhof. Die Folge war ein Oberschenkelhalsbruch und ich musste operiert werden. Danach ging es ab in die Reha bis Dezember. Dort hatte ich jedoch kaum Therapien, da dort extremer Arbeitskräftemangel herrscht.

Tja, und nun geht alles nur noch mit dem Rollator und ich hasse dieses Teil. Er stört mich so sehr und ich will ihn nicht.

Meine Tochter, sie ist examinierte Altenpflegerin, und die Mitarbeiter von domino-world™ erklären mir zwar immer wieder, wie wichtig der Rollator für mich ist und was für Vorteile er mit sich bringt, denn ohne ihn könnte ich nicht einmal mehr nach draußen.

Neulich habe ich das Buch mit den Sommergeschichten vom letzten Jahr gelesen und mich entschlossen, auch eine Geschichte zu schreiben. Langsam wächst die Motivation in mir. Ich habe auch ein Übungsbuch bekommen, mit dem ich selbstständig Übungen machen kann. Damit ich auch keinen Rückzieher mache, werde ich täglich von den Mitarbeitern vom domino-world™ Center Hohenschönhausen erinnert und motiviert, meine Übungen zu machen.

Der erste Erfolg war bereits zu verzeichnen. Ich habe einen Spaziergang über eine Stunde lang gemacht mit nur einer einzigen Pause. Das ist so toll! ■

Verfasserin: **Marianne Leupold**

Es war vor einem Jahr, da kam ich hierher zu domino-world™. Dieser Weg war sehr schwer. Ich lebte mich ein, aber die Zweifel waren da. Schon nach kurzer Zeit kam mir die Erkenntnis, dass der Schritt doch gut war. Mein Leben ist wieder schön und ich bin nicht allein. Mein domino-coach Claudia ist an meiner Seite und immer für mich da, ob beim Training oder einfach nur, um mir zuzuhören.

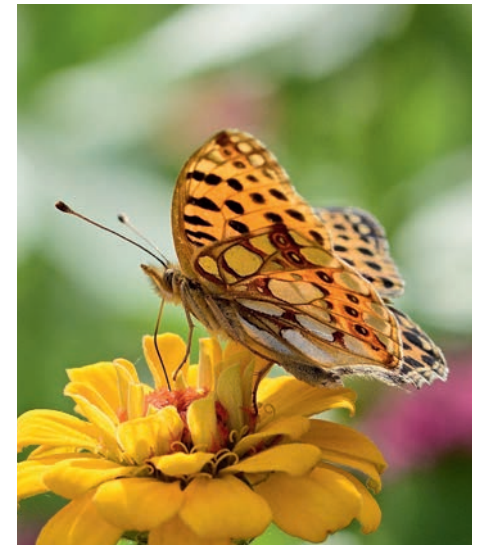
Das domino-coaching™ ist eine großartige Sache. Zusammen mit allen anderen Bewohnern haben wir schöne Stunden beim Kraft- und Zirkeltraining und Qi Gong; wir fühlen uns stark.

Im Frühjahr machten wir eine Bewohnerchallenge und ich kann Ihnen sagen, das war ein Spaß. Wir waren fünf Damen und kämpften gegeneinander. Jede Dame für sich, um den Punktesieg nach Hause zu bringen. Ich bin mit meinem Rollator gelaufen, soweit mich meine Beine trugen. Die Treppe war ein voller Erfolg. Ja, ich kann sagen, ich wuchs über mich hinaus. Alle drei Etagen war mein Ziel und der Ehrgeiz war groß, denn ich war so stolz über jede einzelne Stufe.

Lustig fand ich auch die Blicke meiner Konkurrentinnen. Sieger wurde ich nicht, aber der gemeinsame Ausflug in die Eisdiele bei traumhaftem Wetter war die Belohnung.

Sie sehen, liebe Leserinnen und Leser, es lohnt sich immer, etwas für sich zu tun. Seien Sie stark und bleiben Sie motiviert. Setzen Sie sich immer neue Ziele und bleiben Sie fit. ■

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



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



Verfasserin: Peggy Wutschke für eine Patientin

Aufgrund von diversen Einschränkungen ist Frau F. nicht in der Lage, diese Geschichte zu schreiben. Deshalb unterstütze ich sie hierbei. Frau F. wohnt schon viele Jahre in den Apartments. Sie hatte eine schwierige Zeit hinter sich, lebte lange in einfachen Verhältnissen und spricht kaum über diese Zeit.

Damals zog sie gemeinsam mit ihrem Bruder hier ein. Sie hatten ein sehr inniges Verhältnis. Frau F. kümmerte sich liebevoll um ihren Bruder, der ihr Lebensmittelpunkt war. Als ihr Bruder verstarb, fiel sie in ein tiefes Loch. Es war sehr schwierig; sie weinte viel, ließ sich zu nichts motivieren und war nur noch traurig.

Wir wussten, wir müssen sie aus diesem Tief befreien. Es wurden Gespräche geführt und wir motivierten sie immer und immer wieder, an gemeinsamen Aktivitäten teilzunehmen. Im Therapieprogramm wurden Sport- und Bewegungsübungen geplant sowie täglicher Aufenthalt an der frischen Luft. Wir unternahmen viele Spaziergänge mit ihr, um sie abzulenken.

Langsam merkten wir, dass es Frau F. wieder besser geht. Sie freundete sich mit ihrer Nachbarin an und gemeinsam nahmen sie ihre Mahlzeiten ein. Frau F. löste sich nach und nach aus ihrer Traurigkeit und unternahm mit ihrer Nachbarin diverse Aktivitäten. Man merkte, sie ist glücklich und fühlte sich in ihrem Zuhause sehr wohl.

Frau F. ist mittlerweile ein fester Bestandteil der Apartments und gehört jetzt dazu. Sie ist überaus hilfsbereit und bringt sich überall dort ein, wo ihre Hilfe gebraucht wird. ■

Verfasser: Jürgen Schiek mit Hilfe seines domino-coaches

Mein Name ist Jürgen Schiek. Ich bin 88 Jahre alt und lebe in einem Einfamilienhaus in Birkenwerder. Im November letzten Jahres habe ich mit dem domino-coaching™ angefangen. Mein größter Wunsch war es, mich wieder selbstständig am Rollator mobilisieren zu können. Ich bin seit dem ersten Tag sehr motiviert.

Durch meinen unbezwingbaren Ehrgeiz habe ich in den letzten Monaten schon viele Fortschritte gemacht. Meine Beweglichkeit hat sich sehr gebessert, sodass ich die Körperpflege mittlerweile mit wenig Hilfe durchführen kann. Auch schreibe ich jeden Tag etwas auf, um die Motorik in meinen Händen zu verbessern.

Das domino-Team übt sehr oft mit mir und auch, wenn sie nicht vor Ort sind, führe ich regelmäßig meine Übungen durch. Zu Beginn musste ich in den Rollstuhl gesetzt werden, aber in der Zwischenzeit setze ich mich selbstständig hinein. Darauf bin ich sehr stolz. Jedes Mal kann ich ein wenig länger am Unterarm-Geh-Rollator laufen. Ich hätte nie gedacht, dass man innerhalb kürzester Zeit wieder mehr Selbstständigkeit erlangen kann, doch das domino-coaching™ hat es mir bewiesen. ■

domino-coach:
Lena-Marie Devantier
domino-world™
Center Birkenwerder



domino-coach:
Dirk Hofstetter
domino-world™
Club Treptow

Verfasser: Dirk Hofstetter für Rosemarie Birkholz

Frau Birkholz ist eine echte Erknerin, aber ihr Alter möchte sie uns auf keinen Fall verraten, da ist sie eigen. Letztendlich spielt das bei uns auch keine Rolle. Wir wissen, egal wie alt jemand ist, jeder hat noch viel Potenzial, das darauf wartet, sich entfalten zu können.

Als Frau Birkholz zu uns zog, war sie traurig, mutlos und mit ihrer Situation total überfordert. Sie kam aufgrund eines Oberschenkelhalsbruchs auf Empfehlung ihrer Ärztin zu uns. Ihr Mann schaute sich unsere Einrichtung an und war sofort begeistert.

Frau Birkholz konnte gar nichts mehr, als sie zu uns kam. Sie lag nur noch im Bett und hatte Schmerzen. Kurz nach ihrem Einzug stellten wir ihr unser gut strukturiertes domino-coaching™ Programm vor. Sie verstand sofort, dass es hier nicht darum ging, sie auszufragen, sondern darum, ihr selbst wieder klarzumachen, dass unser Haus keine Endstation für sie ist.

Wir entwickelten gemeinsam einen Therapieplan und nutzten geschickt ihre vorhandenen Ressourcen. Nach und nach verbesserte sich nicht nur ihr körperlicher Zustand, sondern auch ihre Stimmung. Kleine Schritte, aber es ging in die richtige Richtung. Wir luden sie täglich zu unseren Gruppentherapien ein, und sie gewann auch immer mehr Selbstvertrauen. Dann entdeckte sie eine Gruppe und wurde neugierig: Sie interessierte sich für das, was dort angeboten wurde und wir erklärten ihr unser Leuchtturmprojekt.

Dieses Projekt ist darauf ausgerichtet, Menschen, die zu uns kommen, wieder in ihr normales, eigenständiges Leben zurückzuführen. Frau Birkholz wollte das unbedingt mal ausprobieren, und ja, sie hatte auch ein Ziel. Sie wollte unbedingt wieder nach Hause zu ihrem Mann. Seit 56 Jahren sind sie nun verheiratet, und sie kann sich ein Leben ohne ihn nicht vorstellen. Mit diesem Ziel vor Augen geht sie jeden Tag selbstständig zur Leuchtturmgruppe. Man muss Frau Birkholz nicht mehr ermutigen oder auffordern. Sie hat einen sehr starken Willen, und zusammen mit der Leiterin der Leuchtturmgruppe, macht sie jeden Tag kleine Fortschritte.

Frau Birkholz hat es fast geschafft. Die Tage, an denen sie willenlos und hilflos im Bett lag, sind lange vorbei. Ihre Augen glänzen wieder, sie ist wach und aufmerksam. Wir sind uns sehr sicher, dass Frau Birkholz in der Zukunft ihre Koffer packt und wieder in die eigenen vier Wände zieht. ■



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

Verfasser: Siegfried Bretzke mit Hilfe seines domino-coaches

Ich bin 85 Jahre jung. Ich möchte Ihnen gern meine Geschichte erzählen. Ich habe eine Deformierung am Fuß und chronische Schmerzen. Da das Laufen im Alter mit dem Fuß immer langsamer und anstrengender wurde und ich auch vermehrt die Angst entwickelte zu stürzen, hatte meine Frau mir für lange Wege und Arztbesuche einen Rollstuhl organisiert. Mit der Zeit gefiel es mir immer mehr, geschoben zu werden und die Schmerzen wurden auch weniger.

Ich baute immer mehr ab und wurde schwächer. Je länger ich saß und mich bedienen ließ, desto weniger Kraft hatte ich zu stehen und zu laufen. Das Waschen und Duschen wurde schwieriger, das Anziehen funktionierte nicht mehr so richtig und überhaupt musste meine Frau mich bei allem unterstützen. Dann war der Moment gekommen, den ich nie wollte. Ich wurde pflegebedürftig und mittlerweile habe ich den Pflegegrad 3. Ich erhalte Hilfe beim Duschen durch die Mitarbeiter von domino-world™ und meine Frau hilft mir beim Anziehen, bei den Toilettengängen und bei der Verrichtung der alltäglichen Dinge.

Durch die Mitarbeiter, die zum Duschen kamen, erfuhr ich, dass es in Birkenwerder eine Tagespflege gibt, die dafür sorgt, dass man wieder selbstständiger wird. Ich schaute mir das Ganze an und was soll ich Ihnen sagen? Um wieder selbstständig zu werden, muss man hier Sport treiben. Ich und Sport – die einzige Verbindung, die ich zum Sport habe, ist Fußball vor dem Fernseher. Begeistert war ich nicht.

Meiner Frau gefiel der Gedanke jedoch sehr. Sie setzte sich durch und ich fing an, jede Woche an zwei Tagen die Tagespflege zu besuchen. Die Leute dort sind alle sehr nett und es macht auch große Freude, mich zu unterhalten, zu singen und die Gesellschaft finde ich auch großartig.

Mittlerweile gefiel mir der Gedanke, wieder selbstständiger und fitter zu werden, immer mehr, denn auch der Reha-Sport gefiel mir. Im Jahr 2022 begann dann mein neuer Lebensweg in der Tagespflege Birkenwerder von domino-world™.

Durch den regelmäßigen Reha-Sport habe ich wieder Kraft gewonnen und wurde stärker. Ich erlernte wieder das Stehen, konnte mich nach einiger Zeit ohne fremde Hilfe wieder allein hinstellen und sicher stehen. Es wurde trainiert und trainiert – immer in kleinen Schritten. Ich lernte das Stehen am Rollator.

Nachdem die Zeit ins Land ging, war für mich der erste Meilenstein gekommen; ein Tag, den ich nicht vergessen werde. Ich konnte zusammen mit den Mitarbeitern der Tagespflege ein paar kleine Schritte am Rollator laufen. Es war sehr anstrengend und auch schmerzhaft, aber die Freude der Mitarbeiter und die Freude und das Glück darüber, dass ich nach so langer Zeit wieder gelaufen bin, haben die Anstrengung und die Schmerzen vergessen lassen. Als meine Frau von dem Erfolg hörte, konnte sie es erst nicht glauben. Mittlerweile versteckt sie immer häufiger meinen Rollstuhl, sodass ich am Rollator laufen muss.

Mittlerweile ist ein Jahr vergangen. Es wurde in der Tagespflege und zu Hause geübt und geübt. Seit vier Monaten gehe ich jetzt vier Tage in der Woche in die Tagespflege, da ich für mich merkte, ich werde fitter und mir geht es damit besser. Denn sind wir doch mal ehrlich, wer will schon pflegebedürftig sein?

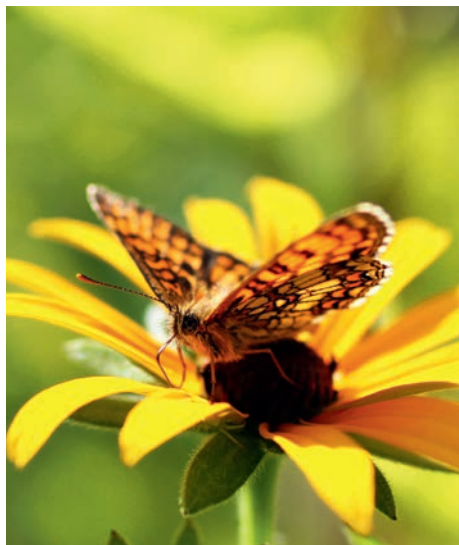
Dann kam der Zeitpunkt, für den ich so lange trainiert hatte. Ich kann mittlerweile in der Wohnung und in der Tagespflege am Rollator laufen. Den Rollstuhl nutze ich nur noch für lange Strecken, das schaffe ich leider noch nicht allein. Ich gebe aber nicht auf. Ich übe und trainiere weiter. Mein Ziel ist es, den Rollstuhl irgendwann gar nicht mehr zu benutzen.

Geben sie nicht auf! Sie können alles schaffen, wenn sie wollen! ■



Verfasser: Andreas Böttcher

domino-world™
Club Oranienburg



Ich befand mich seit Oktober 2022 im Krankenhaus Hennigsdorf und in der Asklepios-Klinik Birkenwerder. Mir wurde ein Bypass gelegt, der nicht funktionierte. Letztlich bekam ich einen künstlichen Bypass, der in der Folge vom Körper abgestoßen wurde (Blutvergiftung). Mir musste das linke Bein am Oberschenkel amputiert werden. Psychisch habe ich alles gut verkraftet.

Da mein häusliches Umfeld es nicht zulässt, musste nach der Entlassung eine andere Lösung gefunden werden. Die Sozialabteilung der Asklepios-Klinik hat mir einen Platz im domino-world™ Club Oranienburg vermittelt. Im ersten telefonischen Kontakt wurde ich herzlich willkommen geheißen.

Am 4. Mai 2023 war es dann so weit. Der erste Eindruck hat sich im Laufe der Zeit bestätigt. Man ist hier rundum gut behütet.

Ich nehme täglich an den Maßnahmen der Leuchtturmgruppe teil. Man tut sehr viel für Körper und Geist. Die beiden Trainer, Regina und Thomas, sind top. Sie gehen auf jeden Teilnehmer persönlich ein. Es macht viel Spaß und verkürzt den Alltag. Ich mache auch jeden Tag Training mit der Prothese, sodass ich gut vorbereitet in die Reha nach Wandlitz gehen kann. ■

Verfasserin: Ellen Schwaab von Chamier mit Hilfe ihres domino-coaches

Seit einiger Zeit bin ich beim domino-coaching™. Anfangs hatte ich meine Zweifel, ob das alles etwas bringt. Schließlich bin ich keine 20 mehr und es ist ganz normal, dass ich einige Sachen nicht mehr so gut kann.

Doch steter Tropfen höhlt den Stein. Mittlerweile mache ich, wenn auch nicht regelmäßig, meine Übungen und habe bereits einige Erfolge erzielt.

Fast täglich sehen mich meine Nachbarn mit meinem Rollator laufen. Das funktionierte am Anfang gar nicht gut. Heute bekomme ich Komplimente, dass ich die schnellste Frau am Rollator bin, und ich würde viel besser laufen als vor einem halben Jahr.

Auch längere Strecken bis zum Arzt oder zum Friseur bewältige ich allein. Das macht mich mächtig stolz.

Ich hätte nicht gedacht, dass ich solche Fortschritte machen werde. ■

domino-coach:
Hanna Dettmann
domino-world™
Center Siemensstadt

Verfasserin: Nicole Haberer für Erika Steffens

domino-coach:
Nicole Haberer
domino-world™
Club Treptow

Frau Steffens ist seit ca. zwei Jahren bei uns. Sie ist mit ihren 98 Jahren ein positiver, fröhlicher und kommunikativer Mensch. Als sie von ihren Nachbarn hilflos auf dem Fußboden liegend gefunden wurde, kam sie erst ins Krankenhaus und dann zu uns.

Frau Steffens hat sich bei domino-world™ von Anfang an zurechtgefunden. Sie ist körperlich sehr aktiv, hat immer sehr viel Sport getrieben und freute sich natürlich, dass der domino-world™ Club Treptow ihr diese Möglichkeit der sportlichen Aktivitäten bieten kann. Sie war sogar einige Zeit in der Leuchtturmgruppe.

Leider erlitt sie vor einiger Zeit einen Rheumaschub und konnte den Anforderungen in der Leuchtturmgruppe nicht mehr genügen. Aber zum Glück wird hier niemand aufgegeben. Sie kam einfach zu den normalen Sport-Therapien und ihr Wunsch ist es, wieder in die Leuchtturmgruppe zu kommen.



Außerdem will Frau Steffens so lange wie möglich selbstständig bleiben. Auch heute noch erledigt sie fast alle täglichen Aufgaben eigenständig. Sie geht ins Restaurant, wo sie viele Bekannte hat, geht allein in den Garten, genießt die Sonne und wenn es Zeit für Kaffee und Kuchen ist, ist sie auch dabei. Sie unterhält sich gern und erzählt lebhaft aus ihrer Vergangenheit. Wenn sie jemandem begegnet, hat sie immer ein Lächeln übrig.

Frau Steffens hat schon viele Rückschläge erlitten, aber wie ein Stehaufmännchen, sammelt sie ihre Kräfte und ist wieder da. Wie gut, dass es das domino-coaching™ gibt. Jeden Monat treffe ich mich mit Frau Steffens und wir schauen, was wir noch alles erreichen können. Frau Steffens ist immer hochmotiviert.

Ihr größter Wunsch ist es, selbstständig durch den Treptower Park zu laufen, die frische Luft zu genießen und bei einer Tasse Kaffee am Ufer der Spree den Booten hinterherzuschauen. ■

Verfasserin: Anneliese Schmidt

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

Mein Name ist Anneliese Schmidt und ich wohne hier seit sieben Jahren im domino-world™ Club Tegel. Vor kurzem habe ich meinen 90. Geburtstag feiern dürfen.

Ich bin in der Leuchtturmgruppe, in der eigentlich nur Bewohner sind, die wieder ausziehen wollen und daher viel Sport treiben, damit sie dieses Ziel auch erreichen. Ich kann zwar nicht wieder ausziehen, möchte aber möglichst lange fit bleiben. Deshalb mache ich von Montag bis Freitag in dieser Gruppe mit. Wir arbeiten mit Hanteln, Gewichten sowie Therabändern und machen verschiedene Übungen, die unsere Muskeln stärken (Krafttraining).

Ich bekomme noch externe Physiotherapie. Die im Haus tätige Physiotherapeutin macht Einzeltherapie, insbesondere Lauftraining. Außerdem gehe ich auch zur Qi Gong-Gruppe. Oftmals löst eine Therapie die andere ab.

So, nun habe ich Ihnen meinen Tagesablauf geschildert und ich kann Ihnen sagen, Langeweile habe ich hier nicht.

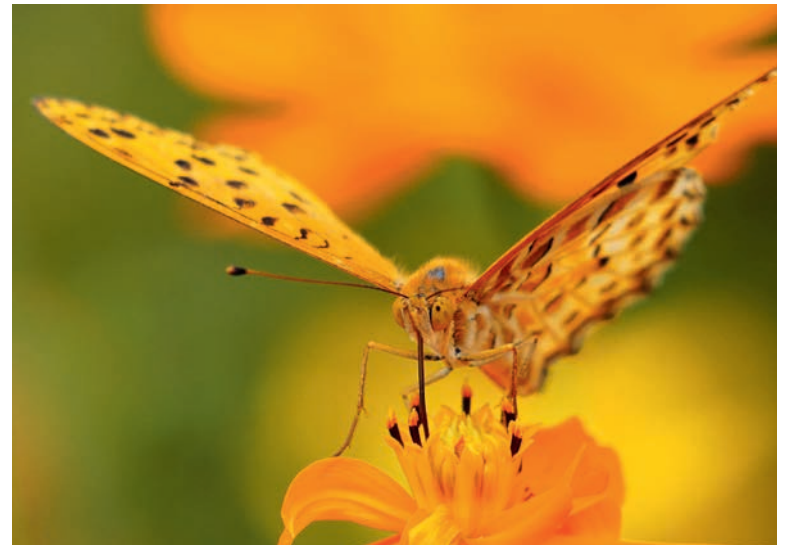
Dann freue ich mich auf das Wochenende, das ich dazu brauche, um mein Zimmer in Ordnung zu bringen. Und dann freue ich mich auf meinen Besuch. Wir erzählen viel oder unternehmen etwas. Da ich noch viele Verwandte und Freundschaften habe, die leider nicht in Berlin leben, fallen auch viele Telefonate an. ■

Verfasserin: Stephanie Grolewski
für Karin Fluske

Frau Fluske ist im Demenzmodell und hat keine großen Wünsche oder Ziele. Sie möchte, dass alles so bleibt, wie es gerade ist und dank des domino-coaching™ gelingt das auch.

Sie ist eine fröhliche und kommunikative Person. Jeden Tag geht sie nach draußen zum Mittagessen. Dadurch bleibt sie immer in Bewegung und hat die Möglichkeit, andere Menschen zu treffen und sich über dies und das auszutauschen. ■

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



Verfasserin: Heidrun Wachenfeld für ihren Vater, Dr. Hilmar Wachenfeld

domino-coach:
Alhadjii Diallo
domino-world™
Club Treptow

Ich bin im Januar nach einem längeren Krankenhausaufenthalt in den domino-world™ Club Treptow eingezogen. Es war eine große Veränderung, denn zuvor hatte ich noch in einer eigenen Wohnung gelebt. Eine Freundin der Familie und meine Tochter hatten mich mit dem Auto hierhergefahren.

Meine Tochter hatte mir erzählt, wie freundlich und hilfsbereit die Mitarbeitenden waren, als sie meinen Einzug vorbereitet hatte. Ich habe mich gefreut, als ich schon in der Eingangshalle mit Blumen von Herrn Diallo, meinem zukünftigen domino-coach, begrüßt wurde. Es ist ein schönes Konzept, jedem Bewohner einen festen Ansprechpartner zur Seite zu stellen. Das erleichtert die Eingewöhnung sehr.

Fünf Monate sind seit meinem Einzug vergangen. Ich nehme fast täglich an Aktivitäten teil. Besonders gern mache ich Qi Gong. Auch die Lichttherapie und das Gedächtnistraining gefallen mir sehr gut. Ich hoffe, dass jetzt niemand, der Kraft- und Treppentraining oder Physiotherapie mit mir macht, enttäuscht ist. Auch hier wird ganze Arbeit geleistet – ich merke es an meinem Muskelkater!

Leider kann ich mich nicht mehr gut räumlich orientieren. Umso größer war die Freude meiner Tochter, als ich ihr erzählt habe, dass ich allein in den Garten gegangen bin. Das war ein großer Erfolg. Obwohl ich körperlich schwächer werde, hält mich das regelmäßige Training so fit, dass ich meine Tochter und meinen Schwiegersohn besuchen kann.

Ich schaffe mit meinem Rollator den Weg bis ans Wasser, wir sitzen auf einer Bank und sehen die Schiffe vorbeifahren. Dass ich das noch machen kann, daran hat das domino-coaching™ Konzept seinen Anteil und dafür bin ich dankbar. ■



Verfasserin: Helga Gebauer

Mein Name ist Helga Gebauer und ich bin 92 Jahre alt. Nach einem 3-wöchigen Krankenhausaufenthalt (Oberschenkelhalsbruch) kam ich in den domino-world™ Club Oranienburg. Da ich schnell wieder fit werden wollte, kam ich in die Leuchtturmgruppe. Dort waren Thomas, Regina und Candra die Trainer.

Mit viel Kompetenz und Freundlichkeit halfen mir die drei, wieder auf die Beine zu kommen. Sie verhalfen mir mit Geduld und Zuversicht, mein Vorhaben umzusetzen. Und das gelang ihnen auch, denn nach fünf Wochen hatte ich die Kraft, wieder nach Hause zu kommen.

Dafür bin ich den Trainern der Leuchtturmgruppe mehr als dankbar. ■

domino-coach:
Heike Wallach
domino-world™
Club Oranienburg

domino-coach:
Christina Spletter
domino-world™
Club Tegel



Verfasserin: Hildegard Brosch mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich habe ein sehr turbulentes, emotionales und aufregendes Jahr hinter mir, mit starkem Auf und Ab. Ich war immer eine starke und vor allem lebensfrohe Frau. Ich akzeptiere meine Einschränkungen, aber versuche, mich jeden Tag fit zu halten, um so lange wie möglich mobil zu bleiben. Doch manchmal verlässt mich der Mut und die Kraft und manchmal weiß ich nicht weiter.

Da sagte mein domino-coach zu mir: „Das werden wir gemeinsam schaffen“, und stellte einen Therapieplan für mich zusammen.

Mein domino-coach motivierte mich, immer wieder an den Gruppenaktivitäten teilzunehmen. Ich habe viel Spaß an den Therapien und merke, dass ich wieder mobiler und selbstständiger werde. Ich mache täglich, schon morgens nach dem Aufstehen, meine Übungen in meinem Appartement. So sitze ich zum Beispiel an meinem Fenster und übe mit meinem Ergometer.

Es ist ein harter Weg für mich, aber ich bin stolz, dass ich mich immer motivieren kann, am Ball zu bleiben. Mein Sohn motiviert mich auch bei seinen Besuchen und er sieht die Fortschritte, die ich hier dank der Gruppen- und Einzeltherapie gemacht habe.

Ich habe im letzten Jahr nicht alle meine Ziele erreicht, doch ich bin sehr dankbar, dass ich hier bei domino-world™ im Club Tegel bin, und hier so viel mit mir trainiert wird, um mein Ziel zu erreichen und dass mein domino-coach immer an mich glaubt.

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

Verfasserin: Michaela Vahldieck für Toni Römhild



domino-coach:
Michaela Vahldieck
domino-world™
Club Treptow

Liebe Leserinnen und Leser, seit 2017 bin ich ausgebildeter domino-coach im domino-world™ Club Treptow. Viele Schicksale habe ich seither kennengelernt und durfte erleben, wie Menschen sich mit viel Mühe, Kraft und Ausdauer zurück ins Leben kämpften. Als domino-coach ist man stets an der Seite seines Schützlings, man motiviert ihn, „dranzubleiben“, spendet Trost, wenn es mal nicht so gut läuft und man feiert gemeinsame Erfolge, mögen sie auch noch so klein sein.

Heute möchte ich ihnen allerdings jemanden vorstellen, der für mich ein Vorbild ist, Frau Toni Römhild. Frau Römhild wohnt seit einiger Zeit in unserer Einrichtung und hat, wie viele unserer Bewohner, viel aufgeben müssen, sich neuen Gegebenheiten anpassen und Sachen wieder neu erlernen müssen.

... müssen, ... müssen, ... müssen ...

Was Frau Römhild jedoch nicht lernen musste, war, zu lächeln! Von Anfang an war Frau Römhild motiviert, nahm direkt an allen Therapien teil und erreichte schnell ihre Ziele. Sie ist stets freundlich und hat immer ein Lächeln im Gesicht, auch wenn sie die Müdigkeit plagt, die sie einholt, wenn die Nacht wieder schlaflos war oder Schmerzen ihr Übriges tun. Trotzdem hat sie für jeden Menschen, der sie umgibt, ein offenes Ohr und ein freundliches Wort. Ich bewundere sie dafür.

Liebe Frau Römhild, hiermit möchte ich Danke sagen! Menschen wie Sie geben unserer Arbeit Sinn. Sie motivieren uns, stark für unsere Bewohner zu sein. Sie bestätigen uns in unserem Handeln als domino-coach und den Coaching-Prozess selbst. Sie sind ein Vorbild, indem Sie von Anfang an Ihre Ziele nicht aus den Augen verloren haben, und spenden Hoffnung für die, die noch am Anfang stehen. ■



Verfasserin: Sarah Dankyi für Gisela Wendlandt

Ich freue mich, dass Sie sich die Zeit genommen haben, sich meine Geschichte anzuhören. Mein Name ist Gisela Wendlandt. Seit März 2020 wohne ich im 4. Stock des wunderschönen domino-world™ Club Tegel.

Viele Jahre lang fiel es mir schwer, über meinen verstorbenen kranken Mann zu sprechen, den ich gepflegt hatte. Meine größte Angst war aber, dass ich meinen Sohn, der in Westdeutschland lebt, aufgrund seiner eingeschränkten Mobilität nicht mehr sehen kann. Ich hätte nie gedacht, dass ich meinen Sohn wieder in meinen Armen halten würde. Ich spürte seine Freude, er schluckte. Ich sah, wie eine Träne über seine Wange rollte. Wir hielten uns an den Händen und führten ein angeregtes Gespräch.

Dank des domino-coaching™ wird meine Unabhängigkeit gefördert. Ich bin so stolz auf mich, dass ich jeden Tag Treppensteigen und auf dem Ergometer trainieren kann. Ich liebe es, zur Gruppentherapie zu gehen und die Menschen um mich herum zu motivieren, nicht aufzugeben.

An manchen Tagen fällt mir das Aufstehen und Spaziergehen sehr schwer, aber dann fallen mir die Worte meines domino-coaches ein: „Jeder Weg, den Du gehst, ist nicht einfach, aber mit Deiner eigenen Motivation kannst Du alles erreichen, was Du Dir vorstellst.“

Trotz der Höhen und Tiefen konnte ich alle Ziele erreichen, die ich mir gesetzt hatte. Das verdanke ich dem domino-coaching™ und dem gesamten Pflegepersonal. ■

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



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

Verfasserin: Petra Neubert für Wolfgang Wakulat

Mein Name ist Wolfgang Wakulat und ich wohne seit dem 30. Dezember 2022 im domino-world™ Club Treptow auf der Wohnetage 2. Das Krankenhaus entließ mich mit der Diagnose, dass an meinem Gesundheitszustand nicht mehr viel zu verändern wäre. Ich war 24 Stunden am Sauerstoffgerät angeschlossen und lag nur im Bett. Schon das Essen fiel mir schwer. Man setzte mich in mein Zimmer an meinen Tisch und brachte mir täglich das Essen. Ich hatte Mühe, überhaupt ein paar Bissen herunterzubekommen und immer dieses Sauerstoffgerät an meiner Seite.

Dann wurde mir ein domino-coach zur Seite gestellt, der mir das domino-coaching™ erklärte und mit mir viele Gespräche führte. Es wurden Assessments und Therapien erstellt. Diese sollten mir helfen, wieder ein Gefühl für meinen Körper zu bekommen. Es fiel mir nicht leicht, das können Sie mir glauben, und ich verzweifelte sehr oft. Aber mein domino-coach glaubte an mich und sprach mir immer wieder Mut zu und irgendwann glaubte auch ich wieder an mich. Dank des Therapieprogramms für mich persönlich gelang es mir schließlich, meine Beweglichkeit wieder so herzustellen, dass ich ohne Hilfe überall hingelangen kann.

Nun war es mir möglich, an den Mahlzeiten im Clubraum teilzunehmen. Am Anfang allerdings immer noch mit dem Sauerstoffgerät im Schlepptau! Es verging noch einige Zeit und nun brauche ich kaum noch das Sauerstoffgerät. In der Zwischenzeit fange ich an, regelmäßig am Rollator zu laufen. Mein neues Ziel lautet: „Ich möchte wieder nach Hause zu meiner Frau!“ Darum bin ich jetzt in der Leuchtturmgruppe. Inzwischen finde ich auch allein den Weg zur Therapie.

Durch meine neue Selbstständigkeit fahre ich jetzt bei schönem Wetter allein auf die Terrasse. Ich hoffe, dass ich mein Ziel bald erreiche und wieder nach Hause kann. Ich möchte gern mit meiner Frau zusammen unseren gemeinsamen Lebensabend verbringen. ■



Verfasser: Klaus Wilke

domino-coach:
Janina Brandt
domino-world™
Center Lichtenberg



Mein Name ist Klaus Wilke und ich bin am 4. Januar 1945 geboren. 2013 erlitt ich einen schweren Schlaganfall, der mich völlig aus meinem Leben riss. Meine linke Seite ist seitdem gelähmt und auch das Sprechen musste ich erst wieder erlernen.

Nach der Reha wieder zu Hause musste ich mir, da ich leider keine Angehörigen habe, allein einen Pflegedienst suchen. So kam ich zum domino-coaching™ im Center Lichtenberg.

Mein damaliger domino-coach gab mir wieder Mut, Hoffnung und Selbstvertrauen. Sie lehrte mich, wieder Treppen zu steigen und auch kleine Runnen im Freien zu laufen. Dafür bin ich ihr noch immer sehr dankbar.

Inzwischen gehe ich jeden Morgen etwa eine Stunde spazieren und ruhe mich dabei ab und zu auf einer Bank aus, wo ich in aller Ruhe meine Umwelt beobachte.

Auch traue ich mir wieder weitere Strecken zu. So gehe ich allein zum Briefkasten und wieder zurück oder allein vom Arzt nach Hause.

Ich bin sehr stolz auf das, was ich alles erreicht habe und danke Maria, meinem damaligen domino-coach, meiner Physiotherapeutin und meiner Ergotherapeutin, dass sie immer an mich geglaubt haben. Sie haben einen großen Anteil an meinem Erfolg und unterstützen mich auch heute noch tatkräftig. ■

Verfasser: Tobias Nichols
für Gertraud Zastrau



domino-coach:
Tobias Nichols
domino-world™
Club Treptow

Ich möchte Ihnen von Frau Zastrau erzählen. Glauben Sie mir, die Geschichte lohnt sich, sonst würde ich sie nicht erwähnen. Beim Einzug war der Rollstuhl, in dem sie saß, ihr ständiger Begleiter. Ohne diesen war eine Fortbewegung unmöglich. Schnell aber wurde das Potenzial von Frau Zastrau erkannt, sie sollte vom Rollstuhl wieder fortkommen.

Doch wie sollte das gehen? Frau Zastrau sollte plötzlich stehen? Mit den eigenen Beinen laufen? Sie warf ihre Angst über den Haufen. Durch Motivation und mit dem richtigen Ziel vor Augen gelang es Frau Zastrau, das angestrebte Ziel zu erreichen. Zuerst kam der sichere Stand, erst mit Hilfe von zwei Mitarbeitern, dann ganz allein an der Sprossenwand.

Dann konnte sie irgendwann die ersten Schritte tun. Man sah Frau Zastrau an, wie viel Kraft es sie kostete. Bald wurde die Strecke, die sie laufen konnte, immer länger. Sie gab nicht auf und übte immer weiter.

Das große Ziel von Frau Zastrau möchte ich Ihnen nicht vorenthalten. Immer, wenn sie daran denkt, strahlt sie vor Freude. Frau Zastrau sieht sich bald mit ihren Kindern gemeinsam einen genüsslichen Espresso trinken, in schöner Gemeinschaft. Die Sonne strahlt und es wird viel gelacht. Wer, liebe Leser, hätte das gedacht, dass ein Mensch mit Liebe und Motivation so viel erreichen kann! ■



domino-coach:
Bernd Aronheim
domino-world™
Club Oranienburg

Verfasser: Peter Fiegas

Mein Name ist Peter Fiegas und ich bin 86 Jahre jung. Im Jahr 2021 stürzte ich zu Hause so schlimm, dass ich ins Krankenhaus musste. Nach einem längeren Aufenthalt hieß es, dass ich nicht mehr in meine Häuslichkeit zurückkehren konnte. „Was nun?“, dachte ich mir. Man brachte mich in den domino-world™ Club Oranienburg. Es dauerte nicht lange und ein domino-coach stellte sich mir vor. Er besprach mit mir ein Therapieprogramm und erklärte mir, was für mich wichtig wäre, um wieder fitter zu werden, denn ich wollte so schnell wie möglich wieder nach Hause. Gesagt, getan!

Ich fing an, die für mich angesetzten Therapien mit der Pflegekraft umzusetzen. Doch irgendwann reichten mir die angesetzten Therapien nicht mehr. Ich fühlte mich unterfordert.

Mein domino-coach machte mir den Vorschlag, in die Leuchtturmgruppe zu wechseln. Denn dort werden die Bewohner, die vorhaben, in die Häuslichkeit zurückzukehren, noch fitter gemacht. Das habe ich dann auch getan.

Ich merkte sehr schnell, dass ich immer mobiler wurde und ich mir mehr zutraute. Mein Wunsch, nach Hause zu gehen bzw. in eine kleine Wohnung zu ziehen, ist jetzt mein großes Ziel.

Durch das domino-coaching™ bin ich wieder in der Lage, meinen Tagesablauf allein zu gestalten, Ausflüge zu unternehmen und Freunde zu besuchen.

Auf Wohnungssuche bin ich schon; drücken Sie mir bitte die Daumen. ■





domino-world™
Club Tegel

Verfasser: Marc Hesse Praktikant

Hallo! Ich bin Marc, 17 Jahre alt und habe für drei Wochen ein Sozialpraktikum im Rahmen meiner Schule hier im domino-world™ Club Tegel auf der Wohntage 3 gemacht. An meinem ersten Tag war ich sehr aufgeregt. So viele neue Gesichter und das in einer komplett neuen Umgebung. Aber durch das nette und aufgeschlossene Team habe ich mich sehr schnell eingefunden.

Besonders hat mich das Konzept von domino-world™ überzeugt. Dabei spielt das domino-coaching™ eine wesentliche Rolle, welches zu mehr Selbstständigkeit und seelischer Zufriedenheit der Bewohner führt. Das Therapieprogramm, das für jeden einzelnen Bewohner personalisiert wird, ist dafür ausschlaggebend. Abhängig vom Ziel des Bewohners, werden verschiedene Übungen wie zum Beispiel Lauf- und Krafttrainings, aber auch Bewegungen für Arme und Hände gemacht, um alltägliche Dinge wieder oder weiterhin umsetzen zu können. Dadurch sind Bewohner, die anfangs noch im Rollstuhl saßen oder gar im Bett lagen, nun auf den Beinen und können wieder laufen.

Das hat mich sehr beeindruckt. Aber auch der Wille der Bewohner, Herausforderungen trotz des hohen Alters anzunehmen und zu meistern, ist bemerkenswert. Dabei werden sie immer durch die motivierende und aufmunternde Art der Betreuer und Pfleger unterstützt.

Zudem gibt es auch eine sogenannte Leuchtturmgruppe, in der Bewohner sind, denen die Perspektive gegeben wird, aus dem Pflegeheim auszuziehen. Es hat mir gezeigt, dass es Disziplin und Überwindung braucht, um die Ziele, die sich die Bewohner gesetzt haben, zu erreichen.

Außerdem gibt es täglich vormittags und nachmittags Gruppentherapien, bei denen körperliche sowie kognitive Übungen gemacht werden. Das hat mir persönlich besonders viel Spaß bereitet, weil ich dabei das Gefühl von Gemeinschaft und Verbundenheit verspürt habe. Ganz besonders bleibt mir dabei das gemeinsame Grübeln beim Quiz und das Singen mit demenziell erkrankten Bewohnern in Erinnerung.

Die drei Wochen waren sehr eindrucksvoll für mich und die zwischenmenschlichen Erfahrungen mit den Bewohnern werden mir lange in Erinnerung bleiben.

Ich möchte mich außerdem ganz besonders bei Claudia und Tania bedanken, die mir beigebracht haben, einfühlsam mit älteren Menschen umzugehen und sie zu verstehen. Auch dem Rest des Teams, aber auch den Bewohnern, die mir stets mit Freundlichkeit und Dankbarkeit begegnet sind, möchte ich Danke sagen. ■





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, freepik, AdobeStock



20.
AUSGABE



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