







Leuchttürme kehren ins Leben zurück

Viele ältere Menschen fürchten sich davor, pflegebedürftig zu werden. Abhängig und auf fremde Hilfe angewiesen zu sein oder gar in ein Pflegeheim einziehen zu müssen, das bringt bei den Betroffenen große Ängste und Traurigkeit mit sich.

Aber das muss so nicht sein. Dass es immer einen Weg zurück ins Leben, hin zur Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten, zu Selbstständigkeit und Lebensfreude gibt, beweisen wir im domino-coaching™.

Die Patienten, die unsere „Leuchttürme“ sind, werden wieder fitter und können wieder ohne fremde Hilfe in ihren eigenen vier Wänden leben.

Sie sind ein Vorbild für jeden von uns – aber lesen Sie selbst ... Beiliegend finden Sie eine Auswahl aus unserem Buch „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“, das wir alljährlich veröffentlichen.

Viel Spaß beim Lesen wünschen

Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von domino-world™

domino-coach:
Heike Schmeichel



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. ■

Verfasser: Siegfried Bretzke mit Hilfe seines domino-coaches

domino-coach:
Candy Gesierich

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 den regelmäßigen Reha-Sport habe ich wieder Kraft gewonnen und wurde stärker.**”

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™.

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! ■



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. Diese 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. ■

domino-coach:
Carolin Pudwill

Verfasserin: Bettina Kassube für Petra Lenz

domino-coach:
Mandy Boeck



Wie ein Altraum 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 Altraum. 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 übergewichtig, 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 einen 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! ■

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.

domino-coach:
Melanie Lehmann





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

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.

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. ■



Verfasser: Dirk Hofstetter für Rosemarie Birkholz

domino-coach:
Dirk Hofstetter

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. 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. ■

“ Wir luden sie täglich zu unseren Gruppentherapien ein, und sie gewann auch immer mehr Selbstvertrauen.“

Verfasserin: Michaela Vahldieck für Toni Römhild

domino-coach:
Michaela Vahldieck

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 ...

“ 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.“

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. ■





domino-coach:
Eileen Gleißner

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, bis 87 Jahre alt und war im domino-world™ Club Treptow auf der 2. Etage zuhause. Ja, siehste, richtig gelesen – war.

“**Jeder kleine Fortschritt motivierte mich, denn jeder Erfolg steigerte meine Selbstsicherheit.**“

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.

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. ■



Verfasser: Peter Fiegas

domino-coach:
Bernd Aronheim



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-coaching™
Kurzfilme



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