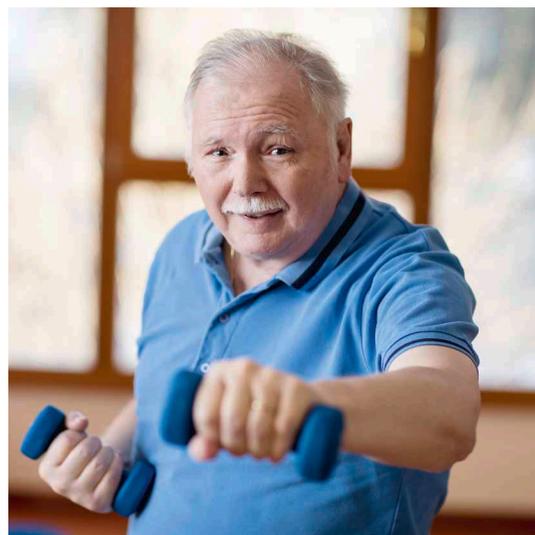
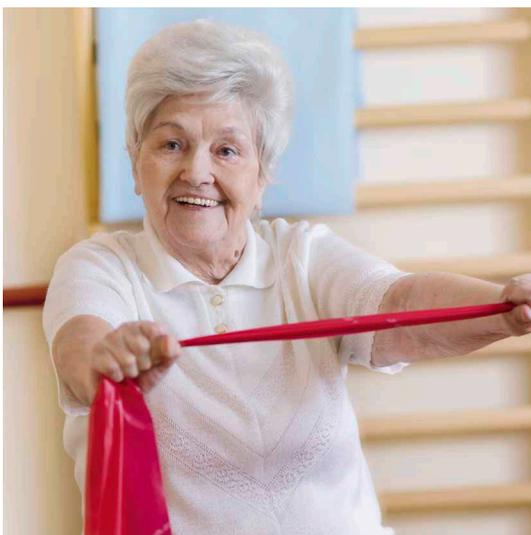
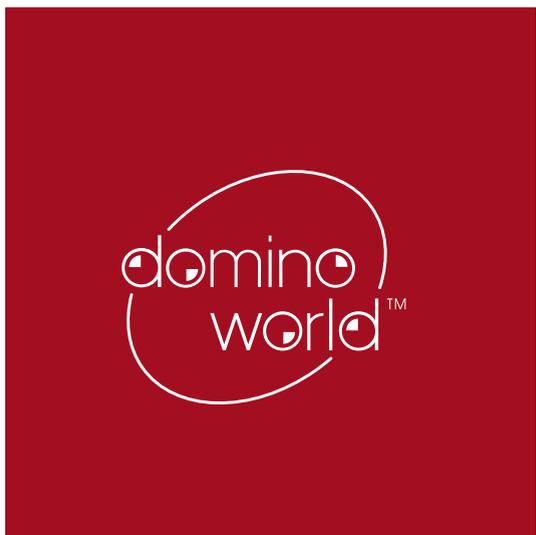


20 Jahre domino-coaching™

domino-coaching™
**Erfolge des
Sommers**

Jubiläumsausgabe



domino-coaching™

Erfolge des Sommers

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr 2020 ist für domino-world™ ein ganz besonderes: Wir feiern den 20. Geburtstag unseres domino-coaching™ – eines Pflegemodells, das in Deutschland einzigartig ist. Das domino-coaching™ arbeitet therapeutisch: Es aktiviert die Rehabilitationspotenziale unserer Patienten, macht sie wieder fitter, selbstständiger und seelisch ausgeglichener.

Inzwischen ist das domino-coaching™ ein Erfolgsmodell:

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

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

Um Beispiele für solche Entwicklungen zu zeigen, veröffentlichen wir seit vielen Jahren alljährlich die

„domino-coaching™ Erfolge des Sommers“.

Anlässlich des 20. Geburtstags des domino-coaching™ haben wir in diesem Jahr eine Jubiläumsausgabe zusammengestellt und einige der schönsten Geschichten, die seit 2004 in den Büchern beschrieben worden sind, ausgewählt.

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 850 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, liebe Leserinnen und Leser, viel Freude beim Lesen und bin sicher, dass Ihnen die Geschichten Mut und Kraft auf Ihrem eigenen Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude geben.

Herzlichst

Ihre

Dr. Petra Thees, Vorstand



Inhaltsverzeichnis

1	Ulrich Jäckel (Center Siemensstadt)	10
2	Edith Müller (Center Siemensstadt)	13
3	Frau H. (Center Hennigsdorf)	14
4	Gertraud Schäfer (Club Oranienburg)	16
5	Frau K. (Center Lichtenberg)	18
6	Wiltrud Jensch (Club Tegel)	20
7	Werner Horn (Club Treptow)	24
8	Frau O. (Club Oranienburg)	26
9	Erika Niemczewski (Center Siemensstadt)	28
10	Charlotte Bodem (Club Tegel)	30
11	Frau S. (Center Hohenschönhausen)	32
12	Jutta Wachtel (Club Oranienburg)	34
13	Erika Bartel (Club Oranienburg)	37
14	Frau G. (Club Tegel)	38
15	Gerda Runde (Center Birkenwerder)	40
16	Else Gebauer (Club Tegel)	43
17	Herr K. (Center Oranienburg)	44
18	Sigrun Hollstein (Club Oranienburg)	46
19	Marie Dohnert (Center Hohenschönhausen)	48
20	Frau S. (Club Tegel)	49
21	Herr K. (Club Tegel)	50
22	Else Hofmann (Club Oranienburg)	51
23	Herr W. (Center Kreuzberg)	52
24	Ingrid Gerson (Club Oranienburg)	54
25	Renate Kieseling (Club Tegel)	56
26	Herbert Schnabel (Center Birkenwerder)	57

27	Herr G. (Day Care Center Birkenwerder)	58
28	Hildegard Rischer (Club Oranienburg)	60
29	Steffi Krüger (Club Tegel)	62
30	Frau W. (Club Oranienburg)	64
31	Edith Fischer (Club Tegel)	66
32	Frau T. (Day Care Center Birkenwerder)	68
33	Werner Weierke (Club Tegel)	71
34	Erna Stange (Club Oranienburg)	72
35	Frau F. (Day Care Center Kreuzberg)	74
36	Peter Foss (Club Oranienburg)	76
37	Helma Fehmel (Club Tegel)	78
38	Frau N. (Club Oranienburg)	80
39	Doris Moser (Club Tegel)	81
40	Frau U. (Center Hennigsdorf)	82
41	Herr H. (Center Siemensstadt)	84
42	Frau B. (Club Oranienburg)	85
43	Frank Steyer (Center Birkenwerder)	86
44	Doris Nowosatko (Club Oranienburg)	90
45	Herbert Borinin (Club Oranienburg)	92
46	Frau B. (Club Oranienburg)	93
47	Hannelore Vogt (Club Treptow)	94
48	Frau W. (Center Birkenwerder)	96
49	Günter Dargatz (Club Oranienburg)	99
50	Anneliese Weinberg (Club Tegel)	100
51	Herr J. (Club Oranienburg)	102
52	Ruth Wieland (Club Treptow)	104

53	Jeanette Duffke (Club Tegel)	106
54	Frau T. (Center Kreuzberg)	107
55	Vera Bartsch (Club Oranienburg)	108
56	Astrid Hente (Center Hohenschönhausen)	110
57	Frau D. (Center Birkenwerder)	112
58	Gertrud Pobitschka (Center Oranienburg)	114
59	Günther Menz (Club Oranienburg)	116
60	Frau M. (Center Hohenschönhausen)	118
61	Lieselotte Daebel (Club Tegel)	120
62	Brigitte Purmann (Club Oranienburg)	122
63	Gerda Nuss (Club Oranienburg)	124
64	Herr A. (Center Hennigsdorf)	125
65	Renate Päsch (Center Kreuzberg)	126
66	Frau H. (Club Oranienburg)	128
67	Renate Eckert (Club Treptow)	131
68	Herbert Schulz (Club Oranienburg)	132
69	Frau S. (Center Siemensstadt)	134
70	Margit Günzler-Demir (Club Tegel)	136
71	Helga Buschow (Club Oranienburg)	138
72	Frau M. (Center Hohenschönhausen)	140
73	Werner Claus (Club Oranienburg)	142
74	Margarete Baumgarten (Club Oranienburg)	144
75	Frau S. (Center Kreuzberg)	146
76	Rita Wieder (Center Siemensstadt)	147
77	Strubbel (Club Oranienburg)	148
78	Frau S. (Club Tegel)	150

79	Herr L. (Day Care Center Kreuzberg)	152
80	Christa Haase (Center Siemensstadt)	155
81	Frau K. (Club Oranienburg)	156
82	Frau L. (Center Hennigsdorf)	158
83	Gertrud Lehmann (Club Tegel)	160
84	Frau W. und Frau K. (Center Birkenwerder)	162
85	Frau B. (Club Tegel)	164
86	Dieter Hardix (Center Kreuzberg)	166
87	Frau W. (Club Oranienburg)	168
88	Christel Holz (Center Birkenwerder)	169
89	Herr L. (Center Oranienburg)	170
90	Monika Schulz (Club Oranienburg)	173
91	Monika Frank (Center Siemensstadt)	174
92	Ella Tusche (Club Oranienburg)	176
93	Frau C. (Center Siemensstadt)	178
94	Melanie Lehmann (Club Tegel)	180
95	Herta Sichtung (Club Tegel)	182
96	Frau H. (Club Oranienburg)	184
97	Karin Schönrock (Day Care Center Birkenwerder)	185
98	Hiltraut Knop (Center Birkenwerder)	186
99	Frau W. (Club Tegel)	188
100	Maik Klittmann (Club Treptow)	189
101	Dieter Schober (Center Birkenwerder)	190
102	Anni Frida Juncker (Club Tegel)	192
103	Ingeborg Schulze (Club Treptow)	195
104	Ingeborg Bause (Club Tegel)	196

105	Ingeborg Haertel (Club Treptow)	198
106	Frau X. (Club Tegel)	201
107	Herr K. (Club Oranienburg)	202
108	Brigitta Scholz (Club Treptow)	204
109	Frau J. (Day Care Center Birkenwerder)	206
110	Detlef Dubuy (Center Birkenwerder)	208
111	Bärbel Anton (Club Tegel)	210
112	Peter Koscielny (Club Treptow)	213
113	Andreas Runde (Center Birkenwerder)	214
114	Herr S. (Center Hohenschönhausen)	216
115	Rosa Egner (Club Oranienburg)	218
116	Herr H. (Center Lichtenberg)	220
117	Monika Frank (Center Siemensstadt)	222
118	Ilse Ring (Center Birkenwerder)	224
119	Johanna Geißler (Club Oranienburg)	226
120	Melanie Lehmann (Club Tegel)	228
121	Ingrid Fiedrich (Club Treptow)	232
122	Elfriede Berger (Center Birkenwerder)	234
123	Rudolf Volkmann (Center Kreuzberg)	236
124	Edeltraud Kulawik (Center Kreuzberg)	237
125	Renate Schwuchow (Center Hennigsdorf)	238
126	Renate Schulze (Center Kreuzberg)	239
127	Marion Zeh-Sagelsdorff (Club Tegel)	240
128	Manfred Engel (Club Tegel)	244

Verfasser: Klaus Gottschick
über Ulrich Jäckel

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



Zwanzig Jahre domino-coaching™ – ein Grund zurückzublicken auf viele schöne Erfolge, die wir in der Zusammenarbeit mit den Patienten und Patientinnen erreichen konnten. Ich möchte exemplarisch die positive Entwicklung unseres Multiple-Sklerose-Patienten, Herrn Jäckel, beschreiben, der im Laufe unserer Trainingsbemühungen eine fast wunderbare Wandlung vollzogen hat.

Lassen Sie uns gemeinsam den Status quo von Herrn Jäckel – 60 Jahre jung – von vor zwei Jahren nachvollziehen und lassen Sie uns vor Augen führen, in welcher fürchterlicher Situation er sich damals befand.

Er saß im Rollstuhl, die Beine waren durch ständige Krämpfe schwer wie Blei und für ihn manchmal kaum noch zu kontrollieren. Der Oberkörper wirkte kraftlos und er hatte nicht mehr genug Kraft, um sich allein vom Rollstuhl auf die Toilette zu transferieren. Immer wieder musste er den Notrufknopf der Johanniter drücken oder gar die Feuerwehr rufen, die ihm dann wieder aufhalfen und ihn in den Rollstuhl oder ins Bett setzten, wenn wir Pflegekräfte gerade nicht vor Ort waren.

Er hatte es immer wieder probiert, aber die Beine versagten immer schneller den Dienst und der Oberkörper besaß nicht genug Stabilität und Kraft, dass er sich halten konnte.

So war er mehr und mehr verzweifelt und bekam einen Blasenkatheter, als er sich praktisch überhaupt nicht mehr halten konnte. Vom Kopf, vom Geist her, war und ist Herr Jäckel ein aufgeschlossener, vitaler Mensch. Er ist wie ich ein leidenschaftlicher Fußballfan und glühender Anhänger der „Fohlen“ von Borussia Mönchengladbach. Er schaut am liebsten seinen Lieblingen auf Sky live zu und verpasst kaum eine Fußballübertragung. Er nutzt die neuen Medien

und sucht sich am Computer das heraus, was er an Informationen, Unterhaltung und Abwechslung braucht.

Nur der Körper wollte damals nicht mehr so und er war auf Mahlzeitenzubereitung, Grundpflege und auf die Vorbereitung zur Nachtruhe angewiesen. Dabei störten ihn die Spätdiensteinsätze manchmal sehr, kollidierten sie doch zeitlich viel zu oft mit spannenden Fußballpartien, die er so manches Mal abbrechen lassen musste, und verständlicherweise hatte er auch keine Lust, allzu früh zu Bett zu gehen. Aber um das Bett allein aufzusuchen, fehlte ihm damals die Kraft.

Das sollte sich aber ändern, denn ergänzend zur Physio- und Ergotherapie begann ich vor zwei Jahren mit intensivem Krafttraining für die Oberarme. Dabei lockerten wir die Versteifungen der Arme mit speziellen Übungen, die Herr Jäckel bei der Physiotherapie erlernt hatte und ich hing meine beiden Therapiebänder in seiner Wohnküche oberhalb in den Schrankgriff ein. Durch das gleichmäßige Ziehen bleibt das Gleichgewicht der Kräfte gewahrt und die Schranktüren mit den Scharnieren waren immer noch fest verankert.

So nahm sich Herr Jäckel vor, immer 3 × 30 Zugbewegungen pro Arm zu absolvieren mit Verschnaufpausen zwischendurch. Uns war klar, dass wir bei den Beinen nicht mehr viel erreichen können, außer einer guten medikamentösen Einstellung, damit sie möglichst ruhig bleiben.

Aber aus dem einst so schlaffen Oberkörper hat Herr Jäckel mit trainierten Armmuskeln das Optimum erreicht. Das führte dazu, dass er mittlerweile wieder so viel Kraft hat, dass er allein ohne Hilfe durch den Spätdienst den Transfer vom Rollstuhl ins Bett schafft. Nun kann er länger aufbleiben und seine Fußballsendungen bis zum Ende verfolgen. Auch viele Mahlzeiten kann er sich jetzt wieder selbst zubereiten oder bei der Vorbereitung optimal mithelfen.

Was für ein Mehr an Lebensqualität, an zurückgewonnenen Autonomie- und Handlungsspielräumen und welch ein Erfolg, zu spüren, dass man es auch allein wieder schafft.

Seine Schwester macht abends den letzten Kontrollanruf und weiß dann, dass alles in Ordnung ist und er sicher im Bett gelandet ist. Seit dieser Zeit musste Herr Jäckel lediglich nur noch einmal die Johanniter rufen – früher, wie beschrieben, alle zwei Tage.

Da wir uns auch menschlich und von den Hobbys und Interessen her sehr gut verstehen, macht mir die gewonnene Unabhängigkeit von Herrn Jäckel doppelt so viel Freude. Als er sich neulich englische Stadien anschaute, die als Legobausätze bestellbar sind und die er nachbauen möchte, war ich ganz begeistert von der tollen Grafik und seiner tollen Idee. Das ist ein sehr kreatives Hobby und schärft die Sinne, die Konzentration, die Aufmerksamkeit und das Feingefühl in den Händen.

So hat er das Gefühl, selbst etwas zu schaffen und aufzubauen. Das schafft Stolz, gesteigertes Selbstbewusstsein und Lebensfreude und lässt die anderen Menschen begeistert teilhaben.

Das alles macht ihm Mut und bereichert in der Erkenntnis, dass selbst aus vermeintlichen Tiefpunkten und scheinbar ausweglosen Situationen immer auch ein hoffnungsvoller Weg herausführt, der zwar steinig ist, aber mit viel Disziplin, Tatendrang und Zuversicht gemeistert werden kann.

Möge dieses Beispiel allen anderen Patienten und domino-coaches sowie junior-coaches vor Augen führen, dass wir mit unserem domino-coaching™ auf dem richtigen Weg sind. ■

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

Mein Name ist Edith Müller, ich komme aus Siemensstadt, wo ich auch meine restlichen Lebensjahre verbringen will. Als mir mein domino-coach Anfang des Sommers erklärte, es sei wieder an der Zeit, eine Geschichte zu schreiben, lehnte ich gleich erst einmal ab. Ich hatte doch erst im letzten Jahr geschrieben, und überhaupt, was soll ich denn schreiben? Es gibt doch nichts Neues, im Gegenteil. Es ist doch alles beim Alten geblieben. Es hat sich doch sogar noch verschlechtert.

Mein domino-coach war da anderer Meinung. Ich solle mir das noch einmal in Ruhe überlegen. Sie gab mir ein paar Tage Bedenkzeit. Wie nett von ihr! Aber ich muss sagen, sie hat recht gehabt. Ich bin nach wie vor in der Lage, meine finanziellen Dinge selbst zu regeln. Ich muss sogar für die Mädels mitdenken. Haben sie die Fenster geschlossen? Ist die Essenbox rausgestellt usw. Geistig halte ich auf jeden Fall noch mit.

Nur mit dem Laufen klappt es leider noch nicht so, wie ich es mir wünsche. Und trotzdem ist es mir gelungen, nach einem halben Jahr endlich wieder rauszukommen. Ich muss immerhin eine halbe Treppe bewältigen. Erst wollte ich ja nicht. Ich hatte Bedenken, ob es mir gelingen würde. Es war mir ein wenig peinlich und unangenehm. Ich musste mich im Rollstuhl durch die Gegend fahren lassen. Was sollen denn die Leute denken ...

Und dann hatte ich es endlich geschafft! Vor lauter Rührung und Freude mussten wir ein paar Tränen fließen lassen, mein domino-coach und ich und der Himmel. Der hat am meisten geheult. Darum wurde es nur ein kleiner Ausflug. Ich weiß jetzt aber, dass ich es kann und wenn ich weiterhin meine Übungen mache, wird es mir hoffentlich bald wieder möglich sein, mich allein in meiner Wohnung zu bewegen. Ich stehe doch so gern am Fenster und beobachte das Leben auf den Straßen. ■

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

Verfasserin: Frau H.
mit Hilfe ihres domino-coaches

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

Ich bin 85 Jahre und seit längerem demenzkrank. Zu Beginn meiner Demenz wurde ich von meiner Tochter und ihrem Mann versorgt und betreut. Da ich im Laufe der Zeit jedoch immer intensivere Betreuung brauchte und meine Angehörigen es nicht mehr allein bewältigen konnten, holten sie sich Hilfe bei domino-world™ in Hennigsdorf.

Seit Juli 2008 kommen nun täglich, außer meinem Schwiegersohn, auch die Schwestern von domino-world™ zu mir nach Hause. Anfangs war ich sehr, sehr ängstlich und scheu den fremden Menschen gegenüber. Da ich keine Tätigkeit mehr selbst ausführen konnte – angefangen beim Waschen, Kämmen, Essen, geschweige denn Toilettengang – hatte ich natürlich große Scham den Pflegerinnen gegenüber. Auch artikulieren konnte ich mich nicht mehr, da mir die Sprache verloren ging. Doch die Schwestern waren sehr geduldig mit mir, liebevoll und immer ganz ruhig; ohne die geringste Hektik bemühten sie sich um mich.

Im Laufe der Zeit bemerkte ich, dass man es nur gut mit mir meinte, und ich fasste Vertrauen zu den Pflegerinnen. Keine Angst mehr, keine Scham vor den fremden Frauen. Im Gegenteil, ich freue mich auf den täglichen Besuch und bin dankbar über jede Hilfe, die sie mir geben und danke es ihnen mittlerweile mit meinem Lächeln.

Wie schon erwähnt, als die Betreuung durch das domino-coaching™ bei mir begann, ging bei mir gar nichts mehr. Dank der intensiven Übungen, die mit mir gemacht werden, kann ich nun von etlichen Erfolgen berichten.

So ging z.B. durch das ständige Liegen meine Muskulatur zurück, die Sehnen in Armen und Beinen verkürzten sich enorm. Mein domino-coach Ramona klärte meine Angehörigen darüber auf und gab viele wertvolle Tipps, wie meine Stabilität und mein Wohlergehen verbessert werden können.

Meinen Heimtrainer, der mir von meiner Betreuerin empfohlen wurde, kann ich seit einiger Zeit fast selbstständig „fahren“. Mein Frühstück und auch mein Abendbrot esse ich jetzt ohne jegliche Hilfe, auch mein Mittagessen kann ich fast immer eigenständig zu mir nehmen. Meinen Tee bzw. Saft trinke ich nun ebenfalls allein aus dem Glas.

Durch das viele „Unterhalten“ und ständige Auffordern, etwas zu sagen, bekomme ich sogar wieder einige Worte wie „Ja“, „Tschüss“, „Danke“ u. ä. über meine Lippen. Das Ganze mag sich vielleicht für einige Menschen lächerlich, ohne große Bedeutung anhören, aber glauben Sie mir, für mich und meine Angehörigen sind das große Erfolge, die uns unendlich dankbar dem domino-coaching™ gegenüber sein lassen.

Durch diese Erfolgserlebnisse und den ständigen Kontakt zu den freundlichen Schwestern und damit verbundenen Ratschlägen ist mein Lebensmut wieder zurückgekehrt. Ich fühle mich seelisch bedeutend besser, meine depressiven Phasen haben sehr stark abgenommen.

Ich weiß, meine Krankheit kann nie geheilt werden, aber es ist gut und beruhigend zu wissen, dass es Menschen gibt, die mich nicht im Stich lassen, mich nicht aufgeben und mir durch ihre liebevolle Betreuung immer wieder Mut und Kraft für einen neuen Tag geben. ■



Verfasserin: **Gertraud Schäfer**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Gabriele Kowalewski
domino-world™
Club Oranienburg



Einen wunderschönen guten Tag liebe domino-world™ Fangemeinschaft, hiermit melde ich mich zurück. Na, können Sie sich noch an mich und mein wunderschönes domino-coaching™ Therapieziel erinnern? Aber eins nach dem anderen.

Mein Name ist Gertraud Schäfer. Mittlerweile bin ich 84 Jahre alt, wohne seit acht Jahren im schönen Club Oranienburg und fühle mich auf der Wohntage 8 nach wie vor sehr wohl.

Zuerst einmal möchte ich es nicht versäumen, dem Geburtstagskind zu gratulieren. Happy Birthday, domino-coaching™. Alles Gute zum 20. Geburtstag – schön, dass es Dich gibt.

Und nun komme ich zu meinem Therapieziel. Wie schon in den „domino-coaching™ Erfolgen des Sommers 2018“ berichtet, möchte ich seit langer, langer Zeit mal wieder bummeln gehen zu Pflanzen-Kölle. Und was soll ich Ihnen sagen? Ich habe mein Ziel erreicht. Ist das nicht toll? Ich kann es selbst kaum fassen.

Aber der Weg war steinig und schwer. Ich hatte Probleme mit der regelmäßigen Umsetzung der Übungen. Mal habe ich sie vergessen und mal (ich bin ehrlich) hatte ich keine Lust. Aber die lieben Mitarbeiter der Wohntage und mein domino-coach haben mich stets daran erinnert und mich motiviert, weiterhin durchzuhalten – Dankeschön dafür!

Am 3. Dezember 2019 war es dann endlich so weit, der Ausflug zu Pflanzen-Kölle stand an. Ich kann Ihnen sagen, ich war ganz schön aufgeregt. Dort angekommen, konnte ich meinen Augen kaum trauen. Ich war in einer Pflanzenwelt, von der ich schon so lange geträumt hatte. So viele Blumen, Palmen und Gräser auf einmal habe ich noch nie gesehen. Ich kam mir vor wie im Urlaub. Ach, war das schön!

Meine Erwartungen wurden übertroffen. Eine kleine Erinnerung habe ich mir auch mitgebracht, einen Weihnachtsstern. Den hatte ich nämlich früher auch immer zu Hause während der Weihnachtszeit.

Ich bin stolz, dass ich mein Ziel dank des domino-coaching™ erreicht habe. Durch das domino-coaching™ geht es mir wieder gut und ich fühle mich fit.

Ich habe noch viel vor. Ein neues Therapieziel habe ich nämlich auch schon und trainiere deshalb jeden Tag fleißig weiter. Aber darüber berichte ich im nächsten Jahr in meiner Sommergeschichte.

Bis dahin wünsche ich Ihnen alles, alles Gute und denken Sie immer daran: Wer rastet, der rostet! In diesem Sinne: bleiben Sie in Bewegung! ■

Verfasserin: Frau K.
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Heidi Berndt
domino-world™
Center Lichtenberg

Ich bin noch ein Neuling bei domino-world™, denn ich werde erst seit April 2010 vom Center Lichtenberg betreut. Dennoch möchte ich schon über meinen ständig steigenden Erfolg berichten.

Ich lebe mit meinem Mann in Lichtenberg. Ich bin erst 63 Jahre. Durch meine Krebskrankheit war ich im Krankenhaus, anschließend bin ich zu Hause von den Pflegerinnen Heidi, Vally sowie meinem Mann gut umsorgt worden.

Da meine Motivation und der Wille, wieder laufen zu können, sehr stark sind, willigte ich ein, am domino-coaching™ teilzunehmen.

Gemeinsam mit meinem domino-coach Heidi stellten wir uns das Ziel, raus zu gehen. Durch langsame „kleine Schritte“, d.h. erst Treppensteigen üben und immer etwas weiter, ist es uns gelungen, zu meinem Lieblingsitaliener zu gehen (natürlich mit Rollator und dem Korsett). Die Freude war auf beiden Seiten riesengroß.

Jetzt erst recht! Das nächste Ziel ist, die weitergelegene Kaufhalle mit meinem Mann zu erreichen, um selbstständig Einkäufe zu erledigen.

Durch die Unterstützung meines Mannes und Heidi sind mir diese bisherigen Erfolge gelungen. Hätten sie nicht an mich geglaubt und mich motiviert, wäre ich bis jetzt nicht aus der Wohnung gekommen. Alles in allem bin ich glücklich darüber, Patient bei domino-world™ zu sein.

Dem Pflegepersonal – besonders Heidi – sei Dank. Sie macht mir immer Mut und vertreibt mit ihrer netten Art den aufkommenden Unmut. Auch für meinen Mann hat sie immer die richtigen Worte. ■



Verfasserin: **Wiltrud Jensch** mit Hilfe ihres domino-coaches

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



Sie werden diese Geschichte kaum glauben – denn ich kann es selbst kaum fassen. Das, was mit mir in den letzten zehn Monaten geschehen ist, ist für mich wie ein Segen, ein Wunder. Ich kann es kaum beschreiben, dieses Gefühl, wieder ein selbstständiger, gesünderer und fitterer Mensch zu sein.

Ein Jahr lang versuchte mein Mann, mich zu Hause zu versorgen. Ich sah, wie er mit dieser Situation nicht mehr umgehen konnte und wie er litt. Wir haben beide gelitten. Mein Mann litt, weil er mit der Situation überfordert war und ich litt, weil ich so schrecklich hilflos war. Gemeinsam haben wir dann beschlossen, dass ich in eine Pflegeeinrichtung gehe.

Mein Mann begab sich also auf die Suche. Mit dem domino-world™ Club Tegel hatte er eine geeignete Einrichtung gefunden. Im April 2016 bin ich dann eingezogen. Mein Zustand war, gelinde gesagt, miserabel.

Ich war nicht imstande, mich allein an- und auszukleiden, meinen Körper zu reinigen und zu pflegen, selbstständig zu essen, mich allein im Bett aufzusetzen oder aufzustehen, zu gehen und Treppen zu steigen. Ich war ständig bettlägerig und völlig auf fremde Hilfe angewiesen.

Mein Mann und ich wurden von der Teamleitung und von allen Pflegemitarbeitern sehr freundlich begrüßt und in Empfang genommen. Wir beide wussten nun, dass unser gemeinsames Leben in unserem schönen Haus vorbei war. Wieder war da das Gefühl der Traurigkeit und der Hilflosigkeit. Bevor wir weiter darüber nachdenken konnten, klopfte es schon an meiner Tür. Es war eine Mitarbeiterin, die sich mir als mein domino-coach vorstellte. Sie sagte mir, dass sie mich gern näher kennenlernen wollte und bat mich um einen Termin für

ein persönliches Gespräch. Na ja, dachte ich, warum nicht? Scheint ja ganz nett zu sein, dieser domino-coach.

Nach drei Tagen war es dann so weit. Mein domino-coach kam zum vereinbarten Gesprächstermin und wir unterhielten uns nett über mein bisheriges Leben. Sie fragte nach meinen Wünschen und auch nach meinen Ängsten und Befürchtungen. Nach dem Gespräch sagte sie mir dann noch, dass sie in den nächsten Tagen noch einmal vorbeikommt, um mit mir ein paar interessante Tests zu machen. Gesagt, getan. Da war sie wieder, mein domino-coach!

Sie erklärte mir, dass sie mit mir den GDS- und den MMSE-Test machen möchte. „Äh? Was?“, dachte ich. Sie klärte mich jedoch sofort auf, worum es bei diesen Tests ging.

Nachdem mein domino-coach die Tests ausgewertet hatte, sagte sie mir, dass sie nun mein persönliches Therapieprogramm zusammenstellen kann. Dieses würde mir dann helfen, wieder Dinge zu machen, die mir verlorengegangen sind. Ich dachte nur: „Wie soll das denn gehen? Sie hat doch gesehen, in welchem Zustand ich mich befinde. So blind kann doch keiner sein! Ich werde aus der Situation, in der ich mich befinde, nicht mehr herauskommen. Damit haben mein Mann und ich uns abgefunden. Wie kann man denn nur so naiv sein und glauben, dass es mir jemals wieder besser gehen wird!“

Jetzt, zehn Monate später, kann ich sagen: Mein domino-coach hat Recht behalten. Mir geht es besser. Sehr viel besser. Schritt für Schritt, ganz langsam wurden Übungen mit mir gemacht, damit ich mich wieder aufsetzen kann, mich selber waschen kann, allein essen und trinken kann ... und, und, und.

Natürlich hatte ich in dieser Zeit auch viele Tiefpunkte und Rückschläge, aber mein domino-coach hat mir immer wieder Mut zugesprochen. Wie sagt sie immer so schön: „Aufgeben gibt es nicht! Sie schaffen das. Wenn Sie sich an das Therapieprogramm halten, werden Sie sehen, wozu Sie noch alles in der Lage sind.“

Und sie hatte Recht.

Ich wusste bis dahin nicht, wie viel Arbeit, Kraft und Geduld ich für jeden einzelnen Schritt der Therapie aufbringen musste. Oft war ich so verzweifelt, dass ich alles hinschmeißen wollte. Mein domino-coach ließ das aber nicht zu und sprach mir geduldig Mut zu. Und wieder bekam ich zu hören: „Aufgeben gibt's nicht!“

Jetzt sitze ich in einem ganz normalen Rollstuhl, mit dem ich munter über die Flure düse. Ich nehme meine Mahlzeiten selbstständig im Clubraum ein und bin in der Lage, an allen Gruppentherapien, wie z. B. Kraft- und Balance-Training, Ergotherapie und Qi Gong teilzunehmen. Und das Beste – ich mache schon fleißig die ersten Stehübungen an der Sprossenwand.

Mein Mann und ich sind überglücklich, dass wir uns für domino-world™ Club Tegel entschieden haben. Durch das domino-coaching™ bin ich wieder selbstständiger geworden. Und: Ich habe wieder Lebensfreude. Danke an alle Mitarbeiter und meinem domino-coach für dieses Geschenk.

Mein Schlusswort an alle Leser ist der Lieblingssatz meines domino-coaches: „Aufgeben gibt's nicht!“ ■



Verfasser: Werner Horn

domino-coach:
Souha Abou-El-Rakti
domino-world™
Club Treptow

Seit dem 20. März dieses Jahres wohne ich, Werner Horn, in meinem wunderbaren domino-world™ Club Treptow auf der Etage 3.

Seit dem Tod meiner Frau im März 2015 stand ich vor der Frage, wie es mit mir weitergehen wird. Die kleine Wohnung zu erhalten, die Gänge zum Einkaufen, zum Arzt und die Apothekenbesuche konnte ich noch einigermaßen allein bewältigen, aber es wurde doch mit der Zeit immer beschwerlicher. Nach längerem Überlegen war mir klar, dass eine Aufnahme im Wohnheim für Senioren der richtige Weg sein würde. Ich besichtigte mehrere Wohnheime und bekam dann von meiner Nachbarin den Hinweis auf den Club Treptow.

Als ich mir das Heim von außen ansah und zur Rückseite vorgedrungen war, fragte mich eine freundliche Mitarbeiterin, was ich suche und ich erklärte ihr, dass mich dieses Haus besonders interessierte. Sie vereinbarte mit mir einen Besichtigungstermin und ich wurde im ganzen Haus herumgeführt. Sie zeigte mir die Therapiegruppen, die Speisesäle, das wunderbare Foyer mit Aquarium und ich bekam ausführlich meine Fragen beantwortet.

Was mich erwartete, war ja kein herkömmliches Pflegeheim, sondern eher ein Hotel, durchgehend mit feinsten Ausstattung und verbunden mit einem besonderen Reha-Konzept zur Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Ich war und bin noch heute begeistert vom Umgang der Pflegekräfte mit den Heimbewohnern und insbesondere vom Betreuungskonzept meines domino-coaches, Souha Abou-El-Rakti, von ihren verständnisvollen und auch fordernden Gesprächen mit mir. Es macht einfach Spaß, hier zu leben und die Annehmlichkeiten der Betreuungsmannschaften zu genießen. Besonders angenehm war es auch, aus meiner Wohnung vertraute Möbel und Einrichtungsgegenstände in mein großes Zimmer

mitnehmen zu können. Richtig wohnlich ist es jetzt hier. Über das Zeitgeschehen informiere ich mich mit Tageszeitung und Illustrierten, Fernsehen und Computer. Mit den mitgenommenen Büchern, vor allem zur Astronomie, kann ich mein Hobby intensiv betreiben und für Musik sorgt eine kleine Anzahl von Tonträgern; vor allem mit guten Konzerten. Und manches Konzert im Fernsehen zeichne ich mir auch auf.

Hier im 3. Stock, Südseite, zu wohnen, mit Blick ins Grüne und auf den Kanal, empfinde ich als besonderes Glück. Wenn ich von schweren Krankheiten noch verschont werde, sind alle Voraussetzungen gegeben, mit dem Gesundheitskonzept des Hauses hier gesund und betreut zu leben.

Etwa 14 Tage nach meinem Einzug erreichte die Corona-Pandemie Berlin und es traten die strengen Verhaltensregeln der Gesundheitsbehörden in Kraft. Da war ich nun ans Heim gefesselt, aber die Atmosphäre des Betreuungspersonals und der Heimbewohner hat sich noch fester, verständiger entwickelt mit der Erkenntnis, dass nur mit großer Disziplin zum Tragen des Mundschutzes, regelmäßiges Händewaschen, Abstand halten von uns allen, der gewünschte Gesundheitserfolg erteilt wird. ■

domino-world™ – jung bleiben!

Wer möchte nicht im Leben bleiben,
die Sonne und den Mond besehen,
mit Winden sich umherzutreiben
und an Wassern still zu stehen.

Wer möchte nicht im Leben bleiben,
der Mensch' und Türen zugestellt.
Wer ließe sich denn gern vertreiben,
von dieser reichen, bunten Welt.

Oh, lasset uns im Leben bleiben,
weil jeden Tag ein Tag beginnt.
Oh, wollt sie nicht zu früh vertreiben,
alle, die lebendig sind.

Verfasserin: Frau L.
für Frau O.

domino-world™
Club Oranienburg

Der 15. April 2009 war für mich ein tragischer Tag. Ich erlitt einen Mediainfarkt, linksseitig. Ich kam ins Krankenhaus und dachte: „Jetzt ist alles aus.“ Ich konnte mich kaum bewegen, nicht sprechen und dann verpassten die Ärzte mir auch noch eine Magensonde. Nein, so wollte ich nicht leben. In der Reha stellten sich auch keine Erfolge ein, sodass ich nicht mehr nach Hause konnte. Ich dachte: „Auch das noch, ich muss ins Heim.“ Das war im Juli 2009.

Nach einem kurzen Aufenthalt im Holiday Club zog ich auf die Wohnetage 5. Meine Erwartung war, an die Magensonde angeschlossen im Bett zu liegen und auf nichts Einfluss zu haben, da ich nicht sprechen konnte. Falsch gedacht!

Jeden Tag gab es bei der Grundpflege Bewegungsübungen und dann wurde ich in den Rollstuhl gesetzt. Erst nur für kurze Zeit. Das änderte sich aber schnell. Ich merkte, irgendwas ist hier anders. Die Mitarbeiter motivier-

ten mich jeden Tag neu und geduldig. Aber am besten fand ich, dass wir viel gemeinsam lachten. Dann lernte ich, mit Joghurt meinen Schluckreflex anzuregen und wieder schluckweise zu trinken.



Dann kam die Weihnachtsfeier, die die Mitarbeiter für uns organisiert hatten. Alles sah so köstlich aus und duftete. In mir wurden vergangene Zeiten wach. Sollte ich probieren? Zuerst nahm ich mir einen kleinen Pfefferkuchen und hatte keine Probleme, diesen zu essen. Dann war der Bann gebrochen. Ich aß noch Stollen und die Mitarbeiter reichten mir Kaffee. In der nächsten Zeit ging alles sehr schnell. Ich aß regelmäßig und konnte schrittweise von der Magensonde abgeschaltet werden. Inzwischen bereite ich mir meine Brote mit Hilfe eines Therapiebretts selbst zu. Es ist viel wert, wenn man selbst aussuchen kann, auf was man Appetit hat.

Das war aber nicht mein einziger Erfolg. Ich bin inzwischen mit meinem Rollstuhl so vertraut, dass ich selbstständig mit dem Fahrstuhl nach unten fahre und die frische Luft genieße. Sie sollten unseren Japanischen Garten sehen, da gibt es immer wieder etwas Neues zu entdecken. Jetzt denken Sie bestimmt: „Toll!“, aber auch das war noch nicht alles.

Die Mitarbeiter haben entdeckt, dass ich spontan alte Sprichwörter vollenden kann, wenn sie diese zu sprechen beginnen. Ich konnte sogar während der Beschäftigung bei einigen Liedern kurz mitsingen.

Abschließend möchte ich sagen, dass ich großes Glück hatte, dass meine Betreuerin den domino-world™ Club Oranienburg ausgewählt hat. Ich hätte mir nie träumen lassen, dass das Leben noch mal so einen Spaß macht. Im nächsten Jahr werde ich Ihnen erzählen, wie es weiter ging.

Das nächste Therapieprogramm steht nämlich schon! ■

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

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

Seit längerer Zeit werde ich im domino-coaching™ betreut. So recht überzeugt war ich davon nicht. Die können mir ja viel erzählen; ich wollte einfach nicht. Schließlich werde ich 2014 einhundert Jahre alt.

Doch plötzlich platzte der Knoten. Mein domino-coach stellte mich auf die Beine, hielt mich fest und motivierte mich, ein paar Schritte zu gehen. Sie müssen wissen, ich sitze seit einem Jahr im Rollstuhl. Das war superschwer, aber ich fühlte mich sicher. Danach sank ich erschöpft in den Sessel.

Es ist erstaunlich, wie sich die Perspektive verändert, wenn man auf seinen eigenen Beinen steht. Das hat mir den entscheidenden Kick gegeben. Täglich strampele ich auf meinem kleinen Hometrainer, den ich vom Sessel aus nutzen kann, um meine Beinmuskeln zu stärken.

Allein aufzustehen, schaffe ich nicht. Ich brauche etwas, um mich daran hochzuziehen. Aber das Hochstemmen vom Stuhl geht schon ganz gut. Das mache ich ja schon lange und ich habe richtig Muskeln in den Oberarmen aufgebaut.

Es wäre schön, allein aufzustehen und mit dem Gehbock in der Wohnung zu laufen. Das würde mein Leben erleichtern. Ob ich es wohl schaffe? Mein domino-coach sagt: „Immer Stück für Stück, nicht alles auf einmal.“

Erst wollte ich gar nicht und jetzt hätte ich gern alles sofort. Ich habe endlich verstanden, was für eine gute Sache das domino-coaching™ ist und bin stolz darauf, ein Teil davon zu sein. ■



Verfasserin: Deike Lehmann
für Charlotte Bodem

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

Ich bin erst seit kurzer Zeit hier im Club Tegel auf der Etage 3 und muss ehrlich sagen, dass ich mich schnell eingelebt habe. Sicherlich fehlt mir mein Zuhause. Dieses Gefühl der Sehnsucht nach meiner schönen Wohnung bestärkt mich, mein Ziel zu erreichen: Ich möchte wieder nach Hause!

Ich sehe diesen Aufenthalt hier im Club Tegel als kleine verlängerte Reha.

Mein domino-coach hat viele intensive Gespräche mit mir geführt. Was muss passieren, damit ich wieder das kann, was mir wichtig ist? Eine Menge muss passieren. Meine Muskeln müssen aufgebaut werden, damit ich all die täglichen Verrichtungen des normalen Lebens wieder selbstständig erledigen kann.

Also wurde ein Therapieprogramm aufgestellt und ich hatte da sogar ein Mitspracherecht. Ich konnte meine Wünsche äußern

und sagen, was mir wichtig wäre, wieder zu können. Eigentlich war Sport nie mein Thema, aber ich habe die Notwendigkeit nun eingesehen. Von nichts kommt nichts!



Nun trainiere ich täglich nach dem Frühstück in der Reha-Fit-Ecke an der Sprossenwand. Ich freue mich dann auf die große Gruppentherapie. Es ist hier nicht anders, vielleicht sogar besser als in einer Reha-Einrichtung. Der ganze Vormittag hat ein sportliches Programm. In Einzeltherapien werden die kleinsten Muskeln wieder trainiert und ebenso das selbstständige An- und Auskleiden.

Der Club Tegel hat zwei Physiotherapeuten und diese trainieren mit mir ganz ohne ärztliches Rezept, einfach so als Geschenk des Hauses.

Das muss man sich mal vorstellen! Wo gibt es denn sonst so etwas?

Also, ich kann domino-world™ wirklich nur empfehlen. Beim Hauscharakter angefangen bis hin zur kleinsten Therapie. Alle Mitarbeiter verstehen ihr Handwerk und sind sehr gut geschult.

In einem halben Jahr will ich so fit sein, dass ich wieder nach Hause kann. Aber vielleicht gefällt es mir ja dann so gut hier, dass ich bleiben möchte. Wir werden sehen und ich werde Sie auf dem Laufenden halten.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und verlieren Sie niemals Ihre Ziele aus den Augen. ■

Verfasserin: **Frau S.**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Birgit Pietruszynski
domino-world™
Center Hohenschönhausen

Oft dachte ich, warum hat mich das Schicksal so gern? Im Dezember 2011 werde ich 84 Jahre alt und habe gelernt, mich dem Schicksal zu beugen, mit den Krankheiten umzugehen und für mich selbst Verantwortung zu tragen.

Seit nunmehr zwei Jahren werde ich durch das domino-coaching™ betreut. Wir führen gute Gespräche, über persönliche Erlebnisse meinerseits und darüber, was ich mir für Ziele setze, damit sich mein Allgemeinzustand weiterhin bessert.

Mein Wunsch ist, dass ich den Rollstuhl nicht mehr benötige. Ich bin immer auf fremde Hilfe angewiesen, um aus der Wohnung zu kommen. Das ist leider sehr selten, denn es müssen stets einige Dinge aufeinander abgestimmt werden – Krankengymnastik zu Hause, Essen-Bringe-Dienst, mein persönliches Befinden, der Pflegedienst und auch die momentane Witterung.

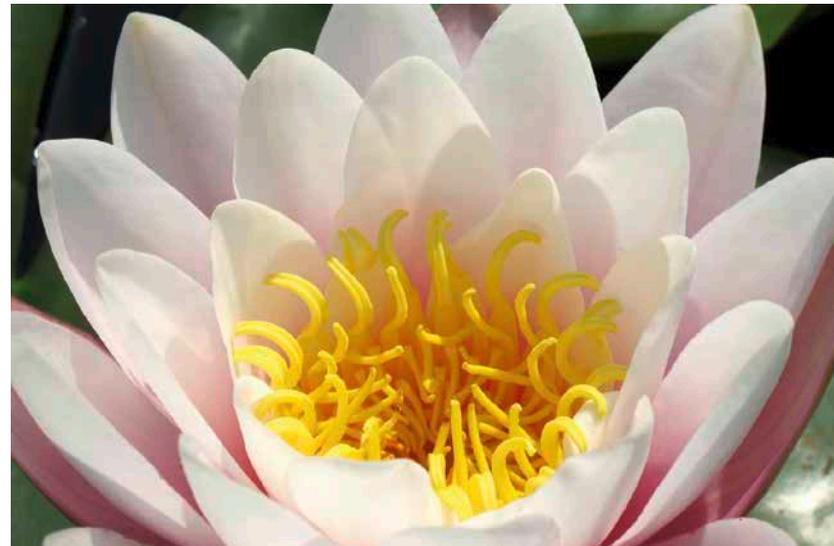
An dieser Stelle möchte ich meinem domino-coach Birgit (vorher war es Melanie) dafür danken, dass mich die Gespräche bereichern. Ich spreche mir den Kummer von der Seele und dann erfolgt ein Gespräch, das darauf ausgerichtet ist, wie eine weitere Besserung meines Gesundheitszustands herbeigeführt werden kann.

Ich möchte mehr Selbstständigkeit erreichen, mich an den Dingen des Lebens erfreuen, an der Vielfalt der Natur, an der Familie, an guter Musik, Literatur, guten Beiträgen im Fernsehen.

Ich führe täglich viele gute Gespräche, fühle mich nicht allein. Oft singe ich, was mir gerade einfällt, das können Volkslieder sein, Melodien aus Opern und dergleichen. Ich verfüge über ein vielfältiges Angebot an CDs, auch von Originalen meiner Enkelkinder.

Langeweile – kenne ich nicht.

Aufgeben, wenn es mal wieder nicht gut geht, das gibt es nicht! Ich habe nur ein Leben, das will ich noch gestalten können, so wie es möglich ist. Carpe diem. ■



Verfasserin: Jutta Wachtel

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

Und schon wieder ist es Zeit für eine Sommergeschichte. Es ist ganz schön viel passiert in der Zwischenzeit. Ich lebe jetzt seit zwei Jahren hier und fühle mich nach wie vor sehr wohl und gut aufgehoben.

Anfang Oktober begann die Aktion „Schrittzähler“. Ich habe auch daran teilgenommen und mir sogar den dritten Platz erarbeitet. Das war gar nicht so schwer, denn 90 Minuten am Ergometer pro Tag wurden mitgezählt und zwar nicht so knapp.

Weil der domino-world™ Club Oranienburg bei dieser Unternehmung sehr gut abgeschlossen hat, haben wir es sogar bis in die Zeitung geschafft. An der Pressekonferenz habe ich mit meinem domino-coach Steffi auch teilgenommen. Uns wurden sehr viele Fragen gestellt, die wir gern beantwortet haben. Das alles war eine sehr interessante Erfahrung.

Und dann kam die Adventszeit. Mein domino-coaching™ Ziel lautete ja, ein paar Tage zu Hause zu verbringen. Nachdem ich die zwei Stufen vor der Haustür geschafft hatte, war alles gar kein Problem mehr, denn im Haus habe ich ja schon lange einen Treppenlift und so konnte ich mich mit meinem Rollator frei bewegen.

Ich habe also das Weihnachtsfest mit meinem Mann und meiner Familie zu Hause verbracht, habe gern in der Küche gewerkelt und den obligatorischen Kartoffelsalat mit Würstchen zubereitet. Auch der Feiertagsbraten ist mir gut gelungen. Nach vier Tagen bin ich aber auch gern wieder hierher zurückgekommen.

Ende Januar hatte ich dann die hundert Punkte in meinem Elch-Punkte-Heft zusammen. Ich wollte mit meinem domino-coach Steffi essen gehen.

An einem recht kalten Nachmittag haben wir beide uns also auf den Weg in das Restaurant „Die Sonnenburg“ gemacht. Der Weg war nicht ganz einfach, aber Steffi hat meinen Rollstuhl tapfer auch durch eine halbe Baustelle geschoben. Wir wurden dann mit einer guten Mahlzeit belohnt. Ich hatte ein zartes Steak mit Zwiebeln und Bratkartoffeln und Steffi ließ sich ein gutes Fischfilet schmecken. Das Beste war der Nachtisch – ein Riesenwindbeutel mit Vanilleeis und heißen Kirschen. Danach konnten wir beide uns kaum noch rühren. Doch Steffi musste mich ja noch nach Hause schieben. Es war ein sehr schöner Nachmittag.

Neben all diesen Ereignissen übe ich noch immer fleißig das Treppensteigen und das Laufen am Rollator. Im Rollstuhl zu sitzen ist zwar immer noch sehr viel bequemer, aber meine Betreuerinnen Steffi und Conny lassen mir so viel Faulheit selten durchgehen. Also Bauch anspannen, Hinterteil anspannen und bewusst die Fersen aufsetzen! So wird auch der Rücken gerade.

Wenn wir so weitermachen, können wir bis zur nächsten Sommergeschichte auf den Rollstuhl verzichten. ■



Verfasserin: Erika Bartel
mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Erika Bartel und ich bin 83 Jahre alt. Als mein Mann selbst ins Krankenhaus musste, zog ich im Oktober 2018 in den domino-world™ Club Oranienburg auf die Wohntage 4. Ich konnte aufgrund meiner Vergesslichkeit nach einem Schlaganfall und Gleichgewichtsstörungen (somit war ich sturzgefährdet) nicht mehr allein in unserer Wohnung bleiben. Also, da war ich nun in einem „Pflegeheim“!

Aber domino-world™ ist anders. Hier gibt es ein großartiges Pflegekonzept, nämlich das domino-coaching™. Es ging auch sofort los.

Als Erstes stellte sich mein domino-coach bei mir vor. Es wurde eine Bestandsaufnahme zur Entwicklungsgeschichte gemacht und ein Geriatrisches Assessment erstellt, um meine körperliche und geistige, aber auch seelische Verfassung festzustellen.

Dann erstellten wir gemeinsam ein speziell auf mich abgestimmtes Therapieprogramm. Ich hatte jetzt viel zu tun. Wir begannen mit Kraft- und Balance-Training. Ach ja, natürlich machte ich auch ergotherapeutische Übungen.

Ich bin sehr stolz, dass ich meine Kompressionsbinden selbst ab- und aufwickeln kann. Dafür kassiere ich regelmäßig ein dickes Lob von meinem domino-coach und den anderen Pflegekräften. Ich bin dann immer „stolz wie Bolle“. ■

domino-coach:
Christine Wendt
domino-world™
Club Oranienburg

Verfasserin: Frau H.
für Frau G.

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

Frau G. lebt seit dem 1. April 2009 auf der 2. Etage bei uns im Club Tegel. Sie war am Anfang, als sie zu uns kam, sehr auf die Hilfe anderer angewiesen und war nur in der Lage, sich mit dem Rollstuhl auf der Etagenebene zu bewegen. Durch viel Empathie des ganzen Teams fasste sie langsam Vertrauen, dadurch wurde vieles leichter für sie.

Sie fühlt sich nun auch sichtlich wohler in der Gemeinschaft der Mitbewohner. Nun war sie auch offen für die Vorschläge und Anregungen des Teams, an den vielen angebotenen Therapien teilzunehmen.

Frau G. liebt gutes Essen und nimmt nun regelmäßig am Kochclub teil. Sie erfreut sich dort an den Düften und den leckeren Kostproben der gemeinsam zubereiteten Speisen. Auch nimmt sie am Gedächtnistraining und an den Gesellschaftsspielen teil.

Ihr größter Wunsch war, wieder laufen zu können, also begannen wir nach dem Vorschlag ihres domino-coaches, Annette Neumann, mit dem täglichen Lauftraining am Rollator. Dies war nicht immer leicht für sie, aber durch ihren starken Willen und ihre Ausdauer bewältigt sie nun schon längere Wege mit ihrem Rollator. Nach anfänglicher Hilfe findet sie sich nun auch im Haus zurecht. Sie freut sich sehr, im hauseigenen Bistro auch mal ein Eis zu genießen.

Jeden Mittwoch nimmt sie mit großer Freude am Chorsingen teil. Selbst die Malthherapie, mit der sie am Anfang so ihre Schwierigkeiten hatte, macht ihr nun Spaß. Es ist einfach schön für uns mitzuerleben, wie eine Bewohnerin durch das domino-coaching™ wieder zu mehr Selbstständigkeit und Lebensfreude zurückfindet. Diese Geschichte ist eine Erfolgsgeschichte. Sie zeigt uns, dass durch gezieltes coaching und wenn alle an einem Strang ziehen, vieles möglich ist. ■



Verfasserin: **Gerda Runde**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Udo Buch
domino-world™
Center Birkenwerder



Hallo, ich bin es wieder, Gerda Runde aus dem beschaulichen Hohen Neuendorf. Hier lebe ich zusammen mit meinem Sohn Andreas in unserem kleinen, aber feinen Einfamilienhaus mit schönem Garten.

Auch in diesem Jahr möchte ich über meine positiven Erfolge im domino-coaching™ berichten.

In diesem Jahr gab es auch wieder viele Tage, an denen ich völlig unmotiviert und die Couch mein bester Freund war. Na ja, aber ich wusste, wehe, wenn mein domino-coach Udo kommt, der macht mir Beine, wenn ich so faul herumliege!

Er kam und gab sich jeden Tag Mühe, mich dazu zu bringen, meine mit ihm gemeinsam festgelegten Übungen auch selbstständig zu absolvieren. Doch immer wieder kamen bei mir diese Momente auf, in denen ich kraftlos und motivationslos war.

Es ist ein wirkliches Glück für mich, dass ich im domino-coaching™ ausgerechnet von diesem domino-coach begleitet werde, mit ihm kann man lachen und andere schöne Dinge unternehmen. Doch wenn mal etwas nicht so läuft, wie er es sich vorstellt, dann kommt sein berühmtester Satz: „So, Frau Runde, jetzt ist aber Schluss mit lustig, jetzt geht’s zurück ins Leben!“

Er setzt sich dann in aller Ruhe mit mir hin und bespricht meine Therapieziele. Manchmal sind diese zu hoch gesteckt und werden dann in eine realistische Form gebracht. Mit seiner Unterstützung bei der Durchführung der körperlichen und kognitiven Übungen gelingt es mir immer wieder, schnell Freude an den erreichten Fortschritten zu haben und sie auch deutlich zu bemerken.

Und was soll ich sagen? Es geht wieder, ich empfinde wieder richtige Freude am Leben. Ich unternehme sogar wieder meine geliebten Ausflüge zusammen mit meinem Sohn und mache sehr ausgiebige Spaziergänge mit den Mitarbeitern von domino-world™.

Wenn ich meine Übungen immer fleißig mache, dann bekomme ich einen Elch-Punkt in mein Bonusheft geklebt. Und wenn das Heft voll ist und ich 100 Elch-Punkte erreicht habe, dann bekomme ich als Belohnung drei Stunden mit meinem domino-coach zur freien Verfügung. Ich muss sagen, dass mich das sehr anspornt. Ich weiß auch schon, was ich dann mit ihm unternehmen werde. Aber ich sage es ihm nicht, schließlich möchte ich ihm als Dank auch einmal eine Freude machen.

Meine Zeiten, in denen ich regelrecht in meiner Motivationslosigkeit festgesteckt habe, sind mittlerweile vergessen und für mich zählt nur noch eins: Ich schaue nach vorn und genieße jeden Tag meines kostbaren Lebens.

Das alles hätte nicht funktioniert, wenn mir mein domino-coach nicht immer wieder gezeigt hätte, wie gut das domino-coaching™ dazu beitragen kann, wieder selbstständiger und seelisch ausgeglichener zu werden, wenn man an sich glaubt.

Ich kann nur jedem raten, sich auf das domino-coaching™ einzulassen und danke allen, die Tag für Tag für mich da sind und mir helfen, den Rest meines Lebens so gut wie nur möglich zu verbringen. ■



Verfasserin: **Else Gebauer**
mit Hilfe ihres domino-coaches

Bei meinem Einzug wurde mir die Etage gezeigt. Es war so kurz nach 10 Uhr, ich lief mit meiner Nichte über den Flur und dachte mir: „Ja super, so habe ich mir ein typisches Heim vorgestellt.“ Totenstille auf dem Flur, keinen Mucks hörte man. „Sicherlich liegen alle in ihrem Bett oder wurden einfach vor den Fernseher gesetzt. SATT-SAUBER-STILL, ja genauso ist es hier“, dachte ich.

Dann kamen wir im hinteren Bereich an. Heute weiß ich, es heißt Clubraum Süd. Als ich da nach rechts schaute, traute ich meinen Augen nicht. Da saßen bestimmt 25 ältere Damen und Herren mit Gewichten in den Händen und trainierten eifrig. Ich war richtig baff.

Ich wurde freundlich hereingewunken und gefragt, ob ich schon Lust hätte mitzumachen. Und wie ich Lust dazu hatte! Ich wurde allen vorgestellt und dann ging es auch schon rund. Das hat vielleicht Spaß gemacht. Seitdem gehe ich jeden Tag zu allen Gruppentherapien und genieße die Einzeltherapien.

Und nur mal ganz nebenbei gesagt – die Stille ist nur von 10–11 Uhr auf dem Etagenflur, davor oder danach steppt hier der Bär. Trubel, wohin man schaut.

Da läuft ein Mitarbeiter mit jemanden über den Flur, dort steht jemand an der Sprossenwand oder in der Reha-Fit-Ecke trainieren drei oder vier Bewohner gleichzeitig. Da ist hier richtig was los. Hier bleibt niemand auf seinem Zimmer. Jeder hat sein eigenes Programm und mindestens eine Stunde Reha am Tag. Meistens sogar noch mehr, da es am Nachmittag eine Gruppentherapie gibt. Was will man denn mehr?

Also ich will hier nicht mehr weg. ■

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

Verfasser: **Herr K.**
mit Hilfe seines domino-coaches

domino-coach:
Pamela Lorenz
domino-world™
Center Oranienburg

Nach einem längeren Krankenhausaufenthalt werde ich von den Mitarbeiterinnen vom domino-world™ Center Oranienburg in außerordentlich freundlicher und kompetenter Weise seit mehr als zwei Jahren betreut.

Es wurden durch die Mitarbeiterinnen Dinge verrichtet, die ich allein nicht mehr bewältigen kann. Dabei ist es wohl wichtig, in jedem Fall die eigene Selbstständigkeit in hohem Maße wieder zu erreichen.

Parallel zu den täglichen Arbeiten setze ich möglichst intensiv die im Krankenhaus begonnene Gymnastik und auch die so sehr wichtigen Atemübungen fort.

Hier setzt nun das für mich bedeutende domino-coaching™ ein. Es umfasst ja schließlich auch die geistige und seelische Seite des Betreuten. Der domino-coach ist dabei in seinem Wirken von großer Bedeutung für die Stärkung der Willenskraft des Patienten. Ich habe dabei insbesondere die regelmäßigen Gespräche als sehr günstig empfunden, den Kennnisaustausch zu vielerlei Dingen sowie praktische Hinweise für die Hausarbeit einschließlich Kochen, Waschen und Pflanzenbetreuung.

Bei allen Bemühungen ist der Erfolg in der Verbesserung der Gesundheit meist nur langsam zu erreichen. Aber schon die tägliche Beschäftigung bringt Freude und auch Zuversicht.

Sehr gute Erfahrungen habe ich in meinem Freundeskreis gemacht. Aus vielen Wissensgebieten stellen wir uns Aufgaben, die dann mit Zähigkeit gelöst werden.

Auch bei größten Optimisten gibt es schlechte Stunden, die den Willen herabsetzen. Folgende Punkte geben dann möglicherweise wieder Auftrieb:

- versuche, ein hohes Maß an Eigenständigkeit zu erreichen,
- organisiere möglichst exakt jeden Tag,
- beweise jeden Tag neu den Mut zu leben,
- verarbeite Informationen, bilde deine eigene Meinung und lebe danach,
- sprich ständig Nachbarn und Freunde an, führe Gespräche.

Ohne festen Willen lässt sich kaum etwas erwirken. ■



Verfasserin: **Sigrun Hollstein**
mit Hilfe ihres Bruders

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

Hallo liebe Leser und Leserinnen, mein Name ist Sigrun Hollstein. Ich bin dieses Jahr 79 Jahre alt geworden und ich lebe seit dem 6. Juni 1992 bei domino-world™ im Club Oranienburg, zuerst auf der Wohntage 5 und nun auf der Wohntage 4. Ich bewohne ein schönes Einzelzimmer mit Balkon.

Ich möchte ein bisschen von mir erzählen: Ich bin seit meinem 30. Lebensjahr aufgrund einer Gehirnhautentzündung an den Rollstuhl gebunden. Ich lege großen Wert auf mein Äußeres, bin sehr naturverbunden und liebe Tiere. Ich sitze gern im Sommer auf meinem Balkon und genieße die Sonne. Ich bin trotz meines Rollstuhls sehr selbstständig und mache so viel wie möglich allein.

Aber dann passierte das, wovor ich immer Angst hatte. Ich stürzte aus dem Rollstuhl und brach mir beide Beine. Nach einem langen Krankenhausaufenthalt konnte ich nichts mehr. Ich war vollständig auf Hilfe angewiesen. An beiden Beinen waren Fixateure befestigt, da die Brüche aufgrund von Osteoporose einfach nicht heilen wollten. Diese verursachten mir immer wieder starke Schmerzen. Nun war ich ans Bett gefesselt. Ich lag da, konnte nichts tun und wollte schon aufgeben. Ich musste immer wieder ins Krankenhaus. Dann wurden die Fixateure zum Glück entfernt.

Ich konnte endlich wieder in mein Zuhause. Mein domino-coach führte mit mir regelmäßig Gespräche und Assessments durch. Dabei stellte sich heraus, dass ich nun im Schwerstpflegemodell betreut werden musste. Ich war zutiefst betrübt.

Mein domino-coach sprach mir Mut zu. Ich arbeitete fleißig. Mit Hilfe meines domino-coaches, der Mitarbeiter der Etage, meines Bruders und meines Hausarztes ging es wieder bergauf. Durch die Physiotherapie wurde ich wieder mobiler. Mein domino-coach baute ein Trainingsgerät an mein Bett, sodass ich täglich kleine Übungen der Arme durchführen konnte.

Jeden Tag wurde es besser. Bei den regelmäßigen Treffen mit meinem domino-coach wurden mir meine Ängste und Sorgen genommen. „Glaube versetzt Berge“, daran glaube ich wirklich. Es wurden neue Assessments mit mir durchgeführt.

Und ich bin stolz, sagen zu können: Ich werde wieder im Standardmodell betreut, meine Werte haben sich deutlich verbessert. Ich habe wieder ein Ziel vor Augen, das ich mir erfüllen möchte. Das Ziel hielt mein domino-coach gleich schriftlich fest und wir erstellten dann gemeinsam ein passendes Therapieprogramm, das mir dabei helfen sollte, mein Ziel zu erreichen. Ich brauche zwar noch etwas Unterstützung, aber das wird schon!

Täglich sitze ich jetzt wieder in meinem Rollstuhl und kann mich auch selbstständig fortbewegen in meinem Zimmer und auf der Wohnetage. Jetzt kann ich auch wieder auf meinem Balkon sitzen und die Sonne genießen. Ja, das ist mein Zuhause.

Ich kann nur jedem den Tipp geben, niemals aufzugeben, egal wie lang und schwer der Weg zum Ziel ist. Man kann alles schaffen. Das habe ich in den vielen Jahren bei domino-world™ gelernt. Und ich bin stolz, ein Teil des domino-coaching™ zu sein. ■

Verfasserin: **Marie Dohnert**
mit Hilfe ihres domino-coaches

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



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

Als ich wieder nach Hause kam, merkte ich, dass ich nichts mehr allein tun konnte. Ich hatte Angst, die Treppen zu steigen, zu laufen. Ich hatte einfach keine Kraft mehr.

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

Ich habe durch den regelmäßigen Rehasport meine Kraft zurückerlangt. Die Ängste sind wie weggeblasen und ich habe wieder Lust, am Leben teilzunehmen. ■

Verfasserin: Frau S.

Ich bin 83 Jahre alt. Im April 2009 zog ich als Rollstuhlfahrerin in den domino-world™ Club Tegel auf der 4. Etage ein. Zusammen mit meinem domino-coach entwickelten wir Therapieprogramme, damit ich wieder selbstständig im Alltag werde. Mein größtes Ziel war es, endlich wieder laufen zu können. Ich erhielt zweimal pro Woche Krankengymnastik und nahm regelmäßig am Kraft- und Balance-Training sowie am Bewegungstraining teil.

Nach einigen Monaten hatte ich auch schon die ersten Erfolge. Die kleinen Ziele sind wichtig, um das große Ziel zu erreichen. Ich bemerkte schnell, dass das Team mir hilft, meine Ziele zu erreichen. Täglich wurde ich durch das Team und meine Familie motiviert. Aber es gehört auch viel Eigendisziplin dazu. Um meine kognitiven Fähigkeiten beizubehalten, nahm ich am Anagramm und Gedächtnistraining teil. Das angebotene Therapieprogramm war riesig.

Die Mahlzeiten nahm ich im Erdgeschoss im Restaurant zu mir. Für die dementen Bewohner gibt es die Möglichkeit, auf der jeweiligen Etage die Mahlzeiten einzunehmen. Im Laufe der Monate vereinbarte ich mit meinem domino-coach immer wieder Ziele, um noch selbstständiger zu werden. Ich wollte wieder Treppen steigen und eigenständig duschen. Nach 1,5 Jahren, die ich jetzt im Club Tegel lebe, kann ich von mir behaupten, meine Ziele erreicht zu haben.

Am 28. Juli 2010 werde ich meine neue Liebe heiraten, werde den Weg zum Altar ohne Hilfsmittel laufen können. Wenn irgendwo Stufen sind, kann ich sie selbst bewältigen. Meinen Rollstuhl benötige ich nicht mehr. Für lange Strecken nehme ich zur Sicherheit meinen Rollator oder meinen Gehstock. Das domino-coaching™ hat mich so selbstständig gemacht, dass ich zum 31. Juli 2010 ausziehe und zusammen mit meinem Mann ein neues Leben beginne. ■

domino-world™
Club Tegel

Verfasser: **Herr K.**
mit Hilfe seines domino-coaches

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

Deutschland ist Weltmeister! Was war das für eine Freude! Und ich bin Gruppensieger in der domino-coaching™ Olympiade geworden. Was meinen Sie, was das für eine Freude für mich war? Da war Fußball für mich nur noch zweitrangig. Denn ich hätte es mir vor einem Jahr noch nicht träumen lassen, dass ich, obwohl ich nur noch ein Bein habe, kleine Wunder vollbringen kann. Mein domino-coach-Trainer hat täglich mit mir geübt. Es war nicht immer leicht, aber ich gebe auch zu, dass ich manchmal ganz schön faul bin. Aber damit komme ich bei meinem domino-coach Melanie nicht durch. Durch ihre bestimmende, aber auch liebevolle Art, traut sich keiner, sich nicht an die Übungen zu halten.

Ich schreibe dies hier mit einem Schmunzeln im Gesicht, da wir alle sehr gern zu den Therapien gehen und wir immer gespannt sind, was sie sich wieder Neues hat einfallen lassen.

Allein in diesem Jahr hatten wir unsere domino-coaching™ Olympiade, haben einen „Sprecksack EGON“, und wie ich eben erfahren habe, wird ab morgen früh zweimal wöchentlich im Freien eine Fitnessgruppe eröffnet.

Das heißt dann für uns, nach dem Frühstück Bewegung nach rhythmischer Musik zu machen. Toll, ich freue mich darauf. Ab nächster Woche werden wir dann unser heißgeliebtes Anagramm auch einmal wöchentlich im Freien absolvieren. Da werden die großen Schachfiguren zu Buchstaben umgebaut und wir müssen dann nicht nur denken, sondern selbstständig die Figuren verschieben. Das heißt auch, dass alle Gliedmaßen, wie bei der Olympiade, gefragt sind.

„Gib niemals die Hoffnung auf Besserung auf“, das ist meine Devise und daran halte ich mich. ■

Verfasserin: **Else Hofmann** mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Else Hofmann und ich bin 98 Jahre alt. Seit 2,5 Jahren ist domino-world™ mein Zuhause. Eine schwere und anstrengende Zeit lag hinter mir. Ich war zu Hause gestürzt und konnte nun nicht mehr laufen oder stehen.

Als ich zu domino-world™ in den Club Oranienburg kam, wurde mit mir ein Therapieprogramm aufgestellt, welches mir guttat. Ich machte jeden Montag, Mittwoch und Freitag meine Übungen für die Gelenke. Ich sagte mir immer: „Ich schaffe das!“ Und so machte ich immer weiter und habe nicht aufgegeben.

Nach einiger Zeit bekam ich einen Rollator. Zuerst fiel es mir schwer, doch mit Hilfe meines domino-coaches und der Pflegekräfte schaffte ich auch das. Nach anfänglichen Schwierigkeiten konnte ich die Therapiebausteine umsetzen, sodass meine Selbstständigkeit und Mobilität gefördert und sogar verbessert wurde.

Inzwischen bin ich so fit, dass ich in meiner Freizeit, wenn mal keine Therapie stattfindet, mit dem Rollator von Fenster zu Fenster gehe und mich an den schönen Blumen erfreue.

Seit einiger Zeit habe ich einen neuen Therapiebaustein: das Treppensteigen. Es fällt mir noch sehr schwer, aber mit Geduld und Zuversicht werde ich es schaffen. Mehrmaliges Training in der Woche hilft mir, sicherer zu werden.

Ich möchte mich bei meinem domino-coach und allen anderen Mitarbeitern meiner Etage bedanken. Ohne ihren Zuspruch, ihre Unterstützung und Motivation hätte ich es nicht soweit geschafft. ■

domino-coach:
Carmen Gajewski
domino-world™
Club Oranienburg

Verfasser: **Herr W.**

domino-world™
Center Kreuzberg

Seit Juni 2005 werde ich von den Mitarbeitern des Centers Kreuzberg betreut. Besonders ans Herz gewachsen ist mir mein domino-coach, der täglich zu mir kommt.

Als ich 2005 im Juni aus dem Reha-Zentrum entlassen wurde, ging es mir nach meiner Erkrankung „Hirninformat mit Hemiparese rechte Seite“ immer noch nicht sehr gut. Ich war durch die Erkrankung teilweise depressiv und konnte mich auch so gut wie gar nicht behelfen, geschweige denn laufen. Ich saß im Rollstuhl.

Dann kam mein persönlicher domino-coach. Das änderte mein Leben. Mit ihm kann ich über alles, was mir Sorgen macht und was mich bedrückt, reden. Er hört mir zu und ist für mich da.

Auch als im vergangenen Jahr meine Lebensgefährtin plötzlich verstarb, war er aufopferungsvoll für mich da. Unsere domino-coaching™ Tage gefallen mir besonders, da er dann – ohne mich versorgen zu müssen – besonders viel Zeit für mich hat und wir gemeinsam über meine Therapieprogramme reden können und wie wir sie am besten umsetzen.

Durch das domino-coaching™ und die tägliche Animation durch meinen domino-coach bin ich wieder viel selbstständiger geworden. Die täglichen Übungen mit ihm und zweimal wöchentlich mit der Physiotherapeutin haben mein Leben wieder lebenswert gemacht. Ich bin bei der Körperpflege und beim Ankleiden wieder viel selbstständiger und brauche nur geringe Hilfe. Außerdem – und das ist das Schönste für mich – kann ich auch kurze Strecken ohne Gehhilfe laufen und muss nicht immer im Rollstuhl sitzen. ■



Verfasserin: **Ingrid Gerson**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Ronja Reimers
domino-world™
Club Oranienburg

Mein Name ist Ingrid Gerson und ich bin 86 Jahre alt. Durch den Schicksalsschlag 2004 – den Tod meines geliebten Ehemanns – konnte ich mich nicht mehr allein um das große Haus und die Tiere kümmern. Wir hatten nämlich einen Kutscherbetrieb. Dann übernahm mein Sohn das Haus und ich zog in eine Zweizimmerwohnung, was für mich schon eine sehr große Umstellung war.

Durch einen erneuten Schicksalsschlag, den ich immer noch nicht verkraftet habe – den Tod meines Sohnes – sowie meine zunehmende Vergesslichkeit, war ich nicht mehr in der Lage, mich selbstständig zu versorgen. Ich musste meine Zweizimmerwohnung aufgeben. Daher bezog ich am 18. Dezember 2015 mein neues Reich auf der Wohntage 5 im Club Oranienburg, mit damals 84 Jahren.



Die erste Zeit fühlte ich mich einsam und zog mich mehr und mehr zurück. Doch dann stellte sich mir mein sogenannter domino-coach vor. Sie erklärte mir, dass dies ein einzigartiges Pflegeverfahren in Deutschland sei, und dass es dieses nur bei domino-world™ gäbe.

Nachdem ich verstanden hatte, was es mit dem domino-coaching™ auf sich hat, begannen wir, ein nur für mich geplantes Therapieprogramm aufzustellen, mit Bausteinen, mit Therapeuten, mit Hilfe der Mitarbeiter. Vieles sollte ich auch selbstständig durchführen. Erst wollte ich nicht aus meinem Zimmer heraus, aber die Mitarbeiter motivierten mich jeden Tag aufs Neue. Ich nahm an Therapieangeboten teil und knüpfte so neue soziale Kontakte.

Langsam begann das domino-coaching™, mir zu helfen und Spaß zu machen, denn mein Ziel ist es, wieder mit meiner Tochter in meinem geliebten Café am Lehnitzsee zu sitzen, den frischen Kaffee und Kuchen zu riechen und zu schmecken. Zur Motivation fertigte ich mit meinem domino-coach ein sogenanntes Patientenbild an. Dieses hängt in meinem Zimmer und hält mir jeden Tag mein Ziel vor Augen. ■

Verfasserin: **Renate Kieseling**
mit Hilfe von Mica Lumumba

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

Ha, und was tust du jetzt? – dachte ich am 4. Januar 2019, als ich im Club Tegel mein Appartement bezog. „Na, was wohl? Das, was du dir vorgenommen hast. Deinen Lebensabend genießen.“ Auch fragte ich mich, wie es jetzt weiter geht, da mir eine Darmoperation bevorstand und ich damit rechnen musste, dass vielleicht auch ein Tumor dahinterstecken könnte.

Aber dann kam das domino-coaching™ Gespräch mit meinem domino-coach Frau Anton. Sie fragte mich nach meinen Wünschen und auch nach meinen Ängsten. Mein größter Wunsch war es, am Sonntag in die Kirche gehen zu können. Meine größte Angst war, dies nach meiner Operation nicht mehr tun zu können.

Schon vier Tage nach meiner Operation wurde ich aus dem Krankenhaus entlassen. Kaum in den Club zurückgekehrt, klopfte auch schon Frau Anton an meine Tür und sagte: „Frau Kieseling, ich habe für Sie einen Trainingsplan aufgestellt und möchte diesen gern mit Ihnen besprechen.“ Ich sah nur Bausteine: Treppensteigen, Lauftraining, Krafttraining, kognitives Training und Handfunktionstraining und, und, und. „Oh Gott“, stöhnte ich. Doch ich hielt mich an den Plan und arbeitete den Plan ab.

Das tägliche Trainieren sowie die aufmunternden Worte von Frau Anton und allen anderen Mitarbeitern der Etage sowie ihr Glaube an mich ließen mich Kraft schöpfen, sodass ich auch wieder an mich glauben konnte. Das war ein großer Schritt für mich und nun muss ich sagen, ich bin zufrieden. Ich bin dank des Trainings wieder fit. Aber das Wichtigste ist, dass ich meinen Weg zur Kirche, die ein Kilometer lange Strecke, jeden Sonntag bei Wind und Wetter gehen kann. Zuversicht, Glaube und die gute Zusammenarbeit lassen mich von der nächsten Sommergeschichte träumen. ■

Verfasser: **Herbert Schnabel**
mit Hilfe seines domino-coaches

Da bin ich wieder, Euer Herbert Schnabel, 87 Jahre alt. Da mich mein domino-coach im letzten Jahr schon einmal darum gebeten hatte, eine Sommergeschichte zu verfassen, werde ich in diesem Jahr meine kleine Geschichte erzählen.

Mein domino-coach ist sehr streng ... jetzt muss ich schmunzeln. Jeden Montag muss ich zwei Etagen hinunter und auch wieder hinauf laufen. Ich gebe natürlich mein Bestes, um mich dieser Aufgabe nicht stellen zu müssen, aber mein domino-coach bleibt da echt hartnäckig!

Nachdem ich das Treppensteigen gemeistert habe, ist nicht Schluss mit lustig – nein, es geht weiter mit den täglichen Übungen.

Aber an einem besonderen Tag, da hat mein domino-coach ziemlich verblüfft aus der Wäsche geguckt! Ich habe ihr zu verstehen gegeben, dass ich heute mal der domino-coach bin und sie mit mir die Übungen machen muss. Sie war sprachlos, freute sich aber sehr darüber, dass ich sie mal anleitete. Ich persönlich fand es richtig toll, einmal den domino-coach zu spielen und habe sie natürlich auch sehr gelobt.

Ich bin froh darüber, dass mein domino-coach und auch alle anderen Mitarbeiter so hartnäckig in Sachen Sport sind. Somit erhalte ich meine Mobilität und fördere nicht meine Bequemlichkeit. Mein Spruch war immer: „Sport ist Mord.“ Aber dank des domino-coaching™ wurde daraus: „Sport, das heißt Gutes für den Körper zu tun!“ Danke dafür. ■

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

Verfasserin: Frau G.
für ihren **Ehemann**

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

Mein Mann wurde am 16. Mai 2008 aus der Reha in Wandlitz entlassen. Ich hatte mich entschlossen, ihn zu Hause zu pflegen und ihn drei Tage die Woche in die Tagespflege zu geben. Ich sah mich um und entschied mich für die Tagespflege St. Elisabeth in Velten, eine Einrichtung der Caritas. Nach einem Probetag teilte man mir schon mit, dass mein Mann die Tagespflegereinrichtung nicht mehr besuchen könne.

In meiner Verzweiflung rief ich Frau H. vom domino-world™ Day Care Center in Birkenwerder an. Sie kam dann vorbei und sprach mit meinem Mann. Seitdem geht er drei Tage die Woche nach Birkenwerder in die Tagespflege.

In den ersten Wochen und Monaten hatte er schon sichtbare Fortschritte gemacht. Durch die vielen Therapieangebote (Muskelaufbautraining, Bewegungsgymnastik, Balancetraining, Gedächtnistraining, Spazierengehen und zu guter Letzt Halswirbelsäulen-Qi Gong und auch Qi Gong,

wo er anfangs kaum mitmachte und mittlerweile alle Übungen durchzuführen versucht), wurde er wieder gefordert und vor allem gelobt und dadurch selbstsicherer und motivierter.



Durch die vielen sozialen Kontakte mit anderen Besuchern spürte er, dass er nicht allein war mit seiner Krankheit. Die vielen Gespräche in der Gruppe und die lockere Atmosphäre gaben ihm wieder ein Stück Selbstvertrauen zurück. Keine Anzeichen mehr von Wut oder Aggression. Sein Laufen ist viel besser geworden. Ebenso erging es ihm mit den Mahlzeiten. Er wurde selbstständiger. Seine Toilettengänge führt er auch wieder selbstständig durch, aufgrund des regelmäßigen Toilettentrainings.

Mein Mann geht sehr gern nach Birkenwerder. Noch nie hat er gesagt, er wolle nicht dorthin.

Durch Frau Düpper-Haertwig erfuhr ich dann vom domino-coaching™. Sie erklärte mir im Gespräch, was domino-coaching™ bedeutet. Welche Formen es für uns im Alltag annimmt, kann ich heute erst sehen und verstehen. Sie sprach jeden Monat mit meinem Mann und berichtete mir von den Fortschritten. Er erzählt ihr viele Dinge aus seinem Leben. Sie konnte ihn dadurch besser kennenlernen und hat zu ihm ein sehr freundschaftliches und herzliches Verhältnis aufgebaut.

Das freut mich besonders. Ich weiß, er ist hier in Birkenwerder gut aufgehoben und auch angekommen, er fühlt sich wohl. Alle Therapien, die durchgeführt werden, gehören zum domino-coaching™ und geben ihm die Sicherheit wieder, die er braucht, um Fortschritte zu machen und an sich selbst zu glauben.

Mein Mann fühlt sich in der Tagespflege Birkenwerder sehr wohl und akzeptiert. Dies zeigt sein Verhalten. Ich bin froh, dass es ihm heute schon wieder viel besser geht – auch dank des domino-coaches und des ganzen Teams in Birkenwerder. ■

Verfasserin: Martina Winkler
für Hildegard Rischer

domino-coach:
Martina Winkler
domino-world™
Club Oranienburg

Ich wurde 1925 in Bernau geboren. Nach dem Tod meines Mannes lebte ich in einer Zweiraumwohnung und fiel meinen Kindern nicht zur Last. Ich war noch selbstständig im Haushalt, habe sogar noch eingeweckt, Gurken eingelegt und Gartenarbeit gemacht! Das war meine Erfüllung, hier konnte ich mich ausleben und fand meine Ruhe fern von Menschenmassen.

Nach einem Sturz in der Weihnachtszeit kam es zu einem Krankenhausaufenthalt. Als es mir besser ging, waren die Ärzte und meine Angehörigen der Meinung, ich würde allein zu Hause nicht mehr zurechtkommen und redeten mir ein, ich müsse ins Heim. Ich war schon immer ein großer Gegner von Heimen!

Beim Einzug in den Club im Januar 2013 hatte ich solch eine Wut! Ich hätte gern allen, die mich hierher gebracht haben, etwas Schlimmes angetan. Meiner Tochter war ich sehr böse, fühlte mich abgeschoben.

Ich wohne nun in einem Doppelzimmer mit einer sehr netten Mitbewohnerin, wir beide kommen gut miteinander aus. Am Anfang hatte ich Probleme, mich einzugewöhnen. Mit Unterstützung der Mitarbeiter fand ich mich jedoch bald zurecht.

In der Einrichtung werde ich gut versorgt, das Essen schmeckt prima und die Mitarbeiter sind alle sehr nett und freundlich, sorgen sich sehr um mich. Ich habe inzwischen auch meine Meinung über Pflegeeinrichtungen geändert. Ich sehe die Notwendigkeit ein und finde, dass die pflegebedürftigen Menschen gut aufgehoben sind. Ich sehe den Club nun als einen Ruhepol bis an mein Lebensende.

Mit meinem domino-coach führe ich einmal im Monat ein domino-coaching™ Gespräch. Wir reden dann über meine Fortschritte, Probleme und formulieren die neuen Therapieziele für das kommende Quartal. Ich mache es meinem domino-coach nicht immer leicht, denn die Teilnahme an Gruppentherapien lehne ich ab, da ich nicht gern in Gesellschaft vieler Menschen bin!

Ich entscheide gern für mich allein. Die therapeutischen Übungen, die sie „Bausteine“ nennen, mache ich selbstständig in meinem Zimmer. Ich trainiere mein Gleichgewicht und mache schon morgens, wenn alle anderen Bewohner noch schlafen, meine Laufübungen mit dem Rollator. Damit möchte ich meinen Stoffwechsel ankurbeln und somit meinen Blutzuckerwert verbessern. Ich bin sehr ehrgeizig und mache dies jeden Tag regelmäßig. Mein Therapieziel ist es, einmal zum Grillabend zu meiner Tochter in den Garten zu fahren. Dazu muss ich Treppenstufen bewältigen und ausreichend laufen können. Wenn mein domino-coach mich lobt, freue ich mich darüber und bin stolz auf meine Fortschritte.

Ich fühle mich auf meiner Wohntage sehr wohl und rate anderen pflegebedürftigen Menschen, die therapeutische Pflege zu nutzen und so die Rehabilitationspotenziale zu verbessern. Denn dadurch werden sie wie ich fitter und seelisch ausgeglichener. ■



Verfasserin: Steffi Krüger

domino-coach
im domino-world™
Club Tegel

Ich bin domino-coach und möchte Ihnen gern eine Geschichte von einem besonderen Menschen erzählen. Frau G. zog 2009 auf die Etage 3 des domino-world™ Club Tegel. Sie hatte eine schwere Gehirnoperation hinter sich und konnte leider nicht mehr allein wohnen. Frau G. fand hier sofort Anschluss. Sie nahm an allen Therapien teil und war sehr bemüht, ihre totale Selbstständigkeit wiederzuerlangen. Es dauerte auch gar nicht lange und Frau G. war in allen Lebenslagen wieder selbstständig. Das hielt volle zehn Jahre an. Sie trainierte allein in ihrem Zimmer und nahm immer motiviert an allen Gruppentherapien teil.

Dann kam der Januar 2019. Frau G. stürzte schwer in ihrem Zimmer und brach sich dabei den Oberschenkelhals und das rechte Handgelenk. Frau G. war so unglücklich und hatte große Angst, ihre Selbstständigkeit nicht wiederzuerlangen. Zu diesem Zeitpunkt entstand auch gerade das Projekt „Eine Stunde Reha pro Tag

für Alle“ im Club Tegel. Das Therapieprogramm wurde sofort geändert und ganz speziell auf Frau G. angepasst. Jeden Tag bekam sie nun ein intensives, einstündiges Training. Es bestand aus Lauftraining, Übungen an der Sprossenwand, Krafttraining und intensivem Muskelaufbau der Arme und Beine.



Nach zwei Wochen sah man dann die ersten Erfolge und genau nach sieben Wochen war sie wieder in der Lage, selbstständig am Gehstock zu laufen. Sie konnte sogar wieder in ein Auto ein- und aussteigen.

Dieses Erlebnis ist so stark in meinem Gedächtnis haften geblieben, weil ich so nah dran und beteiligt war. Ich habe gesehen, was eine Stunde intensives Training bewirken kann. Wir alle, Mitarbeiter, Bewohner, Angehörige, sogar Angehörige anderer Bewohner, waren so stolz auf Frau G. Aber am stolzesten war sie natürlich auf sich selbst. Zwölf Wochen nach der Operation war sie wieder ganz die Alte.

Leider verstarb sie ganz plötzlich an einer versteckten Lungenentzündung. Wir alle waren fassungslos. Noch heute, ein Jahr später, reden Bewohner und Angehörige von ihrem unglaublichen Erfolg. Ein Angehöriger äußerte erst vor kurzem, dass die Geschichte eigentlich in die Zeitung gehört. Was Frau G. und auch wir als Mitarbeiter da geleistet hätten, wäre doch echt schon Weltklasse.

Ein Hoch auf das domino-coaching™ und auf die Reha-Stunde! ■

Verfasserin: **Frau W.**

domino-world™
Club Oranienburg

Ob Sie es glauben oder nicht – ich bin erst 44 Jahre alt – und auch ich bin hier im domino-world™ Club gelandet. Ich bin mit Abstand die Jüngste hier. Ja, auch jüngere Menschen kann dieses Schicksal ereilen, hier leben zu müssen. Durch einen Zusammenbruch im November 2008 kam ich erst ins Krankenhaus, wo ich schon mit meinem Leben abgeschlossen hatte, dann in die Kurzzeitpflege und anschließend hierher. Ich hatte fast alles verlernt. Das hätte ich niemals geglaubt.

Sprechen konnte ich, aber mich allein zu waschen und anzuziehen, war am Anfang nicht drin. Schritt für Schritt ging es dann immer weiter vorwärts. Was mich am meisten belastete war, dass ich nicht mehr laufen konnte, ich auf den Rolli angewiesen war. Meine Knie wollten einfach nicht mehr, und sie haben mir höllisch weh getan, ich bekam sie nicht einmal mehr durchgedrückt. Und das, wo ich doch mit vollem Eifer, mit Leib und Seele Tischtennis spiele und immer in Bewegung war. Es war schlimm, meine Psyche lag am Boden.

Aber hier lernte ich alles wieder. Auch wenn ich die Schwestern so manches Mal verflucht habe, sie am liebsten auf den Mond geschossen hätte. Durch ihre Hartnäckigkeit und auch meinen Willen, der so langsam wiederkehrte, schaffte ich es, so wie ich es mir vornahm, bis zu meinem Geburtstag am 31. Januar 2009. Ich war happy!

Am 30. Januar 2009 lief ich mit dem Physiotherapeuten dann zum ersten Mal den ganzen Flur entlang. Und als dann mein Geburtstag ran war, ich meine Familie erwartete, standen auch ihnen die Tränen in den Augen. Mich wieder laufen zu sehen! Somit konnte auch ich ihnen eine Freude bereiten, denn sie wussten bis dahin nicht, dass ich wieder laufen kann.

Meine Familie stand in dieser Zeit immer an meiner Seite. Sie haben mich immer aufgebaut. Das gleiche kann ich auch von meinen Tischtennis-Kameraden sagen, die allesamt hinter mir standen und die sich freuen, wenn ich dieses Jahr zum Saisonbeginn wieder mit dabei bin.

Jetzt musste ich zum Legen eines Herzkatheters noch einmal ins Krankenhaus. Aber auch das überstand ich, es kam nichts Schwerwiegendes dabei heraus, sodass nicht operiert werden musste. Das war eine tolle Nachricht. Denn nun kann ich mich mit Hilfe meiner Betreuerin wieder auf die Suche nach einer eigenen Wohnung machen, die ich hoffentlich bald finden werde. Denn ich freue mich schon riesig darauf, meine eigenen vier Wände zu haben, meinen ganz normalen Alltag wieder aufnehmen zu können.

Im Ganzen gesehen, war es eine Riesen-Erfahrung, die ich sammeln musste. Aber ohne die Hilfe meines domino-coaches und der Schwestern, wenn diese mir nicht ständig – auf Deutsch gesagt – in den Po getreten hätten, dann wäre ich wohl heute noch lange nicht da, wo ich jetzt wieder bin – zurück im Leben. ■

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

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

Dies ist meine erste eigene Geschichte! Ich lebe noch nicht lange hier im Club Tegel auf der Etage 3 und hatte ganz schön mit meinen Gefühlen zu kämpfen. Doch letztendlich habe ich mich super eingelebt. Am Anfang fand ich es nervig, wenn täglich um 10 Uhr an meine Tür geklopft wurde und eine freundliche Mitarbeiterin sehr nett, aber schon bestimmend, mich darauf aufmerksam machte, dass um 10 Uhr die Gruppentherapie im Clubraum Nord beginnt. „Ja, ja“, sagte ich, „heute ist es ganz schlecht, aber morgen, da komme ich ganz bestimmt.“

Um 11:30 Uhr klopfte es erneut und wieder hieß es: „Frau Fischer, kommen Sie bitte mit an die Sprossenwand, ein kleiner Muskelaufbau kann nicht schaden.“ „Ja, ja“, erwiderte ich, „morgen komme ich, heute ist ganz schlecht.“

Dies tat ich dann Tag für Tag, denn schließlich waren ja nicht jeden Tag die gleichen Mitarbeiter da und ich dachte mir: „Ha, ha, das klappt ja super.“

Wie gesagt, dachte ich mir! Was ich jedoch nicht wusste, war, dass alle Mitarbeiter ihre Informationen über die Bewohner untereinander austauschten und auch meine Tochter, die jeden Tag zu mir kommt, wurde mit ins Boot geholt. Plötzlich lief meine Tochter mit mir, natürlich rein zufällig, an allen Gruppen- oder Einzeltherapien vorbei. Immer mit den Worten: „Schau mal Mutti, wie toll das ist; schau mal Mutti, das wäre doch auch etwas für dich.“

Umso öfter dies passierte, umso mehr spürte ich Lust, das auch einmal zu probieren. Und siehe da, nun kann ich es kaum erwarten, dass es endlich 10 Uhr ist, denn nun freue ich mich auf Krafttraining, Qi Gong, auf die ergotherapeutischen Übungen und auch auf das Memocare C. Dies ist ein Computerprogramm, super für den Kopf und außerdem macht es riesigen Spaß.

Täglich schaue ich auf meinen Reha-Wochenplan und erfreue mich an den Einzeltherapien wie z.B. Sprossenwand, Lauftraining oder auch Handfunktionstraining, welches in unserer sportlichen Reha-Fit-Ecke stattfindet.

Ich habe dadurch Leute kennengelernt und wir motivieren uns nun täglich alle gegenseitig.

Meine Tochter soll mich nun bitte nicht zur Therapiezeit besuchen kommen, denn ich habe nun meine eigenen täglichen Termine – so wie früher.

Ich fühle mich pudelwohl hier und kann nur jedem Bewohner empfehlen: Lasst Euch keine Ausreden einfallen, es bringt nichts. Die Mitarbeiter kommen hinter alles! Außerdem würde man auch so viel verpassen. Es macht echt Spaß und hilft gesundheitlich enorm! ■



Verfasserin: Frau H.
für ihre Mutter **Frau T.**

domino-world™
Day Care Center Birkenwerder

Aus dem Tagebuch einer Alzheimer-Patientin

Es ist wieder Samstag. Ich bin gerade dabei, grüne Bohnen zu kochen, denn die mag sie ja doch so gern, als aus heiterem Himmel die Frage kommt: „Kommt denn heute nicht der Telebus?“ Ich antworte wie immer an solchen Tagen: „Nein, Mutti! Heute kommt nicht der Telebus“. – Stille – „Wann kommt denn nun der Telebus?“ Ich antworte wie immer sehr geduldig (ich weiß nicht, wie oft ich diesen Satz heute schon gesagt habe): „Der Telebus kommt erst am Montag wieder.“ „Schade.“ – Ruhe – „Wann kommt denn nun der Telebus?“ kommt plötzlich wie aus dem Nichts die Frage. „Mutti, schau“ (ich gehe zum Kalender und zeige mit dem Finger auf den Plan), „der Telebus kommt am Montag wieder, und heute ist erst Sonnabend, und dann kommt Sonntag, und dann kommt Montag, und dann kommt der Telebus.“ „Aha, das ist ja toll, dann kommt bestimmt auch der ‚Lange‘ wieder.“ (Wer ist wohl der ‚Lange‘?, frage ich mich. Ich glaube, das ist wohl der Florian, wer denn sonst?)

Endlich ist es Montag und der Telebus kommt zum Glück, denn das Warten war schon anstrengend. Voll freudiger Erwartung geht es nun wieder nach Birkenwerder in das Day Care Center mit dem Abholservice (Telebus), und glücklicherweise kommt nun der ‚Lange‘ (Florian) auch wieder. Ich hole tief Luft und fahre zur Arbeit, denn ich weiß, heute kann ich mich voll auf meinen Job konzentrieren, denn meine Mutter ist hervorragend versorgt und untergebracht, und man wird sich liebevoll um sie kümmern. Das beruhigt mich und macht mir für ein paar Stunden den Kopf frei.

Heute kann ich nicht ganz pünktlich Feierabend machen, und so komme ich etwas später zu meiner Mutter, um nach dem Rechten zu sehen. Sie wartet schon auf mich und ist ganz aufgeregt. „Na?“, frage ich, „Was hast du denn heute so erlebt?“ Sie kann kaum an sich halten, und dann sprudelt es aus ihr heraus: „Du, ich habe heute was Tolles erlebt, riech doch mal, ich dufte noch wie ein Bonbon.“ (Was ist denn?, denke ich, und warte ...) „Ja“, sage ich, „das stimmt, du duftest wirklich wie ein Bonbon. Wie kommt denn das?“ „Ach weißt du“, sagt sie, „Man hat mir heute eine Überraschung gemacht. Ich durfte in einem riesigen Badezimmer mal so richtig planschen, das war schon toll und hat auch noch Spaß gemacht.“ Upps, denke ich, Waschen/Duschen? Das ist doch wirklich nicht ihr Ding (denn ich weiß, welche Überredungskunst man dazu braucht, um sie davon zu überzeugen, dass Waschen und Duschen auch schön sein kann). Toll!

Was die da so im Day Care Center in Birkenwerder geschafft haben – und es hat ihr auch noch Spaß gemacht.

Und ehe ich mich darüber wundern und auch freuen kann, was die Mitarbeiter von domino-world™ erreicht haben, kommt ganz plötzlich aus der Ecke des Zimmers, wo das Bett steht, und in dem eine glücklich strahlende und schon fast eingeschlafene Mutti liegt: „Kommt denn morgen der Telebus wieder?“ Ich kann gerade noch antworten: „Ja, Mutti, morgen kommt der Telebus wieder.“ bis ihr die Augen zufallen und sie in ihren wohlverdienten Schlaf fällt. „Ein Glück“, denke ich, „dass heute Montag und nicht Sonnabend ist, und so kommt ihr Telebus ja schon morgen wieder.“ ■



Verfasserin: Christiane Walk
für **Werner Weierke**

Hallo, mein Name ist Werner Weierke. Ich wohne seit Dezember 2016 hier im Club Tegel – vier Treppen hoch. Als ich hier einzog, haben sie mir wat vom domino-coaching™ erzählt, so mit Sport machen und so weiter. Na, haha, habe ich mir gedacht, denen erzähl ick noch wat. Sport machen? Ich bin krank und mach doch keenen Sport. Punktum! Basta!

So paar Tage später kam da eine und wollte wat über mein Leben wissen? Jut, jut, hab ich ihr erzählt und auch gleich gesagt, dass ich keinen Sport beim domino-coaching™ und so mache, das geht ja nicht, wo ich krank bin. Da lachte das junge Ding doch und sagte glatt: „Herr Weierke, Sie machen doch schon mit beim domino-coaching™.“ „Wat mach ick, wie denn ditte?“, dachte ich und wollte schon was sagen, aber sie fuhr fort. „Sie nehmen doch an den Gruppentherapien am Vormittag teil und alles, was dort gemacht wird, ist im Rahmen des domino-coaching™.“ Na, da war ich baff!

Ich dachte, ich soll noch auf meine alten Tage Jogging, oder wie das heißt? Jut, jut, da war ick ja erstmal beruhigt. Aber das Dollste war ja, als sie mich fragte, ob ich Treppen laufen kann? „Kann ick“, sagte ich, „will ick aber nicht, hier gibt es ja einen Aufzug.“ Wäre wegen der Gesundheit, sagte sie. Und wissen Sie, was passiert ist? Der Aufzug ging kaputt und ick musste nach dem Abendessen vier Treppen nach oben laufen. Mann, Mann, det war wat, aber irgendwie gut, ich war ganz stolz auf mich, dass ich das geschafft habe. Und wissen Sie wat? Jetzt steige ick immer auf der dritten Etage aus und lauf eine Treppe hoch! Ick coache mich sozusagen selbst. K-Bausteine nennen die hier so wat.

Ich weiß, dass Bewegung wichtig ist. Deshalb mache ich ja auch alles mit. Und laufen tu ick och, jeden Tag, bis runter zum Französischen Bahnhof, das gefällt mir da, bin ja ein alter Eisenbahnliebhaber! Da setze ich mich auf die Bank und genieße die Ruhe, die brauch ick nämlich auch mal. So, jut, jut – allet jesagt. ■

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

Verfasserin: Erna Stange
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Svetlana Gladkih
domino-world™
Club Oranienburg

Mein Name ist Erna Stange und ich möchte Ihnen, meine Damen und Herren, aus meinem Leben berichten. Dieses verlief immer in geregelten Bahnen. Vielleicht zu geregelt, denn dann kam der Knall. Ein fürchterlicher Sturz mit vielen Brüchen und ein Schlaganfall brachten mich zum Erliegen. Nichts ging mehr und ich stürzte in ein tiefes Loch. Ich war ein Pflegefall von heute auf morgen.

Es folgte ein langer Krankenhausaufenthalt und das Bett und der Rollstuhl waren meine besten Freunde oder Feinde. Auch in der anschließenden Reha blieb ich auf den Rollstuhl angewiesen.

Dann kam der 12. Juni 2020, mein Einzug hier bei domino-world™. Es kostete mich eine riesige Überwindung, dort einzuziehen, denn ich sah dies als einen Platz an, wo ich nicht sein wollte. Aber dann fand ich mich im Zimmer eines Objekts wieder, dessen Bau ich über mehrere Monate beim Vorbeifahren beobachtet hatte. Ich muss ehrlich sagen, es ist ein schickes Zimmer im Gartenflügel der Wohntage 7a.

Auch stellten sich am ersten Tag mein domino-coach, der Teammanager und die Pflegedienstleitung vor. Sie berichteten mir von einer 14-tägigen Kontaktregulierung, d.h. dass ich 14 Tage lang in meinem Zimmer bleiben muss, um keine Coronaviren zu verbreiten bzw. mich selbst mit einer Infektion anzustecken. In meinem Kopf entstand das Bild des Allein- und Verlassenseins.

Aber dem war nicht so. Gleich am selben Tag standen die Therapeuten und der domino-coach bei mir „auf der Matte“, um mir die auf mich abgestimmten Therapien zu erläutern und im Anschluss daran auch gleich damit anzufangen. Dann gab es im Zimmer ein Kraft-, Steh- und Lauftraining und einiges mehr.

Ich machte so gute Fortschritte, dass ich das Ende der Kontaktregulierung kaum erwarten konnte, denn mein Kampfgeist war erwacht. Das Lauftraining am Rollator wurde jetzt auf der Etage und an der frischen Luft umgesetzt. Auch das Laufen am Gehstock wurde geübt.

Ich wurde durch die Therapien so selbstständig, dass ich fortan allein mein Lauftraining absolvieren konnte und viel Sicherheit erlangte. Auch konnte ich dadurch meinen Tagesablauf selbst bestimmen und einige Kontakte mit anderen Bewohnern knüpfen.

Aber dann kam der nächste große Knall! Ich stürzte nachts in meinem Zimmer und brach mir einen Brustwirbel. Die ganze Prozedur von Krankenhausaufenthalt, großen Schmerzen, Rollstuhl usw. begann von vorn. Jedoch weiß ich, dass dies zwar dasselbe, aber nicht das Gleiche ist.

Jetzt komme ich nach Hause. Ja, meine Damen und Herren, Sie haben richtig gehört, domino-world™ ist zu meinem Zuhause, meiner neuen Heimat, geworden und ich weiß auch, dass mein domino-coach und die Therapeuten bei meiner Heimkehr gleich wieder „auf der Matte“ stehen werden, um mit mir zu trainieren, damit ich meine Selbstständigkeit wieder zurückerlange. Und darauf freue ich mich jetzt schon. ■



Verfasserin: **Frau F.**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-world™
Day Care Center Kreuzberg

Als ich meinen ersten Schnuppertag im Day Care Center Kreuzberg hatte, war ich sehr aufgeregt. Wie würden die anderen auf mich reagieren? Ich bin halbseitig gelähmt, saß im Rollstuhl und war stark auf Hilfe angewiesen. Ich hatte große Angst vor so vielen neuen Dingen. Ich kannte die Menschen nicht. Ich wusste nicht, wie es dort aussieht und die Mitarbeiter kannte ich auch nicht. Alle gingen sehr liebevoll mit mir um, aber ich war den ganzen Tag nur damit beschäftigt, meine Tochter anzurufen. Ich weinte sehr viel.

In den nächsten Tagen ist es den Mitarbeitern durch viel Zuwendung, Aufmerksamkeit und intensive Gespräche gelungen, meine Angst abzubauen. Ich rief nur noch einmal am Tag meine Tochter an und gewann an Sicherheit.

Langsam begann ich auch, Kontakt zu den anderen Besuchern aufzubauen. Durch gemeinsame Spiele, Unterhaltungen, Aktivitäten, Qi Gong, die Sportgruppe und besonders durch die Musik- und Tanzgruppe entwickelte sich bei mir wieder Freude und Spaß am Leben. Eine langsam wachsende Zuneigung zu einem Besucher brachte meine Lebenslust und meine Fröhlichkeit zurück.

Heute vergeht kein Tag ohne Lachen und Wohlgefühl. Bei Problemen und Sorgen kann ich mich jederzeit vertrauensvoll an alle Mitarbeiter wenden. Sie unterstützen mich dabei, Lösungen zu finden und trotz meines schweren Schlaganfalls wieder optimistisch in die Zukunft zu schauen.

Durch das domino-coaching™ habe ich wieder ein Ziel und sehe Sinn im Leben. Mit einem guten Therapieprogramm habe ich es geschafft, aus dem Rollstuhl herauszukommen. Ich laufe nun nur noch mit einer Gehstütze und auch kleinere Einkäufe erledige ich jetzt selbstständig. Ich bin nun richtig stolz auf mich und bin mir sicher, dass ich es schaffe, in Zukunft wieder am Arbeitsleben teilzunehmen. ■



Verfasserin: Sieglinde Foss
für ihren Ehemann **Peter Foss**

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

„Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.“

Bertolt Brecht

Hallo, mein Name ist Peter Foss und ich bin 61 Jahre jung. Mein Leben verlief nicht immer so, wie ich es mir vorgestellt hatte. Jedoch habe ich immer versucht, das Beste daraus zu machen.

Nach mehreren Krankenhausaufenthalten konnte ich nicht mehr allein zu Hause bleiben. Da meine Ehefrau und die Kinder voll berufstätig sind, entschieden wir, eine andere Lösung zu finden. Also sollte ich in eine Pflegeeinrichtung kommen. Für mich brach eine Welt zusammen. Was soll ich denn in einem Pflegeheim? Ist das nun die Endstation? Haben mich denn alle aufgegeben? Ich war völlig verzweifelt. Dann war es so weit. Ich zog bei domino-world™ in den Club Oranienburg auf die Wohntage 5.

Aufgrund meiner Vorerkrankung baute ich immer mehr ab. Es war furchtbar. Alle Mitarbeiter der Wohntage waren stets sehr nett und hilfsbereit zu mir. Doch was sollte das für ein Leben sein, wenn man nur noch von anderen abhängig ist?

Einige Zeit später stellte sich mein domino-coach Olaf Haberland bei mir vor. Wir unterhielten uns sehr lange und kamen von Anfang an gut miteinander aus. Er erzählte mir vom domino-coaching™ und was man alles wieder erreichen kann. Gemeinsam stellten wir ein Therapieprogramm für mich auf und setzten Ziele fest. In den monatlichen Gesprächen wurde ausgewertet, was gut läuft, was nicht gut läuft und was wir ändern müssen. Soll ich einmal ganz ehrlich sein? Ich habe ja anfangs nicht daran geglaubt, dass sich meine Situation verbessern wird. Jedoch gaben mein domino-coach und die Mitarbeiter nicht auf, sie glaubten stets an mich.

Das gab mir Mut und neuen Antrieb. Ich fühlte mich voller Energie und ich wollte der Sache eine Chance geben. Was soll ich Ihnen sagen? Ich bin froh darüber, dass ich mich so entschieden habe. In kurzer Zeit waren schon kleine Fortschritte erkennbar. Das motivierte mich umso mehr und ich führte meine Übungen täglich durch. Sicher gab es auch kleine Rückschläge, doch das ließ mich nicht von meinem Ziel abweichen.

Heute möchte ich nicht daran zurückdenken. Ich bin selbstständig und glücklich. Ich kann mich wieder allein waschen und anziehen. Zu den Mahlzeiten laufe ich sogar mit meinem Rollator in das Restaurant. Ob Sie es glauben oder nicht: selbst das Treppensteigen gelingt mir mit einem Lächeln auf den Lippen.

Meine Familie freut sich sehr über meine Fortschritte und ist sehr stolz auf mich. Sie unterstützt mich tatkräftig. Auch ich kann heute sagen, dass ich stolz auf mich bin. Ich habe mein Leben zurück und dafür möchte ich mich von ganzem Herzen bei meiner Familie, den Mitarbeitern der Wohntage und bei meinem domino-coach bedanken.

Danke, dass ihr immer an mich geglaubt habt. ■

Verfasserin: Helma Fehmel

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



Wieder ist ein Jahr vorbei. Viel zu schnell vergeht die Zeit und wir schreiben Weihnachten 2019. Nun wohne ich schon über ein Jahr im domino-world™ Club Tegel.

Aber zuerst ein paar Worte zu mir. Mein Name ist Helma Fehmel und ich bin 76 Jahre alt. Ich schreibe heute schon an meiner zweiten Sommergeschichte, diesmal ganz allein. Ich kann auch nach über 400 Tagen sagen: „Ich würde mich persönlich immer wieder für domino-world™ entscheiden.“

Nach meiner ersten Sommergeschichte im letzten Jahr ist bei mir noch so einiges passiert. Aber auch meine Gesundheit ist besser geworden und ich persönlich denke, es hat etwas mit dem domino-coaching™ zu tun. Denn bis zum Sommer 2019, also etwa fünf Monate nach meinem Einzug, hatte ich meine letzte Synkope (Ohnmachtsanfall) gehabt. Ich mache täglich meinen Sport und auch meine Übungen vom domino-coaching™. Mein Sport besteht aus Nordic Walking. Jeden Tag gehe ich meine Runden um den Club Tegel und lege dabei drei Kilometer zurück, und das noch vor der Gruppentherapie, also vor 10 Uhr. Mein domino-coach Janine und die Mitarbeiter sind dabei oft sehr besorgt um mich wegen meiner Synkopen. Das verstehe ich auch, aber ich sage mir immer: „Ohne Fleiß kein Preis.“

Und sollte ich mal wegen schlechtem Wetter kein Nordic Walking machen können, dann gehe ich in das Treppenhaus und steige die Treppen bis zur Wohneinheit 4 und ins Erdgeschoss, ganze zwei- bis dreimal. Jedoch komme ich beim Treppensteigen schnell an meine Grenzen.

Aber ich möchte ja gern mein Ziel erreichen, welches ich mir gesetzt habe. Mein Ziel ist es, eine Dampferfahrt über den Tegeler See mit meinen Kindern zu machen. Wo ich das Wasser sehen, die Möwen hören und eine schöne Tasse Kaffee schmecken kann. Dann würde ich mich so richtig frei und glücklich fühlen.

Ich hätte mein neues Leben bei domino-world™ mit dem domino-coaching™ an meiner Seite gern noch meinem Mann gezeigt, aber leider ist er im Sommer 2019 verstorben. Also zeige ich es meinen Kindern. Ich bin stolz auf das, was ich leiste und noch lange leisten möchte. ■

Verfasserin: Frau N.
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-world™
Club Oranienburg

Ich bin 93 Jahre und wohne jetzt im August ein Jahr bei domino-world™ in Oranienburg. Ich war sehr schwach, das Essen und Trinken klappte auch nicht. Ich war in meiner Bewegung sehr eingeschränkt und lag am liebsten im Bett. Zwei Pflegekräfte mussten mich in den Rollstuhl setzen, da ich keine Kraft hatte zu stehen. Das Bettgitter wollte ich hochgestellt haben, da ich mich dann sicher fühlte.

Ich bekomme oft und regelmäßig Besuch von meinen drei Söhnen, die dann mit mir an die frische Luft fahren. Ich wurde immer und immer wieder länger in den Rollstuhl gesetzt und von da auf einen Stuhl umgesetzt, damit ich meine Mahlzeiten im Clubraum einnehmen konnte. In der Gesellschaft ist es eben besser. Ich nahm auch an Gewicht zu. Ich hatte den Willen, wieder zu Kräften zu kommen und machte Bewegungsübungen im Bett.

Ich wurde immer selbstständiger und versuchte, selbst mit dem Rollstuhl in den Clubraum zu kommen. Es dauerte zwar lange, aber es klappte. Eine Woche später kam eine Physiotherapeutin. Sie machte mit mir Laufübungen am Rollator, aber nach fünf Schritten war Schluss und ich musste mich hinsetzen. Ich gab aber nicht auf.

Heute kann ich mit dem Rollator zur Toilette und in den Clubraum laufen, nur für längere Spaziergänge brauche ich den Rollstuhl. Ich nehme an vielen Therapien teil: Sport, Musikcafé, Gottesdienste im Haus, Tanzkreis, Kochclub, Gedächtnistraining, Gymnastik mit Musik.

Ich freue mich immer auf die monatlichen Gespräche mit meinem domino-coach. Da kann ich von meinen Erfolgen erzählen. ■

Verfasserin: Doris Moser

Mein Name ist Doris Moser und ich bin 72 Jahre alt. Nun wohne ich knapp 1,5 Jahre im domino-world™ Club Tegel im Wohnbereich Erdgeschoss. Am Anfang fiel es mir schwer, mein „altes Leben“ aufzugeben, aber ich habe mich schnell eingewöhnt. Ich bekam meinen domino-coach Peggy Stahlberg an die Seite gestellt und sie füllte mit mir zusammen die Bestandsaufnahme sowie die Assessments aus (u.a. den Barthel-Index und auch den Mini-Mental-State-Examination). Daraus ergab sich dann ein sogenanntes Stärken-Schwächen-Profil. Und aus dem erarbeiteten wir wiederum das Therapieprogramm.

In diesem Programm findet man K-Bausteine, was bedeutet, dass ich die Übungen allein durchführen kann. Außerdem beinhaltet das Programm noch die sogenannten DF-Bausteine. Das sind Durchführungsbausteine, die jemand mit mir gemeinsam absolviert. In den Gruppentherapien, wie z. B. Krafttraining, werden alle Muskeln trainiert und in unserer Reha-Fit-Ecke liegt der Fokus auf dem Arm- und Beintraining, denn der Muskelaufbau ist sehr wichtig!

Ich muss Ihnen berichten, dass es mir bei meinem Einzug körperlich nicht so gut ging und bitte entschuldigen Sie, dass ich nicht weiter auf meine Erkrankungen eingehen möchte. Nur so viel, dass ich bei fast allen Verrichtungen Hilfe benötigte und dass ich eine Wunde hatte, die chronisch war.

Sie werden es kaum glauben, aber jetzt, fast 18 Monate später, bin ich körperlich richtig fit. Ich kann wieder ohne Hilfe duschen und helfe sogar beim Bett beziehen. Aber das Highlight ist, dass meine sogenannte chronische Wunde wieder verheilt ist.

Na dann, bis zum nächsten Jahr. ■

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



Verfasserin: Frau U.
mit Hilfe ihres domino-coaches

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

Guten Tag, ich schreibe diese Geschichte zusammen mit meinem domino-coach Ramona. Ich habe seit vielen Jahren Demenz, weiß aber nicht mehr, seit wann, und mein Mann weiß es auch nicht mehr genau. Ich wohne mit meinem lieben Mann in Hennigsdorf. Wie die Straße hier heißt, das weiß ich nicht, aber das ist nicht wichtig. Es ist schön hier.

Jetzt werde ich gefragt, wie alt ich bin ... Ich schaue zu meinem Mann und frage: „Liebling, wie alt bin ich?“ und er antwortet: „Na, 86 Jahre.“ Ich lache, als ich das höre. „Das kann doch nicht sein, so alt bin ich doch noch nicht.“ Ich lache sehr gern. Seit zwei Jahren werde ich von Schwester Ramona gecoacht. Durch meine Demenz konnte ich zum Anfang nichts selbstständig tun. Ich musste ins Bad begleitet werden. Da sollte ich mich waschen. Ich wusste nicht, was ich da tun sollte. Die Schwestern gaben mir den Waschlappen in die Hand, und ich wusste nichts damit anzufangen.

Zum Anfang ging es gar nicht, ich brauchte viel Hilfe, und jeder Schritt musste sehr langsam mit mir geübt werden. Ich musste komische Übungen machen: Arme hoch, Beine hoch, laufen auf der Stelle; ich wackelte ganz schön. Sie sagen dazu „Kraft- und Balance-Training“.

Aber jetzt muss ich darüber lachen, wenn wir darüber erzählen, wie bei mir die Pflege angefangen hat. Ich kann mich daran ja nicht mehr erinnern. Ich weiß, ich gehe jetzt allein ins Bad, und ich weiß, was ich da tun muss.

Als Schwester Ramona bei einem domino-coaching™ Besuch mir eine Urkunde und ein Geschenk überreichte, konnte ich mir nicht vorstellen, wofür. Sie erklärte mir und meinem Mann, dass ich „Mutmacher des Monats“ geworden bin. Ich lachte ganz laut, schaute meinen Mann an und sagte: „Liebling,

stimmt das?“ und er sagte mit einem Lächeln: „Ja.“ Es ist schade, denn ich kann mich daran nicht erinnern.

Ich weiß nur, was ich gerade tue. Was vor kurzer Zeit war, das weiß ich schon wieder nicht. Wenn Donnerstag bei uns Markt ist, freue ich mich auf den Ausflug mit dem Rollstuhl. Vorher konnte ich nur ein paar Meter laufen, das fiel mir sehr schwer. Aber jetzt geht es viel besser. Ich laufe, solange ich kann, dabei schiebe ich den Rollstuhl. Wenn ich dann nicht mehr kann, weiß ich, ich kann mich setzen.

Ich bin sehr gern auf dem Markt. Ich habe meine Tasche dabei und kann dann einkaufen. Am liebsten kaufe ich Schuhe, Nachtwäsche, Blusen und alles, was ich sonst noch so gebrauchen kann. Aber die Schwester, die mich begleitet, passt auf, dass ich nicht zu viel und immer das Gleiche kaufe, denn ich weiß nicht mehr, was ich vorher gekauft habe.

Wenn wir dann wieder nach Hause fahren, erwartet mich mein Mann und fragt mich: „Na, was hast du heute Schönes gekauft?“ Ich schaue dann fragend die Schwester an und sage: „Ich habe nichts gekauft.“ Denn ich kann mich nicht daran erinnern.

So, nun muss ich in die Küche, meinem Mann helfen. Ich habe wieder gelernt, Kartoffeln zu schälen. Mein Mann hat viel Geduld mit mir, er sagt kein böses Wort. Er muss mir immer wieder erzählen, was ich tun soll. Ich versuche mein Bestes und gebe mir viel Mühe, obwohl es mir sehr schwerfällt. Denn am liebsten ruhe ich mich aus und höre dabei schöne Musik und erinnere mich an früher, als ich mit meinem Mann tanzen war. ■

Verfasser: **Herr H.**

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



Es fing damit an, dass mein domino-coach etwas Gutes tun wollte. Ich war nicht sehr überzeugt davon, denn mein 100. Geburtstag näherte sich immer mehr. Darum meinte ich: „Ich habe ein Testament geschrieben und du willst mich aufs Fahrrad setzen.“

Es brauchte doch einige Überzeugungsarbeit, dann willigte ich schließlich ein. Mein domino-coach besorgte mir Prospekte und ich suchte mir ein Gerät aus, auf dem man Arme und Beine trainieren kann. Die erste Zeit war es gar nicht so leicht, das tägliche Pensum einzuhalten. Aber die Fortschritte ließen nicht lange auf sich warten. Jetzt komme ich viel besser in die Wanne herein und auch heraus. Ein paar Mal habe ich es die Treppen herunter und hinauf sowie einen kleinen Spaziergang geschafft.

Am 28. März 2007 war es so weit – mein 100. Geburtstag war da. Er wurde groß im Hotel gefeiert. Alle, die mir irgendwie geholfen haben, und Verwandte und Bekannte waren eingeladen und gekommen. Sogar der Bürgermeister von Spandau war kurz da und brachte Grüße von Herrn Wowereit mit. Ich wollte keine Geschenke und keine Blumen, denn dann hätte ich damit allein zu Hause gesessen. Die Teamleiterin von domino-world™ und mein domino-coach konnten es sich aber nicht verkneifen, mir doch etwas zu schenken. Eine schöne Trainingshose, damit ich fleißig weiter übe. Meistens mache ich das auch. Es sei denn, ich fühle mich zu schlapp, was ja in meinem Alter auch mal vorkommen kann.

Wenn es mir weiter so gut geht, hätte ich nichts dagegen, noch ein paar Jahre auf dieser Welt zu bleiben. Mittlerweile weiß ich: domino-coaching™ ist super. ■

Verfasserin: Frau B.
mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich wohne im domino-world™ Club Oranienburg auf der Etage 5. Eigentlich möchte ich gar nicht so viel um den heißen Brei herumreden. Fakt ist, ich war der „Mutmacher des Monats“ der ersten Stunde.

Jetzt denken Sie vielleicht, was ist denn das für eine Angeberin? Na ja, vielleicht, aber ich dachte, wir sollen hier über Erfolge im Rahmen des domino-coaching™ berichten. Ich bin stolz darauf, stolz, weil es gar nicht so einfach war. Nach mehreren Rückschlägen mit Stürzen, Prellungen und blauen Flecken kann ich von mir sagen: „Ich habe es geschafft.“

- Ich kann mich selbstständig an den Betrand setzen.
- Ich kann mit meinem Rollator und in Begleitung ca. 50 Meter gehen.
- Ich kann mich selbstständig im Rollstuhl fortbewegen.
- Ich kann mich am Waschbecken wieder selbst waschen.
- Ich kann mit meiner Familie telefonieren, sogar mit meinem Handy.
- Ich kann mich selbstständig anziehen, zumindest die Oberbekleidung.
- Ich kann mich konzentriert beschäftigen, geistige Übungen erfolgreich abschließen.

Wie Sie sehen, ist das eine Liste mit Punkten, die für mich persönliche Erfolge sind. Erfolge in Zusammenarbeit mit meinem domino-coach, den Mitarbeitern der Wohnetage 5 und den Physiotherapeuten. Aber vor allem durch meinen starken Willen, es zu schaffen. ■

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

Verfasser: Frank Steyer
mit Hilfe seines domino-coaches

domino-coach:
Udo Buch
domino-world™
Center Birkenwerder



Hallo, ich bin es, Frank Steyer. Ich bin 37 Jahre alt und komme aus dem schönen Birkenwerder. Ich bin Alkoholiker und lebe hier in einer geräumigen Zweizimmerwohnung allein.

In diesem Jahr möchte auch ich erstmals über meine positiven Erfolge im domino-coaching™ berichten.

Es ist wirklich ein Glücksfall, dass ich ausgerechnet von diesem domino-coach begleitet werde, über den ich nun berichten möchte. Mit ihm kann man lachen, sich über schon kleinste Erfolge freuen und er ist auch in schwierigen Zeiten an meiner Seite.

Ich lebte lange Zeit mit sehr wenigen sozialen Kontakten und hatte nur einen Nachbarn, den ich jeden Tag besuchte. Er wurde von einem Pfleger von domino-world™ versorgt und so kam es, dass dieser Pfleger mich eines Tages ansprach und fragte, was meine gesundheitlichen Probleme seien. Ich erzählte ihm von meinem Alkoholproblem und meinem Meniskusschaden und dass ich nur schwer bis gar nicht mit meinem Leben klarkomme.

Er war sofort bereit, mir zu helfen. Er sorgte dafür, dass ich einen Pflegegrad bekam und jetzt auch von domino-world™ versorgt werde. Er nahm sich Zeit und erklärte mir das Verfahren domino-coaching™. Anfangs verstand ich überhaupt nicht, was damit gemeint war.

In intensiven Gesprächen legten wir dann mein Entwicklungsziel, mein Patientenbild und sogar ein Therapieprogramm fest. Ich konnte zu diesem Zeitpunkt nicht richtig laufen und benutzte zum Einkaufen sogar einen Rollator – und das mit 37 Jahren. Jedoch hatte ich da nicht mit meinem domino-coach Udo gerechnet, der mir sagte, dass sowas nicht geht und ich das Laufen ohne den Rollator langsam wieder lernen werde. Er versprach mir, dass ich wieder selbstständiger und fitter werden würde.

Ich lebte zurückgezogen, meine Nahrung am Tag war nur Bier und gegessen habe ich nichts. Weil es mir schwerfällt, mich selbst zu irgendetwas zu motivieren, änderten wir zusammen mein Leben. Wir übten das Laufen mit Unterstützung von nur einer Gehhilfe. Es hat zwar ein wenig gedauert, aber siehe da, es funktioniert. Udo erklärte mir, wie wichtig es ist, ein geregeltes Essverhalten zu haben und redete und redete immer wieder auf mich ein. Was soll ich sagen, auch das konnte ich mit seiner Hilfe umsetzen. Ich mache mir jetzt jeden Tag ein warmes Mittagessen.

Das größte Problem allerdings war es, in meiner Wohnung Ordnung zu halten. Ich lebte in einem regelrecht verwahrlosten Zustand, pflegte auch mich selbst nicht. Die Wohnung bringen wir jetzt zusammen in kleinen Schritten in Ordnung. Und was die Körperpflege betrifft, bemühe ich mich jetzt seit einiger Zeit, sie allein durchzuführen und nicht auf einen Pfleger zu warten, der mich dann wäscht.

Wenn ich ab und an mal wieder in mein altes Verhaltensmuster ver falle, dann fällt es meinem domino-coach Udo gleich auf und wir führen intensive Gespräche, die mich aufbauen und mir auch sehr guttun.

Mein Leben hat sich mit Hilfe des domino-coaching™ grundlegend geändert und ich schaue wieder mit einem Lächeln in die Zukunft. Obwohl ich an das domino-coaching™ nicht geglaubt habe, wurde mir gezeigt, dass man im Leben alles schaffen kann, erst recht mit 37 Jahren. Damals dachte ich, ich würde nicht mehr lange leben, aber man darf sich einfach nicht aufgeben! Man muss immer für sein Leben kämpfen.

Ich kann nur Danke sagen, dass mir dieser Weg gezeigt wurde und bedanke mich ganz besonders bei meinem domino-coach Udo Buch aus dem Center Birkenwerder, der mich trotz heftiger Hindernisse und meiner meist fehlenden Motivation nie aufgegeben hat und immer an meiner Seite stand.

In diesem Sinne wünsche ich allen ein schönes Jahr und hoffe, auch im kommenden Jahr erneut darüber berichten zu können, was ich für Erfolge erzielen konnte. ■



Verfasserin: Doris Nowosatko

domino-coach:
Jaqueline Bittel
domino-world™
Club Oranienburg



Hallo, mein Name ist Doris Nowosatko. Leider muss ich sagen, mir ging es in der letzten Zeit nicht wirklich gut, da ich im Oktober 2019 die Diagnose „schwere Leukämie“ erhalten habe. Dies hat mich ganz schön aus der Bahn geworfen, sowohl körperlich als auch psychisch. Schließlich war ich immer eine bodenständige Frau und von einem auf den nächsten Tag veränderte sich einfach alles.

Ich hatte in der Zeit von Oktober 2019 bis April 2020 viele Krankenhausaufenthalte und mein Körper hat immer weiter abgebaut. Ich habe gespürt, wie mich meine Muskeln immer mehr verlassen. Jeder Schritt hat nur noch wehgetan. Zuerst waren da die Schmerzen und im nächsten Moment bekam ich schon den Rollator.

Im April 2020 bin ich dann im domino-world™ Club Oranienburg eingezogen. Beim Einzug auf die Wohntage 7 b haben mich die Mitarbeiter der Wohntage sehr freundlich empfangen. Überall sah ich Bilder und rote Herzen hängen, auf denen „domino-coaching™“ stand. Ich war wirklich verwundert, was das hier sein sollte.

Nach kurzer Zeit kam eine Mitarbeiterin der Wohntage zu mir und stellte sich als mein „domino-coach“ vor. Was das heißen sollte? Ich habe mir unter diesem Begriff nichts vorstellen können. Die Mitarbeiterin und ich haben uns eine ganze Weile unterhalten und sie hat mir schließlich ausführlich erklärt, was der Begriff zu bedeuten hat und was sie mit mir hier vorhaben.

Als ich das alles gehört habe, habe ich mich sehr auf dieses Projekt gefreut, da ich einen kleinen Hoffnungsschimmer wiederbekommen habe. Schließlich ist mein größter Wunsch, wieder nach Hause zu können.

Von einem auf den anderen Tag ging es dann „Schlag auf Schlag“. Mein domino-coach hat mit mir zusammen einen Therapieplan erstellt und mir ein ganz niedliches Elch-Stofftier gegeben, das für „Kraft und Stärke“ stehen soll. Ich muss ehrlich zugeben, als ich den Therapieplan zusammen mit meinem domino-coach erstellt habe, war ich sehr skeptisch, ob das wirklich funktionieren und ob mein Körper das noch schaffen kann. Am nächsten Tag ging es dann auch schon mit dem Sport los. Tägliches Lauftraining, Treppensteigen, Krafttraining und, und, und ...

Anfangs fiel es mir nicht leicht, so richtig loszulegen, da mein Körper das gar nicht mehr gewohnt war und meine Muskeln durch die vielen Krankenhausaufenthalte ganz schön abgebaut hatten. Doch mein domino-coach gab mir Sicherheit und hat mich immer wieder motiviert, nicht aufzugeben, sondern weiterzumachen.

Das klingt alles ganz schön anstrengend, nicht wahr? Was soll ich Euch sagen: Das war es auch. Dennoch kann ich heute stolz berichten, dass sich mein größter Wunsch erfüllt hat und ich dank des domino-coaching™ wieder zu Hause in meiner eigenen Wohnung lebe.

Heute bin ich so glücklich, dass ich nach dem langen Krankenhausaufenthalt am Training bei domino-world™ teilgenommen habe, obwohl ich anfangs skeptisch war. Wer weiß, wo ich sonst heute stehen würde.

Ich kann nur jedem Menschen Mut und Kraft zusprechen. Ich denke, dass ich das beste Beispiel dafür bin, dass man vieles in seinem Leben erreichen kann und sich niemals endgültig aufgeben sollte. ■

Verfasser: **Herbert Borinin**
mit Hilfe seines domino-coaches

domino-coach:
Katrin Egger
domino-world™
Club Oranienburg

Mein Name ist Herbert Borinin, aber sagen Sie ruhig Herbert zu mir. So nennen mich meine Freunde und Bekannten, so nennt mich meine liebe Frau. Wissen Sie, ich habe eine gute Ehe geführt, lieb waren wir zueinander, auch wenn es nicht immer einfach war.

Dann wurde ich krank.

Schlimm ist das mit der Demenz, vor allem für meine Angelika. Sie hat mich in unserem Haus gepflegt bis zu dem Tag, als ich die Kellertür mit der Badezimmertür verwechselte ...

Nun bin ich hier im Club Oranienburg. Schlecht ist das nicht und ich finde mich zurecht. Sie müssen wissen, ich bin in ständiger Bewegung. Aber hier kann ich laufen, soll ich auch sogar. Sport mache ich auch. Hier kann ich sein, wie ich bin. Alle passen auf mich auf und sorgen dafür, dass es mir gut geht.

Jeden zweiten Tag kommt mich meine Frau besuchen. An den allermeisten Tagen erkenne ich sie sogar und freue mich. Wir gehen dann zusammen spazieren oder essen eine Kleinigkeit oder sitzen einfach nur beisammen.

Mir geht es wirklich gut. Aber wissen Sie, ich wünschte nur, es wäre nicht so schwer für meine Frau. Ich wünschte, ich könnte sie fest in meine Arme schließen und ihr sagen: „Sei nicht traurig. Es war richtig, dass Du Dich für domino-world™ entschieden hast. Das hast Du gut gemacht!“

Wenn Sie sie sehen, meine Angelika, dann sagen Sie es ihr vielleicht, ja? ■

Verfasserin: Frau T.
für Frau B.

Frau B. zog am 2. April 2007 auf die Wohntage 6 im Club Oranienburg. Sie ist 78 Jahre alt und lebte vor dem Einzug noch allein zu Hause. Frau B. leidet an Demenz, ist insulinpflichtige Diabetikerin und hatte schlimme offene Unterschenkelgeschwüre. Sie war zu Anfang sehr oft weinerlich und fühlte sich unverstanden.

Seit Oktober 2007 bin ich der domino-coach von Frau B. und bis heute hat Frau B. viele Erfolge zu verzeichnen. Durch eine sehr gute Zusammenarbeit mit der Hausärztin, der Physiotherapie und ihren Kindern gelang es uns Mitarbeitern, Frau B. körperlich fitter und seelisch ausgeglichener zu machen.

Heute führt Frau B. unter Anleitung die Körperpflege selbstständig durch und bereitet ebenfalls ihre Brote selbstständig zu. Erfolgreich nimmt sie am Kraft- und Balance-Training teil. Und freudestrahlend beteiligt sie sich am Karatekurs und auch am Tanzkreis für Demente. Zweimal die Woche erhält Frau B. von der Physiotherapeutin eine Lymphdrainage für die Beine. Die Wunden sind schon fast abgeheilt. Frau B. lacht viel, hat soziale Kontakte auf der Wohntage geknüpft und freut sich über den regelmäßigen Besuch ihrer Kinder. ■

domino-world™
Club Oranienburg



Verfasserin: **Hannelore Vogt** mit Hilfe ihres domino-coaches

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

Ich bin Hannelore Vogt und lebte bis vor zwei Jahren in Bonn. Aufgrund eines Sturzes musste ich ins Krankenhaus eingeliefert werden und unterzog mich einer Operation. Mein Sohn organisierte während dieser Zeit einen Platz im domino-world™ Club Treptow. So zog ich im Jahr 2018 von Bonn nach Berlin, wo ich ein wunderschönes Appartement mit Blick auf den naheliegenden Kanal bezog. Das erfreute mich sehr, da ich die Natur liebe.

Ich muss schon sagen, ich war am Anfang meines Einzugs ein sehr „harter Brocken“. Die ersten Tage wollte ich nicht aus meinem Bett, trotz des motivierenden Zuspruchs der Mitarbeiter. Dann aber bekam ich meinen domino-coach™ zur Seite gestellt und dieser erklärte mir, was das mit dem domino-coaching™ auf sich hat, denn ich hatte ja vorher noch nie etwas davon gehört.

Da ich sehr ängstlich und unsicher war, fand ich es toll, einen domino-coach an der Seite zu haben und fing nach und nach an, ihr mein Vertrauen zu schenken. Mein größtes Problem war, aufgrund des Sturzes, nicht mehr laufen und nicht mehr selbstständig auf die Toilette gehen zu können. Also stellte mein domino-coach einen Therapieplan auf, der für mich auch umsetzbar war.



Es dauerte nicht lange und ich konnte mich mit dem Rollator im Appartement fortbewegen. Ich erhielt jeden Tag meine Therapien, die manchmal sehr anstrengend waren, aber ich sagte innerlich zu mir: „Du schaffst das, du hast dein Ziel vor Augen!“

Es war auch ein schönes Gefühl, von den Mitarbeitern bestärkt und auch gelobt zu werden und zu hören, wie toll sie meinen Fortschritt finden. Irgendwann kam die Zeit und ich konnte mit dem Rollator selber über die Etage und auch zur Toilette gehen.

Ich habe es sogar zum „Mutmacher des Monats“ geschafft.

Und was noch sehr schön war, ich durfte im Restaurant „Alte Liebe“ meine Speisen einnehmen und konnte danach selber in den schönen Garten gehen und den Ausblick genießen. ■

Verfasserin: Simone Rieger
für Frau W.

domino-coach:
Simone Rieger
domino-world™
Center Birkenwerder

Kurz vor Weihnachten 2003 die Diagnose: Apallisches Syndrom. Plötzlich war alles anders im Leben der Familie W. Von einem Tag auf den anderen fiel die treusorgende Ehefrau, liebevolle Mutter und Großmutter ins Wachkoma. Sie wurde zum Schwerstpflegefall, welcher besonders ihrem Mann viel Geduld, Hoffnung auf ein baldiges Erwachen und das Erwerben pflegerischer Kenntnisse abverlangte.

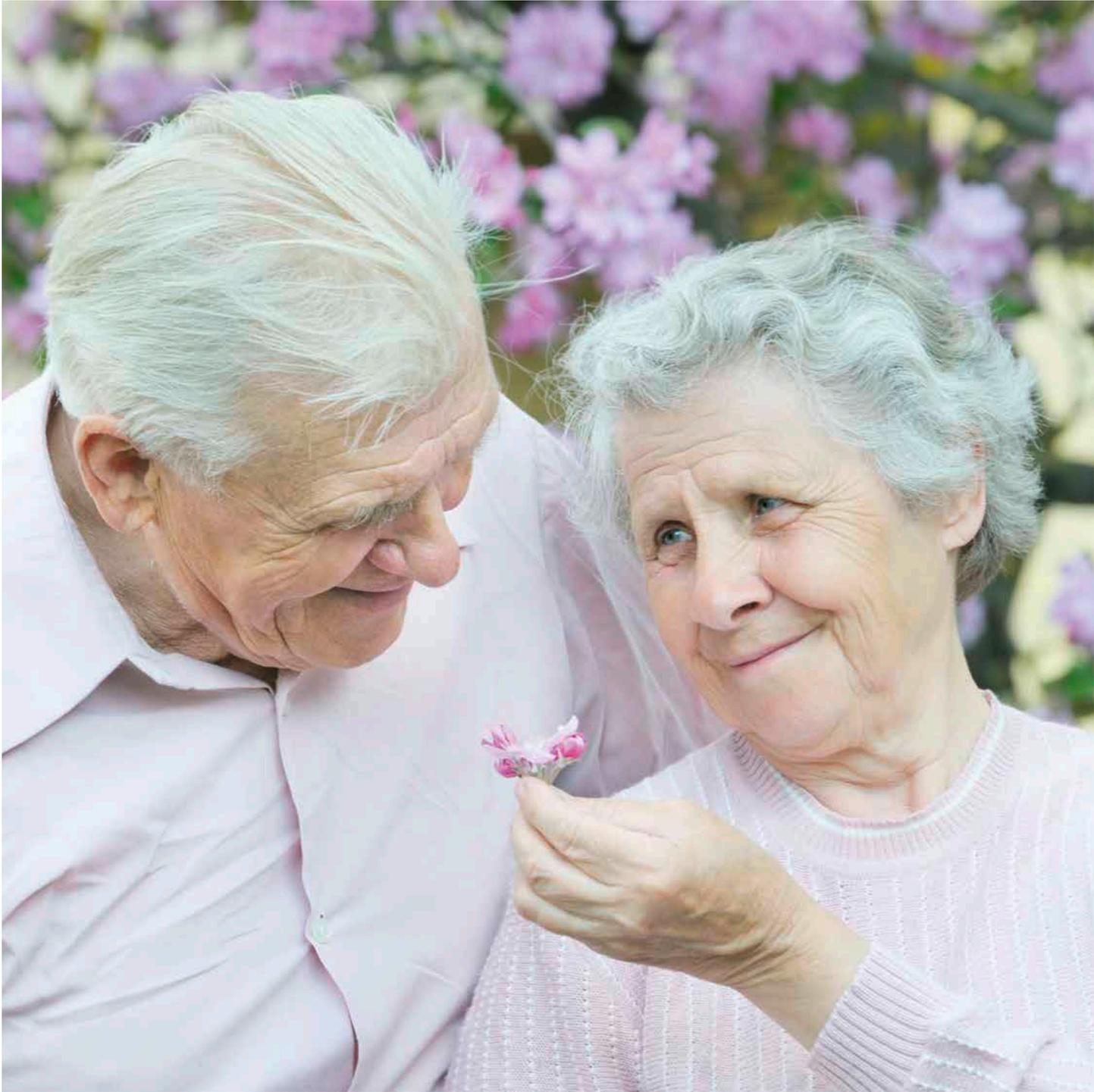
In den ersten zwei Jahren pflegte Herr W. seine Frau mit Hilfe seiner inzwischen 90-jährigen Mutter fast allein rund um die Uhr. Als aber auch er sein gesundheitliches „Päckchen“ zu tragen hatte, holte er sich Hilfe.

Erst war es ein Pflegedienst aus Mühlenbeck. Dann im Februar 2009 kam Frau W. zu uns in die Pflege. Seit dieser Zeit bin ich ihr domino-coach. Unsere „Gespräche“ führen wir über Gestik, Mimik und Augenkontakt. Es ist, als würden wir zwei in einem Zug reisen, nur getrennt durch eine Abteiltür, durch die wir uns ansehen können, wo jedoch Gespräche nur als Wortfetzen gegenseitig an unser beider Ohren dringen.

Wenn ich zu Frau W. ans Bett trete und sie mich ansieht, huscht ein Lächeln über ihre Lippen, daran merke ich, sie hat mich erkannt. Sie reicht mir dann die Hand und hält sie für einige Momente fest, manchmal streichelt sie meinen Arm. Je nach Tagesbefinden antwortet sie mit „Ja“ oder „Nein“ oder formuliert kurze Sätze, welche nicht immer deutlich zu verstehen sind. Manchmal muss ihr Mann Hans auch Worte übersetzen, da sie auf ungarisch oder rumänisch zurückkommen – Sprachen, die sie in ihrer Kindheit und Jugend sprach.

Bis zum Juni 2009 hatte Frau W. gute Fortschritte in der Kommunikation gemacht, was alle in die Pflege involvierten Angehörigen und Kollegen sehr freute. Doch durch einen Infekt wurde sie wieder auf das Anfangsniveau vom Februar zurückgeworfen. Nur langsam schreitet der Erfolg voran. Davon lässt sich Frau W. aber nicht unterkriegen. Ich habe ihr als Motivation einen gestrickten rosafarbenen Teddybären geschenkt, ihren „Matzi“ (österreichischer Dialekt: Wort für Bär), den sie sehr lieb gewonnen hat. Nach jedem Pflegeeinsatz greift sie nach ihm, nimmt ihn in den Arm, streichelt oder betrachtet ihn. Manchmal legt sie ihn auch neben sich und deckt ihn zu, als wollte sie sagen: „Komm Matzi, jetzt reisen wir gemeinsam in meine Träume.“ ■





Verfasser: **Günter Dargatz** mit Hilfe seines domino-coaches

Am Anfang habe ich nicht gern hier gewohnt, ich wollte nach Hause, aber mit nur einem Bein ist das nicht möglich.

Damals ...

Meine Unzufriedenheit haben die Bewohner und Mitarbeiter erlebt, ich war richtig unleidlich. Ich war im wahrsten Sinne des Wortes ans Bett gefesselt. So viel Wunden, das Bein wurde amputiert. Und ich wollte nicht mehr. Was hatte ich noch vom Leben zu erwarten? Gar nichts!

Heute ...

Jetzt finde ich es schön zu leben. Das ist auch eine Frage aus dem Geriatrischen Assessment. Ja, es ist schön, mein Leben. Mein Bein ist weg, na und ...? Laufen kann ich auch nicht, na und? Trotzdem habe ich mehr Freude als damals.

Ich kann mich mit Hilfe meines Rollstuhls fortbewegen. Das ermöglichte mir das harte Training an der Sprossenwand und am Ergometer. Mittlerweile kann ich auch nach draußen, zwar mit Hilfe, aber ich komme nach draußen und kann ein bisschen mehr erleben, als nur mein Zimmer und mein Bett zu sehen oder die Wand anzugucken.

Immer dienstags und donnerstags freue ich mich am meisten, dann geht es wieder nach draußen, und ich kann meine Boulette genießen. Die esse ich so gern!

Es ist nicht viel, aber für mich ist das viel mehr wert, als ihr glauben könnt! ■

domino-coach:
Michél Fourmont
domino-world™
Club Oranienburg

Verfasserin: Silvia Fischbach
für **Anneliese Weinberg**

domino-coach:
Ragna Dreher
domino-world™
Club Tegel

Ich bin Anneliese Weinberg, stolze 81 Jahre alt, glücklich verheiratet und Oma. Meine Familie ist mein Ein und Alles. Wir sind gern zusammen und unternehmen viel. Im Ganzen betrachtet war ich zufrieden und glücklich.

Und dann war er da, der Tag X, der alles veränderte. Es traf mich aus heiterem Himmel. Peng – und nichts ging mehr. Meine Selbstständigkeit, alles, was ich konnte, war weg. Man erklärte mir, dass ich einen Schlaganfall hatte.

Meine Familie war für mich da, aber auf Dauer ging es nicht so weiter. Im Juli 2019 zog ich dann in den domino-world™ Club Tegel ein. Das Zimmer ist hübsch, es gefällt mir. Die Mitarbeiter sind alle höflich und nett. Sie erklärten mir alles, damit ich mich hier zurechtfinden konnte. Das Haus ist sehr groß, ich würde sagen, man kann sich hier verlaufen.

Es stellte sich eine Frau Dreher vor und erklärte mir, dass sie mein Ansprechpartner hier im Club wäre. Die nennen das hier domino-coach. Solch einen domino-coach – übersetzt heißt das Trainer – bekommt hier jeder Bewohner. Anfangs dachte ich, dass ich keinen Trainer brauche. Dennoch wollte ich, dass alles wieder so funktionieren soll wie früher, und zwar so schnell wie möglich.

Mein domino-coach stellte mir also das Verfahren vor, das hier angewendet wird, das domino-coaching™. Sie fragte mich nach meinen Wünschen und nach meinem wichtigsten Ziel und erstellte mit mir zusammen einen Trainingsplan. Mein Ziel? Na, wieder gesund werden, laufen können und alles wieder tun können, was ich vorher schon konnte.

Nachdem mein Therapieplan fertig war, legten wir los. Zusätzlich gibt es Gruppen- und Einzeltherapien und, und, und ... Puh, ganz schön anstrengend.

Dann fiel ich in ein schwarzes Loch und wurde depressiv. Ich hatte keine Geduld, mir ging es nicht gut. Ich weinte sehr viel, hatte keinen Lebensmut, keinen Willen mehr. Also, wozu weitermachen? Ich konnte nicht mehr und gab mich auf. Meine Stimmung war im Keller; mein Misstrauen anderen Menschen gegenüber war so groß geworden, dass ich nicht einmal mir selbst vertraute. Ich dachte nur noch: „Lasst mich doch alle in Ruhe!“

Die Mitarbeiter aber holten mich weiterhin zu den Therapien ab, motivierten mich, nahmen meine dunkle Stimmung, meine Depression ernst. Ich bekam Medikamente vom Arzt verschrieben, die mir helfen sollten, wieder klarer zu sehen.

Es fällt mir immer noch schwer, ja, das ist so, aber ich fühle jetzt, dass ich nicht aufgeben, sondern weitermachen muss. Ich werde meine Situation so akzeptieren, wie sie nun mal ist und ich muss lernen, mich so anzunehmen, wie ich jetzt bin. Ich muss auch lernen, mich über kleine Erfolge zu freuen. Na, wir werden sehen, ich kämpfe jedenfalls für ein anderes Leben. ■

Verfasserin: Frau H.
für Herrn J.

domino-world™
Club Oranienburg

Herr J. wohnt seit November 2008 auf der Wohntage 2. Nach einem Multi-Infarkt hat Herr J. sein Sprachvermögen verloren und ist halbseitig gelähmt. Deshalb möchte ich, sein domino-coach, heute seine Geschichte des Sommers 2010 erzählen.

Als Herr J. bei uns nach einem Krankenhausaufenthalt einzog, war er bettlägerig und wurde über eine Sonde ernährt. Sein Bewegungsradius beschränkte sich auf sein Bett.

Für mich als domino-coach hieß das: Kontakt zur Familie aufnehmen, um ihr unser neuartiges Pflegemodell vorzustellen. Nachdem die Anamnese und ein Geriatisches Assessment erstellt waren, wurde gut sichtbar, wo ich als domino-coach therapeutisch ansetzen konnte. Ich erstellte anhand der persönlichen Stärken und Schwächen und in Absprache mit der Familie ein Therapieprogramm für Herrn J.



Die Zusammenarbeit zwischen Hausarzt, Physiotherapeut, Ergotherapeut und Mitarbeitern der Wohntage 2 ist bis heute ausschlaggebend dafür, dass Herr J. in einem normalen Rollstuhl sitzen kann, sich selbstständig auf der Wohntage fortbewegt, das machen kann, was er möchte und nicht mehr über eine Sonde ernährt wird.

Es macht so viel Spaß zu sehen, mit welcher Freude er Bouletten mit Kartoffelsalat isst oder seine Familie ihn zum Grillnachmittag abholt und er im Auto mit nach Hause fahren kann.

Bis hierher war der Weg nicht einfach für Herrn J. Tägliche Übungen mit den Mitarbeitern waren schwer. Doch seine Familie und seine Lebensgefährtin geben ihm die Kraft, die er braucht, um seinen Weg weiter zu gehen. Herr J. hat noch viel vor!

Heute zeigt er uns seine Bedürfnisse durch Mimik und Gestik, doch wir arbeiten daran, dass er dies mit den Worten „Ja“ oder „Nein“ sagen kann. Ich als domino-coach und meine Kollegen glauben daran, dass Herr J. es schaffen kann und werden ihn weiter auf seinem Weg unterstützen. Gemeinsam freuen wir uns mit der Familie über jeden kleinen Fortschritt, den Herr J. macht und machen wird. ■

Verfasserin: Anja Heckeler
für Ruth Wieland

domino-coach:
Anja Heckeler
domino-world™
Club Treptow

Ich möchte selbstständig donnerstags in meinen Kartenclub um die Ecke gehen, um mit meinen Freunden nach Herzenslust den ganzen Nachmittag zu spielen – zwei unternehmenslustige Augen blitzen mich an.

Sie gehören Frau Wieland, 95 Jahre, die seit Dezember 2015 auf unserer Etage wohnt. Sie tat diesen schon länger geplanten Schritt, ihre Wohnung aufzugeben, nachdem sie nach einem Sturz mit schweren Folgen (Bruch des unteren Beckens) plötzlich bettlägerig wurde. Vor diesem Sturz war es ihr noch möglich, am Rollator zu gehen und ein weitgehend unabhängiges und selbstbestimmtes Leben zu führen. Jetzt war sie bei den meisten täglichen Verrichtungen auf fremde Hilfe angewiesen.

Für Frau Wieland begann eine schwere Zeit. Sehr schmerzgeplagt fühlte sie sich häufig hilflos und verzweifelt. Doch Frau Wieland ist eine Frau mit starkem Charakter, der durch ein Leben voller Arbeit, Entbehrungen und leider auch einigen Schicksalsschlägen herausgebildet wurde.

Mit unerschütterlichem Optimismus und starker Willenskraft half sie, neben dem Beruf, in den Jahren nach dem Krieg, Berlin wieder aufzubauen. Mit diesen Eigenschaften als Werkzeug und getreu dem Motto, sich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen und ihre Vision ständig vor Augen, bastelte Frau Wieland regelrecht einen Fluchtweg aus ihrem persönlichen Gefängnis.

Es war ihr Ziel, wieder so unabhängig zu sein wie vor dem Unfall – auch um uns Mitarbeiter zu entlasten, wie sie immer betont. Ich weiß von Frau Wieland, dass sie alle notwendigen Schritte nachts geplant hat, so sah sie sich z. B. allein unter der Dusche stehen, fühlte das schöne warme Wasser auf ihrer Haut

und sann über die Vorgehensweise nach, dieses Ziel zu erreichen. Diese und weitere Aktionen sollten mit unserer Unterstützung in die Tat umgesetzt werden. Kommt Euch das bekannt vor?

Als erste Maßnahme reduzierte sie eigenständig die Einnahme der vielen starken Schmerzmedikamente, da diese ihrer Meinung nach zu hoch dosiert waren und sie sich immer so müde fühlte. Hinderlich, wenn man wieder auf die Beine kommen will! In relativ kurzer Zeit schaffte sie den eigenständigen Transfer in den Rollstuhl. Es folgten das selbstständige Ankleiden sowie die Toilettengänge mit nur wenig Unterstützung.

Seit ca. vier Monaten ist es ihr nun möglich, sich selber stehend zu duschen und vor 14 Tagen wurde ein hoher Rollator geliefert, an dem sie zur Zeit fleißig ihre Gehübungen macht.

Ich selbst bin seit Januar 2016 im Team der Wohntage 2 und absolvierte meine Ausbildung zum domino-coach im Frühjahr 2016. Vor wenigen Wochen wurde ich Frau Wieland als domino-coach an die Seite gestellt, wobei ich manchmal denke, dass sie ihr eigener Coach ist, der die domino-Praktiken quasi verkörpert.

Sie ist für mich ein Vorbild dafür, dass es keine Altersgrenze gibt, seine Wünsche wahr werden zu lassen, auch wenn sie noch so unmöglich scheinen. Ich bewundere Frau Wieland für ihre Lebenslust und Lebenskraft und hege keinerlei Zweifel, dass sie demnächst donnerstags in ein Taxi steigt, um ihre Freunde beim Kartenspielen zu treffen! ■

Verfasserin: Jeanette Duffke

domino-coach
im domino-world™
Club Tegel

Schön, dass wir als domino-coaches auch einmal eine Geschichte schreiben dürfen. Wir haben ja schon viele Erfolge erlebt. Ich möchte von Herrn W. erzählen. Dieser zog als Pflegefall und mit einer schweren Sepsis auf die Etage 3 des domino-world™ Club Tegel. Fast wäre er gestorben. Und das noch so jung, keine 70 Jahre alt.

Man sah ihm sofort an, dass er über seinen Zustand sehr verzweifelt und unglücklich war.

Als domino-coach erstellte ich mit ihm sein Therapieprogramm. Sein Entwicklungsziel war ihm so wichtig: Er wollte wieder nach Hause. Es war schwierig, sich das vorzustellen. Herr W. konnte kaum selbstständig stehen. Seine Lebensgefährtin machte ihm unmissverständlich klar, dass er erst wieder nach Hause darf, wenn er in der Lage ist, sich selbst zu versorgen.

Und dann ging es los. Täglich Stehübungen an der Sprossenwand, intensives Training am Ergometer, Krafttraining allein im Zimmer oder in der Gruppe. Keine vier Wochen später lief er die ersten Schritte wieder am Rollator. Seine Lebensgefährtin war erst fassungslos, dann fassungslos glücklich.

Er verlor nie sein Ziel aus den Augen und war so motiviert, dass wir ihn sogar manchmal bremsen mussten. Kurze Zeit später war Herr W. in der Lage, den Club Tegel allein am Rollator zum Einkaufen zu verlassen. Nicht einmal drei Monate später packte er seine Siebensachen und zog hoch erhobenen Hauptes wieder nach Hause!

Trotz allem war er auch traurig, liebgewonnene Menschen zu verlassen. Er hatte sich bei uns sehr wohlfühlt, aber zu Hause ist nun mal zu Hause. Wir alle wünschen ihm viel Glück und sagen lieber: „Auf Nimmerwiedersehen“ anstatt „Auf Wiedersehen“. Alles Gute, Herr W! ■

Verfasserin: Frau T.
mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich wohne in Kreuzberg und bin heute 78 Jahre alt geworden. Schon immer war ich sehr aktiv und unternehmungslustig. Meine Mutter war Pflegedienstleiterin eines Pflegeheims, wo ich selbst viele Jahre tätig war. Ich war nie verheiratet und habe auch keine Kinder. Von meiner Familie ist niemand übriggeblieben.

Nach einem schweren Sturz und einem langen Krankenhausaufenthalt werde ich seit April 2009 vom Center Kreuzberg betreut.

Am Anfang war es nicht so einfach. Das Schlimmste war dieses unangenehme Gefühl, im Alltag nicht mehr aktiv sein zu können. Das Team von domino-world™ war sehr freundlich und sie glaubten von Anfang an daran, dass ich es schaffen könnte, wieder selbstständiger, gesünder und mobiler zu werden.

Mein domino-coach hat mich eng begleitet und immer wieder motiviert, wenn es mir nicht so gut ging. Die regelmäßigen Gespräche gaben mir die Möglichkeit zu verstehen, was ich wieder zurückgewinnen wollte.

Und das habe ich geschafft, ich habe meine Freundin besucht, ich gehe regelmäßig mit Begleitung aus dem Haus und war schon dreimal im Day Care Center.

Ich war so glücklich; ich kann Ihnen gar nicht sagen, wie!!!

Mein Gesundheitszustand wird zunehmend besser und besser. Ich sprühe wieder vor Lebenskraft.

Alles Gute und Liebe. Der liebe Gott soll uns alle beschützen! ■

domino-coach:
Alfonsina Lino
domino-world™
Center Kreuzberg



Verfasserin: **Vera Bartsch**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Heidi Otto
domino-world™
Club Oranienburg

Mein Name ist Vera Bartsch. Ich bin 88 Jahre alt und wohne seit Februar 2014 im Club Oranienburg, wo ich ein schönes Einzelzimmer im Neubau mein Zuhause nennen kann. Anfangs war ich ziemlich am Ende, körperlich sowie auch seelisch. Es war ein herber Verlust, die eigenen vier Wände aufzugeben und in ein Pflegeheim zu ziehen. Als ich mein Zimmer im Club Oranienburg bezog, war ich bettlägerig, konnte mich noch nicht einmal alleine aufrichten und mein Essen nicht selbst zubereiten.

Nach ein paar Tagen Eingewöhnungszeit lernte ich meinen domino-coach Heidi Otto kennen. Sie erklärte mir, dass ich mich nicht in einem gewöhnlichen Pflegeheim befinde, sondern dass hier therapeutisch gearbeitet wird, um mich körperlich wieder fit und dadurch seelisch ausgeglichener zu machen.

Wir arbeiteten beide an einem passenden Therapieprogramm, das mir helfen sollte, Stück für Stück wieder mehr Selbstständigkeit zu erlangen. Zuerst kamen wir nicht vorwärts, da zwei weitere Krankenhausaufenthalte nötig waren. Dann jedoch kehrte endlich eine konstante Situation ein, die es mir ermöglichte, erste Erfolge einzufahren. Ich konnte z. B. selbstständig mit dem Rollstuhl über die Wohntage fahren und mir mein Essen wieder selbst zubereiten. Ich war stolz auf mich. Mein domino-coach jedoch wollte mehr ... und ich auch!

Mein neues Ziel war es, wieder laufen zu können (auch wenn ich nicht wirklich daran glaubte). Also stellten wir gemeinsam ein neues Therapieprogramm auf und berichteten dies auch meinen geliebten Enkelsöhnen, die das toll fanden, aber auch ein wenig ungläubig waren.

Tja, was soll ich sagen? Nun sitze ich hier, aufrecht in meinem Sessel und schreibe gemeinsam mit meinem domino-coach diese Geschichte. Trotz eines schweren Verlustes, den wir innerhalb der Familie erlitten haben, ist mein Ziel erreicht. Durch die vereinten Kräfte des gesamten Teams meiner Wohntage und meiner Familie, die an mich geglaubt haben, die mir immer wieder Zuspruch gaben, kann ich wieder laufen. Allein, ohne Begleitung, nur der Rollator und ich. Ich gehe in den Japanischen Garten, in den Speiseraum, kann wieder allein auf die Toilette und kann auch meine tägliche Körperpflege fast vollständig allein durchführen!

Eine große Freude für mich war, dass ich vor kurzem zum „Mutmacher des Monats“ gewählt worden bin. Somit kann ich vielleicht auch anderen ein Stück Hoffnung schenken, die diese verloren haben. ■

Verfasserin: Astrid Hente

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

Mein Name ist Astrid Hente und in Kürze werde ich 60 Jahre alt. Ich werde seit 2013 vom domino-world™ Center Hohenschönhausen betreut. Mein domino-coach ist Jacqueline Grasenack.

Seit einem komplizierten Oberschenkelhalsbruch im Dezember 2010, der nicht so abheilte wie gewünscht, bin ich in EU-Rente. Sehr schnell stellten sich nach und nach auch andere gesundheitliche Probleme ein, denn mein Körper schien und scheint noch immer nicht ganz mit der (für ihn bis dahin unbekannt) Ruhe und den Einschränkungen zurechtzukommen.

Erst vor kurzem bekam ich einen unerwarteten sehr heftigen Schub meiner Autoimmunkrankheit Sklerodermie. Es scheint, als würde mein Körper schreien, was mich sehr oft verzweifeln lässt.

Dank des domino-coaching™ mit Jacqueline und aller Mitarbeiter des Centers Hohenschönhausen, habe ich gelernt, nicht aufzugeben und nach vorn zu blicken; mich an den schönen Dingen des Alltags zu erfreuen. Und so bin ich über jeden noch so kleinen Erfolg sehr, sehr dankbar. Ich ziehe den Hut vor der Arbeit des gesamten Teams und auch vor der Leistung während der Corona-Zeit, die die Arbeit – so glaube ich – noch um einiges erschwert.

Ich bin dem gesamten Team sehr dankbar dafür, dass ich durch ihre Hilfe gelernt habe, nicht aufzugeben. Es geht Stück für Stück bergauf und einen Großteil meiner Wege, wie z. B. Arztbesuche, Spaziergänge in der Parkanlage mit dem Rollator oder Fahren mit den öffentlichen Verkehrsmitteln kann ich noch allein erledigen. Dies trifft auch auf kleine Einkäufe zu.

Das domino-coaching™ fördert meine Mobilität und Selbstständigkeit. Ohne die Fürsorge und aufopferungsvolle Pflege des gesamten Teams wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin. Danke für das Training, das mittlerweile zu einem festen Bestandteil in meinem Leben geworden ist und das ich nicht aufgeben werde.

Auch meine Kinder und Enkelkinder sind sehr froh über meine Entwicklung. Sie sind froh, dass ich ein so tolles Team an meiner Seite habe. ■

Verfasserin: Frau D.
für ihre Mutter

domino-world™
Center Birkenwerder

Meine Mutter wird seit März 2003 von domino-world™ in ihrem eigenen Haus betreut, nachdem ihr im Dezember 2002 nach zahllosen vorangegangenen Bypass-Operationen und einer Zehenamputation das linke Bein vollständig amputiert wurde. Ihr Gesundheitszustand wie auch ihr Allgemeinzustand waren nach dieser Amputation sehr

schlecht. Aus dem bis dahin geselligen, kontaktfreudigen und aufgeschlossenen Menschen, der gern und viel redete, lachte, stets für andere da war und sich um sie kümmerte, war ein in sich zurückgezogener, in seiner-eigenen-Welt-lebender Mensch geworden. Sie war abwesend, erkannte selbst mich oft nicht und war zeitlich und auch örtlich zeitweise nicht orientiert. Des Weiteren bereiteten ihr diverse Druckgeschwüre Schmerzen. Sie lag oder saß eigentlich den ganzen Tag auf dem Bett. Ein

selbstständiger Transfer vom Bett in den Rollstuhl oder auf den Toilettenstuhl war ihr nicht möglich. domino-world™ begann dann mit der Pflege nach einem vorangegangenen Gespräch unmittelbar nach der Entlassung meiner Mutter aus dem Krankenhaus. Zu dieser Zeit wurden von domino täglich sechs Einsätze gefahren.



Bis heute (2005) hat sich viel verändert:

Meine Mutter kann heute selbstständig Transfers vom Rollstuhl aus vornehmen. Sie bewegt sich mit dem Rollstuhl selbstständig in ihrem Garten. Bei gemeinsamen Spazierfahrten ist sie zwar noch immer etwas ängstlich, schreckt davor jedoch auch nicht mehr gleich zurück. Die Druckgeschwüre sind gut verheilt, zwischenzeitlich immer wieder auftretende offene Stellen am noch vorhandenen Bein werden von den Schwestern von domino umfassend und gewissenhaft versorgt. Aus „ihrer Welt“ ist sie zurück, Gespräche sind wieder möglich. Sie liest täglich die Tageszeitung, telefoniert (selten, aber sie tut es), freut sich über Besuche und ganz besonders an ihrer 3-jährigen Enkeltochter. Mittlerweile sind nur noch zwei bis drei Einsätze pro Tag nötig.

Die Mitarbeiter von domino, die meine Mutter in dieser Zeit betreut, sie gepflegt, ihr zugehört, sie ermuntert, mit ihr gelacht und gesungen, Gespräche geführt und sie immer wieder motiviert haben, haben dieses „Wunder“ möglich gemacht. Sie sind im Leben meiner Mutter seit mehr als zwei Jahren ein fester Bestandteil, sind zu Bezugspersonen außerhalb der Familie und der Freunde und Bekannten geworden. Auch mir als Tochter hat in dieser Zeit das eine oder andere Gespräch mit den Schwestern von domino Mut gemacht. Manch guter Ratschlag hat mir geholfen, mit der gesamten Situation (ganz besonders in der Anfangszeit) besser umgehen zu können. Dafür herzlichen Dank! ■

Verfasserin: **Gertrud Pobitschka**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Stephanie Piller
domino-world™
Center Oranienburg

Mein Name ist Gertrud Pobitschka und ich bin 97 Jahre alt. Vom domino-world™ Center Oranienburg werde ich schon seit vielen Jahren sehr fürsorglich und liebevoll versorgt. In jedem dieser Jahre habe ich viel erlebt – das kann ich Euch sagen.

2017 war ein sehr aufregendes und erlebnisvolles Jahr für mich. Aufgrund meines Alters und des einen oder anderen Wehwehchens musste ich mich leider von meinem geliebten Eigenheim trennen. Es ist mir sehr schwer gefallen, aber nach reichlichem Überlegen habe ich mich entschlossen, ins betreute Wohnen zu ziehen. Es ging relativ schnell, aber eins war ganz klar: Ich wollte weiterhin von meinen Mädels aus dem domino-world™ Center Oranienburg betreut werden. So zog ich also in ein sogenanntes Appartement.

Das war ein Akt, kann ich Euch sagen. Meine Möbel, mein ganzes Hab und Gut, alles ausräumen und einpacken, denn es sollte ja so viel wie möglich mit. Nach dem ganzen Stress wurde mir so einiges auch erst bewusst. Dadurch hat sich mein Allgemeinzustand erheblich verschlechtert. Ich war verwirrt, desorientiert, wusste kaum noch, wer ich war. Laufen konnte ich kaum und wenn, dann nur mit einem Rollator. Plötzlich war alles weg, alle meine Fähigkeiten. Dann passierte es und ich dachte, jetzt geht es zu Ende mit mir. Durch einen bösen Sturz erlitt ich einen Oberschenkelhalsbruch. Oh Gott, was sollte aus mir werden? Und das in meinem Alter. Eine lange Zeit verbrachte ich im Krankenhaus. Sicher haben alle gedacht: „Die kommt doch eh nicht mehr zurück.“

Aber nicht mit mir, ich, Frau Gertrud Pobitschka, gebe nicht auf! Auch mit 97 Jahren ist es noch nicht vorbei, ich habe noch einiges vor.

Dann war es endlich so weit, es kam der Tag, der Anruf bei domino-world™, Frau Pobitschka kommt heute wieder nach Hause. Die Freude war groß, kann ich Euch sagen. Natürlich war den Mädels auch bewusst, dass ich anfangs noch ein Pflegefall sein würde, aber auch das sollte nicht von langer Dauer sein. Mein domino-coach hat sich das nicht lange mit angeschaut. Es ging recht schnell und ich sollte wieder mit meinen täglichen Übungen anfangen. Mit viel Unterstützung der domino-world™ junior-coaches ging es schnell wieder bergauf. Ich konnte wieder laufen, auch ohne Rollator und habe langsam angefangen, wieder Handarbeiten zu machen.

Bis zu dem Tag als der Anruf kam. „Frau Pobitschka, wir holen Sie heute Nachmittag ab.“ Eine Riesenüberraschung, ich war zum ersten Mal nach einem Jahr wieder bei meiner Handarbeitsgruppe. Es war wie ein Fest für mich, kann ich Euch sagen. Also heute geht es mir wieder blendend, ich bin sehr selbstständig und damit geht es mir sehr gut.

Danke an meinen domino-coach und an all meine Mädels, die mich tatkräftig unterstützt und wieder aufgebaut haben.

Man sagt ja, das Beste kommt zum Schluss und so soll es auch sein.

In diesem Jahr hatte ich auch ein Jubiläum, fünf Jahre in guten Händen bei domino-world™, darauf bin ich sehr stolz. ■

Verfasser: **Günther Menz**
mit Hilfe seines domino-coaches

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

Mein Name ist Günther Menz und ich bin 84 Jahre alt. Seit 2013 lebe ich nun schon im domino-world™ Club Oranienburg. Ich bin ein sehr lustiger und kontaktfreudiger Mensch und komme mit jedem Menschen gut aus.

Ich war immer selbstständig und benötigte nur geringe Hilfe. Im November 2019 passierte es aber dann: Ich bin gestürzt. In der Rettungsstelle stellte man fest, dass ich mir den Oberschenkel gebrochen hatte. Am nächsten Tag wurde ich operiert und dann lag ich da – konnte nicht aufstehen, nichts mehr allein machen.

Meiner Tochter und mir wurde vom Krankenhauspersonal empfohlen, nach meinem Aufenthalt im Krankenhaus in eine Reha-Klinik zu gehen. Dort würde man mit mir viel üben, bis ich wieder laufen kann.

Meine Tochter berichtete dieses den Mitarbeitern meiner Etage im domino-world™ Club und ihr wurde gesagt, dass dies auch hier therapiert werden kann – dafür gibt es das domino-coaching™.

Mitte Dezember kam ich zurück auf meine Etage und war endlich wieder in meinem Zimmer! Ich benötigte sehr viel Hilfe, denn ich hatte immer noch große Angst, erneut zu stürzen. Langsam fingen wir mit dem Training an: hinsetzen an der Bettkante, aufstehen und regelmäßig ans Ergometer. Weiter ging es mit ein paar Schritten im Zimmer, dann bis zur Toilette und täglich ein kleines Stück weiter.

Von meinem Zimmer bis in den Clubraum ist es ein langer Weg. Die Mitarbeiter stellten alle fünf Schritte einen Stuhl hin, damit ich mich, wann immer meine Kräfte schwinden sollten, ausruhen konnte. Es war sehr anstrengend für mich, aber die Mitarbeiter meiner Etage sowie mein domino-coach ließen nicht locker. Bald brauchte ich nur noch eine Pause auf dem Weg zum Clubraum.

Heute laufe ich wieder allein mit meinem Rollator und bin wieder der Alte. Das alles habe ich meinem eisernen Willen und den Mitarbeitern von domino-world™ zu verdanken, da sie stets hartnäckig blieben. Dafür bin ich sehr dankbar. ■



Verfasserin: **Frau M.**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Gabriela Ausborn
domino-world™
Center Hohenschönhausen

Vielleicht erinnern Sie sich an mich? Ich bin Frau M., jetzt 85 Jahre alt und eine der Geschichten des Sommers 2004. Mein domino-coach und ich haben einige Zeit überlegt, ob wir uns auch an den Geschichten des Sommers 2005 beteiligen sollten. Warum nicht? Das Ende der Fahnenstange war im vergangenen Jahr noch nicht erreicht. Von ständiger

Bettlägerigkeit, Depressionen und Hoffnungslosigkeit war im Sommer 2004 kaum noch etwas übrig. Neue Ziele mussten her!

Mein größter Wunsch war es nun, wieder hinunter auf die Straße zu kommen und mit dem Auto zu einem Besuch zu meinen Töchtern zu fahren. Sie werden denken, nun ist aber gut, vielleicht doch etwas zu hoch gegriffen?



Tägliche Laufübungen mit Gehstock und mit Begleitung des Pflegepersonals – erst in der Wohnung, dann im Treppenhaus – waren an der Tagesordnung. Nach einiger Zeit wagten wir uns ans Treppensteigen. Mein Wohnhaus hat zwar einen Fahrstuhl, aber im Treppenhaus müssen einige Stufen überwunden werden. Es dauerte einige Zeit, bis ich mich hinunter traute. Es ist bereits einige Jahre her, dass ich das letzte Mal auf der Straße war.

Dann kam der große Tag. Es musste neue Kleidung her, mir passte kaum noch etwas. Meine Tochter kaufte neue und schicke Sachen. Ich sah toll aus. Mit Schwester Gabi und meiner Tochter fuhren wir an einem sehr schönen Sommertag zum Haus meiner Tochter. Wir haben im Garten gesessen, Kaffee getrunken und Kirschkuchen gegessen. Es war sehr schön.

Lange habe ich nicht ausgehalten. Ich war fix und fertig, aber glücklich. Auch meine andere Tochter möchte mich mal zum Kaffee abholen. Ich freue mich schon. Hoffentlich erkennt mich der Kater meiner Tochter noch.

Liebe Mitpatienten, niemals hätten meine Kinder und ich damit gerechnet, dass ich die Wohnung mal wieder verlassen kann. Die Hilfe vom Pflegepersonal werde ich wohl immer benötigen, denn Wunder kann auch domino nicht vollbringen, aber mit einem starken Willen und mit dem domino-coach an meiner Seite schreiben wir noch die Geschichte des Sommers 2006. Bis dahin! ■

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

domino-coach:
Christiane Prchalla
domino-world™
Club Tegel

Schönen guten Tag, mein Name ist Lieselotte Daebel und ich bin jetzt 79 Jahre jung. Im August 2014 bin ich in den domino-world™ Club Tegel gezogen und wohne hier in der ersten Etage.

Hier waren alle sehr nett zu mir, dachte ich ...

Als ich eingezogen bin, war ich malade, das heißt, ich war ans Bett gefesselt und hatte keine Kraft, keinen Elan und konnte nichts.

Nun zu meiner Geschichte.

Am ersten Tag wurde ich verschont. Man hat mich verwöhnt, aber dann ... Ich wurde ab dem 2. Tag immer wieder auf die Bettkante gesetzt, oft fiel mir das schwer. Das war sehr anstrengend für mich. Das war aber lange noch nicht alles! Nach einer Woche wurde ich für ca. zwei Stunden in den Rollstuhl gesetzt, damit ich wieder in die Gesellschaft komme und nicht vereinsame. Na ja, so ist es nun einmal.

Die Mitarbeiter der Etage machten mir immer wieder neuen Mut, dass ich wieder mobiler werden würde, was ich ehrlich gesagt, nicht glaubte. Mein großer Wunsch war es, nicht auf Hilfe angewiesen zu sein, wenn ich das Bett verlassen möchte.

Kaum hatte ich diesen Wunsch ausgesprochen, begann mein Training. Ich musste Kraft- und Balance-Training, Stehtraining und natürlich Laufübungen machen. Was ich nie geglaubt hätte, aber ich habe das wirklich geschafft! Ich laufe schon zum Clubraum der Etage und wieder zurück.

Mein Sohn kommt mich fast täglich besuchen. So war es auch an jenem Tag, den ich nicht mehr vergesse. Ich muss dazu sagen, dass mein Sohn nicht wusste, wie hart ich trainiert habe. Er wusste nicht, dass ich laufen kann. Er kannte mich nur im Rollstuhl. Also kam mein Sohn ins Zimmer. Er begrüßte mich und im gleichen Moment kam auch eine Mitarbeiterin der Etage ins Zimmer, um mich zum Kaffee zu begleiten.

Die Mitarbeiterin stellte mich an den Rollator und mein Sohn war sprachlos, als ich dann losgelaufen bin. Da hätten Sie meinen Sohn sehen müssen! Er strahlte über das ganze Gesicht wie ein kleiner Schuljunge. Das war so schön!

Ich trainiere weiter, denn ich möchte so lange wie möglich laufen können. Die Mitarbeiter loben mich immer und sagen, dass ich stolz auf mich sein kann. Und das bin ich auch.

Ich danke allen Mitarbeitern dafür, dass sie mich nicht aufgegeben haben und mir immer neuen Mut zugesprochen haben, denn das war nicht immer leicht. Das ist domino-coaching™ und das finde ich gut. ■



Verfasserin: **Brigitte Purmann**

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

Wenn jemand mit uns seine Zeit verbringt, dann schenkt er uns ein Stück seines Lebens, das für ihn nie wieder zurückkommen wird. Deshalb sei achtsam und dankbar – es gibt kein größeres Geschenk. Mein Dank geht an meine Mädels und Männer von der Wohnetage 3 bei domino-world™. Ich liebe sie alle und manchmal liebe ich sie nicht so arg. Immer dann, wenn sie mich besonders mit Sport und Bewegung quälen, wo ich doch faul sein möchte. Die Tage gibt es leider immer wieder. Nicht an jedem Tag schieben sich Schäfchenwolken den Himmel entlang. Manchmal sind es dicke, fette, schwarze Gewitterwolken. Und es scheint kein Windchen weit und breit, welcher sie vertreiben könnte. Dann zähle ich auf meine kleine Armee hier auf der Wohnetage, die mir aus meinem Loch hilft.

Es ist mein drittes Jahr hier im Club. Es gibt viele sehr gute Stunden hier. Ich treibe Sport, steige Treppen hoch und runter und wieder hoch. Ich fahre Fahrrad, an solch einer Maschine, wo man sich nicht wirklich von der Stelle bewegt. Ich spiele Ball, trainiere meinen Gleichgewichtssinn, meine Kraft und meine Ausdauer. Das alles hilft mir.

Ich habe Freundinnen auf der Etage. Gemeinsam macht es ein bisschen mehr Spaß. Wir rätseln, lachen, häkeln und stricken, wir spielen Brettspiele oder wir schnattern einfach nur.

Ich bin im Januar ausgezeichnet worden mit einer Urkunde „Mutmacher des Monats“. Darüber habe ich mich riesig gefreut. Immer, wenn ich sie anschau, dann weiß ich: Ich kann alles erreichen. Ich muss es nur wollen und hart arbeiten.

Ein bisschen von dem, was mir hier gegeben wird, gebe ich weiter. Ich küm-
mere mich um meine Zimmernachbarin. Ich helfe ihr, damit sie sich zurecht-
findet und nehme sie überallhin mit. Das hat uns zusammengeschweißt. So
habe ich das Gefühl, eine Aufgabe zu haben.

Für das nächste Jahr habe ich keine festen Pläne. Ich wünsche
mir einfach nur, gesund zu bleiben. Und den Traum von einem
netten Mann an meiner Seite habe ich auch noch nicht aufge-
geben.

Ich nenne das lieber Ziel und nicht Plan, denn ...

... immer wenn ein Mensch seine Zukunft plant, fällt das Schick-
sal im Hintergrund lachend vom Stuhl ... ■



Verfasserin: **Gerda Nuss**
mit Hilfe ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Gerda Nuss und ich bin 89 Jahre alt. Ich wohne auf der Wohnetage 2 im domino-world™ Club in Oranienburg. 2018 habe ich schon einmal mit einer Geschichte an dem Buch „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ mitgewirkt. Ich freue mich, dass es mir so gut geht, sodass ich wieder über das domino-coaching™ berichten möchte.

Ich habe zwar jetzt einen anderen domino-coach, aber sie ist auch sehr auf meine Gesundheit, Mobilisation und Selbstständigkeit bedacht. Ich hatte gleich einen guten Kontakt zu ihr. Auch wenn es mir manchmal nicht gut geht, motiviert sie mich und spricht mir Mut zu, sodass ich täglich meine Laufübungen auf dem Flur mache. Auch an die Sprossenwand gehe ich täglich und mache dort meine Übungen. Das Laufen um die Kegel hilft mir, mein Gleichgewicht zu halten. Dadurch brauche ich nur noch den Rollator und nicht mehr den Rollstuhl. Das ist natürlich unfassbar toll, und das alles habe ich meinem domino-coach und den Mitarbeitern der Etage 2 zu verdanken. Durch das domino-coaching™ ist es mir gelungen, noch im Alter so fit zu sein.

Als ich hier eingezogen bin, hätte ich nie gedacht, dass ich noch so bewusst am täglichen Leben teilhaben kann. Auch meine Tochter, die mich regelmäßig besuchen kommt, freut sich immer wieder über meine Fortschritte und darüber, mich so zu sehen.

Ich hoffe, dass ich im nächsten Jahr wieder mit einer neuen Geschichte von mir und dem domino-coaching™ berichten kann. ■

Verfasserin: Frau A.
für ihren **Ehemann**

Durch einen schweren Schlaganfall hat mein Mann seine Sprache verloren und ist seitdem rechtsseitig vom Fuß bis zur Schulter gelähmt. Darum übernehme ich als Ehefrau das Schreiben für ihn.

Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus verbrachte mein Mann ein Jahr im Seniorenpflegeheim. Für uns beide war das eine schreckliche Erfahrung. Der Gedanke, dass unsere häusliche Zweisamkeit für immer ein Ende haben sollte, war unfassbar. Unser Hausarzt übernahm im Heim die medizinische Betreuung für meinen Mann. Dank seiner Mühe verbesserte sich Schritt für Schritt der Gesundheitszustand. Somit wuchs auch wieder der Lebensmut meines Mannes und die Hoffnung, irgendwann die häusliche Pflege in der Familie genießen zu können. Nach einem kurzen Aufenthalt in der Reha-Klinik, wo er noch einige Anregungen zur Selbsthilfe bekam, war es dann so weit.

Als Pflegestation wählten wir das Center Hennigsdorf, das uns schon bekannt war. Das Pflegepersonal ist sehr freundlich, umsichtig und voller Verständnis für unsere Situation. Nicht selten wird sogar ein Späßchen aus meinem Mann herausgelockt, das auch ohne Worte verstanden wird.

Ein großes Plus ist das Integrieren der physiotherapeutischen Übungen in die tägliche Pflege. Mein Mann ist durch die Lähmung beim Aufrichten sehr unsicher und ängstlich. Das zu überwinden, kostet noch viel Geduld.

Wir freuen uns über kleine erreichte Erfolge: das Anheben des Unterkörpers mit dem angewinkelten gesunden Bein, die überwundene Angst auf dem Badelifter und das Tragen des kranken Beines mit dem gesunden während der Fahrt im Rollstuhl. Zu allen diesen erfreulichen Fortschritten hat nicht zuletzt das domino-coaching™ beigetragen. ■

domino-world™
Center Hennigsdorf

Verfasserin: Renate Päsch mit Hilfe ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Renate Päsch und ich bin 80 Jahre jung. Ich lebe mit meiner kleinen Katze Luna zusammen, die ich über alles liebe. Nach meinem Krankenhausaufenthalt vor über zwei Jahren ging es mir sehr schlecht. Ich konnte kaum laufen und war extrem kurzatmig. An das Verlassen der Wohnung war zu diesem Zeitpunkt gar nicht zu denken. Aber ich war froh, mich innerhalb meiner vier Wände langsam am Rollator fortbewegen zu können, wenn auch im Schneckentempo.

So kam ich zu domino-world™ und zum domino-coaching™. Anfangs war es natürlich sehr ungewohnt für mich, fremde Menschen Dinge für mich erledigen zu lassen, die ich doch immer selbstständig geschafft hatte. Mein domino-coach versprach mir, dass ich schon bald wieder sehr viel selbstständig erledigen könnte und sagte mir, dass ich an mich glauben solle.

Durch die Zuwendung und Geduld der Pflegekräfte schaffte ich es nach relativ kurzer Zeit, mich wieder sicher – wenn auch an meinem „Porsche“ laufend – durch die Wohnung zu bewegen.

Ich erzählte meinem domino-coach von meinem Ziel, meine Bekannte wieder regelmäßig im Pflegeheim zu besuchen. Ich weiß, dass diese meine Besuche sehr vermisst und vor allem die Spaziergänge. Ich bin sehr ehrgeizig im Verfolgen meiner Ziele und habe wirklich immer, auch wenn es mir einmal nicht so gut ging, meine Übungen nach Plan abgearbeitet. Mein domino-coach und die Pflegekräfte waren erstaunt über meinen Erfolg. Auch wenn es meiner Meinung nach noch immer nicht zufriedenstellend ist.

Was soll ich ihnen sagen: Letzte Woche habe ich dann nach ewig langer Zeit meine Bekannte wieder besucht! Auch laufe ich regelmäßig meine Runden im Kiez. Man muss eben immer an sich glauben und seine Ziele fest vor Augen haben. ■



Verfasserin: **Frau H.**

domino-world™
Club Oranienburg

Vor etwa einem Jahr bin ich in mein Zimmer im Club Oranienburg eingezogen. Heute kann ich sagen, dass mir nichts Besseres hätte passieren können. Nach längerem Aufenthalt im Krankenhaus Hennigsdorf und der Tagesklinik wurde mir allmählich klar, dass ich nicht mehr in meine damalige Wohnung zurückkehren konnte. Es war mir nicht mehr möglich, mich selbst zu versorgen. Die alltäglichen Dinge des Lebens waren für mich fast unmöglich geworden. Selbst in meiner Wohnung fiel es mir schwer, mich vom Bett zum Stuhl oder zur Küche und zum Bad zu bewegen.

Als ich bei domino-world™ ankam, taten mir alle Knochen weh. Laufen war fast unmöglich. Ich hatte ständig Schmerzen und war in keinem guten Zustand. Schritt für Schritt erweiterten wir mein Bewegungsprogramm. Besonders meinem domino-coach habe ich zu verdanken, dass ich fast allein vom Zimmer zum Essen gehen kann und mich mittlerweile sogar innerhalb des Zimmers selbstständig bewege.

Auch wenn es oft nicht leicht war, halfen doch die animierenden Worte meines domino-coaches und des Teams, dass ich an den Therapieprogrammen wie Qi Gong und Kraft- und Balance-Training teilnahm. Das Team gehört jetzt mit zu meiner Familie. Es unterstützte mich bei der Verwirklichung meiner Ziele.

Immer mehr spüre ich, wie das Therapieprogramm Früchte trägt. Auch meine Angehörigen haben meine Fortschritte mit großer Freude bemerkt und mich bestärkt, motiviert und angespornt. Ich fühle mich jetzt wohler, kräftiger und aktiver.

Der Höhepunkt meines Aufenthalts war, dass ich in meinem Alter noch eine Hauptrolle in einem Fernsehbericht über domino-world™ spielen durfte. Das war sehr aufregend und hat mich und meine Familie unendlich stolz gemacht.

Mein Enkel sagt, dass ich viel fröhlicher, offener und aktiver geworden bin. Endlich gehe ich wieder mit Freude unter die Leute, an die frische Luft und erfreue mich an den schönen Dingen des Lebens, z.B. einem guten Essen oder einem Ausflug bei herrlichem Sonnenschein. ■





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

Mein Name ist Renate Eckert. Ich wurde 1942 geboren und lebe seit 2015 im Club Treptow auf der Etage 1. Zwischendurch bin ich ins Erdgeschoss gezogen, weil ich mir ein Zimmer mit Terrasse gewünscht habe. Aber damit hatte ich alle meine neuen Freunde verloren. Und da ich sowieso die meiste Zeit auf der Etage 1 war, bin ich wieder nach oben gezogen.

Das war alles sehr anstrengend für mich. Meine Parkinson-Erkrankung ist eine riesige große Hürde. Aber es gibt ja das domino-coaching™.

Meine Krankheit macht mir sehr zu schaffen. Darum hatte es mein erster domino-coach nicht ganz einfach mit mir. Es endete damit, dass es irgendwann auch zwischenmenschlich nicht mehr mit uns beiden klappte und wir diese Kooperation beenden mussten. Das tat mir im Nachhinein sehr leid, denn mein domino-coach konnte ja gar nichts dafür.

Jedenfalls war ich sehr glücklich, als ich hörte, dass ich einen neuen domino-coach bekomme. Dieses Mal ist es einer, den ich sowieso mag und da werde ich mein Bestes geben. Aber nicht für meinen domino-coach, sondern für mich. Ich spüre jeden Tag, dass es immer anstrengender wird, mich selbst anzukleiden. Aber ich gebe nicht auf. Die domino-coaching™ Übungen helfen meinem Körper und meinem Selbstvertrauen. Ich habe den Ehrgeiz, jeden Tag aufs Neue zu üben und schon fast vollständig bekleidet in meinem Sessel zu sitzen, wenn die Pfleger morgens in mein Zimmer kommen, um mir zu helfen.

Und wenn nicht ständig meine Strümpfe verschwinden würden, dann könnte ich diese an manchen Tagen sogar wieder selbst über meine Füße ziehen.

Ich gehe doch so gern spazieren und einkaufen, und das werde ich auch in vielen Jahren noch tun. ■

domino-coach:
Marvin Seemann
domino-world™
Club Treptow

Verfasser: **Herbert Schulz**
mit Hilfe seines domino-coaches

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

Mein Name ist Herbert, genauso wie mein Namensvetter Elch Herbert. Ich wohne seit Januar 2020 im Club Oranienburg auf der Wohnetage 2. Diese Einrichtung gibt es schon sehr lange. In diesem Jahr feiert das Betreuungskonzept domino-coaching™ sein 20-jähriges Jubiläum. Nur gut, dass sich da mal einige Leute Gedanken gemacht haben, wie sich die Pflege verbessern lässt.

Alzheimer-Demenz: Diese Diagnose wurde vor einigen Jahren bei mir gestellt. Gibt es noch eine Zukunft für mich in meiner Situation? Diese Frage stelle ich mir sehr oft.

Ich war immer ein aktiver Mensch, fürsorglicher Ehemann und Vater. Irgendwann konnte meine Tochter die Betreuung zu Hause nicht mehr bewältigen. Sie suchte eine Einrichtung, in der ich noch gefördert und gefordert werde und fand diese in Oranienburg. „domino-world™“, sagte sie zu mir, „ist eine gute Wahl. Hier wird nicht nur Satt-und-sauber-Pflege praktiziert.“

Die erste Zeit war sehr schwer für mich. Ich wusste nicht, wo ich mich befinde, alles war fremd. In meinem Kopf ist eine Leere, die ich mir nicht erklären kann. Ich vermisse meinen Garten und meine Tochter, meine Familie. Meine größte Angst ist, dass ich sie vergessen werde. Die Pflegekräfte zeigen mir Fotos meiner Familie aus längst vergangener Zeit und dann plötzlich, für einen kurzen Augenblick, ist die Erinnerung wieder da. Es gibt Tage, da sind in meinem Kopf lauter Fragezeichen und ich fühle mich so allein. An diesen Tagen bin ich froh, dass eine Betreuungskraft mit mir in den Garten spazieren geht. Wir machen dann ein paar Gedächtnisübungen und auch etwas Sport gehört hier zum Tagesprogramm. So kann ich mich entspannen und meine innere Unruhe nimmt etwas ab.

Im Garten duftet es nach Jasmin und anderen Blumen. Eine leichte Brise weht durch mein doch schon schütteres Haar und die Sonne kitzelt meine Haut. Es kribbelt mir in den Fingern, wenn ich das Unkraut wachsen sehe, welches zwischen den Blumen sprießt. Das muss man doch rausziehen, damit alles schön sauber ist. Nur gut, dass ich täglich Sport treibe, so bin ich fit und kann mich gut bücken.

Nun habe ich auch die Antwort auf meine Frage „Gibt es noch eine Zukunft für mich?“ Ich sage „Ja“ zum Leben. Hier bei domino-world™ kann ich sein, wie ich bin mit meiner Demenz. Es wird ein Abschied vom Leben auf Raten sein, doch hier habe ich die Möglichkeit, würdevoll, selbstbestimmt und mit einem Lachen im Gesicht diesen Weg zu gehen.

Mit der Unterstützung der Pflegekräfte, meiner Tochter und den täglichen Reha-Sportübungen werde ich sicherlich auch im nächsten Jahr von mir hören lassen.

Alles Gute und bleiben Sie schön gesund! ■



Verfasserin: **Frau S.**

domino-world™
Center Siemensstadt

Als ich vor ein paar Jahren zu einer Gehirnoperation ins Krankenhaus gekommen bin, bin ich aus der Narkose mit einer halbseitigen Lähmung aufgewacht, die mich dann später in den Rollstuhl brachte. Selbst heute bin ich noch enttäuscht von den Ärzten, die mich damals operiert haben! Dies war für mich damals eine neue Lebenssituation, auf die ich mich erst einstellen musste. Dies tat ich dann auch mit dem Gedanken, dass ich niemals mehr laufen kann ...

Als vor fünf Jahren meine Pflegerin mit dem domino-coaching™ Therapieprogramm zu mir kam und mir dies erklärte, habe ich ein bisschen Hoffnung gesehen. Aber ich hätte nie gedacht, dass es so einen Erfolg für mich bringen würde! Mein domino-coach gibt sich sehr viel Mühe mit mir „alten Frau“. Dafür bin ich meinem domino-coach sehr dankbar! Wir haben zuerst mit leichten Übungen zum Stärken der Muskulatur begonnen, was sich dann mit der Zeit immer intensiver entwickelte. Besonders die Gespräche, die sie mit mir führt, und in denen sie mir Mut zuredet, waren für mich wichtig und werden auch in der Zukunft wichtig sein, denn noch nie vorher hat sich eine Therapeutin oder Krankenschwester aus dem Krankenhaus so viel Mühe gegeben und mir so viel Mut zugesprochen wie hier alle bei domino-world™.

Die Bewegungsübungen, die sie mit mir gemacht hat, wurden immer intensiver und schon bald haben sich erste Erfolge gezeigt. Mein größter Traum damals war, dass ich noch einmal alle meine drei Etagen allein herunterlaufen kann. Dieser Traum wurde nun endlich Wirklichkeit für mich. Besonders weil ich so gern an der frischen Luft bin. Am Anfang hat mein domino-coach mich beim Laufen unterstützt, was sie ja heute auch noch macht, aber nicht mehr so intensiv wie noch vor ein paar Monaten. Das heißt jetzt nicht, dass ich renne, als ob ich noch 30 wäre, aber ich kann allein ein Stückchen langsam laufen, und das tut mir gut. In der Wohnung gehe ich selbst zur Toilette bzw. gehe in der Wohnung herum. Aber den Rollstuhl benutze ich noch, denn mein Sofa ist zu niedrig, da würde ich nie wieder allein hochkommen.

Besonders möchte ich mich bei meiner Pflegerin bedanken, die mir bei jedem Einsatz immer neuen Mut zuspricht, mir auch immer wieder neue Aufgaben gibt und auch zeigt, die ich dann machen soll. Ich hoffe persönlich noch auf viele Therapiestunden, die ich machen kann. Ich kann das domino-coaching™ nur jedem empfehlen. ■

Verfasserin: **Margit Güzler-Demir**
mit Hilfe ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Margit Güzler-Demir und ich bin 85 Jahre alt. Ich war immer selbstständig, ging gern shoppen und machte einfach das, was mir Spaß machte. Dann kam der 13. Januar 2019. Ich bin schlimm gefallen! So schlimm, dass ich sofort am Oberschenkelhals und am Handgelenk operiert werden musste. Von einer Sekunde zur anderen war ich nun komplett auf fremde Hilfe angewiesen.

Nach drei Tagen Krankenhausaufenthalt bestand ich darauf, wieder in meinen Club Tegel verlegt zu werden. Denn ich wusste ganz genau: Hier beginnt meine persönliche domino-coaching™ Reha.

Da saß ich nun, gefesselt an meinen Rollstuhl. Mein sonst so tolles Zimmer stand voll mit Hilfsmitteln. Ich war traurig und verzweifelt. Vor allem quälte mich ständig die Frage: „Werde ich wieder laufen können?“ Manchmal hatte ich auch die Faxen dicke. Aber Aufgeben kam für mich nicht infrage.



Dann ging es auch schon los. Meine persönliche „domino-coaching™ Reha“ wurde geplant. Morgens ging ich in Begleitung an einem großen Rollator ins Bad. Es folgten Übungen an der Sprossenwand, Transferübungen und auch Lauftrainings mit unserer netten internen Physiotherapeutin. Es war oft sehr schwer und schmerzhaft. Es war ein harter Kampf – der sogar mit der „Mutmacher des Monats“-Urkunde belohnt wurde. Was war ich stolz! Selbstverständlich trainierte ich auch allein im Zimmer. Ich spürte, es ging von Tag zu Tag besser.

Und – ich glaubte wieder daran, dass alles bald wieder gut sein wird. Heute – sechs Wochen nach der Operation – laufe ich nun schon teilweise selbstständig an einem Gehstock, kleide mich wieder allein an und aus und vor allem gestalte ich meinen Tagesablauf wieder nach meinen Wünschen.

Glauben Sie, ich hätte in einer Reha-Einrichtung solche Fortschritte in nur sechs Wochen gemacht? Als 86-jährige „olle Oma“? Nein!

Hier im Club Tegel hat sich jeder einzelne Mitarbeiter viel Zeit für mich genommen und es hat sich gelohnt. Ich habe einen großen Teil meiner Selbstständigkeit wieder – und das in nur sechs Wochen.

Vielen, vielen Dank dafür. Jedes Sprossenwandtraining, jedes Krafttraining, jede Laufübung und die Gruppentherapien haben das alles möglich gemacht. ■

Verfasserin: **Helga Buschow** mit Hilfe ihres domino-coaches

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

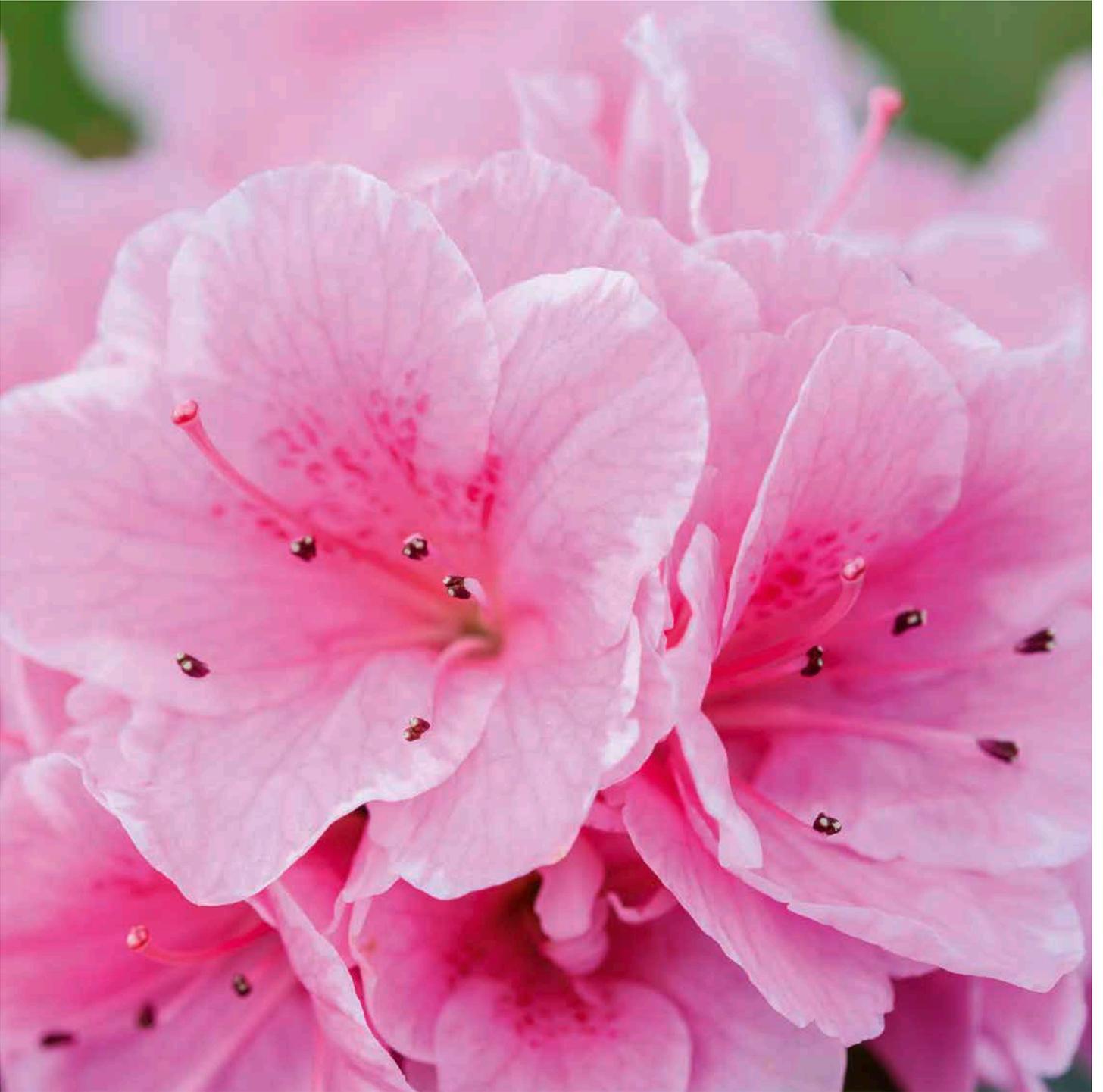
Liebe Leserinnen und Leser dieses Buches, ich möchte Ihnen meine unfassbare Geschichte erzählen, die im März dieses Jahres begann. Meine Lage war so gut wie aussichtslos und ich war im Begriff, diese Welt zu verlassen. Ich bin an einer unheilbaren Krankheit erkrankt und es gab keine Hoffnung auf Heilung.

Ich bin Helga Buschow, 70 Jahre alt und bewohne ein Einzelzimmer auf der Wohnetage 7a im Neubau des domino-world™ Club Oranienburg. Ich habe alle Maßnahmen abgelehnt, wie Krankenhauseinweisung und dergleichen. Wenn, dann wollte ich hier sterben. Aber dann, als ich da so im Dämmerzustand in meinem Bett lag, dachte ich mir: „Nö, warum jetzt schon, so kurz vor deinem 70. Geburtstag?“ Also blieb nur die Alternative zu kämpfen, was ich dann auch tat.

Mein domino-coach hat für mich ein Therapieprogramm aufgestellt, das mir bei der Durchsetzung meines Vorhabens half. Ich erledigte sogenannte Bausteine und trainierte hart. Ich war nach kurzer Zeit wieder so fit, dass ich eine Strecke von gut 30 Metern am Rollator gehen konnte. Mein domino-coach begleitete mich dabei. Fast jeden Tag wurde ich von ihr getriezt, aus dem Bett aufzustehen und mit ihr zu laufen. Sie hat ein Foto davon gemacht und das hängt an der Wand in meinem Zimmer. Das Foto ist mein persönlicher Mutmacher und auch meine Kraftkarte.

Ich bin stolz auf meine Erfolge und ich möchte sie so lange erhalten wie nur möglich. Im Monat Mai wurde ich „Mutmacher des Monats“ und erhielt eine Urkunde sowie ein Geschenk. Das war noch einmal eine Bestätigung, die mich glücklich und stolz gemacht hat.

Es geht gut voran und das zeigt mir, ich bin auf dem richtigen Weg. Zum Sterben ist später noch Zeit. ■



Verfasserin: Frau M.
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Gabriela Ausborn
domino-world™
Center Hohenschönhausen

Ich bin stolze 84 Jahre alt. Seit ungefähr einem Jahr bin ich leider bettlägerig und auf Hilfe angewiesen. Als die Pflege von domino-world™ übernommen wurde, war ich eine zurückgezogene, völlig teilnahmslose Frau. Hoffnung auf Besserung hatte ich nicht. Auch wurde ich bereits mit Antidepressiva behandelt. Der Pflegedienst hat die Situation schnell erkannt und eine Pflege mit dem Schwerpunkt „Bezugspflege“ gestartet. Diese Bezugspflege kam in Person von Schwester Gabi. Zu Schwester Gabi fasste ich schnell Vertrauen. Sie schaffte es mit vielen Gesprächen, mich zu motivieren.

Dann kam der Zeitpunkt, als Schwester Gabi mir das Pflegemodell domino-coaching™ vorstellte. „Hört sich gut an“, dachte ich. Es sollten Ziele vereinbart werden, das war schon schwieriger. Aber gemeinsam meisterten wir auch dies. Es war eigentlich ganz einfach, der Schwerpunkt lag in meiner Kraftlosigkeit. Ich kam nicht ohne Hilfe aus meinem Bett, konnte mich nicht einmal aufrichten.

Wir einigten uns auf Laufübungen in der Wohnung, natürlich mit Hilfe. Um die Armmuskulatur zu stärken, machte ich Übungen mit der Hantel. Und als drittes Ziel, unsere Gespräche über Gott und die Welt. Ganz ehrlich, richtig daran geglaubt habe ich nicht. Aber Schwester Gabi war davon überzeugt, dass eine Besserung eintreten wird. Nun kam natürlich der Ehrgeiz durch.

Wie ist der Stand heute?

Antidepressiva brauche ich schon lange nicht mehr. Ich bin ein aufgeschlossener Mensch geworden und das Lachen ist zurückgekehrt. Durch die Übungen mit der Hantel sind meine Arme kräftiger geworden. Ich kann mich im Bett wieder aufrichten und mir selbstständig Getränke nachgießen. Zur Not und bei guter Tagesform kann ich selbstständig vom Bett zur Toilette gehen. Was für ein Erfolg!

Hätte mir das jemand vor einem Jahr gesagt, den hätte ich für verrückt erklärt. Sie können sich vorstellen, dass meine Kinder und ich über die positive Veränderung sehr glücklich sind.

Das Pfl egeteam und ich haben viel erreicht. Ich freue mich über jeden noch so kleinen Erfolg. An alle Patienten bei domino-world™: Kopf hoch. Meine Geschichte soll Mut machen. Das „domino-coaching™“ ist ein großer Schritt in die richtige Richtung. ■

Verfasser: **Werner Claus**
mit Hilfe seines domino-coaches

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

Einen Sommer später ... Hier bin ich wieder, Werner Claus. Wie die Zeit vergeht. Im vergangenen Jahr lernte ich das Leben bei domino-world™ besser kennen. Es ging mir nicht immer gut, müssen Sie wissen. Ich hatte viele Rückschläge, stürzte immer wieder, und das raubte mir fast die Hoffnung, dass ich doch noch etwas Positives bewirken kann. Durch viele Gespräche mit meinem domino-coach fasste ich jedoch wieder neuen Mut.

Wir haben ganz von vorn begonnen. Erst wurde ein Therapieplan aufgestellt, welcher mir helfen soll, meine kleinen und großen Ziele zu erreichen.

Ich habe nämlich eine irrwitzige Idee. Nein, eigentlich ist es ein ganz intensiver Wunsch. Ich würde so gern noch einmal nach Ägypten reisen. Natürlich weiß ich, dass dies wahrscheinlich nur ein Traum bleibt. Aber vielleicht klappt es ja doch und dann möchte ich wenigstens körperlich so fit sein, dass es daran nicht scheitert. Also besuche ich fleißig verschiedene Therapien, gehe zum Kraft- und Balance-Training, damit meine Beweglichkeit erhalten bleibt, mein Gleichgewicht wieder besser wird und ich dann nicht mehr stürze. Meine Vergesslichkeit wird durch Gedächtnistraining verringert. Ich lese viel Zeitung oder rede mit anderen Bewohnern des Clubs über vergangene Zeiten. Der Austausch ist mir wichtig.



Mein domino-coach hat mir ein Sammelheft geschenkt, wo ich sogenannte Aktivpunkte einkleben kann. Die bekomme ich bei Verbesserungen, aber auch wenn ich einfach nur regelmäßig meine Übungen durchführe. Wenn das Heft voll ist, dann werde ich belohnt, mein domino-coach schenkt mir Zeit mit ihm allein. Am meisten gibt es mir aber Kraft, wenn mein domino-coach sieht, wie gut ich schon geworden bin. Wenn ich die Treppe sicher steigen kann, oder die Übungen an der Sprossenwand gelingen. Das Lächeln der Mitarbeiter gefällt und tut mir gut.

Es ist nicht immer einfach, weil ich bei schönem Wetter zu gern auf dem Balkon sitze. Aber, ohne Fleiß kein Preis.

Mein domino-coach gibt mir in den vielen Gesprächen immer wieder Mut, dran zu bleiben. Ich möchte auch weiterhin sagen können: „Schaut her, hier bin ich. Seht, wie fit ich bin!“ Dafür arbeite ich gern hart, denn auch ich gehöre zum Leben dazu und das möchte ich jedem beweisen.

Wir hören uns nächstes Jahr wieder.

Falls ich in der Zwischenzeit doch in den Flieger gestiegen bin, ... ich schicke eine Karte. ■

Verfasserin: **Margarete Baumgarten** mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Iris Korn
domino-world™
Club Oranienburg

Mein Name ist Margarete Baumgarten und ich möchte Euch heute meine kleine Geschichte erzählen. Anfang 2019 stürzte ich in meinem kleinen Haus und musste wegen eines Oberschenkelhalsbruchs ins Krankenhaus. Auf dem Weg der Besserung kamen meine Söhne und meine Schwester mit dem Vorschlag auf mich zu, in eine Seniorenresidenz zu ziehen. Aufgrund meines Sturzes hatte ich große Angst, zu gehen und erneut zu stürzen. Deshalb ging ohne fremde Hilfe leider gar nichts mehr. Also willigte ich ein.

Mein Sohn kam zu mir und berichtete begeistert, dass er etwas Schönes ganz in der Nähe gefunden hätte, nämlich den domino-world™ Club Oranienburg. Diese Einrichtung sei wegen des domino-coaching™ sehr berühmt. Ich verstand kein Wort. Was sollte das bedeuten? Er sagte, so etwas wie ein Rehasentrum.

Am 20. Juni 2019 zog ich dann in den Club Oranienburg, in ein gemütliches Einzelzimmer. Alles war fremd um mich herum, aber alle Mitarbeiter bemühten sich sehr, damit ich mich wohlfühlte. Eine Woche später war die Angst vor Stürzen immer noch da. Kurz darauf kam eine Mitarbeiterin von domino-world™ zu mir und stellte sich mir als mein domino-coach vor. Sie machte mit mir einen Termin zu einer Gesprächssitzung aus, um mich und meine Beschwerden besser kennenzulernen. So ging ich also zum ersten Termin mit meinem domino-coach. Der Raum duftete nach Zitronen. Der domino-coach stellte mir anfangs einige persönliche Fragen und bat mich, das Gespräch aufzeichnen zu dürfen. Ich stimmte zu, warum auch nicht.

Bei dieser Gesprächssitzung bauten wir ein Vertrauensverhältnis auf, welches wiederum eine therapeutische Bedeutung hat. Um meine körperliche und geistige Verfassung kennenzulernen, gab es noch einige Tests. Ich war schon von diesem Gespräch begeistert und als mein domino-coach mir erzählte, dass es das domino-coaching™ schon seit 20 Jahren gibt, war ich noch begeisterter. Gemeinsam unterschrieben wir meine Zielvereinbarung. Mit einem erarbeiteten Therapieprogramm sollte ich die Übungen täglich und regelmäßig ausführen.

Die Monate vergingen und ich machte jeden Tag fleißig mit den Mitarbeitern meine Therapien. Einmal im Monat machte sich mein domino-coach selbst ein Bild von mir und meinen Erfolgen. Und diese sind beachtlich: Ich gehe jetzt dreimal am Tag allein in den Japanischen Garten und bewundere die Vielfalt der Pflanzen.

Meine ganze Familie ist stolz auf mich und darauf, dass ich mich so gut rehabilitiert habe. Aber jetzt kommt das Schönste: Ich bin meinem Ziel so nah, denn bald sitze ich mit meiner Familie in der schönsten Gartenausstellung („Gartenwelten Berlin“) bei Torte und Kaffee. Und wisst ihr, wen ich mitnehme? Den kleinen Herbert! ■

Verfasser: Herr H.
für Frau S.

domino-world™
Center Kreuzberg

Frau S. ist jetzt 79 Jahre alt und wird seit Sommer 2006 vom Center Kreuzberg betreut. Nachdem sie 2006 in ihrer Wohnung in Kamen stürzte, zog sie nach einem längeren Krankenhausaufenthalt zu ihrer Tochter nach Berlin.

Als sie mit Dekubitus aus dem Krankenhaus kam, war sie nicht in der Lage, sich selbstständig zu versorgen und sie konnte auch nicht selbstständig das Bett verlassen. Erst mit viel Geduld und Hingabe meines domino-coaching™ Vorgängers lernte Frau S. wieder das Laufen und erlangte ihre Selbstständigkeit innerhalb eines Jahres zurück. Sie sagt selbst: Nur durch das domino-coaching™ und das Vertrauen zu ihrem domino-coach war ihr dies möglich.

Doch das Wohnen bei ihrer Tochter war auch eine große Herausforderung, da drei Generationen unter einem Dach wohnten, was für Frau S. eine große Umstellung war. Daher fasste sie den Entschluss, wieder allein zu wohnen – doch das reichte nicht. Einerseits wollte sie wieder ihre Ruhe haben, andererseits auch ihre Tochter nicht vor den Kopf stoßen. In unserer Zielvereinbarung wollte sie unbedingt den Umzug als Ziel festhalten. Frau S. brauchte viele Gespräche und viel Unterstützung meinerseits, um dieses Ziel umzusetzen.

Doch am 13. Juli 2008 war es endlich so weit – nach über zwei Jahren zog Frau S. wieder in ihre eigene Wohnung, wo sie sich sehr wohl, aber auch manchmal sehr einsam fühlt. Ihre Tochter kann Frau S. täglich besuchen, da diese nur 50 Meter entfernt von ihr wohnt.

Sie sagt, ohne das domino-coaching™ hätte sie das alles nie in zwei Jahren erreicht. ■

Verfasserin: Rita Wieder
mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich habe tolle Neuigkeiten zu berichten. Letztes Jahr konnte ich mich mit Mühe am Treppengeländer hochziehen und ein paar Schritte gehen. Jetzt habe ich es durch tägliches Üben mit den Pflegekräften und Krankengymnastik geschafft, dass ich 50 Meter am Rollator schaffe und sogar kurze Strecken mit dem Dreipunktstock gehen kann. Ich werde immer sicherer dabei. Frühstücken oder brunchen gehen kann ich auch wieder gemeinsam mit meinem Mann. Das ist richtig klasse.

Auch mein Mann spornt mich immer an und erinnert mich an die Übungen. Das hilft mir unwahrscheinlich.

Den Späteinsatz vom Pflegedienst brauche ich nicht mehr. Jetzt kann ich ins Bett gehen, wann immer ich will – mal früher, mal später. Ich habe ein großes Stück Freiheit wiedergewonnen.

Als nächstes will ich die Treppe in Angriff nehmen. Ein paar Stufen schaffe ich schon, wenn auch mit Zittern und Bangen. Aber das wird schon besser werden.

Ich freue mich auf den Herbst. Da werde ich mit meinem Mann zusammen meine Kinder, Enkel und Urenkel besuchen – seit zwei Jahren das erste Mal. Die werden bestimmt staunen, was ich wieder alles kann.

Ich bin stolz auf mich und danke allen, die mir geholfen haben, dahin zu kommen, wo ich jetzt bin. ■

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



Verfasserin: Frau B.
für den Therapiehasen **Strubbel**

Strubbel
domino-world™
Club Oranienburg

Ich bin Strubbel, der Therapiehase der Wohntage 7b im Club Oranienburg. In diesem Jahr möchte ich mich auch an den Sommergeschichten beteiligen. Meine Geschichte ist es wert.

Ich lebe nun schon neun Jahre auf der Wohntage 7b im Club Oranienburg. Schon als ganz kleiner Hase stand ich den Bewohnern der Etage (aber auch gern anderen Menschen, die mich besuchten) als Therapiehase zur Verfügung. Ich wurde geknuddelt, gestreichelt, auf den Arm genommen, ins Bett gelegt und war für alle, die mich brauchten, da.

Im Laufe der Zeit wurde mein Dasein Tradition. Es hieß nur noch: „Wir gehen in die Hasenecke ...“ Die „Hasenecke“ dient auch als Therapieecke, wo täglich Therapien auf der Wohntage mit den Bewohnern durchgeführt werden. Ich war immer präsent; nahm auch täglich an Therapien teil, wenn auch nur passiv.

Ich war alt geworden. Ich gab den bedürftigen Bewohnern zwar noch täglich Zuneigung, brauchte aber in jener Zeit auch Hilfe. Der Tierarzt sagte: „Der dürfte gar nicht mehr leben. So alt wie der ist, und was er leisten muss ...“

Aber die Bewohner, die mich täglich zur Motivation benötigen, wollten mich nicht aufgeben. Der Arzt sowie das Team der 7 b gaben mir noch eine Chance. Ich bekam homöopathische Medizin und viel Liebe und Zuneigung von den Bewohnern der Etage. In meiner schweren Zeit waren jetzt die Bewohner für mich da.

Jetzt ist der Sommer vorbei – und ich lebe noch! Mir geht es wieder gut! Ich bin zwar nicht mehr der Jüngste, aber ich genieße doch – wie die Bewohner der Etage – jeden Tag, den wir gemeinsam verbringen. Ich liebe die tägliche Lichttherapie, bei der ich immer mit anwesend bin sowie die entspannende Musik des Qi Gong. Ich motiviere die Bewohner bei ihren Übungen an der Sprossenwand und genieße das Knuddeln und Streicheln.

Ich hoffe, ich lebe noch 'ne Weile, um den Bewohnern was Gutes zu tun! ■



Verfasserin: Frau G.
für ihre Mutter **Frau S.**

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

Am 1. Juli 2007 bezog meine Mutter ihr Zimmer im Club Tegel. Sie hatte vorher eine Fahrt von 600 Kilometern liegend im Krankenwagen durchleiden müssen. Ihr Zustand war seit über einem Jahr perspektivlos. Sie wurde, ständig flach im Bett liegend, nur gewendet, gewaschen, gewickelt und künstlich ernährt mittels Magensonde. Nur selten

war sie ansprechbar, dann antwortete sie mit Blicken und noch seltener sprach sie wenige Worte.

Mein Vater, der mit ihr in Wesel ins Pflegeheim gezogen war, litt sehr unter dem Zustand meiner Mutter. Zu seinem Wohl entschieden wir uns zum Umzug nach Berlin. Im Hinblick auf meine Mutter hatten wir keinerlei Erwartungen auf eine Besserung des Zustands.

Doch kaum war meine Mutter im Club Tegel, ging es schon los: den Kopf höher lagern, damit sie auch andere Dinge sehen kann außer der weißen Zimmerdecke, einmal wöchentlich mit

dem Duschstuhl richtig duschen. Eine Logopädin wurde hinzugezogen, sie trainierte Mundpflege und Schlucken. Ein Pflegerollstuhl wurde angefordert und zum Glück bewilligt. Der Neurologe verordnete ein neues Medikament, das die Starre der Parkinson-Erkrankung etwas löst. Ich könnte noch so viele Dinge nennen, die gemacht wurden.



Inzwischen sitzt meine Mutter regelmäßig im Rollstuhl und nimmt auch an den Veranstaltungen teil. Das Musikcafé genießt sie besonders.

Es gibt natürlich gute und schlechte Tage. An guten Tagen kann sie verständlich sprechen, Wünsche äußern und sogar herzlich über einen Witz lachen. An schlechten Tagen ist sie wieder wie gelähmt, aber ansprechbar ist sie immer. An schlechten Tagen spricht sie eben nur mit den Augen.

Ihr domino-coach, Bärbel Anton, hat vor einiger Zeit mit mir ein großes Ziel festgeschrieben: etwas trinken und essen, um die Lebensqualität zu erhöhen.

Am 3. Juni 2008 wurde mein Vater 80 Jahre alt. Zum Festtag war mein Bruder aus Bayern angereist. Natürlich konnte meine Mutter noch keinen Kuchen essen, aber eine kleine Schüssel Wackelpudding hat sie komplett leergegessen und ein paar Löffelchen Kaffee getrunken.

Ein erster Schritt zum großen Ziel ist gemacht. ■

Verfasser: **Herr L.**
mit Hilfe seines domino-coaches

domino-world™
Day Care Center Kreuzberg

Ich wohne in Berlin-Lichtenberg und fühle mich im Geist und im Herzen noch so, wie zu meinen aktiven sportlichen Zeiten. Ja, ich bemerke immer wieder das Erstaunen, wenn ich auf meine sportlichen Erfolge beim Fallschirmspringen und meine Teilnahmen am Berlin-Marathon angesprochen werde.

Ich rede nicht gern so viel und so oft, aber zu meinen sportlichen Leistungen bekenne ich mich. Mich ärgert immer, wenn ich Menschen ohne Willen zur Bewegung beobachte. Mich hält nichts an meinem Platz, wenn es mich drängt, zu einem Spaziergang aufzustehen.

Ich merke schon, dass mein Körper nicht mehr so kann, wie ich möchte. Ich wollte das erst einfach nicht wahrhaben. Das hat mich schon mehrmals zu Fall gebracht – leider ohne Fallschirm. Und beim „letzten Fall“ ging mein Oberschenkel zu Bruch.

Doch halt ... ich bin wohl zu schnell. Na, jedenfalls bin ich jetzt bei domino-world™ „gelandet“ und erhalte Unterstützung von Pflegern der Hauskrankenpflege und werde schon einige Zeit in die Tagespflege nach Kreuzberg abgeholt. Weil es allein in der Wohnung doch nicht mehr so „marathon-mäßig“ geht.

Aber einmal Sportler – immer Sportler. Und meine langjährigen Trainingserfahrungen leisten mir noch heute gute Dienste. Und dass ich einen festen Willen habe und immer wieder auf die Beine komme, habe ich bei meinen Übungen zum persönlichen Therapieprogramm bewiesen.

Dafür gab es schon mal die domino-Auszeichnung „Mutmacher des Monats“. Darüber habe ich mich sehr gefreut. Ich wollte mithelfen, den anderen Mut zu machen und am kleinen Sportfest in der Tagespflege an einem kurzen – von mir gewünschten – Lauf mitmachen.

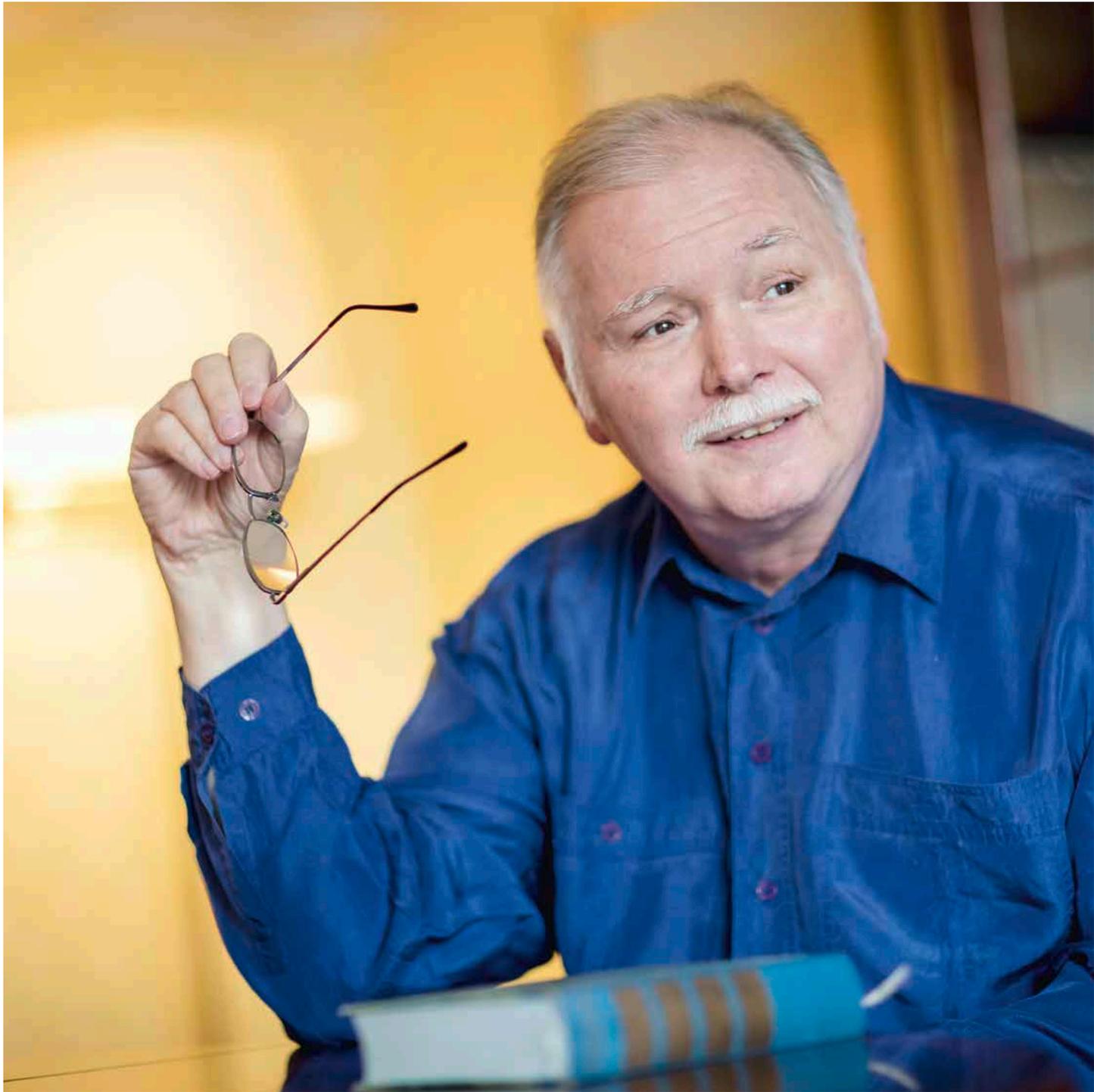
Es gibt immer noch zu viele, die zu viel und zu oft herumsitzen. Das kann ich nicht verstehen. Wenn ich mein stärkendes, ausgiebiges Frühstück bei domino-world™ zu mir genommen habe, drängt es mich, beweglich zu werden.

Und hier muss ich doch schmunzeln: Vor meinem letzten Sturz habe ich nur einen Gehstock als Hilfe angenommen. Von wegen Rollator – oder wie dieses Ding da heißt. Wie sieht denn das aus als Sportler?

Und so bin ich möglichst täglich in Begleitung einer Pflegerin meine Runden gelaufen (na ja, nicht gerade wie beim Marathon). Und dann folgten mein Sturz, der Knochenbruch und das Krankenhaus. Aber sobald ich wieder nach Hause konnte, war wieder Lauftraining angesagt.

Jetzt blieb mir nichts anderes übrig, als einen Rollator als Hilfe anzunehmen. Ich wollte doch so schnell wie möglich wieder selbstständig werden. Und wieder das Staunen bei den dominos. Beim Aufstehen und den ersten Schritten habe ich immer noch Schwierigkeiten. Aber die Pfleger von domino-world™ haben mich an das sichere Umgehen mit diesem Rollator herangeführt.

Die Sportler bei den Paralympics schaffen das ja auch. Also bleibe ich bei domino-world™ aktiv und setze meinen Therapieplan um. Denn ich weiß: ohne Fleiß kein Preis. ■



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

Ich heiße Christa Haase und bin in Siemensstadt zu Hause in meiner schönen Wohnung im 1. Stock. Ich gehe am Rollator und fühle mich damit sicher. Dieses Jahr ist ein ganz Besonderes für mich, denn meine Enkelin hat am 15. August 2020 geheiratet und ich sollte und wollte bei der kirchlichen Trauung dabei sein. Das war mein domino-coaching™ Ziel.

Ich hatte mich so gefreut auf dieses Event und hatte schon ein Gedicht, das ich aufsagen wollte, herausgesucht und meinem domino-coach Monika vortragen. Sie war begeistert.

Dann kam Corona und alles geriet aus den Fugen. Ich konnte nicht mehr am Montag zur Turngruppe gehen und die Gedächtnistrainingsgruppe von der Kirchengemeinde gab es auch nicht mehr. Meine Begleitung vom VdK ist ohne mich einkaufen gegangen. Nur die domino-coaching™ Übungen mit den Pflegekräften haben stattgefunden, wenn es ging.

Ich bin dann weiter fast täglich allein mit dem Rollator spazieren gegangen, so wie vorher auch. Immer in der Hoffnung und mit dem Ziel, fit zu bleiben und vor allem, dass die Trauung stattfindet. Schließlich war alles ungewiss, denn niemand wusste, wie es weiter geht.

Zum Glück hat sich alles zum Guten gewendet. Die Trauung hat stattgefunden und war wunderschön. Ich habe mein Gedicht aufgesagt, was sehr gut angekommen ist, und ich habe von 10:30 Uhr bis 23:30 Uhr alles ohne Probleme mitmachen können. Mein domino-coach Monika hat sich mit mir gefreut und mein Durchhaltevermögen gelobt.

Inzwischen gehe ich auch wieder mit dem VdK einkaufen und jetzt sogar zweimal wöchentlich zur Gedächtnisgruppe. Die domino-coaching™ Übungen mache ich natürlich auch weiter, denn: Wer rastet, der rostet! ■

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

Verfasserin: **Frau K.**

domino-world™
Club Oranienburg

Ich wohne seit Mai 2003 im Club. Ich bezog ein schönes Einzelzimmer im Neubau auf der WE 7a und im Juni 2003 wurde ich ins domino-coaching™ Programm aufgenommen.

Mit meinem domino-coach stimmte die Chemie von Anfang an. Doch mein domino-coach war auf einer anderen Wohneinheit tätig, sodass wir uns nicht ständig sehen konnten. Aber einmal im Monat ist domino-coaching™ Sitzung, da habe ich meinen domino-coach für mich und kann ihr mein Herz ausschütten. Und wenn sie Spätdienst hatte, kam sie immer „Gute Nacht“ sagen und hatte stets ein liebevolles Wort für mich.

Da ich aufgrund meiner Erkrankung – ich habe Parkinson – Hemmungen im Umgang mit anderen Bewohnern habe, saß ich meist allein in meinen vier Wänden und hatte keinen Gesprächspartner, den ich mir so sehr wünschte. Daher wurde ich schnell depressiv, und nicht nur das: Durch meine körperliche Schwäche stürzte ich auch öfter. Mein Gedächtnis ist auch in Mitleidenschaft gezogen. Das heißt, ich wurde noch depressiver.

Mein domino-coach setzte mit mir zusammen neue Ziele. Für das Gedächtnis sollte ich z.B. meine Lebensgeschichte aufschreiben bzw. auf Tonband sprechen, dazu Laufübungen usw. Alles half nichts, ich fühlte mich immer unwohler. Nach einem Sturz wurde ich noch depressiver.

Wir, mein domino-coach und ich, sahen nur noch eine Möglichkeit: den Umzug auf die Wohntage meines domino-coaches zu planen und durchzuführen. Es ist nur eine kleine Etage mit 13 Bewohnern. Kurz und knapp, nun wohne ich auf der Wohntage 7b. Mein Ziel war und ist: die Depression überwinden, die Schulterfraktur heilen, und ich will endlich wieder laufen.

Und Sie werden es nicht glauben: Seit Ende März 2006 wohne ich hier und ich kann endlich meine Wege mit dem Rollator gehen. Meine Depression ist von 13 Punkten auf drei Punkte zurückgegangen.

Und endlich habe ich einen Gesprächspartner gefunden. Mein größter Wunsch ist in Erfüllung gegangen, ich habe eine nette Dame kennengelernt, wir sind Tischnachbarn und auch so ganz dicke. Sie weiß, glaube ich, nicht, dass sie eine sehr, sehr wichtige Person für mich geworden ist. ■



Verfasserin: Frau L. für ihre Mutter

domino-world™
Center Hennigsdorf

Ich bin 85 Jahre alt. Im Februar 2012 habe ich mir bei einem Sturz einen Oberschenkelhalsbruch zugezogen. Nach zwei schweren Operationen und anschließender Reha kam ich im Juni 2012 endlich wieder nach Hause. Ich habe das Glück, im Haus meiner Tochter zu wohnen, und sie kümmerte sich sehr um alles.

Alle Stolperstellen, wie Teppiche und Türschwellen in meiner Wohnung wurden beseitigt und ich bekomme außerdem noch Unterstützung durch den ambulanten Pflegedienst vom domino-world™ Center Hennigsdorf und werde seither von den Schwestern liebevoll umsorgt.

Laufen musste ich nun wieder lernen, aber auch Greifen und Festhalten von Gegenständen war wegen meiner entstellten Hände (ich habe seit vielen Jahren Rheuma in den Gelenken) ein großes Problem. Die Füße wollten mich nicht mehr tragen, und eine Nervenentzündung kam noch dazu. So verließen mich oft die Kraft und der Mut. Ich war sehr unglücklich, immer auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein, da ich vor dem Sturz noch alles allein gemacht habe und auf keine Hilfe angewiesen war. Ich glaubte nach dem Unfall, dass jetzt alles vorbei sei. „Auf die Beine kommst du nicht mehr, also wirst du wohl in ein Pflegeheim müssen“, war mein erster Gedanke.

Doch es sollte anders kommen, und heute bin ich froh darüber.

Mein domino-coach setzte sich mit meiner Tochter und mir zusammen. Wir überlegten uns gemeinsam, was für mich wichtig ist und was ich möchte. Sie erstellte ein individuelles Therapieprogramm für mich, mit dem ich nun fast täglich Übungen mache, um meine Hände, Arme und auch Beine zu kräftigen. Alle helfen mir dabei und an manchen Tagen geht es auch besonders gut. Sicher gibt es auch ein paar Tage, da kann ich mich kaum bewegen, aber alle

„kleinen und großen Helfer“ um mich herum motivieren und spornen mich jeden Tag aufs Neue an, nur nicht aufzugeben oder nachzulassen. Die Schwestern von domino-world™, Freunde und natürlich auch meine Tochter sind da durchaus hartnäckig.

Aber ich selbst will ja auch wieder auf die Beine kommen, und ein kleiner Tritt in die richtige Richtung ist manchmal durchaus nötig und auch hilfreich. Ich überwinde immer wieder meinen inneren Schweinehund, die Übungen weiterzumachen und am Ball zu bleiben. Inzwischen mache ich bereits kleinere Spaziergänge im Garten allein. Manchmal fährt meine Tochter auch mit mir in den Ort, wo sie mit mir einkaufen geht, und ich kann mir selber aussuchen, was ich haben möchte und worauf ich Appetit habe. Das macht mir großen Spaß, und es klappt ja auch schon ganz gut mit dem Laufen am Rollator.

Das Therapieprogramm hilft mir sehr, wieder selbstständiger zu werden, denn so kann ich einige Dinge bereits wieder allein, von denen ich nach dem Unfall nicht geglaubt habe, dass ich sie je wieder allein bewerkstelligen kann.

Übung macht den Meister!

Mein nächstes Ziel ist es, allein bummeln zu gehen, in einem Café zu sitzen und ein Stück Kuchen zu genießen. Es gibt noch so viel zu erleben! Ein herzliches Dankeschön sage ich hiermit meinem domino-coach, den anderen lieben Schwestern des Centers, meinem Physiotherapeuten, meinem Physiotherapeuten und allen, die immer für mich da sind, wenn ich Hilfe brauche und natürlich auch an meine Tochter, die immer an meiner Seite ist, sämtliche Hürden, die es zu bewältigen gilt, mit mir zusammen überwindet und mir dadurch einen zufriedenen und glücklichen Altersruhestand ermöglicht. ■

Verfasserin: **Gertrud Lehmann**
mit Hilfe von **Melanie Lehmann**

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

Ich zog vor mehr als einem halben Jahr hier in den wunderschönen Club Tegel auf die Etage 3. Zuhause ging es aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr und somit werde ich hier meinen Lebensabend verbringen.

Kurz nach meinem Einzug stellte sich mein persönlicher domino-coach Jeanette vor. Sie erklärte mir das ganze Modell namens domino-coaching™, machte einige Tests und wir träumten uns in meinen Wunsch, der wirklich alle Sinne anregte. „Ich möchte so gern noch einmal auf die AIDA, auf dem Deck stehen und in die weite Ferne des Meeres schauen. Der Wind weht mir ins Gesicht und ich schmecke das Salz des Meeres auf meinen Lippen. Gedankenversunken nehme ich das Geräusch der Motoren wahr. Ja, das wäre noch so ein großer Wunsch von mir!“

Mein domino-coach machte mir Mut und sagte, dass sie sich sicher ist, dass ich es eines Tages noch einmal erleben werde. Dann erstellten wir gemeinsam ein Therapieprogramm. Es wurde darauf geachtet, dass ich meine Muskeln wieder trainiere, denn das ist ja die Voraussetzung, um sein Ziel zu erreichen.

Das Therapieprogramm ist sehr sportlich: von Krafttraining in der Gruppe bis hin zu Einzeltherapien, die das Trainieren der Arme und Beine an der Sprossenwand beinhalten. Nach dem Frühstück gehe ich an das Ergometer und dann wird kräftig gestrampelt.

Ich habe einen Aufsteller in meinem Zimmer, der sich „Mein Weg zum Ziel“ nennt. Bei körperlicher Steigerung werden rote Punkte aufgeklebt.

Vier Punkte hatte ich schon erreicht und war so stolz darauf, jedoch dann kam der Rückschlag: Ich bin ganz schlimm gefallen und brach mir den Halswirbel.

All mein Fleiß war dahin und mein Stolz zerplatzte wie ein Luftballon. Traurig, aber auch voller Wut, kratzte ich die roten Punkte von dem Aufsteller ab, denn alles war umsonst.

Mein domino-coach kam wieder zum Gespräch und machte mir Mut. „Dann ist der Wunsch von der AIDA nur mal kurz eine Stelle zurückgerutscht, aber in spätestens drei Monaten ist es wieder realistisch, wenn Sie sich nicht aufgeben und weiter trainieren.“ Das Therapieprogramm wurde ein wenig geändert – angepasst an meine derzeitige körperliche Einschränkung. Und dann ging es auch wieder täglich los. Auf eine Reha-Einrichtung verzichtete ich übrigens, denn meine Reha ist hier bei domino-world™. Egal, welcher Mitarbeiter mir begegnete, alle hatten motivierende Worte für mich. Jeder sagte: „Nicht aufgeben, Frau Lehmann, Sie schaffen es, wir glauben an Sie.“

Wissen Sie eigentlich, was das für ein tolles Gefühl ist, wenn so viele Menschen an dich glauben und man täglich mehrmals gelobt und motiviert wird? Ich kannte so etwas nicht, aber es war Balsam für die Seele. Dadurch wurde mein Wille immer stärker. Ich kann mich doch nicht aufgeben, wenn so viele Mitarbeiter an mich glauben. Das wäre doch unfair und somit trainiere ich so eifrig, dass auf meinem Aufsteller schon wieder der erste rote Punkt zu sehen ist.

Mein Fleiß hat sich gelohnt, denn ich bin sogar zum „Mutmacher des Monats“ gewählt worden und habe eine ganz tolle Hantel zum selber Trainieren geschenkt bekommen. So viel Zuspruch, so viel Lob und so viele Trainingsgespräche mit meinem domino-coach und den Mitarbeitern haben mich seelisch so gestärkt, dass ich mittlerweile schon wieder von der AIDA träume. ■

Verfasserin: Simone Rieger
für Frau W. und Frau K.

domino-coach:
Simone Rieger
domino-world™
Center Birkenwerder



Lange habe ich mit mir selbst gerungen, ob ich mal aus meiner Sicht als domino-coach etwas zu den „Erfolgen des Sommers 2005“ beisteuere. Nun stand ich vor der schwierigen Entscheidung: Welcher von meinen insgesamt sechs gecoachten Damen und Herren sollte es sein? Ich entschied mich letzten Endes dafür, über Frau W. und Frau K. zu schreiben, da beide Patientinnen über unterschiedliche domino-coaching™ Modelle betreut werden.

Frau W. – 99 Jahre jung! – wird von mir seit April 1998 betreut und ist seit den Anfängen des domino-coaching™ mit von der Partie.

Anfangs wollte sie nur sterben, um ihrer Tochter, bei der sie seit dem Tod ihres Mannes lebt, nicht zur Last zu fallen. Sie fühlte sich alt, nutzlos, oft unverstanden von den Kindern und einsam. Mit Beginn der monatlichen Gespräche im Rahmen des domino-coaching™ jedoch begann Frau W. sich zu öffnen. Sie hatte jetzt jemanden, dem sie ihre Sorgen und Ängste mitteilen konnte. Erst war da die Bestandsaufnahme, bei der das Tonband gar nicht reichte, um ihre gesamte Lebensgeschichte zu erfassen. Dann, in den folgenden Gesprächen, erzählte und durchlebte Frau W. ihre Jugend jedes Mal aus einer anderen Perspektive, sodass sich ihr Leben wie ein facettenreicher Diamant präsentierte. Mit der Zeit fühlte sie sich besser, obwohl der Tochter als auch mir die stärker werdende Demenz Sorgen bereitete. Im Oktober 2003 begann ich mit Frau W. dann, Schreibübungen zu machen und spielte mit ihr „Mensch, ärgere dich nicht“. Das Ganze wurde dann kombiniert und abgerundet mit Maltherapie und Biografiearbeit mit Fotoalben. Im Juli 2004 kam nach Absprache mit der Tochter noch täglich leichte Hausarbeit wie Abtrocknen, Kartoffeln schälen oder Tisch decken hinzu, um das schnelle Fortschreiten der Demenz zu verhindern. Durch das inzwischen integrierte Geriatrische Assessment, konnte ich

auch schriftlich eine deutlich bessere Lebensqualität bei Frau W. nachweisen. Sie fühlt sich nach eigener Aussage jung und vital und wollte sogar im Frühjahr wieder auf „Brautschau“ gehen, denn sie ist, Zitat: „Noch viel zu jung, um allein zu sein“.

Frau K. – 84 Jahre jung! – wird seit August 2004 von mir über das domino-coaching™ betreut.

Bis zu ihrem Umzug nach Bergfelde in das betreute Wohnen der Diakonie, lebte Frau K. in Berlin-Siemensstadt. Dort wurde sie von meinen Kollegen des Centers Siemensstadt betreut. Da sie durch einen Verkehrsunfall 1991 ihr linkes Bein verloren hat, fiel es ihr mit den Jahren immer schwerer, in ihrer nicht behindertengerechten kleinen Wohnung zurechtzukommen. Zunehmend war sie auf fremde Hilfe angewiesen. Da Frau K. aber eine Kämpferin ist, legte sie gemeinsam mit ihrem damaligen domino-coach Ziele fest, die es ihr ermöglichten, wieder selbstständiger leben zu können. Als sie dann noch die Möglichkeit geboten bekam, ihr Wohnumfeld, ihre Lebensqualität und ihre Kontakte zur Familie in Hohen Neuendorf zu verbessern, gab es für sie in Berlin kein Halten mehr. „Einen alten Baum verpflanzt man nicht, heißt ein altes Sprichwort, aber diesen Tausch habe ich nicht bereut“, so das Fazit von Frau K. Sie hat mittlerweile gute soziale Kontakte zu ihren Nachbarn innerhalb des Betreuten Wohnens aufgebaut, nimmt regelmäßig an allen Veranstaltungen von domino-world™ teil und besucht mindestens ein- bis zweimal in der Woche die Veranstaltungen der Diakonie. Auch unsere Monatsgespräche sind jedes Mal aufs Neue für mich herzerfrischend, vielfältig und nie langweilig. Frau K. hat seit ihrem Umzug so große Fortschritte gemacht, dass man vor ihr und ihrer Lebenseinstellung vor Respekt nur den Hut ziehen kann. ■

Verfasserin: **Frau B.** mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Gabriela Schulz
domino-world™
Club Tegel

Ich bin 93 Jahre jung und wohne nun schon fünf Jahre im domino-world™ Club Tegel auf der Etage 2. Am 17. Juli 2013 hatte ich mein 5-jähriges Wohnjubiläum. Ich habe dafür vom Haus einen wunderschönen Blumenstrauß erhalten, worüber ich mich sehr gefreut habe.

In meiner Geschichte 2012 hatte ich erzählt, dass ich im Mai im Krankenhaus war und danach ohne Hilfe nur noch sehr wenig allein tun konnte. Ein bisschen verzweifelt war ich schon: Sollte ich in Zukunft immer nur auf Hilfe angewiesen sein?

Ich konnte nur mit Hilfe und unter Aufsicht der Mitarbeiter kurze Strecken mit dem Rollator laufen: vom Zimmer ins Bad oder zum Clubraum und wieder zurück. Und ich hatte dabei immer Angst hinzufallen.

Aber die Mitarbeiter glaubten an mich und sprachen mir immer und immer wieder Mut zu: „Sie schaffen das!“, doch zu dieser Zeit glaubte ich nicht so richtig daran. Trotz alledem hatte ich den Wunsch, wieder ganz allein mit meinem Rollator umherzulaufen.

Leider ist mein damaliger domino-coach im November 2012 auf eine andere Etage gegangen. Ich hatte schon Angst, dass es nicht so gut mit meinen Fortschritten weitergeht. Aber ich durfte mir meinen neuen domino-coach selbst aussuchen.

Ich bin heute noch über meine Entscheidung sehr froh, denn es ging immer weiter bergauf. Mein neuer domino-coach knüpfte an die alten Therapien an und entwickelte mit mir auch neue Therapien. Meine Fortschritte sind immer größer geworden.

Im letzten Jahr bekam ich ein Therapieheft, in dem ich täglich die Therapien, die ich gemacht habe, ankreuze. Mein Therapieheft ist tadellos geführt, ich habe im August sogar schon mein zweites angefangen. Die Mitarbeiter und vor allem mein domino-coach sind super stolz auf mich, was sie mir auch immer wieder sagen.

Und heute: Ich laufe ganz allein mit meinem Rollator täglich auf der Flurebene von Süd nach Nord und wieder zurück. Ist das nicht toll?

Als ich vor einigen Tagen mein monatliches Gespräch mit meinem domino-coach hatte, habe ich ihn gefragt, ob wir nicht mal versuchen könnten, einige Stufen zu steigen. Demnächst.

Mein domino-coach fackelte nicht lange und so standen wir plötzlich an der Treppe.

Ein bisschen Angst hatte ich ja doch, denn ich dachte ja „demnächst“.

Ich stieg mit Hilfe meines domino-coaches neun Stufen, sie sprach mir dabei immer wieder Mut zu und nahm mir damit meine Angst. Die ersten Stufen hinauf gingen ganz gut, aber die letzten drei waren ganz schön anstrengend. Mein domino-coach nahm das Treppensteigen sofort in das Therapieprogramm auf und alle Mitarbeiter zogen mit.

Ich kann es selbst kaum glauben: Ich schaffe jetzt schon täglich 18 Stufen ohne Hilfe hinauf- und hinabzusteigen.

Das domino-coaching™ und mein Wille haben mich so weit gebracht. Ist das nicht ein toller Erfolg eines Sommers? ■

Verfasser: Dieter Hardix
mit Hilfe seines domino-coaches

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

Mein Name ist Dieter Hardix und ich bin noch jung; eigentlich zu jung, um schon von einem Pflegedienst betreut zu werden. Aber scheinbar war mein Körper da anderer Meinung.

Nun denn, es dauerte ein Weilchen, bis ich das alles akzeptieren konnte, und wahrscheinlich war ich zu manch einem Mitarbeiter damals etwas reserviert. Ich bin eben etwas anders, aber ein Netter.

Als dann noch mein domino-coach zu mir kam, fühlte ich mich schon etwas veräppelt, da ich doch im Geist noch total fit bin. Diese seltsamen Tests fand ich auch blöd, aber ich verstehe jetzt natürlich den Sinn dahinter. Aber toll sind sie trotzdem nicht. Ich mache es meinem domino-coach wirklich nicht allzu leicht. Gut nur, dass sie meinen seltsamen Humor versteht.

Jetzt habe ich ein Ziel, worauf ich eisern (mal mehr, mal weniger) hinarbeite. Ich möchte gern noch einmal an die Ostsee fahren. Dumm nur, dass ich kein Auto mehr habe; fahren könnte ich noch. Aber es gibt ja andere Möglichkeiten.

Jetzt muss ich nur noch regelmäßig mein Sportprogramm durchziehen und vor allem auch meinen teilweise starken inneren Schweinehund überwinden. Mein domino-coach hält mir immer mein Ziel vor Augen und meint, dass ich schon große Fortschritte gemacht habe. Solche Worte tun gut, und ich bin motivierter denn je und werde nicht aufgeben; das habe ich versprochen. Nächstes Jahr könnt Ihr dann hier lesen, wie es an der Ostsee war, gern auch mit Bildern. ■



Verfasserin: Frau H.
für ihre Mutter **Frau W.**

domino-coach:
Christine Wendt
domino-world™
Club Oranienburg

Tja, wie ist das mit dem domino-coaching™? Also, ich kann diese Form der neuen Therapie loben. Seit meine Mutter im Club Oranienburg zu Hause ist (6. Dezember 2004), kann ich einen systematisch gut ansteigenden Gesundheitszustand verzeichnen.

Als verwirrte und seelisch sowie körperlich kranke Frau hat sie damals in der Einrichtung Einzug gehalten. Seitdem sind die Mitarbeiter der gesamten Einrichtung mit ihrer freundlichen und zuvorkommenden Art bestrebt, ihr das Altern zu erleichtern. Mir ist aufgefallen, dass sie seelisch ausgeglichener ist, je länger sie im dortigen Umfeld weilt und das domino-coaching™ auf sie wirkt. Mit den Depressionen hat sie, denke ich, abgeschlossen und die massiven körperlichen Beschwerden haben sich extrem verbessert.

Sie geht voller Freude den ihr angebotenen Therapien nach und erfreut sich an den Veranstaltungen, welche mit Kaffee und Kuchen und natürlich mit Musik stattfinden. Auch ist mir aufgefallen, dass sie seit einigen Monaten Spaziergänge oder den Gang zum Teich nicht scheut. Sie hat sogar eine ihrer Leidenschaften wieder aufgenommen: das Häkeln von Topflappen. Damit konnte sie den fürsorglichen Schwestern und Pflegern ein kleines Dankeschön überreichen.

Das alles und noch vieles mehr verdanken meine Mutter und ich als Tochter dem Team der Wohntage 5. Sehr viel Anteil und Einfühlungsvermögen ist Schwester Christine Wendt zu verdanken, die oft geduldig bei Gesprächen versucht, meine Mutter aus der Reserve zu locken, was bestimmt nicht immer einfach ist.

Dafür und für das neue domino-coaching™ heute allen meinen herzlichen Dank! ■

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

Hallo, mein Name ist Christel Holz und ich bin 71 Jahre jung. Ich werde seit längerem von domino-world™ betreut. Im Laufe der Jahre hatte ich durch meine verschiedenen Krankheiten körperlich stark abgebaut. Daraufhin erstellte mir mein domino-coach einen Therapieplan, genau abgestimmt auf meine Person.

Ich weiß noch, wie alles angefangen hat. Ich musste beim Laufen längere Pausen machen, da mir oft die Luft ausging. Ich brauchte auch immer etwas zum Greifen in der Nähe oder einen Hocker zum Sitzen. Mein domino-coach erinnerte mich immer wieder an die Übungen, die ich täglich absolvieren sollte.

Zum Anfang sah ich eigentlich überhaupt keine Änderung für mich und hatte ehrlich gesagt auch gar keine Lust. Na ja, so ein domino-coach kann schon hartnäckig sein und so gab ich mir große Mühe, jeden Tag meine Übungen zu absolvieren. Ich muss Euch sagen, man sah von Tag zu Tag immer mehr positive Ergebnisse.

Mittlerweile ist mein domino-coach und natürlich ich auf mich selbst sehr stolz, da ich es geschafft habe, besser Treppen zu steigen und längere Strecken zu laufen, ohne dass ich zwischendurch Pausen machen muss. Ich fühle mich körperlich viel gesünder und bin froh, dass mein domino-coach nicht lockergelassen hat.

Dieses domino-coaching™ ist zwar nicht sehr einfach, aber wenn man solche Fortschritte an sich selbst sieht, dann weiß man, dass man alles richtig gemacht hat. Ich möchte nicht wissen, wie es mir jetzt gehen würde, ohne das domino-coaching™. Jedenfalls ist der Hocker zum Sitzen Geschichte: Er wird nicht mehr gebraucht. ■

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

Verfasserin: Frau L.
für ihren **Ehemann**

domino-world™
Center Oranienburg



Ich bin 62 Jahre alt und werde mit Hilfe der häuslichen Krankenpflege von meiner Frau zu Hause betreut. Meine Vorgeschichte: Durch eine Hirnblutung vor sieben Jahren bin ich rechtsseitig gelähmt, kann nicht sprechen und bin an den Rollstuhl gefesselt.

Aber was ist jetzt mit mir los? Plötzlich kann ich nicht mehr essen und trinken. Bei jedem Versuch, es zu tun, verschlucke ich mich. Meine Frau versucht, mir löffelweise etwas Flüssigkeit zu reichen, aber auch das misslingt. Ich verschlucke mich immer wieder, dadurch bekomme ich massive Hustenanfälle. Ich bin völlig apathisch und willenlos, meine Zunge ist lahm, ich bekomme keinen Ton heraus. Ich werde ins Krankenhaus gebracht. Die Diagnose: ein zweiter Schlaganfall. Dazu kommen hohes Fieber und eine Lungenentzündung. Mein Blick ist starr. Ich habe keine Kraft, mich zu bewegen. So, wie ich hingelegt werde, bleibe ich liegen.

Das Fieber und die Lungenentzündung können bekämpft werden, aber meine Schluckstörung bleibt. Die Therapeuten im Krankenhaus geben es auf, Schluckversuche mit mir durchzuführen. Weil ich jedoch Nahrung und Flüssigkeit benötige, legt man mir eine Magensonde, einen kleinen dünnen Schlauch, der vom Magen durch die Bauchdecke nach außen führt. Durch diesen Schlauch werde ich jetzt mit künstlicher Nahrung, mit Wasser und Medikamenten versorgt. Mein Körper ist geschwächt, mein Immunsystem am Boden, jeder kleine Keim haut mich um. Meine Hustenanfälle bleiben. Da ich nicht schnauben und schlucken kann, besteht die Gefahr, an meinem eigenen Speichel zu ersticken. Ich glaube, keiner weiß, wie es weitergehen soll. Die Ärzte und Schwestern geben meiner Frau zu verstehen, dass sie einen schwerstpflegebedürftigen Mann nach Hause bekommen wird und sie sich doch überlegen sollte, mich vielleicht in ein Heim zu geben.

Ich kam nach Hause und war ans Bett gefesselt. Mich in einen normalen Rollstuhl zu setzen, war unmöglich. Ich hatte keine Kraft zum Sitzen, mein Kopf fiel nach unten, mein Rücken klappte zusammen. Ich wurde von beiden Seiten gestützt, sodass mein Körper überhaupt mal in die Vertikale kam. Meine Hustenanfälle waren so stark und anhaltend, dass mir der Kopf zu platzen drohte, und jedes Mal war ich kurz vor dem Erstickten.

Ich dachte nicht, dass ich die Blumen, die meine Frau vor der Terrasse gepflanzt hat, noch mal sehen werde. Ja, ich dachte, nie wieder das Bett verlassen zu können. Auch meine Angehörigen dachten so, die von meinem starren Blick und meiner Regungslosigkeit ganz fassungslos waren. Wollte ich das? Sollte dieser Zustand so bleiben, wollte ich nicht die Blumen blühen sehen, die Vögel zwitschern hören und die Sonnenstrahlen genießen? Ich bin erst 62 Jahre, mein Körper kämpfte mit allem, was ihm zur Verfügung stand.

Und dann waren da noch die freundlichen Schwestern der häuslichen Krankenpflege von domino-world™, die mir jeden Tag Mut machten, die mich nicht nur betteten und lagerten, sondern die mich als Patient wahrgenommen haben, mit mir redeten und mich immer wieder überzeugen wollten: „Das kriegen wir schon hin.“ Sie streichelten jeden Tag meine Hand, wünschten mir eine gute Nacht oder fragten, ob ich gut geschlafen hätte und alles okay wäre.

Die Hauptlast jedoch hatte meine Frau. Sie hat mich mit der künstlichen Nahrung versorgt, hat mich gewandelt, alle zwei Stunden gedreht und mit Medikamenten versorgt. Auf Anraten des Pflegepersonals erhielt ich eine Absaugvorrichtung, durch die meine Bronchien von dem zähen Schleim befreit werden sollten. Jeden Mittag setzte mich das Pflegepersonal auf Anraten des Arztes für ein paar Minuten auf den Bettrand. Meinen Kopf konnte ich immer noch

nicht halten, durch lustige Bemerkungen der Schwestern, wie „Gucken Sie mal in meine schönen Augen“, sollte ich ermuntert werden, den Kopf anzuheben, täglich ein paar Minuten länger.

Draußen schien die Sonne. Meine Frau bat das Pflegepersonal, doch mal zu versuchen, mich für ein paar Minuten in den Rollstuhl zu setzen und mit mir nach draußen auf die Terrasse zu fahren. Die ersten Sonnenstrahlen dieses Jahres auf meinem Körper zu spüren, war wie Balsam für meine Seele. Ich hätte nie gedacht, noch mal hier draußen sitzen zu können. Das gab mir Kraft und Hoffnung, nicht aufzugeben. Wenn mir auch die Freude am Essen und Trinken verwehrt bleiben sollte, so konnte ich doch wenigstens die frische Luft genießen.

Mein domino-coach stellte einen Plan auf. Das Ziel war, eine halbe Stunde am Stück im Rollstuhl zu sitzen. Ich war dem Plan jedoch immer etwas voraus, meine Angehörigen und die Schwestern freuten sich mit mir und konnten es nicht fassen, dass ich in so kurzer Zeit Fortschritte gemacht habe.

Jetzt haben wir Ende Juli und ich schaffe es, 2 × 2 Stunden am Tag im Rollstuhl zu sitzen. Und nicht nur das. Ich kann wieder essen! Keiner hätte das gedacht. Ich genieße das Essen, hatte ich doch fast vier Monate nur alles durch die Magensonde erhalten und fast vergessen, wie gut eine Wurststulle oder ein Mittagessen schmecken. Nur das Trinken oder Suppe zu essen, das will auch heute noch nicht klappen, aber ich gebe nicht auf.

Keiner hätte gedacht, dass ich es wieder schaffe und so weit bin wie gerade beschrieben. Natürlich kann ich nicht sprechen, aber ein „Ja“ oder „Nein“ kommt wieder über meine Lippen. Meine Frau versteht mich auch ohne Worte und brachte deshalb meine Gedanken zu Papier. ■

Verfasserin: **Monika Schulz**
mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Monika Schulz und ich wohne seit Juli 2018 im Club Oranienburg in einem Zweibettzimmer. Bevor ich in den Club eingezogen bin, hatte ich mein geregeltes Leben. Doch dann, nach einem Unfall, veränderte sich alles. Es war nichts mehr so, wie ich es für richtig empfand. Nach kurzer Zeit wurde mir ein domino-coach zur Seite gestellt, der mit mir zusammen einen Therapieplan erstellte und Gespräche mit mir führte.

Ich wollte am Anfang von alledem nichts wissen, es war mir auch alles zu viel. Mein domino-coach brauchte starke Nerven, um nicht an mir zu verzweifeln, aber das tat sie nicht. Sie sprach mir oft Mut zu und führte motivierende Gespräche. Nach mehreren Therapiesitzungen – sogenannten Bausteinen – ging es mir immer besser. Ich konnte es kaum glauben. Ich war auch schon wieder in der Lage, einige Spaziergänge allein zu unternehmen. Aber auch durch die Besuche meines Bruders, der mir viel Kraft gab, fühlte ich mich besser. Ich hatte zwar trotzdem immer wieder Höhen und Tiefen, jedoch muss ich sagen, dass die Höhen die Überhand hatten und ich wieder selbstständiger war.

In diesem Jahr mussten wir, aufgrund von Corona, oft auf der Wohntage bleiben. Das schränkte mich zwar ein, aber ich gab nie auf, daran zu glauben, dass es wieder besser wird. Erst durch das domino-coaching™ veränderte sich mein Leben. Und auch zum jetzigen Zeitpunkt, in Zeiten von Corona, lasse ich mich nicht unterkriegen. Ich sage Corona den Kampf an und halte mich strikt daran, was die Pflegekräfte und auch mein Bruder bezüglich Vorsorge sagen. Denn für einen kleinen Spaziergang komme ich ja trotzdem an die frische Luft und das hilft mir schon sehr.

Vielen Dank an alle Pflegekräfte und auch an meinen domino-coach, dass sie mir immer zur Seite stehen und mir Kraft geben. ■

domino-coach:
Beate Backeshoff
domino-world™
Club Oranienburg

Verfasserin: **Monika Frank**
mit Hilfe ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Monika Frank, ich bin 67 Jahre alt. Obwohl ich mich geistig-mental noch als relativ rüstig bezeichnen würde, machen mir meine heftigen rheumatischen Beschwerden das Leben doch manchmal sehr schwer. Zu allem Überfluss wurde mein rechtes Knie dicker und dicker und meine schlimmsten Befürchtungen wurden leider zur bitteren

Wahrheit: Mein Knie musste total saniert werden. Jederzeit abhängig und kaum manövrierfähig saß ich in meinem Rollstuhl mit dem steifen Gips. Das Bein musste immer hochgelagert werden – eine fürchterliche Zeit war das.

Als der Gips endlich entfernt wurde, sagte ich zu mir: „So, Monika, du hast die Wahl: Entweder Du bist ein Leben lang abhängig von den Pflegekräften, bist auf Transfer und Lagerungshilfen angewiesen oder Du bist wieder selbstständig, kannst Dich bewegen, pflegen und Deinen Tagesrhythmus aktiv gestalten. Was ist dir lieber?“

Die Physio- und Ergotherapeuten haben mir damals erste Denkanstöße und Motivationsschübe gegeben, aber erst seit ich mit meinem domino-coach Klaus Gottschick jeden Freitag intensiv eine Stunde übe, habe ich wirklich begriffen, was gute Fitness ausmacht!



Die Antwort darauf ist ganz einfach: Ich muss schwitzen, ich muss die Muskeln, wenn ich im Rollstuhl sitzend die Übungen mache, deutlich spüren. Ja, es darf – es muss! – auch mal wehtun. Seitdem habe ich gelernt, mich vom Rollstuhl aufzurichten, um selbstständig ohne Hilfe wieder am Fenster stehen zu können. Wie groß war das Erstaunen in der Nachbarschaft, als sie mich dort stehen sahen. Ja, es gibt mich noch. Ich bin wieder Teil der Umwelt, der Gemeinschaft.

Jetzt fangen wir an, intensiv das Laufen und sogar das Treppensteigen zu üben, damit mein großer Traum eines Tages wieder wahr werden kann: Ich will selbstständig ohne Krankentransport herunter- und hinauskommen. Etwas, was ich schon so lange vermisse. Wir haben ein Video gedreht, das mag vielleicht einen kleinen Eindruck davon vermitteln, mit wie viel Spaß und Motivation wir bei der Sache sind.

Immerhin traue ich mir seit kurzem zu, allein auf den Balkon zu laufen, mit Hilfe einer Gehstütze. Was für ein tolles Gefühl von Autonomie und Unabhängigkeit. Ein langer Weg liegt noch vor mir, aber ich schaffe es! ■

Verfasserin: **Ella Tusche**
mit Hilfes ihres domino-coaches

domino-coach:
Karin Siek
domino-world™
Club Oranienburg

Mein Name ist Ella Tusche und ich lebe seit Dezember 2016 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnetage 8. Ich bin 99 Jahre alt und brauche daher etwas Hilfe beim Schreiben meiner Sommergeschichte, aber ich denke, das ist in Ordnung. Im Juli zog ich innerhalb der Wohnetage in ein großes, helles Zimmer. Meine Kinder richteten mir mein neues Zuhause sehr schön ein. Aber nicht nur mein Zimmer, auch der Japanische Garten ist wunderschön und ich genoss die täglichen Spaziergänge darin.

Mein Therapieprogramm setzte ich mit Hilfe der Pflegekräfte und meines domino-coaches fleißig und zielstrebig um. Wir machten kleine Späße und ich war immer voll motiviert.

Durch einen Sturz Anfang des Jahres war ich einige Wochen im Krankenhaus. Ich hatte mir eine Fraktur am rechten Oberschenkel zugezogen. Nach dem Krankenhausaufenthalt wurde eine Reha beantragt, die ich aber nicht antreten wollte. Wieder in eine fremde Umgebung und keine vertrauten Gesichter, das wollte ich nicht. Wieso soll ich in eine Reha-Einrichtung fahren, wenn diese da ist, wo ich wohne? Nämlich in meinem wunderschönen Club, der tolle Therapieprogramme anbietet und für mich lauter vertraute Gesichter beherbergt. Ich sagte mir also: Nur hier kann ich wieder fitter und gesünder werden. In Absprache mit meiner Tochter und meinem domino-coach bekam ich meine Reha im domino-world™ Club.

Gleich am nächsten Tag begann die Reha. Mein domino-coach erklärte mir und meiner Tochter, wie die Reha-Stunde abläuft. Das hat mich schnell motiviert und veranlasst, meine Lage nicht als hoffnungslos zu betrachten. Wir besprachen die Therapiepläne, damit ich diese anschließend umsetzen konnte. Dann ging es los: Hanteln stemmen, Übungen an der Sprossenwand und am Ergometer. Das Laufen am Rollator fiel mir noch sehr schwer, aber die Mitarbeiter gaben nicht auf. Sie motivierten und lobten mich immer über jeden einzelnen Fortschritt. Das gibt mir viel Kraft. Zudem habe ich einen starken Willen und sage immer zu mir: Das schaffst du schon.

Liebe Leser, nach kurzer Zeit konnte ich wieder laufen. Auch das Treppensteigen wird von Tag zu Tag besser. Es ist kaum zu glauben! Ich bin so stolz auf mich, dass ich es mit 99 Jahren geschafft habe. Als Zeichen der Anerkennung wurde ich im Juni zum „Mutmacher des Monats“ gekürt und darauf bin ich sehr stolz.

Mein Erfolg des Sommers ist, dass ich meinen Tag wieder selbst strukturieren kann.

Meine domino-coaching™ Reha-Einrichtung, die jedem Patienten 60 Minuten pro Tag zu mehr Gesundheit verhilft, kann ich nur empfehlen. Ich bleibe in Bewegung, damit ich im nächsten Jahr meinen 100. Geburtstag feiern kann. ■



Verfasserin: **Frau C.**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-world™
Center Siemensstadt

Seit ich bei domino bin (29. September 1996) wurde ich schon mehrmals gecoacht. Das waren immer nette Gespräche, die ich angenehm fand. Aber diese Mitarbeiter bekamen andere Aufgaben und ich bekam einen neuen domino-coach. Das freute mich, denn ich kannte sie schon, da sie mir täglich mein Insulin spritzt.

Beim ersten Gespräch fragte sie danach, was mir wichtig ist und sagte, dass sie mir helfen würde, meine Wünsche umzusetzen.

Die ersten Ziele seit Januar 2005 schaffte ich auch. Ich wusch täglich mein Frühstücksgeschirr ab, was mir schwerfiel, da ich nicht lange ohne Halt stehen konnte. Meine tägliche Gymnastik, die ich zusammen mit meinem domino-coach plante, half mir dabei, das zu schaffen. Mein domino-coach schrieb mir alles bunt auf einen Plan, der auf meinem Tisch liegt, sodass ich ihn immer vor Augen habe.

Ab April habe ich mir vorgenommen, mein Gewicht zu reduzieren. Im Gespräch habe ich gemerkt, dass das auch für meine Knie besser ist, die beim Laufen immer schmerzen. Das Gymnastikprogramm wurde erhöht und mein domino-coach beriet mich bei der Umstellung meiner Ernährung. Meine Erfolge, die ich hier für alle aufschreibe, sind: Bis heute habe ich schon 19 kg abgenommen – von 133 kg auf 114 kg. Meine Insulingaben konnten zweimal hintereinander gesenkt werden. Von früh 76 IE auf 56 IE und abends von 44 IE auf 30 IE. Jetzt konnte ich mir schöne neue Sachen bestellen und in meine Hosen passe ich jetzt auch problemlos rein. Da ich in einem Seniorenwohnhaus wohne, gehe ich dreimal wöchentlich zu Veranstaltungen.

Dort wurde ich auch schon angesprochen, dass ich besser aussehe. Und ich bekomme von den Mitbewohnern Komplimente. Jetzt kann ich auch schon unseren langen Hausflur (ca. 50 Meter) mit dem Rollator hin- und zurücklaufen, mit nur wenigen Pausen.

Also, leicht war das alles nicht, da ich wirklich sehr gern genascht habe. Gerade weil ich oft allein in der Wohnung war und mich langweilte. Aber nur eine kleine Veränderung hatte schon eine große Wirkung: Ich nasche heute Quark mit Diätmarmelade, das schmeckt auch gut. Ich darf Kuchen essen – hat mein domino-coach gesagt – aber ich esse nur ein ganz kleines Stück. Da bin ich sehr eisern, weil ich weiß, wie viel Arbeit es bis hierher war.

Was mir sehr wichtig ist: dass mein domino-coach voll an mich glaubt, mich ernst nimmt und mich lobt und motiviert. Ich staune, wie sie das macht. Obwohl sie viel zu tun hat, macht sie es mit einer lachenden Seite. Dies nehme ich mir als Beispiel. Und dann mache ich, was ich mir vorgenommen habe und es funktioniert. Da staune ich auch über mich, dass ich das bis hierher überhaupt geschafft habe.

Wichtig ist es, sich ein Ziel zu setzen, daran zu glauben und mit kleinen Schritten zu versuchen, es zu erreichen. Ich habe jedenfalls keine Lust mehr, mich zu langweilen und vor dem Fernseher zu naschen.

Wie sagt mein domino-coach: „Erfolge machen süchtig, das fühlt sich besser als jede Schokolade an.“ ■

Verfasserin: **Melanie Lehmann**

domino-coach
im domino-world™
Club Tegel



Guten Tag, vielleicht werden Sie sich wundern, dass auch mal ein domino-coach eine eigene Sommergeschichte schreibt. Aber was mir passiert ist, muss meiner Meinung nach auch schriftlich wiedergegeben werden, denn es kann uns alle treffen.

Mich traf wortwörtlich der „Schlag“. Mit meinen nur 49 Jahren erlitt ich während der Arbeit einen Schlaganfall. Mein Glück war, dass wir alle vom Fach sind und meine Kollegen schnell bemerkten, dass ich sämtliche Symptome hatte, die auf einen Schlaganfall hinwiesen. Ehe ich mich versah, war ich im Krankenhaus und musste sämtliche Untersuchungen über mich ergehen lassen, bis ich schließlich auf die Stroke-Unit, das ist eine Intensivstation für Schlaganfälle, kam.

Am nächsten Tag nahm ich erst bewusst wahr, dass ich Sprachschwierigkeiten hatte und meine linke Seite nicht mehr so wollte, wie ich es wollte. Ich glaube, das war das Schlimmste für mich. Wer mich kennt, der weiß, was ich für eine „Quasselstrippe“ bin und dass ich nie still sitzen kann. Sollte das jetzt etwa vorbei sein?

Die ersten Tage fiel ich in ein großes schwarzes Loch, ertrug die mitleidigen Gesichter meiner Familie, Freunde und Arbeitskollegen kaum. Ich hatte sehr großen Beistand und alle wollten mich ermutigen, motivieren, aber das war mir in diesem Moment egal. Ich wollte allein sein und allein leiden!

Als ich wieder klarer denken konnte, fiel es mir wie Schuppen von den Augen, wie ich doch eigentlich immer wieder unsere Bewohner motiviere, trainiere und immer mit ihnen für ihre Ziele kämpfe. Und ich jetzt? Ich lag da, lehnte

alles ab und alles war nur noch fürchterlich. „So nicht, Frau Lehmann“, sagte dann eine fordernde Stimme in mir, „hör auf zu jammern, denn der Weg ist das Ziel!“

Nun ging es los, ich trainierte mein Gedächtnis, lernte wieder rechnen und schreiben, aber vor allem trainierte ich mit kleinen Übungen meinen Körper. Durch meine jahrelange Arbeit als domino-coach wusste ich genau, wie ich welchen Muskel trainieren musste. Dies kam mir auch bei meiner vierwöchigen Reha zugute. Es ging morgens los und war manchmal erst abends um 19 Uhr vorbei. Es wurde hart trainiert, körperlich und geistig.

Mir wurde klar: Ich tue das alles nur für mich! Und diese Erkenntnis half mir bei meiner Genesung. Woche für Woche wurde ich immer besser und ich wurde immer ehrgeiziger. Letztendlich habe ich nach vier Wochen Reha aufrecht und ohne Stock die Einrichtung verlassen. Auch meine Sprachschwierigkeiten sind so gut wie weg.

Nun steige ich gerade langsam mit dem Hamburger Modell wieder ein und ich trainiere die Bewohner in Einzeltherapien mit meiner positiven Erfahrung aus der Reha-Klinik. Ich trainiere mit den Bewohnern intensiv mit, denn wenn ich eins gelernt habe, dann ist es: Ohne Fleiß kein Preis. Ich habe persönlich spüren können, was es heißt, regelmäßig zu trainieren und vor allem durfte ich von den Erfolgen selbst profitieren.

Ja, ich bin stolz auf mich und ich bin stolz, ein domino-coach zu sein, denn nur mit dieser Erfahrung bin ich wieder „fast“ die quasselnde, nie stillsitzende Melanie. Auch Sie können das schaffen! Glauben Sie an sich! ■

Verfasserin: **Herta Sichtung** mit Hilfe ihres domino-coaches

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

Auch für mich war hier alles neu und fremd und ich fühlte mich manchmal von all den vielen Leuten und Mitarbeitern total überfordert. Ich musste mich erstmal sammeln, das hat mein domino-coach Melanie einfühlsam gespürt. Sie sagte mir, dass ich erst einmal zwei bis drei Tage zur Ruhe kommen sollte, dann würde sie sich Zeit nehmen, mir alles erklären und mir meine vielen Fragen beantworten.

Gesagt, getan. Da stand sie nun mit ihren Papieren vor mir und los ging es. Erst einmal wurde mir alles genau erklärt und somit waren meine Fragen zum domino-coaching™ ganz automatisch beantwortet. Denn ich wusste beim besten Willen nicht, was dieses domino-coaching™ bedeutet. Ich kann kein Englisch und dieses Wort machte mir Angst. War alles umsonst, es heißt nichts anderes, als dass Melanie mein „persönlicher Trainingsgestalter“ ist und wir über meine Wünsche und Ziele reden. Umgesetzt wird das alles in Gruppen- und Einzeltherapien in Form einer Reha-Stunde. Super, oder?

In einem ruhigen Gespräch träumte ich mich, zusammen mit meinem domino-coach, in den Wald: Es ist Herbst, ich laufe ganz allein und ohne Hilfsmittel auf dem Waldweg. Ich höre nichts, es ist ganz ruhig. Nur das Knirschen der Blätter unter meinen Schuhsohlen ist zu hören. Ich rieche feuchtes Laub und Pilze, schaue durch die Äste und sehe ein paar Sonnenstrahlen. Ein unbeschreibliches Gefühl. Ob Sie es glauben oder nicht, als Melanie dieses Bild wiederholte, fühlte ich mich mittendrin. Ja, da wusste ich, das will ich wieder spüren und riechen. Ja, das ist mein Ziel und genau dazu wurde mit mir gemeinsam ein Therapieprogramm erstellt.

Beim Krafttraining in der Gruppe trainiere ich intensiv die Bein- und Armmuskulatur, trainiere in ganz vielen Einzeltherapien und auch am Abend noch selber in meinem Zimmer. Meinen seelischen Ausgleich hole ich mir in der Gruppe Qi Gong und selbst das Gehirn wird regelmäßig trainiert. Ich will schließlich nicht vergessen, warum und wofür ich hier so hart trainiere.

Mittlerweile benötige ich nur noch eine Gehhilfe und erwische mich auch schon, wie ich wieder ohne jegliche Gehilfen laufe, und das sogar sicher. Der nächste Herbst kommt und ich weiß, dass ich mein Ziel erreichen werde.

Ich werde im nächsten Jahr davon berichten. ■



Verfasserin: **Frau H.**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Christine Speer
domino-world™
Club Oranienburg

Ich bin noch sehr rüstig und lebensfroh. Ich gestalte meinen Tagesablauf noch relativ selbstständig. Wenn mich allerdings die Schwester morgens nicht dreimal wecken würde, dann würde ich mein Frühstück verschlafen, was allerdings meiner Figur nicht schaden würde ...

Ich habe viele Menschen im Club Oranienburg kennengelernt. Das Restaurant bietet ja viele Möglichkeiten, um Kontakte zu knüpfen. Alles in allem fühle ich mich hier sehr wohl und es fehlt mir an nichts. In mein schönes Einzelzimmer kann ich mich zurückziehen, wann immer ich will.

Wenn mich die Schwestern oder vor allem mein domino-coach fragen, welcher Tag heute ist, merke ich schon ein kleines Defizit. Für mich ist es nicht relevant, ob es Dienstag oder Freitag ist. Aber mein domino-coach hat sich ja etwas dabei gedacht.

Da ich mich nicht gern körperlich betätigen möchte, wie z. B. Nordic Walking (Das ist mir zu anstrengend!) versucht mein domino-coach, mich in andere therapeutische Maßnahmen zu involvieren. Dafür muss ich mir aber den Tag im Kalender merken, an dem die Therapie stattfindet. Daher also immer wieder die Abfrage, welcher Tag heute ist. Dafür wird jetzt ein Kalender in meinem Zimmer aufgehängt und ich habe die Aufgabe, jeden Tag ein Blatt abzureißen.

Ich weiß, dass mein domino-coach nicht lockerlässt, damit ich an einer Therapie teilnehme, aber sie sagt auch, dass ich das nicht ihr zum Gefallen tun sollte. Mein domino-coach hat mir deutlich gemacht, dass gezielte Bewegung anders wirkt als das normale Laufen zu den Mahlzeiten im Restaurant.

Ich bin eben ein bequemer Mensch. Ich werde an mir selbst arbeiten, damit mein domino-coach nicht an mir verzweifelt! ■

Verfasserin: **Karin Schönrock** mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Karin Schönrock. Ich besuche die Tagespflege in Birkenwerder seit 2013. Nach einem Mediainfarkt links und einer Hemiparese rechts bin ich an den Rollstuhl gebunden. Das Laufen fällt mir immer noch schwer. Sprachliche Einschränkungen erschweren mir die Kommunikation. Mein domino-coach Claudia Düpper-Haertwig nahm mich recht zügig ins domino-coaching™ Programm auf.

Auf die Frage: „Was müsste sich verändern, damit es mir besser geht?“ kamen mir zuerst gar keine Gedanken. Zu Hause dachte ich darüber nach. Irgendwie gab es mir etwas Aufschwung, allein die Idee, wieder fitter und beweglicher zu sein. Aber wie?

Ich ließ mich auf das domino-coaching™ ein. Es war sehr anstrengend. Hier meine Übungen: Laufen am Rollator, Stehtraining, Training an der Sprossenwand, Kraft- und Balance-Training, Aufsteh- und Sitzübungen sowie Hanteltraining.

Ich musste mich stets neu motivieren, die Programme durchzuführen und nach einiger Zeit erzielte ich dann auch kleine Erfolge.

Die Toilettengänge führe ich mittlerweile fast allein durch. Meine Sprache verbesserte sich durch das Training in der Aphasie-Gruppe.

Nun bin ich so weit, dass ich in diesem Jahr mit meinem Mann schon das zweite Mal nach Bulgarien fliege. Ich hoffe, dass ich den Transfer gut überstehe. Ich freue mich schon sehr darauf. Es war und ist ein langer Weg, aber ich habe einen Teil davon bewältigt und darauf bin ich sehr stolz. ■

domino-coach:

Claudia Düpper-Haertwig

domino-world™

Day Care Center Birkenwerder

Verfasserin: Hiltraut Knop

domino-coach:
Daniela Nitschke
domino-world™
Center Birkenwerder



Mein Name ist Hiltraut Knop und ich bin seit zwei Jahren in der Betreuung von domino-world™. Ich bin mittlerweile 80 Jahre. Meine Betreuerin war vor zwei Jahren der Überzeugung, dass mir der Pflegedienst von domino-world™ besser helfen könnte, als der vorhergehende Pflegedienst es konnte. Sie war einfach mit den geleisteten Arbeiten nicht zufrieden. Meine Diagnosen sorgten dafür, dass auch die Mitarbeiter von domino-world™ zunächst der Meinung waren, dass ich keine positive Resonanz erwarten könne, was so viel heißt wie, dass ich nicht mehr lange leben würde. Sie müssen wissen, dass ich Tumorpatientin bin und viele Schmerzmittel eingenommen habe.

Dann lernte ich meinen domino-coach kennen. Er stellte ziemlich viele Fragen, sodass ich mit der ganzen Situation komplett überfordert war. Der domino-coach wollte von mir wissen, was ich in meinem Leben noch erleben möchte. Ehrlich gesagt hatte ich keine Ahnung, was ich antworten sollte. Es geht mir doch gut, solange ich meinen Garten habe. Meine Blumen liebe ich sehr. Ich könnte den ganzen Tag im Garten werkeln. Die verschiedenen Pflanzen blühen so toll, sie riechen so gut und die Farben sind unbeschreiblich. Solange das so bleibt, bin ich zufrieden. Und damit das so lange wie möglich bleiben kann, gab es vom domino-coach viele Hausaufgaben.

Sport sollte ich machen, um fit zu bleiben. Also gut, fangen wir im Alter also an, Sport zu machen. Kurz darauf bekam ich ein eigens auf mich abgestimmtes Therapieprogramm und fast täglich fragen mich die Mitarbeiter von domino-world™, ob ich denn auch meine Übungen mache. Na ja, da ich ja meinen Garten in einem Bild darstellen durfte, wissen auch alle, dass ich ihn liebe und mich noch möglichst lange darum kümmern möchte. Und wehe, ich verneine die Durchführung der Übungen, dann kommt erst der mahnende Blick und dann die Erinnerung daran, dass ich doch ein Ziel habe, nämlich mich um meinen Garten zu kümmern. Es stimmt ja, das kann nur funktionieren, wenn ich etwas für mich tue. Sie haben schon recht und ich verstehe ja, dass man nur fit bleiben kann, wenn man auch etwas dafür tut.

Oftmals fragen mich die Mitarbeiter auch nach meinen Schmerzen. Aber es ist alles gut. Schmerzen habe ich kaum. Mittlerweise sind sogar die Schmerztabletten reduziert worden. Die muss ich jetzt nur noch nehmen, wenn es nicht mehr anders geht. Aber das ist glücklicherweise sehr selten der Fall.

So, nun muss ich aber los, mein Garten wartet. Mal sehen, wie es meinen Pfingstrosen geht. Bis zum nächsten Mal und passen Sie alle auf sich auf! ■

Verfasserin: **Frau W.**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Sheila Raasch
domino-world™
Club Tegel

Meine Geschichte beginnt mit einem Preis, denn ich habe im 2. Quartal 2011 den „Mutmacher des Monats“ gewonnen. Diesen Preis gewinnt der Bewohner, der die größten Erfolge aufweisen kann als Ergebnis aus dem domino-coaching™ Programm.

Ich war sehr stolz, als ich meine Urkunde für alle sichtbar neben dem Fahrstuhl sah. Auch über das zusätzliche Präsent, ein Set aus Pflegeutensilien, das ich von meinem domino-coach bekam, habe ich mich sehr gefreut.

Aber eines wäre mir noch sehr wichtig: wieder laufen zu können. Um dieses Ziel erreichen zu können, unterstützt mich jetzt auch unsere Teamleiterin.

Wir haben einen Gehwagen beantragt und erhalten. Jetzt laufen wir täglich ca. 50 Meter. Schon diese Strecke ist sehr beschwerlich für mich, da ich Schmerzen in den Knien habe und die Muskulatur sich erst aufbauen muss.

Aber die Chefin bleibt konsequent dran und lässt kaum Ausreden zu. Ich danke ihr dafür! ■

Verfasser: Maik Klittmann
mit Hilfe seines domino-coaches

Bevor ich meine Geschichte erzähle, möchte ich mich kurz vorstellen. Mein Name ist Maik Klittmann und ich wohne seit März 2018 im Club Treptow. Aufgrund einer Erkrankung war ich von jetzt auf gleich nicht mehr in der Lage, mein Leben selbstständig zu bewältigen. Ich konnte mich auch nicht mehr sprachlich äußern. Ich war in meiner Welt gefangen. Der Gedanke, in meinem Alter von jemand anderem gewaschen und angekleidet zu werden, war lange Zeit für mich eine grausame Vorstellung.

Nach einem langen Krankenhausaufenthalt kam ich in den Club Treptow. Was mich von Anfang an erstaunt hat war, dass diese Einrichtung nicht als Pflegeheim benannt wird, sondern als therapeutische Einrichtung. Ich war gespannt, was mich hier erwartet. Als ich zum ersten Mal mein Zimmer gesehen habe, war ich sehr erstaunt; lichtdurchflutet und eine schöne Einrichtung. Es fiel mir leicht, mich auf diese neue Umgebung einzulassen.

Das Team der Etage stellte sich bei mir vor und ich konnte nach kurzer Zeit feststellen, dass ich so akzeptiert werde, wie ich bin. Es stellte sich eine Frau Sylvia Petters bei mir vor und sagte, sie sei mein domino-coach, was auch immer das bedeuten mag. Sie erklärte mir in unseren Gesprächen, was sie mit mir zusammen erreichen möchte. Es wurde mit meinem Einverständnis ein Therapieplan erstellt und schon ging es los: Übungen in Gruppentherapien, Übungen an der Sprossenwand, Übungen allein im Zimmer. Meine Woche war gut strukturiert. Ich habe wieder Freude am Leben und stehe auch jeden Tag gern auf. Auch das Sprechen gelingt mir besser. domino-world™ und die netten Mitarbeiter sowie das domino-coaching™ haben mir meine Lebensqualität zurückgebracht.

Ich möchte mich dafür bedanken! ■

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

Verfasser: Dieter Schober
mit Hilfe seines domino-coaches

domino-coach:
Simone Rieger
domino-world™
Center Birkenwerder

Mein Name ist Dieter Schober. In den Jahren 2017 und 2018 wurde ich schon vom Center Birkenwerder betreut. Damals hatte ich nach einer Darmoperation aufgrund eines Krebsleidens das Glück, von den Schwestern gut versorgt zu werden. Nach meiner Genesung dachte ich, jetzt kannst du das auch alles wieder allein! So war es auch bis August 2019. Dann kam der Rückschlag in Form einer in meinen Augen viel schlimmeren Diagnose: Bei mir wurde Alzheimer-Demenz diagnostiziert.

Wie Sie sich sicher vorstellen können, war ich sehr niedergeschlagen und Zukunftsängste stellten sich ein. In meinem Kopf kreisten die Gedanken nur noch um diese Diagnose. Sie müssen wissen, ich gebe in der Clara-Zetkin-Gedenkstätte Sprachunterricht in Englisch. Ich betreue dort insgesamt vier Teilnehmer und bin froh, in meinem Alter noch so agil zu sein. Seit meiner Jugend spreche ich die englische Sprache und nachdem ich in Rente ging, habe ich das berufliche Know-how zu meinem Hobby gemacht, um nicht geistig einzurosten.

Meine Frau rief daraufhin im domino-world™ Center Birkenwerder an und fragte dort nach Betreuungsleistungen. Die Pflegedienstleitung leitete alles in die Wege und seit September 2019 kommt Schwester Simone zu mir, um mich in Gesprächen zu begleiten, zu beraten oder mit mir die Waldspaziergänge zu machen, die ich so liebe. Simone ist mein domino-coach und ich bin froh, dass sie mich und meine Frau Marion unterstützt, mir in den Gesprächen Mut macht und auch meiner Frau beratend zur Seite steht.

Als Therapieziel haben wir vorerst nur eins ins Auge gefasst: den Erhalt meiner Tätigkeit als Sprachlehrer. Ich mache nun regelmäßig Gedächtnisübungen, laufe auch zweimal täglich meine Runden im Wald, um körperlich fit zu bleiben. In den monatlichen Gesprächen lassen wir gemeinsam Revue passieren, was weiterhin gut funktioniert und wo ich durch meine Erkrankung schon ein paar Schwierigkeiten habe. Wichtig ist, dass ich auch weiterhin unterrichten kann, ohne dass mich meine Erkrankung dabei beeinträchtigt. Wenn es dann so weit ist, dass es nicht mehr geht, werden mich meine Frau und Simone bei meinen Alltagsaktivitäten fördern und begleiten. Das haben beide versprochen und dafür bin ich sehr dankbar.

Also, liebe Leser, ich hoffe, auch künftig etwas Positives zu den „domino-coaching™ Erfolgen des Sommers“ beisteuern zu können. Jetzt jedenfalls fühle ich mich nicht mehr so unsicher wie im letzten Jahr.

The show must go on ... ■



Verfasserin: Anni Frida Juncker
mit Hilfe ihres domino-coaches

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

Viel zu schnell vergeht die Zeit und wir schreiben das Jahr 2015. Und ich sitze mit meinem domino-coach über meiner zweiten Sommergeschichte, aber dazu gleich mehr.

Zuerst stelle ich mich bei Ihnen noch einmal vor.

Mein Name ist Anni Juncker und ich bin 90 Jahre alt. Ich wohne jetzt schon fast ein Jahr im domino-world™ Club Tegel. Und ich kann nach einem Jahr sagen, ich habe die richtige Entscheidung für mich getroffen.

Nun wieder zu meiner Geschichte. Als ich letztes Jahr hier eingezogen bin, hatte ich das Ziel, wieder zu meiner Literatur- und Gedächtnisgruppe gehen zu können. Dieses Ziel habe ich dank des Trainings mit meinem domino-coach schnell erreicht. Dann habe ich mir ein neues Ziel gesetzt, ohne mit meinem domino-coach vorher darüber zu reden. Mein domino-coach hat davon erst 14 Tage später erfahren und mir Mut zugesprochen.

Schnell wurde noch das Therapieprogramm geändert, denn laufen konnte ich ja wieder. Treppensteigen musste her.

Jetzt fragen Sie sicher, was ist mein Ziel? Ich, Anni Juncker, wollte zu meinem Sohn nach Spanien und dafür musste ich Treppensteigen können. Ich habe dieses Ziel auch erreicht und bin sehr glücklich darüber.

Aber nicht, dass Sie denken, ich hätte in meiner Abwesenheit nichts gemacht. Auch in Spanien habe ich meine Übungen, unter den wachsamen Augen meines Sohnes, durchgeführt.

Nach meiner Rückkehr in den Club ging es auch gleich weiter mit den Therapien. Denn man darf ja nicht rosten. Und nun habe ich jeden Dienstag ergotherapeutische Übungen und am Mittwoch und Freitag Kraft- und Balance-Training in der Gruppe. Das ist immer schön und es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Auch das Treppensteigen erfolgt an drei Tagen in der Woche. Und ich gehe montags und donnerstags zu meinen anderen beiden Gruppen außerhalb des Clubs.

Ich bin durch meine Erfolge bei domino-world™ zum „Mutmacher des Monats“ gewählt worden. Ich freue mich auf neue Erfolge und Ziele und berichte Ihnen in der nächsten Geschichte wieder.

Bis dahin viel Erfolg. ■



Verfasserin: Michaela Vahldieck
für Ingeborg Schulze

In diesem Jahr möchte ich gern ein paar Zeilen über Frau Schulze schreiben. Frau Schulze ist schon lange bei uns im domino-world™ Club Treptow – länger als ich – und das sind nun auch schon über vier Jahre.

Frau Schulze ist ein tolles Vorbild für den Begriff „Fit im Alter“. Sie machte bereits ihr ganzes Leben lang Sport, spielte sehr aktiv Tennis, machte regelmäßig Gymnastik und achtete gut auf sich. Es war ihr immer ein Anliegen, fit und gesund zu bleiben.

Bis vor einem Jahr gelang es ihr noch, die Füße hinter den Kopf zu klemmen, was sie uns mit Stolz demonstrierte. Ich möchte bemerken, dass sie damals bereits 97 Jahre alt war. Sie lief wie selbstverständlich am Rollator und war bei allen Therapien stets dabei.

In diesem Monat wurde sie 98 Jahre alt. Das Laufen funktioniert leider nicht mehr so gut, aber das hindert Frau Schulze nicht daran, weiterhin an den Therapien teilzunehmen.

Sie bekommt die Füße zwar nicht mehr hinter den Kopf, aber auch im „Schneidersitz“ macht sie eine sportliche Figur. ■

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

Verfasserin: Melanie Lehmann
für Ingeborg Bause

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

Domino-coaching™ Erfolge des Sommers? Ich habe hier im Club Tegel nur im Sommer Erfolge erleben können. Hat man denn nicht irgendwie jeden Tag einen Erfolg? Man nimmt ihn wahrscheinlich nur nicht wahr. Es geht einem schlecht, die Knochen tun täglich weh, früher war alles anders und besser und man ist ja jetzt sooo uralt. Da geht sowieso nichts mehr. Lese ich gerade Ihre Gedanken? Ja, so ging es mir auch einmal. Aber lassen Sie sich eines Besseren belehren.

Inwiefern man jeden Tag einen Erfolg verbuchen kann? Ganz einfach:

Konnten Sie sich heute vielleicht eigenständig ankleiden? Vielleicht war es nur der Oberkörper, den Sie aber gestern nicht ankleiden konnten. Aber heute hat es geklappt, weil heute ein guter Tag ist. – Oh, siehe da – ein kleiner Erfolg!

Konnten Sie vielleicht heute einige Schritte selbstständig laufen, die gestern noch unmöglich schienen? – Wieder ein kleiner Erfolg!

Sind Sie vielleicht drei Stufen mehr gestiegen als in der letzten Woche? – Auch das ist ein kleiner Erfolg!

Merken Sie was? Man denkt nur nicht darüber nach, was man eigentlich wirklich erreicht. Ich habe gelernt, ganz bewusst jeden Tag über meine kleinsten Erfolge nachzudenken und man ist dann stolz auf sich.

All die kleinen Erfolge sind oder waren nur möglich, weil ich dafür täglich trainiere – hier auf der Etage 3. Ich gehe täglich zu allen Gruppentherapien wie Krafttraining, Qi Gong, zu ergotherapeutischen Übungen und zu vielem mehr. Ich steige regelmäßig Treppen und versuche immer, eine kleine Steigerung zu erreichen. Ich trainiere an der Sprossenwand und bin oft in der Reha-Fit-Ecke anzutreffen.

Ich tue das alles nur für mich! Ich gehe nicht zu den Gruppentherapien, weil ich Langeweile habe oder um den Mitarbeitern einen Gefallen zu tun. Nein, ich gehe da hin, weil ich meine Selbstständigkeit erhalten und jeden Tag kleine Erfolge erleben möchte. Aber das alles funktioniert nur, wenn ich auch etwas dafür tue. Verstehen Sie, was ich meine? Es liegt in Ihrer Hand, ob Sie weiterhin für alles Hilfe beanspruchen oder ob es für Sie angenehmer ist, alles so zu gestalten, wie und wann immer Sie es wollen.

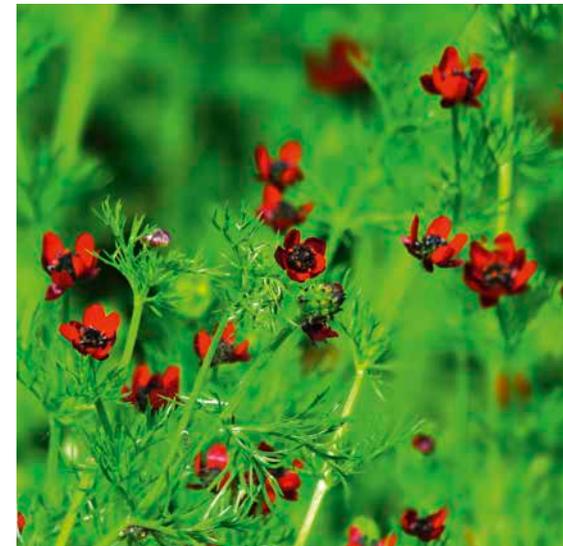
Egal, wie weh vielleicht die Knochen tun, überwinden Sie diesen „Schweinehund“. Beißen Sie die Zähne zusammen und trainieren Sie einfach die Schmerzen weg. Es klappt, Sie können mir glauben.

Und somit haben Sie wieder einen kleinen Erfolg. Es müssen nicht immer große Erfolge sein. Man freut sich auch über die kleinsten Fortschritte, man muss sie nur wahrnehmen.

Ich weiß, wovon ich rede. Ich gehe mittlerweile auf die 100 Jahre zu und habe noch ein tägliches Fitnessprogramm, das schon morgens vor dem Frühstück beginnt, ganz allein in meinem Zimmer.

Am Bettpfosten mache ich 50 Sitz- und Stehübungen und selbst die Schranktür ist mein Trainingsinstrument. Ich stelle mich davor, öffne die Türen und strecke dabei meine Arme aus. Und erst danach gehe ich zum Frühstück. Alles ist möglich, man muss es nur wollen.

Auch Sie können es schaffen! Geben Sie sich einen Ruck und Sie können das Glücksgefühl dann nicht mehr verbergen. Ich glaube an Sie! ■



Verfasserin: Ingeborg Haertel

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

Schön, dass Sie auf diese Seite schauen. Mein Name ist Ingeborg Haertel und ich lebe seit Oktober 2016 im domino-world™ Club Treptow auf dem Wohnbereich 3 in einem wunderschönen Appartement mit Blick auf den Britzer Zweigkanal.

Ich bin ein positiv denkender Mensch und glaube fest an das Gute im Menschen. Ruhe und Gelassenheit haben mich im Leben weit gebracht. Der Tod meines geliebten Mannes war für mich ein schweres Leid und ist bis heute für mich eigentlich nicht zu fassen. Ich musste lernen, die schönen und weniger schönen Dinge des Lebens allein zu meistern. Das war nicht immer einfach, das können Sie mir glauben. Plötzlich war ich in unserem gemeinsamen Haus ganz allein. Keiner war mehr da, der zu mir sagte: „Das schaffst du.“, „Du bist einfach Spitze.“ oder „Ich liebe Dich.“

Die Jahre des Alleinseins vergingen und ich merkte, dass ich nicht mehr alles wie gewohnt selbstständig schaffte. Da passierte es – ein Sturz – und schon ging gar nichts mehr. Ein Krankenhausaufenthalt war unumgänglich und ich musste einsehen, dass ich nicht länger allein in meinem Haus leben konnte.

So kam ich in den domino-world™ Club Treptow. Hier waren viele Senioren und Seniorinnen, die ebenfalls nicht mehr allein in ihrem Haushalt leben konnten. Mir wurde bewusst, dass ich nicht allein mit meinem Schicksal war. Gemeinsam mit einem domino-coach legten wir Therapien fest, mit denen ich meine Selbstständigkeit wiedererlangen sollte.

Das war ein hartes Stück Arbeit, aber es hat sich gelohnt. Die tägliche Therapie hieß Krafttraining, Laufen, Sprossenwand und Treppentraining. Einen großen Anteil an meinem Erfolg hatten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Wohnbereichs 3, die mir stets Kraft und Zuversicht gaben. Es war ein tolles Gefühl, ja sogar Seelenbalsam, plötzlich Menschen um mich zu haben, die sich um mich kümmerten, die sagten: „Das schaffen Sie, Frau Haertel!“ Und ich habe es geschafft.

Dann der Rückschlag. Im Juni 2018 stürzte ich in meinem Appartement so schwer, dass ich sofort ins Krankenhaus gebracht werden musste. Die Diagnose: Oberschenkelfraktur links – sofortige Operation. Oh nein, die ganze harte Arbeit der letzten 1,5 Jahre war dahin. Ganze sieben Wochen verbrachte ich im Krankenhaus mit anschließender Reha. Im Entlassungsbericht stand, dass ich nur noch 20 Prozent meines linken Beins benutzen konnte. Die Folge: ein Rollstuhl, der mir völlig fremd war.

Und da kam auch dieses Gefühl wieder – Verzweiflung, Angst und Ohnmacht. Aus der Reha entlassen und wieder in meinem Appartement angekommen, hörte ich schon: „Das bekommen wir wieder hin, versprochen.“ Ich dachte: „Schaffe ich es wirklich, noch einmal auf die Beine zu kommen?“

Das gesamte Team des Wohnbereichs 3 bemühte sich nun täglich, mich zu mobilisieren. Die Betreuungskraft machte mit mir wöchentlich einen neuen Therapieplan mit dem Ziel, dass ich Weihnachten wieder am Rollator selbstständig laufen kann. Und da waren auch wieder die Worte: „Frau Haertel, das machen Sie sehr gut.“ oder „Weiter so, wir schaffen es.“ Wenn andere an mich glauben, dann muss es an mir liegen und ich sagte mir: „Ich will, ich muss, ich kann.“

Eines kann ich Ihnen aber sagen: Ohne Schmerzen und ohne den inneren Schweinehund zu überwinden, geht gar nichts. Aber es hat sich wieder gelohnt und bewiesen: Es hilft nur Bewegung, Bewegung, nichts als Bewegung. Oder wie wir scherzhaft sagen: „Wer rastet, der rostet.“

Heute laufe ich wieder stolz an meinem Rollator und kann selbstständig im Haus unterwegs sein.

Ich danke allen, die mich in dieser schwierigen Zeit unterstützten, an mich glaubten und mich wieder aufgebaut haben. In meinem Spiegel sehe ich eine Frau, die stolz darauf ist, dass sie an sich geglaubt hat. ■

Verfasserin: Frau X.
mit Hilfe ihres domino-coaches

Hallo, ich bin 98 Jahre jung. Ich wohne seit Mai 2019 im domino-world™ Club Tegel. Ja, was soll ich Euch sagen: Warum bin ich hier eingezogen? Ich glaube, meine Tochter hat mich hier untergebracht, weil sie weiß, dass ich hier gut aufgehoben bin und immer einer da ist, wenn ich ihn brauche. Mein Gedächtnis hat mittlerweile etwas nachgelassen. Ich habe zu Hause oft vergessen, den Herd auszumachen oder ausreichend zu trinken. Genau das hat meiner Tochter große Sorgen bereitet und sie suchte einen schönen Platz für mich.

Warum die Wahl auf domino-world™ gefallen ist? Tja, das kann ich Euch sagen: Mir ist Bewegung sehr wichtig. Mein Leben lang habe ich Sport getrieben. Früher war ich jahrelang in einem Turnverein. Bis vor kurzem noch habe ich dreimal wöchentlich ein Zirkeltraining beim Fitnessstudio Mrs. Sporty mitgemacht. Ich bin überzeugt davon, dass ich mit fast 100 Jahren immer noch so körperlich fit bin, weil ich schon immer sportlich aktiv war und das auch nie vernachlässigt habe. Hier im Club Tegel mache ich wieder täglich Sport: an der Sprossenwand, Treppensteigen, bis hin zu meinem geliebten Kraftsport in der Gruppe. Die Mitarbeiter sind sehr erstaunt, wie fit ich noch bin und sagen mir immer wieder, dass ich ein großes Vorbild für andere bin. Das schmeichelt mir natürlich sehr. Ich bin auch stolz darauf, dass ich weiterhin keine Hilfsmittel im Alltag benötige, um von A nach B zu gelangen. Ich kann nur jedem das domino-coaching™ empfehlen. Es macht fit. Und wie jeder weiß: Von Nichts kommt Nichts. Und: Wer rastet, der rostet. Ich werde weiterhin täglich meinen Sport machen und versuchen, meine Mitbewohner mitzuziehen.

Also, liebe Leser: Jeder ist seines Glückes Schmied. Macht Sport! Und glaubt mir, es geht einem so gut, wenn man erst einmal seinen inneren Schweinehund überwunden hat. ■

domino-coach:
Sandra Ehlers
domino-world™
Club Tegel

Verfasser: Frau und Herr S.
für ihren Vater **Herrn K.**

domino-world™
Club Oranienburg

Als unser Vater und Schwiegervater im Jahr 2003 nach schweren persönlichen Schicksalsschlägen in seinem eigenen Haushalt nicht mehr zurechtkam, und es gleichzeitig zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen kam, wurde ein dreimonatiger Krankenhausaufenthalt in der Geriatrie aus der Sicht seiner damaligen Hausärztin und der Ärzte im Krankenhaus erforderlich.

Nach diesem Krankenhausaufenthalt mussten wir feststellen, dass unser Vater aufgrund der schlechten Erinnerungen nicht mehr in sein ehemaliges Wohnumfeld zurückkehren wollte. Als Kinder wollten wir unserem Vater nun aber auch einen geruhsamen und schönen Lebensabend ermöglichen ...

Bei diesem Wunsch schien uns der Club Oranienburg ein kompetenter Ansprechpartner zu sein. Nach einem freundlichen Gespräch mit der Sozialarbeiterin konnte unser Vater sofort nach seinem Krankenhausaufenthalt in den Club Oranienburg auf die Wohnetage 4 einziehen, wo er bis zum heutigen Zeitpunkt wohnt und sehr zufrieden ist.

Als sich im August des Jahres 2005 bei unserem Vater wieder eine Verschlechterung seines allgemeinen Gesundheitszustandes abzeichnete, wurde vonseiten des Teams sofort reagiert. Nach einem ausführlichen Gespräch mit dem domino-coach und der Hausärztin wurde unser Vater abermals in das Krankenhaus Hennigsdorf eingewiesen, um seinen Gesundheitszustand wieder zu stabilisieren, was auch nach sechs Wochen gelungen ist.

Nun wieder im Club angekommen, wurde unser Vater ganz herzlich von dem Personal der Etage 4 begrüßt. Gleichzeitig war es für uns als Angehörige auch sehr erfreulich zu erfahren, dass man sich vonseiten des Teams der Etage 4 schon im Krankenhaus über das Befinden unseres Vaters erkundigt hat. Zeigt dies doch ganz klar, mit welchem persönlichen Einsatz die Mitarbeiter ihren nicht immer leichten Alltag meistern.

Um an die Erfolge des Krankenhauses anzuknüpfen, wurde sofort mit Hilfe des domino-coaches mit unserem Vater weitergearbeitet. So wird eigentlich von allen Mitarbeitern darauf geachtet, dass eine einsetzende Vereinsamung überhaupt nicht eintreten kann ...

Als abschließendes Fazit kann gesagt werden, das Konzept domino-coaching™ ist aus unserer Sicht ein voller Erfolg und zeigt, dass ein Leben im höheren Alter auch sehr schön sein kann. Aus diesem Grunde nochmals ein großes Lob und ein dickes Dankeschön an alle Mitwirkenden. ■



Verfasserin: **Brigitta Scholz**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Alice Karp
domino-world™
Club Treptow

Mein Name ist Brigitta Scholz und ich wohne seit 2018 im Club Treptow in einem tollen Einzelzimmer. Der Grund, warum ich hier bin, ist der, dass ich zu Hause nicht mehr allein zurechtgekommen bin und immer mehr auf fremde Hilfe angewiesen war. Ohne Hilfe ist ein Leben in der Wohnung nicht mehr möglich gewesen. Ich war an meinen Rollstuhl gebunden und konnte mich in der Wohnung kaum fortbewegen.

Dann zog ich in den Club Treptow und wurde herzlich aufgenommen. Alle Mitarbeiter waren sehr nett und einfühlsam. Mein domino-coach stellte sich vor und eröffnete mir neue Möglichkeiten. Wir führten viele Gespräche und das Ergebnis war mein eigenes, für mich zusammengestelltes Therapieprogramm.

Mein größter Wunsch war, wieder laufen zu können. Bei meinem Wunsch wurde ich von allen Mitarbeitern unterstützt, indem sie konsequent an mich glaubten und mich stets aufs Neue motivierten.

So fielen mir die Übungen wie Kraft- und Balance-Training, Übungen an der Sprossenwand und – nicht zu vergessen – das Lauftraining mit der Zeit immer leichter. Ich bin sehr stolz auf mich, dass ich mein Ziel erreicht und einen großen Erfolg errungen habe. Ich kann inzwischen mit dem Rollator von meinem Zimmer bis in den Clubraum laufen! Der Weg zum Restaurant ist noch zu lang, aber ich bleibe weiter am Ball und übe jeden Tag, damit ich auch dieses Ziel erreiche.

Es ist sehr anstrengend und manchmal verliere ich auch die Lust, aber das lassen die Mitarbeiter und die Therapeuten nicht zu. Sie motivieren mich immer wieder aufs Neue. Ich bin sehr froh, dass es das domino-coaching™ gibt und dass mein domino-coach sowie die Mitarbeiter vom Club Treptow an mich glauben. Ich selbst bin voller Hoffnung, dass ich noch mehr erreichen kann. ■



Verfasserin: Frau J.
für ihre **Schwiegermutter**

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

Die Krankengeschichte der Oma J. aus Sicht ihrer Schwiegertochter: Nach einem Oberschenkelhalsriss musste Oma ins Krankenhaus. Die Hüftpfanne musste gewechselt werden, weil sie sich gelockert hatte. Nach zwei Jahren stand noch einmal eine Operation an, da die Pfanne verrutscht war und sie sich zwei Zentimeter in den Beckenknochen hineingebohrt hatte. Nach der dreiwöchigen Reha sah es so aus, als hätte Oma alles gut überstanden. Sie war topfit und wollte am nächsten Tag dem Hausarzt ihren Abschlussbericht übergeben. Es sollten hierbei auch Blutgerinnungswerte überprüft werden.

Da aber keine Sprechstunde war, verabredeten wir uns für den Donnerstag. Nachdem ich Oma angerufen hatte und sie sich nicht meldete, fuhr ich zu ihr hin und musste schließlich feststellen, dass sie einen Schlaganfall erlitten hatte. Ich verständigte sofort den Notruf und die Feuerwehr. Oma sprach und schluckte nicht mehr und die linke Seite war gelähmt. Nach langem Zittern um sie wurde sie schließlich zur Therapie vom Humboldt-Krankenhaus in das Dominikus-Krankenhaus verlegt.

Sieben Wochen vergingen und sie kam wieder zu mir nach Hause, um weiter die Betreuung der Tagesklinik im stationären Bereich in Anspruch zu nehmen (Nachbehandlung und Aufbautraining). Nach sechs Wochen verkündete mir die Krankenkasse, dass Oma nicht mehr weiter therapiert werden könnte. Wie sollte es nun weitergehen? Krankengymnastik und Logopädie kamen zu uns nach Hause. Ich hatte das Gefühl, dass ich Oma allein nicht genügend Ansprache bieten konnte. Unter diesem Aspekt kümmerte ich mich um eine Tagespflege.

Die Auswahl war sehr groß, doch schließlich entschieden wir uns für den Besuch der Tagespflege in Birkenwerder. Seit über einem Jahr genießt sie die freundliche Betreuung der Mitarbeiter sowie die konsequente Durchführung der Tagesgestaltung in Form von körperlicher, geistiger und sozialer Ansprache.

Morgens wird sie von den Zivis abgeholt, die immer einen fürsorglichen und herzlichen Spruch auf den Lippen haben und sie dadurch erheitern. Zum Frühstück gibt es ihren geliebten Weißkäse mit Marmelade und danach geht es weiter an die Arbeit. Auf dem Programm stehen Bewegungsgymnastik, Muskelaufbautraining, Ergometer fahren sowie das für sie wichtige regelmäßige Lauftraining mit Personal und Gehwagen, Gedächtnistraining, Singen, Gesprächskreise und Spielrunden u.v.m.

Der domino-coach sowie das gesamte Team verstehen es wunderbar, die Oma zu motivieren und sie anzuregen für neue Ideen und Perspektiven. Sie finden den richtigen Ton und sind doch sehr konsequent in ihrer Arbeit.

Alle gemeinsam haben wir es geschafft, dass Oma nun wieder perfekt spricht, ihr Speichelfluss sich verringert hat und sie wieder gut isst. Ihre Inkontinenz ist durch das regelmäßige Toilettentraining fast behoben. Sie kann mit ein wenig Hilfe aufstehen und sich wieder hinsetzen. Sie läuft jeden Tag zweimal kleinere Wegstrecken mit Hilfe des Personals. Oma ist fest davon überzeugt, dass sie perspektivisch wieder etwas laufen wird und sie fühlt sich in der Tagespflege in Birkenwerder sehr wohl.

Der gute Kontakt zu den Besuchern und dem Personal äußern sich darin, dass Oma eine unkomplizierte, geduldige und zufriedene Patientin geworden ist. Dies ist für sie persönlich sehr wichtig, aber auch für uns alle, die mit ihr zusammen sind. ■

Verfasser: Detlef Dubuy
mit Hilfe seines domino-coaches

domino-coach:
Udo Buch
domino-world™
Center Birkenwerder



Hallo, ich bin es, Detlef Dubuy aus dem schönen Ort Bergfelde. Hier lebe ich zusammen mit meiner Ehefrau Isolde und unserem Hund Rex in einer schönen Zweiraumwohnung. Ich bin im Februar dieses Jahres 70 Jahre alt geworden und bin im täglichen Leben durch eine verkehrte Behandlung eines Orthopäden nach einer Operation am Spinalkanal auf einen Elektrorollstuhl und Gehilfen angewiesen.

In diesem Jahr möchte auch ich erstmals über meine positiven Erfolge im domino-coaching™ berichten.

Ich musste mich Anfang des Jahres einer schweren Lungenoperation im Klinikum Berlin-Buch unterziehen. Dieser Aufenthalt dauerte acht Wochen. Ich lag auf der Intensivstation, wurde künstlich beatmet und selbst die Ärzte warteten von Tag zu Tag mit ihren Prognosen gegenüber meiner Ehefrau ab. Niemand wusste, ob ich diesen Schicksalsschlag überleben werde.

In dieser ganzen Zeit stand fast jeden Tag mein domino-coach mit meiner Ehefrau an meinem Bett und war eine wirklich sehr große Stütze für mich und für meine Frau. Auch in dieser stressigen Situation strahlte er absolute Ruhe aus und half mir schon im Krankenhaus, wieder auf die Beine zu kommen. Ich selbst hatte keine Lust mehr, nach vorn zu schauen.

Er hat mich sogar überzeugt, meinen 70. Geburtstag im Krankenhaus zu feiern, wozu ich selbst jedoch keine Lust hatte. Sie brachten einen Käsekuchen mit und wir haben auf dem Flur gefeiert. Das war ein Wunder für mich in dieser Zeit. Ich habe mich wirklich sehr darüber gefreut, so sehr wie noch nie zuvor in meinem Leben. Mein domino-coach sagte sehr oft zu mir, ich solle aufstehen und mich in den Rollstuhl setzen, frische Luft wäre gut. Und Schwups, war ich draußen spazieren. Nach acht Wochen wurde ich dann endlich entlassen. Die

erste Zeit zu Hause war sehr schwer. Ich hatte stark abgenommen und fühlte mich kraftlos. Wir legten dann neue Therapieziele und ein neues Entwicklungsziel fest und arbeiteten fortan daran. Schritt für Schritt erholte ich mich immer weiter und es ging dank der Motivation meines domino-coaches immer weiter voran.

Was soll ich Ihnen sagen: Ich kann jetzt wieder die Treppe herauf- und heruntergehen. Ich gehe jetzt auch allein – obwohl ich außerhalb der Wohnung im Rollstuhl sitze – mit unserem Hund spazieren, fahre mein Auto wieder und gehe auch selbst einkaufen. Alles Dinge, die, so glaubte ich, nie wieder zu meinem Leben gehören würden.

Mir hat das domino-coaching™ und die Unterstützung meines domino-coaches Udo sehr viel gebracht. Ich wurde immer wieder motiviert, wieder zurück ins Leben zu starten. Und nun habe ich Folgendes festgestellt: Egal wie alt man ist, man muss sich nicht aufgeben, mit Selbstdisziplin schafft man einfach alles! Wenn ich dann denke, „Nö, ich habe gerade keine Lust zu üben“, dann bekommt mein domino-coach es wie auch immer mit und dann folgen Gespräche.

Ich empfinde endlich wieder Freude am Leben und habe vor, mein Entwicklungsziel – eine Reise zu meinen Bekannten in die Alpenregion mit Frau und Hund zu unternehmen – in die Tat umzusetzen. Ich schaue weiterhin nur nach vorn, genieße die schönen Stunden für den Rest meines Lebens und hoffe, dass mein domino-coach Udo mich noch lange Zeit begleiten wird, denn ich möchte ihn in keiner Sekunde missen. Für mich gehört er schon zur Familie. Ich kann nur jedem raten, sich wirklich auf das domino-coaching™ einzulassen und danke allen, die Tag und Nacht für mich da sind und mir helfen, die Schwierigkeiten in meinem Leben zu bewältigen. ■

Verfasserin: Bärbel Anton

domino-coach
im domino-world™
Club Tegel

Hallo liebe Leser, ich bin Bärbel Anton und seit Jahren überzeugter domino-coach. Ob ich von persönlichen Erfolgen der letzten Jahre berichten kann? Definitiv! Ich glaube, ich würde Jahre daran schreiben, denn an manchen Tagen stellen sich gleich mehrere Erfolge ein, man kann diese auch als Sternstunden bezeichnen.

In den Sinn kommt mir unsere Frau R. Ich schreibe am besten als Aufzählung, denn die ganze Geschichte würde den Rahmen sprengen.

1. Frau R. zieht ein. Schwerstpflegefall, Sonde, gelähmte Seite, depressiv, Aphasie.
2. Nach einer geplanten Operation (Oberschenkelhalsbruch) zwei Schlaganfälle erlitten und als Pflegefall aufgewacht.
3. Therapieprogramm erstellt und versucht, eine nonverbale Kommunikation herzustellen.
4. Frau R. ist nur am Weinen.
5. Transfer trainieren sowie Stehen an der Badhalterung nach ca. zwei Wochen.
6. Vier Wochen später: Frau R. möchte so gern wieder selbstständig essen und trinken.
7. Info an Logopädie. Es wird trainiert.
8. Sechs Wochen später: Sonde wird gezogen, Frau R. isst und trinkt selbstständig.

9. Acht Wochen später: Frau R. läuft ohne Gehhilfe selbstständig über die Etage, lediglich Begleitung braucht sie zur Sicherheit.
10. Ein halbes Jahr später: Frau R. geht allein auf die Toilette, setzt sich allein um, kommuniziert mit Händen, Augen und einigen Wörtern.
11. Weiterhin regelmäßiges Krafttraining, Reha-Stunde in Einzeltherapie.
12. Heute, genau ein Jahr später: „Mutmacher des Monats“. Für uns eigentlich „Mutmacher des Jahres“. Sie hat einen großen Teil ihrer Selbstständigkeit wieder, scheint zufrieden und sich sehr wohlfühlen.

Fazit: Sie hat alles wirklich nur erreicht dank des tollen domino-coaching™ und der Reha-Stunde. Das gesamte Team ist so stolz auf Frau R. ■





Verfasser: Peter Koscielny
mit Hilfe seines domino-coaches

Guten Tag, mein Name ist Peter Koscielny und ich wohne im Club Treptow. Aller Anfang ist schwer und so war es auch, als ich hier eingezogen bin. Alles neu, man kannte keinen Menschen und ich vermisste meine Familie. Aber es dauerte nicht lange, da machte ich Bekanntschaften mit einigen Bewohnern, die mir bis heute sehr ans Herz gewachsen sind.

Als ich in den Club Treptow zog, saß ich im Rollstuhl, den ich eigentlich nicht wirklich gut fand, aber meine Angst zu stürzen war größer. Zu meinem Glück kam einige Tage später ein domino-coach zu mir und bot mir an, gemeinsam einen Therapieplan zu erstellen, um wieder ohne Angst an meinem Rollator zu laufen.

Ich war erst skeptisch, aber ließ mich darauf ein. Also überlegten wir zusammen die Schritte, die mich meinem Ziel näherbringen sollten.

Kurzum, heute laufe ich, wohin mich meine Füße tragen, an meinem Rollator – und der Rollstuhl fristet sein Dasein in Einsamkeit.

Meine Motivation und die Unterstützung meines domino-coaches haben mir meine Selbstständigkeit zurückgegeben. ■

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

Verfasser: **Andreas Runde**
mit Hilfe seines domino-coaches

domino-coach:
Udo Buch
domino-world™
Center Birkenwerder

Ich bin Andreas Runde und noch gar nicht so lange im domino-coaching™, dennoch konnte ich dank meines domino-coaches Udo Buch bereits Erfolge erzielen.

Ich bewohne mit meiner Mutter zusammen ein kleines Einfamilienhaus im beschaulichen Hohen Neuendorf und lebte noch bis vor kurzem trotz meiner vielen Erkrankungen einfach so in den Tag hinein. Niemand konnte mich auch nur zu irgendetwas motivieren. Ich arbeite in einer Behindertenwerkstatt und wenn ich nach der Arbeit nach Hause kam, war der Sessel im Wohnzimmer meine erste Anlaufstelle, und so verschlief ich den Rest des Tages. Man muss dazu sagen, dass ich Anfang 40 und stark übergewichtig bin, verbunden mit den anhängigen Krankheiten wie Diabetes und einer Herzerkrankung. Mein Essverhalten bekam ich trotz meiner Körperfülle einfach nicht in den Griff, dann schlug er plötzlich zu ... der Herzinfarkt.

Das war – neben den intensiven Gesprächen mit meinem domino-coach – ein Knackpunkt in meinem Leben, der mir sagte: „Andreas, du musst jetzt endlich etwas tun, wenn du noch weiter das Leben genießen möchtest!“

Dann fragte mich mein domino-coach auch noch, ob ich es riskieren wolle – wenn ich weiter so lebe – noch vor meiner pflegebedürftigen Mutter zu sterben. Ich entschied mich für den Schritt der Magenbypass-Operation. Das ist jedoch nicht so einfach. Viele Untersuchungen wurden bereits durchgeführt und ich sollte beweisen, dass ich auch selbst etwas für meine körperliche Situation tue.

Zu diesem Zeitpunkt wurde ich richtig in das domino-coaching™ aufgenommen und es wurden Therapieziele und Vereinbarungen festgelegt, die ich sogar unterschreiben musste.

Der domino-coach erzählte mir dann etwas von einzelnen Bausteinen und Übungen. Ich verstand nur „Bahnhof“. Da war ich allerdings bei ihm falsch. Er nahm sich die Zeit und erklärte mir alles ganz genau. Begriffe wie „Kraft und Balance“, „Stehtraining“ und „Gehen“ waren mir jetzt geläufig. Ich kann es kaum glauben, denn ich führe die Übungen inzwischen regelmäßig durch, jeden Tag, und ich habe bemerkt, dass es mir schon etwas leichter fällt, mich überhaupt zu bewegen. Udo und ich haben meine Übungen in einer Foto-collage festgehalten und so konnte ich auch dem Arzt zeigen, dass ich selbst etwas für mein Wohlbefinden tue. Jetzt sind es nur noch wenige Schritte zur bevorstehenden Operation und ich muss sagen, dass ich das niemals allein geschafft hätte. Die intensiven Gespräche und die ständige Motivation durch meinen hartnäckigen domino-coach haben mir geholfen zu erkennen, dass das Leben zu wertvoll ist, um die Gesundheit leichtfertig aufs Spiel zu setzen.

Mit eiserner Disziplin kann man einfach alles schaffen und man darf sich niemals aufgeben – egal, was auch immer passiert!

Ich freue mich jedes Mal, meinen domino-coach zu sehen. Auch wenn ich dann weiß, dass ich wieder trainieren muss. Ich bin ihm unendlich dankbar, dass er an meiner Seite steht und sich für meine Belange einsetzt.

Nun hoffe ich, im nächsten Jahr darüber berichten zu können, wie es mir nach meiner Operation ergangen ist, denn ich bin zuversichtlich, dass sich mein Leben durch diesen Eingriff und mit Hilfe des domino-coaching™ grundlegend ändern wird. Ich kann nur jedem raten, sich wirklich auf das domino-coaching™ einzulassen. ■

Verfasser: **Herr S.**

domino-coach:
Andrea Zinke
domino-world™
Center Hohenschönhausen

Es hat mich wieder einmal erwischt. Nach einigen Operationen in meinem Leben, von denen ich mich mit Hilfe meiner leider verstorbenen Frau erholen konnte, war es nach meiner Erkrankung an Darmkrebs, der erforderlichen Operation und einem längeren Aufenthalt im Krankenhaus klar: Ohne Hilfe kam ich nicht mehr zurecht. Noch im Krankenhaus wurde ich gefragt, ob ich einen Pflegedienst kenne, der meine Pflege übernehmen könnte. Der Pflegedienst „domino“, den ich durch die langjährige Pflege meiner Frau kannte, war für mich die erste Wahl. Für mich stand sofort fest: Meine Pflege übernimmt domino-world™!

Nach meiner Operation ging es mir gar nicht gut. Ich konnte kaum stehen oder laufen. Alles fiel mir schwer. Ich konnte nur mit Rollator eine kurze Strecke gehen. Ich kam zur Rehabilitation. Nach vier Wochen Aufenthalt konnte ich mich mit Hilfe eines Rollators schon etwas besser bewegen. Die Wege wurden etwas länger, aber ohne Begleitung ging es nicht.

Nach meiner Kur übernahm dann domino-world™ die notwendige Hilfe. Es wurde ein Programm für mich zusammengestellt, das Gleichgewichtsübungen, Kraftübungen, Treppensteigen und auch die ersten einfachen Gymnastikübungen enthielt. Ich brauchte aber auch Hilfe im Haushalt, zum Beispiel beim Saubermachen, beim Baden und auch beim Einkaufen.

Das domino-coaching™ wird mit Unterstützung von Andrea Zinke absolviert, auch die Haushaltshilfe wird sehr zu meiner Zufriedenheit ebenfalls von ihr geleistet.

Nach relativ kurzer Zeit der konsequenten Durchführung des domino-coaching™ stellte ich bald Verbesserungen meines Gesundheitszustands fest. Ich wurde wieder zuversichtlicher und stellte mir für dieses Jahr zwei Ziele. Das

erste Ziel war: noch einmal in meine Heimat fahren. Ich wollte gern noch einmal einige der mir bekannten Wanderwege an der Zwickauer Mulde begehen, einige Sehenswürdigkeiten besuchen, ein bisschen von der Vergangenheit träumen und einige Verwandte und Bekannte besuchen.

Ich habe diese Reise gemacht! Ich konnte zwar nicht alle Vorhaben verwirklichen, aber die Reise war für mich ein Erfolg. Sie war anstrengend, aber sehr schön.

Das zweite Ziel, das ich mir gestellt habe: Ich wollte gern zu meinen Urenkeln fahren und bei ihrer Einschulung dabei sein. Dieses Vorhaben konnte ich leider wegen einer Grippe, die mich erwischt hatte, nicht verwirklichen. Es ist aber nicht aufgegeben!

Aber mein Training und meine Übungen gehen weiter. Sie haben mir Erfolg gebracht und dazu geführt, dass ich zum „Mutmacher des Monats“ gewählt wurde. Dieser Erfolg spornt an und macht Mut zum Weitermachen.

Eines Tages fragte mich mein domino-coach, ob ich bereit wäre, an einer CD mitzuarbeiten, die anderen Kranken zeigt, wie man die Kraft- und Balance-Übungen durchführen kann, wie viel Spaß sie machen und dass sie zum Erfolg führen können. Für mich war es selbstverständlich, etwas zu tun, das anderen Patienten helfen kann. Es war eine gute Truppe zusammengekommen, um dieses Vorhaben zu realisieren. Es hat mir großen Spaß gemacht, hier mit dabei zu sein.

Ich bin sehr zufrieden, dass nach dieser Operation mein Gesundheitszustand stabiler geworden ist und ich wieder größeres Interesse an Aufgaben habe, die längere Zeit liegen geblieben waren. ■



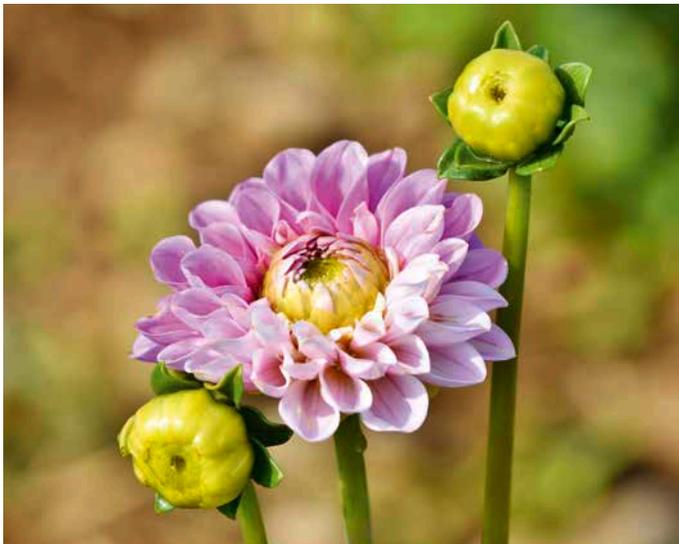
Verfasserin: Rosa Egner
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Monika Lemmer
domino-world™
Club Oranienburg

Mein Name ist Rosa Egner und ich bin 86 Jahre alt. Nach einem Sturz wurde ein Krankenhausaufenthalt notwendig. Im Anschluss an diesen kam ich am 29. Januar 2013 in den domino-world™ Club in Oranienburg, zunächst in die Kurzzeitpflege und kurze Zeit später auf die Wohntage 5.

Das hatte ich nie gewollt. Ich dachte, jetzt ist alles aus und wollte mich aufgeben. Ich verkroch mich im Bett und beschloss, nicht mehr zu essen. Da hatte ich aber die Rechnung ohne meinen domino-coach gemacht. Schnell wurde anhand des Geriatri-schen Assessments klar, das ich depressiv verstimmt war. Sofort wurde ein Therapieprogramm erstellt, das gezielt auf mich zuge-schnitten war. Als Erstes musste ich mich an tägliche tagesstruk-turierende Maßnahmen gewöhnen.

Anfangs fiel es mir schwer, pünktlich aufzustehen, mich zu waschen und anzukleiden. Die Mitarbeiter hatten immer ein aufmunterndes Wort für mich, gleichzeitig achteten sie aber genau auf die Umsetzung der geplanten Maßnahmen. Heute muss ich sagen, ich hatte eigentlich keine Zeit, mich aufzuge-ben. Im Clubraum lernte ich dann einige Bewohner kennen und es machte mir richtig Spaß, mit ihnen über „alte Zeiten“ zu erzählen. Es ist immer wieder interessant, wie die Menschen verschiedene Lebenserfahrungen sammeln. Eines ist auch klar: Das Essen in Gemeinschaft schmeckt einfach besser. Mir schmeckt es jedenfalls, was auch die monatliche Gewichtskontrolle zeigt. Ich glaube, langsam muss ich auf mein Gewicht achten!



Beim ersten Verlaufsassessment zeigte sich, dass meine trüben Gedanken verfliegen waren. Ich konnte mich überall verbessern!

Stellen Sie sich mal vor: Ich wurde als „Mutmacher des Monats“ vorgeschlagen und auch gewählt. Das hätte ich nie gedacht.

Seit Mai plane ich meine Ziele gemeinsam mit meinem domino-coach im Standardprogramm. Das heißt für mich, ich habe ein Ziel und überlege, was ich alles noch können muss, um es zu erreichen. Im Moment konzentriere ich mich auf das Gehen über längere Strecken und das Treppensteigen. Beim Gehen unterstützt mich meine Tochter. Bei ihren Besuchen gehen wir immer im Japanischen Garten spazieren.

An meinem Geburtstag machte sie mit mir einen Ausflug in die Schlosskonditorei. Der absolute Höhepunkt war eine Dampferfahrt. Ich kann heute selbst nicht mehr verstehen, warum ich so böse auf meine Tochter war. Von Anfang an versuchte sie, mir die Eingewöhnung im Club zu erleichtern. Heute möchte ich meiner Waltraud sagen: „Du hast alles richtig gemacht, als du den domino-world™ Club Oranienburg für mich ausgesucht hast“.

Ich bin mir sicher, dass ich durch mein therapeutisches Trainingsprogramm noch viele Erfolge erreichen kann. Abwechslung finde ich auch bei Gruppentherapien, wie z. B. „Musik mal anders“ oder „Fit for Fun“. ■

Verfasser: **Herr H.**

domino-coach:
Manuela Renner
domino-world™
Center Lichtenberg

Ich bin 63 Jahre alt und seit vielen Jahren beim domino-world™ Center Lichtenberg in Betreuung. Zu domino-world™ kam ich, weil meine damaligen Lebensumstände es nicht mehr zuließen, mich selbstständig zu versorgen. Für mich wurde die Pflegestufe beantragt und abgelehnt. Die Pflegerinnen von domino-world™ kamen einmal täglich und brachten mich dazu, mein Leben wieder in den Griff zu bekommen. Ich fing an, mich wieder wohl zu fühlen. Mein Leben und mein Körper waren wieder auf normalem Niveau.

Im November 2011 kam ich akut ins Krankenhaus – eine Woche Intensivstation und zwei Wochen Krankenhaus folgten. Mein Körper gehorchte mir nicht mehr, ich konnte mich nicht mehr adäquat artikulieren. Ich war ein Gefangener in meinem eigenen Körper. Ich dachte: „Das war es nun.“ Mein Leben war nicht mehr lebenswert, ich hatte resigniert.

Ich wurde nach Hause entlassen, war bettlägerig, konnte nicht selbstständig essen oder trinken, war vollständig inkontinent, konnte meine Wünsche nicht äußern, denn mein Mund gab etwas anderes wieder als das, was ich sagen wollte; es entstand nur Wortsalat. Für mich wurde abermals die Pflegestufe beantragt, mein desolater Zustand ergab die Pflegestufe II. Die Pflegerinnen vom domino-world™ Center Lichtenberg kamen nun täglich viermal. Ich hatte nun auch einen domino-coach.

Meine Gedanken zu diesem Zeitpunkt waren: „Was soll das Ganze, das bringt doch sowieso alles nichts“, ich war am Ende, mein Lebensmut hatte mich verlassen. Mein domino-coach wollte von mir wissen, was mein größtes Ziel ist, was ich wieder können wollte. Das Wichtigste für mich war, wieder spazieren gehen zu können, einfach wieder in den Park zu gehen oder einfach mal auf den Wochenmarkt.

Meine Gedanken jedoch waren: „Bevor die Nerverei kein Ende nimmt ...“, denn für mich war klar, das kann ich eh nie wieder, aber lass die doch alle machen, was sie wollen, das bringt doch sowieso nichts. Ich hätte nie gedacht, dass meine Wünsche so ernst genommen werden!

Es begann ein harter Weg für mich. Immer wieder verließ mich der Mut, kleine Erfolge nahm ich nicht wahr, dafür taten dies aber meine Pflegerin und mein domino-coach umso mehr. Sie gaben mir immer wieder Mut. Ich musste nun täglich trainieren, größere Erfolge stellten sich ein. Nun begriff auch ich, dass ich Fortschritte machte. Ich lernte wieder laufen, ich konnte nun auch wieder mein Besteck allein benutzen, ich konnte wieder ins Bad und zur Toilette. Für mich begann noch einmal ein neues Leben.

Ich bin zwar immer noch nicht in der Lage, mein Leben völlig selbstständig zu führen, aber ich habe wieder Lebensqualität. Ich fühle mich wieder als Mensch, der zwar immer noch leicht eingeschränkt, jedoch nicht mehr völlig abhängig von anderen Menschen seinen Lebensabend verbringen kann.

Ich möchte diese Geschichte benutzen, um anderen Menschen, die sich vielleicht heute in einer ähnlichen Situation befinden, Mut zu geben und ihnen raten, domino-world™ und vor allem den Menschen, die hinter diesem Namen stehen, zu vertrauen. Denn heute weiß ich, dass sie genau wissen, was sie tun und dass diese Menschen in der Lage sind, uns wieder Mut zu geben und für uns mit all ihrer Kraft das Beste herauszuholen. ■

Verfasserin: **Monika Frank**
mit Hilfe ihres domino-coaches

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

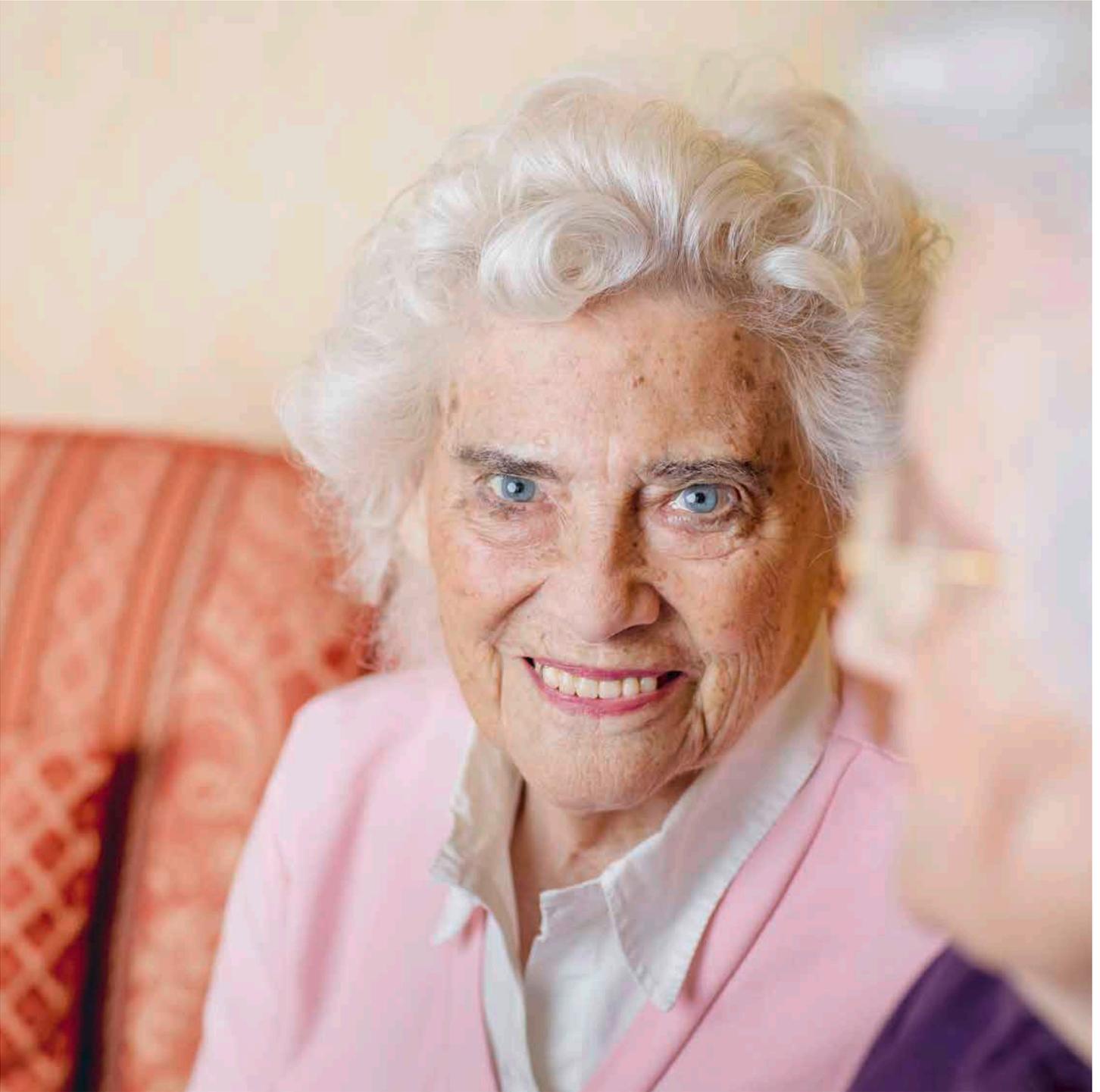
Liebe geneigte Leserschaft, nachdem Sie mich im letzten Jahr kennenlernen durften und ich von meinen Fortschritten berichten konnte, bin ich auch in diesem Jahr fleißig vorangekommen.

Ich versuche, meinen rheumatischen Beschwerden mit allem, was mir guttut, zu begegnen. 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 Belastungsgrenzen gehen muss, um wirkliche Effekte zu erzielen. Das ist beileibe nicht immer so einfach, muss man dabei doch seinen berühmten „Schweinehund“ überwinden. So geht es mir insbesondere bei den Übungen zum Treppensteigen, aber da nehme ich allen 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, wieder allein herunterzukommen und hinausfahren zu können, verbinde ich mit dem therapeutischen Ziel, so bald wie möglich meine 100 Aktivpunkte vollzumachen. Als Belohnung fahren wir dann in den Jungfernhaidenpark, um am Wasser die Natur zu genießen.

Wie sagte ich im letzten Jahr? „Ein langer Weg liegt noch vor mir, aber ich schaffe es!“ Davon bin ich heute mehr denn je überzeugt. ■



Verfasserin: Ilse Ring

domino-coach:
Daniela Nitschke
domino-world™
Center Birkenwerder

Mein Name ist Ilse Ring und ich bin seit mittlerweile sechs Jahren in der Betreuung von domino-world™. Inzwischen bin ich 92 Jahre jung und durch das Alter bedingt gibt es bei mir immer mal wieder Höhen und Tiefen.

Nach einem Sturz und einer daraus resultierenden Wirbelkörperfraktur konnte ich anfangs nicht mal mehr laufen. Und dabei wartete doch mein Pool im Garten darauf, dass ich wieder zum Schwimmen komme. Der Pool ist nämlich etwas ganz Besonderes für mich, müssen Sie wissen. Diesen Pool schenkte mir mein Herbert zum 60. Geburtstag. Ach, mein lieber Herbert – ein toller Mann, der beste, den es je gab.

Als ich zu domino-world™ kam, lernte ich glücklicherweise schnell meinen domino-coach kennen, der zunächst unendlich viele Fragen stellte. Zu Beginn der Fragerei verstand ich nicht, was das bringen sollte. Dass es mir wieder besser gehen sollte? Auch kam die Frage nach meinem großen Ziel, also was ich noch erreichen möchte. Na, was wohl? Ich möchte wieder in meinen Pool gehen können, das kühle Nass genießen, die Sonne und die Wassertropfen auf der Haut spüren. Ja, wäre das schön.

Nach der Fragerunde und der Träumerei kam der Sport. War das anstrengend, das können Sie mir glauben. Ab und zu resignierte ich auch. Aber mein domino-coach sagte immer wieder: „Wer möchte nach draußen, um im Pool zu baden?“ Na ja, solche Ansagen motivierten mich und na ja, sie hatte ja recht. Laufen, Treppensteigen, Kraft- und Balance-Training. So viel Sport habe ich mein ganzes Leben lang noch nicht gemacht. Aber mein domino-coach war und ist sehr hartnäckig und das mit großem Erfolg. Jeden Sommer nutze ich meinen Pool, auch noch mit 92 Jahren. Wer kann das schon von sich behaupten.

Zwischenzeitlich stürze ich leider immer mal wieder, weil mein Dickkopf es mir verbietet, anderen zur Last zu fallen. Ich möchte so lange wie möglich selbstständig sein. Nach dem letzten Sturz habe ich mir unglücklicherweise die Schulter gebrochen; es war ziemlich schmerzhaft. Aber noch störender war der Stützverband. Der drückte und störte mich überall. Also machte ich den einfach immer wieder ab, wenn ich unbeobachtet war; sehr zum Ärgernis aller anderen. Aber dadurch setzte ich den Arm schnell wieder ein und versuchte, allein zurechtzukommen. Ein wenig muss ich noch trainieren, um bald wieder in meinen Pool hüpfen zu können.

Aber definitiv werde ich das bis zum Sommer schaffen, warum auch nicht!

Ich kann nur allen Patienten raten, das domino-coaching™ zu nutzen. Auch wenn die Fragerei anstrengend und nervig sein kann, so sieht man doch, welche Erfolge man dadurch erzielen kann. Man kann auch mit 92 Jahren seine Träume erfüllen. Es lohnt sich in jedem Fall, ein Ziel zu haben und daran zu arbeiten. ■

Verfasserin: **Johanna Geißler**
mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Christine Wendt
domino-world™
Club Oranienburg



Mein Name ist Johanna Geißler. Ich schreibe heute zum ersten Mal eine Sommergeschichte. In meinem 87-jährigen Leben habe ich schon viel erlebt: Krieg, die Flucht aus der Heimat und die Rückkehr in diese, um sie dann letztendlich endgültig zu verlassen.

Jahrelang pflegte ich meinen kranken Ehemann, bis er dann verstarb. Das war für mich ein harter Einschnitt in mein Leben. Ich selbst wollte immer selbstständig sein und nie ein Pflegefall werden. Doch nun konnte und wollte ich selbst nicht mehr.

Ich bin ja schon lange nicht mehr gesund und habe oft Schmerzen, wollte nun weder laufen noch hinausgehen. Das Leben war nicht mehr schön. Um für meine Familie keine Belastung zu sein – das würde ich nie wollen – entschlossen wir uns zu meinem Einzug in den domino-world™ Club Oranienburg. Den kannte ich schon durch meinen Mann, der dort den Holiday Club besucht hatte. Den Entschluss fand ich toll und der Lebensmut kam langsam zurück.

Nach meinem Einzug auf die Wohntage 4 im September 2017 stellte sich gleich mein domino-coach bei mir vor. Es wurde ein Geriatisches Assessment erstellt, das meinen körperlichen, geistigen und seelischen Zustand feststellte. Dann folgte ein Gespräch und das Therapieprogramm wurde erstellt. Die Bausteine, wie das Gehen und das Treppensteigen wurden geübt. Ich war so stolz, bald wieder meinen Alltag selbst bewältigen zu können und ging zu den Mahlzeiten sogar ins Restaurant des Hauses.

Leider geht es im Leben nicht immer nur bergauf, es gibt auch Tiefen. So kam es, dass es mir nicht mehr so gut ging.

Meine Hausärztin wurde kontaktiert, um mir zu helfen. Doch ich brach mir nach einem Sturz den rechten Arm und musste operiert werden. Es gab Komplikationen und ich hätte nie gedacht, je wieder aus dem Krankenhaus herauszukommen. Da war ich aber wieder! Ich lag nur noch im Bett, nicht fähig, allein aufzustehen. Ich hatte nicht einmal mehr die Kraft zu sitzen. Ich stellte mir nun die Frage: „Werde ich jetzt ein Pflegefall?“

Doch dann ging gleich das domino-coaching™ wieder los. Das Therapieprogramm wurde angepasst und ich lernte, mich im Bett aufzurichten und an der Bettkante zu sitzen. Zu den Mahlzeiten wurde ich in einen Sessel gesetzt und später in den Rollstuhl, dabei wurde auch das Stehen trainiert, um den Transfer bald selbstständig zu meistern.

Ich machte es den Pflegekräften wirklich nicht immer leicht, da ich immer wieder das Gefühl hatte, nichts mehr wert zu sein und nichts zu können. Aber mein domino-coach und das gesamte Team nehmen sich immer wieder Zeit für mich. Sie zeigen mir täglich, was ich erreicht habe und mit Lob wird nicht gespart.

So bin ich jetzt in der Lage, mir den Oberkörper zu waschen und mich anzuziehen. Ich fahre selbstständig mit dem Rollstuhl und den Transfer üben wir auch fleißig. Das Laufen werde ich auch wieder schaffen, da sind wir uns alle sicher, schließlich möchte ich doch „Mutmacher des Monats“ werden. ■

Verfasserin: **Melanie Lehmann**

domino-coach
im domino-world™
Club Tegel

Liebe Bewohner, Angehörige, liebe neugierige Leser, auch wir als domino-coaches haben in diesem Jahr die Möglichkeit, in der Jubiläumsausgabe „domino-coaching™ – Erfolge des Sommers“ mitzuwirken. Ob Sie es glauben oder nicht, ich musste nicht lange überlegen. Mir sind auf einen Schlag Hunderte von Erfolgen aus all den Jahren als domino-coach eingefallen. Ich sehe jeden Tag Erfolge bei unseren Bewohnern und sind es auch nur die kleinsten.

Ein besonderer Erfolg, der auch heute nach Jahren noch mein Herz berührt, war der von Frau Ingeborg S. Diese zog vor Jahren depressiv, völlig unmotiviert und mit regelrecht „steifen Knochen“ zu uns in den domino-world™ Club Tegel. Ich kann mich heute noch erinnern, dass sie einen Barthel-Index von nur 35 von 100 Punkten hatte und ihr GDS lag bei 12 von 15 Punkten. Als ich mich ihr als ihr persönlicher domino-coach vorstellte, war sofort eine gegenseitige Sympathie vorhanden. Mir war klar: Sie musste zuallererst seelisch wiederaufgebaut werden. Sie liebte meinen Humor und meine klaren Ansagen. Täglich ging ich in ihr Zimmer und fragte sie immer wieder, ob sie auch ihre Übungen, die ich für sie in einem Therapieprogramm festgelegt hatte, schon gemacht hat. Sie lachte mir dann immer fröhlich ins Gesicht und sagte schmunzelnd: „Jawohl, mein lieber General.“ Frau S. wollte von allen immer „Oma S.“ genannt werden, sie legte großen Wert darauf. Wir als Mitarbeiter sagten aber aus Respekt und Wertschätzung weiterhin Frau S. Das passte ihr überhaupt nicht und oft tat sie dann so, als würde sie uns nicht hören. Ich möchte ihr heute den Wunsch erfüllen und nenne sie in meiner Geschichte liebevoll „Oma S.“.

Oma S. freundete sich hier sehr schnell mit sehr vielen Mitbewohnern an. Sie kam regelmäßig und gern zu allen Gruppentherapien. Ihr größter Wunsch war es, wieder allein auf die Toilette gehen zu können. Es war ihr immer sehr unangenehm, in dieser Situation auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Also fingen wir an zu trainieren. Täglich nach dem Frühstück ging es an die Sprossenwand. Ich höre noch heute das Knacken der Gelenke, wenn sie versuchte aufzustehen. Tag für Tag trainierten wir: Stehen, Aufbau der Beinmuskulatur, Kraftsport, ergotherapeutische Übungen und vieles mehr.

Oma S. machte alles klaglos mit. Sie war plötzlich total motiviert und fand großen Spaß an den sportlichen Aktivitäten. Als sie selbst die ersten Fortschritte bemerkte, liefen ihr vor Freude die Tränen die Wangen hinunter. Und als sie es dann das erste Mal schaffte, ohne Hilfe auf die Toilette zu gehen, war sie kaum noch zu bremsen. Nun wollte sie endlich einmal wieder den Boden unter ihren Füßen spüren und wir begannen das Training mit einem Unterarm-Rollator. Als sie das erste Mal aufrecht stand und einige Schritte selbst laufen konnte, war sie überglücklich. Sie klingelte bei all ihren Mitbewohnern, um sie aufrechtstehend und voller Stolz zu begrüßen. Ich kann mich noch gut an die verdutzten Gesichter erinnern. Niemand kannte sie ja stehend! Alle hatten bisher zu ihr, die ja im Rollstuhl saß, hinuntergeschaut. Endlich konnten sie sich in Augenhöhe begegnen und unterhalten. Das war so ein rührender Augenblick, dass ich jetzt noch Gänsehaut bekomme.

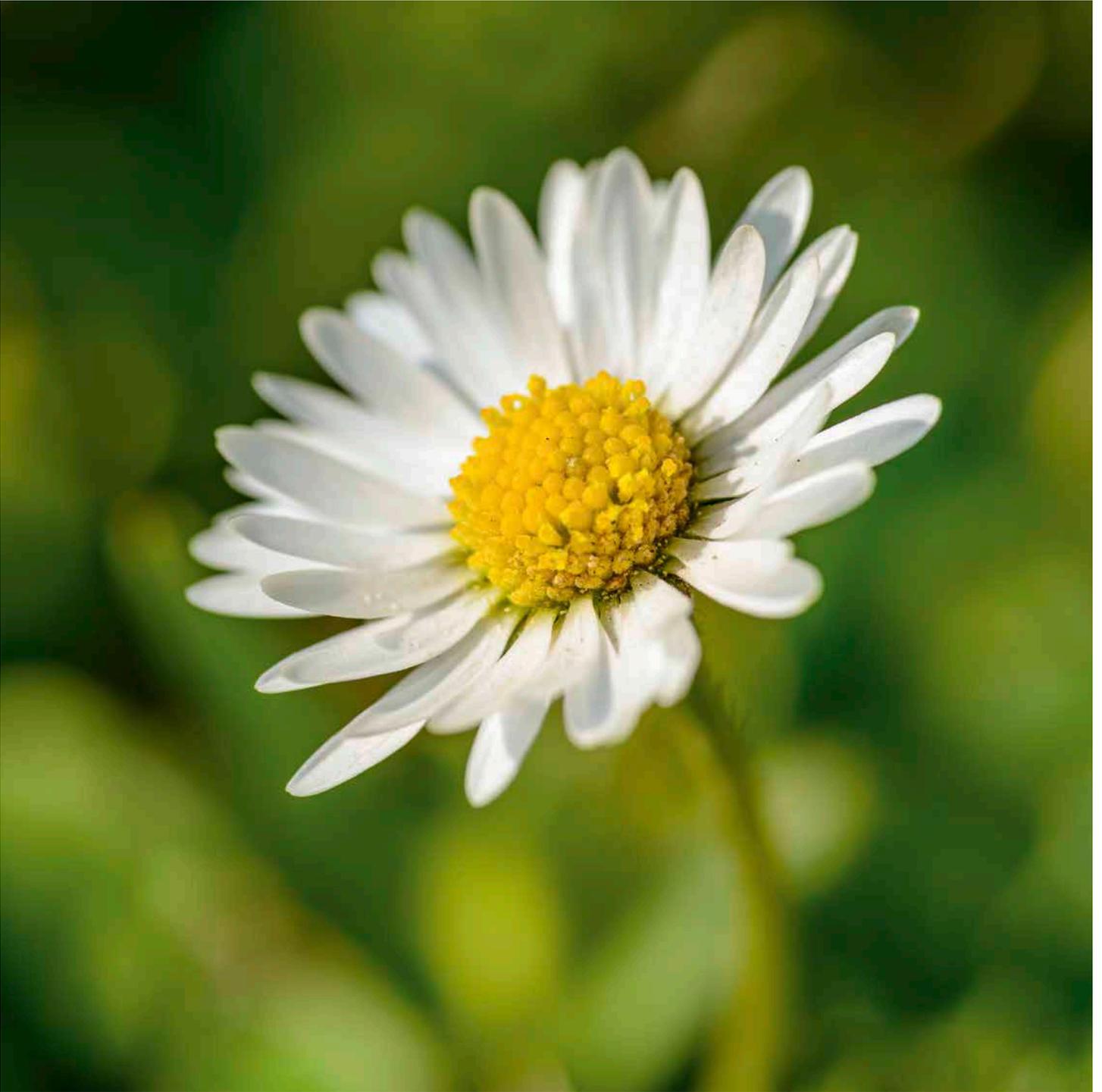
Der Barthel-Index stieg innerhalb von sechs Monaten auf 85 von 100 Punkten und ihr GDS lag bei sage und schreibe Null! Immer wieder sagten wir ihr, wie stolz wir auf sie sind. Dann schmunzelte sie wie ein kleines Kind. Ihre Angehörigen konnten nicht glauben, was sie in so kurzer Zeit mit unserer Hilfe geschafft hatte. Immer wieder sagten sie uns, wie glücklich sie sind, die richtige Einrichtung für Oma S. gewählt zu haben.

Vier wunderschöne, erlebnisreiche Jahre lebte Oma S. noch hier bei uns im Club Tegel. Sie war immer gut gelaunt, lachte viel und hatte einen tollen Humor. Mehrmals wurde sie von den Mitarbeitern zum „Mutmacher des Monats“ gewählt. Oft hatte sie eine Filmrolle bei unseren Videoprojekten und war sogar einmal Hauptdarstellerin. Für dieses Video haben wir sogar einen Preis gewonnen. Es war auch ihrer.

Oma S. wurde 95 Jahre alt und bis zum Schluss hat sie regelmäßig trainiert, immer ein neues Ziel vor Augen. Vor zwei Jahren ist sie friedlich und glücklich eingeschlafen. Ich werde sie nie vergessen.

Ruhe in Frieden.

Dein General ■



Verfasserin: **Ingrid Fiedrich** mit Hilfe ihres domino-coaches

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

Seit knapp zwei Jahren wohne ich im domino-world™ Club Treptow auf der Wohntage 3. Ich habe ein schönes Appartement und eine sehr nette Nachbarin. Wir unterstützen uns gegenseitig und unterhalten uns gern über dies und das.

Aufgrund einer Hemiparese musste ich mein Zuhause aufgeben und meine Kinder halfen mir dabei, ein geeignetes Objekt für mich zu finden. Dafür bin ich ihnen sehr dankbar, denn wir haben den Club Treptow gefunden.

Als ich hier eingezogen bin, war ich auf jegliche Unterstützung angewiesen. Ich konnte das Bett nicht selbstständig verlassen und bei der Pflege benötigte ich ebenso Unterstützung. Dies hat mich sehr beschäftigt und traurig gestimmt, denn ich war stets ein selbstständiger Mensch und darauf bedacht, mein Leben selbst zu planen und zu meistern. Und nun das.

Kurze Zeit danach stellte sich mir mein domino-coach vor. Sie heißt Bettina Kassube und hat intensive Gespräche mit mir geführt, diverse Tests mit mir gemacht und einen maßgeschneiderten Therapieplan für mich aufgestellt. Daran halte ich mich und habe ausreichend Bewegung. Auch bekomme ich Unterstützung von externen Physiotherapeuten, die mir ebenso viel Kraft und Motivation geben. In den Gruppentherapien fühle ich mich gut aufgehoben. Aber auch das Einzeltraining führe ich gern durch. Am Abend überkommt es mich an einigen Tagen, dass ich ganz von allein das Treppentraining durchführe. Ich kann mit Unterstützung am Rollator laufen. Ja, ich bin viel selbstständiger geworden. Sogar einkaufen kann ich, das hätte ich nie für möglich gehalten.

Das Einzige, das ich vermisse, ist ein Schwimmbad mit Sauna. 15 Minuten fußläufig von hier entfernt ist ein Schwimmbad, jedoch leider nicht behindertengerecht. Das finde ich sehr schade.

Es gibt auch Phasen, in denen ich depressiv bin. Besonders dann, wenn ich denke, dass ich keine Fortschritte mache. Dann kommt mein domino-coach, der die Situation gleich erfasst und mich wieder in die richtige Richtung lenkt.

Viel Unterstützung vom Pflorgeteam benötige ich nicht mehr. Darauf bin ich sehr stolz. Ich habe viel erreicht in der kurzen Zeit und der Weg ist noch nicht zu Ende. Ich finde das Konzept von domino-world™ sehr gut, weil es hilft, dass wir uns wieder vollwertig fühlen und aktiv am Leben teilnehmen können.

Ich danke allen, die täglich hart und herzlich, stets mit einem Lächeln und guten Worten ausgerüstet, mit mir arbeiten. ■

Verfasserin: **Elfriede Berger**
mit Hilfe ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Elfriede Berger. In diesem Jahr werde auch ich eine Sommergeschichte schreiben. Ich wohne seit meiner Geburt in Birkenwerder. Seit November 2012 bekomme ich täglich Unterstützung vom domino-world™ Center Birkenwerder bei der Haushaltsplanung, der Wohnungsreinigung, bei den Einkäufen und der täglichen Körperpflege. Die Pflegekräfte kümmern sich aber auch um meine körperliche Verfassung, damit ich mit 91 Jahren auch alle meine Ressourcen ausschöpfen kann.

Nun kommt das domino-coaching™ ins Spiel! Seit Jahren übe ich täglich meinen Frühsport mit viel Freude aus, damit ich weiterhin so beweglich bleibe. Nach vielen kleinen Tests wurde durch meinen domino-coach ein Trainingsprogramm für mich zusammengestellt. Ich bin sehr bemüht, dieses Training täglich durchzuführen. In diesem Jahr kaufte ich mir eine Gehhilfe, um mich besser in der Natur fortbewegen zu können. Mein größter Wunsch ist es, in Begleitung meines domino-coaches zur „Havelbaude“ ans Wasser zu fahren. Wir schafften es durch das tägliche Training, wie Treppensteigen und Toiletentraining, mich zu stärken und sicher die Treppen zu bewältigen sowie die Harninkontinenz zu beherrschen.

Ich fühle mich jetzt sehr sicher und weiß, dass ich den Weg schaffen werde! Ein wirklich tolles Gefühl! Das alles ist mir durch die Hartnäckigkeit meines domino-coaches und durch meine eigene Überzeugung gelungen.

Früher war ich viel mit meiner besten Freundin in der „Havelbaude“, deren Eltern dieses Lokal gehörte. Ich habe viele schöne Erinnerungen daran und kann nun wieder alles auffrischen und in Erinnerungen schwelgen.

Danke für die Unterstützung der Mitarbeiter vom Center Birkenwerder und an meinen domino-coach. Sie bastelte mir auch eine tolle Fotocollage, damit ich jeden Tag sehen kann, wie mein Ziel für die Zukunft aussieht: die „Havelbaude“, das Wasser und das leckere Eis, welches wir dann dort gemeinsam essen werden.

Meinen Dank auch für die Auszeichnung „Mutmacher des Monats“ im Juli. Wenn das keine Anerkennung ist ...

Schön, dass es Menschen gibt, die mich dabei unterstützen, so etwas noch erleben zu dürfen. ■

Verfasser: Rudolf Volkmann
mit Hilfe seines domino-coaches

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

Was soll ich sagen? Ich hatte nichts und niemanden. Das Leben fühlte sich so an, als würde man durch tiefen Schlamm laufen. Man kann zwar weiterlaufen, aber es ist so anstrengend, dass man stehen bleibt.

Bevor ich schlafen ging, wünschte ich mir, dass ich in der Nacht vom Erdboden verschluckt werden würde. Ach, ich wusste ja nicht einmal, ob es Tag oder Nacht war.

Meine Wohnung war dunkel und ich war am Verhungern. Jeden Tag saß ich da und startete eine Toastscheibe an. Ich konnte sie nicht essen, weil ich Angst davor hatte, dass es die letzte in der Wohnung sein könnte. Neues Essen kam natürlich nicht in Frage.

Dann veränderte sich alles: Ich bekam Hilfe von den domino-coaches. Diese schafften es, den See voller Schlamm zu durchqueren. Ich besuche jetzt regelmäßig die Tagespflege und habe mir sogar ein Fahrrad gekauft, mit dem ich jeden Tag meine Runde durch den Kiez fahre.

Mein Name ist Rudolf Volkmann, ich bin 77 Jahre alt und ich habe es geschafft! ■

Verfasserin: **Edeltraud Kulawik**
mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Edeltraud Kulawik. Ich werde seit August 2019 wegen meiner Angststörungen und Depressionen von domino-world™ betreut. Ich hatte große Schwierigkeiten, mich um meinen Haushalt zu kümmern. Das Haus zu verlassen, kostete mich große Überwindung. Mir wuchs einfach alles über den Kopf und ich war wie gelähmt. Dazu kommt noch eine große Portion Misstrauen und eben meine teilweise panische Angst.

Ende des Jahres 2019 kam dann zum ersten Mal meine „coaching-Tante“ zu mir und erzählte vom domino-coaching™ und dem Elch Herbert, der bei mir auf dem Bett sitzt. Zusammen mit meinem domino-coach suchte ich nach einer Möglichkeit, mein Leben wieder lebenswert zu machen. Ich gehe zusammen mit ihr spazieren und ich habe schon viel weniger Angst davor, das Haus zu verlassen. Die vielen Gespräche halfen mir, offener zu werden und Vertrauen aufzubauen.

Ich bin auch sehr begeistert von meinem Sportprogramm, was mir dabei hilft, nicht einzurosten. Man wird ja nicht jünger und die 70 ist bald erreicht. Auch wenn mir einmal die Motivation fehlt, mich meinen Sportübungen zu widmen, lassen die Mitarbeiter und mein domino-coach von domino-world™ nicht locker und bauen mich wieder auf.

Was mich ganz besonders stolz macht ist, dass ich meinen Haushalt wieder im Griff habe. Und ich habe ständig neue Ideen, wie ich mein Heim verschönern kann.

Jetzt muss ich nur noch meine Angst überwinden, in ein Fahrzeug zu steigen. Ich möchte nämlich ganz gern einmal wieder mehr als nur mein persönliches Umfeld sehen. Aber ich bin sicher, auch das werde ich schaffen. ■

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



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

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



Wie schon letztes Jahr im Buch „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ möchte ich den vielen Betroffenen da draußen Mut machen, selbst ein Teil dieses Erfolgs zu werden. Denn ohne meinen domino-coach, der mir seit gut zwei Jahren zur Seite steht, würde es keine Geschichte geben.

Mein domino-coach hilft mir, dass ich weiter so fit bleibe und versucht, mich ständig voranzubringen. Sie motiviert mich, spendet mir Trost und Zuversicht.

Dieses Jahr habe ich es mir zum Ziel gesetzt, die Goldene Hochzeit mit meinem Mann und all unseren Familienmitgliedern in einem tollen Ambiente zu feiern. Um dort hinzugelangen und auch alle Vorzüge dieses Tages genießen zu können, muss mein Körper fit bleiben.

Dafür mache ich jeden Tag zusammen mit meinem Mann die extra für uns ausgewählten Übungen. Und damit es mehr Freude macht, habe ich ein sehr schönes Trainingsplakat von meinem domino-coach erhalten. Jeden Tag 30 Minuten Training für die Gesundheit. Und was soll ich Ihnen sagen? Wenn ich draußen mit meinem Rollator eine Runde gehe, möchte ich bei jedem Spaziergang einfach ein paar Meter weiter gehen. Ich traue mir das zu und auch mein Körper schafft das problemlos.

Ich motiviere mich jeden Tag aufs Neue, denn wie schon gesagt, stehen mir im Herbst anstrengende Stunden bevor, die ich aber dank meines Trainings und Motivationscoachings eisern meistern werde. Und dann werde ich mich freuen, aus vollem Herzen lachen und mich bei den Menschen bedanken, die tagtäglich an mich geglaubt haben. Zu meinem domino-coach habe ich eine ganz besondere Verbindung, denn sie weiß, was mir guttut und was ich mir zutrauen kann. Vielleicht bekommen wir es sogar hin, dass ich mit meinem treuen Ehemann ein kleines Tänzchen aufs Parkett legen kann. ■

Verfasserin: Renate Schulze

Ich heiße Renate Schulze und für mich ist mein domino-coaching™ Erfolg des Sommers ein wahrer Lebenserfolg. Hätte man mir vor einer Weile gesagt, dass ich einmal einen Marathon gewinnen würde, hätte ich es niemandem geglaubt! Nun bin ich hier, als stolze Gewinnerin.

Durch meine Sucht hatte ich alles verloren: Freunde, Familie, und vor allem meine Gesundheit. Ich hatte überall am Körper starke Schmerzen. Krankenhausbesuche waren keine Seltenheit. Ich sollte sogar eine Hüftprothese bekommen.

Dann kam die Veränderung: Ich begann meine Rehabilitationstherapie im domino-coaching™. Dadurch schaffte ich es, trotz meiner orthopädischen Probleme am Schrittzähler-Marathon teilzunehmen und zu gewinnen! Einen Pokal habe ich auch bekommen und den habe ich natürlich auch zur Tagespflege mitgebracht. Aber der Höhepunkt war, dass ich sogar in der Zeitung gewesen bin. Unvorstellbar, nicht wahr?

Mein Weg ist zwar noch weit, aber dieses Mal werde ich meinen Schrittzähler mitnehmen! ■

domino-coach:
Alfonsina Lino
domino-world™
Center Kreuzberg

Verfasserin: Marion Zeh-Sagelsdorff

domino-coach
im domino-world™
Club Tegel

Ich bin seit 12 Jahren bei domino-world™ im Club Tegel beschäftigt. Damals habe ich mich nicht bei domino-world™ beworben, weil ich einfach nur einen Job in der Altenpflege haben wollte: Nein, mich hat das Konzept domino-coaching™ beeindruckt.

Ich freute mich sehr, als es dann mit der Einstellung geklappt hat. Ich dachte, ich kann gleich loslegen mit dem domino-coaching™, aber so einfach, wie ich es mir gedacht hatte, war das nicht. Ich erfuhr, dass man, bevor man das domino-coaching™ professionell anwenden kann und darf, erst einmal eine Prüfung ablegen muss. „Oh nein, bitte nicht“, dachte ich. Der Faktor Prüfungsangst steht nämlich bei mir ganz oben. Jedoch wollte ich unbedingt domino-coach werden. Ich habe mich schließlich in meiner Arbeit sowas von ins Zeug gelegt, an Schulungen teilgenommen, Seminare besucht, Therapien ausgearbeitet und, und, und ...

Und genau das hat mich Schritt für Schritt dem domino-coaching™ immer nähergebracht. Der Wille und meine eigene Motivation haben mich letztendlich davon überzeugt: „Du musst unbedingt die domino-coaching™ Ausbildung machen.“ Ich bin also damals zu meinem Teamleiter gegangen und habe gefragt, ob er mich für die Ausbildung anmelden kann. Und als dann das Okay von der Geschäftsleitung kam, war die Freude groß, aber der Kloß im Hals wegen der Prüfung auch.

Trotz Aufregung und Kloß im Hals konnte ich trotzdem überzeugen und habe es geschafft! Voller Elan schritt ich sofort zur Tat als domino-coach. Mittlerweile habe ich so viele Erfahrungen und Erfolge mit dem domino-coaching™ gemacht, dass die Arbeit ohne dieses Training für mich nicht mehr vorstellbar ist. Zu sehen und daran teilzuhaben, einem Menschen wieder mehr Lebensenergie zu geben, ist einmalig. Sicherlich sind die Bewohner auch manchmal

genervt von mir, wenn es wieder heißt: Treppensteigen, Sprossenwand, Ergometer etc. Aber am Ende waren mir bisher alle Bewohner dankbar, dass ich so energisch darauf bestanden habe, die Therapiemaßnahmen umzusetzen.

Durch die Ausbildung zum domino-coach hatte ich das große Glück, an einer zweitägigen Schulung „Aromatherapie“ teilnehmen zu dürfen, um diese dann beim domino-coaching™ anzuwenden. Der Erfolg war einfach grandios. Vielen Bewohnern konnte ich mit Hilfe von Lavendel gegen Einschlafstörungen und Nervosität sowie mit Lemongras gegen Gelenkschmerzen helfen, um nur einiges zu nennen. Des Weiteren konnte ich ein Konzept für ein therapeutisches Frühstück für demenziell erkrankte Bewohner erstellen, was bis heute ein fester Bestandteil im täglichen Leben für unsere Bewohner ist.

Im Laufe der Jahre hat sich das domino-coaching™ immer weiterentwickelt. Was ich Ihnen eigentlich damit sagen möchte ist, dass ich als domino-coach hundertprozentig hinter meiner Arbeit stehe und alle Regeln des domino-coaching™ umsetze. Bewusst wurde mir das eigentlich erst, als ich selbst schwer erkrankte. Die erste Frage, die viele sich stellen, wenn sie mit einer Diagnose konfrontiert werden, lautet: Warum ich? Umgekehrt passiert das nicht. Wer nicht erkrankt, fragt nie: Warum nicht ich?

Schlechte Diagnosen können jeden treffen. So wie es auch mich getroffen hat. Ich konnte mich kaum bewegen, nicht waschen, nicht allein auf die Toilette gehen, nicht allein anziehen und hatte große Schmerzen. Ich kann jetzt, nachdem ich selbst auf fremde Hilfe angewiesen war, noch mehr nachempfinden, wie sich viele unserer Bewohner fühlen. In dieser Phase hat man Zeit, in seinem Mitleid zu versinken. Aber genau das ist es, was ich nicht getan habe. Klar, mir ging es – auf gut deutsch gesagt – richtig dreckig. Aber ich sagte mir: „Mensch Marion, täglich wendest du das domino-coaching™ bei so vielen



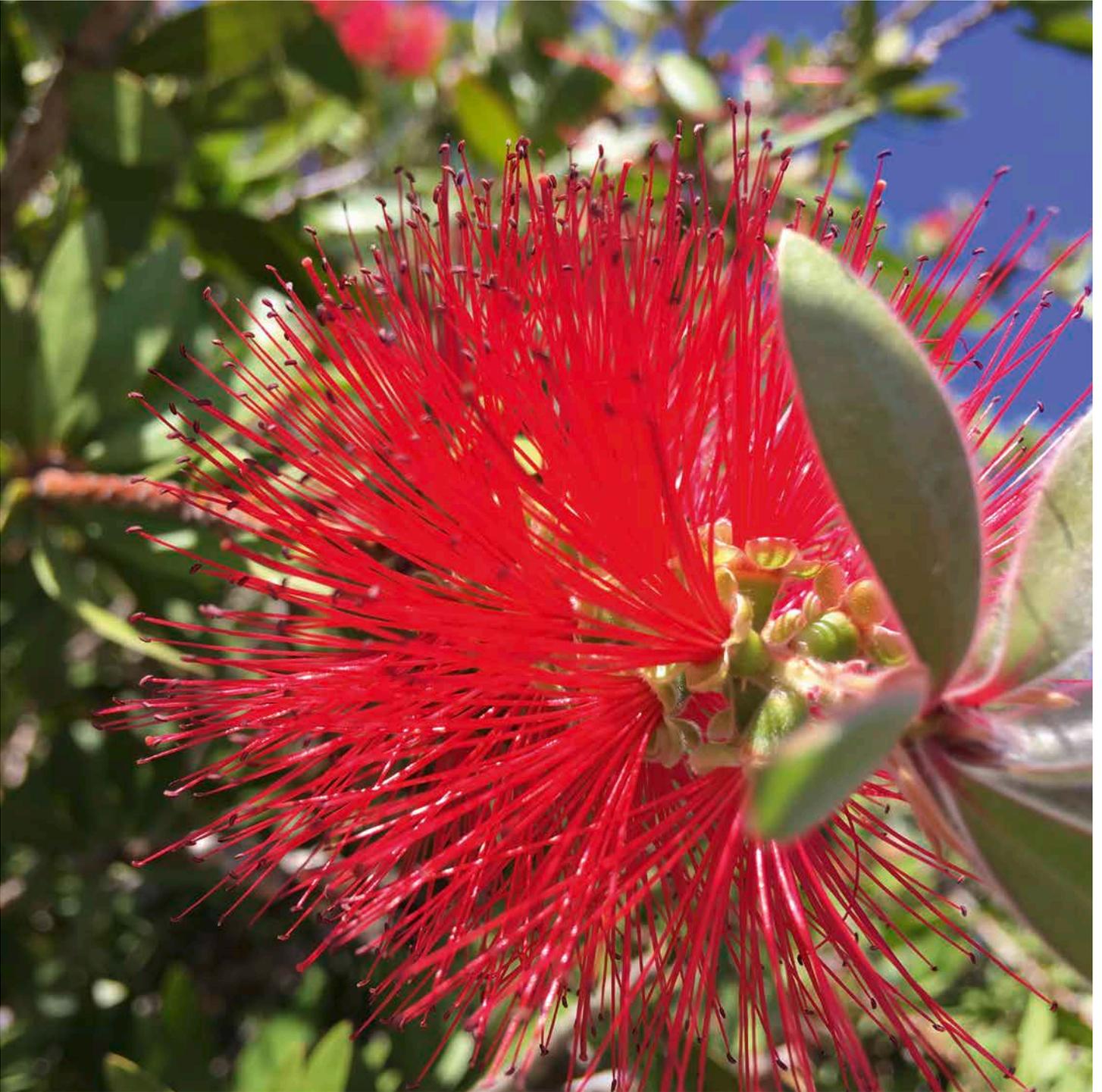
Bewohnern mit Erfolg an, motivierst diese und machst und tust. Wende deine Erfahrungen und dein Wissen jetzt gefälligst auch bei dir selbst an.“

Und das tat ich:

- Aufstehen: Ich fühlte mich so schwach.
- Waschen: Ich konnte meine Arme kaum bewegen, es tat so weh.
- Toilettengang: Ich brauchte ewig, bis ich saß und wieder in den Stand kam.
- Gehen: Ich hangelte mich von Handlauf zu Handlauf.
- An- und Auskleiden: Ich kam in den ersten Tagen nicht mal in die Nähe meiner Füße, um mir Socken anzuziehen.
- Treppe: Ich habe sie verflucht.

Aber, ich habe es durchgezogen und täglich trainiert, mich motiviert und mir gesagt: „Du schaffst das!“ Genauso, wie ich es beim domino-coaching™ mit den Bewohnern mache. Und ich habe es geschafft!

Sicherlich, ich will nichts schönreden. Auch ich hatte Tiefpunkte, bin an meine Grenzen gekommen, körperlich wie seelisch und es liefen viele, viele Tränen. Aber ich habe nicht aufgegeben, habe mir immer wieder Mut gemacht. Wenn ich Tiefpunkte hatte, bin ich wieder aufgestanden, natürlich auch durch die Unterstützung von Familie, Freunden, Kollegen und Vorgesetzten. Denn auch das ist domino-coaching™: Wertschätzung und Empathie. Dafür möchte ich mich auf diesem Weg auch noch einmal bei allen herzlich bedanken. Bei domino-world™ wollen wir nicht nur ein Satt-und-sauber-Pflegemodell führen. Nein, wir wollen, dass unsere Patienten wieder gesünder, fitter und selbstständiger werden. Das ist das Ziel eines jeden domino-coaches und in Zusammenarbeit mit Patienten und Angehörigen schafft man das auch. Davon bin ich aufgrund meiner bisherigen Erfahrung hundertprozentig überzeugt! ■



Verfasser: **Manfred Engel** mit Hilfe seines domino-coaches

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

Wenn du durch eine harte Zeit gehst und alles gegen dich zu sein scheint; wenn du das Gefühl hast, es nicht mehr länger als eine Minute zu ertragen; gib nie auf, weil dies die Zeit und der Ort ist, wo sich die Richtung ändert.

Mevlana Dschelaleddin Rumi

Ja, Anfang des Jahres hatte ich, Manfred Engel, seit eineinhalb Jahren im Club Tegel zu Hause, das Gefühl, ich müsse meinem Leben ein Ende bereiten. Ich lag in meinem Bett, fühlte mich seit einiger Zeit schrecklich einsam und traurig und hatte immer wieder denselben Gedanken in meinem Kopf umherkreisen: Wie komme ich ungesehen zu diesem Moor in Heiligensee? Auf keinen Fall durfte mich jemand sehen und aufhalten.

Dann war es so weit. In einer Nacht Anfang März schlich ich mich mit meinem Rollator aus dem Haus und fuhr mit dem Bus zu dem bekannten Ort. „Abblubbern“ wollte ich im Moor, in der Hoffnung, zu meiner lieben verstorbenen Frau und meinem Sohn auf die andere Seite des Weges zu gelangen. Doch mein Plan verlief völlig anders. Kurz vor dem Ziel stolperte ich auf dem Schotterweg und stürzte zu Boden. Stunden später fand ich mich zuhause im Club Tegel in meinem Bett wieder. Die Polizei hatte mich gefunden und zurückgebracht.

Was für eine Dummheit ich mir da nur ausgedacht hatte, ist mir erst ein paar Tage später bewusst geworden. Um aus dem tiefen Loch wieder herauszukommen, sollte ich nun medikamentös mit einem Antidepressivum behandelt werden, sagte mir die Ärztin. Ich war skeptisch und eigentlich war mir auch alles egal.

Mein domino-coach kam jeden Tag an mein Bett. Sie sprach mir immer wieder Mut zu und ich erzählte ihr alle meine Gedanken, die mich schon so lange traurig gemacht hatten und mich immer tiefer ins Loch hatten fallen lassen. „Herr Engel,“ sagte sie, „das quält sie ja alles ganz furchtbar; gut, dass Sie mir von Ihren Sorgen erzählt haben. Ich bin in Gedanken jederzeit bei Ihnen und unterstütze Sie, wieder glücklich zu werden. Ihre Krise wird ganz sicher vorübergehen und Sie kommen bald wieder auf die Beine. Jeden Tag ein bisschen mehr Kraft und raus aus diesem Bett, etwas Schönes essen und trinken, damit Sie wieder an Gewicht zunehmen und Kraft bekommen. Wenn Sie wieder fit sind, wollen wir doch zusammen Eis essen und zu den Schwänen am Tegeler See gehen, auf den Dampfer steigen und die Fahrt genießen. Wir suchen uns einen schönen Tag aus, an dem der Himmel tiefblau ist und uns die Sonnenstrahlen an den Nasen kitzeln, was meinen Sie?“

Diese Worte taten mir so gut und streichelten meine Seele. Nach einer Woche stieg ich endlich aus dem Bett und ging mit meinem Rollator zum Frühstück in den Clubraum. Da merkte ich erst einmal, wie schlapp ich geworden war.

Immer wieder sagte ich zu mir selbst: „Manfred, aufgeben gibt es nicht!“ Jeden Tag zu trainieren, hieß es jetzt, so wie früher. Ja, das wollte ich unbedingt und ich habe mir vorgenommen, mit meinem domino-coach das Trainingsprogramm zu üben.

Tatsächlich, nach einiger Zeit merkte ich, dass meine Muskeln wieder kräftiger wurden. Jetzt war es an der Zeit, wieder glücklich zu sein und schöne Dinge zu erleben.

Dies waren die Zeit und der Ort, wo sich die Richtung änderte. Ja, das Leben ist wunderbar. ■





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, Berlin

Fotos

domino-world™, Shutterstock, Pixabay, pexels, Mauritius images



17.
AUSGABE



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