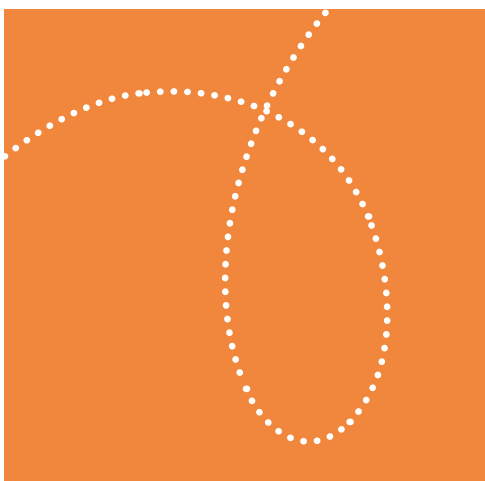


domino-coaching™

Erfolge des Sommers 2018



Liebe Leserinnen und Leser,

seit über 18 Jahren betreuen wir unsere Patientinnen und Patienten nun schon nach unserem Pflegemodell domino-coaching™, das in Deutschland einzigartig ist. Das domino-coaching™ arbeitet therapeutisch: Es aktiviert die Rehabilitationspotenziale unserer Patienten, macht sie wieder fitter, selbstständiger und seelisch ausgeglichener.

Das Fraunhofer Institut hat die Wirksamkeit des Verfahrens wissenschaftlich bewiesen. Was das domino-coaching™ aber erlebbar und nachvollziehbar macht, sind die Erfolge unserer Patienten. Ihre Gesundheit hat sich verbessert, sie sind fitter und selbstständiger, fühlen sich wohler und haben das Gefühl, dass es endlich wieder aufwärts geht.

Um Beispiele für solche Entwicklungen zu zeigen, veröffentlichen die Patientinnen und Patienten von domino-world™ und deren Angehörige alljährlich ihre

„domino-coaching™ Erfolge des Sommers“.

In diesem Jahr haben wir eine riesige Resonanz zu verzeichnen: Über 220 Geschichten haben uns erreicht.

Die Geschichten haben uns zutiefst bewegt, und sie werden auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, sehr berühren. Sie zeigen, wie es die Patienten trotz schwerer Krankheiten und trotz aller Rückschläge letztendlich geschafft haben, ihre Ziele zu erreichen. Jede der Geschichten beweist, dass es Sinn macht, Hoffnung und Zuversicht zu schöpfen und dass es gelingen kann, schwierige Situationen zu meistern.

Unsere domino-coaches haben für diese Erfolge einen wichtigen Beitrag geleistet – das ist für uns alle eine große Anerkennung und macht uns sehr stolz.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Ihnen die Geschichten Mut und Kraft auf Ihrem eigenen Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude geben.

Herzlichst
Ihre



Dr. Petra Thees, Geschäftsführerin



1	Gertraud Schäfer (Club Oranienburg)	8
2	Jutta Wachtel (Club Oranienburg)	10
3	Paul Hafke (Day Care Center Kreuzberg)	12
4	Margret Ochlich (Club Treptow)	13
5	Ingeborg Schuh (Club Tegel)	15
6	Charlotte Gronak (Club Tegel)	16
7	anonym (Club Tegel)	17
8	Christa Warnicke (Club Treptow)	18
9	Inge Pfeiffer (Club Tegel)	21
10	Eberhard Jahrmarkt (Club Oranienburg)	22
11	Günther Helbig (Center Siemensstadt)	23
12	anonym (Club Oranienburg)	24
13	Sigrun Hollstein (Club Oranienburg)	26
14	Irmtraut Krüger (Club Oranienburg)	28
15	Dr. Günter Hennig (Club Treptow)	31
16	Lilli Grundmann (Club Oranienburg)	32
17	Ingrid Gerson (Club Oranienburg)	34
18	Sylvia Schubert (Center Lichtenberg)	36
19	Renate Eckert (Club Treptow)	40
20	Ruth Krüger (Club Oranienburg)	41
21	Monika Frank (Center Siemensstadt)	42
22	Irma Brechler (Club Oranienburg)	43
23	Erika Brandt (Center Birkenwerder)	45
24	Helga Nitsch (Club Tegel)	46
25	Helga Melle (Center Hohenschönhausen)	47
26	Edeltraud Rosenberg (Club Oranienburg)	48
27	Renate Sorichéllé (Center Siemensstadt)	52
28	Karin Schönrock (Day Care Center Birkenwerder)	53
29	Sonnhild Venzke (Club Oranienburg)	54
30	Ruth Kleeßen (Club Oranienburg)	55
31	Luise Wohlgemuth (Club Tegel)	56
32	Siegfried Schönfeld (Club Oranienburg)	57
33	Rico Bello Mendoza (Club Treptow)	58
34	Hilde-Ruth Nickel (Club Oranienburg)	63
35	Frieda Reinhold (Club Tegel)	64
36	Gertraude Kern (Day Care Center Birkenwerder)	66
37	Walter Bernebeé-Sey (Club Oranienburg)	68
38	anonym (Club Oranienburg)	70
39	Rosemarie Ciemala (Center Siemensstadt)	71
40	Wolfgang Eisleben (Club Oranienburg)	72

41	Peter Garz (Center Hohenschönhausen)	73
42	Beata Kelbach (Club Oranienburg)	74
43	Frieda Thiele (Club Oranienburg)	75
44	Hans Strauß (Club Tegel)	77
45	Johanna Geißler (Club Oranienburg)	78
46	Werner Weierke (Club Tegel)	80
47	Bernd Pietzke (Club Oranienburg)	81
48	anonym (Center Oranienburg)	82
49	Heinz Janke (Club Oranienburg)	83
50	Waltraud Weigelt (Club Tegel)	84
51	Fred Krüger (Club Oranienburg)	85
52	Gerda Hauer (Day Care Center Birkenwerder)	86
53	Renate Weber (Club Oranienburg)	88
54	Vera Matiba (Center Kreuzberg)	90
55	Gertrud Klawikowsky (Center Lichtenberg)	91
56	Günter Weltz (Club Oranienburg)	92
57	Hildegard Vorbau (Center Birkenwerder)	95
58	Gerda Nuss (Club Oranienburg)	96
59	Jürgen Wölm (Club Tegel)	97
60	Frank Steyer (Center Birkenwerder)	98
61	Irmgard Meritz (Club Tegel)	100
62	Klaus Bölke (Club Oranienburg)	101
63	Ingeborg Hopf (Club Tegel)	102
64	Gerda Zander (Club Oranienburg)	103
65	Christel Baumann (Center Birkenwerder)	104
66	Gerda Abendroth (Day Care Center Birkenwerder)	106
67	Elvira Mersch (Club Oranienburg)	107
68	Ursula Heinrich (Club Tegel)	108
69	Gerda Ritter (Club Oranienburg)	110
70	Waltraut Dittmann (Center Hohenschönhausen)	112
71	Helga Neukötter (Club Tegel)	113
72	Hans Schettig (Club Oranienburg)	114
73	Hans-Joachim Kühne (Club Oranienburg)	116
74	Wolfgang Gellert (Center Kreuzberg)	120
75	Hannelies Gora (Day Care Center Birkenwerder)	122
76	Eva Heines (Club Tegel)	124
77	Rita Ansahl (Center Birkenwerder)	125
78	Rudolf Volkmann (Center Kreuzberg)	127
79	Dorothea Reinert (Club Tegel)	128
80	Günter Wienecke (Club Oranienburg)	130

81	Hannelore Wukasch (Club Treptow)	131
82	Renate Schulze (Center Kreuzberg)	132
83	Gerhard Grabowski (Club Treptow)	133
84	anonym (Club Tegel)	134
85	Else Hofmann (Club Oranienburg)	135
86	Monika Leifheit (Club Treptow)	136
87	Walter Best (Club Treptow)	138
88	anonym (Club Tegel)	139
89	anonym (Club Oranienburg)	140
90	Irene Lochow (Club Tegel)	142
91	Christel Ludwig (Club Treptow)	143
92	Klaus Kehl (Club Tegel)	144
93	Irma Rujner (Club Treptow)	145
94	Irena Kaufmane (Club Treptow)	146
95	Waltraud Witt (Club Oranienburg)	147
96	Marie Dohnert (Center Hohenschönhausen)	148
97	Willi Heyde (Club Tegel)	149
98	Valentina Schalko (Club Oranienburg)	150
99	Erika Paasch (Center Birkenwerder)	151
100	Lucie Lübke (Club Oranienburg)	152
101	Ingeborg Bause (Club Tegel)	153
102	Elke Guß (Club Tegel)	154
103	Dr. Hans Petzold (Club Treptow)	156
104	Edith Wessel (Club Tegel)	158
105	Edith Bartosz (Center Siemensstadt)	159
106	Gisela Löchel (Club Oranienburg)	160
107	Charlotte Wilczynski (Club Oranienburg)	161
108	Margit Günzler (Club Tegel)	162
109	Wolfgang Linke (Club Treptow)	163
110	Irene Krull (Club Tegel)	164
111	Uwe Giersch (Center Lichtenberg)	165
112	Margot Uher (Club Oranienburg)	166
113	Gerd Horn (Club Oranienburg)	168
114	Anne-Marie Zimmermann (Center Oranienburg)	170
115	Alexander Derr (Club Oranienburg)	172
116	Rolf Großhauser (Club Oranienburg)	173
117	Cengiz Eyice (Day Care Center Kreuzberg)	174
118	Hannelore Iden (Club Oranienburg)	176
119	Bernd Günther (Club Oranienburg)	180
120	Gerda Franz (Center Siemensstadt)	181

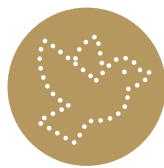
121	Horst Rothe (Club Oranienburg)	182
122	Gisela Bauditz (Club Tegel)	183
123	Ingwart Michael Necker (Club Treptow)	184
124	Anna Müller (Club Oranienburg)	186
125	Gertraud Dix (Club Tegel)	188
126	Claudia Krüger (Club Oranienburg)	189
127	Lore Schlichte (Club Treptow)	190
128	Johanna Matthey (Club Tegel)	191
129	Bernhard Rapsch (Club Oranienburg)	192
130	Gudrun Peters (Club Tegel)	193
131	Hans Behrendt (Club Treptow)	194
132	Rosemarie Jaroschewski (Club Oranienburg)	195
133	Käthe Riedel (Club Oranienburg)	196
134	Margot Fröhlich (Club Treptow)	197
135	Hildegard Kuhlmeier (Club Tegel)	198
136	Eva Hebbe (Club Oranienburg)	199
137	Wolfgang Heidtke (Center Oranienburg)	200
138	Ingeburg Werpup (Club Oranienburg)	202
139	Rosi Gedenburg (Club Treptow)	204
140	Monika Nowak (Club Oranienburg)	206
141	Helene Freimark (Club Oranienburg)	208
142	Ruth Matzner (Club Treptow)	210
143	Petra Batzing (Club Oranienburg)	212
144	Gisela Koch (Center Siemensstadt)	214
145	Peter Foss (Club Oranienburg)	215
146	Ruth Ostermann (Club Oranienburg)	216
147	Monika Schleidt (Club Tegel)	218
148	Erich Seifert (Center Siemensstadt)	220
149	Anni Plath (Club Oranienburg)	222
150	Kurt Weimann (Day Care Center Kreuzberg)	224
151	Renate Kolloschee (Club Tegel)	226
152	Anneliese Palm (Club Treptow)	227
153	Karl-Heinz Müller (Center Kreuzberg)	228
154	Anneliese Schmidt (Club Tegel)	230
155	Adelheid Melzer (Club Tegel)	232
156	Gisela Grünewaldt (Club Tegel)	234
157	Ingrid Hilliges (Club Treptow)	235
158	Renate Schwuchow (Center Hennigsdorf)	236
159	Rainer Weise (Club Tegel)	237
160	Brigitte Lück (Club Treptow)	238

161	Christiane Papist (Club Tegel)	239
162	Reinhard Helbig (Center Hennigsdorf)	240
163	Ursula Schreiber (Club Treptow)	241
164	Margit Seereiner (Club Tegel)	242
165	Kurt Rademacher (Center Siemensstadt)	243
166	anonym (Center Hohenschönhausen)	244
167	Veronika Neitzel (Club Tegel)	245
168	Gerda Runde (Center Birkenwerder)	246
169	Gerhard Klär (Club Tegel)	248
170	Eva-Maria Sternberg (Club Tegel)	249
171	Erika Pattky (Club Treptow)	250
172	Vera Riebauer (Club Tegel)	251
173	Horst Hübner (Club Treptow)	252
174	Franz Burghardt (Club Tegel)	254
175	Helga Raguse (Club Tegel)	256
176	Margit Hackbarth (Day Care Center Birkenwerder)	258
177	Reinhilde Ritter (Club Tegel)	260
178	Brigitte Pade (Center Oranienburg)	261
179	Ingedore Todt (Club Tegel)	262
180	Erika Graffenreuth (Club Tegel)	263
181	Hildegard Voigt (Club Treptow)	264
182	Marlis Gollnick (Center Hennigsdorf)	265
183	Anneliese Krüger (Center Siemensstadt)	266
184	Hans Walter (Club Tegel)	268
185	Marianne Bruhn (Center Birkenwerder)	270
186	Lieselotte Brinker (Club Tegel)	274
187	Christa Boyé (Club Oranienburg)	275
188	Anneliese Unrath (Club Tegel)	276
189	Elfriede Peter (Club Tegel)	277
190	Christel Runkowski (Club Tegel)	278
191	Harald Hanschow (Club Tegel)	279
192	Herbert Schnabel (Center Birkenwerder)	280
193	Wolfgang Eisleben (Club Oranienburg)	282
194	Margot Pietschmann (Center Hennigsdorf)	284
195	Ellie Mierwald (Club Tegel)	285
196	Walter Baumfeld (Club Treptow)	286
197	Lydia Braun (Club Tegel)	287
198	Leonie Franke (Club Oranienburg)	288
199	Astrid Bärmann (Center Birkenwerder)	289
200	anonym (Center Hohenschönhausen)	290

201	Georgia Ebel (Club Treptow)	292
202	Regine Durchgraf (Center Hennigsdorf)	294
203	Christel Baaske (Club Oranienburg)	296
204	Dirk Zademach (Center Hennigsdorf)	298
205	Harry Franke (Club Oranienburg)	299
206	Dr. Heribert Vogt (Club Tegel)	300
207	Christiane Puhlmann (Club Tegel)	301
208	Gertrud Grzegorski (Club Tegel)	302
209	Hildegard Stein (Club Treptow)	304
210	Frau C. (Club Oranienburg)	306
211	Klaus-Dieter Körper (Day Care Center Kreuzberg)	308
212	Ilse Walther (Club Oranienburg)	310
213	anonym (Center Hohenschönhausen)	311
214	Gertrud und Franz Rudolf (Center Hennigsdorf)	312
215	Ruth Wieland (Club Treptow)	314
216	Irmgard Knauth (Center Lichtenberg)	316
217	Elli Balfanz (Center Hennigsdorf)	318
218	Wiltrud Jensch (Club Tegel)	320
219	Ingeburg Eichstaedt (Center Hennigsdorf)	322
220	Peter Reichelt (Club Oranienburg)	323
221	Horst Henning (Center Kreuzberg)	324
222	Frank Teigky (Center Kreuzberg)	325

Verfasserin:
Gertraud Schäfer mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Hallo, liebe domino-world™ Gemeinschaft.

Mein Name ist Gertraud Schäfer. Sie dürfen auch gern Traudel zu mir sagen. Ich bin 83 Jahre alt und seit sieben Jahren ist der domino-world™ Club Oranienburg mein Zuhause.

In diesem Jahr habe ich einen neuen domino-coach bekommen. Durch viele nette Gespräche habe ich ein wunderschönes neues Ziel vor Augen.

Ich möchte seit langer, langer Zeit mal wieder zu „Pflanzen-Kölle“. Ich möchte dort die Pflanzen bewundern, an den Blumen schnuppern und das Allerwichtigste – ich möchte dort den Kaffee und den Kuchen genießen.

Mein domino-coach war, ebenso wie ich, von der Idee begeistert. Es dauerte auch nicht lange, da bekam ich von meinem domino-coach ein auf mich zugeschnittenes Therapieprogramm. Oh je, ich kann Ihnen sagen ... Ab sofort standen Kraft- und Balance-Training, die Sprossenwand, das Treppensteigen und meine anderen Übungen auf dem Plan. Na ja, von nichts kommt nichts! Wer rastet, der rostet.

Ich bin ja ehrlich: Manchmal, wenn der Aufzug bereit steht, hopse ich auch hinein und nehme nicht die Treppe. Aber das ist die Ausnahme.

Ich bin guter Dinge und glaube fest daran, mein Ziel zu erreichen. Und sollte ich es mal aus den Augen verlieren, dann ist mein domino-coach motivierend an meiner Seite.

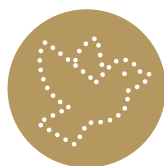
Zum Schluss möchte ich mich bei den Mitarbeitern bedanken, die mir immer zur Seite stehen und mich bestärken und ständig fragen, ob ich meine Übungen auch wirklich mache.

Ich melde mich im nächsten Jahr wieder, dann werde ich berichten, wie unvergesslich mein Ausflug zu „Pflanzen-Kölle“ war.



Verfasserin:
Jutta Wachtel

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



Ich bin jetzt 16 Monate hier und fühle mich sehr wohl. Ich habe große Fortschritte gemacht. Ich habe reichlich an Gewicht verloren, obwohl ich mir ab und zu einen Eisbecher im Café gönne. Auf meinen Rollstuhl bin ich zwar noch angewiesen, aber ich werde alle anderen Dinge auch wieder lernen.

Das Beste ist, dass ich inzwischen wieder selbstständig zur Toilette gehen kann. Es ist eine große Erleichterung, dass ich dabei keine Hilfe mehr benötige und auch nicht auf Hilfsmittel angewiesen bin. Ich kann auf den Lifter verzichten und ohne Hilfe aufstehen, mich anziehen und pflegen.

Mit Hilfe der Betreuungsassistentin arbeite ich an der Sprossenwand und strample am Ergometer. Gerade lerne ich, auch am Rollator zu laufen. Ich schaffe auf dem Flur schon etwa 40 Meter ohne Pause. Allerdings habe ich noch Schwierigkeiten, dabei die Füße zu heben. Obwohl das alles recht anstrengend ist, werde ich weiterarbeiten, denn ich bin richtig stolz auf mich. Auch mein Mann und mein domino-coaching™ Team freuen sich über meine Erfolge.

Ich bin auch schon zum „Mutmacher des Monats“ gewählt worden.

Und es ist noch etwas Wichtiges passiert, das muss ich unbedingt erzählen:

Neulich war ich mit meiner Familie in einer Pizzeria zum Essen. Ich bin schon ewig nicht mehr mit einem Auto mitgefahren, weil ich ja im Rollstuhl sitze. Aber ich wollte unbedingt in die Pizzeria. Also habe ich es gewagt, in das Auto einzusteigen. Das war gar nicht so einfach. Für Sie bestimmt einfach, für mich ziemlich schwer.

Als ich dann am Abend nach Hause kam, war der Fahrstuhl kaputt. Nachdem wir ca. eine Stunde auf den Monteur gewartet hatten, hieß es: „Heute kommt keiner mehr.“ Was nun? Ich kann doch nicht hier unten im Flur bleiben ... Was mache ich nur? Mit Hilfe meiner Pflegerinnen habe ich mich an den Aufstieg über die Treppe gewagt. Mir blieb ja nichts anderes übrig, also: Treppensteigen.

Nach minutenlangem Aufstieg – es kam mir eigentlich viel, viel länger vor – waren wir endlich angelangt. Ich war geschafft und echt kaputt: „Siehe da, ich kann doch Treppen steigen!“

Ich muss dazu sagen, ich habe vorher noch nie das Treppensteigen geübt, weil ich in meinem Therapieprogramm noch nicht so weit war. Das ganze Team der Etage 8, mein domino-coach Steffi und auch ich glauben fest daran, dass ich noch viele andere Dinge schaffen werde.

Ab jetzt übe ich auch noch Treppensteigen, so steht es in meinem Therapieprogramm.

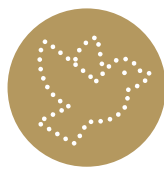
Und nach dem Treppensteigen habe ich noch mehr gewagt: Das Sommerfest im Club gab mir den Anlass, es auch mit einem Tanz zu versuchen. Und es gelang mir. Zwar nur kurz, aber wissen Sie, was das für ein Gefühl ist?

Ich werde nie mehr – so wie früher – sagen: „Das kann ich nicht.“ Denn dieses Erlebnis hat mich eines Besseren belehrt.

Man kann alles, wenn man nur will.

Verfasser:
Paul Hafke mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Hallo, mein Name ist Paul Hafke und ich bin 87 Jahre alt.

Ich komme seit Ende 2017 in die Tagespflege von domino-world™. Nach einem längeren Krankenhausaufenthalt ging es mir körperlich sehr schlecht und ich musste wieder zu Kräften kommen. Ich hatte den großen Willen, wieder am Leben teilzunehmen, da ich ein lebensfroher Mensch bin.

Der Physiotherapeut, der auch regelmäßig zu mir nach Hause kam, lobte mich für meinen Ehrgeiz. Ich kann nur kurze Strecken an zwei Gehhilfen laufen. Der Pflegestützpunkt bei mir um die Ecke gab mir und meiner Frau dann die Adresse der Tagespflege in Kreuzberg. Es dauerte nicht lange und der Chef der Tagespflege besuchte uns zu Hause, damit wir uns kennenlernen konnten. Es war ein nettes Gespräch und er lud mich zu einem Schnuppertag ein.

In der Tagespflege habe ich mich sofort wohlfühlt. Alle Mitarbeiter und die anderen Gäste waren so nett und freundlich. Auch die Angebote, die es dort gibt, haben mir gefallen. Seitdem komme ich zweimal in der Woche in die Tagespflege.

Ich habe einen domino-coach an die Seite bekommen. Ich nenne sie manchmal liebevoll „Feldweibel“. Sie trainiert mit mir das Laufen an meinen Gehhilfen und das Treppensteigen. Wir haben auch zusammen trainiert, dass ich in den Bus, der mich immer abholt, einsteigen kann und nicht mehr auf die Rampe geschoben werden muss. Mein domino-coach ist manchmal sehr streng mit den Übungen, aber letztlich tut es mir sehr gut und ich bin froh, dass sie mich immer motiviert.

Im April wurde ich zum „Mutmacher des Monats“ gewählt, weil ich nicht aufgegeben habe und immer weiterkämpfe. Das hat mich riesig gefreut!

Ich sende Ihnen Allen liebe Grüße und kann Ihnen nur mit auf den Weg geben, dass Sie niemals aufgeben dürfen – egal, wie alt Sie sind!

Verfasserin:
Margret Ochlich mit Hilfe
von Andrea Jensch

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

Mein Name ist Margret Ochlich und ich wurde dieses Jahr im August 81 Jahre alt. Am 18. Oktober 2017 zog ich bei domino-world™ in den Club Treptow auf die Wohntage 1 ein.

So ist nun schon fast ein Jahr herum in meinem neuen Zuhause und ich fühle mich sehr wohl. Bevor ich in den Club kam, wohnte ich mit meinem Partner in einer Wohnung in Köpenick. Wir sind viel gereist und einmal in der Woche ging es zum Tanz. Leider verstarb mein Partner im Jahr 2017 und ich war plötzlich allein. Der Verlust meines Partners war sehr schmerzlich und ich kam mit den Dingen des alltäglichen Lebens nicht mehr so gut klar.

Ein guter Bekannter übernahm meine Betreuung und sorgte für mein neues Zuhause. Noch eine ganze Zeit spürte ich den schmerzlichen Verlust meines Partners, musste oft an ihn denken. Aber hier wurde mir geholfen, ich bekam sehr viel Zuwendung.

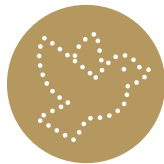
Jeden Tag finden Therapien statt und fast immer bin ich dabei. Sehr gern gehe ich zum Kraft- und Balance-Training. Die Spiele am Wochenende wie Shuffleboard, Darts oder Ballspiele machen mir Spaß. Wir spielen auch oft am Nachmittag „Mensch ärgere Dich nicht“. Auch am Rätselraten habe ich Freude.

Jeden Dienstag finden Veranstaltungen im Restaurant „Alte Liebe“ statt. An Bingo bin ich nicht so interessiert, aber die Musikdarbietungen lasse ich mir nicht entgehen. Sehr gern gehe ich spazieren und seit einiger Zeit begleitet mich ein Rollator als gute Stütze.



Verfasserin:
Ingeborg Schuh mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Liebe Leser, vor zwei Jahren schrieb ich meine erste Geschichte in diesem tollen Buch. Damals berichtete ich, wie unselbstständig und tief traurig ich in den Club Tegel einzog. Ich konnte kaum stehen, geschweige denn selbst auf die Toilette gehen oder ins Bett steigen. Dementsprechend war auch mein seelischer Zustand. Mein domino-coach sprach von einem sehr hohen Punktwert im GDS, es waren wohl elf Punkte.

So, und nun sind wir beim Heute angelangt.

Ich laufe einige Schritte allein am Gehbock, meine Toilettengänge bewältige ich ganz allein und der Transfer ins Bett wird täglich trainiert. Es war und ist nicht immer einfach, ich muss täglich hart trainieren, nehme an jeder Gruppentherapie teil und auch die Einzeltherapien sind sehr intensiv.

Ja, manchmal habe ich Schmerzen und es gibt auch Tage, da habe ich einfach keine Lust. Dann bemerke ich den strengen Blick meines domino-coaches Melanie im Nacken und ich beiße die Zähne zusammen.

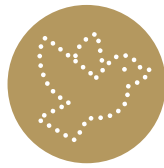
Ihre Worte „Von Nichts kommt Nichts!“ begleiten mich bei jeder Trainingsstunde. Und unter uns gesagt, sie hat ja damit recht und der Erfolg, den man dann erlebt, ist Balsam für die Seele.

Mir geht es so richtig gut und ich werde täglich weiter trainieren. Denn mein Ziel ist es, allein am Rollator zu laufen.

P.S. Mein GDS ist mittlerweile bei zwei Punkten.

Verfasserin:
Charlotte Gronak mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Nicole Maluschke
domino-world™ Club Tegel



Hallo, mein Name ist Charlotte Gronak.

Ich möchte Euch heute mit meiner Geschichte etwas Mut machen und Euch zeigen, dass es immer weitergehen kann, wenn man es wirklich will.

Ich kam zu domino-world™, da ich zu Hause nicht mehr zurechtkam. Mein Sohn hatte mir also ein schönes neues Zuhause gesucht, wo man sich sehr gut um mich kümmert. Als ich einzog, stellte sich mein domino-coach Nicole Maluschke bei mir vor. Sie erklärte mir, was domino-coaching™ ist, führte mit mir Gespräche und begann, ein Therapieprogramm für mich zu erstellen. Als ich im Erdgeschoss einzog, saß ich im Rollstuhl, ich konnte nur mit viel Mühe kurz stehen. Nach ein paar Wochen, einigen Therapien und der Durchführung der Übungen, die mein domino-coach mir aufgetragen hatte, konnte ich sogar schon ein paar Meter am Rollator laufen. Erst fiel mir das Laufen sehr schwer, aber ich konnte von Tag zu Tag immer längere Strecken gehen.

Als es mir wieder so richtig gut ging, kam das Schicksal und ich fiel hin. Nach längerem Krankenhausaufenthalt, langem Liegen und einigen Brüchen ging es dann bei domino-world™ langsam wieder los. Die lieben Mitarbeiter haben mich mit viel Mühe und langem Atem wieder auf die Beine bekommen, als es mir so richtig schlecht ging. Langsam fing ich an, wieder am Alltag teilzunehmen, zuerst für ein bis zwei Stunden am Tag und im Rollstuhl. Es war sehr anstrengend für mich. Aber von Tag zu Tag wurde es mehr. Irgendwann hatte ich dann so viel Kraft, dass ich wieder – so wie alle anderen – am Alltag teilnehmen konnte. Darüber freue ich mich sehr.

Nun bin ich wieder fleißig am Trainieren. Wie früher nehme ich an den Therapien teil und führe mit den Mitarbeitern, Therapeuten und meinem domino-coach die Bausteine durch. Ich hatte mich damals schon fast aufgegeben, mir ging es wirklich sehr schlecht, aber die Mitarbeiter ließen einfach nicht locker und versuchten es jeden Tag wieder aufs Neue, bis ich wieder Mut gefasst habe.

Verfasserin:
anonym mit Hilfe
des domino-coaches

domino-coach:
André Gauger
domino-world™ Club Tegel

Seit vielen Jahren wohne ich jetzt im domino-world™ Club Tegel im Erdgeschoss. Ich habe vor ein paar Wochen meinen 102. Geburtstag gefeiert.

Aufgrund von starken chronischen Schmerzen und einer kaputten Hüfte sitze ich im Rollstuhl.

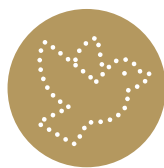
Dank der Mitarbeiter und meines domino-coaches kann ich mich allein in meinem Rollstuhl fortbewegen. Ich kann mich sogar noch, nur mit geringer Hilfestellung, umsetzen und stehen. Damit alles so bleibt, trainiere ich täglich. Ich übe täglich mit den Mitarbeitern, führe meine Bausteine durch und nehme immer an den Therapien teil.

Den Mitarbeitern bin ich sehr dankbar, ich fühle mich hier sehr gut aufgehoben.

Also liebe Leser: Alter ist nur eine Zahl und Aufgeben ist keine Option.



Verfasserin:
Christa Warnicke mit Hilfe
von Kati Kleindienst



Ein Jahr ist jetzt schon vergangen, seit ich in den Club Treptow eingezogen bin. Die Zeit vergeht und ich bin so froh, hier sein zu können.

Anfangs war es schon sehr schwer für mich, mein altes Leben hinter mir zu lassen, aber ich habe eingesehen, dass es für mich so viel besser ist.

Als ich hier einzog, war ich sehr selbstständig und habe alles selbst übernommen. Ich konnte sicher am Rollator laufen und das Haus erkunden. Dann kam der Tag des Sturzes, das war schlimm! Ich musste ins Krankenhaus. Ich dachte: „Das wird nie wieder was mit der Selbstständigkeit“. Doch mein domino-coach blieb am Ball und motivierte mich immer wieder, die Übungen durchzuführen. Auch hilft es mir sehr, meinen inneren Schweinehund zu überwinden, wenn wir in der Gruppe gemeinsam Übungen machen. Das macht sehr viel Spaß, auch wenn es anstrengend ist. Aber gemeinsam ist es immer viel schöner. Manchmal sieht das auch schon sehr lustig aus, wenn wir Kraft- und Balance-Training machen und vor uns hinwackeln. Da gab es schon den einen oder anderen Bauchmuskelerkater vom vielen Lachen.

Leider habe ich immer wieder Rückschläge durch meine Krebserkrankung. Ich fühle mich oft sehr schlapp und muss mich viel ausruhen. Auch lässt sich manchmal ein Krankenhausaufenthalt nicht vermeiden. Aber durch das beherzte Aufmuntern der Mitarbeiter der Etage und die vielen lieben Mitbewohner, die mir gute Freunde geworden sind, raffte ich mich immer wieder auf.

Mittlerweile schaffe ich den Transfer in den Rollstuhl wieder allein und brauche nur wenig Unterstützung. Das Laufen am Rollator übe ich weiter fleißig, aber das klappt noch nicht so gut.

Ich habe mir vorgenommen, darin wieder richtig sicher zu werden, um meinen domino-coach damit zu überraschen, wenn sie aus ihrer Krankheit zurückkehrt. Sie fehlt mir sehr, aber ich freue mich schon wieder auf unser nächstes gemeinsames domino-coaching™ Gespräch. Vielleicht bin ich dann auch schon so weit, dass wir neue Ziele ins Auge fassen können. Wir werden sehen.





Verfasserin:
Timay Postler für
Inge Pfeiffer

domino-coach:
Timay Postler
domino-world™ Club Tegel

Ich heiße Inge Pfeiffer und wohne seit einigen Jahren im domino-world™ Club Tegel im Erdgeschoss. Hier fühle ich mich zu Hause.

Vor einer Weile war ich im Krankenhaus und mir ging es sehr schlecht. Als ich wieder entlassen wurde, hat mein domino-coach, Timay Postler, ein neues Therapieprogramm aufgestellt, denn ich musste das Laufen mit meinem Rollator wieder neu lernen. Ich hatte keine Kraft und große Angst zu stürzen.

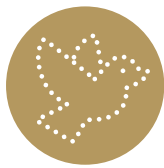
Die Mitarbeiter und Therapeuten machten mit mir das Lauftraining und ich nehme am Kraft- und Balance-Training teil, was mir sehr viel Freude bereitet.

Endlich ist es so weit, ich kann mit meinem Rollator über die Etage laufen und in Begleitung schaffe ich es sogar bis in den Rosengarten.

Ich bin sehr stolz auf mich und möchte mich bei allen bedanken, die mich unterstützt haben.

Verfasser:
Eberhard Jahrmarkt
mit Hilfe seines
domino-coaches

domino-coach:
Ramona Ott
domino-world™ Club Oranienburg



Mein Name ist Eberhard Jahrmarkt und ich wohne seit 2010 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnetage 1.

Ich nehme ja nun schon seit einigen Jahren am domino-coaching™ Programm teil und ich will heute wieder einmal davon berichten.

Im letzten Jahr schlugen die gesundheitlichen Probleme auch bei mir mal wieder ordentlich zu. Ich hatte ein sehr schlimmes Bein und beide Füße waren offen. Die Wundschwester kam sehr oft und der Verbandswechsel musste täglich erfolgen. Aber ich wollte unbedingt mein Therapieprogramm nicht vernachlässigen und machte die Hantelübungen im Zimmer auf der Bettkante, ich übte auch das Aufrichten im Bett und das Aufstehen und das Balancehalten.

Ich hatte ein Ziel: Ich wollte mit meinem domino-coach unbedingt ins Kino gehen. Davon träumte ich schon lange.

Wie gesagt, ich habe nicht aufgegeben und ich konnte dann wieder kurze Strecken gehen, und das Treppensteigen gelang mir auch immer besser. Jetzt gehe ich wieder meine gewohnten Runden am Vormittag und in der Mittagspause steige ich sechs Etagen hinauf und wieder herunter. Am Nachmittag spaziere ich auch eine große Runde.

Meine Elch-Punkte sammle ich fleißig. Denn ich möchte unbedingt mit meinem domino-coach ins Kino. Ich denke mal, dass wir – wenn nichts dazwischen kommt – bald ins Kino gehen können.

Ohne das domino-coaching™ wäre mir das nicht möglich gewesen. Ich bin der Etage 1 und meinem domino-coach unendlich dankbar.

Verfasserin:
Renate Reichmann für
Günther Helbig

Mit Pascals Hilfe hatten wir meinen Partner in den Rollstuhl gesetzt. Was waren wir stolz, dass wir als Pflegende und Ersatzpflegerin die sieben Stufen mit Hilfe des scalamobils bewältigten. Nun lag uns Haselhorst zu Füßen.

domino-coach:
Pamela Lehmann
domino-world™ Center
Siemensstadt

Aber bald rutschte der Rollstuhlfahrer auf die Vorderkante und wollte den Ausflug beenden. In diesem Moment entdeckten wir die rote domino-world™ Jacke vor uns, der Inhalt erfreute uns sehr, weil die geschätzte Nicole darin steckte.

Sie verhalf Herrn Helbig zu einem besseren Sitz und zu einem langen Ausflug.

Danke an alle Helfer für weitere zahlreiche Handreichungen.



Verfasserin:
anonym

Ich bin 93 Jahre alt und wohne seit Juli 2015 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnetage 6.

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

Ich habe schon in meiner ersten Sommergeschichte berichtet, dass ich früher körperlich stark eingeschränkt und ohne Unterstützung durch andere vollkommen hilflos war. Ich habe noch eine Schwester und eine Tochter, denen ist es aber nicht möglich gewesen, mir die Unterstützung zu geben, die ich brauchte. Ich bekam eine Betreuerin an die Seite gestellt, die sich um alles kümmerte und mir den Platz im Club besorgte.

Ich war entsetzlich einsam unter so vielen Menschen, vermisste mein Haus, meinen Garten und die Beschäftigung darin. Nach einigen Tagen hier „im Heim“ stellte sich mein domino-coach bei mir vor und erzählte mir etwas vom domino-coaching™ und anderen Dingen, die ich nicht verstand.

Mit viel Geduld hat er mit mir ein Therapieprogramm aufgestellt, das mir helfen sollte, wieder selbstständiger zu werden, denn ich saß im Rollstuhl und war völlig verängstigt nach vielen Operationen und etlichen Erkrankungen.

Da ich in meinen Bewegungen sehr eingeschränkt war, mussten zunächst die Beine und die Arme trainiert werden, danach kam noch ein Training speziell für die Hände und danach sollte meine körperliche Balance trainiert werden.

Ich war am Anfang vollkommen überfordert bei dieser Menge an Anforderungen. Aber als sich mein domino-coach, die Pflegekräfte und die therapeutischen Kräfte meiner angenommen hatten, bekam ich etwas mehr Mut. Ich erlernte das Laufen am Rollator, zwar nur in Begleitung, aber ich konnte es wieder, konnte die Arme und Beine benutzen. Es war toll, aber auch anstrengend.

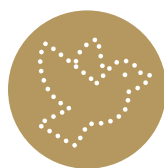
Im letzten Jahr aber hat es die Gesundheit nicht gut mit mir gemeint. Ich hatte immer weniger Appetit, habe an Gewicht verloren. Mit dem Laufen am Rollator war es nun leider vorbei. Der körperliche Verfall schritt immer weiter voran, aber kognitiv ist kaum eine Einschränkung erfolgt. Die Pflegekräfte haben wirklich alles versucht, damit es mir so gut wie möglich ging, es war ein ständiges Auf und Ab.

Zur Zeit geht es mir wieder ganz gut, der Appetit ist wieder da, ich fahre selbstständig mit dem Rollstuhl über die Wohnetage, nehme – soweit es geht – an Gruppentherapien teil und – das freut mich am meisten – telefoniere mindestens einmal im Monat mit meiner Schwester und gelegentlich mit meiner Tochter.

Ich danke den Pflegekräften für die Geduld und die Hingabe, die sie mir entgegenbringen und hoffe, dass ich noch eine lange glückliche Zeit hier verbringen kann.

Verfasserin:
Sigrun Hollstein
mit Hilfe ihres Bruders
Rüdiger Hollstein

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 dann bin ich umgezogen auf die 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. Ich hatte an beiden Beinen 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. Und Gott sei Dank wurden die Fixateure 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 war. 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 bin wieder im Standardmodell, 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 zusammen 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:
Kerstin Harms für
Irmtraud Krüger

domino-coach:
Sylvia Brem
domino-world™ Club Oranienburg



Einen schönen guten Tag, liebe Leser der „domino-coaching™ Erfolge des Sommers 2018“. Mein Name ist Irmtraud Krüger. Seit November 2017 wohne ich auf der Etage 7 b in einem schönen Einzelzimmer mit Terrasse.

Wie kam es dazu? Ich bin zu Hause gestürzt und hatte einen komplizierten offenen Bruch des linken Unterarms. Nun brauchte ich sehr viel Hilfe und so entschloss ich mich, mir eine sehr gute Pflegeeinrichtung zu suchen. Mein Sohn und meine Tochter unterstützten mich dabei. So hörte ich von domino-world™ und dem besonderen Pflege- und Betreuungskonzept. Das machte mich neugierig.

Gleich in der ersten Woche stellte sich mir mein domino-coach vor. Sie fragte mich, was ich noch gern machen möchte, welches Ziel ich habe. Das wurde ich schon lange nicht mehr gefragt. Ich überlegte einige Tage und dann erzählte ich darüber, was mir ganz wichtig ist und wie ich meine Zukunft sehe:

„In Gedanken sehe ich mich im Garten meiner Tochter. Wir sitzen auf der Terrasse. Gemeinsam trinken wir Kaffee und essen Apfelkuchen mit Schlagsahne. Der frisch gebrühte Bohnenkaffee duftet herrlich, genauso wie der noch warme Apfelkuchen. Meine Tochter spannt den Sonnenschirm auf, damit wir etwas Schatten haben. Die Sonne wärmt angenehm meine Haut. Ab und zu weht ein leichtes Lüftchen. Es ist ein so schöner Nachmittag und wir haben uns viel zu erzählen.“

Mit meinem domino-coach plante ich daraufhin Übungen, die ich selbstständig jeden Tag machen sollte. Ohne Fleiß kein Apfelkuchen mit Sahne. Jeden Tag machte ich meine Übungen. Bald merkte ich, dass die Übungen auch etwas bringen. Ich freute mich wie verrückt. Spaß machen auch die Gruppentherapien auf der Wohntage, da gibt es immer etwas zu lachen.

Dann war es endlich so weit: Das Bild in meinem Kopf wurde Realität.

Meine Tochter hat mich abgeholt. Auf der Terrasse war der Kaffeetisch gedeckt. Kaffee und Kuchen rochen noch viel besser, als ich es mir vorgestellt hatte. Das Wetter spielte auch mit und die Sonne schaute ab und zu zwischen den Wolken hindurch. Der Nachmittag war so schön und auch meine Enkel kamen zu Besuch.

Es war gut, dass ich domino-world™ gefunden habe. Meine nicht so gute Gesundheit lässt mich nicht die Freude am Leben verlieren. Auch wenn das Leben uns manchmal Hürden in den Weg stellt: nur nicht aufgeben und immer ein schönes Bild im Kopf behalten. Dann können auch Sie alles schaffen. Im nächsten Jahr möchte ich Ihnen dann von neuen Bildern in meinem Kopf berichten.



Verfasser:
Cedrik Ciftci für
Dr. Günter Hennig

domino-coach:
Cedrik Ciftci
domino-world™ Club Treptow

Im Mai kam der Tag, an dem ich in den Club Treptow gezogen bin. Meine Frau begleitete mich und wir waren beide ziemlich aufgeregt.

Was wird uns erwarten, wie werden die Menschen sein, mit denen ich ab heute meine Zeit verbringen werde und wie werden die Pfleger sein?

Nachdem ich alles ausgepackt und mich ein wenig beruhigt hatte, konnte ich feststellen, dass meine Mitbewohner und das Personal sehr zuvorkommend und nett waren.

Nun wurde ich gefragt, was ich denn für Wünsche bezüglich meiner körperlichen Fähigkeiten habe. Für mich war klar: Ich möchte wieder laufen können!

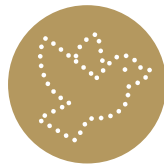
Mein domino-coach war dann schnell zur Stelle und erklärte mir erst einmal, was ich dafür alles tun kann. Wir erstellten einen Therapieplan, in dem das Lauftraining an erster Stelle stand. Nun bin ich fleißig und sehr motiviert dabei, diese Maßnahmen umzusetzen.

*DU HAST DREI MÖGLICHKEITEN:
AUFGEBEN, NACHGEBEN ODER ALLES GEBEN!*

Verfasserin:
Patricia Gratz für
Lilli Grundmann

Mein Name ist Lilli Grundmann und ich bin schon 85 Jahre alt. Aufgrund eines schweren Schlaganfalls vor drei Jahren musste ich ins Krankenhaus Berlin-Buch und danach zur Reha nach Wandlitz.

domino-coach:
Patricia Gratz
domino-world™ Club Oranienburg



Meine Tochter sorgte sich so sehr um mich, denn ich konnte gar nichts mehr, sodass sie für mich einen Platz in einem Pflegeheim gesucht hat. Denn Alleinbleiben ging ja nun nicht mehr und meine Kinder sind alle berufstätig. Aber eine Unterbringung in einem betreuten Wohnen oder in einem guten Pflegeheim war gar nicht so einfach zu finden. Jedoch kannte meine Tochter eine Pflegekraft aus dem Club Oranienburg. Diese sorgte dafür, dass ich nach der Reha dort einziehen konnte.

Damals war mit mir leider nichts los. Ich konnte weder stehen noch laufen oder gar mich allein hinsetzen. Ich saß einfach nur da – gefangen in meinem Rollstuhl und war vollkommen auf Hilfe in allen Lebenslagen angewiesen. Denn meine ganze linke Seite ist seit dem schweren Schlaganfall gelähmt.

Doch ich gab nicht auf und das Tolle ist, dass es bei domino-world™ domino-coaches gibt, die ein Therapieprogramm erstellen, damit es einem wieder besser geht. Und so geschah es auch mit mir. Ich bekam Physiotherapie, machte beim Gesundheitskarate mit, trainierte täglich mit den Pflegern und Betreuern das Zugreifen und Drehen der Arme und Hände, fuhr Fahrrad an der Sprossenwand und vieles mehr.

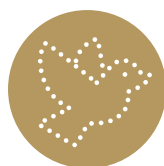
Es gibt sogar ein Toilettentraining und ich finde super, dass es immer besser, sicherer und schon fast allein klappt, mich hochzuziehen und hinzustellen. Auch das Laufen wird immer besser und vor allem werden die Strecken immer länger.

Denn ich möchte wirklich gern – und das ist mein größter Wunsch – meiner Familie allein im Garten entgegengehen. Ein kühles Bier genießen, Grillwurst essen, Kaffee trinken und selbstgebackenen Erdbeerkuchen mit Schlagsahne essen. Und dabei die Sonne auf meiner Haut, den Wind in meinen Haaren spüren und den Vögeln beim Singen zuhören. Und all das werde ich schaffen, wenn ich weiter fleißig trainiere!

Denn ein kleines Ziel habe ich bereits erreicht: Ich kann schon vier Treppenstufen vorwärts und auch rückwärts mit Unterstützung laufen. Und das ist für mich und das Team der Etage 7 b bereits ein sehr großer Erfolg!

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 Kutsherbetrieb. Dann übernahm mein Sohn das Haus und ich zog in eine Zwei-Zimmer-Wohnung, 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 Zwei-Zimmer-Wohnung aufgeben. Daher bezog ich am 18. Dezember 2015 mein neues Reich auf der Wohnetage 5 im Club Oranienburg, mit meinen damals noch 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 das domino-coaching™, das ein einzigartiges Pflegeverfahren in Deutschland ist und das es nur bei domino-world™ gibt.

Nachdem ich verstanden hatte, was es mit diesem domino-coaching™ auf sich hatte, 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 mir das domino-coaching™ 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:
Sylvia Schubert mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Sylvia Schubert. Ich bin 59 Jahre alt und wohne in Lichtenberg in einer wunderschönen Ein-Zimmer-Wohnung mit Schlafnische, Bad und Küche mit Fenster. Ich fühle mich hier sehr wohl. Vor meiner Haustür befindet sich eine sehr schöne Parkanlage. Diese Anlage ist bei Jung und Alt sehr beliebt.

Ich werde von den Mitarbeitern vom Center Lichtenberg seit 2015 betreut. Mein Leben war nicht immer leicht. Ich musste sehr viele Enttäuschungen hinnehmen. Ich wurde beklaut, oft von den Partnern vergewaltigt und zweimal musste ich mir selbst helfen, nicht ermordet zu werden. Durch meine geistige Behinderung wurde ich als Mensch zweiter Klasse behandelt. Auch von meiner großen Schwester musste ich mir vieles anhören: „Hau ab, Du alte ...“ Partnerschaften endeten mit Gewalt und Alkohol. Der Alkohol spielt bei mir noch immer eine wichtige Rolle, da ich immer wieder mit hineingezogen wurde. Ich möchte unbedingt eine Entgiftungs-Therapie mit anschließender Reha-Kur für Suchtkranke machen. Mein anderes Problem ist mein starkes Übergewicht. Dagegen kämpfe ich an, habe oft Minderwertigkeitsgefühle und fühle mich dadurch von der Gesellschaft ausgeschlossen.

Seit Mai 2017 befinde ich mich wegen der Adipositas im Sana-Klinikum in Behandlung. Dort lernte ich Menschen kennen, die dasselbe Schicksal hatten wie ich. Das machte mir Mut weiterzumachen. Ich fühle mich wohl. Ich plane eine Magenverkleinerung. Bislang konnte ich wegen meiner Alkoholsucht noch nicht operiert werden – ich muss unbedingt drei Monate lang trocken sein, das heißt kein Tropfen Alkohol.

Seit Juni 2009 bin ich Mitglied bei RBO – Betreutes Einzelwohnen. Das hat mich dazu animiert, endlich mit der Vergangenheit abzuschließen. Ich habe auch viel Kontakt zu meinen Mitbewohnern, die ebenfalls eine Behinderung haben.

2002 bis 2007 arbeitete ich in drei verschiedenen Behinderten-Werkstätten. Das eine war eine Wäscherei, das andere eine Gummiverarbeitung und dann arbeitete ich für eine Krankenhaus-Firma. 2007 kam für mich das Aus. Ich hatte einen neuen Partner kennengelernt, der alkoholkrank war, und machte dadurch leider viele Fehltage in der Firma.

Heute habe ich von Montag bis Sonntag fast täglich zu tun. Ich wachse mit meinen Aufgaben. Einmal wöchentlich gehe ich meiner Lieblingsbeschäftigung in einem Behinderten-Café nach. Dort trage ich eine sehr große Verantwortung. Ich muss nachschauen und nachzählen, ob in der Kasse 10 Euro Startguthaben an Kleingeld sind. Ich nehme die Bestellungen entgegen, serviere, räume ab und kassiere bei den Gästen ab. Feierabend ist gegen 18 Uhr. Ich zähle die Einnahmen und zähle die 10 Euro Startguthaben für den kommenden Tag ab. Auch das ganze Schriftliche erledige ich. Gegen 19 Uhr ist dann für mich endlich Feierabend.

Als Servicekraft im Café zu arbeiten, macht mir großen Spaß. Dort habe ich jeden Tag Kontakt zu anderen Menschen. Mit den Gästen mal ein paar Worte zu wechseln und zu scherzen, macht mir sehr viel Freude. Von domino-world™ bekomme ich einmal in der Woche Unterstützung in meinem Haushalt sowie bei der Körperpflege.

Und in jeder Nacht von Dienstag zu Mittwoch schlafe ich schlecht, weil ich mich so freue, dass Heidi kommt. Meine Pflegerin Heidi! Wir führen Gespräche und arbeiten und lachen zusammen. Manchmal zeigt sie mir Bilder von ihren Enkel-söhnen, da Heidi weiß, dass ich sehr kinder- und tierlieb bin. Meine Heidi gibt mir sehr viel Kraft und Mut, sie motiviert mich in allen Bereichen. Ich möchte Heidi sehr gern als Pflegerin behalten. Sie ist mir ans Herz gewachsen. Ich möchte diese Tage niemals missen, sie bedeuten mir sehr viel. Heidi ist für mich schon wie eine gute Freundin. Obwohl ich natürlich weiß, dass sie meine Pflegerin ist.

Im Buch „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ lese ich jedes Jahr mit sehr viel Freude und viel Spannung, aber auch mit ganz viel Mitgefühl den älteren Menschen gegenüber, die bettlägerig sind und rundum betreut werden müssen. Dank moderner Technik können auch diese Menschen auf sich aufmerksam machen. Ich kenne das von der Behinderten-Werkstatt.

Der Wunsch, mit einer Geschichte ins Buch „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ zu kommen, ist bei mir schon vor zwei Jahren entstanden, sodass ich Heidi schon genervt habe und auch ein paar Sätze niederschrieb.

Vor einiger Zeit hatte ich eine Hüft-OP. Anfänglich war ich auf zwei Gehhilfen angewiesen, dann folgte der Rollator. Ich hatte sehr große Schmerzen, sodass ich kaum laufen konnte. Ich war nervlich am Ende meiner Kräfte. Damals hatte ich nur einen Wunsch – zu sterben. Ich konnte kaum laufen und an Schlaf war gar nicht zu denken. Ich fing wieder an zu trinken, um alles zu betäuben.

Aber heute, 2018, habe ich große Fortschritte gemacht. Jetzt kann ich ohne Gehstock, Gehhilfen oder Rollator laufen.

Als ich ins Adipositas-Zentrum kam, wog ich 110 Kilogramm, heute wiege ich 89,5 Kilogramm. Von Kleidergröße 58/60 bin ich jetzt bei Größe 48 angelangt. Jetzt wächst auch der Zwang, mich wieder neu einzukleiden.

Dem domino-world™ Team habe ich vieles zu verdanken. Sie gaben mir das Gefühl, kein Mensch zweiter Klasse zu sein. Es ist bemerkenswert, wie sie Menschen, die ihren Lebensmut und die Freude am Leben verloren haben, wieder aufrichten und ihnen die Liebe zum Leben zurückgeben.

An dieser Stelle möchte ich allen domino-world™ Mitarbeitern mein herzliches Dankeschön sagen, vor allem aber meiner Heidi, die mich immer wieder aufbaut. Heidi ist eine wundervolle, starke und liebevolle Mitarbeiterin des domino-Teams.

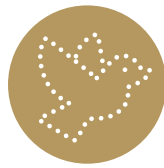
Ein liebes Wort und die entsprechende Geste kann auch eine Brücke sein. Viele Menschen sind allein und keiner hat heute mehr Zeit für ein paar nette und liebe Worte. Alle domino-Patienten sind froh, dass es domino-world™ und das domino-coaching™ gibt.

Ich bin stolz auf mich, denn ich lebe heute mit meinen Eltern in einem Haus. Auch zu meiner Schwester habe ich ein sehr gutes Verhältnis. Damals – vor 2009 – war ich viel allein. Ich habe gelernt, die Vergangenheit zu vergessen. Denn seit Mai 2017 gibt es einen Mitarbeiter in meinem Café, in den ich mich verliebt habe. Wie es jetzt weitergeht, weiß nur der Engel Amor. Seit 16 Monaten geht das jetzt schon so. Wir sind leider immer noch kein Paar. Ich hoffe und träume davon, dass es doch noch so kommt.



Verfasserin:
Renate Eckert mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Mein Name ist Renate Eckert. Ich wurde 1942 geboren und lebe seit 2015 im Club Treptow auf der Etage 1. Zwischen- durch bin ich ins Erdgeschoss gezogen, weil ich mir eine 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 hochgezogen.

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

Meine Krankheit macht mir sehr zu schaffen und darum war es für meinen ersten domino-coach nicht ganz einfach mit mir. Das 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, sie 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 ihn, 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, es jeden Tag aufs Neue zu tun 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 kann 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.

Verfasserin:
Ruth Krüger mit Hilfe
von Elke Rohde

domino-coach:
Angelika Marter
domino-world™ Club Oranienburg

Nach einem Sturz im eigenen Haushalt kam ich ins Krankenhaus. Leider war es mir danach nicht mehr möglich, in meine Wohnung zurückzukehren.

Also zog ich in den domino-world™ Club Oranienburg, wo ich mein eigenes Zimmer habe und es nicht teilen muss.

Als ich ankam, war für mich alles sehr ungewohnt und zu viel. Ich lehnte alle Therapien, die mir angeboten wurden, ab.

Nach vielen Gesprächen mit meinem domino-coach habe ich mich entschlossen, doch mal an einer Therapie im Haus teilzunehmen. Diese machte mir dann viel Spaß und nun gehe ich regelmäßig dorthin.

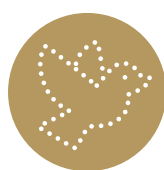
Seit einigen Wochen nehme ich alle Mahlzeiten im Restaurant ein, dort gibt es auch jeden Mittwoch Veranstaltungen, die sehr schön sind.

Ich nehme die Therapieangebote sehr ernst und mache auch gern mit.

Alle sind sehr nett zu mir und helfen, wo sie können.

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 Jungfernheidepark, 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:
Irma Brechler mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Heute möchte ich mich gern bei Ihnen vorstellen und meine persönliche Geschichte erzählen.

Mein Name ist Irma Brechler. Ich bin 90 Jahre alt. Als ich domino-world™ zu meinem Zuhause machte, war ich sehr krank. Ich konnte allein nicht mehr leben. Meine Kinder gehen arbeiten und konnten sich somit auch nicht täglich um mich kümmern.

In meinem früheren Leben war ich sehr aktiv. Ich besuchte sogar bis zu meinem 85. Lebensjahr einen Tanzclub. Als ich zu domino-world™ zog, änderte sich auf einen Schlag alles.

Anfangs resignierte ich: Alles war neu und ungewohnt. Dann nahm ich mein Schicksal an. Mir wurde ein persönlicher domino-coach zur Seite gestellt, der eigens für mich ein Therapieprogramm erstellte. Nach einer gewissen Zeit wurde ich immer mobiler und somit selbstständiger.

Im April dieses Jahres wurden mein Einsatz und mein Fleiß belohnt, ich wurde zum „Mutmacher des Monats“ gewählt. In der kalten Jahreszeit organisiere ich die „Mensch ärgere Dich nicht“-Runde. Das macht mir Freude. Ich kann nicht den ganzen Tag tatenlos herumsitzen, ich muss immer etwas zu tun haben.

Zu meiner Tochter habe ich ein sehr gutes Verhältnis. Sie holt mich sehr oft ab und nimmt mich mit zu sich nach Hause. Sie ist sehr engagiert – so wie es ihre Zeit zulässt.

Bei schönem Wetter gehe ich gern im Park spazieren und nehme dann noch jemanden mit, der vielleicht nicht so oft rauskommt. Über alles gesehen, bin ich mit meinem jetzigen Leben sehr zufrieden, würde nichts ändern wollen.

Ich hoffe, auch im nächsten Jahr wieder von mir berichten zu können.



Verfasserin:
Erika Brandt mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Auch ich möchte mich wieder einmal beteiligen an den „domino-coaching™ Erfolgen des Sommers“.

Mein großes Ziel ist es, meine Fingerfertigkeit zu verbessern. Ich habe starke Kontrakturen, insbesondere in der rechten Hand. Mir fällt das Schneiden aller Art sehr schwer. Aber man lernt ja, sich zu arrangieren, um alles zu bewältigen, was man so möchte und auch muss.

Mein domino-coach Ramona Müller vom Center Birkenwerder und auch die Mitarbeiter vom Day Care Center, wo ich zweimal wöchentlich bin, unterstützen und ermutigen mich stetig.

Mein domino-coach animiert mich, viel zu häkeln. Sie besorgt mir regelmäßig Vorlagen aus bunten Zeitungen und Garnreste. Dann überlegen wir gemeinsam, womit wir den Mitarbeitern vom Day Care Center, Besuchern, Kirchenmitgliedern sowie anderen lieben Menschen eine Freude machen können. Natürlich immer jahreszeitlich abhängig.

Das ständige Häkeln macht mir große Freude. Und somit trainiere ich meine Fingerfertigkeit immer mit viel Spaß. Und die Freude der Beschenkten macht mich stolz, es weiterhin zu schaffen.

Strahlende Gesichter sind etwas Schönes, und somit habe ich mit Unterstützung meines domino-coaches zwei Fliegen mit einer Klappe erledigt.

Und mein domino-coach wird auch mit kleinen Häkelarbeiten belohnt.

Verfasserin:
Christiane Walk für
Helga Nitsch

domino-coach:
Maika Schöning
domino-world™ Club Tegel

Mit Freude habe ich in den letzten Jahren die „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ gelesen. Und nun dachte ich, ich schreibe selbst einmal meine Geschichte auf.

Es begann im Mai 2014. Da zog mein Mann in ein Pflegeheim und ich blieb allein in unserer Mietwohnung. Mehr und mehr zog ich mich zurück, bekam Schlafstörungen und verlor jegliches Zeitgefühl – ohne dass ich das alles bewusst wahrnahm.

Nachdem ich dann im Juli 2015 zu Hause zusammengebrochen bin und auch keinen Orientierungssinn mehr hatte, kam ich in ärztliche Behandlung. Bei der Entlassung aus dem Krankenhaus im August 2015 hatte ich, nach vielen Gesprächen mit Sozialarbeitern und meiner Tochter, der Unterbringung in einem Pflegeheim zugestimmt. So kam es, dass ich im September 2015 im Club Tegel einzog. Der Anfang war schwer. Ich dachte viel an meinen Mann, vermisste ihn, unsere Wohnung, unsere gemeinsame Zeit. Ich weinte viel. Kurz gesagt, ich war depressiv. Vom ersten Tag an nahmen mich die Mitarbeiter an die Hand. Ich wurde ständig beschäftigt und hatte dadurch nicht viel Zeit zum Grübeln. Mein Zustand änderte sich. Ich bekam wieder mehr Lust hinauszugehen, unterhielt mich viel mit den Mitbewohnern und nahm an den Gruppentherapien teil. Das Leben sah schon ein wenig rosiger aus.

Dann wieder ein Schicksalsschlag: Mein Mann verstarb. Ich war nahe daran, mich wieder zu verkriechen. Aber – die Mitarbeiter auf unserer Wohntage ließen das nicht zu. Sie gaben mir Raum zum Trauern, aber hielten mich auch dazu an, weiter an mein Leben zu denken. Heute bin ich glücklich hier. Ich nehme mit Freude an den Therapien teil, um mich weiterhin mobil zu halten und gehe unheimlich gern donnerstags zu den Veranstaltungen ins Restaurant. Ich finde mich hier im Club Tegel jetzt gut zurecht und habe alles, was ich brauche. Es ist, als würde ich auf einem Dorf in einer Gemeinschaft leben, in der jeder das macht, was er am besten kann. Ich habe die Menschen, die hier wohnen und arbeiten, schätzen gelernt und kann endlich wieder lachen.

Verfasserin:
Helga Melle mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Das domino-coaching™ hilft mir, fitter zu werden.

Ich bin Helga Melle, bin 81 Jahre alt. Ich lebe gemeinsam mit meinem Ehemann in Hohenschönhausen in einer Zwei-Zimmer-Wohnung.

Es ist schon schön, dass wir uns unsere Eigenständigkeit erhalten können, Termine selbst planen und Wege zum Arzt bzw. Einkauf erledigen können.

Motivation und Anregung bekomme ich von meinem domino-coach Jacqueline Grasenack und bei der täglichen Versorgung durch domino-world™.

Ich mache täglich meine Lauf- und Bewegungsübungen und steige zweimal täglich die Treppen. Ja, es ist anstrengend, aber es macht auch Spaß. Ich weiß, dass ich das nur für mich tue und das motiviert mich immer wieder aufs Neue.

Ich habe gemerkt, dass ich auch Hilfe annehmen kann. So gehe ich jetzt einmal wöchentlich in Begleitung einkaufen. Das ist sehr praktisch bei schweren Sachen.

Es gibt doch immer wieder viel zu erzählen, ich sammle nämlich auch noch die „Elch-Punkte“. Wenn ich alle beisammenhabe, machen wir wieder einen kleinen Ausflug. Ich freue mich schon darauf!

Verfasserin:
Christina Rosenberg für
Edeltraud Rosenberg

domino-coach:
Ethel Neugeboren
domino-world™ Club Oranienburg

Mein Name ist Christina Rosenberg. Ich schreibe auch dieses Jahr für unsere Mutter Edeltraud Rosenberg.

Mutti war von der Idee, dass ich wieder eine Sommer-Geschichte schreibe, zunächst nicht wirklich überzeugt, um nicht zu sagen, nicht begeistert. Ich war unsicher, ob ich es tue, aber ich weiß, sie freut sich, wenn sie abends in dem Buch lesen kann – auch über sich selbst lesen kann. Denn es stehen Dinge in diesem Buch, die Mutti einfach nicht mehr weiß, vergessen hat, nicht glauben kann, die unwirklich erscheinen.

Es ist ja tatsächlich wirklich kaum zu glauben, aber es ist unsere dritte Sommer-Geschichte. Rückblickend empfinde ich es immer noch als kleines Wunder. Mutti wohnt nunmehr seit 2,5 Jahren hier bei domino-world™ im Club Oranienburg auf der Wohntage 7 a.

Mutti kam als liegender Pflegefall, ohne jede Hoffnung auf nochmalige Genesung hierher. Wer unsere Geschichte verfolgt hat, kennt annähernd den Werdegang der mühseligen, dennoch erfolgreichen Entwicklung ihres Zustands. Gekommen als bettlägerige, desorientierte, kaum ansprechbare Patientin. Keiner blickt gern auf diese Zeit zurück, Mutti gleich gar nicht. Sie hat diese Zeit komplett ausgeblendet, erinnert sich nicht an den Werdegang ihrer Krankheit, an die langen Krankenhausaufenthalte und das Einziehen in ihr Zimmer hier bei domino-world™. Der Körper hat hier ganze Arbeit geleistet, Selbstschutz betrieben, Schutz des Vergessens.

Im Laufe der Zeit erwachten bei Mutti die Erinnerungen, Erinnerungen an die Zeit vor der Krankheit und dem Umzug. Diese

Erinnerungen machen es nicht immer leichter. Fragen werden aufgeworfen, Fragen nach dem „Warum?“ Fragen, die niemand beantworten, gar verstehen kann.

Nicht nur Muttis Leben hat sich verändert, auch in unserem Leben sind Veränderungen eingetreten. Oft muss ich ihr von ihrem Schicksal erzählen, von ihrer Krankheit, es ist für sie unerklärlich. Keiner von uns weiß, was wirklich in Mutti vorgeht, was sie empfindet, was sie uns sagen möchte. Es gibt Situationen, da kommen wieder diese Zweifel: Haben wir uns richtig entschieden, was für eine Wahl hatten wir? Ich kenne die Antwort: Wir haben uns richtig entschieden. Wir hatten keine andere Wahl. Dennoch Zweifel ...

An Tagen, an denen es Mutti nicht so gut geht, an denen alles in Frage gestellt wird, an diesen Tagen gehe ich frustriert nach einem Besuch nach Hause. An anderen Tagen freut sie sich so sehr über einen Besuch.

Das ist toll, das zeigt mir wieder einmal, die richtige Entscheidung getroffen zu haben. Die Schwelle, wann es so oder so ist, kennt man vorher nicht. Jeder Besuch bei Mutti ist anders. Mutti ist manchmal traurig, manchmal sehr froh. Traurig, wenn sie auf Besuch wartet, der nicht kommt, froh, wenn sie jemanden von uns begrüßen kann. Sie mag ihr Zimmer und ihre Terrasse, manchmal aber auch nicht. Zweifel ...

Ich bin hin- und hergerissen, weiß, dass es ihr gut geht, dass wir alles getan haben, dennoch das schlechte Gewissen. Die tägliche Arbeit, das eigene Privatleben, die eigenen Verpflichtungen, die Zeit – sie fehlt. Gern wäre ich öfter bei ihr. Kann

es nicht. Sorgen und Gedanken begleiten mich, werden mich begleiten. Nur der Gedanke, dass Mutti jeden Tag gut aufgehoben und gut versorgt ist, wiegt die Sorgen etwas auf. Befreit mich ein wenig von den Gedanken.

Ich hoffe, dass auch immer wieder einer meiner Brüder die Zeit findet, zu Besuch zu fahren, wir uns reinteilen in die Verpflichtung, die Verantwortung – Mutti auf andere Gedanken kommt. Sie freut sich so sehr, über ihre Kinder, ihre Enkelkinder. Leider fehlt es jedem von uns an Zeit. Zeit, die eigentlich nie da ist, aber die man einrichten muss. Zeit, die nicht wiederkommt. Alles normal, dennoch so schwierig.

Noch immer gibt es Höhen und Tiefen, depressive Phasen, Phasen der Hilflosigkeit, der Verzweiflung, der Mutlosigkeit, der Vorwürfe. Aber dank der guten Betreuung werden beide Parteien, Bewohner und Familie, aufgefangen und manchmal auch getröstet.

Ich möchte meine/unsere Geschichte auch heute wieder mit folgenden Sätzen beenden:

Wir sind nicht allein! Viele Menschen müssen lernen, mit ähnlichen Situationen und Entscheidungen umzugehen. Unsere Entscheidung, Mutti nach Oranienburg zu domino-world™ zu holen, war rückblickend genau die richtige Entscheidung. Dafür danke an alle Beteiligten.

Zuversichtlich blicke ich auf unsere Sommer-Geschichte im nächsten Jahr.



Verfasserin:
Renate Sorichéllé mit Hilfe
ihres domino-coaches

Mein Name ist Renate Sorichéllé. Seit Dezember 2015 bin ich in der Behandlungspflege bei domino-world™. Seit dem Frühjahr 2018 bekomme ich auch Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung. Zeitgleich begann ich mit dem domino-coaching™.

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

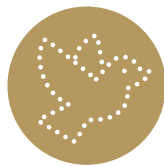
Anfänglich stand ich dem domino-coaching™ ziemlich skeptisch gegenüber. Aber meine Pflegerin hat mich beruhigt: „Das wird nicht so schlimm.“ Im Gegenteil – ich habe jetzt Gefallen daran gefunden.

So viel kann ich noch nicht berichten, da ich ja noch nicht lange beim domino-coaching™ bin. Aber so viel kann ich sagen: Es trägt dazu bei, meine Motivation zum selbstständigen Leben zu verstärken.



Verfasserin:
Karin Schönrock mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



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 Dörper-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.

Verfasserin:
Sonnhild Venzke mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Es ist für mich an der Zeit, auch einen Beitrag zum Buch „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ zu leisten. Mein Name ist Sonnhild Venzke und ich bin 71 Jahre alt.

Vor etwa drei Jahren hatte ich eine schlimme Erkrankung. Als ich zu domino-world™ kam, war ich fast bettlägerig. Kurz nach meinem Einzug wurde mir ein sogenannter domino-coach zur Seite gestellt. Er sollte mich begleiten und unterstützen. Ein eigens für mich erstelltes Therapieprogramm sollte mich wieder fitter machen.

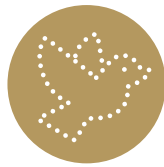
Ich absolviere fast täglich Stehübungen an der Sprossenwand. Das erleichtert mir auch die Toilettengänge. Ein richtiges Highlight hatte ich im letzten Dezember zur Bewohner-Weihnachtsfeier: Ich habe ein Weihnachtslied auf dem Klavier gespielt, vor einem Publikum von 60 Personen. Der Lohn dafür waren der Applaus und die Lobesrede des Teamleiters. Das hat mich richtig stolz gemacht.

Die sogenannten Bausteine, die ich täglich absolviere, gaben mir die Kraft in der rechten Hand wieder. Meine ganze linke Körperhälfte ist aufgrund eines Schlaganfalls gelähmt. Meine Tochter, die regelmäßig zu Besuch kommt, motiviert mich auch, etwas beweglicher zu werden.

Ich bin fest der Meinung, dass ich Ihnen im nächsten Jahr noch mehr Erfolge berichten kann. Denn bei domino-world™ bleibt man ja bekanntlich jung!

Verfasserin:
Ruth Kleeßen mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Ramona Vetter
domino-world™ Club Oranienburg



Mein Name ist Ruth Kleeßen, ich bin 88 Jahre jung und seit dem 23. Februar 2018 im Club Oranienburg zu Hause.

Mein erster Aufenthaltsort war die Kurzzeitpflege, dann kam der Umzug auf die Wohntage 2. Von dort ging es am 23. März 2018 auf die Wohntage 7 a und damit ging meine Erfolgsgeschichte los. Bevor ich zu domino-world™ kam, lag ich sieben Monate im Krankenhaus. Ich hatte Wunden, die einfach nicht abheilen wollten, dazu einen Katheter, der auf Dauer auch nicht angenehm war, sodass ich mich einfach nicht mehr wohlfühlte in meiner Haut. Der Antrieb und der Glaube, dass es noch einmal besser wird, waren sehr gering.

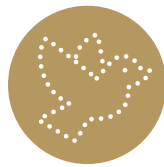
Mein domino-coach Ramona Vetter stellte sich bei mir persönlich vor, sagte mir aber, dass wir mit den Gesprächen und allem, was zur Erstellung des Therapieprogramms nötig ist, nach ihrem Urlaub beginnen. Nun dachte ich, ich müsste warten, bis mit mir trainiert wird. Aber da lag ich falsch: Die Mitarbeiter und Therapeuten begannen sofort, mit mir zu arbeiten. Sie übten mit mir das Aufsetzen im Bett und dann den Transfer in den Rollstuhl. So hatte ich schon vor dem Erstellen des Therapieprogramms mein erstes Stückchen Lebensqualität zurück. Als mein domino-coach aus dem Urlaub kam, staunte sie, was ich schon erreicht hatte. Sie machte mit mir viele Tests und schließlich erstellten wir mein persönliches Therapieprogramm, um daran zu arbeiten, was mir wirklich wichtig ist. Ich möchte wieder laufen und nicht immer abhängig sein von anderen.

Gesagt, getan – von jetzt an wurde geübt, geübt und geübt. Die Mitarbeiter signalisierten mir stets, dass sie daran glauben, dass ich es schaffe. Heute habe ich keine Wunden mehr, muss keinen Katheter mehr benutzen und laufe mit meinem Rollator auf der Wohntage umher. Als mein domino-coach aus ihrem Sommerurlaub kam, kam sie aus dem Staunen, wie sicher ich laufen kann, gar nicht mehr raus!

Vielen lieben Dank an alle Mitarbeiter und Therapeuten sowie meinem domino-coach, dass sie immer an mich geglaubt haben und mich so toll unterstützt haben.

Verfasserinnen:
Gabriela Schulz und
Marion Kühn für
Luise Wohlgemuth

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



Mein Name ist Luise Wohlgemuth und ich bin am 29. März 1928 geboren, demnach bin ich nun schon 90 Jahre alt. Ich habe noch sechs Geschwister, davon bin ich die jüngste. Meine Mutter hat uns sieben Kinder allein großgezogen, meinen Vater habe ich nie kennengelernt.

Einen Schicksalsschlag habe ich hinnehmen müssen, als meine Mutter, einen Tag vor ihrem 40. Geburtstag, gestorben ist.

Als ich noch berufstätig war, stand ich bei der Firma Schwarzkopf am Fließband. Dann wurde ich zur Abteilungsleiterin befördert – darauf bin ich sehr stolz.

Vor einem Jahr, am 29. September 2017 zog ich in den domino-world™ Club Tegel und musste mich erst einmal an diese neue Umgebung gewöhnen. Besonders unangenehm war es für mich, dass andere für mich die Körperpflege übernehmen mussten. Aber durch die liebevolle Art des Pflorgeteams habe ich mich schnell daran gewöhnt und bin sehr dankbar dafür. Dass ich hier im Club Tegel ein neues Zuhause gefunden habe, darüber bin ich sehr zufrieden und fühle mich auch gut aufgehoben. Meine Tochter ist auch sehr glücklich, dass ich diesen Platz erhalten habe. Sie sorgt sich sehr um mein Wohlbefinden.

Ich möchte so gern 100 Jahre alt werden und noch viele Jahre hier im domino-world™ Club Tegel wohnen! Durch die Therapien, die ich hier mache, wie Treppensteigen, Ergometertraining, Gruppentherapien usw. habe ich es geschafft, wieder allein am Stock zu laufen. Dadurch kann ich jede Woche zum Friseur und monatlich zur Kosmetik gehen, um schick auszusehen. Abends trinke ich auch gern mal ein bis zwei Gläschen Rosé-Wein, weil er mir schmeckt. Als ich noch eine junge Frau war, bin ich gern und viel verreist. Nur auf Kreta war ich noch nie.

Und das wäre jetzt ein großer Wunsch von mir, dorthin zu reisen, die Landschaft zu genießen, im Meer zu baden, die Blumen zu riechen und durch enge Gassen zu gehen. Abends dann in einer Taverne Ouzo zu trinken, das wäre wunderbar.

Verfasser:
Siegfried Schönfeld
mit Hilfe seines
domino-coaches

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

Auch in diesem Jahr möchte ich einen Beitrag dazu leisten, das Buch „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ zu veröffentlichen.

Im vorigen Jahr hatte ich noch einen männlichen domino-coach. In diesem Jahr wurde mir ein neuer, in Ausbildung stehender domino-coach an die Seite gestellt.

Mein Gesundheitszustand hat sich nicht wesentlich verändert. Ich steige nach wie vor die Treppenstufen und das ist jetzt neu: Ich hole meine Mahlzeiten selbstständig aus der Etagenküche. Früher wurden sie mir ins Zimmer gebracht. Das ist schon ein Fortschritt, weil ich mich dadurch mehr bewege. Bewegung ist wichtig, gerade im Alter. Und nebenbei gesagt, trifft man einige Leute auf dem Flur, mit denen kann man auch gleich noch ein paar nette Worte wechseln. Und die Damen freuen sich, mich zu sehen.

Mein domino-coach erkundigt sich ab und an, ob ich auch meine Bausteine absolviert habe.

Auf jeden Fall möchte ich im nächsten Jahr wieder berichten, was es Neues gibt bei mir. In diesem Sinne wünsche ich noch allen einen schönen restlichen Sommer.



Verfasser:
Robert Görn für
Rico Bello Mendoza

domino-coach:
Robert Görn
domino-world™ Club Treptow



Hallo, alle zusammen, mein Name ist Rico und ich bin 49 Jahre jung. Ich wohne jetzt seit über zwei Jahren im domino-world™ Club Treptow. Als ich eingezogen bin, ging es mir sehr schlecht. Ich hatte einen schweren Unfall, der mein Leben völlig aus der Bahn geworfen hat. Ich war ein lebenslustiger, aufgeweckter junger Mann und stand mitten im Leben – bis zu diesem schicksalhaften Tag.

Mein Unfall zwang mich dazu, völlig auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein. Ich kann jetzt nicht mal mehr sprechen, um meine Bedürfnisse zu äußern. Ich bin den Menschen, die mich versorgen, also völlig ausgeliefert.

Ich konnte nach einiger Zeit wenigstens die geschlossenen Fragen beantworten, indem ich blinzelte – einmal für „Ja“ und zweimal für „Nein“. Das war allerdings auch nicht das Wahre, weil viele Mitarbeiter dies nicht deuten konnten. So nach und nach gelang es mir, durch Kopfnicken und -schütteln zu antworten. Dies war ein großer Fortschritt und lange Zeit meine einzige Möglichkeit, meine Wünsche zu äußern.

Dann bekam ich einen neuen Logopäden, der sich viel mit mir beschäftigte. In Absprache mit meinem domino-coach entschieden sie, bei der Krankenkasse einen sogenannten Sprach-Computer zu beantragen.

Diesen bekam ich dann auch – leider erst einmal nur auf Probe. Am Anfang wusste ich mit diesem Gerät nicht wirklich etwas anzufangen. Ich sollte auf den Bildschirm starren, wo sich vorprogrammierte Sätze befanden, wie zum Beispiel „Ich habe Hunger.“ oder „Ich möchte in mein Bett.“ Ich hatte große Probleme mit diesem Gerät, da es mir schwerfiel, mich lange darauf zu konzentrieren.

Aber durch viel Übung, vor allem mit den Betreuungs-Mitarbeitern der Etage, meinem domino-coach, meinem Logopäden, meinem Mann und natürlich auch allen anderen Pflegemitarbeitern gelang es mir, nach und nach mich besser zu konzentrieren und dann auch die einzelnen vorprogrammierten Sätze gezielt anzusteuern.

Endlich konnte ich wieder kommunizieren. Dies war für mich eine große Zunahme von Lebensqualität, da ich nun äußern kann, wenn ich zum Beispiel Durst oder Hunger habe oder auch einfach nur, wenn ich unbequem sitze. Viele können sich nicht vorstellen, wie das ist, wenn man stundenlang unbequem im Rollstuhl sitzt und keiner kann das ändern, weil man es nicht kommunizieren kann. Aber das war nun vorerst vorbei.

Sie fragen sich, warum „vorerst“? Wie schon erwähnt, war dieses Gerät nur zur Probe. Um es zu behalten, musste ich noch einen Test der Krankenkasse bestehen. Einen Test, der, wie mir der Logopäde mitteilte, nicht einfach werden würde. Das hieß für mich trainieren. Da ich jetzt wusste, wie das Gerät funktionierte, konnten wir loslegen und alle halfen mir dabei, nicht nur mein domino-coach und der Logopäde, nein, alle Mitarbeiter der Etage und ganz besonders die Betreuungs-Mitarbeiterin Manuela. Sie nahm dies sehr ernst und erinnerte jeden Mitarbeiter immer wieder daran, dass ich täglich üben muss.

Dann war es so weit – der Tag des Tests. Ich war sehr aufgeregt. Die Prüferin kam und eigentlich war ich viel zu müde, aber ich wusste, ich muss das schaffen. Unter großer Anstrengung gelang es mir tatsächlich, den Test zu bestehen. Die Prüferin sagte mir, dass ich jetzt sogar einen noch besseren Computer bekomme, auf dem noch mehr Sätze zum Verständigen vorprogrammiert wären und mit einer Funktion, um noch weitere

Sätze selbst zu erstellen. Das ist wirklich der Wahnsinn! Ich kann endlich wieder sprechen, wenn auch nicht mit eigener Stimme, aber das ist mir egal: „ICH KANN SPRECHEN!“

Ich übe seit diesem Tag weiterhin sehr viel, um ein besseres Verständnis für das Gerät zu bekommen.

Ich danke hier an dieser Stelle noch einmal allen, die mir dabei geholfen haben, wieder eine Stimme zu bekommen. Ohne Euch wäre ich verloren gewesen. Ihr seid meine Arme und Beine, meine Augen und Ohren, Ihr ermöglicht mir das, wozu ich allein nicht mehr in der Lage bin.

Danke an das ganze Team der Etage 1 des Clubs Treptow, an meinen Mann, der mir trotz aller Schwierigkeiten noch immer beisteht und an meinen Logopäden.





Verfasserin:
Hilde-Ruth Nickel

domino-coach:
Natascha Rünzel
domino-world™ Club Oranienburg

„Kinder, wie die Zeit vergeht!“ – das ist eine Redensart, aber sie ist trotzdem Realität. Ich bin nun seit einem Jahr bei domino-world™ zu Hause. Wenn ich bedenke, in welcher körperlichen Verfassung ich nach meinem Halswirbelbruch hier landete, kann man nur staunen, was sich in einem Jahr alles geändert hat.

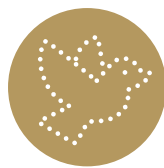
Ich musste vom Bett in den Rollstuhl gehoben werden. Die Finger waren steif und der linke Arm war fast unbeweglich. Ich bekam kleine Häppchen geschnitten, die ich mir mit einer Kuchengabel in den Mund steckte. Das Trinken ging nur mit einer leichten Kunststofffasse.

Aber durch die Übungen am Ergometer konnte ich bald die Finger und den linken Arm bewegen. Die Übungen an der Sprossenwand belohnten mich: Ich kann stehen, sodass ich heute allein auf die Toilette gehe. Ab und zu schaffe ich es auch allein wieder herunter.

Das Essen klappt schon oft mit Messer und Gabel. Ob ich wieder mit dem Rollator laufen kann, ist fraglich. Trotz der Laufübungen machen mir die rechte Hüfte und das rechte Knie Sorgen. Aber trotzdem werde ich fleißig weiter üben und dann kann es vielleicht noch mehr Fortschritte geben.

Verfasserin:
Frieda Reinhold mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Mein Name ist Frieda Reinhold. Ich wohne seit dem 10. Januar 2018 bei domino-world™ im schönen Club Tegel auf der Etage 2.

Leider bin ich im Dezember 2017 zu Hause auf meine rechte Schulter gefallen und habe mir eine Fraktur zugezogen. Ich musste ins Krankenhaus. Dort haben sie mir eine Orthese verpasst, somit konnte ich nichts mehr selbst machen, nicht einmal mehr laufen, da ich dafür den Rollator brauche. Das hieß dann, dass ich in den Rollstuhl musste, aber den konnte ich ja auch nicht bewegen.

Nun war ich total auf fremde Hilfe angewiesen. In meine Wohnung konnte ich also nicht mehr zurück. Ich habe zwar eine sehr gute Freundin, die mir viel geholfen hat, aber sie kann ja nicht 24 Stunden für mich da sein. Ich habe dann zugestimmt, in den Club Tegel zu ziehen.

Hier angekommen, fühlte ich mich so hilflos. Es war ja alles sehr schön hier, aber ich konnte mir nicht vorstellen, wie es weiter gehen sollte. Die Mitarbeiter waren alle sehr freundlich zu mir und haben mir geholfen, wo es nur ging, trotzdem war ich traurig.

Es dauerte gar nicht lange, da kam Frau Schulz auf mich zu und sagte, dass sie mein domino-coach ist. „Oh je. Was ist das denn, ein domino-coach?“ Ich konnte mir darunter gar nichts vorstellen. Sie fing dann an, mir alles vorzustellen, aber ich verstand nur „Bahnhof“. Sie gab nicht auf und erklärte es mir immer wieder.

Ich hatte gar nicht viel Zeit, mich auszuruhen, denn mein domino-coach legte gleich mit einigen Übungen los. Zwar war ich noch auf den Rollstuhl angewiesen, aber ich machte von Tag zu Tag mehr Fortschritte.

Jedes Mal, wenn meine Freundin zu Besuch kam, staunte sie nicht schlecht über meine Fortschritte. Ich war sehr stolz auf mich und mein domino-coach auch. Ich wollte ja auch wieder alles allein machen können. Ich muss aber auch zugeben, dass ich manchmal versucht habe, mich vor einigen Therapien zu drücken. Aber die Mitarbeiter, die Betreuungskräfte und mein domino-coach haben das schnell durchschaut.

Dann kam der Tag, als mein domino-coach sagte: „Frau Reinhold, ich möchte Sie heute abholen und mit Ihnen zum Clubraum laufen – am Rollator.“ Ich hatte doch aber solche Angst, wieder zu fallen! Aber sie gab nicht auf. Es ging erstaunlicherweise ganz gut. Ich hatte dann auch nicht mehr so große Angst zu fallen, denn ich hatte ja jemanden an meiner Seite.

Und von da an musste ich jeden Tag zu den Mahlzeiten am Rollator zum Clubraum laufen, immer mit Begleitung, das gab mir Sicherheit. Es ging von Tag zu Tag besser. Als meine Freundin wieder mal zu Besuch kam, staunte sie nicht schlecht, als sie mich am Rollator laufen sah.

Nun ist wieder einige Zeit vergangen, in der ich wirklich fleißig meine Therapien gemacht habe, und was soll ich sagen, ich habe es geschafft, allein mit meinem Rollator nach unten ins Restaurant zu den Mahlzeiten zu gehen. Ich kann jetzt auch wieder mit meiner Freundin kleine Spaziergänge unternehmen.

Und die Krönung ist, dass mich alle Mitarbeiter im April zum „Mutmacher des Monats“ gewählt haben! Ich bin mit Recht sehr stolz auf mich.

Das domino-coaching™ hat mir wieder Freude und Zuversicht gegeben.

Verfasserin:
Gertraude Kern mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Seit November 2016 nehme ich an der domino-world™ Tagespflege teil. Zunächst nur als Begleitung meines Ehemannes, der sehr pflegebedürftig war. Deshalb sind wir auch aus unserem bisherigen Zuhause in Sachsen nach Hohen Neuendorf zu unseren Angehörigen umgezogen.

Damit unsere Kinder arbeiten und wir Kontakt zu anderen älteren Menschen pflegen konnten, sind wir immer freitags nach Birkenwerder in die Tagespflege gekommen.

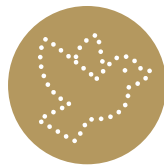
Im Sommer ist mein Mann verstorben. Trotzdem nehme ich weiter an der Tagespflege teil, weil sie mir gut tut und ich es schätze, gemeinsame Stunden mit anderen älteren Menschen zu verbringen. In der Einrichtung fühle ich mich sehr wohl. Ich mag die Unterhaltungen, das Singen, das Rätseln, die Gespräche und vor allem die gymnastischen Übungen.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass ich weiter recht gesund bleibe und noch lange in der Lage bin, zur Tagespflege zu kommen.



Verfasser:
Walter Bernebeé-Sey
mit Hilfe seines
domino-coaches

domino-coach:
Ramona Ott
domino-world™ Club Oranienburg



Nach mehreren Krankenhausaufenthalten und der Kurzzeitpflege kam ich auf die Wohnetage 1 im domino-world™ Club Oranienburg. Ich muss sagen, ich lebe jetzt seit einem Jahr hier und fühle mich sehr wohl.

Gleich nachdem ich auf der Etage eingezogen war, stellte sich mein domino-coach Ramona Ott bei mir vor und sagte mir, dass sie mich gern coachen würde. Ich war ganz gespannt, was das sein würde. Sie erklärte mir das domino-coaching™ und machte mit mir gleich einen neuen Termin für die kommende Woche aus. Sie gab mir aber auch gleich eine Aufgabe auf, ich sollte mir überlegen, was mein größtes Ziel bzw. mein größter Wunsch sei.

In der nächsten Woche machte sie mit mir dann die Bestandsaufnahme und die Assessments. Ich habe viele Fragen beantwortet, so gut ich konnte. Als feststand, welche Punktezahl ich erreicht hatte, machten wir wieder einen neuen Termin zur Zielvereinbarung. Ich konnte ihr meinen Wunsch mitteilen: Ich möchte gern wieder zu meiner geliebten Frau nach Hause und mit ihr gemeinsam frühstücken. Mein domino-coach notierte sich alles und erstellte mit mir zusammen ein Therapieprogramm.

Wir gingen dann alle Übungen gemeinsam durch. Dabei überreichte sie mir eine schöne Skizzensammlung, in der ich immer nachschlagen konnte, welche Übungen wir gemeinsam gesucht hatten.

Ich startete gleich voller Energie und setzte meine Kraft- und Balance-Übungen, mein Training an der Sprossenwand und mein tägliches Lauftraining in die Tat um.

Meine Frau kam aus dem Staunen nicht mehr heraus, als sie zu Besuch kam. Sie kannte mich ja nur im Bett liegend und fordernd. Ich übte immer fleißig weiter – mit meinem Wunsch im Hinterkopf. Meine Frau unterhielt sich mit meinem domino-coach und erklärte ihr, dass sie das total toll findet, aber sie noch nicht die Kraft hat, mich nach Hause zu holen. Sie hat Angst, dass ich wieder so werde, wie ich war, bevor ich hier einzog.

Mein domino-coach erklärte es mir so, dass ich es verstand: Ich darf meine Frau damit nicht so unter Druck setzen. Ich übte trotz allem fleißig weiter und siehe da, jetzt kann ich schon von meinem Zimmer an einem Gehstock in den Clubraum laufen.

Das klappt zwar noch nicht immer, aber ich schaffe es dank des Teams der Etage und meines domino-coaches.

Ich arbeite hart an mir und hoffe, dass meine Frau und ich es schaffen, eines Tages wieder gemeinsam zu Hause frühstücken zu können.

Verfasserin:
anonym mit Hilfe
des domino-coaches

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

Mein Einzug ist noch nicht so lange her. Ich komme aus einem anderen Heim und wollte nach Hause und nicht schon wieder in ein anderes Heim. Ich bin nach Oranienburg gekommen, weil ich eigentlich viele Menschen hier kenne und gedacht habe, dass ich mich hier wohler fühlen würde.

Für mich ist es sehr wichtig, selbstständig zu sein und zu machen, was ich möchte, und nicht, was mir andere vorschreiben. Was andere wollen, ist mir nicht so wichtig. Ich bin wichtig und das möchten die anderen auch so akzeptieren.

Als die Mitarbeiter mir sagten, ich solle das machen, was mir wichtig erscheint, und das, was ich machen will, auch machen, kam mir das komisch vor. Seit wann kann man in einem Heim das machen, was einem gefällt?

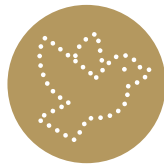
Wortwörtlich sagte ich: „So ein Quatsch, was wollen die mir hier denn erzählen?“ Ich bekam dann auch noch einen Mitarbeiter, der mich dabei unterstützen sollte. So war mein Beginn bei domino-world™.

Heute glaube ich, dass mir nichts Besseres passieren konnte. Die Mitarbeiter unterstützen mich wirklich, so zu sein, wie ich es möchte. Ich kann über meinen Tagesablauf selbst entscheiden, kann das machen, was ich früher auch gern gemacht habe.

Und Sie werden es nicht glauben: Ich habe meinen Bruder wiedergefunden. Er wohnt auch hier und wir treffen uns regelmäßig. Wir gehen beide draußen spazieren, treffen uns zu Veranstaltungen und Therapien. Wir unternehmen vieles gemeinsam.

Verfasserin:
Rosemarie Ciemala
mit Hilfe ihres
domino-coaches

domino-coach:
Britta Saleem
domino-world™ Center
Siemensstadt



Mein größter Wunsch war, dieses Jahr mit meiner Familie eine Dampferfahrt durch die Kanäle und Flüsse von Berlin zu machen.

Mir ging es dieses Jahr anfangs gar nicht so gut, ich hatte mit vielen Schwierigkeiten und auch starken Schmerzen zu kämpfen.

Trotzdem habe ich nie aufgegeben und meine Übungen weiterhin durchgeführt. Die Unterstützung und das Lob durch meinen domino-coach waren mir immer sicher und das spornte mich an, unbedingt weiterzumachen.

Durch die Bewegung haben sich auch meine Schmerzen verringert, sodass ich wieder das Haus verlassen kann und kleine Dinge, wie Einkaufen, erledigen kann. Meine Selbstständigkeit hat sich erhöht, es ist auch nicht mehr nötig, dass täglich eine Krankenschwester wegen der Medikamente kommen muss. Die Tabletten habe ich jetzt in einer Wochenbox und nehme diese eigenverantwortlich ein.

Letztes Wochenende haben wir nun mit der Familie eine Dampferfahrt gemacht, sogar der kleine Urenkel war dabei. Das war wunderbar!

Verfasser:
Wolfgang Eisleben
mit Hilfe seines
domino-coaches

domino-coach:
Christiane Reisener
domino-world™ Club Oranienburg

Ich bin 82 Jahre alt und wohne seit 2017 auf der Wohntage 1 im Club Oranienburg.

Nachdem ich mich eingelebt hatte, wurde ich zu Gruppen- und Einzeltherapien geholt. Ich war ziemlich skeptisch, da ich mich von Natur aus nicht gern bewege und nicht viel spreche.

Aber es kam noch schlimmer: Ich sollte laufen und das mit meinem Übergewicht ... Aber mein domino-coach und die Therapeuten blieben hartnäckig.

Zuerst ging es nur ein paar Schritte, aber dann wurden die Strecken immer länger, bis in den Clubraum und zur Toilette.

Dieses Jahr verstarb meine Ehefrau, darüber war ich sehr traurig. Ich habe in dieser Zeit viele Höhen und Tiefen durchgemacht. Auch wenn der Weg holprig ist, gebe ich nicht auf. Ich habe sogar den Eindruck, dass ich beweglicher geworden bin, auch wenn es manchmal nicht so aussieht.

Meine Tochter und mein Schwiegersohn besuchen mich regelmäßig oder fahren mit mir Kaffeetrinken. Das ist immer ein Highlight. Ich habe viel Spaß beim täglichen Training und freue mich schon auf den nächsten Tag.

Kämpfen lohnt sich eben! Danke an alle, die an mich glauben und mir das ermöglicht haben.

Verfasser:
Peter Garz mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:
Jessica Koß
domino-world™ Center
Hohenschönhausen

Mein Name ist Peter Garz. Ich schreibe zum ersten Mal eine Sommergeschichte.

Meine Stammpflegerin machte dieses Jahr eine Schulung zum domino-coach und erzählte mir bei den täglichen Einsätzen, was sie so alles lernt. Ich war sehr erstaunt und fragte meine Pflegerin, ob ich es denn auch machen darf und sie nahm mich an.

Mein Wunsch ist es, wieder zu einem „Eisbären“-Spiel zu gehen, und an diesem Ziel halten wir beide fest. Mein domino-coach ist immer für mich da, wenn ich Fragen habe. Sie motiviert mich jeden Tag aufs Neue.

Auch wenn ich mal einen schlechten Tag habe, bringt sie mich zum Lachen mit ihrer Art. Ich bin froh, dass ich zu domino-world™ gewechselt habe und eine Stammpflegerin habe, die gleichzeitig auch mein domino-coach ist.



Verfasserin:
Beata Kelbach mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

In diesem Jahr nutze ich die Chance, Ihnen meine Geschichte zu erzählen.

Mein Name ist Beata Kelbach. Ich wohne seit zwei Jahren im Club Oranienburg auf der Wohntage 6. Als ich hier einzog, ging es mir körperlich nicht sehr gut. Ich hatte oft Lungenentzündungen und war zu Hause ans Bett gebunden, auch die Appetitlosigkeit machte meiner Tochter große Sorgen. Sie hatte sich bis dahin liebevoll um mich gekümmert.

Ich bezog ein Doppelzimmer. Da meine Deutschkenntnisse im Sprechen nicht so gut waren, fiel es mir anfangs sehr schwer, mit anderen zu kommunizieren.

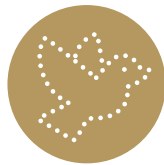
Schnell lernte ich meinen domino-coach kennen und mögen. Er ließ nicht locker. Ich ging zu Therapien, war viel in Gesellschaft mit anderen Bewohnern und ruck-zuck beherrschte ich die deutsche Sprache und alles ging bergauf.

Erst laufen lernen, Sprossenwand und Ergometer-Training und siehe da: Es zeigte Wirkung. Ich habe wieder Spaß am Leben. Musik und Tanzen sind meine Leidenschaft. Ich muss Ihnen ehrlich sagen, ich bin stolz auf mich und den Mitarbeitern dankbar, dass es mir jetzt so gut geht.

Mein neues Ziel habe ich auch schon wieder erreicht. Ich kann Treppensteigen und sogar ohne Hilfsmittel laufen. Ich hoffe, dass ich noch viele schöne Jahre hier im Club erleben darf.

Verfasserin:
Frieda Thiele mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Mein Name ist Frieda Thiele. Ich wohne seit März 2015 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnetage 4.

Ich weiß eigentlich nicht genau, wo meine Geschichte beginnt, aber ich war meinem Ziel schon so nah. Und plötzlich kam ein schwerer Schicksalstag. Mein Herz wollte nicht mehr und ich erwachte auf der Intensivstation. Im späteren Verlauf hörte ich von meiner Tochter, dass ich wiederbelebt werden musste. Nur durch die schnelle Erste Hilfe im Club und durch die intensive weitere Behandlung im Krankenhaus war ich noch am Leben.

Jetzt ist alles auf Neuanfang, aber meinen Lebensmut habe ich nicht verloren.

Zurück im Club Oranienburg begann mein domino-coach mit mir gemeinsam sofort die Therapie. Ich musste alles wieder neu aufbauen: meine Kraft, meine Balance in Armen und Beinen. Denn ich wollte ja nicht nur im Bett liegen. Täglich wurden Bewegungsübungen im Bett und dann an der Sprossenwand durchgeführt. Jeden Tag schaute ich dabei auf mein selbstgemaltes Patientenbild an meinem Schrank.

Alle Mitarbeiter der Wohnetage motivierten und lobten mich und so konnte ich die Übungen jeden Tag durchführen.

Und jetzt kann ich sagen, ich bin sehr stolz auf mich, denn ich wurde zum „Mutmacher des Monats“ gewählt. Inzwischen kann ich mich schon wieder selbst im Rollstuhl fortbewegen, kann den Transfer mit geringer Hilfe bewältigen. Und ich bin frohen Mutes, weitere Fortschritte zu machen.

Also nochmals an alle, die mir das Leben retteten und jetzt für mich da sind, ein großes Dankeschön. Und glaubt an Euch!



Verfasserin:
Janine Reinke für
Hans Strauß

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

Heute sitzen wir an der 2. Sommergeschichte für unseren Bewohner Hans Strauß.

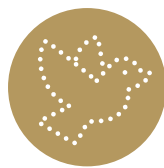
Herr Strauß wohnt nun seit über vier Jahren bei uns und gestaltet seinen Tagesablauf noch allein. Früher war Herr Strauß Leiter eines Hotels an der Nordsee. In Gesprächen, vor allem in den domino-coaching™ Gesprächen, erzählt er sehr viel darüber und man merkt auch, dass er seinen Job vermisst.

Herr Strauß ist ein sehr kontaktfreudiger Mensch, genießt die Gespräche mit anderen Bewohnern und den Mitarbeitern. Er ist sehr humorvoll und höflich. Herr Strauß nimmt nicht so gern an Gruppentherapien teil, steigt aber regelmäßig Treppen und freut sich über das eine oder andere Tänzchen bei den Musikveranstaltungen.

Er genießt seine Selbstständigkeit beim Einkaufen und Spazierengehen und hofft, dass das noch lange so weitergeht.

Verfasserin:
Johanna Geißler mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Guten Tag, 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 Wohneinheit 4 im September 2017 stellte sich gleich mein domino-coach bei mir vor. Es wurde ein Geriatrisches 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:
Christiane Walk für
Werner Weierke

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



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.

Verfasser:
Bernd Pietzke mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:
Angelika Marter
domino-world™ Club Oranienburg

Ja, also dann fange ich mal an: Mein Name ist Bernd Pietzke. Ich bin 67 Jahre jung und wohne seit Dezember 2017 hier im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohntage 5. Den genauen Tag weiß ich nicht mehr – ist ja auch egal. Aber dass ich alles andere als hocheifrig war, in ein Pflegeheim zu ziehen, das weiß ich noch ganz genau.

Meine Betreuerin entschied sich, Gott sei Dank, für den domino-world™ Club Oranienburg. Ich bin fast blind, müssen Sie wissen. Ich bekam eigentlich nichts mehr so richtig auf die Reihe. Meine Freunde wandten sich von mir ab und so saß ich oft allein in meiner Wohnung und verfiel in depressive Verstimmungen.

Da ich mich kaum bewegte, fiel mir nach und nach auch das Laufen schwer. Zwei Tage nach meinem Einzug im Club stellte sich dann mein domino-coach bei mir vor. Ich musste etwas schmunzeln, denn „coach“ verband ich mit Fußball und anderen Sportarten. Nach einem langen Gespräch vereinbarten wir einen Therapieplan, der mir helfen sollte, wieder besser zu gehen. War nicht leicht, aber ich habe es geschafft.

Durch die vielen abwechslungsreichen Therapieangebote ist meine schlechte Laune wie weggeblasen. Ich habe Freunde gefunden, gehe ins Restaurant zum Essen und fühle mich pudelwohl.

Verfasserin:
anonym

Ich wohne schon einige Jahre in den Appartements in Oranienburg. Mir gefällt es hier sehr gut. Ich bin nie allein, habe tolle Zimmernachbarinnen.

domino-world™ Center
Oranienburg

Jeder hat hier seine kleinen Aufgaben. Natürlich bin ich nicht mehr so fit wie früher. Das Laufen fällt mir immer noch sehr schwer. Mein domino-coach und ich haben aber gemeinsam ein Therapieprogramm für mich aufgestellt, das ganz individuell auf mich abgestimmt ist. Sie nennt das domino-coaching™. Ich möchte wieder fitter werden und genau diese Übungen helfen mir dabei, mein Ziel zu erreichen.

Vor einer ganzen Weile kam mein domino-coach mit so einem Aufsteller „Mein Weg zum Ziel“ vorbei. Ich dachte: „Was ist das?“

Sie erklärte es mir genau. Es soll mich unterstützen und mir mehr Motivation geben. Ich sehe so besser, wo ich im Moment stehe. Aha!

Ich habe es verstanden. Wenn ich oben auf der Treppe stehe, habe ich mein Ziel erreicht. Hört sich einfach an, ist es aber nicht immer.

Viel üben gehört natürlich dazu. Manchmal, wenn ich etwas lustlos bin, schaue ich mir meine Treppe an. Ich sage mir: „Da oben will ich hin!“ Das gibt mir wieder Motivation und Antrieb.

Außerdem geben mir die Mitarbeiter auch immer wieder Antrieb und sagen, dass ich das alles schaffe.

Verfasser:
Heinz Janke mit Hilfe
seines domino-coaches

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

Mein Name ist Heinz Janke. Ich wohne seit dem 5. November 2015 im domino-world™ Club Oranienburg, zuerst in der Kurzzeitpflege und seit dem 17. August 2016 auf der Wohnetage 4 in einem hübschen Doppelzimmer.

Nach meiner Krankheit, einem langen Krankenhausaufenthalt und einer Reha konnte ich nicht mehr in meine Wohnung zurück. Ich hatte eine erhebliche Gehbehinderung und Defizite in der Kommunikation, Wortfindungsschwierigkeiten, Wahrnehmungs- und Orientierungseinschränkungen sowie eine stark herabgesetzte kognitive Leistungsfähigkeit.

So zog ich nach dem Krankenhausaufenthalt zu domino-world™ in die Kurzzeitpflege. Schon dort wurde begonnen, an meinen Defiziten zu arbeiten. Am Anfang fiel es mir natürlich schwer, mich einzugewöhnen, aber dank der liebevollen Betreuung meines domino-coaches und des gesamten Pflegepersonals lebte ich mich gut ein. Auch mit meinem Mitbewohner verstehe ich mich gut.

Gemeinsam mit meinem domino-coach besprachen wir meine Stärken und Schwächen und mein Therapieprogramm, denn ich wollte meine Defizite verbessern und mehr Selbstständigkeit erlangen. Die Gespräche halfen mir, meine Kommunikation zu verbessern. Ich konnte immer besser meine Wünsche äußern und auf gestellte Fragen antworten. Durch kognitive Trainings haben sich meine Merkfähigkeit und meine Konzentration verbessert. Das Wasch- und Anziehtraining gaben mir meine Selbstständigkeit zurück. Um meine Gehbehinderung weiter zu verbessern, folgten Übungen an der Sprossenwand, Treppensteigen und Laufübungen. Dadurch erreichte ich eine bessere Beweglichkeit und Selbstsicherheit.

Heute kann ich mich selbstständig waschen und anziehen, gehe zu den Mahlzeiten ins Restaurant und finde auch den Weg zurück auf meine Etage. Ich fühle mich wohl hier. Das verdanke ich meinem domino-coach und allen, die mir dabei geholfen haben, so weit zu kommen.

Verfasserin:
Waltraud Weigelt mit Hilfe
von Mica Lumumba

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

Ich möchte mich vorstellen, mein Name ist Waltraud Weigelt und ich wohne seit Herbst 2015 bei domino-world™ im Club Tegel.

Die ersten Gedanken beim Einzug waren: „Bleib bloß im Zimmer, Du kennst hier doch keinen.“ Ich denke, das haben die Schwestern auch gemerkt, meine Zweifel und Ängste. Doch eines Tages, ich weiß gar nicht mehr genau wann, kam mein domino-coach. Ich gestehe, so genau kann ich das immer noch nicht aussprechen.

Mein domino-coach stellte sich vor und erklärte mir, was ihre Aufgabe ist und dass sie immer für mich da sei, wenn es Fragen, Zweifel oder Sorgen geben sollte.

Das ist aber nicht alles: Seitdem mein domino-coach da war, nehme ich täglich an den Therapien teil und einmal im Monat habe ich eine ganze Stunde mit meinem domino-coach allein!

Um es auf den Punkt zu bringen: „Ich bin angekommen bei domino-world™.“



Verfasser:
Fred Krüger mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:
Andrea Schmieding
domino-world™ Club Oranienburg

Es ist wieder so weit: Ich möchte mich mit einer Sommergeschichte 2018 beteiligen. Ich wohne seit 1997 (damals gehörte das Heim noch zum „Rat der Stadt“) im domino-world™ Club Oranienburg, auf der Wohntage 2 in einem schönen Einzelzimmer mit Balkon.

Als ich dort einzog, gab es das domino-coaching™ noch nicht. Aber als es dann anging, war ich einer der Ersten, der gefragt wurde, ob ich einen domino-coach an meiner Seite haben möchte. Als mir erklärt wurde, worum es ging und mein domino-coach sich vorstellte, war ich sehr begeistert und sagte natürlich gleich zu.

Seitdem habe ich schon viel erreicht. Früher ging es mit dem Laufen nicht so gut, auch mit der Orientierung war es schlecht. Ich konnte mich schlecht konzentrieren, schon gar nicht auf eine Sache.

Durch meinen domino-coach und die Mitarbeiter bin ich jetzt so weit, dass ich alles wieder selbst machen kann. Bei manchen langen Spaziergängen gehe ich munter zum Wasser und schaue den Anglern zu. Ich helfe oft den Mitarbeitern beim Aufräumen des Clubraums. Und manchmal, wenn ich jemanden finde, spiele ich auch Karten oder Brettspiele.

Darauf kann ich mich wieder prima konzentrieren. Ich weiß nicht, ob es mir heute noch so gut gehen würde, wenn es das domino-coaching™ nicht gegeben hätte. Mein domino-coach hatte immer dafür gesorgt, dass ich jeden Tag gefördert werde.

Jetzt hoffe ich, dass ich noch lange gesund bleibe, dann bin ich im nächsten Jahr wieder dabei, eine Sommergeschichte zu erzählen.

Verfasserin:
Gerda Hauer mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Carmen Braun-Röber
domino-world™ Day Care Center
Birkenwerder

Hallo, mein Name ist Gerda Hauer und ich bin 1931 geboren.

Ich sitze im Rollstuhl. Als mein Mann mich in der Tagespflege angemeldet hat, wollte ich zuerst nicht dorthin. Jetzt verfasse ich zum ersten Mal eine Geschichte bei den „domino-coaching™ Erfolgen des Sommers“.

Seitdem ich in der Tagespflege bin, habe ich meine Motivation und meinen Mut wiedergefunden.

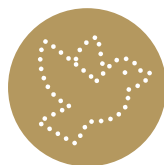
Ich versuche, alle Therapien mitzumachen, obwohl es mir manchmal sehr schwer fällt. Besonders gut gefällt mir die Gesprächstherapie. Vor kurzer Zeit haben wir mit dem domino-coaching™ angefangen. Ich freue mich sehr, was da alles passiert. Das Schönste ist, dass ich nette Menschen kennengelernt habe.

Ich freue mich jede Woche aufs Neue, wenn Dienstag und Donnerstag ist. Dann warte ich auf den roten Bus, der mich in die Tagespflege bringt.



Verfasserin:
Renate Weber mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Hallo, meine Lieben. Zwei Jahre ist es nun wieder her, dass ich Euch meine Geschichte erzählt habe. Ich wohne immer noch im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohntage 2. Was soll ich Euch sagen: Mir geht es gut! Mein domino-coach macht weiterhin täglich mit mir meine Übungen, so wie all die anderen Mitarbeiter der Wohntage 2 auch. Jedoch soll es heute nicht nur um mich gehen. Ich möchte Euch gern eine „Mut-mach-Geschichte“ erzählen, die mir mein domino-coach mehrere Male vorgetragen hat und die mich in schweren Zeiten vorangetrieben hat.

Es war einmal eine alte chinesische Frau, die zwei große Schüsseln hatte, die von den Enden einer Stange hingen. Diese trug die Frau über ihren Schultern. Eine der Schüsseln hatte einen Sprung, während die andere makellos war und stets eine volle Portion Wasser fasste. Am Ende der langen Wanderung vom Fluss zum Haus der alten Frau war die andere Schüssel jedoch immer nur noch halb voll. Zwei Jahre lang geschah dies täglich. Die alte Frau brachte immer nur anderthalb Schüsseln Wasser mit nach Hause. Die makellose Schüssel war natürlich sehr stolz auf ihre Leistung, aber die arme Schüssel mit dem Sprung schämte sich wegen ihres Makels und war betrübt, dass sie nur die Hälfte dessen verrichten konnte, wofür sie gemacht worden war.

Nach zwei Jahren, die ihr wie ein endloses Versagen vorkamen, sprach die Schüssel zu der alten Frau: „Ich schäme mich so wegen meines Sprungs, aus dem den ganzen Weg zu deinem Haus immer Wasser läuft.“ Die alte Frau lächelte. „Ist dir nicht aufgefallen, dass auf deiner Seite des Weges Blumen blühen, aber auf der Seite der anderen Schüssel nicht? Ich habe auf deiner Seite des Pfades Blumensamen gesät, weil ich mir deines Fehlers bewusst war. Nun gießt du sie jeden Tag, wenn wir nach Hause gehen. Zwei Jahre lang konnte ich diese wunderschönen Blumen pflücken und den Tisch damit schmücken. Wenn du nicht genau so wärst, wie du bist, würde diese Schönheit nicht existieren und unser Haus beehren.“

Jeder von uns hat seine ganz eigenen Macken und Fehler, aber es sind die Macken und Sprünge, die unser Leben so interessant und lohnenswert machen. Man sollte jede Person so nehmen, wie sie ist und das Gute in ihr sehen.

Also an alle da draußen mit einem Sprung in der Schüssel: Habt einen wundervollen Tag und vergesst nicht, die Blumen auf Eurer Seite des Pfades zu gießen.

Verfasserin:
Vera Matiba mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Hallo, ich bin Vera Matiba und 94 Jahre jung.

Meine Leidenschaft ist das Nordic Walking. Ich liebe es, mit meiner Gruppe durch den Wald zu laufen und in Form zu bleiben. Aber aufgrund einer schmerzhaften Wunde war es mir nicht mehr möglich, mich meiner Gruppe anzuschließen.

Ich hatte alle Kraft in meinen Beinen verloren. Die Kraft war weg und ich hatte befürchtet, dass sie nicht mehr zurückkommen würde. Vorbei war die Zeit, in der ich kilometerweit ohne Probleme laufen konnte.

Das domino-coaching™ half mir, wieder fit zu werden. Sie gaben mir Übungen, die ich jeden Tag machen musste. Nach einer Weile hatte ich dann auch schon wieder meine Beinkraft zurückerobert.

Trotzdem dachte ich, dass ich in meiner Nordic-Walking-Gruppe nach dem Vorfall die Langsamste sein würde. Falsch gedacht! Ich war die Schnellste!



Verfasserin:
Gertrud Klawikowsky

domino-coach:
Irina Martin
domino-world™ Center
Lichtenberg

Ich möchte mich erst einmal vorstellen: Ich heiße Gertrud Klawikowsky und bin 96 Jahre alt.

Als mein Mann verstarb, bin ich in eine kleine Wohnung umgezogen. Ich habe einen Fahrstuhl. Die Treppe habe ich nicht mehr benutzt und das war natürlich ein Fehler. Dann bin ich im Oktober oft gestürzt und kam ins Krankenhaus. Als ich wieder nach Hause kam, hat mich mein Sohn unterstützt. Duschen ist für mich wichtig, aber ich konnte das nicht mehr selbstständig tun. Dann kam Hilfe von domino-world™.

Als ich den Pflegegrad 2 bekam, kam mein domino-coach und hat mir viele Fragen gestellt. Dann haben wir ein Ziel ausgesucht, das war für mich sehr schwer, weil ich selbstständig machen will, was ich immer gemacht habe, wie z. B. einkaufen, spazieren gehen, meine Arzttermine wahrnehmen. Mein domino-coach meinte, wir könnten erst nur ein Ziel aussuchen. „Ich möchte raus aus meiner Wohnung, selbstständig einkaufen gehen, frisches Obst und Gemüse kaufen.“ Besonders mag ich die Blumen. Früher habe ich jede Woche frische Blumen gekauft.

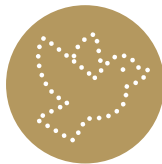
Dann habe ich ein Heft mit Übungen bekommen. Die erste Zeit war sehr schwer. Aber ich muss da durch.

Wenn ich frühmorgens aufstehe, mache ich die Fenster auf und absolviere meine Übungen. Mein Ziel habe ich noch nicht erreicht, aber ich gehe in Begleitung spazieren und einkaufen. Vielleicht kaufe ich auch nichts, weil mein Sohn das für mich macht, aber es tut gut, mal selbst zu schauen, was so los ist im Supermarkt. Dann gehen wir beim Bäcker vorbei und trinken Kaffee und essen ein Stück Kuchen.

Übrigens: Treppen kann ich jetzt mit Begleitung auch schon steigen.

Verfasser:
Günter Weltz mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:
Angelika Kühn
domino-world™ Club Oranienburg



Guten Tag, liebe Leser, mein Name ist Günter Weltz. Sie lesen heute das erste Mal von mir, denn ich wohne erst seit dem 1. Februar 2018 im Club Oranienburg auf der Wohntage 8.

Es ist mir sehr schwergefallen, mein Haus und mein Grundstück aufzugeben. Aber ich habe es allein einfach nicht mehr geschafft.

Ich kenne den Club Oranienburg schon länger als Angehöriger. Wie das Wohnen in einer Pflegeeinrichtung ist, habe ich nach Weihnachten 2017 im Holiday Club ausprobiert. Es hat mir gut gefallen und so habe ich mit Unterstützung meiner Betreuerin beschlossen, hierzubleiben.

Obwohl ich ja bleiben wollte, ist es mir doch schwergefallen, im Club anzukommen und mich einzuleben. Der Kopf sagt Ja, aber das Herz sagt doch etwas anderes. Ich habe mich eher zurückgezogen und wollte allein sein. Aber da hatte ich die Rechnung ohne meinen domino-coach und das gesamte Team der Etage 8 gemacht. Die haben nicht lockergelassen, gefragt, was ich am meisten vermisse und wieder können möchte. Sie haben an mich geglaubt und mir Mut gemacht.

Wenn ich ehrlich bin – und das fällt mir wirklich nicht leicht – war ich nie gern allein. Man gewöhnt sich leider so schnell daran, allein zu sein. Ich höre nur so schlecht und deswegen konnte ich mich kaum verständlich machen und habe mich immer mehr zurückgezogen.

Heute kann ich aus vollster Überzeugung sagen, es war eine meiner besten Entscheidungen, in den Club zu ziehen. Wir haben einen guten Weg gefunden, uns gegenseitig zu verstehen. Lesen und Schreiben klappt nämlich tadellos. Wir verstehen uns inzwischen sogar schon ohne Worte, fast wie ein altes Ehepaar. Wir schauen uns an, geben uns ein Zeichen und alles ist klar.

Ich gehe sehr gern zu den verschiedenen Therapien, die mein domino-coach und ich vereinbart haben. Das macht richtig Spaß und ich bin nicht allein. Ich merke selbst, es geht mir wirklich gut.

Ich bin angekommen. Ich bin auch kein Einzelgänger mehr. Ich bin gern unter Leuten. Auch wenn ich nicht alles verstehe: Ich fühle mich sehr wohl und das ist für mich die Hauptsache.



Verfasserin:
Hildegard Vorbau mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Hildegard Vorbau und ich bin 82 Jahre alt.

Vor gut einem Jahr kam ich durch einen Sturz, bei dem ich mir einen Bruch zugezogen hatte, zu domino-world™. Ich benötigte jeden Tag Unterstützung bei der Körperpflege und bei der Zubereitung des Frühstücks. Diese Situation ist für mich sehr neu gewesen, aber ich musste damit erst einmal leben.

Bis eines Tages mein heutiger domino-coach vor der Tür stand. Ich habe mir alles genau angehört und war begeistert: Es wäre so schön, wenn ich keine Hilfe mehr bräuchte. Mein domino-coach übte mit mir und erklärte mir mit dem Handbuch alle Übungen.

Ich war wirklich voller Energie und übte jeden Tag fleißig, es war natürlich auch schön, Lob zu erhalten. Das hat mich sehr motiviert. Und heute muss ich Euch sagen, ich hatte den vollen Erfolg. Ich konnte mein Ziel, meine Schwester zu besuchen, erreichen. Und es kommt noch besser: Seit zwei Monaten brauche ich auch niemanden mehr, der mich bei der Körperpflege unterstützt und mir mein Frühstück zubereitet, das mache ich jetzt selbst. Und ich gehe jeden Tag ohne Hilfsmittel spazieren.

Ich danke meinem domino-coach für die Unterstützung und freue mich, an meinem nächsten Ziel zu arbeiten.

Verfasserin:
Gerda Nuss mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Benjamin Schilling
domino-world™ Club Oranienburg

Hallo, mein Name ist Gerda Nuss. Ich bin am 25. November 1929 geboren. Ich hatte eine schöne Wohnung hier in Oranienburg, die ich nun nicht mehr habe.

Warum? Ich kam ins Krankenhaus und wurde dort operiert. Daran erinnere ich mich noch. Doch plötzlich wurde mein Gedächtnis immer schlechter. Ich machte Fehler, die einfachsten Dinge wie anziehen und waschen konnte ich nicht mehr allein machen. Ich fühlte mich hilflos.

Meine Kinder brachten mich zu domino-world™, hier in Oranienburg. Ich wurde auf der Wohntage 2 herzlichst empfangen. Ich konnte kaum laufen und wollte auch nur in meinem Bett bleiben. Ich traute mich allein nicht hinaus, hatte keine Motivation. Doch gemeinsam mit meinem Pfleger fing ich an, wieder einige Kleinigkeiten zu erlernen: wie ich mich waschen und anziehen muss, aber auch, wie ich wieder sicher auf meinen eigenen Beinen stehen kann. Das ganze Team unterstützte mich dabei. Ich hatte richtig Freude daran!

Ich traute mich, wieder allein zu laufen, ohne fremde Hilfe. Auch plante ich wieder meinen Tagesablauf selbst. Jetzt konnte ich mich auch wieder allein fertig machen.

Meine Familie kommt sehr oft zu Besuch und ich kann mit ihnen wieder schöne Spaziergänge unternehmen. Das alles wollte ich erreichen und ich habe es geschafft.

Ich fühle mich hier sehr wohl und genieße jeden Tag.

Verfasser:
Jürgen Wölm mit Hilfe
von Marlena Mielczarek

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

Moin! Ich heiÙe Jürgen Wölm, bin 65 Jahre alt und dies ist meine erste Sommergeschichte.

Ich habe viel durchgemacht, kann ich Euch sagen. Unter anderem erlitt ich einen Herzstillstand und wurde erfolgreich wiederbelebt. Schon ein komisches Gefühl ...

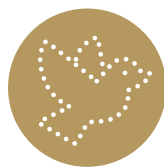
Allein zu leben, kam nicht mehr in Frage. Also entschied ich mich für den domino-world™ Club Tegel. Nun bin ich schon ein halbes Jahr hier und habe mich gut eingelebt. Die Einrichtung ist sehr schön und die Mitarbeiter sind freundlich und sehr hilfsbereit.

Auch meine Besucher, meine Freunde und Familienangehörigen werden mit offenen Armen empfangen. Meine Frau kommt mich täglich besuchen. Durch die täglichen Therapien ist es sogar möglich geworden, dass ich kleine Spaziergänge ohne Rollator, Hand in Hand mit meiner Frau durch den Rosengarten machen kann.

Mein nächstes Ziel ist der Auszug am Ende des Jahres. Ich kann es immer noch nicht glauben!

Verfasser:
Frank Steyer mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Hallo, ich bin Frank Steyer, 34 Jahre alt. Ich war lange Zeit obdachlos und lebe nun in Birkenwerder.

Mein Leben war nicht mehr lebenswert. Jeder Tag war gleich und ich verfiel immer wieder meiner Krankheit, dem Alkoholismus.

Ich besuchte jeden Tag meinen Nachbarn, der von domino-world™ versorgt wird. Dann kam der Tag, an dem Pfleger Udo in mein Leben trat. Er sprach mich an und erklärte mir, dass mein Leben wahrlich keines für einen 34-jährigen sei und es auf keinen Fall so weitergehen kann. Ich war zu dieser Zeit am Ende, legte keinen Wert mehr auf meine Körperpflege, räumte meine Wohnung nicht mehr auf, habe nichts mehr gegessen und trank nur noch Alkohol.

Udo Buch hat mir dann mal richtig die Leviten gelesen und sorgte sofort dafür, dass domino-world™ sich um mich kümmert und ich einen Pflegegrad bekam. Inzwischen wird mir regelmäßig von den Pflegekräften geholfen, mein tägliches Leben zu meistern. Was auch für sie nicht gerade einfach ist, denn obwohl mein domino-coach Udo dafür sorgte, dass ich in eine Entzugsklinik kam, verfallte ich immer wieder meiner Krankheit und merke auch, dass ich körperlich am Ende war und zeitweise immer noch bin.

Vertrauen in meinem Leben ist so eine Sache, dennoch spüre ich jedes Mal, wie stark Udo versucht, mir zu helfen. Er lässt es einfach nicht zu, dass ich mich so gehen lasse. Ich vertraue ihm bedingungslos. Endlich ist jemand für mich da. Das war in meinem Leben nicht immer so.

Dann erklärte mir Udo das domino-coaching™. Wir legten mein Ziel fest. Ein richtiges Ziel hatte ich bisher noch nie. Ich verstand nur Bahnhof, denn er sprach von einem Therapieprogramm, das zur Erfüllung meiner Ziele beiträgt. Er erklärte es mir immer wieder voller Geduld und machte mit mir am Anfang auch die festgelegten Übungen, die ich inzwischen (wenn ich dazu in der Lage bin) selbstständig durchführe. Und ich war wirklich erstaunt, dass es mir damit besser geht.

Ich habe einen Knorpelschaden am rechten Knie und konnte damit nicht richtig laufen. Inzwischen laufe ich ganz allein ohne Unterstützung durch Birkenwerder, was ein großer Fortschritt für mich ist und ich merke ganz schnell, dass mein domino-coach recht hatte mit dem Spruch, dass man alles erreichen kann, wenn man es wirklich will.

Wenn es dann mal nicht klappt oder ich unmotiviert bin, dann ist er da, mein domino-coach, und gibt solange nicht nach, bis es mir wieder besser geht. Am liebsten mag ich die langen Gespräche mit ihm, in denen er mir immer wieder deutlich zeigt, dass er für mich da ist. Ich bin froh, so einen Menschen gefunden zu haben.

Ich kann nur jedem raten, sich wirklich auf das domino-coaching™ einzulassen, denn ich spüre die Erfolge, auch wenn alles ein wenig dauert. Deshalb möchte ich mich auch auf diesem Wege nochmals bei Udo und auch beim Center Birkenwerder bedanken. Schön, dass ihr für mich da seid. Ich freue mich schon, auch im kommenden Jahr wieder über mich berichten zu können und über meine Erfolge.

Verfasserin:
Irmgard Meritz mit Hilfe
von Marlena Mielczarek

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

Willkommen zu meiner ersten Sommergeschichte. Ich bin Irmgard Meritz und bin 79 Jahre alt. Letztes Jahr bin ich bei domino-world™ im Club Tegel auf die Etage 3 gezogen.

Mich hat ein großes Unglück getroffen. Ich musste operiert werden und dabei wurden meine Nerven verletzt. Seitdem bin ich querschnittsgelähmt.

Sehen wir es aber von der positiven Seite: Ich hatte einen liebevollen Mann und bin sehr viel verreist. Ich habe meinen Wunschberuf erlernt und habe mein Leben genossen.

Den domino-world™ Club Tegel hat mir eine Freundin empfohlen und es hat mir sofort gefallen. Es ist echt schön hier und ich kann sagen, dass man hier sehr gut betreut wird. Es werden täglich Gruppentherapien veranstaltet und ein domino-coach erstellt jedem einen individuellen Trainingsplan. Dabei suchen wir gemeinsam Übungen aus, die für mich machbar sind.



Verfasser:
Klaus Bölke mit Hilfe
seines domino-coaches

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

Mein Name ist Klaus Bölke. Mein Bruder brachte mich am 1. Februar 2017 in den Club. Ich konnte mich am Anfang nicht eingewöhnen, war auf alle und jeden böse. Vor allem meinen Bruder wollte ich nicht sehen.

Nach einigen Tagen stellte sich eine Schwester namens Franka Kolmetz vor. Sie sagte, dass sie mein domino-coach wäre. Sie erklärte mir, dass sie sich ganz besonders um mich kümmern würde, damit ich wieder am täglichen Leben teilnehmen könnte, und dass es mir dadurch wieder besser gehen wird.

Dafür stellten wir ein Therapieprogramm auf. Das beinhaltete tägliche Laufübungen und die regelmäßige Toilettenbenutzung. Dadurch wollen wir erreichen, dass ich wieder selbstständiger werde und am Tagesgeschehen mitwirken kann. Das übten wir dann täglich.

Und was soll ich sagen: Es wurde von Tag zu Tag immer besser, da nicht nur mein domino-coach, sondern alle Mitarbeiter mit mir übten. Jetzt bin ich doch sehr dankbar, dass ich zu domino-world™ gekommen bin. Meine Selbstständigkeit hat sich so verbessert, dass ich wieder am Leben teilnehmen kann.

Dafür möchte ich mich bei meinem domino-coach und allen Mitarbeitern der Wohntage 2 bedanken. Auch mit meinem Bruder habe ich wieder ein gutes Verhältnis. Er besucht mich regelmäßig im Club Oranienburg.

Verfasserin:
Ingeborg Hopf mit Hilfe
von Annemarie Schäfer

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

Mein Name ist Ingeborg Hopf. Seit Dezember 2013 wohne ich im domino-world™ Club Tegel auf der Etage 1.

Leider bin ich von meinem Zuhause – wo auch mein lieber Mann wohnt – getrennt, da es dort Treppen gibt, die ich nicht mehr steigen kann.

Da er mich aber regelmäßig besuchen kommt und ich mich dann sehr freue, bin ich nicht mehr so traurig. Ich schätze das sehr an ihm, denn er kann leider nicht mehr so gut sehen und kommt trotzdem noch hierher.

Außerdem wurde es zur Gewohnheit, dass mein lieber Sohn mich jeden Sonntag mit dem Bus zu sich nach Heiligensee fahren lässt. Wir gehen dann gemeinsam ins Restaurant, um etwas zusammen zu essen und zu trinken. Das macht mich richtig glücklich.

Wenn meine Tochter zu Besuch ist, gehen wir öfter mal zu C&A shoppen, das ist auch sehr schön und spaßig.

Insgesamt fühle ich mich sehr wohl bei domino-world™ im Club Tegel und möchte auch, dass das so bleibt.

Ich freue mich auch immer sehr, wenn wir vor- und nachmittags Gruppen- oder Einzeltherapien machen können. So sitze ich nicht allein in meinem Zimmer und es gibt mit den anderen Mitbewohnern was zu lachen und viel zu besprechen.

Leider kann ich momentan keine Treppen steigen, werde jedoch am Ball bleiben und versuchen, meine Ziele zu verwirklichen. Ich verbringe hier eine schöne Zeit und denke weiterhin positiv. Es könnte nicht besser sein.

Verfasserin:
Gerda Zander mit Hilfe
von Agnieszka Meyer

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

Mein Name ist Gerda Zander, ich bin 88 Jahre alt und seit dem 27. März 2018 wohne ich im Club Oranienburg auf der Wohnetage 2.

Am ersten Tag wurde ich sehr freundlich von einer Mitarbeiterin aufgenommen. Sie begrüßte mich mit einem Blumenstrauß und sagte, dass sie mich von früher kennt, als sie noch beim ambulanten Pflegedienst arbeitete und mich zu Hause pflegte. Leider konnte ich mich nicht an sie erinnern.

Als die ambulante Pflege nicht mehr für mich reichte und meine körperlichen und geistigen Fähigkeiten nachgelassen hatten, beschlossen meine Töchter, dass ich in ein Pflegeheim umziehen sollte.

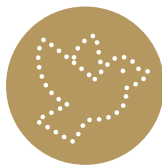
Daraufhin wurde mein schönes Haus mit großem Garten gegen ein sehr kleines Einzelzimmer mit Balkon und anliegender Toilette, die ich mit zwei anderen Frauen teilen muss, getauscht.

Hier habe ich viele nette Menschen kennengelernt. Mittlerweile habe ich mich bei domino-world™ gut eingelebt und an das kleine Zimmer gewöhnt. Allerdings an das anteilige Bad kann ich mich nicht gewöhnen.

Meine Kinder besuchen mich regelmäßig und geben mir immer neuen Mut. Mein Ziel ist es, so lange wie es geht, Freude am Leben zu haben.

Verfasserin:
Christel Baumann mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Hallo, ich bin Christel Baumann aus der schönen Ortschaft Bergfelde und bewohne dort ein kleines Einfamilienhaus. Leider allein, denn mein Mann Horst ist vor nunmehr vier Jahren für immer von uns gegangen. Nachdem mein Mann jahrelang von den netten Pflegekräften von domino-world™ gepflegt worden ist, brauchte ich nach seinem Tod auch Hilfe.

Ich war am Boden zerstört und fühlte mich allein auf dieser Welt. Ich war zu nichts mehr zu motivieren und verfiel in eine Depression.

Genau zu diesem Zeitpunkt stellte sich Pfleger Udo bei mir als mein domino-coach vor und versprach, mir zur Seite zu stehen. Im hohen Alter lernte ich von ihm, dass – egal, was auch immer im Leben passiert – man sich niemals aufgeben sollte. Es gibt immer einen Weg.

Wir setzten mir Ziele und erarbeiteten ein richtiges Programm. Zum Anfang glaubte ich nicht daran, jemals wieder lachen zu können und mich nicht aufzugeben. Doch mein domino-coach zeigte mir, wie gut es auch noch mit über 80 Jahren geht. Ich war regelrecht erstaunt, dass ich wieder über mich und meine kleinen Erfolge lachen konnte.

Ich stellte fest, dass ich nicht allein war, denn da war jemand, der an meiner Seite war, mir zuhörte, wenn es mir wieder schlecht ging, wenn ich vor Trauer um meinen Mann weinte. Udo war da. Er setzte sich mit seiner ganzen Kraft für mein Wohlergehen ein und er gibt niemals auf. Für mich sind die intensiven Gespräche sehr wichtig und helfen mir auch wirklich sehr.

Bei den Übungen muss ich oft lachen, denn ich hätte nie gedacht, dass ich so etwas noch mal mache. Ich zeigte meinem domino-coach, wie sportlich ich mit 86 noch bin und habe ihm bewiesen, dass ich im Sand mit meinen Händen meine Füße berühren kann. Er sagte: „Kompliment, Frau Baumann, das schafft manch Junger nicht.“ Und zur Belohnung für meine Mühe belohnte er mich mit einer Einladung zu Kaffee und Kuchen, was mich sehr froh machte, denn ich genieße jede einzelne Sekunde mit ihm.

Ich besuche an fünf Tagen in der Woche das Day Care Center Birkenwerder und fühle mich in den einzelnen Gruppen sehr wohl. An den Wochenenden bin ich dann allerdings wieder allein zu Hause und das mag ich nicht. Aber der Montag kommt dann immer schnell wieder. Ich habe sehr schnell gemerkt, wenn man sich auf das domino-coaching™ einlässt, wird man wieder selbstständiger und auch fitter im Leben...

Deshalb kann ich nur jedem raten, in diesem Projekt mitzumachen. Ich weiß, ohne diese Hilfe würde es mich nicht mehr geben und deshalb bin ich meinem domino-coach Udo sowie dem gesamten Team vom Center Birkenwerder unendlich dankbar und freue mich auf noch viele schöne Jahre auf dieser Welt.

Verfasserin:
Gerda Abendroth mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Carmen Braun-Röber
domino-world™ Day Care Center
Birkenwerder

Mein Name ist Gerda Abendroth und ich bin fast 100 Jahre alt. Ich besuche dreimal wöchentlich die Tagespflege bei domino-world™ in Birkenwerder. Zuerst wollte ich nur nach Hause, war sehr unruhig. In der ersten Zeit fiel es mir sehr schwer, mich einzugewöhnen.

Die Mitarbeiter gaben sich sehr viel Mühe, damit ich mich wohlfühle. Heute bin ich so weit, dass ich nach dem Mittagessen das Geschirr abtrockne, was mir große Freude bereitet.

Morgens gehe ich zu den angebotenen Therapien und freue mich sehr. Ich bin zwar alt, aber sehr motiviert.

Heute ist die Tagespflege aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Mein domino-coach hilft mir zu begreifen, wie wichtig es ist, sich zu bewegen, um fit zu bleiben. Und ich halte mich daran.

Heute laufe ich mit Unterstützung einige Schritte. Ich möchte hiermit einmal Danke sagen für die tolle Unterstützung und freue mich auf die Sause zu meinem 100. Geburtstag.

Verfasserin:
Agnieszka Meyer für
Elvira Mersch

domino-coach:
Benjamin Schilling
domino-world™ Club Oranienburg

Frau Mersch ist 85 Jahre alt und lebt seit einigen Jahren im Club Oranienburg auf der Wohntage 2.

Als sie im Oktober 2009 einzog, war sie sehr traurig und niedergeschlagen. Sie konnte sich nicht selbstständig bewegen und lag im Bett.

Zusammen mit ihrem domino-coach wurde ein Therapieprogramm aufgestellt und die Ziele wurden festgesetzt. Frau Mersch wurde täglich motivierter und übte sehr fleißig. Sie wurde immer selbstständiger und konnte fast alles allein bewältigen.

Frau Mersch wohnte über drei Jahre in einem Doppelzimmer. Ganz oft war sie verärgert, fühlte sich gestört und konnte nicht schlafen. Ihr größter Wunsch war es, ein Einzelzimmer zu bekommen. Dieses wurde erst im März 2018 möglich. Seitdem ist sie übergücklich und ausgeglichen. Wenn sie allein sein möchte, kann sie die Tür einfach schließen.

Frau Mersch besucht gern alle Veranstaltungen im Haus. Sie trifft sich täglich mit anderen Bewohnern und nimmt mit großer Freude am Koch-Club teil.

Ihre Tochter besucht sie regelmäßig und freut sich sehr, dass ihre Mutter fröhlich ist und sich wohlfühlt.

Verfasserin:
Ursula Heinrich mit Hilfe
von Cornelia Gröbke

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

Guten Tag, ich bin Frau Heinrich und hier beginnt meine Geschichte.

Ich war für eine lange Zeit im Krankenhaus, konnte nicht mehr allein laufen, mich nur mit Hilfe an- und auskleiden. Meiner Tochter wurde mitgeteilt, dass ich nicht mehr allein in meiner Wohnung leben konnte.

Das machte mich sehr traurig: Ich sollte meine Wohnung aufgeben? Ich verstand die Welt nicht mehr. Man sagte, ich muss in eine Pflegeeinrichtung. Das bedeutete für meine Tochter noch mehr Stress.

Sie zog los und suchte eine passende Einrichtung für mich. Als sie mich wieder im Krankenhaus besuchte, sagte sie mir: „Ich habe eine Einrichtung für Dich gefunden, in Tegel.“ „Ich bin in Tegel geboren“, sagte ich zu ihr.

Also zog ich ein paar Tage später in den Club Tegel auf die Wohntage 4. Dort angekommen, begrüßten mich die Teamleitung der Etage 4 und auch die Mitarbeiter. Ich wurde nach meinen Wünschen gefragt und nach den Zielen, die ich so habe. Meine Wünsche waren, wieder allein laufen zu können und mich selber an- und auskleiden zu können. Spazieren wollte ich gehen – allein.

Gesagt, getan. Am nächsten Morgen kam eine Betreuungskraft zu mir und stellte sich als mein domino-coach vor. Mit ihr besprach ich meine Ziele, ich erhielt einen Therapieplan. Dieser wurde dann auch von mir – wie ich denke – sehr gut umgesetzt. Ich musste lernen zu laufen, mich an- und ausziehen, nahm an den Gruppentherapien teil, am Kraft- und Balance-Training, denn zum Laufen braucht man ja Kraft und auch Balance.

Jeden Tag ein Stück mehr. Und was soll ich Euch sagen? Mein domino-coach war super. Und hatte ich mal ein Tief, waren auch die Mitarbeiter da. Man braucht ja auch mal jemanden zum Reden, um seine Sorgen loszuwerden. Aufgeben gab es nicht für mich, ich lief wieder und kleidete mich selbst um.

Ich bin meinem domino-coach sehr dankbar und auch froh, dass sie so viel Geduld hatte. Und ich nach einer Weile auch.

Ich mache jetzt mehr und mehr Fortschritte und allen anderen Mitbewohnern wünsche ich, dass es ihnen auch besser geht. Ich wünsche ihnen viel Kraft und Mut für ihr Vorhaben.

Verfasserin:
Gerda Ritter mit Hilfe ihrer
Betreuungsassistentin
Delia Eckardt

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

Ich bin Gerda Ritter, bin 86 Jahre alt und wohne seit dem 20. Dezember 2017 im domino-world™ Club in Oranienburg auf der Wohnetage 2.

Das ist meine erste Sommergeschichte.

Meiner Schwester – mit ihr zusammen bewohnte ich ein schönes Häuschen mit Garten in Oranienburg – fiel es sehr schwer, mich „hergeben“ zu müssen, doch es ging nicht mehr allein.

Der Grund: Ich leide an starker Vergesslichkeit, man nennt es auch Demenz, das heißt „ohne Geist“. Körperlich war ich fit wie ein Turnschuh, ich bin mein ganzes Leben eine sehr mobile Frau gewesen. Ich liebe Blumen aller Art, die Gartenarbeit, das Fahrradfahren und an der frischen Luft zu sein.

Hinter mir liegt ein sehr bewegtes Jahr mit gesundheitlichen Rückschlägen.

Nun wohne ich seit knapp sechs Wochen im Club Oranienburg. Ich wusste noch nicht so genau, was mein domino-coach und die Pflegekräfte mit domino-coaching™ und Demenzmodell meinten, als ich stürzte und mir einen Oberschenkelhalsbruch zuzog. Was das bedeutete, können Sie sich denken. Operation, einige Wochen Aufenthalt im Krankenhaus und im Anschluss Reha. Zum Glück erholte ich mich schnell, jedoch war mein Gangbild sehr unsicher und verzögert.

Die daraus folgende Anpassung meines Therapieprogramms durch meinen domino-coach verlangte nun tägliche Disziplin von mir. Das Training beinhaltete Stehtraining an der Sprossenwand, Kraft- und Balance-Training sowie Lauftraining. Ich erhielt viel Unterstützung und Motivation vom gesamten Team der Wohnetage 2.

Leider forderte das Schicksal mich fünf Tage nach meiner Rückkehr in den Club Oranienburg erneut heraus. Ich stürzte abermals! Erneut Oberschenkelhalsbruch, alles ging von vorn los, OP, mehrere Wochen Krankenhausaufenthalt und Reha.

Ja, liebe Leser, zu meinen Stärken gehört es, niemals aufzugeben.

„Und wenn Du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her.“ Man muss wollen und mit Hilfe der Pflegekräfte und der konsequenten Durchführung meiner Bausteine im domino-coaching™ hat es geklappt. Ich konnte innerhalb von zwei Monaten wieder ohne Hilfsmittel laufen.

Heute geht es mir gut, meine kognitiven Fähigkeiten lassen mich zwar mehr und mehr im Stich, aber ich freue mich, bei schönem Wetter zusammen mit den Betreuungsassistenten und Mitbewohnern in den Japanischen Garten zu gehen und genieße das Jetzt und Hier.

Verfasserin:
Elvira Oettel für
Waltraud Dittmann

Meine Mutti ist 90 Jahre alt und wird seit März 2016 nach einem Schlaganfall montags bis freitags am Morgen beim Start in den Tag vom domino-world™ Center Hohenschönhausen unterstützt.

domino-coach:
Doreen Neidhardt
domino-world™ Center
Hohenschönhausen

Durch die Unterstützung des domino-world™ Teams ist es möglich, dass die Mutti auch weiterhin in ihrer schönen Zwei-Zimmer-Wohnung leben kann.

Wenn Gesundheit und Wetter es zulassen, machen wir mit dem Rollstuhl Spaziergänge in der näheren Umgebung. Längere Ausflüge oder kleinere Reisen schafft Mutti leider nicht mehr. Sie ermüdet doch recht schnell.

Die täglichen Aufgaben übernimmt die Familie. Höhepunkte sind immer wieder die Besuche der Enkel und Urenkel. Das bringt Freude und Lebendigkeit in Muttis Leben.

Im Namen meiner Mutti bedanken wir uns bei den domino-coaching™ Betreuern für die tägliche Unterstützung und die aufmunternden Gespräche am Morgen, auch wenn Mutti nicht immer so gut drauf ist. Wir wissen dadurch, dass sie gut in den Tag gestartet ist.

Verfasserin:
Helga Neukötter mit Hilfe
von Silvia Berner

domino-coach:
Andrea Knaack
domino-world™ Club Tegel

Hallo, mein Name ist Helga Neukötter. Ich bin am 20. Juni 1934 in Berlin geboren. Ich wohne seit dem 7. Juni 2018 im Club Tegel.

Ich habe ein sehr schönes Zimmer bezogen. Anfangs war ich sehr ängstlich und wusste nicht, was mich hier erwartet. Aber mir wurde schnell geholfen.

Um meine Ängste zu überwinden, nehme ich viel an den Therapien teil und unterhalte mich mit den Mitbewohnern.

Mein Hobby ist es, Kreuzworträtsel zu lösen. Da kann ich die Gedanken schweifen lassen und ich denke oft an Vergangenes. Ich bin viel in der Welt herumgekommen.

Leider habe ich aber auch schlechte Erfahrungen mit Menschen gemacht. Menschen, die mir in der Vergangenheit helfen sollten, haben mir fast alles genommen, was zum Leben wichtig ist. Aber das ist jetzt zu Ende und ich schaue in die Zukunft, und die ist hier im Club Tegel.

Ich möchte noch lange hier leben und alles genießen, was mir angeboten wird. Ich freue mich auf eine gute Zeit!

Verfasser:
Hans Schettig mit Hilfe
seines domino-coaches

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

Mein Name ist Hans Schettig und ich wohne seit 2014 auf der Wohntage 2. Ich habe mich 2017 schon einmal mit einer Geschichte an unserem Buch beteiligt. Ich freue mich, dass ich auch in diesem Jahr wieder über das domino-coaching™ berichten kann.

Ich habe noch immer meinen domino-coach Franka Kolmetz. Sie ist nach wie vor auf meine Mobilisation und meine Selbstständigkeit bedacht. Durch sie und das domino-coaching™ bin ich immer noch in der Lage, selbstständig vom Zimmer in den Clubraum zu laufen, da wir täglich Laufübungen und Bewegungsübungen an der Sprossenwand machen.

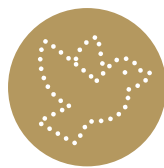
Auch nehme ich regelmäßig am Gedächtnistraining auf der Wohntage teil, welches unsere Betreuungsassistentin mit uns durchführt. Auch wenn ich mal keine Lust habe, spornt mich mein domino-coach an und spricht mir Mut zu. Und dann muss ich doch zugeben, dass es mir wieder großen Spaß gemacht hat. Dadurch merke ich auch, dass es mir immer noch ganz gut geht.

Das domino-coaching™ ist das Beste, was mir passieren konnte, um im Alter noch so fit zu sein. Deshalb bin ich meinem domino-coach auch sehr dankbar dafür, dass er bis heute immer drangeblieben ist. Ich hoffe, dass ich im nächsten Jahr mit einer neuen Geschichte von mir und dem domino-coaching™ berichten kann.



Verfasserin:
Andrea Schmieding für
Hans-Joachim Kühne

domino-coach:
Benjamin Schilling
domino-world™ Club Oranienburg



Hallo, mein Name ist Hans-Joachim Kühne. Ich wohne seit dem 14. März 2018 im Club Oranienburg.

Ich führe seit ein paar Jahren Tagebuch. Auch dieses Jahr im Januar begann ich, alles aufzuschreiben, meine Tätigkeiten, Erlebnisse und Erfolge. Wenn es mir schlecht erging, führten meine Kinder es für mich weiter.

Am 31. Januar 2018 hat sich mein bisheriges Leben schlagartig verändert. Hierzu einige Zitate aus dem Tagebuch, die von den Kindern notiert wurden: morgens hingefallen und mittags mit Daniel zum Arzt gefahren; beim Arzt umgefallen und dann mit dem Krankenwagen ins Krankenhaus Hennigsdorf gefahren, abends Besuch von Birgit und Roland, Du warst auf Station 35.

01.02.2018:

Es wurden verschiedene Untersuchungen durchgeführt, Narkose nicht vertragen, Du warst total durcheinander, Du bist jetzt auf Station 24.

02.02.2018:

Birgit und Roland haben Dich besucht, haben mit Ärztin gesprochen, Du bist stabil, es geht Dir besser.

03.02.2018:

Birgit und Roland haben Dich besucht, Birgit hat Dir Milchreis mitgebracht, welchen Du mit Appetit gegessen hast.

04.02.2018:

Es geht Dir besser, sind alle in den Urlaub nach Österreich gefahren.

05.02.2018:

Haben abends im Krankenhaus angerufen.

06.02.2018:

Karin hat Dir eine Zeitung und Leckermäulchen mitgebracht.

09.02.2018:

Um 12:00 Uhr bekamen wir einen Anruf, dass Du noch am Nachmittag operiert werden musst, sind alle um 18:30 Uhr von Österreich nach Hause gefahren.

10.02.2018:

Du bist auf der Intensiv-Station, Besuch von Birgit, Roland, Daniel und Anne, Gespräch mit Ärztin geführt.

12.02.2018:

Verlegung auf Station 28, wir waren alle dort zu Besuch.

17.02.2018:

Vorbereitung für Deine Heimkehr.

19.02.2018:

Pflegedienst organisiert.

20.02.2018:

Schlechte Nachrichten! Du wirst nicht entlassen, sondern erst einmal auf eine andere Station verlegt, 15 Tage sollst Du jetzt mobilisiert werden; Roland und Birgit haben Dich besucht.

23.02.2018:

Morgen sollst Du auf eine andere Station verlegt werden.

24.02.2018:

Du bist jetzt auf der anderen Station, Dir geht es sehr schlecht, Anne und Birgit waren da und haben mit der Ärztin gesprochen, es gibt kaum Hoffnung, dass Du wieder gesund wirst.

25.02.2018:

Wir machen uns große Sorgen!

26.02.2018:

Es geht Dir weiterhin sehr, sehr schlecht; Du kannst nicht richtig essen und trinken, Du hast nicht genügend Kraft.

01.03.2018:

Es geht Dir etwas besser.

02.03.2018:

Mit Stationsarzt gesprochen wegen Deiner Entlassung.

05.03.2018:

Gespräch mit Arzt geführt und der Sozialarbeiterin des Krankenhauses, sie haben gesagt, dass Du nicht den ganzen Tag allein zu Hause bleiben kannst, durch die Krankheit kannst Du immer noch nicht laufen, Du wirst ganz viel Hilfe brauchen.

06.03.2018:

Wir haben noch einmal über diesen Umzug ins Heim gesprochen, Du warst einverstanden, weil es nicht anders geht.

07.03.2018:

Birgit hat einen Anruf bekommen aus dem Krankenhaus, die Sozialarbeiterin hat einen Platz für Dich im Heim gefunden, domino-world™ hat angerufen, haben für Dich ein Zimmer; haben uns das Zimmer angesehen und mit der Leiterin gesprochen.

14.03.2018:

Einzug bei domino-world™.

24.03.2018:

Besuch und Gespräch mit einem domino-coach; Aufklärung zum Therapieziel: Umsetzung vom Rollstuhl auf das Bett und umgekehrt, dazu Bausteine und Übungen an der Sprossenwand und das täglich vormittags und nachmittags.

09.04.2018:

Wir haben alle Deinen 82. Geburtstag gefeiert.

28.04.2018:

Du kannst allein vom Rollstuhl ins Bett und umgekehrt; ein Riesenfortschritt!!!

03.05.2018:

Roland und Birgit waren zum Angehörigenkreis im Haus, haben viel erfahren über Deine Therapie im domino-coaching™ Prozess.

07.05.2018:

Du beginnst mit dem Lauftraining am Rollator.

08.05.2018:

Die Pflegerinnen sind begeistert, Du machst alle Übungen (genannt Bausteine) ganz toll mit, manchmal bist Du zu ungeduldig.

12.05.2018:

Ich – Hans-Joachim Kühne – schreibe wieder selbst meine Erlebnisse auf.

20.05.2018:

10:30 Uhr Sprossenwand, 16:00 Uhr gelaufen am Rollator zur Rezeption und zurück auf die Station.

11.06.2018:

Ab heute gehe ich ins Restaurant und nehme dort meine Mahlzeiten ein, ich bin etwas aufgeregt.

26.06.2018:

Mit Pflegerin Andrea Schmieding, einer besonders redseligen Frau, Gespräch geführt von 14:55 Uhr bis 15:25 Uhr über meine Erfolge.

Ich hätte zu dem Zeitpunkt, als ich im Krankenhaus war, niemals gedacht, dass ich wieder so mobil werden würde. Es gab ja keine Hoffnung darauf, dass ich je wieder gesund werden, geschweige denn laufen könnte. So hieß es noch vor ca. drei Monaten. Das alles habe ich nur geschafft durch kluge Köpfe, die mit mir einen ausgeklügelten Therapieplan im domino-coaching™ Prozess erarbeiteten. Ich möchte hiermit nur eines noch sagen: „Gebt nicht auf, es gibt immer Hoffnung und der Glaube bestärkt Euch dabei.“

Verfasser:
Wolfgang Gellert mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Mein Name ist Wolfgang Gellert. Ich bin 83 Jahre und lebe allein in einer kleinen Wohnung mit Balkon in Kreuzberg.

Seit einigen Jahren werde ich aufgrund meiner Erkrankungen von domino-world™ betreut. Ich kann mir viele Dinge einfach nicht mehr merken und das Laufen fällt mir sehr schwer.

Lange Zeit konnte ich meine Wohnung nicht mehr verlassen, die wenigen Stufen bis zur Haustür schienen mir unüberwindbar. Eigentlich verbrachte ich die meiste Zeit des Tages vor dem Fernseher oder im Bett.

Mein domino-coach wollte an dieser Situation unbedingt etwas ändern und fragte mich, was sich ändern muss, damit ich mich wieder besser fühle. So richtig wusste ich darauf keine Antwort, da ich mich mit meinem Leben gut arrangiert wähnte.

Dann dachte ich an früher und an die Dinge, die ich gern getan hatte, zum Beispiel an Spaziergänge und das Zusammensein mit anderen Menschen. Ja, dies waren die Dinge, die ich so sehr vermisste.

Also fingen wir mit Laufübungen – noch am Rollator – im Treppenflur an. Den Rollator konnte ich allerdings schnell beiseite lassen, es funktionierte auch ohne prima.

Danach kam das Treppensteigen, was schon etwas schwieriger war und worauf ich auch nicht immer Lust hatte. Ich musste aber viel trainieren, wenn ich wieder hinausgehen wollte.

Mittlerweile habe ich diese Hürde auch genommen und laufe dreimal in der Woche zusammen mit meiner Nachbarin in das Day Care Center Kreuzberg. Dort genieße ich das Zusammensein mit den Besuchern und den netten Mitarbeitern und vor allem die Gesellschaftsspiele.

Jetzt überlege ich mir schon, was ich noch so erreichen kann und ich bin mir sicher, da fällt mir etwas ein.



Verfasserin:
Hannelies Gora

domino-coach:

Sabrina Hauser
domino-world™ Day Care Center
Birkenwerder

Ich heiße Hannelies Gora und bin jetzt 81,5 Jahre alt. Ich gehe schon über drei Jahre zu domino-world™ in Birkenwerder. Mein domino-coach ist immer noch Sabrina Hauser. Ich bin darüber sehr froh. Sie ist hilfsbereit, verständnisvoll und hat immer ein offenes Ohr für mich.

Wir haben jetzt auch Simone, sie macht mit uns Sport, geistiges Training und wir singen sehr viel. Ich freue mich jede Woche darauf. Auch unsere Fahrer sind sehr freundlich und hilfsbereit.

Ich bin durch domino-world™ wieder viel kontaktfreudiger geworden. Auch mit meinen Mitstreitern komme ich gut aus. Nachmittags spiele ich Rommé. Aber durch private Probleme geht es im Moment rauf und runter. Ich frage mich, was ein Mensch noch alles aushalten kann. Meine neue Schmerzrztin versucht, meine Schmerzen zu lindern mit Medikamenten und Physiotherapie. Aber ich habe trotzdem noch sehr oft große Schmerzen. Ich führe ein Tagebuch, wo ich die guten und die schlechten Tage aufschreibe.

Ich steige täglich Treppen, von meiner Wohnung aufwärts zu der Wohnung meiner Tochter. Ich benutze mein Theraband oder ich nehme meinen Knetball, damit ich die Arme und Finger trainieren kann. Auch mache ich zu Hause Sport entsprechend meinem Therapieheft.

Ich habe zwei neue Hüften und ein neues Kniegelenk bekommen. Jetzt wurde im rechten Arm Arthrose festgestellt. Das ist sehr schmerzhaft. Auch habe ich starke Schmerzen in der Lenden- und Halswirbelsäule, welche durch Sport und Laufen gelindert werden. Ich laufe schon eine lange Zeit an meinem Rollator, der mir Sicherheit gibt. Ich hoffe, dass ich noch lange lebe, um mein Ziel zu erreichen. Ich möchte wieder besser laufen können.

Ich bedanke mich bei meiner Tochter, meinem Schwiegersohn und meinen drei Enkelkindern: Danilo 13 Jahre, Marlo 9 Jahre und bei meinem kleinen Leo, er ist erst 13 Monate alt. Er ist ein freundlicher kleiner Engel und er macht mir sehr viel Freude. Meine Familie holt mich wieder hoch, wenn es mir schlecht geht.

Ich möchte mich bei Sabrina, Claudia, Carmen, Simone und Sylvia bedanken, die jederzeit helfen und zuhören. Durch domino-world™ ist schon vielen älteren Menschen geholfen worden. Sie alle kommen gerne zu domino-world™. Ich bin froh, dass ich nur die Gelenke kaputt habe und nichts am Kopf.

Also: weiterkämpfen und nicht aufgeben!

Verfasserin:
Stefanie Heinze für
Eva Heines

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

Ich möchte über Eva Heines berichten. Sie ist 92 Jahre alt und wohnt seit Oktober 2012 in unserer Einrichtung. Frau Heines ist seit 40 Jahren an Diabetes mellitus Typ 2 erkrankt.

Ich nenne bewusst die Krankheit, weil sie im Jahr 2017 einen Schicksalsschlag erlitten hat. Eine über Jahre entstandene Durchblutungsstörung im linken Bein führte zu einer Amputation. Durch viel Zuspruch, Verständnis und das Mutmachen des domino-coaches und der Mitarbeiter, die Hoffnung nicht aufzugeben, ging es nach vielen düsteren Tagen wieder langsam und Schritt für Schritt bergauf.

Auch eine tolle Zusammenarbeit mit der Hausärztin und den Physiotherapeuten ermöglichen Frau Heines, ein selbstständiges Leben zu führen.

Die Toilettengänge, der Transfer und das An- und Auskleiden klappen ohne die Unterstützung der Mitarbeiter. Durch den starken Willen von Frau Heines und ihre Stärke, die Therapien durchzuführen, ist sie heute wieder da, wo sie sein wollte.

Ich möchte mit dieser Geschichte vor allem den anderen Bewohnern Mut machen, niemals aufzugeben!

Verfasserin:
Jessica Jane Freiberg für
Rita Ansahl

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

Guten Tag, ich heiße Rita Ansahl, bin 84 Jahre und leide an Depressionen.

Mein Hund Basti begleitet mich in allen Phasen und er ist leider auch sehr krank. Mein domino-coach besucht mich regelmäßig, worüber ich mich sehr freue, da sie mir wieder Kraft und Lebensmut spendet.

Sie hört mir gern zu und gibt mir auch mal Ratschläge, die ich gern annehme.

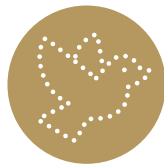
Wir arbeiten gemeinsam daran, dass ich meine Depressionen verringere. Wir lachen viel zusammen und wenn es mir nicht gut geht, hat sie sehr viel Verständnis dafür.

Ich freue mich, dass ich so einen lieben domino-coach erhalten habe und freue mich weiterhin auf die Zusammenarbeit.



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 starrte 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:
Dorothea Reinert mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Es klopft an meine Tür 009 und wer kommt rein? Der nette Brian – ein Azubi, im roten Poloshirt, nicht etwa im roten VW ... Er fragt, ob ich Lust hätte, einen kleinen Bericht über mein „Club-leben“ hier bei domino-world™ zu schreiben. Ich bin seit Februar 2018 Bewohnerin. Mann, das ist ja schon ein volles Quartal!

Eigentlich finde ich es jetzt gut hier. Ja, am Anfang ist mir die Eingewöhnung schwergefallen. In Konradshöhe, in meinem Haus, war ich gut betreut, aber doch überwiegend allein. Damit kann ich gut umgehen, habe gelesen, Radio gehört, ferngesehen usw., aber die persönlichen Kontakte fehlten mir irgendwie.

Weil der „Herr Parkinson“ mich fest im Griff hat, kann ich nichts mehr allein! Mein lieber Sohn Oliver, 43 Jahre alt, ich bin ja schon 83, hat für mich etwas Gutes im Internet gesucht und auch gefunden: in Tegel, den domino-world™ Club in der Buddestraße, da wo früher, als die Alliierten noch in Berlin waren, der „Franzosen-Bahnhof“ war.

Dann ging alles relativ schnell. Nach einem intensiven Gespräch mit Frau Burghardt-Aling konnte ich nach zwei Monaten einziehen. Hübsches Zimmer mit Terrasse, im Erdgeschoß. Dann der erste Gang ins Restaurant „Restaurant de Paris“ – die „Paris Bar“ ist ja in der Kantstraße ...

Alles grau-weiß-haarige, ehemalige prominente Alte, und ich, die neue Alte, kam dazu. Alle starrten die Neue an. Ich hatte sofort meine typischen Gang-Blockaden – Festklammern am Rollator, kein Schritt geht mehr! Hier bleibe ich nicht, dachte ich. Hatte auch das Gefühl, dass untereinander keine Har-

monie herrschte. Das fand ich sehr schade, denn wir sitzen doch alle in einem Boot, sollten nett und hilfreich miteinander umgehen, freundlich auf den anderen zugehen.

Man muss einfach damit anfangen, dann klappt es auch! Jedenfalls haben sich dann auch für mich die Bedenken in Wohlgefallen aufgelöst. Und zwar durch die guten Therapieangebote. Gymnastik, Gedächtnistraining, Gestalten mit Speckstein, Aquarellmalen, Kraft- und Balance-Training, Qi Gong, man kann jeden Vormittag etwas machen oder bei schönem Frühlings- bzw. Sommerwetter durch den Garten laufen. Mir schmeckt auch das Essen gut.

Überhaupt: Alle Pfleger, Therapeuten, Techniker, Haushandwerker, Köche, Bedienung, Rezeptionistinnen, Service-Leute, Azubis – nicht zu vergessen die domino-coaches – sind freundlich und nett, wirklich!

So, Ihr Lieben, ich komme zum Schluss. Nur noch eine Anmerkung von meinem Enkel Rafael (7 Jahre). Als er mich das erste Mal hier besuchte und interessiert feststellte, dass im Erdgeschoß die Appartements von 001 bis 009 (natürlich auch 007 – Mister Bond) beziffert sind, meinte er: „Oma, Du wohnst ja in einer richtigen Geheimagentenstraße!“

Der Agent in 007 war über 90-jährig und ist vor ein paar Tagen gestorben. Wir wissen alle – irgendwann trifft es jeden.

Macht's gut Nachbarn! Es grüßt euch ♥-lich die 009!

Verfasser:
Günter Wienecke mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Mein Name ist Günter Wienecke. Ich lebe seit Anfang 2015 im Club Oranienburg auf der Wohntage 8 in einem schönen Zimmer zum Haupteingang hin. Hier ist immer was los, es ist sehr interessant.

Ich war sehr depressiv, als ich hier einzog. Eigentlich hatte ich mich damals schon aufgegeben. Es gab Hochs und ganz viele Tiefs in meinem Leben.

Seit einem halben Jahr beginnt mein Tag mit Sport: Jeden Morgen eine halbe Stunde am Ergometer – inzwischen beginne ich das Training mit Gymnastik und Hanteln anstatt mit dem Ergometer –, danach Treppensteigen. Der Tag kann beginnen. Und wenn Sie jetzt denken, das war's für den Tag, dann haben Sie sich geirrt. Ich habe auch kleine Aufgaben übernommen, denn den Kopf fit zu halten, gehört doch auch dazu. Vor dem Mittagessen gehe ich noch eine große Runde im Garten spazieren – so eine Art Nordic Walking – ob bei kleineren Regengüssen oder Sonnenschein. Auch hier gibt es immer etwas Interessantes zu erleben. Und am Nachmittag beginnt das Fitnessprogramm noch einmal von vorn. Sie merken schon, hier so einfach in den Tag hinein zu leben, ist nicht drin. Am Nachmittag lade ich meist eine Mitbewohnerin ein, mit mir in den Garten zu gehen und meine Runden zu drehen. Das macht mehr Spaß, weil ich dann nicht allein bin. Mir geht es gut, das freut auch meine Söhne sehr!

Das Beste daran ist: Ich bin schon zweimal „Mutmacher des Monats“ geworden und habe Hanteln zum Trainieren geschenkt bekommen. Die Urkunde hängt auch aus, sodass jeder sehen kann, wer fleißig trainiert hat. Und dann geht man schon mal voller Stolz durch den Flur und zeigt die Urkunde. Das domino-coaching™ und die Gespräche sind sehr wichtig, auch zwischendurch. Heute habe ich weniger Tiefs, aber dafür mehr Hochs und ich freue mich von neuem auf jeden Tag.

Meine Devise: „Gib nie auf, denn man weiß ja nicht, wie nah man schon am Ziel ist!“

Verfasserin:
Michaela Vahldieck für
Hannelore Wukasch

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



Frau Wukasch zog im August letzten Jahres in den Club Treptow auf die 2. Etage.

Ich stellte mich als ihr domino-coach vor. Frau Wukasch war verblüfft und interessiert, was sie nun erwartete.

Bei unserem ersten offiziellen domino-coaching™ Gespräch erzählte mir Frau Wukasch von ihrem Leben in Dresden, von ihrem großen Haus, von ihrem Beruf als Buchhalterin, den sie bis zur Rente mit Freude ausübte. Sie erzählte, dass sie ihre große Liebe geheiratet hat und wundervolle 35 Jahre erlebte. Auch von ihren Kindern erzählte sie mit Stolz.

Frau Wukasch wurde traurig, als sie mir von ihrem Sturz berichtete – sie wurde erst nach Stunden gefunden. Dieser schreckliche Vorfall hat sich bei Frau Wukasch eingepreßt. Sie hatte große Angst, dass ihr erneut etwas Schlimmes passiert. Und so stand der Entschluss fest. Gemeinsam mit ihrer Familie entschied Frau Wukasch, nach Berlin zu uns in den Club zu ziehen.

Ich erkannte von Anfang an, dass Frau Wukasch ein vielseitiger Mensch mit vielen Interessen und vor allem ein ehrgeiziger Mensch ist. Die Assessments waren schnell gemacht und beim ersten Erstellen des Entwicklungsziels hatte Frau Wukasch deutlich Spaß. Wir erstellten zusammen das Therapieprogramm und planten die benötigten Bausteine, die Frau Wukasch durchführen musste, um ihr Ziel zu erreichen.

Es gab nicht einen Tag, an dem Frau Wukasch nicht ihre Übungen machte. Sie nahm konsequent an den angebotenen Gruppenaktivitäten teil.

Im Juli wurde Frau Wukasch aufgrund ihrer hervorragenden Leistung zum „Mutmacher des Monats“ gewählt. Sie freute sich sichtlich über die Auszeichnung und ist dadurch noch motivierter denn je. Als ihr domino-coach erzähle ich Ihnen die Geschichte von Frau Wukasch voller Stolz und hoffe, dass sie auch Ihnen Mut machen möge.

Verfasserin:
Renate Schulze mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:

Jessica Fehr
domino-world™ Center Kreuzberg



Ich kann dieses Jahr nur Gutes berichten. Ich habe mich sehr gefreut, dass ich mein Therapieziel erreicht habe. Denn ich kann nicht so gut laufen und es fällt mir schwer, die Treppen herunterzugehen. Aber mein domino-coach Jessica hat mich motiviert, mein Ziel zu erreichen.

Mein Ziel war es, dass ich wieder mal shoppen gehen und tolle Sachen kaufen kann. Das Ziel hat mir Mut gegeben, jeden Tag zu üben: die Treppen hinauf- und herunterzugehen, in der Wohnung zu laufen oder kleine Schritte draußen am Haus entlang zu machen. Mein domino-coach hat mir immer wieder neuen Mut gegeben, wenn ich aufgeben wollte.

Dann war es so weit. Mein domino-coach holte mich an einem Samstag ab und wir fuhren in eine Shopping-Mall. Es war riesig, viele Geschäfte, bunte Farben – ich war überwältigt. Und ich konnte lange Strecken ohne Probleme laufen.

Ich habe mir tolle Sachen gekauft und konnte mir diese auch selber aussuchen. Das fand ich supertoll. Danach gingen wir noch einen Kaffee trinken und haben uns sehr lange unterhalten. Das war so schön, dass ich mich schon auf mein nächstes Ziel freue.

Ich kann nur sagen, ohne meinen domino-coach hätte ich das nie geschafft. Dafür möchte ich mich bedanken: bei Jessica Fehr und bei domino-world™, die so ein tolles Therapieprogramm haben – das domino-coaching™!

Verfasser:
Gerhard Grabowski
mit Hilfe seines
domino-coaches

domino-coach:
Cedrik Ciftci
domino-world™ Club Treptow

Mein Name ist Gerhard Grabowski und ich wohne seit November 2015 im domino-world™ Club Treptow auf der Etage 1.

Ich habe mich sehr gut eingelebt und komme mit sehr vielen Bewohnern zurecht und mit einigen habe ich auch einen Riesenspaß.

„Laufen, Arme, Hände und Beine“ nennen sich wohl Bausteine im domino-coaching™ und ich kann sagen, ich bin ein Bestandteil dieser Bausteine. Täglich führen wir Therapien für Herz, Geist und Seele durch.

Aber man möchte bitte nicht die Bewegungsübungen oder das Kraft- und Balance-Training vergessen. Die Therapeuten und Pflegekräfte unterstützen und motivieren mich, dass ich immer in Bewegung bleibe.

Das domino-coaching™ hilft mir, meine Stärken und Schwächen zu finden und zu verbessern. Mein domino-coach Cedrik berät mich und geht mit mir regelmäßig alle Schritte durch. Er hat mir auch Bausteine ausgesucht, nach denen ich wunderbar üben kann. Ich führe die Übungen sehr gerne mit meinem domino-coach durch, dann bin ich immer auf der sicheren Seite.

Das macht so viel Spaß! Und mal ganz ehrlich, mit meinem domino-coach macht das noch mehr Spaß, wenn man dazu noch ein paar Witze reißt. Mein domino-coach sagt immer, dass kleine Schritte mehr Erfolg haben als große Schritte.

Dank der täglichen Therapien und dank domino-world™ geht es mir gesundheitlich viel besser.

Verfasserin:
anonym mit Hilfe
des domino-coaches

domino-coach:
Timay Postler
domino-world™ Club Tegel

Hallo, ich wohne seit ungefähr zwei Jahren im domino-world™ Club Tegel im Erdgeschoss.

Vor einiger Zeit bin ich gestürzt und habe mir den Oberschenkelhals gebrochen. Wochenlang war ich deshalb im Krankenhaus, konnte nicht mehr laufen, geschweige denn konnte ich mich allein umsetzen. Ich wusste ganz genau, dass ich ganz von vorn anfangen muss, doch dies nahm ich in Kauf, denn ich wollte ja wieder selbstständig werden.

Als ich wieder zurück in mein Zuhause kam, hat mein domino-coach Timay direkt ein neues Therapieprogramm für mich erstellt. Da war nichts mehr mit Rumliegen, sondern es ging gleich am ersten Tag wieder los mit dem Trainieren.

Die Mitarbeiter haben mit mir die neuen Bausteine durchgeführt, sodass ich nach einiger Zeit, Schritt für Schritt, wieder sicher an meinem Rollator laufen konnte.

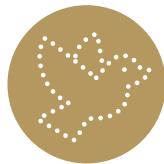
Manchmal gab es schwierige Zeiten, in denen ich keine Lust mehr hatte, weiterzumachen, aber das ließen mein domino-coach und die anderen Mitarbeiter nicht zu.

Wenn man erst einmal diese Hürde überwunden hat, macht es wieder Spaß und man ist sehr motiviert.

Heute laufe ich nun wieder an meinem Rollator und führe meinen Alltag wieder selbstständig durch.

Verfasserin:
Denise Schmidt für
Else Hofmann

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



Frau Hofmann erzählte mir, dass sie zu ihrem Geburtstag das schönste Geschenk bekommen hat: Sie kann endlich in den Club Oranienburg einziehen. Das war ihr größter Wunsch.

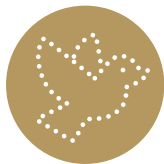
Als sie hier einzog, erzählte sie von ihrem Leiden: Sie hatte durch ihre Krankheit sehr viel abgenommen und nach einer Fraktur ist sie an den Rollstuhl gebunden. Sie fühlte sich nicht mehr wohl. Schlafen, essen und laufen, einfach wieder das zu machen, was Andere auch tun, fiel ihr sehr schwer.

In den vielen domino-coaching™ Gesprächen erzählte sie sehr viel von sich und darüber, was ihr sehnlichster Wunsch ist: ein neues Zuhause zum Wohlfühlen, um aufgefangen und bestärkt zu werden. „Laufen möchte ich können und nicht mehr in diesem blöden Rollstuhl sitzen! Ein würdevolles und schönes Leben mit schönen Momenten verbringen. Und das Leben genießen, so lange es noch geht. Ich bin zwar keine 20 mehr, sondern 96 Jahre, aber da hat man auch immer noch ein paar Wünsche und Träume.“

Heute, nach ein paar Monaten, ist das Bild ein anderes: „Ich habe zugenommen, meine Tochter hat mir auch schon neue Sachen gekauft. Das Ergometer und die Sprossenwand sind meine besten Freunde und Begleiter geworden. Das Laufen bereitet mir sehr viel Freude, aber ich soll das noch nicht allein machen. Aber ich verrate Ihnen etwas: Das tue ich manchmal doch allein, weil es mir so viel Spaß macht. Ich fühle mich in allem bestärkt und die Mitarbeiter glauben daran, dass es mir gelingen wird.“

Verfasserin:
Susanne Bien für
Monika Leifheit

domino-coach:
Susanne Bien
domino-world™ Club Treptow



Ich heiße Monika Leifheit und bin 73 Jahre jung. Ich wohne mit meinem pflegebedürftigen Mann im Club Treptow auf der zweiten Etage. Dass wir hier gemeinsam unseren Lebensabend verbringen können, ist für uns ein Segen.

Mein Mann war der Vorreiter beim Einzug in den Club. Er hatte vor dem Einzug drei Schlaganfälle und es war nichts mehr, wie es sein sollte. Als liebende und fürsorgliche Ehefrau umsorgte ich ihn mit voller Hingabe in allen Lebenslagen zu Hause. Es sollte ihm an nichts fehlen. Ich kochte für ihn, übernahm die Körperpflege und half beim Anziehen und reichte ihm jede Mahlzeit. Ich fuhr ihn im Rollstuhl spazieren, hatte nebenbei noch den Haushalt, die Wäsche, den Einkauf usw.

Vor lauter Sorge um meinen Mann verschwendete ich keinen Gedanken an mich selbst, nahm meine eigenen Bedürfnisse nicht so wichtig. Bald wog ich nur noch 47 Kilogramm – und ich bin eine große Frau. Und so fehlte mir immer mehr die Kraft, mich um meinen Mann zu kümmern. „Wenn ich so weiter mache, bin ich selbst bald ein Pflegefall“, dachte ich mir.

Mein Mann zog in den Club Treptow und ich besuchte ihn, so oft ich konnte. Ich dachte darüber nach, selbst dort einzuziehen, was ich dann auch tat. Meinem Mann ging es bald schon wieder besser. Er hatte einen domino-coach, der mit ihm sprach, was getan werden muss, damit es weiter bergauf geht. Das wollte ich auch!

Jetzt – nach ungefähr 1,5 Jahren – hat sich viel verändert. Durch das domino-coaching™ kann mein Mann inzwischen wieder laufen. Er muss sich zwar noch festhalten und sich auf einen geraden Gang konzentrieren und manchmal ist er auch etwas zu faul, aber es geht schon gut. Wir machen gemeinsam unsere Therapien, wie Kraft- und Balance- sowie Treppen-Training. Oft üben wir auch zusammen an der Sprossenwand.

Auch ich habe mich gut erholt, habe ordentlich zugenommen, fast ein bisschen zu viel. Ich schiebe meinen Mann auch noch zu viel im Rollstuhl spazieren, obwohl die domino-coaches und die Therapeuten das nicht gern sehen. Ich traue mich noch nicht, mit ihm allein zu gehen, da ist er noch nicht sicher genug.

Mein Mann braucht zwar immer noch etwas Unterstützung, aber ich hätte nie gedacht, dass er noch einmal wieder so fit werden würde wie jetzt.

Ich kann allen Bewohnern hier nur Mut zusprechen, dran zu bleiben. Alles ist möglich, wenn man nur will!

Verfasser:
Dirk Puhmann für
Walter Best

domino-coach:
Robert Görn
domino-world™ Club Treptow

Mein Name ist Walter Best und ich bin 88 Jahre alt.

Ich wohne bei domino-world™ im Club Treptow auf der Etage 1.

Da ich in meinen Möglichkeiten sehr eingeschränkt bin – ich habe Schwierigkeiten beim Sehen sowie beim Laufen – ist die Einrichtung hier für mich eine große Hilfe.

Durch das domino-coaching™ bin ich gefordert, meine täglichen Sportübungen sowie mein Lauftraining durchzuführen. Ich gehe auch gern und regelmäßig zu den angebotenen Therapien, wie Kraft- und Balance-Training oder zum kognitiven Training. Denn wie ich immer sage: „Wer rastet, der rostet.“

Mein domino-coach und auch die netten Betreuungskräfte halten mich auch immer wieder dazu an, an den Therapien teilzunehmen. Ich habe auch wirklich großen Spaß daran.

Ich bin froh, mich einen Teil dieser großen domino-Familie nennen zu dürfen.

Verfasser:
anonym

Hallo liebe Leser, ich wohne seit Ende 2017 im domino-world™ Club Tegel im Erdgeschoss.

domino-coach:
Nicole Maluschke
domino-world™ Club Tegel

Ich bin damals sehr schwach und immobil hier eingezogen. Dank der Betreuungskräfte, des Pflegepersonals und des domino-coaching™ konnte ich nach drei Monaten wieder am Rollator laufen.

Ich habe immer wieder mit meinem domino-coach die Übungen durchgeführt und habe am Kraft- und Balance-Training sowie an den ergotherapeutischen Übungen teilgenommen.

Leider wurde ich nach einiger Zeit aufgrund meiner Krankheit wieder sehr schwach auf den Beinen, sodass ich oft gestürzt bin und mehrere Brüche hatte. Aber trotz meiner Stürze habe ich mich immer wieder aufgerappelt und weiter gemacht, bis ich wieder einige Schritte am Rollator gehen konnte.

Verfasser:
anonym

Ich möchte meinen Namen nicht nennen, aber mein Alter verrate ich Ihnen gern: Ich bin 91 Jahre alt. Ich möchte Ihnen von meinem Erfolg erzählen.

domino-coach:
Stephanie Wagner
domino-world™ Club Oranienburg

Im domino-world™ Club Oranienburg gibt es schöne Einzelzimmer, eines davon bewohne ich.

Als ich hier auf diese Wohntage gekommen bin, wurde ich herzlich aufgenommen. Aber ich fühlte mich am Anfang gar nicht wohl, die Situation war für mich seltsam. Im Laufe der Zeit habe ich mich dann aber doch sehr gut eingelebt und lernte mit Hilfe der Mitarbeiter und meines domino-coaches, mit meiner Situation umzugehen.

Mein domino-coach stellte sich mir vor und erkundigte sich nach meinen Vorlieben und Wünschen, aber auch nach meinen Ängsten und danach, was mir so auf der Seele liegt. Sie nahm sich sehr viel Zeit für mich und wir haben uns sehr intensiv unterhalten. Mein domino-coach gab mir das Gefühl, dass ich hier nicht allein bin und dass jederzeit jemand da ist, mit dem ich reden kann.

In einem domino-coaching™ Gespräch – so wird das hier genannt – fragte mich mein domino-coach, was ich denn für Wünsche für die Zukunft habe und welches Ziel ich noch erreichen möchte.

Ich möchte wieder ohne Probleme laufen können und mit den anderen Bewohnern gemeinsam die Mahlzeiten einnehmen, denn ich möchte nicht allein sein.

Da ich viel Wasser in meinen Beinen hatte, sagte ich meinem domino-coach, dass es sowieso nicht funktionieren würde, denn ich schaffte ja nur die kurze Strecke vom Zimmer bis ins Bad und davon schmerzten mir schon die Beine.

Mein domino-coach schaute mich an und sagte: „Sie können mir glauben: Das kriegen wir hin. Es wäre doch gelacht, wenn wir das nicht schaffen.“

Sie zeigte mir das Buch der Erfolge und sagte: „Schauen Sie dort mal rein und lesen Sie von den Erfolgen, das schaffen wir gemeinsam!“ Ich war sehr überrascht, dass es jemanden gab, der einer alten Dame mit 91 Jahren so viel Zuversicht und Mut zusprach und auch noch daran glaubt, dass ich das schaffe.

Es folgten viele Gespräche mit dem Hausarzt, mit den Mitarbeitern und mit mir und auch viele Therapien – ich möchte nicht alles einzeln aufführen. Die Therapien wurden extra für mich ausgearbeitet. Die Therapeuten kamen zu mir oder ich musste für einige sogar in die „Sportecke“ gehen. Das war sehr anstrengend und ich verlor zwischendrin oft meinen Mut.

Nach einem halben Jahr erreichte ich mein Ziel: Ich laufe wie eine flotte Biene. Und Sie glauben nicht, was die Mitarbeiter jetzt immer sagen: „Rennen Sie nicht so schnell, wir kommen gar nicht hinterher.“

Mittlerweile ist mein Ziel erreicht und nun soll ich mir das nächste vornehmen.

Das domino-coaching™ hat mich selbstständiger und unabhängiger von den Mitarbeitern gemacht, ich bestimme selbst über meinen Tagesablauf. Der schöne Nebeneffekt des Trainings ist, dass ich mutiger geworden bin. Ich empfehle es jedem, der es hören will, weiter.

Man wird hier als alter Mensch nicht einfach abgefertigt, sondern respektvoll behandelt. Jeder hat einen domino-coach an seiner Seite, der an einen glaubt und einen ermutigt, immer weiter zu machen.

Ich kann nur sagen: „Es lohnt sich!“

Verfasserin:
Janine Reinke für
Irene Lochow

Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.

Alexis Carrel

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

Heute sitze ich mit Frau Lochow bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen an Ihrem 100. Geburtstag zusammen und wir schreiben an der 3. Sommergeschichte. Ja, Sie haben richtig gelesen, Frau Lochow ist 100 Jahre alt und wohnt seit über drei Jahren bei uns im Club Tegel auf der Etage 2.

Frau Lochow hat in ihrem hohen Alter keine Wünsche oder Ziele mehr, aber sie macht Therapien, wie Kraft- und Balance-Training mit Hanteln und auch beim kognitiven Training ist sie dabei.

Am liebsten jedoch sitzt Frau Lochow in ihrem Rollstuhl mit ihrem Maxe auf dem Arm. Maxe ist ihre Therapiepuppe, mit der sie sich jeden Tag unterhält oder auch singt.

Frau Lochow hat aber auch einen Lieblingstag in der Woche, das ist der Dienstag, denn da kommt ihr Enkel, der sie immer besucht, und es werden Ausflüge durchs Haus oder in den Rosengarten gemacht. Frau Lochow hofft, dass sie die ihr verbleibende Zeit weiterhin so verbringen kann wie jetzt.

Verfasserin:
Christel Ludwig mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Guten Tag, mein Name ist Christel Ludwig. Ich lebe seit über einem halben Jahr im domino-world™ Club Treptow. Ich fühle mich hier sehr wohl. Als ich einzog, hat man sich sehr um mich gekümmert. Ich bekam Unterstützung vom Pflegepersonal und den Betreuern. Jetzt kann ich viele Dinge wieder allein bewältigen.

Es hat nicht lange gedauert und ich erhielt einen domino-coach an meine Seite.

Souha Abou-El-Rakti und ich verstanden uns von Anfang an gut und sie erklärte mir, was es mit dem domino-coaching™ auf sich hat. Ich war neugierig, was mich erwarten würde und stimmte der Zusammenarbeit zu.

Wir beide erstellten ein Programm für mich, das spezielle Therapien beinhaltet. Die Gruppentherapien machen mir sehr viel Spaß und wir machen uns unter den Teilnehmern gegenseitig Mut.

Mit Spaß und Freude fallen die Übungen leichter und ich kann sagen, dass ich heute keine Hilfe mehr benötige. Ich bin selbstständiger und laufe viel sicherer am Rollator.

Ich bin sehr froh, dass mein Zustand sich so verbessert hat.

Verfasser:
Klaus Kehl mit Hilfe
seines domino-coaches

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

Auch in diesem Jahr möchte ich eine Geschichte schreiben. Ich kann Ihnen sagen: In einem Jahr kann viel passieren.

Die Reise nach Spanien, zusammen mit meiner Frau, wurde erst einmal auf Eis gelegt.

Mit meinem domino-coach, Frau Neumann, werden alle drei Monate neue Therapieziele erstellt. Mein großes Ziel in diesem Jahr ist es, allein mit meinem E-Rollstuhl einkaufen zu fahren. Ich übe jeden Tag, damit zu fahren, aber auch das Gehen am Rollator ist wichtig für meine Muskulatur.

Die Gruppentherapien mit den Betreuungsassistenten bereiten mir große Freude, denn meine Frau nimmt auch daran teil.

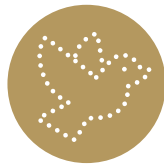
Was ich noch einmal besonders erwähnen möchte, ist das positive Grundgefühl, die Wertschätzung und die Hilfe bei der täglichen Entwicklung und Steigerung der Beweglichkeit durch die Pflegekräfte.

Es macht Mut und gibt Kraft, weiter an seinem Ziel festzuhalten und es zu erreichen. Dafür sage ich an dieser Stelle einmal Danke.



Verfasserin:
Irma Rujner mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Mein Name ist Irma Rujner, ich bin 95 Jahre alt und wohne seit 2016 im domino-world™ Club Treptow auf der 3. Etage.

Ich bin in dieses Haus gekommen und war sehr erfreut über die Schönheit des Clubs. Auch mein Zimmer hat mir gefallen und meine Kinder haben mir dieses wunderschön eingerichtet.

Ich fühlte mich sehr wohl auf der Etage, leider bin ich im Mai 2017 gestürzt.

Es stellte sich heraus, dass ich mir eine Rippe gebrochen hatte. Aus dem Krankenhaus zurück, habe ich mich erst einmal erholen müssen. Ich lehnte alles ab. Aufstehen wollte ich nicht und Essen und Trinken lehnte ich auch immer wieder ab. „Es geht mit mir zu Ende“, dachte ich schon.

Nur hatte ich nicht mit dem hartnäckigen Team und meinem domino-coach gerechnet. Diese kamen immer wieder zu mir und fragten mich, ob ich aufstehen möchte, etwas essen oder trinken möchte. Ich habe sie ziemlich lange zappeln lassen. Aber irgendwann habe ich in kleinen Schritten wieder angefangen, mich im Alltag zurechtzufinden. Mein domino-coach half mir dabei sehr.

Wir haben zusammen ein Therapieprogramm erstellt. Ich bin wieder aufgestanden, habe angefangen, meine Körperpflege allein durchzuführen. Zu den Mahlzeiten ging ich am Anfang nur in Begleitung, später schaffte ich es allein.

Als ich einzog, benötigte ich für weite Strecken einen Elektrorollstuhl. Nun fahre ich im normalen Rollstuhl und an guten Tagen bewege ich mich mit dem Rollator fort.

Im Januar wurde ich sogar zum „Mutmacher des Monats“ gewählt. Das spornt mich natürlich noch mehr an und deshalb werde ich weiterhin mein Therapieprogramm durchziehen. Ich hoffe, meine Geschichte macht anderen Mut, an sich zu glauben und zu versuchen, das Beste aus sich herauszuholen.

Verfasser:
Dirk Puhmann für
Irena Kaufmane

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

Mein Name ist Irena Kaufmane und ich bin 50 Jahre alt. Durch eine böse Entzündung wurde mir im Januar 2018 mein rechtes Bein oberhalb des Knies abgenommen. Ich war am Boden zerstört, verlor komplett den Lebenswillen. Da ich allein lebe und natürlich völlig hilflos war, empfahl mir ein guter Arzt, mich doch in eine stationäre Einrichtung zu begeben. Nach langer Suche entschied ich mich für den domino-world™ Club Treptow, wo ich im Mai 2018 schließlich einzog.

Das domino-coaching™ Konzept hat mich sofort überzeugt. Im August 2018 bekomme ich eine Prothese. Die netten Pflegekräfte und Betreuungsmitarbeiter sowie die hauseigenen Ergotherapeuten helfen mir beim Üben mit der noch sehr ungewohnten Prothese und wirklich bei allen Dingen, die mir im alltäglichen Leben schwerfallen.

Und man hört nie ein NEIN. Man wird immer ermutigt weiterzumachen. Das tut mir wirklich gut und lässt mich wieder am Leben teilhaben.

Und ich bin mir ganz sicher, dass ich in spätestens einem Jahr wieder richtig laufen kann.

domino-world™ Club Treptow war die beste Entscheidung in meinem Leben.

Verfasserin:
Waltraud Witt mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Waltraud Witt und ich bin mittlerweile hochbetagte 91 Jahre alt. Dies ist meine erste Geschichte und ich hoffe, weitere werden folgen.

Es war mein eigener Wunsch, in den Club Oranienburg einzuziehen, um meine Tochter etwas zu entlasten. Es fiel mir nicht schwer, da ich ja die Möglichkeit habe, immer mal wieder nach Hause gehen zu können. Ich habe noch ein kleines Häuschen mit Garten auf dem Grundstück meiner Tochter, und das sogar in der Nähe. Wenn mir danach ist, gehe ich mit meinem Rollator in gut fünf Minuten dorthin.

Jetzt im Sommer ernte ich noch Kirschen und Erdbeeren, pflege meine Blumen, die ich auch abschneide und zur Dekoration für die Tische im Club Oranienburg mitbringe. Mal putze ich Fenster oder ich sonne mich auf meinem Liegestuhl und schlafe einfach ein. So habe ich schon mal eine Kaffeemahlzeit im Club Oranienburg verschlafen.

Zu den Mahlzeiten bin ich fast immer pünktlich und ich melde mich ab, wenn ich nach Hause gehe, damit das Pflegepersonal weiß, wo ich bin.

Auch wenn ich noch so mobil bin und allein mit meinem Rollator nach Hause kann, sagt mein domino-coach immer wieder: „Therapien sind trotzdem wichtig“, und ich habe mittlerweile auch Spaß daran.

Mein Schlusswort ist: Ich fühle mich wohl im Club Oranienburg und genieße die Bingo-Nachmittage, die unsere Therapeutin einmal wöchentlich organisiert, das Nordic Walking, das Kraft- und Balance-Training sowie das Gedächtnistraining.

Verfasserin:
Marie Dohnert mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Guten Tag, da bin ich wieder. Dies ist schon meine siebte Sommergeschichte. Mein Name ist Marie Dohnert und ich werde seit sieben Jahren vom Center Hohenschönhausen betreut.

Seit sieben Jahren bin ich auch im domino-coaching™. Und ich habe in den Jahren sehr viel an Eigenständigkeit erreicht. Meine Kraftübungen und meine Ausdauer beim Laufen haben sich bezahlt gemacht. Ich konnte meine Enkelin besuchen, die sich ein Haus gebaut hat. Dort haben mich viele Treppen und Stufen erwartet.

Die Belohnung für all die Mühen treibt mich immer wieder an, fleißig zu trainieren. Denn meine gewonnene Aktivität und Selbstständigkeit durch das domino-coaching™ möchte ich nie wieder missen.

Bis nächstes Jahr, ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung der Therapien im domino-coaching™.

Verfasser:
Willi Heyde mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:
Nicole Maluschke
domino-world™ Club Tegel

Willi Heyde ist mein Name, mein Zuhause ist seit mehreren Jahren im domino-world™ Club Tegel im Erdgeschoss.

Vor einigen Monaten brach ich mir ein Bein und ich war eine Weile im Krankenhaus. Als ich zurück im Club Tegel war, musste ich aufgrund des Bruchs mehrere Monate im Bett verbringen. Das war eine sehr schlimme Zeit für mich. Dann gab es endlich das Okay vom Arzt, dass ich wieder aus dem Bett kann.

Mein domino-coach Nicole Maluschke hat für mich ein passendes Therapieprogramm aufgestellt. Die Mitarbeiter und Therapeuten haben sich sehr viel Mühe gegeben, mich zu motivieren, dass ich beim Training gut mitmache und der Transfer vom Bett in den Rollstuhl und zurück wieder möglich ist.

Es hat ein bisschen gedauert, aber jetzt kann ich mit meinem Elektrorollstuhl wieder in den Rosengarten fahren.

Welch ein Erfolg, ich bin so glücklich darüber und möchte allen DANKE sagen!

Verfasserin:
Valentina Schalko mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Angelika Marter
domino-world™ Club Oranienburg

Mein Name ist Valentina Schalko. Nach einem längeren Krankenhausaufenthalt habe ich mich entschieden, in ein Pflegeheim zu gehen.

Ich habe mich für den domino-world™ Club in Oranienburg entschieden und bin dort am 28. Dezember 2017 in einem Doppelzimmer eingezogen.

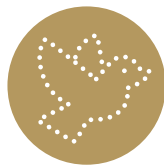
Es war sehr schwer, mich dort zurechtzufinden, denn ich bin fast blind. Dann stellte sich bei mir mein domino-coach vor und wir haben uns lange und in vielen Gesprächen unterhalten, um ein passendes Therapieprogramm für mich zu finden.

Am Anfang dachte ich: „Das wird doch nie was!“ Aber schon nach kurzer Zeit merkte ich, wie gut mir das tat. Inzwischen führe ich täglich selbstständig und ohne Aufforderung meine Bausteine, wie z. B. Lauftraining und Wechseltritt aus, es macht mir viel Spaß.



Verfasserin:
Erika Paasch mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Hallo, dieses Jahr 2018 möchte ich mich auch mal wieder beteiligen und berichten, wie es mir erging.

Ich, Erika Paasch, wohnhaft in Birkenwerder seit meiner Geburt, bin stolzer domino-coaching™ Teilnehmer bei domino-world™ im Center Birkenwerder.

Nach schon vielen Erfolgen seit 2015 mit meinem domino-coach Ramona Müller, kommt hier nun der nächste Erfolg, der zu berichten ist.

Um meine Selbstständigkeit zu verbessern, überredete mich mein domino-coach, gemeinsam mit meiner Hausärztin über ein elektrisches Mobilteil zu sprechen. Nach langen Zweifeln meinerseits tat ich das. Und mit Erfolg. Ich bekam ein Rezept und war mit meinem domino-coach in Oranienburg. Ich suchte mir ein tolles Gefährt aus.

Ich konnte erst gar nicht schlafen vor Aufregung und hatte auch Angst davor zu fahren oder gar zu stürzen. Mein domino-coach machte mir immer wieder Mut: „Sie schaffen das! Ich glaube ganz fest an Sie.“

So – dann war es so weit, es wurde geliefert. War ich aufgeregt! Nach mehrmaligem Ansehen und Anfassen traute ich mich dann, endlich zu starten. In kleinen Schritten und Tag für Tag ein paar Meter weiter, fasste ich Mut und traute mich, damit auf die Straße zu fahren. Sogar bis zu meiner Schwester bin ich gefahren. Diese wohnt auch im Ort, ca. 1,5 km entfernt. Meine Schwester staunte nicht schlecht.

Ich bin auf mich selbst sehr stolz (und dankbar für die Unterstützung meines domino-coaches Ramona Müller), endlich ein wenig mehr Selbstständigkeit erreicht zu haben. Toll, mal allein zum Bäcker zu fahren und mir allein etwas kaufen zu können.

So macht das Leben wieder Spaß. Und so erreichen wir in kleinen Schritten immer mehr, um Spaß am Leben zu haben.

Verfasserin:
Ines Großmann für
Lucie Lübke

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

Ich heiße Lucie Lübke und werde bald 75 Jahre alt. Meinen Mann habe ich schon zeitig verloren und ich konnte nicht mehr allein zu Hause wohnen. Ich hatte Angst, allein alt zu werden. Die Entscheidung, in ein Heim zu ziehen, obwohl ich noch ziemlich fit bin, fiel mir nicht leicht.

Nun wohne ich schon 1,5 Jahre im domino-world™ Club Oranienburg. Ich bewohne ein Einzelzimmer. Zusammen mit meinem domino-coach haben wir einen Therapieplan erstellt, damit meine Selbstständigkeit erhalten bleibt.

Mein Leben ist sehr abwechslungsreich. Ich kann Dinge tun, die mir Spaß machen und brauche mir keine Sorgen um den Haushalt machen. Meine Tochter besucht mich oft und unternimmt sehr viel mit mir. Wir fahren baden oder gehen schön essen. Auch einen Kurzurlaub übers Wochenende haben wir uns gegönnt. Wir sind froh, Zeit miteinander verbringen zu können.

Mit allen Sorgen kann ich zu meinem Pfllegeteam gehen. Sie haben immer ein offenes Ohr.

Verfasserin:
Ingeborg Bause mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Ich bin vor etwa einem halben Jahr hier auf die Etage 3 im Club Tegel eingezogen. Es war eine schwere Zeit für mich und auch für meine Tochter. Wir beide mussten uns erst einmal an die neue Situation gewöhnen. Ich, die gestandene Frau, immer selbstständig und sehr aktiv. Und nun?

Zwar war ich immer noch sehr sportlich und gut zu Fuß, aber mein Gedächtnis funktioniert nicht mehr so wie früher. Ich vergesse mittlerweile sehr viel. Aber wen juckt es? Ich bin über 90 Jahre alt, ich darf wohl mal was vergessen, oder?

Aber ich weiß, dass ich hier angekommen bin und gar nicht mehr woanders hin möchte. Ich weiß, dass jeden Tag um 10 Uhr die Gruppentherapien beginnen. Ich weiß, dass diese sehr abwechslungsreich sind und Spaß machen. Und ich weiß, dass mein domino-coach Melanie heißt.

Ich weiß vielleicht nicht mehr, was ich gestern zum Mittag gegessen habe oder ob der Fußpfleger da war, aber ist das wichtig zu wissen?

Das, was mir wichtig ist, weiß ich. Dass ich mich an die regelmäßigen Gruppen- und Einzeltherapien mit Ort und Zeit erinnern kann. Dass ich weiß, was in den domino-coaching™ Gesprächen besprochen wurde. Ich weiß, wie wohl ich mich hier fühle.

Also? Ich würde mal sagen: Es läuft!

Verfasserinnen:
Janine Reinke und
Monika Kühn für Elke Guß

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

Viel zu schnell vergeht die Zeit und dann ist die Weihnachtszeit wieder nah. Heute möchten wir Ihnen ein paar Zeilen über unsere Bewohnerin Frau Guß schreiben.

Frau Guß wohnt seit dem Sommer 2016 bei uns im domino-world™ Club Tegel auf der Wohntage 2. Sie ist noch recht jung mit ihren 70 Jahren. Aber wenn man nach einem Schlaganfall zu Hause allein nicht mehr leben kann, ist man im domino-world™ Club Tegel in guten Händen.

Als Frau Guß im letzten Jahr zu uns kam, konnte sie aufgrund ihres Schlaganfalls nichts allein tun, nicht einmal essen konnte sie. Sie wurde über eine Sonde ernährt, die dann – dank harter Arbeit – im Dezember 2017 entfernt werden konnte. Seit der Entfernung der Sonde konnte Frau Guß von Tag zu Tag in kleinen Schritten immer selbstständiger essen und trinken.

Frau Guß ist dankbar für jeden Tag, an dem es ihr gut geht. Therapeuten und Mitarbeiter haben dazu beigetragen, dass Frau Guß Schritt für Schritt ihre Selbstständigkeit und ihr Selbstbewusstsein zurückbekommen hat. In den ersten Monaten musste Frau Guß noch mit dem Hängelifter mobilisiert werden. Dabei machte sie solche Fortschritte, dass wir statt des Hängelifters den Stehlifter nehmen konnten.

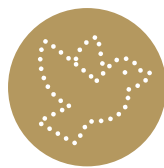
Mittlerweile nimmt Frau Guß an den Therapien teil und isst ihre Mahlzeiten im Clubraum. Hierbei kümmert sie sich auch liebevoll um ihren Tischnachbarn.

Ihr größter Wunsch wäre, wieder selbstständig laufen zu können, um ihre Schwester in Bremen zu besuchen. Ihre größte Angst ist aber auch, wieder einen Schlaganfall zu erleiden. Wir Mitarbeiter und Therapeuten werden aber alles daransetzen, damit Frau Guß ein weiterer Schlaganfall erspart bleibt und sie ihr Ziel erreicht.



Verfasser:
Dr. Hans Petzold mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:
Marion Folgmann
domino-world™ Club Treptow



Ich heiße Dr. Hans Petzold, werde dieses Jahr 90 Jahre alt und möchte Ihnen heute etwas erzählen über mein Leben hier bei domino-world™.

Eigentlich wollte ich mein Leben im Alter genießen, mit meiner Frau, den Kindern, den Enkeln und vor allem mit den Urenkeln. Sie haben richtig gelesen: Ich bin Urgroßvater.

Ich kam Anfang 2016 in den Club Treptow auf die Etage 2 und war hier einer der ersten Bewohner. Mein Zustand war zu diesem Zeitpunkt erschreckend. Ich hatte meinen Körper nicht unter Kontrolle. Kontrakturen in den Beinen verhinderten die Fortbewegung. Das Sprechen war mir nicht möglich, im Großen und Ganzen war ich ein richtiger Pflegefall!

Und dann ging die Arbeit los. Alle Mitarbeiter der Etage und des therapeutischen Teams arbeiteten mit mir. Ich wurde aus dem Bett mobilisiert und musste nach und nach wieder alles neu erlernen. Meinen Tag verbrachte ich im Pfliegerollstuhl. Mit meinem starken Willen und meiner Motivation war es mir möglich, nach vier Monaten in einem Aktivrollstuhl zu sitzen und mich teilweise eigenständig zu bewegen. Essen und Trinken sowie das Sprechen musste ich wieder sehr mühsam erlernen.

Aber wenn man ein Ziel erreicht, möchte man noch mehr erreichen und sich nicht auf seinen Erfolgen ausruhen. Daher ist es wichtig, sich neue Ziele zu setzen. Eigentlich wollte ich immer wieder nach Hause zurück und den Lebensabend mit meiner Frau genießen, aber mir wurde bewusst, dass dieses Ziel schwer zu erreichen sei. Verzweifeln? Niemals, denn ich bin ein Kämpfer.

Das Leben geht weiter, auch bei domino-world™. Ich habe Stehübungen an der Sprossenwand gemacht und bin sogar ein paar Schritte gelaufen. Anfang 2017 war ich so weit, dass ich allein meinen Alltag bewältigen konnte, bis auf Tätigkeiten, die im Stehen verrichtet werden mussten.

Ich konnte mich im Club frei bewegen und habe meine Frau am Empfang abgeholt. Ich konnte ihr endlich wieder die Zuneigung und den nötigen Respekt zurückgeben, den sie mir in der schweren Zeit entgegengebracht hatte. Zu diesem Zeitpunkt war ich stolz und glücklich, ich konnte sogar mit Hilfe eines Unterarm-Rollators bis zu 100 Meter auf der Etage bewältigen.

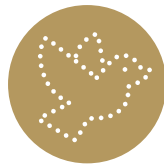
Ende 2017 kam die große Katastrophe. Ein Schlaganfall mit allen bekannten Symptomen. Durch die Halbseitenlähmung konnte ich meinen Körper nicht komplett wahrnehmen, Schluck- und Essstörungen bestimmten den Alltag. Ich wurde künstlich über eine Bauchsonde ernährt und konnte meine Ausscheidungen nicht mehr kontrollieren. Diese Situation, liebe Leser, war für mich völlig inakzeptabel. Mein Kopf war völlig leer.

Aber da war ja noch das Team der Etage 2, mit den Mitarbeitern, die niemals die Hoffnung verlieren und mich in allen Dingen unterstützen. Mein domino-coach erstellte ein für mich passendes Therapieprogramm und die Mitarbeiter setzten dieses praktisch um. Wasch- und Anziehtraining, Kraft- und Balance-Training bestimmten meinen Alltag. Parallel dazu nahm ich an einer Spezialgruppentherapie für Apoplex-Patienten teil. Da ich mich besser mit meiner Familie und den Mitarbeitern verständigen wollte, führte ich konsequent die Übungen der Logopädie durch. Ich war so stolz, dass ich nach zwei Monaten wieder in meinen alten Aktivrollstuhl zurückkonnte und die morgendlichen Tätigkeiten, wie Zähneputzen, eigenständig durchführen kann. Das Essen nehme ich wieder ganz normal zu mir und ich kann mich mit alten Bekannten im Clubraum unterhalten.

Als Fazit, liebe Leser, möchte ich Ihnen sagen: Egal, wie schwer Ihr Schicksal auch sein mag, bei domino-world™ gibt Sie niemand auf, im Gegenteil, alle Mitarbeiter motivieren und unterstützen Sie in jeder Situation. Ich hoffe, dass Ihnen meine Geschichte neuen Mut gibt. Dank domino-world™ habe ich meinen Mut nie verloren.

Verfasserin:
Edith Wessel mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



„domino-coaching™ Erfolge des Sommers 2018“: Ich bin dabei!

Ich bin Edith Wessel und 83 Jahre alt. Heute sitzt mein domino-coach Janine mit mir an meiner 6. Sommergeschichte. Der Club Tegel ist seit 2007, also seit elf Jahren, mein Zuhause und natürlich meine zweite Familie. Und das domino-coaching™ ist der Mann an meiner Seite.

Bis letztes Jahr habe ich vieles noch allein gemacht und wollte auch nicht wirklich etwas mit den Therapien zu tun haben. Meine Worte waren immer: „Ach Kinder, lasst mich damit in Ruhe!“ Nun, ein Jahr später, funktioniert nicht mehr alles so richtig, und ich soll meinen Traumurlaub, den ich jedes Jahr mit meiner Tochter Petra und meinem Schwiegersohn an der Ostsee gemacht habe, aufgeben.

Aber da haben alle die Rechnung ohne mich, Edith Wessel, gemacht. Ich möchte gern wieder im Strandkorb in der Sonne mit einem Cocktail in Zinnowitz sitzen und auf die Ostsee schauen. Und ich sage Ihnen, das werde ich schaffen und es meiner Tochter zeigen.

Auch wenn ich ungern Therapien mache, habe ich auch da die Rechnung ohne meine Kinder und meinen domino-coach gemacht. Ich gehe nicht in die Gruppe, aber mein domino-coach Janine kommt dafür zu mir und macht Übungen mit mir allein, das finde ich recht gut. Ich kann mich jederzeit an sie wenden, wenn ich etwas anderes möchte und es ins Programm passt. Meine Lieblingstherapie ist Kraft- und Balance-Training, aber auch das Aufstehen aus dem Stuhl übt sie mit mir. Früher stand auch noch „Treppentraining“ auf dem Plan, aber das kann ich nicht mehr durch meine Erkrankung.

So, ich muss für dieses Jahr aufhören, damit ich im nächsten Buch auch noch etwas berichten kann.

Bis dahin heißt es üben und trainieren, aber vor allem: gesund bleiben.

Verfasserin:
Edith Bartosz mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Ich heiße Edith Bartosz und bin 93 Jahre alt. Ich habe Krebs, war deshalb schon im Krankenhaus und habe Bestrahlung bekommen. Als ich dann nach Hause kam, brauchte ich viel Unterstützung. domino-world™ war mir zu diesem Zeitpunkt eine sehr große Hilfe, da ich sehr schwach war. Auch konnte ich damals meine Wohnung nicht mehr verlassen.

Dann haben wir daran gearbeitet, dass es mir wieder besser geht. Mein domino-coach Monika Schmiedebach, mein Trainer Klaus Gottschick und ich haben, so oft es eben ging, Übungen gemacht.

Verstehen Sie mich nicht falsch, ich habe noch immer Krebs. Ich kann aber wieder mit Begleitung die Wohnung verlassen, spazieren und zum Friseur gehen. Und ich gehe sogar wieder zum Bingo.

Das Bingo-Spiel war mein Ziel im domino-coaching™. Das macht mir immer Spaß und ist meine Motivation, mich täglich anzustrengen, damit ich weiterhin rausgehen kann. Ich hoffe, ich schaffe es auch in Zukunft.

Im Moment macht mir die Hitze zu schaffen. Bingo fällt deshalb auch mal aus. Aber das geht ja nicht nur mir so. Es wird schon wieder kühler werden. Dann findet Bingo auch wieder statt und ich bin wieder mit dabei.

Verfasserin:
Gisela Löchel mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Annette Blümel
domino-world™ Club Oranienburg

Am 5. Dezember 2017 bin ich in den Club Oranienburg eingezogen, da ich meine Angelegenheiten nicht mehr allein regeln konnte. Ich hatte große Angst, aus meinem gewohnten Umfeld in eine mir so fremde Umgebung zu ziehen.

Als ich ankam, waren alle sehr nett zu mir, aber trotz allem wuchs meine Angst immer mehr. Nichts war mehr so, wie ich es kannte.

Auch die vielen Besuche meiner Tochter und meines Sohnes konnten daran nichts ändern. Es vergingen viele Wochen, in denen ich nur nach Hause wollte.

Dann wurde mir mein domino-coach vorgestellt, der mir erklärte, was ich alles tun kann, damit ich schnell wieder auf die Beine komme. Sie unterhielt sich nun viel mit mir, fragte nach meinen Sorgen und Ängsten und bald hatte ich so viel Vertrauen aufgebaut, dass es mir immer leichter fiel, über alles zu reden.

Einmal stellte sie mir die Frage, was mir in meinem Leben noch wichtig sei und was ich gern noch einmal machen würde. Wir erstellten dann gemeinsam ein Therapieprogramm, das genau auf mich abgestimmt war.

Die Umsetzung der domino-coaching™ Übungen war am Anfang schwierig, trotzdem habe ich nicht aufgegeben und hätte nie gedacht, dass mir die Therapien so viel Freude bereiten würden.

Ich bin sehr dankbar, dass meine Kinder mir so ein schönes Haus ausgesucht haben, in dem ich mich schon wie zu Hause fühle.

Verfasserin:
Diana Zahn für
Charlotte Wilczynski

Mein Name ist Charlotte Wilczynski. Ich bin am 6. November 1924 in Pritzerbe geboren. Seit nunmehr fünf Jahren lebe ich in meinem Einzelzimmer auf der Wohntage 6 im domino-world™ Club Oranienburg.

domino-coach:
Sylvia Neter
domino-world™ Club Oranienburg

Ich habe hier viel erlebt, viel gelacht, aber manchmal war mir auch zum Weinen zumute, z. B. als ich gestürzt bin und mir den Arm gebrochen habe. Danach wollte ich nicht mehr laufen, denn ich hatte einfach Angst, wieder zu stürzen.

Mein domino-coach, ich glaube, sie heißt Sylvia Neter – es ist nicht leicht, sich Sachen oder Namen zu merken in meinem Alter und mit Demenz schon mal gar nicht ...

Nun bin ich schon wieder abgeschweift, das passiert mir sehr oft. Also, wo war ich? Ach ja, mein domino-coach und alle anderen netten Pflegekräfte haben mir geholfen, meine Angst zu besiegen.

Wie? Ich glaube, das nennt man „Bausteine“, da gibt es für mich Namen wie „DF Sprossenwand“. Und für die gute Laune gibt es eine Lichttherapie. Und, was soll ich sagen? Es hat geklappt. Ich laufe wieder gern!

Verfasserin:
Margit Güzler mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Hallo, nun wohne ich schon mittlerweile das fünfte Jahr hier im Club Tegel und dies ist auch meine fünfte Sommergeschichte.

Nie hätte ich gedacht, dass ich noch mal so sportlich werde und das Kuriose ist, es macht mir auch noch Spaß!

Ich war immer die Bequeme und lebte nach dem Motto „Sport ist Mord“. Ich kann noch nicht mal schwimmen oder Fahrradfahren. Aber hier im Club stemme ich auf einmal Gewichte, steige Treppen oder ich entspanne beim Qi Gong.

Ich bin wieder sehr aktiv und all die altersbedingten Wehwehchen halten sich durch die regelmäßigen Therapien in Grenzen. Bei meinem Einzug damals hatte ich einen Barthel-Index (dies ist ein Test der Beweglichkeit) von nur 60 Punkten. Heute kann ich mit 100 Punkten angeben und bin stolz darauf. Ich bin seelisch ausgeglichener, habe viele nette Bewohner kennengelernt und es sind sogar Freundschaften entstanden.

Was will ich mehr? Ich will meine Ziele erreichen. Ich möchte shoppen gehen und mir schöne Winterkleidung kaufen.

Verfasser:
Wolfgang Linke mit Hilfe
seines domino-coaches

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

Hallo, mein Name ist Wolfgang Linke. Seit fast zwei Jahren lebe ich im domino-world™ Club Treptow auf der dritten Etage in einem sehr schönen Zimmer mit Blick auf den Kanal.

Der Grund meines Einzugs im Club Treptow war, dass meine Frau hier lebte und dass ich nicht allein zurechtgekommen bin. Meine Frau war ein Schwerstpflegefall. Ich wollte in ihrer Nähe sein.

Nach etwa einem Jahr verstarb meine Frau. Ich war sehr unglücklich und habe mich in mein Zimmer zurückgezogen.

Dank meines domino-coaches, des Pflegepersonals und der Betreuer, die mich unterstützt haben, kam ich wieder aus dieser Phase heraus. Jetzt kann ich sagen, dass ich mich hier sehr wohlfühle. Ich nehme jeden Tag am Therapieprogramm teil. Mit Spaß und Freude fallen mir die Übungen leichter und ich kann sagen, dass ich sehr viel Freude am Leben habe.

Ich habe sogar andere Bewohner kennengelernt, wir treffen uns jeden Tag zu Kaffee und Kuchen und sitzen zwei Stunden zusammen. Wir verbringen diese Stunden immer mit Lachen und Geplauder. Ich habe es sogar geschafft, hinunter ins Restaurant „Alte Liebe“ essen zu gehen. Da nehme ich jetzt meine Mahlzeiten ein, das fördert meine Bewegung.

Ich bin sehr froh, dass ich in diesem Haus gelandet bin. Es ist fast wie zu Hause.

Verfasserin:
Irene Krull mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Ich sage gleich am Anfang: „Rimini, ich komme!“ Im vergangenen Jahr hatte ich diese Reise auch schon geplant, aber ich wurde krank und meine Freundin musste allein fahren.

Sie müssen wissen, mit viel Willensstärke und Disziplin habe ich mich schnell erholt. Gemeinsam mit meinem domino-coach fanden wir die richtigen Übungen und stellten das Therapieprogramm auf.

Mir war wichtig, dass ich wieder Treppen steigen kann, ich muss ja ins Flugzeug kommen.

Ich übe jeden Tag den Wechseltritt an der Sprossenwand, die Pflegekraft und auch mein domino-coach begleiten mich beim Treppensteigen.

Mein domino-coach sagte eines Tages beim domino-coaching™ Gespräch zu mir: „Frau Krull, Sie sind für mich ein großes Vorbild.“ Ich schaute sie an und bekam Gänsehaut.

Im nächsten Jahr werde ich Ihnen dann hier eine neue Geschichte schreiben, wie es war in Rimini!

Verfasser:
Uwe Giersch mit Hilfe
seines domino-coaches

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

Mein Name ist Uwe Giersch und ich bin 78 Jahre alt. Im domino-world™ Buch „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ mit all den interessanten Berichten hatte ich mich vor ein paar Jahren schon einmal zu Wort gemeldet.

Ich werde im Center Lichtenberg betreut. Meinen domino-coach kenne ich schon viele Jahre. Erst pflegte sie meine Frau, aber nachdem meine Frau ins Heim kam, blieb Heidi bei mir. Sehr viele Höhen und Tiefen durchlebten wir beide zusammen.

Das Schwerste war, für lange Zeit keinen Strom zu haben. Dieses Problem war aus verschiedenen Umständen entstanden und es war sehr, sehr schwer, wieder aus dieser misslichen Lage herauszukommen. In dieser Zeit stand mir Heidi sehr zur Seite, versorgte mich mit allem und sie machte mir Mut.

Gemeinsam schafften wir, diese Hürde zu bewältigen. Auch meine Unsicherheit beim Laufen – wegen Gleichgewichtsstörungen – setzte mir sehr zu.

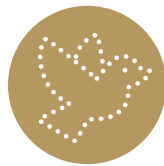
Jetzt geht es mir besser, ich gehe wieder gelegentlich selbstständig raus. Ich habe einen Betreuer, der sich um meine finanziellen Angelegenheiten kümmert. Alles ging nur etappenweise und dank dem domino-coaching™ Programm.

Meine Absicht ist es, in den neuen Club nach Treptow zu ziehen. Ich möchte mehr Kontakt zu anderen Menschen haben und einige glückliche Jahre dort erleben. Da meine Frau im August dieses Jahres beigesetzt wird, hält mich nicht mehr viel in unserer großen Wohnung.

Darum möchte ich mich bei allen Mitarbeitern und bei der Center-Leitung herzlich bedanken. Besonders geht mein Dank an Heidi. Sie ist eine tolle, mitfühlende und lebenslustige Frau.

Verfasserin:
Margot Uher mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Natascha Rünzel
domino-world™ Club Oranienburg



Mein Name ist Margot Uher und ich lebe seit März 2016 im Club Oranienburg auf der Etage 7 a.

Ich wohne dort in einem schönen Einzelzimmer mit Terrasse. Im Februar dieses Jahres traf mich ein herber Schicksalsschlag. Ich bin gestürzt und habe mir einen Oberschenkel gebrochen. Und das mit 98 Jahren. Wo man vielleicht denkt: „Na, in dem Alter, das wird nicht mehr.“ Aber weit gefehlt, ich habe es allen gezeigt.

Somit beginnt meine ganz persönliche Geschichte:

Nach langem Krankenhaus- und Reha-Aufenthalt kam ich wieder bei domino-world™ an. Dann begann die „Plagerei“, die sich aber für mich auf jeden Fall gelohnt hat. Ich bin wohl das beste Beispiel, dass es im Alter wieder besser werden kann.

Mein domino-coach erstellte in Absprache mit meiner Tochter ein Therapieprogramm. Ich sollte wieder mobiler und beweglicher werden. Alles das neu erlernen, was ich vor dem Krankenhausaufenthalt konnte.

Sehr oft musste ich die Zähne zusammenbeißen, aber es hat sich gelohnt. Zum jetzigen Zeitpunkt kann ich eine gute Wegstrecke mit Rollator zurücklegen und ich kann selbstständig die Toilette aufsuchen.

Die therapeutischen Mitarbeiter haben auch nie lockergelassen. Sind jeden Tag gekommen und haben mit mir geübt. Meine Tochter, die regelmäßig zu Besuch kommt, hat mich auch oft motiviert. Das gab mir die Kraft durchzuhalten.

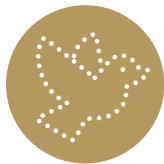
Es muss im Alter nichts schlechter werden. Man muss nur an seine Fähigkeiten glauben. Das hat mich immer aufrecht gehalten.

Und jetzt freue ich mich auf meinen 100. Geburtstag im nächsten Jahr.



Verfasser:
Gerd Horn mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:
Annett Jockisch
domino-world™ Club Oranienburg



Mein Name ist Gerd Horn. Ich bin am 18. September 1952 geboren. Mein Einzug in den domino-world™ Club Oranienburg erfolgte am 28. März 2018.

Ich bezog auf der Wohnecke 6 ein Doppelzimmer und war sehr unglücklich. Ich war auf jegliche Hilfe angewiesen, nachdem ich im Krankenhaus drei Wochen im künstlichen Koma und anschließend sechs Wochen auf der Intensivstation verbracht hatte. Alle Mitarbeiter waren stets um mich bemüht. In der Nacht erhielt ich Sauerstoff. Toilettengänge waren nicht möglich, ich konnte mich weder waschen noch ankleiden, laufen schon gar nicht. Da ich schon immer ein Einzelgänger war, lehnte ich es ab, meine Mahlzeiten im Etagenclubraum einzunehmen.

Eines Tages ging die Tür auf und es stellte sich mein persönlicher domino-coach vor, was ich natürlich für total sinnlos hielt. Mir wurde das Konzept vorgestellt und Tests wurden durchgeführt. Wir sprachen von Zielen und ein Therapieprogramm wurde erstellt. Auf einmal ergab das Leben wieder einen Sinn.

In kürzester Zeit beherrschte ich den Transfer, lief ein paar Schritte am Rollator, ich konnte mich wieder waschen, an- und auskleiden und selbstständige Toilettengänge durchführen.

Seit kurzem nehme ich meine Mahlzeiten im Restaurant des Hauses ein – wir sind eine kleine Männerrunde, in der viel gelacht wird.

Meine Therapieziele haben mich zu einem glücklichen, selbstständigen Menschen gemacht. Dann gab es noch eine schöne Nachricht. Ich konnte ein Einzelzimmer beziehen, in dem ich mich sehr wohlfühle.

Nun trainiere ich täglich das Treppensteigen.

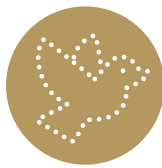
Und dann gibt es nur noch ein Ziel für mich: Ich habe den Wunsch, wieder in mein altes Zuhause zu ziehen, dorthin, wo meine Lebensgefährtin lebt.

Durch meine Fortschritte wurde ich auch zum „Mutmacher des Monats“ gewählt.

Ich glaube, ich hatte einen Schutzengel, der mich zu domino-world™ gebracht hat. Daher vielen Dank an alle Mitarbeiter der Wohnetage 6 und meinen domino-coach Annett Jockisch, die mir neuen Lebensmut gegeben haben.

Verfasserin:
Anne-Marie Zimmermann
mit Hilfe von Karina Lorenz

domino-coach:
Melanie Götze
domino-world™ Center
Oranienburg



Hallo, mein Name ist Anne-Marie Zimmermann und ich wohne seit zwei Jahren im Betreuten Wohnen in Oranienburg.

Als ich hier einzog, war ich nervlich und körperlich am Ende. Es war sehr schlimm für mich, mein Haus und den Hof von jetzt auf gleich verlassen und alles stehen und liegen lassen zu müssen. Leider ist mein lieber Mann verstorben und ich konnte unseren Hof mit den ganzen Tieren und der Arbeit nicht mehr allein halten.

Meine Familie konnte mich nicht ständig besuchen, weil die Entfernung einfach zu groß war. So hatte mein Sohn schließlich die Idee, mich in seine Nähe zu holen, um sich besser um mich kümmern zu können. Es wurde auch höchste Zeit für mich, denn ich aß kaum noch etwas vor lauter Trauer und litt unter Angstzuständen. Ich zog in ein schönes Zimmer in den Apartments, das mir meine Familie liebevoll eingerichtet hatte. Trotzdem hatte ich große Sehnsucht nach meiner Heimat und versuchte, mich in meinem Zimmer zurückzuziehen, um allein zu sein. Dies gelang mir aber nicht, denn immer wieder kam mein junior-coach und nahm mich mit zu den anderen Bewohnern. Dann gingen wir spazieren oder spielten Spiele.

Ich hatte gar keine Zeit, einsam zu sein. Allein traute ich mich aber nirgendwo mehr hin, obwohl ich mir so sehr wünschte, wieder einkaufen zu gehen und mir mal selbst etwas auszusuchen und somit meine Familie zu entlasten.

Um mir meinen Wunsch zu erfüllen, stellte man mir meinen domino-coach vor. Er erstellte mit mir zusammen ein Therapieprogramm. Neue Aufgaben und Veränderungen machen mir große Angst, aber mein domino-coach redete mir immer wieder gut zu.

Mein junior-coach und meine Pflegerin gingen mit mir bei jedem Spaziergang zu NETTO, um mir die Angst zu nehmen. Ich befürchtete immer, mich zu verlaufen. Obwohl ich noch gut zu Fuß bin, musste ich mit meinem Rollator üben. Dieser sollte zu meiner Sicherheit dienen, um mich – falls ich doch Angst bekäme – darauf setzen und ausruhen zu können. Diesen Weg zu NETTO gingen wir bei jeder Gelegenheit.

Und dann kam der Tag aller Tage, mein junior-coach hatte schon Feierabend und ich wollte ihr eine Freude bereiten.

Ich nahm meinen Rollator und eine Flasche Wasser und ging los. Mein Herz schlug mir vor Aufregung bis zum Hals. Unterwegs bemerkte ich, dass es gar nicht so schlimm war. Bei NETTO angekommen, holte ich mir ein Brot. Als ich zurücklief, bekam ich plötzlich Angst, mich zu verlaufen. Aber dann dachte ich an die Worte, die mir mein domino-coach immer sagte: „Nur Mut, dann kann man alles schaffen!“

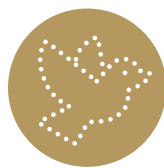
Am nächsten Morgen wartete ich schon ungeduldig auf meinen junior-coach, um ihr ganz stolz davon zu erzählen und ihr das Brot zu zeigen. Sie freute sich so sehr für mich und dass ich meine Angst überwunden hatte. Das machte mich stolz auf mich selbst.

Von nun an gehe ich regelmäßig einige Kleinigkeiten einkaufen.

Ich habe mich inzwischen auch sehr gut eingelebt und auch schon 10 Kilo zugenommen. Ich habe zwar immer noch einige Ängste, aber auch daran werde ich mit meinem domino-coach und junior-coach arbeiten.

Verfasser:
Alexander Derr mit Hilfe
von Gundula Paeck
und Olga Teichrib

domino-coach:
Olga Teichrib
domino-world™ Club Oranienburg



Mein Name ist Alexander Derr. Ich bin im September 1947 geboren. Aufgewachsen bin ich in Omsk in Russland. Als Ausiedler kam ich zuerst nach Gransee. Danach zog es mich nach Oranienburg, wo ich bei meiner Schwester wohnte.

Aufgrund eines Unfalls war es mir nicht mehr möglich, bei meiner Schwester zu bleiben, deshalb zog ich im Dezember 2017 bei domino-world™ in Oranienburg auf der Wohnetage 4 ein.

Da ich ein sehr kontaktfreudiger Mensch bin, fiel es mir nicht allzu schwer, neue Kontakte zu knüpfen. Ich bekam einen domino-coach an meine Seite, mit dem ich gemeinsame Ziele und Therapien für mich erarbeitet habe, damit ich all die Dinge wieder machen kann, die ich schon immer gern getan habe.

Meine Therapien, wie Treppensteigen, Kraft- und Balance-Training, Lauftraining, Wechseltritt und Anziehtraining mache ich mit Freude.

Bald zeigten sich erste Erfolge, ich gehe eigenständig zu den Mahlzeiten ins Restaurant, auch Spaziergänge im Garten sind wieder möglich.

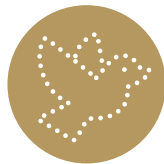
Aber auch der Kopf geht im domino-coaching™ nicht leer aus, sondern wird regelmäßig gefördert.

Mein Therapieheft führe ich akribisch und selbstständig. Ich fühle mich sehr wohl, habe mich gut eingelebt und hoffe, noch viele schöne Ziele mit dem domino-coaching™ zu erreichen.

Habt Mut und seid fleißig!

Verfasser:
Rolf Großhauser mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Ich zog am 20. November 2017 in den Club Oranienburg ein, da ich nach einem langen Krankenhausaufenthalt nicht mehr in der Lage war, selbstständig allein zu Hause zu leben.

Deshalb beschloss meine Betreuerin, mich in einem Pflegeheim anzumelden. Es war für mich keine Alternative, denn mit einem Pflegeheim verband ich nur, dass mir mein Tagesablauf diktiert wird.

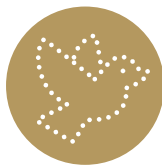
Ich lernte dann aber sehr schnell nach meinem Einzug meinen domino-coach kennen und wusste nicht wirklich, was diese von mir wollte, denn ich „verstand nur Bahnhof“.

Doch schon nach einigen Gesprächen erkannte ich, was sie meinte. Mein größtes Ziel ist es, wieder nach Hause zu können und deshalb arbeite ich hart an mir selbst und gehe regelmäßig zu den Therapien, um meine Kraft und die Balance wieder zu stärken.

Sie werden es nicht glauben, aber jetzt kann ich wieder allein ohne Begleitung mit meinem Rollator laufen und gehe selbstständig zu den Mahlzeiten ins Restaurant essen. Mit meinen Bekannten gehe ich gern im Japanischen Garten spazieren.

Verfasser:
Cengiz Eyice mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Ich dachte, mein Leben endet bald – fühlte mich wie ein sinkendes Schiff.

Ich bin Cengiz. Ich bin 1943 in Sinop (Gerze) geboren. Ich habe drei Töchter. Seit zwei Jahren besuche ich die domino-world™ Tagespflege in Kreuzberg. Damals war ich sehr schwach. Meine Sprache konnte man nicht verstehen, ohne fremde Hilfe war es mir nicht möglich zu laufen, Atemprobleme bestanden auch. Ich habe viele Krankheiten und war oft im Krankenhaus in einem sehr schlechten Zustand.

Zu Beginn bei domino-world™ musste ich alles wieder neu erlernen. Der Leiter des Day Care Centers hat ein Trimmgerät gekauft, mit dem ich Arm- und Beintraining machen konnte. Bei jedem Besuch im Day Care Center trainierte ich fleißig. Nach einiger Zeit merkte ich, dass das Stehen und das Laufen besser wurden und dies spornte mich an weiterzumachen.

Freundschaften schloss ich in dieser Zeit in der Tagespflege auch. Wir spielen zusammen Rommé. Es fühlt sich gut an, wenn ich in die Tagespflege komme und alle Frauen sich freuen, mich zu sehen.

Früher dachte ich, zu Hause zu sein, wäre schön. Ich war wie ein Pascha. Meine Frau und meine Töchter kümmerten sich um mich. Ich schaute viel Fernsehen, was brauchte ich mehr? Seit dem Besuch in der Tagespflege denke ich nicht mehr so. Ich mache meine Kraft- und Balance-Übungen regelmäßig.

Mein Beruf ist Gärtner. Ich habe wieder Lust bekommen, meinen Beruf als Hobby auszuführen. Dieses Jahr habe ich im Garten Blumen, Tomaten und Kartoffeln angepflanzt. Dafür war ich gemeinsam mit Sternchen (so nenne ich meinen domino-coach) beim „Holländer“ einkaufen. Es war sehr schön, wieder so viele Pflanzen und die große Auswahl zu sehen.

Jetzt sind meine Pflanzen schon groß und blühen alle. Wenn ich in die Tagespflege komme, ist mein erster Gang immer der durch den Garten. Ich kontrolliere und gieße auch selbst die Blumen und Pflanzen. An den Tagen, an denen ich nicht da bin, beauftrage ich die Mitarbeiter, etwas zu gießen.

Vier Jahre lang habe ich nichts mehr gegessen. Mir wurde eine PEG gelegt. Dabei esse ich so gern gegrilltes Fleisch. Ich habe sehr oft Appetit darauf. Es ist das Schicksal Gottes. Es gibt Schlimmeres und man muss zufrieden sein.

Dachte ich ...! Ich werde nie den ersten Kuchenhappen vergessen nach so langer Zeit. Kleine Portionen an passierten Kartoffeln mit Soße, Suppe, weichen Kuchen, Joghurt und Pudding kann ich jetzt zu mir nehmen. Es tut so gut, in der Gemeinschaft wieder am Tisch mitzuessen. Meine Geschmacksnerven werden wieder angeregt. Es ist einfach wunderbar!

Vielen Dank an das domino-world™ Team und vor allem an meinen domino-coach!

Verfasserin:
Petra Genz-Baathe für
Hannelore Iden

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

Hallo und ein herzliches Willkommen zu meiner ersten Sommergeschichte bei domino-world™ im Club Oranienburg.

Mein Name ist Petra und ich arbeite seit März 2016 als Servicekraft auf der Wohntage 1. Während meiner Tätigkeit habe ich einen sehr engen und liebevollen Umgang zu den Bewohnern gewonnen. Jeder Morgen ist sehr speziell, da die Bewohner aufgrund ihrer Erkrankungen und der damit verbundenen Einschränkungen sehr verschieden und dementsprechend auch in ihrem Befinden und ihren Bedürfnissen unterschiedlich sind.

Ich stelle mich jeden Tag neuen Herausforderungen, denn jeder Tag ist anders und damit einzigartig. Mit viel Leidenschaft und Freude bin ich für meine Bewohner tätig. Doch manchmal gibt es eben auch Momente, in denen ich fragend oder traurig bin. Diese Erfahrungen und Herausforderungen haben mich dazu bewegt, über eine Bewohnerin zu schreiben.

Diese möchte ich Ihnen jetzt vorstellen:

Ihr Name ist Hannelore Iden. Sie kam im Juli 1939 in einem Ort, der heute zu Polen gehört, zur Welt. 1947 kam sie mit ihrer Familie als Aussiedler nach Mühlenbeck. Dort begann der Lebensweg von Frau Iden im Alter von 9 Jahren. Bis zum 29. Januar 2018, dem Tag ihres Einzugs in den domino-world™ Club Oranienburg, blieb sie ihrem Heimatort treu. Mühlenbeck schenkte Frau Iden, ihrem Ehemann Dieter, ihren drei Söhnen und deren Familien, vielen Freunden und Nachbarn eine wundervolle Heimat und ein Zuhause.

Frau Iden war eine aktive Frau, die beruflich und auch bei ihren vielen Freizeitaktivitäten fest im Leben stand. Reisen und die Zeit mit ihrer Familie genoss sie sehr, denn ihre Familie hatte immer oberste Priorität. Frau Iden war immer eine sehr lebensbejahende Frau, doch leider kamen mit zunehmendem Alter verschiedene Krankheiten in ihr Leben, welche die sonst so agile und fröhliche Frau veränderten. Sie wurde ruhiger und benötigte Hilfe und Unterstützung in ihrem täglichen Leben, das nicht mehr so war wie sonst.

Ich habe Frau Iden im Januar dieses Jahres als sehr ruhige und zurückgezogene Person kennengelernt. Sie lächelte kaum noch und sprach auch sehr wenig. Für sie war der Einzug in unsere Einrichtung ein sehr großer und schwerer Schritt. Bis zu diesem Tag lebte Frau Iden bereits 58 Jahre mit ihrem Mann in trauter Umgebung zusammen. Leider schritt ihre Demenzerkrankung immer weiter voran und ihr fürsorglicher Mann schaffte es leider nicht mehr, seine Frau rund um die Uhr zu versorgen und zu betreuen.

Herrn Iden kostete es große Überwindung, über diesen Schritt nachzudenken und ihn letztlich auch zu gehen. Doch bereits heute kann er sagen, dass es die richtige Entscheidung war, diesen Weg gemeinsam als Paar zu gehen.

Für unsere Bewohnerin begann im Januar 2018 nochmal ein neues, spannendes, turbulentes und manchmal auch anstrengendes Leben. Es gelang ihr nur schwer und nach langer Zeit, dieses anzunehmen. Um Frau Iden bei der Verbesserung ihrer Situation zu helfen, stellte man ihr einen domino-coach zur Seite. Auch dieser brauchte mehrere Anläufe, um ihr Vertrauen zu gewinnen. Trotz der vielen Bemühungen sah es manchmal hoffnungslos aus. Aber niemand gab auf. Durch kleine und langsame Schritte gelang es uns, dass Frau Iden wieder Nähe zuließ. Wir kamen langsam an sie heran und konnten ihr ab und an auch ein kleines Lächeln auf die Lippen zaubern.

Sie nahm ihre neue Umgebung an. Rasch erstellte ihr domino-coach, gemeinsam mit Herrn Iden, einen Therapieplan, speziell auf die Bedürfnisse seiner Frau ausgerichtet. Der Plan besteht aus mehreren Bausteinen, welche täglich von Pflegekräften und Therapeuten durchgeführt werden. Frau Iden hat viel Freude an allen Aktivitäten gefunden, lächelt wieder, ist zufriedener und öffnet sich auch immer mehr gegenüber anderen Mitbewohnern.

Relativ schnell stellten sich immer wieder kleinere und größere Erfolge ein. Der größte Erfolg ist, dass Frau Iden ihre Getränke selbstständig aus einem Glas oder einer Tasse ohne Hilfe eines

Strohhalms trinken kann. Das macht uns alle sehr stolz. Ihr Mann nimmt diese Erfolge mit großer Freude an. Er besucht Frau Iden fast täglich und ist glücklich zu sehen, wie seine liebe Frau sich immer glücklicher und zufriedener in ihrer neuen Umgebung zurechtfindet.

Es kostet auch Herrn Iden viel Kraft, aber dennoch ist er immer für seine Frau da. Diese beiden Menschen gehen auch nach einer so großen Veränderung gemeinsam ihren Weg durchs Leben. Sicherlich etwas anders als gewohnt, aber dennoch sehen sie weiterhin das Positive im Leben, lächeln sich an und nehmen gemeinsam ihre neue Art zu leben an. Das Ehepaar Iden ist gemeinsam stark und man merkt, dass die beiden einfach zusammengehören.

Frau Iden hat sich heute gut auf der Wohntage 1 eingelebt und sie sagt Danke an alle, die mit viel Mühe und Einfühlungsvermögen dazu beigetragen haben, dass es ihr gut geht. Vielleicht können wir 2019 noch mehr schöne Geschichten erzählen. Das Team der Wohntage 1 wünscht es Frau Iden von ganzem Herzen!



Verfasser:
Bernd Günther mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:
Ramona Ott
domino-world™ Club Oranienburg

Hallo, ich bin es wieder, Herr Günther. Ich wohne seit 2010 auf der Wohnetage 1 im domino-world™ Club Oranienburg.

Das letzte Jahr war ein Jahr mit sehr vielen Tiefen und einigen Höhen. Ich musste oft ins Krankenhaus. Mein Körper wollte nicht mehr so, wie ich es gern gewollt hätte. Es war mir zeitweise nicht möglich, mein domino-coaching™ Programm durchzuführen. Ich war einfach nicht in der Lage dazu, aber mein domino-coach und das Team der Wohnetage 1 ließen mir nicht viel Zeit zum Trübsal blasen.

Nachdem ich aus dem Krankenhaus zurück war, nahmen sie mich gleich wieder unter ihre Fittiche und mein domino-coach erstellte immer wieder ein neues Therapieprogramm mit mir. Ich ging täglich meinen Übungen nach. Klar kam auch wieder ein Rückfall, auch da wurde ich wieder gut aufgefangen.

Ich habe sogar eine neue Liebe gefunden und seitdem übe und trainiere ich wie ein junger Hase, denn ich will mir ja auch nicht die Blöße geben. Wie gesagt – es lohnt sich, am Ball zu bleiben. Keiner weiß oder kann sagen, was kommen wird, aber wir müssen selbst entscheiden, ob wir einfach nur Trübsal blasen oder unseren Tag selbst gestalten.

Das domino-coaching™ hat mir sehr dabei geholfen, meinen inneren Schweinehund zu überwinden und ich kann mich wieder selbstständig mit meinem Rollstuhl fortbewegen. Ich fahre sogar wieder ins Restaurant zum Essen. Ich kann einige Schritte laufen. Zu meiner neuen Liebe laufe ich immer ins Zimmer, da der Rollstuhl nicht reinpasst. Wie gesagt, ohne das domino-coaching™ wäre mir das alles nicht möglich gewesen.

Ich hoffe, dass ich im nächsten Jahr noch mehr tolle Dinge berichten kann, die ich geschafft habe.

Verfasserin:
Gerda Franz mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Katja Matthies
domino-world™ Center
Siemensstadt

Mein Name ist Gerda Franz. Ich bin seit einiger Zeit bei domino-world™ in der Pflege und nehme seither auch am domino-coaching™ Programm teil.

Lange hatte ich große Probleme beim Laufen, da es mir sehr schwerfällt, mich aufrecht zu halten. So lief ich stets sehr krumm am Rollator und hielt mich dabei an der Sitzfläche fest.

Durch das domino-coaching™ habe ich es Schritt für Schritt geschafft, mich aufzurichten, indem ich mit den Pflegekräften regelmäßig Runden im Treppenhaus gedreht und geübt habe.

Mein Ziel ist es, in Zukunft auch allein hinausgehen zu können.



Verfasser:
Mathias Rathke für
Horst Rothe

Mein Name ist Horst Rothe. Ich habe Ihnen schon in den letzten zwei Jahren von mir berichtet. Ich wohne seit September 2015 bei domino-world™ im Club Oranienburg auf der Wohnetage 6.

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

Aufgrund meiner Demenz, die ich nicht akzeptieren wollte, hatte ich anfangs große Probleme, mich in meinem neuen Zuhause einzugewöhnen und mich auf die Pflegemitarbeiter einzulassen. Denn ich wollte meine alte Wohnung und meine gewohnte Umgebung nicht verlassen.

Ich habe es den Pflegemitarbeitern, den Betreuungsassistenten und meinem domino-coach nicht immer leicht gemacht und ich bin manchmal verbal sehr ausfallend geworden. Ich nahm die Hilfe, die sie mir anboten, nicht an. Durch viel Geduld und Aufmerksamkeit, die sie mir schenkten, habe ich langsam gelernt, ihnen zu vertrauen.

Mir machen jetzt sogar die Therapien, die mein domino-coach für mich erarbeitet hat, sehr viel Spaß und Freude. Ich arbeite regelmäßig am Ergometer oder laufe in Begleitung Treppen und trainiere so meine Beinkraft. Die Gruppentherapien auf der Wohnetage bereiten mir auch große Freude, da sie immer sehr abwechslungsreich gestaltet sind.

Vielen Dank an das komplette Team der Wohnetage 6, dass sie so viel Geduld mit mir haben, auch wenn ich nicht immer einfach bin. Macht weiter so!

Verfasserin:
Gisela Bauditz mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Carola Cherr
domino-world™ Club Tegel

Vor einigen Monaten gab es eine große Überraschung für mich: Wir haben jetzt eine neue Betreuungsmitarbeiterin auf unserer Etage.

Da ich leider aufgrund meiner Erkrankung nicht mehr aktiv an den Gruppentherapien teilnehmen kann, besucht mich unsere liebe Betreuungsmitarbeiterin täglich persönlich.

Ich genieße die Zuwendung in vollen Zügen. Bei den Spaziergängen durch den schönen Rosengarten kuschelt sie mich immer ganz warm ein und zeigt mir den Duft der Blumen und den schönen Gesang der Vögel.

Sie gibt mir dabei ganz viel Ruhe und Geborgenheit. Wenn ich einmal keine Lust habe, hat sie immer Verständnis und gibt mir die Zeit, die ich brauche. Oft massiert sie mir dann meine kalten Hände und erzählt mir von früher. Danach geht es mir oft viel besser.

Mit der Zeit habe ich mich ihr anvertraut, erkenne sie an ihrer Stimme und freue mich über die gemeinsame Zeit. Das zeige ich ihr auch sehr gern.

Verfasser:
Ingwart Michael Necker
mit Hilfe von
Kati Kleindienst

domino-coach:
Robert Görn
domino-world™ Club Treptow

Es gibt Menschen, die trifft es immer doppelt hart.

Ich bin als Kind vom Blitz getroffen worden. Dann kam noch das Übergewicht hinzu. Ja, irgendwie musste ich ja meinen Kummer mildern. Ich war viel allein und wurde nur täglich kurz von der Hauskrankenpflege besucht, dann war ich wieder für viele Stunden allein.

Jetzt bin ich hier im Club Treptow. Die Krankenkasse tut sich schwer, mir meine Hilfsmittel zu genehmigen, die ich aufgrund meines Übergewichts benötige. Deshalb ist es für mich umso schwerer, mobilisiert zu werden. Die Mitarbeiter lagern mich oft und motivieren mich immer wieder mitzumachen, so gut ich kann. Es ist anstrengend, aber es lohnt sich schon.

Wie viel ich abgenommen habe, weiß ich nicht, aber es ist schon ganz schön was an Ballast verschwunden. Das brachte die Ernährungsumstellung durch die Ernährungsberaterin mit sich. Es fällt mir nicht schwer, die Regeln einzuhalten, denn ich werde ständig durch die Mitarbeiter motiviert.

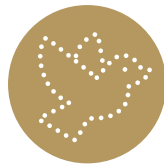
Mein domino-coach war toll, leider hat sie für einen anderen Werdegang die Einrichtung verlassen und ich habe jetzt einen neuen domino-coach bekommen. Auch der wird seine Arbeit gut machen und prüft auch regelmäßig, ob ich auch wirklich die Trainingseinheiten zur Stärkung der Arme und Hände durchführe. Da sind alle gleich hart! Aber der erste domino-coach ist immer schon etwas Besonderes!

Ich hoffe, mein Wunsch erfüllt sich bald und ich kann wieder in meinem Rollstuhl sitzen. Mein Betreuer ist da noch immer im Kampf mit der Krankenkasse. Also, Daumen drücken und dann werde ich Euch alle überraschen.



Verfasserin:
Anna Müller mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Hallo, mein Name ist Anna Müller und ich bin am 23. März 1931 geboren. Ich schreibe zum ersten Mal meine Geschichte des Sommers. Und das ist für mich schon ein kleines Wunder, denn als ich Ende Dezember 2017 in den Holiday Club kam, war mir noch nicht klar, dass ich nicht mehr nach Hause kommen würde.

Ich wohnte bis dahin in einer schönen Zwei-Zimmer-Wohnung mit Balkon. Meine Tochter und mein Sohn kümmerten sich rührend um mich und das alles neben ihrer Arbeit. Ich merkte schon, dass mir alle Verrichtungen immer schwerer fielen und dann kam auch noch der eine oder andere Sturz dazu, Krankenhausaufenthalt, Schmerzen usw.

Als ich wieder zu Hause war, fiel mir alles nur noch schwerer und ich stürzte immer häufiger. Meine Kinder machten sich immer mehr Sorgen. Um ihnen eine Pause zu verschaffen, ging ich im Dezember 2017 in den Holiday Club. Mir wurde bewusst, dass ich es allein zu Hause nicht mehr schaffen würde. Meine Kinder sollten sich nicht mehr so sorgen müssen. Die Belastung, täglich nach der Arbeit nach mir zu sehen, wollte ich für sie auch nicht mehr. Also beschlossen wir, dass ich fest bei domino-world™ einziehe. So bezog ich am 31. Januar 2018 mein Einzelzimmer auf der Wohnetage 4. Ich war trotz alledem nicht zufrieden. Ich machte mir immer mehr Gedanken, wie das mit mir so weitergehen würde. Ich zog mich immer mehr zurück, wollte nicht aus meinem Zimmer, nicht einmal zu den Mahlzeiten.

Kurz nach meinem Einzug stellte sich eine Frau bei mir vor und sagte, sie wäre mein persönlicher domino-coach. Sie erklärte mir, was das bedeutet und was sie so vorhatte, ich hörte ihr zu und sagte zum Schluss, dass ich das nicht brauche und nicht will. Sie sagte mir, dass sie mich ja verstehen könne, aber dass sie trotzdem wiederkäme.

Als sie wiederkam, wollte sie mit mir einen Test machen. Sie nennen es „Assessments“. Ich machte mit, um schnell meine Ruhe zu haben. Aber nichts da! Beim nächsten Mal gab es für mich ein Therapieprogramm. Auch dem stimmte ich zu, um schnellstmöglich wieder allein sein zu können.

Aber irgendwie hatte ich danach ständig einen der Pfleger oder Betreuungskräfte bei mir, die mich zu meinen Therapien abholen wollten. Ich dachte nur, das hat doch eh alles keinen Sinn! Ich ging nicht aus meinem Zimmer.

Dann aber kam mein domino-coach wieder und sagte mir, wie traurig und enttäuscht sie wäre. Aber sie würde auch nicht aufgeben. Sie erklärte mir, wenn ich nicht zu den Therapien gehe, dann kommen die halt zu mir und so war es dann auch. Irgendwann schaffte sie es, mich so neugierig zu machen, dass ich mit ihr mein Zimmer verließ und mir die Wohnetage ansah.

Sie stellte mich auch gleich den anderen Bewohnern vor. Diese waren sehr nett. Jeden Tag schaffte sie es, dass ich ein Stück mehr am Leben auf der Wohnetage teilnahm. Was soll ich Ihnen sagen? Heute komme ich zu jeder Mahlzeit gern in den Clubraum und das Schönste ist, dass sich einige Bewohner zusammengesprochen haben und spielen zwischen den Mahlzeiten und am Abend „Mensch ärgere Dich nicht“ – und ich bin eine davon. Ich habe meine Freude und mein Lachen wieder.

Ich kann nur allen sagen: „Gebt nicht auf, es gibt am Ende des Tunnels wirklich ein Licht!“

Verfasserin:
Gertraud Dix mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Sylvia Fischbach
domino-world™ Club Tegel

Guten Tag, ich bin Frau Dix und bin am 25. November 2016 von Rostock nach Berlin in den domino-world™ Club Tegel gezogen.

Zu Hause in Rostock lebte ich in meiner eigenen Wohnung. Täglich kam jemand von der Sozialstation und versorgte mich, weil ich es nicht mehr allein konnte.

Nun stand der Umzug in eine Pflegeeinrichtung an, da entschied mein Sohn, der mit seiner Familie in Berlin wohnt, mich auch nach Berlin zu holen und da bin ich: alles anders, alles neu, dafür ganz dicht bei meiner Familie.

Nun wohne ich hier schon fast zwei Jahre, ich fühle mich wohl, habe ein schönes Zimmer. Wann auch immer ich allein sein möchte, darf ich es. Hier bin ich gern, hier wohnen nette Menschen, hier arbeiten nette Menschen, hier habe ich keine Angst. Hier wird nicht nur geschlafen und gegessen.

Nein – hier gibt es täglich ein Programm mit Sporteinheiten, abgestimmt auf jeden Bewohner. Und jeder Bewohner hat einen eigenen domino-coach. Ich verstehe mich von Anfang an gut mit meinem domino-coach, es fühlt sich vertraut an. Ob wir über Therapien sprechen, über Persönliches oder sogar über Ärger, alles kann ich meinem domino-coach erzählen und mir auch Luft machen. Danach geht es mir wieder gut.

Allein ist hier keiner. Meine Übungen, wie Treppensteigen und Übungen an der Sprossenwand, halten mich und meinen Körper fit. Und das ist gut so, das möchte ich, solange es möglich ist. Wir haben gerade die schönste Zeit, der Sommer steht vor der Tür. Ich liebe die Spaziergänge im Rosengarten, ich gehe oft mit den anderen Bewohnern dorthin, ich genieße das sehr. Hier bin ich gern und ich bin sehr dankbar, dass ich meine Familie hier habe, die kümmern und bemühen sich sehr. Meine Enkelkinder sehe ich aufwachsen, was Schöneres gibt es nicht. Hier lebe ich, hier darf ich sein, wie ich bin.

Verfasserin:
Claudia Krüger mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Auch in diesem Jahr möchte ich eine kleine Sommergeschichte schreiben. Mein Name ist Claudia Krüger und ich wohne seit 2008 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnetage 6. Ich habe ein Einzelzimmer mit Balkon.

Am meisten freue ich mich, wenn ich Besuch von meinem Bruder bekomme, der mir jedes Mal Blumen und frisches Obst aus seinem Garten – je nach Jahreszeit – mitbringt. Meine beiden Töchter können leider nicht so oft zu mir kommen. Ganz stolz erzähle ich dann über meinen domino-coach und den neuen Therapieplan, den wir gemeinsam erstellt haben.

Dieser besteht darin, dass ich zweimal in der Woche Treppensteigen muss sowie am Ergometer meine Bewegungsübungen durchführe. Dadurch hat sich mein Gangbild verbessert und ich laufe schon kurze Strecken ohne Rollator.

Das Kraft- und Balance-Training macht mir auch Spaß. Daran nehme ich zweimal in der Woche teil. Doch am meisten machen mir die Gruppentherapien Freude, die unsere Therapeutin abwechslungsreich gestaltet. Ich fühle mich dadurch gesünder, selbstständiger und seelisch ausgeglichener.

Verfasserin:
Lore Schlichte mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Hallo, mein Name ist Lore Schlichte. Ich wohne erst seit knapp drei Monaten im Club Treptow. Ich konnte mich recht schnell eingewöhnen, was natürlich in erster Linie meinen Kindern zuzuschreiben ist, die mich regelmäßig hier besuchen kommen. Aber natürlich auch den Mitarbeitern auf der Etage 1, die mir von Anfang an das Gefühl gaben dazuzugehören. Schnell schaffte ich es, hier Bekanntschaften zu schließen und so bin ich nie allein.

Letztens kam einer der Pfleger zu mir und erzählte mir etwas vom domino-coaching™ und dass das eine tolle Sache ist, um meine Selbstständigkeit zu erhalten, die – wie ich finde – noch ganz passabel ist.

Wir unterhielten uns und ich erzählte ihm von früher, von meinen Kindern und, und, und. Das war schön, dass man sich hier für mich interessiert und ich nicht nur Essen hingestellt bekomme.

Jetzt soll ich mir Gedanken machen, ob und was sich ändern soll, damit es mir in Zukunft besser geht.

Das ist gar nicht so einfach zu beantworten, aber da ich derzeit am Rollator laufe, ist das mit dem Treppensteigen ein Problem. Mein domino-coach hat gesagt, wir könnten hier zusammen Übungen machen, die mir helfen werden, dieses Problem zu überwinden. Er würde mich motivieren und ich sollte fest daran glauben, dass ich das schaffe.

Das klingt gut, mal sehen, wie es mit dem domino-coaching™ weitergeht und was für Übungen ich mache. Noch bin ich am Anfang, nächstes Jahr werde ich dann über meine Fortschritte berichten.

Verfasserin:
Johanna Matthey mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Andrea Knaack
domino-world™ Club Tegel

Wenn Sie das Buch in den Händen halten, bin ich 100 Jahre jung. Ich kann dazu nur sagen: „Wie die Zeit vergeht.“ Ich bin der lebende Beweis, dass man auch im hohen Alter etwas erreichen kann, um die Selbstständigkeit zu erhöhen, auch wenn die müden Knochen nicht mehr so wollen.

„Aufgeben gibt es nicht“, sagt mein domino-coach immer. Auch wenn ich nicht mehr allein in den Clubraum laufen kann, na ja, ein paar Schritte mit viel Mühe und Kraft, das schaffe ich noch.

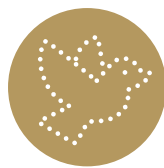
Ich bin ein Mensch, der nicht viel spricht, ich beobachte viel. Andere Bewohner brauchen noch mehr Unterstützung, deswegen möchte ich mich auf diesem Wege bei allen Mitarbeitern dafür bedanken, dass sie alle an mich geglaubt haben und mir stets Hilfestellung und Unterstützung gaben.

Und ich möchte auch andere motivieren, an sich zu glauben und nicht den Mut zu verlieren!



Verfasser:
Bernhard Rapsch mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:
Annette Blümel
domino-world™ Club Oranienburg



Ich lebe seit 2016 im Club Oranienburg auf der Wohntage 6 und bin 77 Jahre jung.

Ich war immer sehr mobil und selbstständig, habe meinen Tagesablauf selbstständig gestaltet, ging ins Restaurant, unterhielt mich mit anderen Bewohnern, habe viel gerätselt und so weiter.

Bis das Schicksal so richtig zugeschlagen hat: Ich musste ins Krankenhaus und danach in die Reha. Ich konnte nichts mehr, musste alles wieder neu erlernen. Auf einen Schlag hat sich mein Leben verändert. Es war und ist ein langer Weg der Genesung. Dann konnte ich endlich wieder nach Hause und dachte, ich bräuchte dann nicht mehr so viel zu tun. Leider habe ich die Rechnung ohne den Wirt gemacht!

Mein domino-coach führte schon bald ein Gespräch mit mir. Wir stellten einen Therapieplan auf, um meine Selbstständigkeit zu fördern und meine Lebensqualität zu erhöhen. Da das Aus- und Ankleiden ein Problem für mich war, und das Laufen mir schwerfiel, wurde der Therapieplan mit Trainings zum Wechseltritt und Treppensteigen erstellt. Ich dachte im Inneren: „Na, das kann ja was werden!“ Der Anfang war wirklich sehr schwer. Ich habe oft gesagt: „Ich kann nicht mehr.“ Mein domino-coach und die Mitarbeiter ließen aber nicht vom Therapieziel ab. Jeden Tag aufs Neue!

Heute fällt mir das An- und Auskleiden immer noch schwer, aber es geht schon etwas besser, da die Trainings täglich durchgeführt werden. Laufübungen werden auch täglich gemacht. Ich laufe zum Essen in den Clubraum und zurück. Bei der Lichttherapie und den Gruppenaktivitäten auf der Wohntage mache ich auch mit. Diese Mühe hat sich schon jetzt gelohnt. Ich bewege mich innerhalb meines Zimmers selbstständig und fühle mich sicherer auf den Beinen. Ich gehe allein ins Bad zur Toilette oder zum Tisch.

Mein domino-coach und die Mitarbeiter geben mir die Kraft und den Mut weiterzumachen.

Verfasserin:
Gudrun Peters mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Hallöchen, ich bin's wieder, Frau Peters. Wie die Zeit vergeht. Seit 2013 bin ich bei domino-world™ zu Hause. Liebevoll werde ich von Anfang an betreut.

Meine Krankheit, die Demenz, ist schon fortgeschritten, leider kann ich an keinen Gruppenaktivitäten mehr teilnehmen, das macht mich traurig.

Ich lebe hier in einer anderen Welt – in meiner Welt, die mir Ruhe und Gelassenheit und viele Erinnerungen an mein Leben gibt.

Ich bin überall dabei und höre zu, mich vergisst man nicht. Ich sitze in der Therapie und horche zu, was passiert. Oft ist es sehr entspannt, so entspannt, dass ich einschlafe.

Ich habe glückliche Momente hier. Auch wenn ich traurig bin, bringen mich die Mitarbeiter zum Lachen mit viel Zuwendung und Empathie.

Am liebsten mag ich Musik, da erwacht alles in mir und meine Füße zappeln dazu. Ich fühle mich jung, ich singe, oder pfeife mit, bewege meine Hände und Füße. Manchmal tanze ich mit den Mitarbeitern, wenn es meine Füße zulassen zu stehen. Das Tanzen befreit mich und macht mich glücklich. So möchte ich in meiner Welt bleiben.

Verfasser:
Hans Behrendt mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:
Kati Kleindienst
domino-world™ Club Treptow

Hallo, liebe Leser, ich möchte mich erst einmal kurz vorstellen:

Ich bin ein großgewachsener, agiler Mann, der bis vor kurzem noch allein gelebt hat – im schönen Berlin.

Doch dann stürzte ich leider auf dem Weg vom Einkaufen zu meiner Wohnung und konnte mich selbst nicht mehr versorgen. Die Krankenhauszeit war schrecklich durch die enormen Schmerzen, die der Schulterbruch mit sich brachte. Zudem hatte ich durch die Schonhaltung auch extreme Rückenschmerzen.

Durch die Unterstützung eines guten Freundes und meiner Familie bin ich dann zum Club Treptow gekommen. Aufgefallen war mir die Einrichtung schon vorher, da ich in der Nähe gewohnt habe. Damals, bei der Fertigstellung des Hauses, war mir schon bewusst, dass ich dort irgendwann einziehen möchte. Ansprechend ist es auf alle Fälle und das Personal ist nett und zuvorkommend.

Aber in der Anfangszeit war ich echt schockiert!

Was sollte das werden? Ich wurde ständig dazu angehalten, selbst zu probieren, mich zu versorgen – warum eigentlich? Es musste alles übernommen werden durch die Mitarbeiter, da ich einen Schonverband am Körper trug, damit der Bruch gut heilen konnte. Das war anstrengend für mich, aber die Mitarbeiter ließen nicht locker und motivierten mich weiter.

Bald begann dann auch das domino-coaching™. Das tat mir gut, so langsam tastete ich mich an die Übungen heran, die für mich angedacht waren und auch die externe Physiotherapie unterstützte meine Genesung. Und siehe da – es zeigten sich Erfolge.

Mittlerweile nehme ich die domino-coaching™ Bausteine sehr ernst und übe, so oft es geht. Ich bin jetzt wieder so selbstständig, dass ich nur noch sehr wenig Unterstützung benötige. Mittlerweile bin ich sogar so sicher beim Gehen mit dem Rollator, dass ich meine Mahlzeiten im Restaurant einnehmen kann.

Verfasserin:
Rosemarie Jaroschewski
mit Hilfe ihres
domino-coaches

domino-coach:
Robert Malchow
domino-world™ Club Oranienburg

Hallo, ich bin's wieder, Frau Jaroschewski. Von mir war schon im letzten Jahr etwas zu lesen.

Nun erzähle ich Ihnen von meinen diesjährigen Fortschritten. Seit Herbst 2016 lebe ich im Club Oranienburg auf der Wohnetage 4. Seit September letzten Jahres habe ich einen neuen domino-coach, mit ihm besprach ich meine Wünsche.

Mein domino-coach erstellte mir einen angepassten Therapieplan, mit dem ich meine Ziele – meine größtmögliche Mobilität und ein weitestgehend selbstbestimmtes Leben – erreichen möchte.

Da ich eine sehr kontaktfreudige Person bin, bin ich gern unter Leuten, einfach nur „rumsitzen“ kommt für mich nicht in Frage.

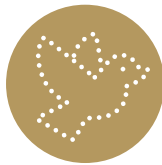
Natürlich habe ich Tage, an denen ich nicht ganz so gut drauf bin. Aber dann motiviert mich mein domino-coach und ich absolviere mein tägliches Lauf- und Treppentraining.

Meine großen Interessen sind die vom Haus angebotenen Gruppentherapien. Daran nehme ich mit viel Freude teil und oft kann ich mit meiner humorvollen Art auch andere Teilnehmer mitreißen, denn Spaß und Freude sollen ja schließlich nicht zu kurz kommen! In diesem Jahr konnte ich erleben, dass Bewegung jung hält und Spaß bringt.

Verfasserin:
Käthe Riedel

domino-coach:

Nadja Nikiforow
domino-world™ Club Oranienburg



Ich wohne schon seit 2016 hier und ich habe mich noch nie an den schönen Sommergeschichten beteiligt, die wir jedes Jahr zu Weihnachten geschenkt bekommen. Ich habe nur gemerkt, dass das Buch von Jahr zu Jahr dicker und schwerer wird.

Es sind Erfolge beschrieben, die einige hier erreicht haben. Ich dachte immer, so große Erfolge habe ich doch gar nicht, dass es das wert wäre, in dem Buch zu erscheinen. Aber mein domino-coach sagt, es kommt nicht auf die Größe des Erfolgs an – auch ganz kleine, winzige sind es wert, erzählt zu werden.

Mir ging es nicht schlecht, als ich hier einzog. Und so große Hilfe brauchte ich auch noch nicht. Eigentlich bin ich hier nur eingezogen, um – falls ich mal Hilfe brauche – diese schnell zu bekommen.

Heute ist es immer noch so, dass ich wenig Hilfe benötige. Ich mache vieles allein. Das liegt daran, dass man hier ein gutes Therapieprogramm hat, mit dem man sich fit halten kann. Und ich habe mich mit einem netten Herrn angefreundet, der mich täglich dazu auffordert, spazieren zu gehen. Wir sind jeden Tag unterwegs. Wir wandern im schönen Garten umher, nur bei Regen und bei Glätteis bleiben wir im Haus. Und es gibt interessante Unterhaltungen und ein Fitnessprogramm, das wir nutzen.

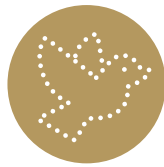
Ich glaube, dass dies Dinge sind, die wir unserem Körper „antun müssen“, um so zu bleiben, wie wir sind.

Ich bin jetzt 96 Jahre alt und fast „fit wie ein Turnschuh“, wie man so schön sagt. Mein domino-coach sagt: „Das domino-coaching™ ist auch wichtig, damit man seinen Zustand so halten kann.“

Das ist also mein kleiner Erfolg und ich glaube, darauf kann ich auch stolz sein.

Verfasserin:
Margot Fröhlich mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Mein Name ist Margot Fröhlich, ich bin 89 Jahre alt. Ich würde mich geistig-mental noch als rüstig bezeichnen, aber mir macht die Verwundung meines Fußes aus Kriegszeiten sehr zu schaffen.

In der Mobilität stark eingeschränkt und auf fremde Hilfe angewiesen, bezog ich vor etwa einem Jahr im Club Treptow ein schönes Einzelzimmer. Ich musste meine liebgewonnene Wohnung aufgeben. Kaum manövrierfähig und stets abhängig, begann ich, mich in meinem neuen Zimmer immer mehr zu isolieren. Ich habe mir nichts mehr zugetraut und schaute stets aus meinem Zimmerfenster und hatte oft die Absicht, mich einfach aus dem Fenster in die Tiefe zu stürzen, dann hätte ich keinen Kummer mehr. Das machte mir sehr zu schaffen.

Als ich meinen domino-coach kennenlernte, war ich zuerst verzweifelt. Nun sollte mir, einer gestandenen Frau, die sich viel im Leben erarbeitet und verdient hat, ein junger Mann erzählen, was ich zu tun habe. So dachte ich im ersten Moment, aber nun bin ich froh, dass mich mein domino-coach motivieren konnte, an mich und meine vergessen geglaubten Kräfte zu glauben. Ich verstand, dass ich arbeiten und den Weg selbst beschreiten musste.

Seitdem habe ich gelernt, mich vom Rollstuhl aufzurichten und einige Schritte selbstständig zu bewältigen. Und viel wichtiger – nach intensivem Training gelingt es mir jetzt, mich selbstständig mit meinem Rollstuhl vom Zimmer bis in den Garten des Clubs fortzubewegen. Ich habe durch meinen domino-coach gelernt, niemals aufzugeben. „Halte durch, dann kommst Du durch die Dunkelheit“, habe ich mir gedacht. Und so war es. Nun genieße ich einmal in der Woche das schöne Sommerwetter im Garten. Ich habe wieder ein großes Stück Selbstständigkeit erlangt und habe zudem keine Suizidgedanken mehr und möchte den Club auch nicht mehr verlassen.

Ich bin zufrieden mit dem Erreichten und bleibe am Ball, was das Thema Mobilität angeht. Meine Tochter ist stolz auf mich und muss sich nicht mehr um mich sorgen. Das finde ich gut.

Verfasserin:
Hildegard Kuhlmei
mit Hilfe ihres
domino-coaches

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

Mein Name ist Hildegard Kuhlmei, ich wohne schon seit einigen Jahren im domino-world™ Club Tegel im Erdgeschoss.

Ich hatte vor einiger Zeit eine Lungenerkrankung und musste für eine Weile ins Krankenhaus. Als ich wieder zurück in den Club Tegel kam, war mein Zustand sehr schlecht, ich saß im Rollstuhl und konnte nicht mehr laufen.

Mein domino-coach Peggy Stahlberg hat ein neues Therapieprogramm aufgestellt. Die Mitarbeiter und Therapeuten haben mich motiviert und unterstützt, das Laufen wieder zu lernen.

Der sichtbare Erfolg ließ nicht lange auf sich warten. Ich konnte den Rollstuhl gegen meinen Rollator eintauschen und bin sehr glücklich darüber, dass ich wieder laufen kann.



Verfasser:
Mario Schulze für
Eva Hebbe

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

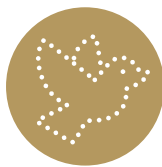
Mein Name ist Eva Hebbe. Ich bin 79 Jahre alt. Mittlerweile wohne ich seit fast acht Jahren hier im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnetage 6.

Ich habe ein Zimmer mit Toilette und Balkon. Hier fühle ich mich sehr wohl. Auch mit meinen Mitbewohnern komme ich gut aus. Die Mitarbeiter sind stets motiviert und helfen immer weiter.

Als ich vor acht Jahren einzog, fiel mir das Laufen schwer. Doch dank meines domino-coaches und der Therapeuten konnte ich meine Bewegungen und meine Kondition verbessern.

Es war nicht immer einfach und oft fiel es mir auch schwer, doch ich blieb am Ball. Nach ein paar Wochen war es mir möglich, mit anderen Bewohnern meiner Etage ins Restaurant zu gehen. Darüber war ich froh. Ich verbesserte nicht nur meine Selbstständigkeit, sondern lernte auch neue Mitbewohner kennen. Und so fühlte ich mich auch nicht mehr so einsam.

Verfasser:
Wolfgang Heidtke mit Hilfe
seines domino-coaches



Das Jahr 2017 war für mich ein gutes Jahr. Die leichte Arbeit im Garten hatte mir gutgetan und meine Herzerkrankung, die mir schon einige Jahre zu schaffen machte, hatte sich auch im Rahmen gehalten – mir ging es gut!

Anfang November kündigte sich dann eine Lungenentzündung an und ich verbrachte drei Wochen im Krankenhaus Oranienburg. Die Lungenentzündung heilte aus. Die Folge aber war eine totale Bewegungslosigkeit! Ich war in diesen drei Wochen zum totalen Pflegefall geworden, mit allem, was dazu gehört (Dekubitus an der Ferse usw.). Das hieß vor allem, von einem Tag zum anderen eine Hauspflege zu organisieren.

Zum Glück ist meine Frau noch so wendig, dass sie alle notwendigen Dinge erledigen konnte. Das Wichtigste war, eine Pflegeeinrichtung zu finden, die mich als Patient so kurzfristig aufnehmen konnte.

Nach den ersten zwei bis drei Wochen war klar, dass die wichtigste Aufgabe für mich darin bestand, meine Beweglichkeit zu verbessern.

Hier war es ein Glück für mich, dass das domino-Team ein coaching-Programm anbieten konnte. Dieses Angebot nahm ich gern an. Von da an habe ich wieder Mut gefasst und machte alle Übungen, die ich nach so langer Zeit des Stillliegens machen konnte, fleißig mit.

Der „Leitfaden zu den Therapie-Zielen“ war ein Schlüsselerlebnis für mich. Die Übungen sind so praxisbezogen, dass wir beide, meine Frau und ich, sie schnell nachmachen konnten, und fast täglich waren Fortschritte zu erleben.

Großen Anteil an diesen Erfolgen haben die ausgebildeten Pflegemitarbeiter, die das domino-coaching™ mit uns geübt haben. Da waren das Aufstehen aus dem Bett, vom Stuhl, die ersten Schritte am Rollator und dann die ersten Stufen beim Treppensteigen sowie das erste Mal mit dem Rollator aus dem Haus!

Jetzt, nach sieben Monaten gehe ich mit der Gehhilfe zum Briefkasten, um meine Zeitung zu holen. Ich erledige auch schon mal den Abwasch in der Küche.

Für die nächste Zeit ist mein Ziel, besser frei laufen zu können. Im Moment hindert mich noch oft ein leichtes Schwindelgefühl daran.

Jetzt wünsche ich mir einen schönen Herbst, damit ich von Zeit zu Zeit in meinen Garten gehen und im Februar 2019 meinen 90. Geburtstag mit meiner Familie feiern kann.

Verfasserin:
Jutta Bünger für
Ingeburg Werpup

domino-coach:
Cornelia Zimmer
domino-world™ Club Oranienburg

Frau Werpup lebt seit März 2018 im domino-world™ Club in Oranienburg.

Familie Werpup hatte ein gutes Leben, als sie in Rauschendorf eine kleine Wirtschaft mit Kühen, Schweinen und Hühnern führte.

Frau Werpup kennt mich schon seit meiner Kindheit. Wir waren Nachbarn und ich habe oft mit den drei Kindern gespielt. Familie Werpup war ein lustiges Völkchen, das gern feierte und viel Spaß hatte.

Ja, die Zeit verging und die Kinder waren aus dem Haus. Herr und Frau Werpup verkauften ihr Haus und zogen 2006 nach Gransee, wo die beiden eine schöne Zeit hatten. Aber 2012 verstarb ihr Mann Werner und Frau Werpup hatte keinen Halt mehr. Sie wurde immer kränker und die Kinder machten sich große Sorgen um die Mutter. Es sollte nur das Beste sein, da waren sich alle drei Kinder einig.

Da fand die Tochter Marina den domino-world™ Club in Oranienburg. Sie war begeistert, was es für Möglichkeiten durch das domino-coaching™ gibt. Also zog Frau Werpup ein und kam auf unsere Wohntage. Es wurde ein Erstgespräch geführt und ihr domino-coach erstellte ein Therapieprogramm, das genau auf die Bedürfnisse von Frau Werpup abgestimmt ist.

Sie macht z. B. Lauftraining, Lichttherapie und Training der Arme und Beine. Manchmal ist Frau Werpup rebellisch und möchte einfach nur faul sein. Doch ihr domino-coach motiviert sie jeden Tag aufs Neue, an sich zu arbeiten. Frau Werpup hat sich mit der Zeit eingelebt und fühlt sich wohl. Ihre Kinder sind begeistert über die positive Entwicklung ihrer Mutter.

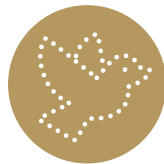
Hiermit bedanken sie sich bei allen Mitarbeitern der Wohntage 6, besonders aber beim domino-coach ihrer Mutter.

Mein Dank geht an die Tochter Marina, die mir erlaubte, diese kleine Geschichte zu schreiben.



Verfasserin:
Rosi Gedenburg mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Hallo, ich bin die Rosi – Rosi Gedenburg.

Aber ich möchte nur Rosi genannt werden, weil das schon mein ganzes Leben in meinem Kreuzberger Kiez so war. „Frau Gedenburg“ klingt so förmlich und das gefällt mir nicht. In der Kiezkneipe, in der ich früher gearbeitet habe, haben mich auch alle nur Rosi genannt und ich möchte, dass das so bleibt. Nun gut, genug davon. Ich soll Euch ja meine Geschichte erzählen.

Es war einmal ... oder ist es noch?

Ich weiß nicht mehr so genau, alle Tage sind bei mir gleich. Als das mit dieser Demenz-Geschichte losging, lebte ich noch in meiner Wohnung, direkt neben dem Plänterwald. Dort war es schön. Eine Zeitlang kam immer noch eine nette Pflegerin, die jetzt auch hier arbeitet, zu mir nach Hause und half mir.

Doch es wurde wohl immer schlimmer mit mir und irgendwann bin ich aufgewacht und plötzlich war ich an einem fremden Ort. Ganz andere Geräusche drangen an diesem Morgen an mein Ohr und dieser Geruch! Wo bin ich? Ich wusste nicht genau, was passiert war, aber das Bett, in dem ich lag, das war nicht meins. Dieser Fußboden, wie ist der denn da hingekommen, wo ist mein Teppich, wo sind meine Bilder an der Wand? Und als ich aus dem Fenster schaute, war dort kein Wald mehr, sondern Häuser auf der anderen Straßenseite. Nur meinen Sessel, den erkannte ich wieder. Ich verließ das Zimmer, wunderte mich noch, dass das Bad jetzt anders aussieht. Und wo ist denn meine Küche? Ich bekam Angst.

Seitdem laufe ich die Gänge auf und ab, ohne zu wissen, wonach ich suche. Vielleicht finde ich ja eines Tages meine Wohnung wieder, aber langsam gebe ich die Hoffnung auf.

Aber was ich ganz genau weiß, ist, dass an diesem Ort, an den ich mich mittlerweile gewöhnt habe, den ganzen Tag Leute mit blauen Hemden rumlaufen, die jederzeit für mich da sind, wenn ich Hilfe brauche, oder es mir nicht gut geht. Hier gibt es regelmäßig etwas zu essen und zu trinken. Ich brauche mich um nichts zu kümmern.

Hin und wieder darf ich einen Wagen schieben und einen von diesen Blauhemden begleiten, wenn sie den anderen Menschen hier ihre Medikamente geben. Das ist eine wichtige Aufgabe, glaube ich. Und wenn ich dabei helfen darf, dann bin ich bestimmt auch wichtig und denke: „Ohne mich läuft hier nichts!“ Das macht Spaß.

Und dann begleitet mich jeden Tag jemand in den Garten oder holt mich zu den Gemeinschaftsgruppen, wo wir dann spielen, etwas vorgelesen bekommen oder vor einer hellen, weißen Wand sitzen. Das hat wohl was mit Vitaminen oder so zu tun, hat man mir gesagt. Aber das ist auch egal.

Viel wichtiger ist mir, dass ich in dieser Zeit vergesse, dass ich alles vergesse.

Verfasserin:
Monika Nowak mit Hilfe
von Martina Hoffmann

domino-coach:

Annett Jockisch
domino-world™ Club Oranienburg



Glaube daran, dass Motivation und Antrieb stets von innen kommen und dass jeder diese Quelle in sich trägt. Manchmal bedarf es eines Anstoßes von außen, um sie zum Sprudeln zu bringen.

domino-Regel 7

Mein Name ist Monika Nowak. Ich bin 68 Jahre alt.

Bis zum Herbst 2017 lebte ich in Hennigsdorf in meiner Zwei-Zimmer-Wohnung. Ich fühlte mich dort sehr wohl, Freunde hatte ich zwar keine, aber ich reiste sehr gern und liebte es, mit dem Moped durch die Gegend zu fahren und ich hörte auch gern Musik.

Aber von einem Tag auf den anderen änderte sich mein Leben. Ich erlitt einen Hirninfarkt und musste lange Zeit im Krankenhaus liegen. Ich war verzweifelt, denn ich war auf Hilfe angewiesen. Das bedeutete auch, dass ich nicht mehr in meine Wohnung zurückkonnte. Ich musste ja viele Dinge neu erlernen, wie z. B. das Laufen.

Meine Verwandten suchten einen Heimplatz für mich und entschieden sich für domino-world™ in Oranienburg. Im Dezember 2017 zog ich also dort ein. Zuerst fühlte ich mich gar nicht wohl. Die vielen Leute ... und ständig wurde ich von jemandem angesprochen. Ich war ja vorher immer allein.

Dann stellte sich mein domino-coach Annett Jockisch bei mir vor und erklärte mir, dass ich mit etwas Mut und Zuversicht wieder zu mehr Lebensqualität gelangen kann. Dafür müsste ich allerdings Therapien machen. Ich war erst gar nicht begeistert, denn Sport war noch nie mein Ding. Aber Frau Jockisch überzeugte mich und wir stellten einen Therapieplan auf.

Zuerst musste ich wieder Muskeln aufbauen. Dieses Training nennt man Kraft- und Balance-Training. Dann kamen Stehübungen an der Sprossenwand. Es fiel mir alles sehr schwer, denn ich bin ja nicht gerade sehr schlank und gelenkig. Aber die Mitarbeiter der Wohntage ließen nicht locker und ermutigten mich immer wieder.

Eines Tages kam dann der Knaller! Man stellte mir einen Rollator hin und ich sollte laufen. Zuerst wollte ich nicht, aber dann versuchte ich es doch – und es klappte. Es waren nur fünf Schritte, aber ich bin gelaufen. Es war ein wunderbares Gefühl, wieder auf den eigenen Beinen zu stehen und zu laufen.

Jetzt übe ich natürlich fleißig, denn mein Wunsch ist es, wieder richtig laufen zu können. Ich habe mich jetzt auch gut eingelebt und fühle mich sehr wohl. Sogar nette Leute habe ich kennengelernt und es ist ein schönes Gefühl, nicht mehr allein zu sein.



Verfasserin:
Ines Richter für
Helene Freimark

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

Ich, Ines Richter, Betreuungsassistentin, schreibe hier für Helene Freimark.

Ich kenne Frau Freimark nun seit neun Monaten und alles, was ich über sie berichte, habe ich in langen Einzelgesprächen von ihr erfahren. Diese Sommergeschichte beruht auf Beobachtungen, die ich als Betreuungsassistentin an ihr wahrnahm.

Frau Freimark ist 85 Jahre alt und wohnt im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnecke 5. Frau Freimark ist an Demenz erkrankt. Aufgrund dieser Erkrankung weiß sie nicht mehr, wo sie wohnt, warum sie hier ist und seit wann.

Vieles, was kurzfristig passiert, vergisst sie innerhalb kürzester Zeit. Aber ihr Langzeitgedächtnis – typisch bei dieser Krankheit – funktioniert gut.

Wie sie mir berichtete, wohnte sie früher in einem schönen Haus mit Garten in Oranienburg. Vieles in ihrem Garten baute sie mit ihrem inzwischen verstorbenen Ehemann selbst an. Das Obst und Gemüse wurde gern gegessen und auch eingeweckt. Das Ehepaar, dem der Kinderwunsch leider verwehrt blieb, hatte über 15 Jahre einen schwarzen Pudel. Sie nannten ihn Olex. Er bekam ihre ganze Liebe. An zahlreiche Reisen mit dem Auto, meistens an die Ostsee, erinnert sich Frau Freimark sehr gern. Sie schwärmt dann von der frischen Seeluft, den langen Spaziergängen am Meer und den schönen Sonnenuntergängen. Bei diesen Erinnerungen wirkt sie sehr glücklich.

Als ich Frau Freimark kennenlernte, war sie eine meist ernst schauende Frau, die mit Mantel und Handtasche im Flur hin- und herlief und jeden, der vorbeikam, fragte, ob er sie mitnehmen könne. Sie wird dann, nicht nur von mir, mit kleinen „Notlügen“ abgelenkt. Es wird gesagt, dass keine Bahn fährt oder man selbst nur ein Fahrrad besitzt und sie daher nicht mitnehmen kann. Das sieht Frau Freimark oft ein und gibt sich mit dieser Aussage erst einmal zufrieden.

Von Anfang an habe ich Frau Freimark in meine Gruppentherapien integriert. Sie ist meistens gern dabei. Mir ist aufgefallen, dass sie sogar manchmal scherzt und öfter mit den anderen Bewohnern in der Gruppe lacht. Das war nicht immer so und es freut mich.

Das Training mit den Hanteln, den Bällen und den Therapiebändern gefällt ihr gut. Das Treppentraining hat sie nicht so gern, aber sie macht trotzdem mit, sicher, um mir einen Gefallen zu tun. Beim kognitiven Training kann sie gut punkten. Das Rechnen liegt ihr besonders. Am Ende jeder Gruppenaktivität wird gemeinsam mit den Bewohnern gesungen. Frau Freimark beherrscht fast alle Texte der Lieder und hat sichtlich viel Freude beim Singen.

Die Mittagszeit wird oft für Spaziergänge zum hauseigenen Teich oder in den Garten genutzt. Dabei beobachtet Frau Freimark mit den anderen Bewohnern die Spatzen und Enten. Es wird sich auch lebhaft unterhalten. Frau Freimark meinte letztes, dass sie sich nicht mehr so langweile. Auch ich merke, dass sie zufriedener und ausgeglichener ist.

Am Abend trinkt sie dann gern mal ein Malzbier. Das ist ein schönes Ritual zum Tagesende.

Verfasserin:
Ruth Matzner mit Hilfe
von Dirk Puhlmann

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

Mein Name ist Ruth Matzner und ich bin 89 Jahre alt. Ich habe in Johannisthal gewohnt und bin dort auch groß geworden. Vor ca. sechs oder sieben Jahren bemerkte ich, dass meine Augen nicht mehr so funktionierten, wie ich es gern hätte.

Das Augenlicht wurde immer weniger. Und vor ca. 1,5 Jahren war die Diagnose für meine Augen niederschmetternd: Grauer Star – irreparabel.

Dass ich nicht mehr anständig für mich sorgen konnte, machte mich sehr traurig. Ich fühlte mich auch von meiner Familie, meinen Bekannten und Freunden allein gelassen. Dann hörte ich vom Club Treptow, und ich musste auch gar nicht lange überlegen und zog am 12. Juli 2017 ein.

Hier bei domino-world™ ist das Alleinsein endlich Geschichte. Ich bin unter vielen Menschen und kann mich unterhalten. Wenn mir etwas auf der Seele brennt, ist sofort einer von den netten Mitarbeitern mit Rat und Tat zur Stelle.

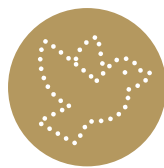
Ich habe hier meinen geregelten Tagesablauf. Und mein großes Handicap mit den Augen ist hier nur halb so schlimm. Ich nehme regelmäßig an den angebotenen Therapien, wie dem Kraft- und Balance- oder dem kognitiven Training teil. Ich gehe auch gern in unserem wunderschönen Garten spazieren, natürlich nur in Begleitung einer unserer Betreuungskräfte.

Im Großen und Ganzen kann ich nur eines sagen: Ich fühle mich im Club Treptow wie zu Hause.



Verfasserin:
Petra Batzing mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Hallo, mein Name ist Petra Batzing und ich bin am 14. Februar 1957 geboren. Aufgrund meiner langen, schwierigen Krankheit brachte mich mein Mann am 26. Februar 2018 in den Club Oranienburg auf die Wohntage 4, wo ich ein Einzelzimmer bezog, das gut eingerichtet war.

Mein Mann schaffte es zeit- und kraftmäßig nicht mehr, mich zu Hause zu pflegen. Aber diese Entscheidung war für uns beide sehr schwer. Ich war am Anfang sehr geschwächt, hatte auch keine Muskelkraft mehr in Armen und Beinen. Deshalb verzweifelte ich oft und musste immer sehr viel weinen, da ich das alles nicht verstand. Ich hatte mir mein Leben anders vorgestellt. Ich brauchte sehr viel Kraft und Zuspruch, um mit allem klarzukommen. Diese Kraft versuchte mir meine Familie zu geben.

Mir wurde ein sogenannter domino-coach zur Seite gestellt, der mir das domino-coaching™ erklärte und mit mir viele Gespräche führte und Assessments und Therapien erstellte.

Diese sollten mir helfen, wieder ein Gefühl für meinen Körper zu bekommen. Es fiel mir nicht leicht, das können Sie mir glauben, und ich verzweifelte sehr oft.

Aber mein domino-coach glaubte an mich, sprach mir immer wieder Mut zu, doch auch an mich zu glauben. Das half mir dann, die Therapien ernst zu nehmen. Dank des Trainings für Arme und Beine, des Kraft- und Balance-Trainings und des Trainings am Fahrrad und an der Sprossenwand gelang es mir schließlich, meine Muskelkraft wieder so zu erhöhen, dass ich mit meinen Beinen den Rollstuhl fortbewegen konnte. Das alles gelang mir nur durch die Hilfe der Pflegekräfte und der Betreuungsmitarbeiter und natürlich durch meinen domino-coach.

Selbst in den Armen und Händen habe ich jetzt schon wieder etwas mehr Kraft, kann selbstständiger essen und trinken. Durch das tägliche Üben ist es mir sogar kurzzeitig möglich, mit Hilfe der Pflegekräfte zu stehen und auch den Transfer in den Rollstuhl besser zu meistern.

Mein Mann staunt jedes Mal, wenn er mich besuchen kommt, was ich schon wieder besser kann und auch – wenn wir mal essen gehen – dass ich selbstständig mein Essen zu mir nehmen kann. Es macht wieder mehr Spaß, unter Menschen zu sein und ich freue mich so, wieder ein Stück weiterzukommen.

Meinem Mann danke ich sehr, er hat immer an mich geglaubt und ich denke, dass er stolz auf mich ist. Denn ich kann alles wieder einigermaßen bewältigen.

Ohne all diese Menschen und meinen starken Willen wäre ich jetzt nicht da, wo ich bin. Ich möchte mich weiterhin verbessern, um mein Leben doch noch zu genießen.

Verfasserin:
Gisela Koch

Mein Name ist Gisela Koch. Ich bin 86 Jahre alt und werde seit vier Jahren von domino-world™ betreut.

domino-coach:
Pamela Lehmann
domino-world™ Center
Siemensstadt

Ich war vom 11. August bis 3. Dezember 2014 im Krankenhaus. Ich hatte eine ganz normale Operation, aber nach drei Tagen habe ich eine Sepsis bekommen. Es folgten sechs Wochen auf der Intensivstation und danach lag ich auf der normalen Station.

Ich kam nach Hause und konnte fast nichts mehr. Ich hatte sehr große Angst. Ich wohne in einem Haus ohne Fahrstuhl in der 3. Etage. Ich war zufrieden, in der Wohnung zu sein, kein Krankenhaus mehr. Aber wenn ich die Wohnung verlassen wollte, waren da drei Treppen und eine große Angst.

Sobald es mir etwas besser ging – ich wog nur noch 86 Pfund – sagte meine ganz liebe Pflegerin: „Wir müssen Treppensteigen üben.“ Sie sagte jeden Tag: „Wir müssen Treppensteigen!“ und ich stand auf der Treppe und hatte Angst.

Aber es ging. Nach drei Monaten konnte ich allein zum Briefkasten und bald auch einmal ums Haus laufen, den Müll wegbringen. Noch heute bin ich meinen Pflegern unendlich dankbar, dass sie mir immer geholfen haben und ich dadurch meine Selbstständigkeit wiederbekommen habe und meinen kleinen Haushalt allein bewältigen kann.

Verfasserin:
Mandy Janetzki für
Peter Foss

domino-coach:
Andrea Kiefer
domino-world™ Club Oranienburg

Ich lebe nun seit über drei Jahren im Club Oranienburg auf der Etage 5.

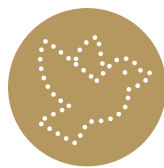
Ende März dieses Jahres hatte ich einen Schlaganfall und war dadurch sehr auf die Hilfe der Pflegekräfte angewiesen. Ich konnte mich nicht mehr allein anziehen und nicht mehr allein essen. Durch meinen domino-coach und die anderen Mitarbeiter der Etage lernte ich meine Kraft- und Balance-Übungen durchzuführen, um wieder selbstständiger zu werden.

Mir fällt noch vieles sehr schwer, aber ich mache Fortschritte, die mich motivieren weiterzumachen. Jetzt kann ich schon wieder allein essen und brauche nur noch an wenigen Tagen geringe Hilfe.

Verfasserin:
Cornelia Zimmer für
Ruth Ostermann

domino-coach:

Nancy Wollank
domino-world™ Club Oranienburg



Glaube daran, dass Motivation und Antrieb stets von innen kommen und dass jeder diese Quellen in sich trägt. Manchmal bedarf es eines Anstoßes von außen, um sie zum Sprudeln zu bringen.

domino-Regel 7

Guten Morgen, die Sonne lacht bereits und ich kann von meinem schönen Balkon hinunter in den grünen Japanischen Garten sehen. Schade, dass Sie alle diesen Augenblick nicht mit mir genießen können. Im Mai dieses Jahres bewohne ich nun schon das zweite Jahr mein schönes Einzelzimmer. Schön hat es mir meine Familie gemacht, überall Fotos und vor allem meine geliebten Blumen.

Aber nun zurück zum Anfang und dieser ist bekanntlich meistens schwer. Ich kann Ihnen sagen, einfach war das nicht für mich, nach über 57 Jahren mein geliebtes Zuhause zu verlassen. Geblieben sind mir viele schöne Erinnerungen. Aber ich will nicht klagen. Nein – ich will Ihnen Mut machen. Ich wusste damals schon so einiges über domino-world™ durch meine Schwiegertochter. Ich habe den Einzug aber immer vor mir hergeschoben. Dann bin ich eines Tages ganz böse gefallen, verkroch mich im Bett unter mein Federbett und erzählte niemandem davon. Meine Kinder machten sich Sorgen. Was meinen Sie, welch einen Schrecken ich allen eingejagt habe. Mein Körper war blitzblau vom Sturz und alles tat so furchtbar weh.

Meine Schwiegertochter machte dann, wie man sagt, Nägel mit Köpfen. Ich bekam ein schönes Zimmer im Club und war zutiefst betrübt. Recht hatte sie ja, aber das musste ich ihr ja nicht sagen ...

Kaum angekommen, wurden Assessments gemacht. Das ist eine Einschätzung meiner körperlichen, seelischen und kognitiven Verfassung. Nun – meine kognitive Verfassung ist super. Ich habe die volle Punktzahl, aber meine körperliche und, das Schlimmste, die seelische Verfassung zeigten, dass es mir gar nicht gut ging. Sechs Punkte hatte ich beim Depressionstest – je höher die Punktzahl, desto höher die Gefahr einer Depression.

Nun hatte ich es schwarz auf weiß und sah es ein – ich brauchte unbedingt Unterstützung dabei, mein Leben wieder selbst in den Griff zu bekommen.

Mein domino-coach und ich haben gemeinsam ein Therapieprogramm erstellt. Mein Ziel lautet: Ich möchte in den Tierpark zum Affengehege, zusammen mit meiner Familie. Ich möchte die Vögel zwitschern hören, die Natur genießen mit all ihren Farben, möchte Geräusche und Gerüche in mich aufnehmen. Und ich möchte selbst dorthin laufen können.

„Gut Ding will Weile haben“, heißt es. Nun, es hat sich gelohnt, täglich Laufübungen zu machen, Treppen zu steigen, den Bewegungstrainer zu nutzen. Nun hatte ich auch eine geregelte Tagesstruktur durch das Leben in der Gemeinschaft. Am wichtigsten sind und waren mir aber immer die Gespräche mit meinem domino-coach und den anderen Mitarbeitern. Sehr einfühlsam gingen sie mit mir um.

Nun, was soll ich sagen? Aufgeblüht bin ich wie meine Rosen in der Vase, die gerade vor mir stehen und ganz zart duften. Und das Schönste ist, meine Testwerte in der Mobilität haben sich durch das tägliche Üben verbessert und mein Wert im Depressionstest liegt jetzt bei 1 – darauf bin ich sehr stolz, denn ich bin eine Frohnatur. Das Antidepressivum gehört der Vergangenheit an und ich schaue vorwärts.

Im nächsten Jahr werde ich 88 Jahre alt. Das ist ein Grund zum Feiern mit all meinen Lieben um mich herum. Und wissen Sie, was das Tollste ist? Ich fuhr nie allein mit dem Fahrstuhl, ich hatte immer Angst. Diese habe ich jetzt überwunden, ich fahre allein nach unten zum Einkaufen am Kiosk, das macht Spaß.

Also, in diesem Sinne „Wer rastet, der rostet.“ Ich habe bewiesen, dass man sich bis ins hohe Alter hinaus entwickeln kann.

Verfasserin:
Monika Schleidt mit Hilfe
von Janine Reinke

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

Heute sitze ich bei Temperaturen von über 30 °C auf dem Balkon im Schatten und schreibe mit Hilfe meiner Betreuungskraft an meiner ersten Sommergeschichte.

Aber zuerst stelle ich mich bei Ihnen vor, sonst wissen Sie ja nicht, wer Ihnen schreibt: Mein Name ist Monika Schleidt, ich bin 68 Jahre alt und nenne den Club Tegel seit dem 28. Juli 2017, also seit nunmehr einem Jahr, mein Zuhause.

Ich wohne in einem schönen Zimmer mit Blick auf den Französischen Bahnhof. Als ich letztes Jahr zu domino-world™ kam, bin ich aus freier Entscheidung gekommen, da bei mir in der Familie schon viele an Demenz erkrankt sind und ich nicht in irgendein Heim wollte. Ich habe zwei Kinder, einen Sohn, der mir beim Einzug half, und eine Tochter, die in Schweden lebt.

Das Schöne ist, dass man bei domino-world™ nicht allein ist und neue Freundschaften aufbauen kann.

Beim letzten Besuch meiner Tochter sind wir in ein Tattoo-Studio gefahren und ich habe mir, in meinem Alter, noch einmal am Arm ein Tattoo stechen lassen.

Meinen Tagesablauf gestalte ich allein, gehe auch noch allein zu Ärzten und spazieren.

Natürlich ist auch das domino-coaching™ für mich wichtig, da steht mir ein sehr erfahrener domino-coach zur Seite. Auch die anderen Mitarbeiter unterstützen mich.

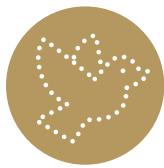
Mein Ziel ist es, noch einmal meine Tochter in Schweden zu besuchen. Daher heißt es für mich zu üben und zu trainieren. Meine Lieblingstherapie ist das Gedächtnistraining, das tut mir täglich sehr gut. Natürlich sind auch die anderen Therapien wichtig, sie machen auch viel Spaß. Mit beiden Betreuungskräften kann man viel lachen und Spaß haben.

Denn ohne Lachen macht das Leben keine Freude!



Verfasser:
Erich Seifert mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Ich werde in diesem Jahr meinen 95. Geburtstag begehen und ich werde ihn feiern dürfen. Ich war und bin Zeit meines arbeits- und ereignisreichen Lebens immer sehr sportbegeistert, habe lange aktiv Handball gespielt und bin mit meiner Frau bis zu meinem 85. Geburtstag noch in den Skiurlaub gefahren.

Doch seit diesem Zeitpunkt musste ich notgedrungen meine geliebten Bretter, die für mich eine Welt bedeuteten, hochkant gegen die Wand lehnen. Das ist uns sehr schwergefallen, waren wir doch alljährlich in den schönsten und steilsten Ski-gebieten in Frankreich unterwegs.

Ich habe seitdem meine Fitnessübungen daheim verstärkt, bin jeden Tag mindestens eine Stunde auf dem Ergometer Fahrrad gefahren, habe Gewichte gestemmt, Therapiebänder zerschneiden und Gleichgewichtsübungen gemacht.

Leider sind bei mir körperliche und seelische Rückschläge nicht ganz ausgeblieben. Als ich am Tiefpunkt angelangt war, mich kaum noch aus dem Haus traute, hat meine Frau das einzig Richtige gemacht und sich über das domino-coaching™ informiert. Seitdem habe ich die Möglichkeit, jeden Mittwoch mit meinem domino-coach zu üben.

Durch das Kraft- und Balance-Training habe ich nicht nur an Ausdauer zulegen können, sondern mein domino-coach hat mir auch die richtige Atemtechnik unter Belastung beigebracht. Seit diesem gemeinsamen Üben ist mir beim Treppensteigen dann nicht mehr schwindelig geworden und ich bin wieder in der Lage, die Stufen in flüssigem Wechselschritt zu bewältigen. Mein Trainingspensum habe ich vernünftig angepasst, denn bei meinem großen Ehrgeiz habe ich es doch dann und wann mal übertrieben.

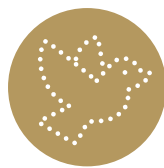
Unsere Freundschaften waren neulich beim gemeinsamen Essen jedenfalls voll des Lobes über meine körperliche Fitness und ganz erstaunt, als ich sagte, wir könnten die Wegstrecke zum Restaurant auch zu Fuß zurücklegen. Da meine Frau und ich absolut sportbegeistert sind und bei nahezu jedem großen

Ereignis – wie auch bei der Fußball-WM – mitfiebern, glaube ich, sagen zu können, dass ich ein Sportler-Gen in mir habe. Dies zu pflegen, habe ich mir zur täglichen Aufgabe gemacht und ich hoffe, mit meiner Geschichte den Kampfgeist aller anderen Mitstreiterinnen und Mitstreiter geweckt zu haben.



Verfasserin:
Anni Plath mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Sylvia Brem
domino-world™ Club Oranienburg



Hallo, mein Name ist Anni Plath und ich bewohne seit dem 3. August 2015 ein schönes Einzelzimmer mit Terrasse auf der Etage 7 b im Club Oranienburg.

Schon kurz nach meinem Einzug wurde mir mein persönlicher domino-coach an die Seite gestellt. Dieser erstellte gemeinsam mit mir meine Stärken und Schwächen. In einem persönlichen Gespräch erzählte ich ihm von dem Ziel, das ich wieder erreichen will. Mein domino-coach stellte mir viele Fragen, z. B. „Was genau möchten Sie noch machen? Bitte versuchen Sie es ganz genau zu beschreiben.“ Und so kam es, dass ich ein genaues Bild im Kopf hatte von dem, was ich erreichen möchte:

„Ich möchte im Garten meiner Tochter bei Kaffee und Kuchen sitzen. Auf der gemütlichen Bank, die noch mein Mann gezimmert hat und unter unserem alten Kirschbaum, der uns mit seiner schönen Blätterkrone Schatten spendet. Vom Rosenbeet gleich nebenan strömt ein süßlicher Duft herüber. Es duftet nach frisch gebrühtem Kaffee und warmem Pflaumenkuchen. Die Vögel zwitschern und die Bienen summen. Sanfte Wärme spüre ich auf meiner Haut von den Sonnenstrahlen, die sich durch das Laub des Kirschbaums ihren Weg zu mir gebahnt haben.“

Um meinen Traum wahr werden zu lassen, muss ich nun jeden Tag bestimmte Übungen machen. Mein domino-coach erstellte ein Therapieprogramm und ich kann Ihnen sagen, das hat es ganz schön in sich.

Damit meine Motivation steigt, gestaltete ich mit Unterstützung meines domino-coaches eine Collage zu meinem Traum. So habe ich das Bild aus meinem Kopf jeden Tag vor meinen Augen. Außerdem durfte ich mir meine persönliche Kraftkarte aussuchen, die mir an nicht so guten Tagen hilft, mein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Ich bin sehr motiviert und stets bemüht, meine Übungen gewissenhaft umzusetzen. Sie können mir glauben, das ist manchmal gar nicht so einfach. Da muss man schon seinen inneren Schweinehund überwinden. Kraft- und Balance-Training, Treppentraining, Laufübungen über eine längere Distanz und die täglichen Gruppentherapien auf der Wohntage führten bisher dazu, dass ich schon viel selbstständiger geworden bin.

Auch mein Gedächtnis ist viel besser geworden. So viel positive Energie möchte ich an meine Mitbewohner weitergeben und habe deshalb eine Patenschaft für einen neuen Bewohner übernommen. Dies soll ihm den Start ins domino-coaching™ erleichtern und ich möchte ihm ein Vorbild sein und sagen: „He, auch Du kannst es schaffen!“

Langer Rede kurzer Sinn: Was soll ich Ihnen sagen, vor einer Woche ging mein Traum in Erfüllung. Ich habe mit meiner Tochter im Garten gesessen und wir haben leckeren Erdbeerkuchen mit Schlagsahne gegessen. Es war noch viel besser, als ich es mir in meinem Kopf ausgemalt habe. Ich bin sehr stolz auf mich, dass ich mein Ziel erreicht habe.

Man muss nur daran glauben, dann kann man alles schaffen. Jetzt bin ich schon am Überlegen, welches Ziel ich mir als nächstes vornehme.

Im nächsten Buch „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ werde ich Ihnen davon berichten.

Verfasser:
Kurt Weimann mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:
Marion Müller
domino-world™ Day Care Center
Kreuzberg

Ich möchte mich erst einmal kurz vorstellen: Ich bin der Herr Weimann, Kurt, aus Berlin-Kreuzberg. Ich werde zweimal in der Woche ins domino-world™ Day Care Center abgeholt und das ist gut so. Es wäre sogar noch besser, wenn ich fünfmal pro Woche hierherkommen könnte, aber da macht die Pflegekasse nicht mit – schade eigentlich.

Ich fühle mich in der Tagespflege superwohl und bin, wenn ich das mal so sagen darf, „ein rollender Erfolg des Sommers“. Das hat auch meine Tochter festgestellt. Von ihr sind die positiven Veränderungen meines Wesens mit freudigem Erstaunen wahrgenommen worden.

Ich kann mich noch gut an meine depressive Stimmung erinnern und an die Beinprothese für mein erstes amputiertes Bein. Das Ding hat mehr in der Ecke gestanden, als mein Bein zu komplettieren. Ich war mit meiner Lebenssituation nicht glücklich und allein zu Hause fiel mir die Decke auf den Kopf.

Ich wollte wieder am Leben teilnehmen und mit großem Gesprächsbedarf wieder unter Menschen sein. Meine Sozialarbeiterin vom Bezirksamt Neukölln empfahl mir das Day Care Center. Anfangs wurde ich nur einmal wöchentlich abgeholt.

Mittlerweile sind zwei Besuchstage daraus geworden. Das war mir wichtig, denn domino-world™ tut mir sehr gut. Mir wurde viel Mut zugesprochen und ich spürte die verständnisvolle Unterstützung in einer Gemeinschaft. Das brauchte ich besonders, als mir auch noch das rechte Bein amputiert wurde und ich in ein tiefes Loch fiel. Doch ich wurde nicht fallen gelassen. Sportliche und gesellige Aktivitäten, viele Gespräche sowie ein gemeinschaftlicher Tagesablauf halfen mir dabei – zwar nicht auf die Beine, aber wieder „auf die Räder“ zu kommen. Die domino-Mitarbeiter sind mir wie eine Familie ans Herz gewachsen und bereichern mein Leben so sehr.

Das Team ist immer bemüht, den Aufenthalt für mich und die anderen Mitbesucher so angenehm wie möglich zu gestalten und meine körperlichen Ressourcen zu erhalten und sogar noch zu verbessern.

Das wollte ich schon immer mal sagen und nun habe ich es durch die Anregung meines domino-coaches einfach mal zu Papier gebracht.

Verfasserin:
Renate Kolloschee
mit Hilfe ihres
domino-coaches

domino-coach:
Nicole Maluschke
domino-world™ Club Tegel

Hallo, mein Name ist Renate Kolloschee.

Ich wohne jetzt fast ein Jahr bei domino-world™ im Club Tegel in einem schönen Zimmer im Erdgeschoss.

Im letzten Jahr hatte ich einen Schlaganfall, litt unter anderem an Schluck- und Sprachstörungen. Nach meiner Reha konnte ich schon wieder ein wenig stehen, doch als ich dann zu domino-world™ kam, ging es erst so richtig los! Ich habe in der Woche etliche Therapien, die ich mache. Darum hat sich mein domino-coach gekümmert.

Bei mir ist immer was los und ich übe jeden Tag fleißig, um immer weiter voranzukommen. Nun ist einige Zeit vergangen und was soll ich sagen? Ich kann wieder ohne Probleme schlucken, meine Sprache ist wieder so gut, dass mich jeder verstehen kann.

Mittlerweile mache ich das Umsetzen, z. B. vom Bett in den Rollstuhl, fast komplett allein, meinen gelähmten Arm kann ich aus eigener Kraft schon etwas anheben. Und ich kann wieder ein paar Schritte am Handlauf laufen.

Vor ein paar Tagen kam mein domino-coach zu mir und sagte, dass alle Mitarbeiter sehr stolz auf mich sind und mich bewundern. Sie haben mich zum „Mutmacher des Monats“ gewählt. Ich bin so stolz auf mich und war so gerührt, dass ich ein Mutmacher für andere sein kann.

Ich werde weitermachen, denn ich möchte wieder komplett selbstständig werden.

Verfasserin:
Anneliese Palm mit Hilfe
von Manuela Ehmann

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

Nun ist wieder ein Jahr vergangen und ich möchte meine Fortschritte und Rückschläge mit Ihnen teilen.

Im Juli letzten Jahres hatte ich einen Oberschenkelhalsbruch, der mich wieder zurückfallen ließ. Ich musste im Rollstuhl sitzen und hatte keine Motivation mehr, am Rollator zu laufen.

Durch meinen domino-coach, der mir einen Trainingsplan erstellte und die Betreuer, die mit mir am Rollator das Laufen geübt haben, kamen langsam mein Mut und die Motivation wieder.

Die Anstrengung hat sich gelohnt und ich kann nur sagen, dass es wichtig ist, niemals aufzugeben, sondern seine Kräfte zu sammeln, um am Ende wieder eigenständiger zu werden.

Wenn nicht alles so läuft, wie Du denkst, dann denke anders!

Verfasser:
Karl-Heinz Müller mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:
Jessica Fehr
domino-world™ Center Kreuzberg



Ich weiß gar nicht, wie ich es schreiben soll, aber ich fange einfach mal an.

Ich lebe seit 2016 in einem Obdachlosenheim und das ist nicht schön. Man ist meist den ganzen Tag allein, hat kaum Kontakt zur Außenwelt. Ich hatte früher ein sehr gutes Leben, bin arbeiten gewesen, hatte eine Frau und Spaß am Leben. Dann kam eins nach dem anderen. Meine Frau verstarb und ich war allein. Meine Frau hatte sich immer um alles gekümmert: den Haushalt, den Einkauf, die Rechnungen usw. Dann war sie weg und ich war ganz allein. Der Kontakt zur Familie war nicht so toll.

Ich fing an zu trinken und habe mich um nichts mehr gekümmert. Arbeiten war ich, aber das war das Einzige, was mich am Leben hielt. Die Wohnung verwehrte ebenso wie die vielen liegengelassenen Rechnungen. Ich habe dann meine Wohnung verloren und war von nun an auf der Straße. Habe mal hier und dort bei einem Kumpel geschlafen. Aber es war alles nicht das Richtige. Ich habe dann ein Zimmer im Obdachlosenheim bekommen und war glücklich, dass ich wieder ein richtiges Bett zum Schlafen hatte. Die Leute dort hatten für mich dann Pflege beantragt, die ich auch bekam.

Zuerst war ich unsicher, ob ich die Pflege zulassen sollte, aber dann habe ich gemerkt, dass es ohne Pflege nicht geht. Mir wird bei allen täglichen Aufgaben geholfen, sodass ich wieder einigermaßen gut leben kann.

Als mein domino-coach kam, war ich überhaupt nicht begeistert und konnte auch gar nichts damit anfangen. Wir haben sehr viele Gespräche miteinander geführt und mein domino-coach hat mir erklärt, wie das alles so funktioniert und abläuft. Ich dachte, man kann es ja mal probieren – und siehe da, es gefällt mir sehr.

Ich habe gelernt, mich wieder zu akzeptieren und dass ich etwas wert bin. Ich fing an, mein Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Das heißt, wieder normal zu essen, Gewicht

zuzunehmen, wieder einen geregelten Tagesablauf zu haben. Mein domino-coach hatte ganz schön an mir zu knabbern, weil ich immer wieder Rückschläge hatte. Aber sie hat mich immer wieder motiviert und hat mich nicht aufgegeben.

Das zeigte mir, dass ich ihr nicht egal war und bin. Das freut mich sehr. Ich lerne wieder, mein Leben anzunehmen. Ich bin jetzt so weit, dass ich kleine Einkäufe allein machen kann, mich teilweise allein wasche usw. Selbst mit dem Alkohol habe ich fast aufgehört. Ich bin so glücklich, dass es das domino-coaching™ gibt.

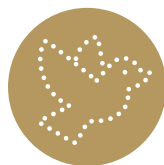
Ich kann sagen, ich war ganz tief gefallen. Ich habe es aber geschafft, wieder aufzustehen. Danke an meinen domino-coach Jessica Fehr.

Zuletzt möchte ich noch sagen: Man kann nur dann etwas erreichen, wenn man es auch zulässt und Mut hat.

In diesem Sinne: Gebt nicht auf, auch wenn es mal schwierig wird. Man kann alles schaffen.

Verfasser:
Pfarrer Werner Milstein für
Anneliese Schmidt

domino-coach:
Nicole Maluschke
domino-world™ Club Tegel



Hallo, mein Name ist Anneliese Schmidt. Ich wohne im Club Tegel auf dem Erdgeschoss. Meine letzte Sommergeschichte habe ich 2016 geschrieben, seitdem ist wirklich sehr viel passiert.

Aber noch einmal zum Anfang: Ich kam 2015 zu domino-world™, da ich leider einen Schlaganfall hatte. Als ich hier einzog, saß ich in meinem Rollstuhl und war auf die Hilfe des Pflegepersonals angewiesen.

Seit damals ist wirklich sehr viel passiert, ich kann wieder am 4-Punkt-Stock gehen, ganz allein, ich benötige nur die Aufsicht zur Sicherheit. Nun bin ich auch im Alltag wieder selbstständig und benötige nur sehr selten die Hilfestellung durch das Pflegepersonal. Außerdem bin ich wirklich sehr stolz darauf, da ich nun bis in die 4. Etage die Treppen hinauf- und herabsteigen kann. Oft schaffe ich auch das Treppensteigen im Wechselschritt.

Ich gebe zu, bis zu diesen Erfolgen hatte ich oft den Gedanken, aufgeben zu wollen, ich hatte oft keine Kraft mehr und mir war nur nach Weinen zumute.

Mein domino-coach Nicole und die anderen Mitarbeiter haben mich immer wieder aufgefangen, mich getröstet, mich motiviert und mir immer wieder mein ganz persönliches Ziel vor Augen gehalten. Und sie haben mir immer wieder gezeigt, was ich bis dahin schon alles geschafft habe.

Mein persönliches Ziel ist es, wieder an meine geliebte Ostsee zu fahren. Dort war ich früher immer mit meiner lieben Freundin. Ich möchte endlich wieder die Meeresluft einatmen, die

Wellen rauschen und die Möwen kreischen hören. Ich möchte wieder an der Strandpromenade spazieren gehen und alte Erinnerungen aufleben lassen.

Nun ist es schon fast so weit, nächstes Jahr werde ich wieder an meine Ostsee fahren, ich habe mir schon einige Prospekte besorgt, um meinen Urlaub bald buchen zu können. Nächstes Jahr werde ich also an meiner Ostsee sitzen und auf Postkarten Grüße verschicken.

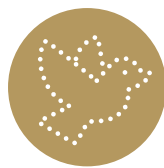
Ich möchte mich nochmals bei allen Personen bedanken, die es immer gut mit mir meinen, mir Zuspruch und Kraft geben. Zum Ende meiner Geschichte möchte ich ein paar für mir sehr bedeutsame Zeilen mit Euch teilen. Hier sind meine Wünsche, wenn ich an die Ostsee denke:

„Den Wind noch einmal wieder so kräftig ins Gesicht wehen und von einer frischen Brise die Haare zerzausen lassen. Den Sturm spüren, wie er an mir zieht und zerrt, das Leben spüren mit seiner ganzen Wucht und Kraft.

Bisweilen fehlt mir das, fehlen mir der Mut und der Schwung, und ich ertappe mich dabei, wie ich es anderen Menschen neide. Dabei spüre ich das Leben in mir, bei jedem Atemzug merke ich es, Gott bewegt mich auf stille Weise tief von innen heraus.“

Verfasserin:
Adelheid Melzer mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Liebe Leser, begleiten Sie mich zu meiner persönlichen Phantasiereise. Es ist nicht nur meine Phantasiereise, sondern es ist mein persönliches Ziel, das ich unbedingt erreichen möchte. Mit viel Training, Geduld und Spucke werde ich es auch schaffen.

So, sitzen Sie nun bequem, schließen Sie die Augen und los geht's:

Ich sehe mich auf dem Flughafen stehen, in einer Hand meinen gepackten Koffer und in der anderen Hand meine Flugtickets nach Köln. Um mich herum rennen hektische Menschen, die Angst haben, ihren Flug zu verpassen, kleine Kinder zupfen aufgeregt am Rockzipfel der Mutter und sind überwältigt von der ganzen Flughallenatmosphäre.

Ich stehe da nun mittendrin und genieße ganz bewusst diese Gefühle. Der Kaffeeduft vom gegenüberliegenden Bistro erreicht meine Sinne und ich beschließe, mir noch einen schönen Kaffee vor dem Einchecken zu gönnen, schließlich startet mein Flug erst in einer Stunde.

Ich setze mich nun an einen freien Tisch und beobachte das ganze bunte Treiben. Der etwas zu klein geratene ältere Mann, der verzweifelt nach einem Blumenstrauß sucht und sich dann doch für eine lange rote Rose entscheidet. Das Ehepaar, das sich vermutlich streitet, wo wohl das richtige Gate ist und die lustige Truppe von jungen Männern, die höchstwahrscheinlich nach Mallorca fliegen, denn sie sind sehr bunt und lustig gekleidet.

Plötzlich höre ich in der Halle die Durchsage: „Die Flugpassagierin Adelheid Melzer möchte sich bitte sofort am Gate 3 melden!“ Ups, ich schau auf die Uhr und vor lauter tollen Beobachtungen habe ich fast meinen Flug verpasst. Nun aber flott! Ich bewege mich schnellstens zum Gate und schaue fröhlich noch einmal zurück. In Köln wird mich dann herzlichst meine Schwester zum Kurzurlaub begrüßen.

Liebe Leser, haben Sie das alles genauso gesehen und gefühlt wie ich? Hatten Sie auch so ein tolles Gefühl und so eine schöne Phantasiereise?

Ich werde das schaffen, denn ich trainiere mit dem domino-coaching™ Therapieplan und mein domino-coach hilft mir, fit zu werden.

Es ist alles eine Frage der Zeit und ich weiß heute schon, dass ich in der nächsten Ausgabe von meinem Kurzurlaub in Köln berichten werde.



Verfasserin:
Gisela Grünewaldt
mit Hilfe ihres
domino-coaches

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

Was mir Schönes zu Weihnachten passiert ist, hätte ich niemals mehr zu schaffen gedacht. Meine Familie war sprachlos und kam aus dem Staunen nicht mehr heraus, aber ich fange mal von vorn an:

Als ich nach einem Schlaganfall hier auf der Etage einzog, war der Rollstuhl das Wichtigste für mich. Ich konnte kaum stehen und auch alles andere war sehr erschwert.

Das Stehen wurde täglich mehrmals trainiert und als ich endlich wieder Muskelmasse in den Beinen aufgebaut hatte, gingen die ersten Schritte am Rollator los. Tag für Tag wurde ich sicherer und ich verlor auch meine Angst. Mein großer Wunsch war es, zu Weihnachten die drei Stufen zur „Dicken Paula“, das ist ein Restaurant, aufrecht zu laufen. Das Heraufziehen mit dem Rollstuhl macht mir immer solche Angst und das wollte ich nicht mehr. Ich wollte diese drei Stufen bewältigen!

Also trainierte ich eifrig und heimlich und ich habe es geschafft! Mittlerweile steige ich eine Etage hoch und runter. Meine Familie kommt aus dem Staunen nicht mehr heraus.

Danke an alle, die mir geholfen haben, diesen Traum zu erfüllen. Tausend Dank!

Verfasserin:
Manuela Ehmann für
Ingrid Hilliges

domino-coach:
Kati Kleindienst
domino-world™ Club Treptow

Dieses Jahr möchte ich über meine Fortschritte im domino-coaching™ berichten.

Noch habe ich nicht alle Ziele erreicht, die ich mir vorgenommen habe, doch mein Mut und mein Wille treiben mich immer wieder an.

Ich hatte einen Rückschlag gehabt, da ich mir meinen Arm gebrochen hatte. Für mich war diese Zeit eine Zeit voller Angst, dass ich meinen Arm nicht mehr bewegen kann. Ich war voller Zweifel und vergrub mich in meinem Zimmer.

Doch mein domino-coach war für mich da, richtete mich wieder auf, indem sie mir immer wieder mit viel Geduld erklärte, dass ich auch durch diese Zeit kommen würde.

Sie kam jeden Tag zu mir, ging meine Therapiepunkte mit mir durch und machte einige Übungen mit mir. Und es ging von Tag zu Tag immer besser.

Um mich wieder an meine Ziele zu erinnern, haben wir eine wunderbare Collage mit Tieren angefertigt, was mir sehr viel Freude gemacht hat.

Nun bin ich wieder auf einem guten Weg und mache meine Sportübungen jeden Tag, um endlich mein Ziel zu erreichen. Bald werde ich mit meiner Familie in den Tierpark gehen, davon bin ich überzeugt.

Folge Deinem Traum, denn nur so kommst Du ans Ziel!

Verfasserin:
Renate Schwuchow
mit Hilfe ihres
domino-coaches

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

Hallo, ich heiße Renate Schwuchow und auch ich möchte meine Geschichte des Sommers erzählen.

Zusammen mit meinem Mann wohne ich in einer Zwei-Raum-Wohnung. Sie ist zwar im Erdgeschoss, aber am Anfang kam ich kaum die sechs Stufen nach draußen hinunter. Denn mit den Jahren fielen mir das Bewegen und das Hinausgehen immer schwerer, bis eine Zeit kam, wo nichts mehr passierte. Ich saß nur noch in der Wohnung, scheute mich davor hinauszugehen. Der Grund war, dass ich es einfach nicht mehr schaffte.

Vor gut einem Jahr kam dann mein domino-coach, die mir zeigte und erklärte, dass man mit speziellen Übungen viele kleine Fortschritte erreichen kann. Denn mein Ziel ist es, wieder mobiler zu werden und auch hinauszugehen, um dann die Welt draußen zu beobachten.

Zu Beginn befand ich mich in einer Phase, wo ich keine rechte Lust hatte, etwas zu machen. Sogar mein Mann schaffte es nicht, mich zu motivieren. Aber mein domino-coach, die liebe Daniela, überzeugte mich und erklärte mir, wie wichtig Regelmäßigkeit in der Umsetzung der Übungen ist. Und dass die Übungen auch ganz einfach in den Alltag zu integrieren sind. Und wenn mein domino-coach nicht da ist, habe ich meinen Mann als wichtigen Motivator an meiner Seite.

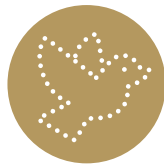
Voller Freude kann ich heute, gut ein halbes Jahr später, sagen, dass ich die Stufen mit Hilfe herab- und hinaufsteigen kann, was vorher so gut wie nicht möglich war.

Zudem war ich mit einer guten Bekannten im Café „Madlen“ und habe dort Kaffee und Kuchen genossen. Das habe ich schon so lange nicht mehr gemacht.

Hätte ich meinen domino-coach nicht, würde ich mich aufgeben. Denn er vermittelt mir, wie wichtig es ist, an sich zu glauben. Und dass der Glaube Berge versetzen kann, daran könnte ich mich gewöhnen.

Verfasser:
Rainer Weise mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Darf ich mich vorstellen? Mein Name ist Rainer Weise, ich bin 76 Jahre alt und am 21. September 2017 bei domino-world™ in den Club Tegel eingezogen.

Als Junggeselle hatte ich mein Leben lang, gemeinsam mit meinem Bruder, bei meinen Eltern gewohnt. Nun sind beide verstorben.

Da stand ich nun. Ich, der nie gelernt hatte, sich um sich selbst zu kümmern. Hinzu kamen auch noch Depressionen. Ohne ständige Motivation verließ ich noch nicht einmal das Bett. Wozu auch ...? Alles fiel mir so unendlich schwer, ich ließ mich gehen, wollte meine Ruhe ...

Jetzt, vier Monate später: Sicherlich leide ich immer noch an Depressionen, so schnell wird man die nicht los, wie ich lernen musste. Doch durch tägliche Motivation und Zuspruch der Mitarbeiter der Etage 1 geht es mir besser. Sicherlich fällt es mir oft schwer, mich in Bewegung zu setzen, aber die Mitarbeiter hier sind dann meist so überzeugend, dass es mir sogar wieder Spaß macht mit der Bewegung, den Spaziergängen sowie dem Kraft- und Balance-Training.

Mein domino-coach, Frau Scharafinski, steht mir stets zur Seite, baut mich auf und redet auch mal ein ernstes Wort mit mir.

Ich nehme an vielen verschiedenen Therapien teil und seit neuestem kommt fast täglich jemand und holt mich zu Spaziergängen ab. Jetzt, wo auch wieder öfter die Sonne scheint, gehe ich sogar manchmal mit. Sonne soll ja gute Laune machen.

Nach wie vor benötige ich noch viel Überzeugung und Unterstützung und oft kommen auch wieder solche Tiefpunkte, aber ich weiß, ich bin auf einem guten Weg, mein Leben doch noch ein kleines bisschen zu ändern.

Verfasserin:
Brigitte Lück mit Hilfe
von Andrea Jensch

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

Mein Name ist Brigitte Lück und ich bin 84 Jahre alt.

Am 12. Juni 2018 war es so weit, ich zog in ein schönes Zimmer im domino-world™ Club Treptow auf der Wohntage 1. Meine Familie half mir beim Einrichten des Zimmers.

Sie merken schon, mein Einzug ist noch nicht lange her.

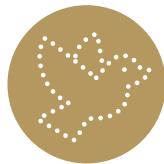
Ich bin sozusagen noch recht neu in der Einrichtung und ich bin noch am Eingewöhnen. Doch ich muss sagen, die Therapien und die Betreuung machen Spaß. Kraft- und Balance- sowie Gedächtnistraining sind wichtig und gut für mich.

Einmal in der Woche finden Veranstaltungen im Restaurant „Alte Liebe“ statt. Mal gibt es Musik, mal wird Bingo gespielt. Eine schöne Abwechslung. Bei schönem Wetter setze ich mich gern mal auf die Terrasse mit Aussicht auf den Garten und den Kanal. Ich gehe gern spazieren, denn ich kann mich glücklicherweise ohne Hilfsmittel bewegen.

Ich habe das Herz auf dem rechten Fleck und sage meistens, was ich denke.

Verfasserin:
Christiane Papist mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Guten Tag,
wissen Sie eigentlich, dass „Vergessen“ nicht das Ende bedeutet? Man darf doch mit über 90 Jahren auch mal das ein oder andere vergessen? Was für ein Tag ist heute? Weiß ich nicht, na und? Für mich ist es ein schöner Tag und es ist nicht wichtig, ob Freitag oder Sonntag ist.

Was am heutigen Tag geplant ist? Weiß ich nicht, na und? Ich weiß, dass ich bald daran erinnert werde, zur Gruppentherapie zu kommen, das ist wichtig für mich und da freue ich mich jeden Tag drauf.

Was es heute zu essen gibt? Ich weiß es nicht, na und? Ich weiß, dass ich hier nicht verhungere und dass es mir schmecken wird, was ich bekomme.

Ob meine Kinder kommen? Ich weiß es nicht, na und? Ich weiß, wenn sie heute nicht kommen, dann kommen sie übermorgen, also alles kein Grund zur Sorge.

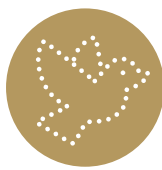
Wissen Sie aber, was ich ganz genau weiß? Ostern will ich bei meinen Kindern zu Hause sein. Und weil ich das unbedingt möchte, weiß ich auch, dass ich dafür jeden Tag trainieren muss, um die Treppen zu bewältigen.

Also ... , alles was für mich wichtig ist, weiß ich, und das zählt. Ärgern Sie sich also nicht, wenn Sie mal was vergessen. Das was Ihnen wichtig ist, werden Sie nicht so schnell vergessen.

Deshalb: Bleiben Sie dran an Ihren Zielen.

Verfasser:
Reinhard Helbig mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:
Carola Hinz
domino-world™ Center
Hennigsdorf



Meine Geschichte beginnt mit etwas Traurigem: Vor vier Jahren verstarb meine geliebte Frau an einer Lungenkrankheit. Sie verstarb in meinen Armen nach einem Anfall zu Hause in unserem Bett.

Nach ihrem Tod verlor ich meinen ganzen Halt. Mein Leben, mein Herz und mein ganzes Glück wurden mir mit einem Mal genommen. Ich fiel in ein tiefes Loch, wo es nur dunkel war. Am liebsten wollte ich mich nur ins Bett legen und nie wieder aufstehen. Doch mein Sohn zog die Reißleine und meldete mich zur ambulanten Pflege bei domino-world™ an. Am Anfang wusste ich nicht genau, was ich davon halten sollte, dass nun jeden Tag jemand zu mir kommt. Doch schnell merkte ich, dass mein Sohn richtig entschieden hatte.

Durch die tägliche Betreuung wurde ich aus der Einsamkeit gerissen. Jeder einzelne Mitarbeiter von domino-world™ hat ein offenes Ohr für mich und heitert mich auf. Sie umsorgen mich, bringen mich zum Lachen und trösten mich. Sie bauen mich wieder auf, wenn ich unten bin und machen mir neuen Mut. Durch die Empfehlung von domino-world™ gehe ich auch regelmäßig in die Tagespflege nach Birkenwerder. Was mir sehr viel Spaß macht, da ich so mit vielen anderen in Kontakt trete und ich mich austauschen kann.

Als dann auch noch das domino-coaching™ startete und mir mein domino-coach Claudia sagte, dass sie nun regelmäßig einmal im Monat kommt und sich Zeit für mich nimmt, war ich ganz und gar begeistert. Mit meinem domino-coach kann ich über alles sprechen, Sport machen und lachen, und das tut mir gut. Seit ich bei domino bin, geht es mir viel besser. Ich bin abgelenkt, sodass ich nicht immerzu über den Tod meiner Frau nachdenken muss oder darüber, wie allein ich ohne sie bin.

Ich kann wieder lachen und glücklich sein und zudem das Leben wieder genießen. Und das alles habe ich jedem einzelnen Mitarbeiter von domino-world™ zu verdanken.

Ich bin froh, dass es Euch gibt!

Verfasserin:
Ursula Schreiber mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Cedrik Ciftci
domino-world™ Club Treptow

Im Januar 2018 kam ich in den Club Treptow. Am Anfang dachte ich, ich könnte bald wieder nach Hause. Doch nach einigen Gesprächen habe ich feststellen müssen, dass ich hier mein Zuhause finden müsste.

Es fiel mir schwer und ich wollte gern in meine mir doch so vertraute Umgebung zurück.

Nach einer Eingewöhnung habe ich einen domino-coach an die Seite gestellt bekommen. Wir führten lange Gespräche und ich wusste erst gar nicht, was ich damit anfangen sollte. Doch nach einigen Gesprächen war klar, was es damit auf sich hat.

Lauftraining und Treppensteigen sind Aufgaben, die ich gut umsetzen kann. Auch Kraft- und Balance-Training mache ich gern und es motiviert mich.

Heute kann ich sagen, dass ich mich gut eingelebt habe. Ich habe hier nette Bewohner kennengelernt, mit denen ich gern ein Pläuschchen halte oder einen Spaziergang unternehme.

Wenn ich helfen kann und andere unterstützen darf, dann mache ich das mit viel Freude.

Und wenn mein Körper nicht mehr kann, zieht mein Wille ihn wieder hoch.

Verfasserin:
Margit Seereiner mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Hallo, mein Name ist Margit Seereiner. Ich bin mittlerweile 87 Jahre alt und wohne seit 2011 im domino-world™ Club Tegel.

Heute melde ich mich mit meiner vierten Sommergeschichte zu Wort. Leider hatte ich auch im letzten Jahr einen starken gesundheitlichen Rückfall mit Krankenhausaufenthalt und langer Isolation im Zimmer.

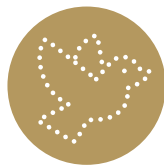
So musste ich wieder von vorn beginnen, was mir diesmal besonders schwerfiel. Ich benötigte Hilfe bei jedem Transfer und konnte überhaupt nicht mehr laufen.

Mit viel Hilfe lernte ich mühselig wieder, allein aufzustehen und am Rollator zu laufen.

Weihnachten konnte ich sogar zu meiner Familie nach Bielefeld fahren. Jetzt übe ich das selbstständige Laufen am Rollator und hoffe, dass es weiter aufwärts geht.

Verfasser:
Kurt Rademacher mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Ich habe die 90 Jahre schon überschritten und wohne mit meiner dementen Frau noch zu Hause.

Seit ein paar Jahren nehme ich am domino-coaching™ Programm teil. Ich habe die Übungen leider ziemlich häufig schleifen lassen. Andere Dinge waren mir wichtiger. Nun habe ich die Quittung – meine Kraft und Beweglichkeit haben ganz schön nachgelassen.

Ich habe jetzt einen neuen domino-coach. Der neue domino-coach hat mir erst einmal ganz schön die Ohren langgezogen! Jetzt fange ich ganz von vorn an.

Beim letzten domino-coaching™ brachte mein coach Hanteln mit – rosafarbene für Frauen. Also leichte. Ich war etwas empört. Doch dann habe ich mit ihnen geübt. Das war ganz schön schwer. Das hätte ich nicht gedacht. Diese Hanteln waren also doch genau die richtigen.

Nun übe ich jeden Tag damit. Natürlich mache ich auch andere Übungen. Schließlich will ich wieder unabhängiger sein. Und ohne Kraft und Balance geht es nicht.

Also lasst Euch allen sagen: „Wer rastet, der rostet.“ Das Sprichwort stimmt.

Verfasserin:
anonym

domino-world™ Center
Hohenschönhausen

Ich werde seit Juli 2016 vom domino-coach regelmäßig am Mittwoch besucht.

Sie macht mit mir Bewegungsübungen für die Hände mit Schwämmen, mit Rollen, mit Knete und Linsen, aber auch Übungen für die Arme und Beine mit einem Gummiband.

Ich übe jeden Tag, auch wenn ich im Garten bei meinen Kindern bin.

Dort fragen meine Urenkel oft, was ich da mache. Ich sage dann: „Das mache ich, um nicht steif zu werden.“



Verfasserin:
Veronika Neitzel mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

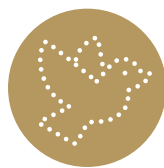
Heute schreibe ich mit Hilfe meines domino-coaches an meiner ersten Sommergeschichte. Ich, Veronika Neitzel, 91 Jahre alt, wohne erst seit Juni 2018 im domino-world™ Club Tegel.

Ich kenne den Club aber schon seit 2007. Denn damals zog mein Mann als einer der ersten Bewohner in den Club ein und verbrachte dort 1,5 Jahre. Die letzten elf Jahre war ich immer Besucher und habe in der Zeit dem Club viele neue Bewohner vermittelt. Und nun, Jahre später, wohne ich selbst hier und kann sagen: „Es war die richtige Entscheidung für mich.“

Jetzt freue ich mich auf die Arbeit mit dem domino-coaching™ und bin gespannt, was die nächste Zeit bringt, um Ihnen dann wieder ein paar nette Zeilen aus dem Club Tegel zu schreiben.

Verfasserin:
Gerda Runde mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Hallo, ich bin wieder da, 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 kann und möchte ich über meine positiven Erfolge im domino-coaching™ berichten.

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

Er strahlt eine einzigartige Ruhe aus und diese tut mir gut, denn in den Phasen, in denen ich vollkommen unmotiviert bin, ist er da, mit seinem schon fast berühmten Spruch: „So, Frau Runde, jetzt ist nicht die Zeit, Trübsal zu blasen und sich aufzugeben, jetzt wird wieder zurück ins wahre Leben gestartet.“

Ich muss dann zwar immer lachen, aber er hat damit recht. Man darf sich nicht aufgeben. Es passiert schon mal, dass er – wenn mal was im domino-coaching™ nicht so klappt – mit mir zusammen nach einer neuen Lösung sucht, ein neues Therapieprogramm bzw. neue Übungen festlegt. Wir üben mit Hanteln, machen Gehübungen und lange Spaziergänge. Auch Gedächtnistraining ist für mich sehr wichtig, denn ich hätte niemals gedacht, dass ich im Alter so viel vergesse!

Wenn ich dann denke: „Nö, ich habe jetzt keine Lust zu üben“, dann bekommt er es, wie auch immer, mit und dann gibt es wieder ein Gespräch.

Was soll ich sagen? Ich empfinde endlich wieder Freude am Leben, unternehme zusammen mit meinem Sohn und auch mit meinem domino-coach Ausflüge und besuche Veranstaltungen. So waren mein Sohn und ich zum Beispiel an der Ostsee. Mann, war das ein Spaß!

Ich schaue weiterhin nur nach vorn und genieße die schönen Stunden für den Rest meines Lebens und hoffe, dass mich mein domino-coach Udo noch lange Zeit begleiten wird. Ich möchte ihn keine Sekunde missen, denn 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.

In diesem Sinne wünsche ich allen ein schönes Jahr 2019 und hoffe, auch im kommenden Jahr erneut darüber berichten zu können, was ich für Erfolge erzielen konnte.

Verfasserin:
Petra Werzlau für
Gerhard Klär

Heute sitzen wir an der 2. Sommergeschichte für unseren Bewohner Herrn Klär. Herr Klär ist im Oktober 2016 bei uns auf die Wohntage 2 im Club Tegel eingezogen, er ist 79 Jahre alt.

domino-coach:
Petra Werzlau
domino-world™ Club Tegel

Die Anfangszeit bei uns war für ihn nicht sehr schön und auch nicht einfach. Denn er hat nicht verstanden, wieso seine Bekannte ihn zu domino-world™ gegeben hatte. Und so war er sehr traurig, in sich gekehrt und hat Gläser kaputt gemacht, um sich zu verletzen. Aber zum Glück reagierten die Mitarbeiter schnell und Herr Klär kam ins Krankenhaus, wo er einige Tage verblieb.

Aber es kam der Tag, als er wieder zu uns zurückkam. Dann wurde für ihn alles besser, denn er sah ein, dass er Hilfe bekam. Und er fasste neuen Mut.

Er fand Gefallen an den Gruppenaktivitäten und bekam auch Einzeltherapien von seinem domino-coach, welche er mit den Mitarbeitern fleißig umsetzte.

Heute ist er immer noch guter Dinge und sehr motiviert, er versucht auch, seine Brote am Morgen allein zu schmieren. Wenn Herr Klär nicht bei den Therapien zu finden ist, dann sitzt er viel auf dem Balkon oder fährt mit dem Fahrdienst zu seiner Bekannten und genießt dort den Garten und die Stunden mit ihr. Sein Wunsch ist es, dies noch lange tun zu können.

Verfasserin:
Eva-Maria Sternberg
mit Hilfe ihres
domino-coaches

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

Hallo zusammen, auch in diesem Jahr meldet sich Frau Sternberg aus dem Club Tegel mit ein paar kurzen Zeilen zurück.

Frau Sternberg feiert in diesem Jahr ihren 94. Geburtstag und wohnt seit fast vier Jahren im Club.

Wir sitzen heute bei schönem Sonnenschein und Temperaturen von gut 32 Grad an ihrer 4. Sommergeschichte. Auch in diesem Jahr benötigt sie beim Schreiben Hilfe, aber sie ist dafür sehr dankbar.

Frau Sternberg ist eine ruhige ältere Dame, die gern an Gruppenaktivitäten teilnimmt, auch wenn die Ohren, wie sie es immer so schön sagt, nicht mehr mitmachen. Aber auch mit 94 Jahren kann man noch Wünsche und Träume haben.

Frau Sternbergs Traum ist, noch einmal zum Rauchen auf den Balkon zu gehen. Das Laufen am Rollator üben wir, jedoch schafft Frau Sternberg im Augenblick nicht mehr als drei bis zehn Schritte. Also nimmt sie vorerst noch den anderen Weg, nämlich den Rollstuhl. Frau Sternberg und ich, als ihr domino-coach, wollen aber positiv denken und hoffen, dass sie bis zu den „domino-coaching™ Erfolge 2019“ ihren Traum erfüllt hat und dann weiter berichten kann.

Und bis dahin heißt es üben, üben, üben und sich jeden Tag motivieren.

Verfasserin:
Manuela Ehmann für
Erika Pattky

domino-coach:
Robert Görn
domino-world™ Club Treptow

2018 kam ich im Club Treptow an und ich muss sagen, ich fand das Haus sehr angenehm. Ein schönes Zimmer, das ich mir einrichten konnte nach meinen Vorstellungen, ein Restaurant, wo ich meine Mahlzeiten zu mir nehmen kann und ein wirklich schöner Garten.

Zu diesem Haus gehört auch das domino-coaching™, an dem auch ich teilnehme. Mein domino-coach zeigt mir Übungen, die ich durchführen kann, um weiterhin mobil zu bleiben. Ich nehme auch an all den anderen Therapien teil, die angeboten werden, und das jeden Tag.

Die Mitarbeiter sind wirklich immer sehr begeistert von meiner Motivation und meiner Zielstrebigkeit.

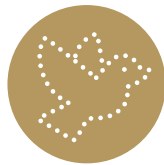
Meine Ziele habe ich immer vor Augen und ich verliere auch nie den Mut.

Denn: Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.



Verfasserin:
Susanne Richter für
Vera Riebauer

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



Mein Name ist Vera Riebauer und ich wohne schon länger im Club Tegel. Ein Auf und Ab, so kann man das Leben beschreiben. Gute Tage, schlechte Tage. Auch mein domino-coach kann das natürlich nicht ändern. Aber als ich 2017 gefallen bin und an der Hüfte operiert werden musste, dachte ich, das war's jetzt.

Schmerzen. Warum überhaupt noch versuchen? Aber die netten Leute von domino-world™ motivierten mich jeden Tag. „Das wird wieder!“, „Versuchen Sie es!“, „Ein Schritt nach dem anderen!“ Als es mir besser ging und ich Fortschritte sah, wusste ich, ja – das könnte doch noch was werden.

Zuerst einmal wieder aus dem Bett raus zu den Mahlzeiten, andere Leute sehen, nicht nur die Zimmerwände. Dann Aufstehtraining an der Sprossenwand mit der Physiotherapeutin und der Ergotherapeutin, die vom Haus sind und normalerweise einmal in der Woche kommen.

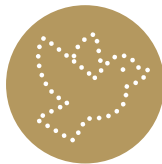
In dieser Anfangszeit kamen sie teilweise öfter, bis es dann wieder besser ging. Der Schmerz war da, aber es wurde erträglich. Später dann die ersten Schritte am Rollator. Danach war ich richtig fertig! Aber ich wurde gelobt: „Das haben Sie super gemacht!“

Inzwischen brauche ich auch keine Hilfe mehr, um mich ins Bett zu legen, wenn ich mal ein bisschen die Augen zumachen möchte. Auch ein Vorteil – mehr Selbstständigkeit. Ich fühle mich wieder deutlich wohler, seit ich am Rollator laufen kann und immer, wenn ich laufe, bekomme ich lächelnde Gesichter und Bestätigung zu sehen und zu hören. Das spornt mich an, noch ein oder zwei Meter weiter zu gehen.

Ich finde das domino-coaching™ toll, weil der domino-coach seinen Schützling nie aufgibt und einem immer Mittel und Wege zeigt, wie es besser werden kann und was noch möglich ist. Wenn ich mich nur genug anstrenge und mitmache!

Verfasser:
Horst Hübner mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Hallo, mein Name ist Hübner, ich lebe seit August 2015 hier im Club Treptow auf der Etage 1.

Als ich hier angekommen bin, ging es mir nicht wirklich gut. Ich musste mich von einer Chemotherapie erholen und war noch sehr schwach.

Kurze Zeit später stellte sich ein Mann bei mir vor und sagte, er sei mein domino-coach. Er fragte mich, was ich gern wieder machen würde, damit es mir besser geht. Ich sagte, ich würde gern wieder laufen können, um meinen Alltag besser gestalten zu können. Daraufhin meinte er nur: „Das schaffen wir zusammen – bestimmt.“

Nun sind schon einige Jahre vergangen und was soll ich sagen: Ich fühle mich pudelwohl, ich laufe mit meinem Rollator selbst zum Einkaufen, hole mir jeden Morgen meine Zeitung beim Kiosk an der Ecke und bin sehr zufrieden, wie sich alles entwickelt hat.

Nichts davon hätte ich mir träumen lassen, ich dachte mir damals: „Oh Gott, ich ziehe in ein Heim!“ Doch es kam alles anders, dank meines domino-coaches. Er half mir immer wieder, mich aufzurappeln, stärkte mir den Rücken, wenn ich mal einen Hänger hatte und manchmal schimpfte er sogar mit mir, wenn ich zu faul war.

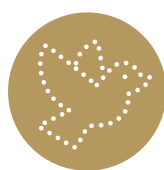
Ich habe ihm mein jetziges Glück zu verdanken.

So verabschiedete ich mich von Euch. Ich gehe heute zu meinem Sohn, der hat nämlich Geburtstag und ich werde ihn überraschen.



Verfasser:
Franz Burghardt
mit Hilfe seiner
Betreuungsassistentin

domino-coach:
Silvia Fischbach
domino-world™ Club Tegel



Mein Name ist Franz Burghardt, ich bin 86 Jahre alt und komme aus Waldbröl in NRW.

Ja, am 21. Juli 2017 machte ich mich auf eine Reise mit dem Krankentransport nach Berlin. Ich habe mich so gefreut, endlich in Berlin und in der Nähe meiner Tochter sein zu können. Nach gut 600 Kilometern und etlichen Stunden Fahrzeit war es geschafft. Ich kam in meinem neuen Zuhause an. Meine Gedanken und Hoffnung: „Ab jetzt wird alles besser werden und mein Leben bekommt wieder einen Sinn.“ Denn von meiner Tochter wusste ich vom domino-coaching™, dem Rehasport und der schönen Gegend mit viel Natur drum herum. Davon wollte ich mich nun selbst überzeugen, nahm mir viel vor und war sehr gespannt, wie das nun mal alles so ablaufen sollte.

Durch eine heimtückische Borreliose-Erkrankung hatte ich schon seit zehn Jahren einige körperliche Einschränkungen, besonders im rechten Bein und in der rechten Hand. Dadurch konnte ich schlecht laufen – nur noch am Rollator – und bin sehr oft gestürzt. In den ersten Wochen haben die Betreuungskräfte viele Laufübungen am Rollator mit mir gemacht und ich habe an sämtlichen Therapiegruppen mit großer Freude teilgenommen. Wunderbar, es ging wieder aufwärts mit mir.

Plötzlich, vier Wochen nach Ankunft in meinem neuen Zuhause, kam aber alles anders. Ein Schlaganfall! Meine komplette linke Seite war betroffen, durch die Lähmungen war die linke Seite plötzlich nicht mehr für mich da, ausgerechnet links, ich bin doch Linkshänder!

In ein tiefes Loch bin ich gefallen, das können Sie sich ja denken. Ich hatte all meinen Mut und meine Hoffnung verloren und es fällt mir auch heute immer noch schwer zu akzeptieren, im Pflegerollstuhl sitzen zu müssen und auf viel Hilfe anderer angewiesen zu sein. Mein Gedächtnis ist seitdem auch manchmal wie eine Pusteblythe, ich habe vergessen, viele Worte auszusprechen, wo ich doch immer selbstbestimmt gewesen bin, gern viel erzählt habe.

Mein domino-coach und meine Betreuungskraft machen immer wieder Übungen an der Sprossenwand mit mir. Die beiden Therapeutinnen der Ergo- und Physiotherapie trainieren viel mit mir. Zudem nehme ich an den Gruppenaktivitäten teil. Das strengt mich ganz schön an, aber es macht mich fitter und bringt mir Abwechslung im Alltag. Ich spüre auch wieder Kraft in meinem linken Arm und in der Hand, manchmal kann ich mich mit meinen Beinen selbstständig mit dem Rollstuhl ein kleines Stück fortbewegen.

Seit einiger Zeit besucht mich Cairns, meine Therapiehündin, sie übt auch mit mir, ich muss mich sehr konzentrieren, wenn ich die Leckerlis in meiner gelähmten Hand versteckt habe und die Hündin diese erschnüffeln muss. Oder ich muss ihr einen Ball hinwerfen, sie holt ihn und dann bekommt sie Leckerlis.

Inzwischen sind Monate vergangen und es geht mir besser. Ich kann meine linke Hand schon wieder bewegen und das Stehen fällt mir – je nach Tagesform – auch schon leichter. Ich habe von meiner Krankenkasse ein MOTOMed zur Kräftigung meiner Beinmuskulatur genehmigt bekommen. Ich werde mit meinem Rollstuhl davorgestellt und dann fahre ich täglich ein- bis zweimal für 15 bis 20 Minuten – je nach Kraft und Kondition. Es ist wie Fahrradfahren, so wie früher, als ich sehr lange Strecken mit meinem Fahrrad zurückgelegt habe.

Auch wenn ich wohl nicht wieder am Rollator laufen werde, bekomme ich doch durch die vielen Übungen immer mehr Kraft in meinem Körper, um beim Transfer besser mithelfen zu können und nicht mehr in den Stehlifter zu müssen. Oft werde ich in den Rosengarten gefahren, dann lasse ich mich von den Sonnenstrahlen wärmen. So habe ich immer wieder neue Hoffnung.

Ein ganz besonderes Dankeschön möchte ich an Frau Tesch und Frau Benesch richten. Sie haben jederzeit sehr viel Geduld mit mir und motivieren mich täglich. Wenn meine Seele mal weint, geben sie mir Streicheleinheiten.

Verfasserin:
Helga Raguse mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Ich bin das Urgestein auf meiner Etage, denn ich wohne hier genauso lange, wie der Club Tegel besteht: 10 Jahre!

Erst letztens hatten wir ein sehr schönes Jubiläumsfest mit all unseren Angehörigen und ich wurde von der Clubleitung mit einem wunderschönen Blumenstrauß geehrt.

Ich habe in den zehn Jahren vieles erlebt, schöne Sachen, traurige Erlebnisse und mein Punktwert im Barthel-Index schwankte des Öfteren.

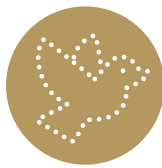
Aber ich habe nie aufgegeben, viel trainiert und nun bin ich wieder bei einem Punktwert von 95 Punkten – man kann nur 100 Punkte erreichen. Das ist natürlich mein Ziel und davon werde ich dann im nächsten Jahr berichten.

Bis dahin alles Gute!



Verfasserin:
Margit Hackbarth mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Sabrina Hauser
domino-world™ Day Care Center
Birkenwerder



Ich heiße Margit Hackbarth und besuche donnerstags und freitags die Tagespflege in Birkenwerder.

Eigentlich bin ich schon drei Jahre in der Tagespflege. Ganz am Anfang lernte ich dort eine Dame kennen, wir unternahmen viel miteinander. Doch dann stürzten wir beide. Sie brach sich den Oberschenkel und ich mir die Hüfte. Ich konnte fast zehn Monate nicht in die Tagespflege kommen, was mich sehr traurig machte. Bis zu diesem Sturz war ich ziemlich selbstständig: Ich ging zweimal wöchentlich trommeln im Seniorenclub. Aber durch den Sturz fiel alles erstmal aus.

Die Angst, noch einmal zu stürzen, war zu groß. Ich verkroch mich zu Hause. Dann klingelte das Telefon und es wurde nachgefragt, wie es mir geht. Und was soll ich sagen, ich versuchte, wieder in die Tagespflege zu gehen. Leider ohne meine Freundin, sie hatte nicht so viel Glück wie ich. Also ging ich zweimal wöchentlich ins Day Care Center. Nach einiger Zeit des „Wiedereinlebens“ kam Sabrina auf mich zu. Sie hatte mich ja auch im Krankenhaus besucht. Sie gab mir einen Hefter und einen Elch und sie verabredete einen Termin zum domino-coaching™ mit mir.

Bis dahin sollte ich einen Lebenslauf erstellen. In der Mappe stand etwas über das domino-coaching™, Bewegung usw. Ich würde Sabrina fragen müssen ...

Als der Termin heran war, hat sie mir alles erklärt. Wir haben Tests gemacht, was ich kann und was nicht. Selbst das Datum, der Ort und solche Sachen hat sie erfragt. Ich dachte: „Oh die Arme, so vergesslich, dass sie mich das alles fragen muss.“

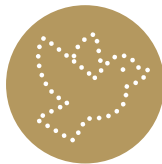
Dann gab es das Therapieprogramm. Na ja, also Augen zu und durch. Ich malte ein Bild vom Trommeln, das fehlte mir so schrecklich. Laufen, Kraft und Balance und viele andere Übungen folgten.

Viele Tiefs und Hochs gab es. Ein weiterer Sturz sorgte für einen Wirbelbruch, aber diesmal pausierte ich nicht so lange. Übung macht den Meister. Ich freute mich ohne Ende, wieder trommeln gehen zu können. Zwar ging ich erst einmal nur einmal wöchentlich zum Trommeln, aber dafür zweimal in der Woche zu domino-world™ in die Tagespflege.

Ich möchte mit dieser Geschichte jedem älteren Menschen sagen: „Ja, wir sind alt, aber nicht wertlos. domino-world™ glaubt an uns und jeder Mitarbeiter weiß, dass wir es schaffen können, unsere Selbstständigkeit zu behalten und wieder zu erlangen. Wenn wir uns nicht unterkriegen lassen, können wir in Würde alt und sportlich werden.“

Verfasserin:
Reinhilde Ritter mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Guten Tag,
mein Weg zum Ziel oder auch: Dieser Weg wird kein leichter sein, dieser Weg wird steinig und schwer – aber nicht unmöglich.

Ich bin erst seit ein paar Monaten im Club Tegel auf der Etage 3, sitze im Rollstuhl und habe so einige Krankheiten vorzuweisen.

Als ich hier einzog, dauerte es nicht lange und mein domino-coach, Melanie Lehmann, stellte sich mir vor. Sie stellte mir irgendwann die Frage, was ich gern noch erreichen möchte. Ich antwortete eigentlich scherzhaft: „Ich möchte einen Marathon laufen ...“ Komischerweise hörte ich da nicht die Worte: „Wie, das ist völlig unmöglich, Sie sitzen ja im Rollstuhl.“ Ich rechnete damit, ausgelacht zu werden, aber nein, mein domino-coach meinte nur, dass es ein sehr schönes Ziel wäre und wir gemeinsam mit ganz kleinen Trainingseinheiten kleine Erfolge erzielen wollen.

Nun ja, was soll ich sagen, täglich geht es an die Sprossenwand und seit ca. zwei Wochen laufe ich sogar wieder am Rollator. Es sind zwar nur kleine Strecken, aber dass ich überhaupt wieder laufe, war ja kaum zu glauben.

Mein Satz „Ich will einen Marathon laufen ...“, der nur als Scherz gemeint war, ist bei diesem tollen Trainingsprogramm gar nicht mehr so abwegig.

Verfasserin:
Brigitte Pade mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Ich werde schon viele Jahre von domino-world™ betreut.

Dieses Jahr musste ich einige Rückschläge in Kauf nehmen. Ich bin mehrmals gestürzt und musste dann auch einige Wochen ins Krankenhaus. Ich war sehr geschwächt und konnte kaum laufen. Doch wir gaben nicht auf.

Mein domino-coach erstellte ein neues Therapieprogramm für mich. Die Übungen wurden genau auf mich abgestimmt. Hauptziel war, dass ich wieder längere Strecken laufen und einkaufen kann.

Was soll ich sagen, ich bin wieder mit dabei! Natürlich war es nicht leicht. Stetige Übungen und Laufübungen waren die Voraussetzung.

Aber wie sagt man so schön: „Ohne Fleiß kein Preis.“

Alle haben an mich geglaubt und haben mich immer motiviert und unterstützt.

Verfasserin:
Ingedore Todt mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Wer hat an der Uhr gedreht? Ist es wirklich schon so spät? Jeden Tag vergehen die Stunden der Gruppentherapie wie im Fluge. Danach fühlen wir uns ganz schön ausgepowert, aber das tut uns allen gut und es macht Spaß.

Wir trainieren zweimal wöchentlich Kraft und Balance, da werden die Hanteln gestemmt, nach oben, zur Seite und nach vorn. Die Beine, die Hüften, die Ober- und Unterschenkel, hier wird keine Übung ausgelassen. Es ist alles so intensiv, dass man am nächsten Tag schon ein wenig Muskelkater verspürt. Aber hier wird nicht gejammert, denn es ist ein positiver Schmerz. Er sagt uns, dass wir die Muskeln trainiert haben, die wohl sehr lange geschlafen haben.

Es gibt auch mal entspannte Tage, da essen wir z. B. alle gemeinsam ein Eis. Da das Eis nicht zu uns kommt, laufen wir natürlich alle gemütlich in die Eisdiele und somit wird dann auch gleich das Laufen trainiert. Alles macht Spaß, jeder hat Freude daran und sind wir mal ehrlich – wir tun es ja für uns selbst. Nichts ist wohl wichtiger, als seine Selbstständigkeit lange zu erhalten!

Gut durchtrainiert grüße ich Sie!

Verfasserin:
Silvia Fischbach für
Erika Graffenreuth

domino-coach:
Silvia Fischbach
domino-world™ Club Tegel

Mein Name ist Erika Graffenreuth und mit meinen 97 (oder waren es doch 98?) Lebensjahren bin ich ein nicht mehr ganz so junges Semester. Ja, ja, so fängt es an mit dem Gedächtnis, aber was sagen Zahlen schon aus ...?

Mittlerweile wohne ich schon ziemlich lange bei domino-world™ im Club Tegel. Im Betreuten Wohnen im Eichborn-damm ging es irgendwann nicht mehr. Ich benötigte mehr als nur Betreuung, ich brauchte das domino-coaching™. Somit fand ich im Club Tegel ein neues, schönes Zuhause. Hier habe ich viele neue Freunde gefunden, doch auch – wie der Lauf des Lebens halt so ist – schon wieder verloren. In solchen Momenten frage ich mich dann immer: „Warum nicht ich?“ Dann überkommt mich ein Gefühl der Traurigkeit und Einsamkeit.

Doch zum Glück nicht für lange, denn mein domino-coach, die Silvia, merkt immer sofort, wenn es mir nicht gut geht. Dann steht sie mir mit aufmunternden Worten zur Seite und hilft mir, neuen Lebensmut zu schöpfen. Körperlich bin ich fit, nur mein Geist ist etwas aus dem Ruder gelaufen. Doch wen stört's? Ob ich nun 97 oder 98 Jahre alt bin, ob nun Montag oder Dienstag ist, ob nun Frühstück oder doch schon Abendbrot ist. Das Wichtigste sind doch Verständnis und Wertschätzung. Beides habe ich hier bekommen. Eine gute Freundin habe ich hier auch wieder gefunden. Das tut nicht nur meiner Seele gut, sondern gibt meinem Leben auch wieder Sinn.

Also liebe Leser, glaubt an Euch und gebt nicht auf!

Verfasserin:
Hildegard Voigt mit Hilfe
von Andrea Jensch

Guten Tag zusammen, ich heiße Hildegard Voigt und bin 88 Jahre alt. Heute erzähle ich Ihnen meine Geschichte vom domino-world™ Club Treptow, wo ich am 1. Februar 2017 zusammen mit meinem Mann Heinz auf der Wohntage 1 einzog.

Leider verstarb mein lieber Mann schon nach wenigen Monaten, kurz vor unserem 65. Hochzeitstag. Jetzt war ich auf mich allein gestellt. Doch meine Kinder waren für mich da, meine Tochter und mein Sohn. Beide sind nach wie vor immer Ansprechpartner für mich. Aber auch die Betreuung und die Pflege im Club sind von diesem Zeitpunkt an bedeutend.

Wichtig sind für mich Therapien, wie Kraft- und Balance-Trainings sowie Spiele. Sehr gern mache ich mich bei Haushaltstätigkeiten nützlich. Ich schäle Äpfel, Birnen und Bananen für einen leckeren und gesunden Obstsalat, den ich anschließend zusammen mit anderen fleißigen Mitbewohnern vernaschen kann. Alle zwei Wochen haben wir den Koch-Club, auch da arbeite ich gern mit und schneide Gemüse oder Obst für leckere Gerichte. In früheren Jahren habe ich etliche Gedichte verfasst und aufgeschrieben und einige sind noch im Gedächtnis geblieben.

Eine sehr schöne Abwechslung ist auch der Dienstagnachmittag. Im Wechsel gibt es Musik und Unterhaltung oder Bingo. Beides macht mir großen Spaß und ich bin immer gern dabei. Ich freue mich über Abwechslung, Beschäftigung und Betreuung. Allein in meinem Zimmer zu sitzen, ist doch langweilig.

In diesem Sinne hoffe ich, einige Stubenhocker ermutigt zu haben, Therapien und Angebote wahrzunehmen und zu genießen und verbleibe mit den Worten: Bleiben Sie gesund und munter.

Verfasserin:
Marlis Gollnick mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Katrin Schubert
domino-world™ Center
Hennigsdorf

Mein Name ist Marlis Gollnick und ich werde seit kurzem gecoacht.

Bis vor ein paar Wochen wusste ich noch nicht so genau, was domino-coaching™ überhaupt ist, bis mir mein domino-coach erklärte, dass es mich fitter und selbstständiger machen soll. Ich überlegte lange, was es mir bringen sollte, denn ich mache doch schon alles.

Doch mein größtes Problem ist, dass ich die Wohnung nicht allein, sondern nur in Begleitung verlassen kann. Ich habe Angst vor großen Menschenansammlungen.

Mein domino-coach führte mit mir persönliche Gespräche und mir kam der Gedanke: „Was mache ich, wenn keiner mehr da ist, der mit mir hinausgehen kann?“

So arbeiteten wir für mich Bausteine zum Erhalt der Muskulatur und der Balance aus. Jede freie Minute, die meine Lieben Zeit für mich haben, gehen wir an die frische Luft, damit ich das Gefühl der Sicherheit wiederbekomme.

Vor ein paar Wochen waren wir picknicken, was mir große Freude bereitet hat. Mein großes Ziel ist es, zusammen mit meinen Freunden in ein Restaurant zu gehen. Die Tatsache, dass dort noch andere Personen sind, macht mir noch etwas Angst. Ich bin da aber sehr zuversichtlich. Bis dahin übe ich fleißig meine Bausteine.

Verfasserin:
Anneliese Krüger mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Ich bin Frau Krüger und schon über 90 Jahre alt. Seit letztem Jahr bin ich bei domino-world™ und seit November im domino-coaching™ Programm.

Ich will möglichst lange zu Hause wohnen und meinen Alltag, so gut es geht, selbst bewältigen. Mein Sohn wohnt nebenan und hilft mir sehr viel. Aber die Treppen zu steigen und zu laufen, muss ich allein schaffen.

Es ist nicht einfach, aber dank der Übungen, die ich – wenn auch nicht täglich – mache, schaffe ich es ganz gut. Sogar eine kleine Verbesserung habe ich bemerkt. Das gibt mir neuen Mut.

Immer, wenn jemand von den Mitarbeitern zu mir kommt, werde ich gefragt, wie es aussieht, ob ich auch fleißig Sport mache. Zuerst war mir das lästig, jetzt nehme ich es als freundliche Erinnerung. Denn, wie mein domino-coach sagt, sind die Übungen nicht dazu da, um mich zu ärgern, sondern damit es mir besser geht.

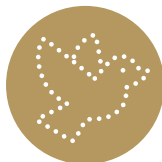
Ich freue mich jeden Monat auf das domino-coaching™ Gespräch. Da kann ich ganz viel von früher erzählen. Das weiß ich noch, als wäre es gestern. Die aktuellen Dinge vergesse ich leider oft. Ich bin ja auch viel allein.

Ich hoffe, dass ich noch recht lange in meinem Häuschen bleiben kann. Dafür lohnt sich die Mühe.



Verfasser:
Hans Walter mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Hallo, liebe Mitstreiter von domino-world™, heute möchte ich Ihnen mal wieder über meine Erfolge berichten. Und das will ich noch dazu sagen: Ich habe die Unterstützung durch meinen domino-coach Janine, um den Bericht auf Papier niederzuschreiben, da ich an Parkinson erkrankt bin und man meine Worte sonst erraten müsste.

Aber zuerst ein paar Worte über mich. Mein Name ist Walter, Hans Walter, und ich bin 80 Jahre alt. Der Club Tegel und die Wohntage 2 sind nun schon über fünf Jahre mein neues Zuhause.

Ja, Sie lesen richtig. Seit über fünf Jahren ist das domino-coaching™ die Frau an meiner Seite. Meine 3. Sommergeschichte schrieb ich im Jahr 2017, jetzt sitze ich an meiner 4. Geschichte und hoffe, dass in den nächsten Jahren noch die eine oder andere folgt.

Ich bin ganz offen und ehrlich, ich schreibe nicht jedes Jahr eine, sonst hätte ich ja Schriftsteller werden können. Aber in diesem Jahr 2018 muss auch ich mal wieder zu Zettel und Kugelschreiber greifen. Das Jahr 2017 hatte für mich viele Tiefen. Und so kam, wie jeden Monat auch bei Ihnen, ein domino-coach zu mir und fragte regelmäßig nach meinen Wünschen und Zielen.

Ich habe nur einen großen Wunsch. Ich möchte so gern mit meinen Enkeln, denn davon habe ich fünf (zwei Jungs und drei Mädels) im schönen Fläming wandern gehen. Als ich meinem domino-coach davon erzählte, fragte sie mich sehr viel. Zum Beispiel, was ich dort sehe, was ich rieche oder schmecke und vor allem, wie ich mich fühle. Und sie hörte geduldig zu.

Nach unserem Gespräch sollte ich mein Ziel auf ein Blatt Papier bringen. Und dann hatte ich mein fertiges Bild in Form einer Fotocollage schon an der Zimmertür hängen – es erinnert und motiviert mich jeden Tag.

Aber das war noch nicht alles, um mein Ziel zu erreichen. Denn ich erhielt auch Therapien, wie Ergo- und Physiotherapie. Auch mein domino-coach stand mir zur Seite. Das war alles nicht leicht für mich, denn ich wurde mit der Sara (das ist ein Stehlifter) täglich aus dem Bett geholt. Und das wollte ich alles nicht. Doch ich wollte meinem Ziel, Traum, Wunsch näherkommen und motivierte mich, das Umsetzen vom Bett in den Rollstuhl allein zu versuchen. Und es hat mit viel Geduld und Zeit funktioniert.

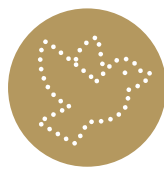
Heute bin ich so weit und mache es ohne Hilfe und Aufsicht. Auch das Stehen und Gehen am Rollator übe ich schon. Im Moment sind es nur wenige Schritte. Aber nur so komme ich meinem Ziel immer ein Stück näher.

Das domino-coaching™, mein domino-coach und meine Enkelkinder motivieren mich, damit ich mein Ziel erreichen kann. Denn eines Tages, mit viel Training, wird es wahr.

Bis dahin heißt es: Üben und Erfolge haben!

Verfasserin:
Marianne Bruhn mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Daniela Nitschke
domino-world™ Center
Birkenwerder



Mein Name ist Marianne Bruhn und ich bin seit April 2015 in der Betreuung von domino-world™. Ich kam als Spontantlassung an einem Samstag aus dem Krankenhaus. Ich hatte nicht einmal Verbandsmaterial für das Wochenende mitbekommen. Ich konnte quasi nichts! Ich musste mich waschen lassen, musste Inkontinenzmaterial tragen. Das alles war mir mehr als unangenehm.

Seit über zehn Jahren bin ich nicht mehr gelaufen, da ich eine Knochennekrose in der Hüfte habe und zwingend operiert werden muss. Ich habe viel zu große Angst vor der OP und leider sind meine Leberwerte so schlecht, dass bislang auch keine Operation durchgeführt werden kann.

Schnell begann mein domino-coach mit dem sogenannten domino-coaching™. Mein domino-coach stellte viele Fragen und wollte unter anderem wissen, was sich ändern müsste, damit es mir noch einmal gut ginge.

Mein größter Wunsch war es, noch einmal meine Heimatstadt Parchim zu sehen. Sie müssen wissen, ich war seit 30 Jahren nicht mehr in Parchim. Ich wollte dort in der Sonne auf „meinem“ Marktplatz sitzen, ein Stück Kuchen genießen und dem bunten Treiben zusehen.

Schnell kamen mir die Tränen, wenn ich zurück an Parchim dachte. Und so begann ich, hart an mir zu arbeiten, nachdem ich von meinem domino-coach mein Therapieprogramm bekommen hatte.

Ich begann mit verschiedenen Übungen, um wenigstens länger sitzen zu können. Ich lernte, den Transfer auf den Rollstuhl oder Rollator allein durchzuführen und ich lernte, mich wieder allein zu pflegen.

Es fiel mir alles andere als leicht und oftmals kamen mir die Tränen, aber ich wollte auch niemandem mehr zur Last fallen, wollte wieder eigenständiger werden. Und dann, zu meinem Geburtstag, schenkte mir mein domino-coach eine Reise nach Parchim. Gott, war ich aufgeregt!

Schon drei Tage vorher packte ich meine Tasche. Ich wollte so viel mitnehmen, packte meine Tasche immer wieder neu und konnte vor Aufregung nichts mehr essen. Mit meiner Aufregtheit steckte ich alle an: meine Tochter Ute, meinen Bruder Micha, einfach alle!

Am 3. April war es dann so weit: Daniela und ich fuhren nach Parchim. Ich konnte gar nicht glauben, wie schnell wir da waren. Mir kam es in meiner Kindheit immer wie eine Ewigkeit vor. Schnell musste ich erkennen, dass Parchim sich sehr verändert hatte. Ich erkannte kaum noch etwas wieder, war überzeugt, dass wir falsch gefahren sind und gar nicht ankommen würden.

Wir trafen uns mit meiner Cousine und mit meiner Tante. Gott, war die Freude groß. Wie gesagt, wir hatten uns ja ewig nicht mehr gesehen und meine Tante ist mittlerweile 89 Jahre jung. Wir haben geredet, gelacht und geweint. Dann wollte ich unbedingt in die Stadt. Ich wollte meinen Marktplatz sehen. Helga warnte mich schon vor, dass ich nichts mehr erkennen würde. Ich wollte trotzdem hin.

Und tatsächlich: Es hat sich so vieles verändert, mein Elternhaus steht nicht mehr, aber das hatte Helga mir schon erzählt. Aber es steht dort auch kein neues Haus. Allerdings steht das Haus von Omi noch, es wurde restauriert. Unten ist jetzt ein Laden drin, oben drüber kann man immer noch wohnen. Wie herrlich! Oftmals hingen wir Kinder bei Omi am Fenster, um das Markttreiben zu beobachten.

Leider gibt es auf dem Marktplatz kein Café mehr, aber wir setzten uns in den „Stadtkrug“. Dort hat sich in den vergangenen 30 Jahren nichts verändert. Noch immer bekam ich vor lauter Aufregung keinen Bissen runter, aber ich genoss jede Minute.

Helga und auch meine Tante Renate redeten mir ins Gewissen, dass ich doch die Operation in Angriff nehmen sollte, auch wenn ich dafür übergangsweise in die Kurzzeitpflege gehen müsste. Beim nächsten Treffen wollten sie mich fitter sehen. Und ich sehe meine Tante, der es mit 89 Jahren viel besser geht als mir. Und so kamen mir mal wieder Zweifel, ob es wirklich ein Leben im Rollstuhl und mit Schmerzen ist, was ich mir vorstelle. Natürlich ist es kein einfacher Weg, den ich zurückzulegen habe. Aber einfach kann ja auch jeder.

Viel zu schnell verging die Zeit und alsbald mussten wir zurück, natürlich nicht, ohne dass mir Helga und meine Tante das Versprechen abgenommen haben, dass ich etwas für meine Gesundheit tun würde. Na toll, noch jemand, der mir ins Gewissen redet! Nicht genug, dass Daniela und Ute sich überlegen, wie es weiter geht. Nun hauen auch Helga und Tante Renate mit rein. Aber recht haben sie alle.

Und somit denke ich schon, dass ich jetzt meinen inneren Schweinehund überwinden werde und alles tun muss, um meine Gesundheit voran zu treiben.

Für mich war es ein unvergessener Tag.



Verfasserin:
Lieselotte Brinker mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Lieselotte Brinker. Ich bin im Januar 2018 in den Club Tegel auf der Etage 2 eingezogen.

Bevor ich einzog, habe ich mich, gemeinsam mit meiner Tochter, über den Club Tegel informiert. Wir fanden die Therapieangebote super, es wird hier einiges geboten, kann ich Ihnen sagen.

Ich habe nach einem Schlaganfall eine leichte rechtsseitige Lähmung.

Mein domino-coach Frau Neumann kommt einmal im Monat zu mir, spricht mit mir über kleine Erfolge, aber auch über Dinge, die mir am Herzen liegen.

Durch die viele Therapiearbeit kann ich nun schon wieder in Begleitung am Rollator gehen. Der Aufbau meiner Muskulatur in der rechten Hand geht auch voran. Was ich auch ganz toll finde, ist, dass meine Tochter in alles mit einbezogen wird. Sie kennt meine Ziele und weiß, was ich dafür tun muss.

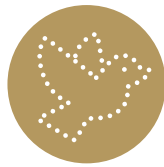
Mein größter Wunsch ist es, mal wieder eine längere Strecke mit dem Rollator zu gehen.

Dafür habe ich nun ein gut aufgebautes Therapieprogramm vom domino-coach erhalten. Mit Qi Gong, Kraft- und Balance-Training, Ergotherapie sowie Gehen am Rollator starte ich nun durch.

Besuchen Sie uns doch mal im Club, manchmal ist es wie in einem Bienenstock, immerzu ist was los bei uns.

Verfasserin:
Christa Boyé mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Hallo, da bin ich wieder. Ich dachte mir, dass es Zeit wird, sich mal wieder zu melden. Nicht, dass Ihr mich vergesst! Es ist nun schon wieder zwei Jahre her, dass ich meine Geschichte für Euch niederschrieb.

Nicht, dass Ihr denkt, ich sei untätig gewesen. Nach einem langen Krankenhausaufenthalt ging es mir sehr schlecht. Alles, wofür ich gearbeitet hatte, war umsonst. Ich begann wieder bei Null. Mir ging es elendig. Aber die Mitarbeiter der Wohnetage 2 und mein domino-coach ließen dies nicht zu. Ich hatte keine Zeit, mich hängenzulassen. Nach einigen Gesprächen mit meinem domino-coach wurde ein neues Therapieprogramm für mich erstellt. Nun hieß es üben, üben und nochmals üben. Ich wusste, dass es ein langer Weg werden würde. Jeden Tag übten die Mitarbeiter, die Therapeuten und mein domino-coach mit mir. Es dauerte nicht sehr lange und ich konnte bereits wieder kleine Erfolge erzielen. Dies trieb mich voran. Ich wusste, dass ich es noch einmal schaffen kann. Ich gab nicht auf. Einige Tage fielen mir sehr schwer und ich dachte daran, alles hinzuschmeißen. Doch immer wieder behielt ich mein Ziel fest vor Augen.

Nun, zum heutigen Zeitpunkt ist es, als hätte es den Krankenhausaufenthalt nie gegeben. Ich bin voller Elan, kann wieder alles, was ich vorher auch konnte. Ich bin glücklich. Und wenn ich es so sagen darf, ich bin sehr stolz auf mich, dass ich es bereits zum zweiten Mal geschafft habe. Ich möchte mich nochmals für die Hilfe der Mitarbeiter der Wohnetage 2 und bei meinem domino-coach bedanken. Ich weiß, dass ich manchmal schwierig bin. Trotz allem haben sie erneut an mich geglaubt und es nicht zugelassen, dass ich in ein schwarzes Loch gefallen bin. Nun kann ich einen neuen Lebensabschnitt genießen. Es wird immer wieder Rückschläge im Leben geben. Aber am Ende wird alles gut und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende. Mein domino-coach hat mir gesagt: „Wer nie scheitert, entwickelt sich nicht und kann auch nicht glücklich werden, denn ihm fehlt die Erfahrung der eigenen Stärke.“ Also, ab an die Arbeit. Auch ich möchte im nächsten Jahr eine Geschichte von Euch lesen dürfen.

Verfasserin:
Anneliese Unrath mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Ich wohne erst seit ca. acht Wochen hier im Club Tegel auf der Etage 3 und bin hellauf begeistert.

Fast täglich wird mir bewusst, dass die Entscheidung, in ein Heim zu gehen, die beste Entscheidung meines hohen Alters war. Ich fühle mich hier sowas von wohl, ja: Ich bin angekommen. Ich bin selbst erstaunt, wie schnell ich mich eingewöhnt habe, aber es wird einem hier auch leicht gemacht.

Kurz nach meinem Einzug stellte sich mein domino-coach vor. Sie erklärte mir das Prinzip des domino-coaching™, fragte nach meinen Zielen und wir überlegten gemeinsam einen Übungsplan bzw. ein Therapieprogramm.

Ich würde so gern nochmal eine Kreuzfahrt machen. Das ist mein größter Wunsch.

Ich möchte mir diesen Wunsch erfüllen, deshalb muss ich täglich dafür trainieren, noch selbstständiger und unabhängiger zu werden. Ich werde es schaffen und wer weiß, vielleicht berichte ich ja schon im nächsten Jahr vom Mittelmeer.

Verfasserin:
Elfriede Peter mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Silvia Berner
domino-world™ Club Tegel

Hallo, ich heiße Elfriede Peter und bin im Jahr 1924 geboren. Im vergangenen Jahr war mir und meiner Familie klar, dass ich nicht mehr allein in meiner Wohnung leben und wohnen kann. Also stand fest, dass wir uns nach einer Pflegeeinrichtung umsehen müssten.

Wir hatten großes Glück, denn es war der domino-world™ Club Tegel. Es ist nicht so einfach für mich gewesen loszulassen, die Umgebung, die Wohnung und Familie.

Aber dann war es so weit, ich hatte ein bisschen Angst, aber alles ging gut. Ich bin auf eine tolle Etage gekommen, es war der 1. November 2017. Alle waren nett und freundlich zu mir.

Heute freue ich mich über jeden Tag, den ich erleben darf. Mein domino-coach hilft mir sehr, ich habe wieder Kraft gewonnen. Die täglichen Therapien helfen mir, besser zu laufen. Ich fühle mich wieder sehr wohl. Ich bin angekommen, mein neues Zuhause ist jetzt der domino-world™ Club Tegel.

Trotzdem werde ich, auch in meinem Alter, weiter an mir arbeiten, sodass es mir noch lange gut geht.

Verfasserin:
Janine Reinke für
Christel Runkowski

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

Heute sitzen wir an der ersten Sommergeschichte für Frau Runkowski.

Frau Runkowski wohnt seit über zwei Jahren bei uns im Club Tegel und ist 82 Jahre alt. Als Frau Runkowski bei uns einzog, kam sie aus einer anderen Pflegeeinrichtung. Sie kam bei uns mit schweren depressiven Symptomen an.

Sie kam immer zu den Gruppenaktivitäten, aber dabei wirkte sie sehr unzufrieden. Dann kam das Frühjahr 2018 und Frau Runkowski baute schnell körperlich ab.

Daraufhin kam sie zweimal kurz hintereinander ins Krankenhaus und verblieb dort für einen längeren Zeitraum. Anschließend musste sie auch noch im Zimmer bleiben. Sie erholte sich langsam, heute ist sie wieder so weit, dass sie allein zu den Mahlzeiten und auch Gruppenaktivitäten kommt, dabei hat sie auch sichtlich viel Freude.

Verfasserin:
Susanne Richter für
Harald Hanschow

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

Mein Name ist Harald Hanschow und ich lebe seit April 2016 im domino-world™ Club Tegel. Ich führe ein recht eigenständiges Leben hier, da ich noch ohne große Probleme und vor allem ohne Rollator laufen kann. Dies macht mir den Alltag um einiges einfacher.

Doch auch ich habe noch ein Ziel, das ich erreichen möchte – noch einmal Auto fahren. Ich habe einen domino-coach, der versucht, mir das zu ermöglichen. Dafür habe ich sogenannte K-Bausteine, die ich jeden Tag erledigen soll.

Treppen steigen, Lauftraining und die Gruppentherapie „Kraft- und Balance“. Diese Bausteine sorgen dafür, dass ich meine Fitness erhalte. Ich möchte nicht zu denen gehören, die für alles Hilfe brauchen und sagen: „Ich muss auf die Toilette – helfen Sie mir bitte.“ Oder: „Ich habe mich bekleckert – ziehen Sie mir bitte etwas Neues an.“

Wenn man seine Arme und Beine nicht mehr richtig benutzen kann, dann ist man schlecht dran. Deshalb möchte ich das verhindern, so gut ich kann. Dafür muss ich arbeiten, jeden Tag. Auch wenn ich mal keine Lust habe, jeder Tag zählt! So kann ich mit meinen Lieben auch viel leichter etwas unternehmen. Ein Besuch im Café – kein Problem für mich. Mit Rollstuhl ist das meist schwieriger.

Auch wenn ich mein Ziel, das Autofahren, nicht mehr erfüllen kann und wenn es aus versicherungstechnischen Gründen so ist, so kann ich doch mit meinem Wunsch vor Augen motivierter in den Tag gehen.

Ich finde das domino coaching™ gut, da es mich immer herausfordert, das Beste zu versuchen.

Verfasser:
Herbert Schnabel mit Hilfe
seines domino-coaches

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

Hallo, ich bin Herbert Schnabel und 86 Jahre jung.

Mein domino-coach möchte unbedingt, dass ich etwas über mich und das domino-coaching™ erzähle.

Gesundheitlich hatte ich die letzten Jahre ganz schön zu kämpfen und mir fehlt heute leider auch bei körperlichen Anstrengungen die Luft. Aber ich muss Euch sagen, so ein domino-coach kann ganz schön anstrengend sein. Mein domino-coach besucht mich jeden Montag zu Hause und wir steigen eine Menge Treppenstufen hinab und wieder hinauf. Ich versuche immer wieder zu tricksen, aber mein domino-coach ist da sehr hartnäckig.

Mit Bequemlichkeit, wie ich sie eigentlich gern habe, kommt man im Leben nicht weiter und man erreicht keine Ziele. Meine Ehefrau unterstützt mich an den anderen Tagen und macht sogar mit. Ich bin ein sehr lustiger und lebensfreudiger Mensch und freue mich immer wieder, wenn ich gemeinsam mit meinem domino-coach Übungen und Quatsch machen kann.

Ich wurde dieses Jahr auch zum „Mutmacher des Monats“ gewählt, darüber habe ich mich sehr gefreut. Ich habe als Geschenk eine Urkunde und Hanteln erhalten, die ich täglich benutze. Mein domino-coach und alle Mitarbeiter sind stets nett und freundlich und ich bin froh, dass ich von domino-world™ betreut werde.



Verfasser:
Wolfgang Eisleben mit Hilfe
seines domino-coaches

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

Da bin ich wieder, Wolfgang Eisleben, inzwischen 82 Jahre alt. Sie konnten bereits im vergangenen Jahr lesen, wie es mir hier auf der Wohntage 1 des domino-world™ Clubs Oranienburg so geht.

Es war ein ziemlich aufregendes Jahr. Mein damaliger Mitbewohner, mit dem ich mich sehr gut verstanden hatte, ist inzwischen leider verstorben, und das hat mir wirklich sehr leidgetan. Inzwischen habe ich einen neuen Mitbewohner, mit dem ich mich auch gut verstehe. Mir ist klar geworden, dass es hier immer wieder Veränderungen gibt, an die ich mich gewöhnen muss.

Wir hatten in diesem Jahr wieder ein wunderschönes „griechisches“ Sommerfest, das mir sehr gut gefallen hat. Auch die immer wiederkehrenden, regelmäßigen Veranstaltungen im Café des Clubs Oranienburg gefallen mir sehr gut. Ich will sagen, hier im domino-world™ Club Oranienburg wird vieles angeboten, das für unser Wohlbefinden sorgt.

Zu meiner Wohntage kann ich sagen, dass ich nach wie vor eine sehr gute Betreuung erfahre. Mein domino-coach Kerstin Naß sorgt dafür, dass es mir gut geht. Sie kümmert sich darum, dass ich an den vielen unterschiedlichen Therapien teilnehme, die für mein Wohlbefinden gut sind. Dabei geht es ihr darum, dass ich mich sowohl durch kognitive als auch gymnastische Therapien fit halte. Das tägliche Trainingsprogramm nimmt mich ganz schön in Anspruch, aber ich merke auch immer wieder, wie gut es mir tut.

Meinen Traum, mit meiner Familie mit einem Schiff auf dem Tegeler See zu schippern und dieses Schiff mit dem Rollator zu betreten, werde ich wohl in diesem Jahr leider noch nicht erfüllt bekommen. Da muss ich noch sehr viel üben, muss weiter das Laufen trainieren.

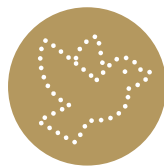
Es ist doch schwerer, als ich dachte. Mein domino-coach Kerstin Naß gibt sich so viel Mühe, mich dahingehend zu motivieren, doch es gestaltet sich ziemlich schwierig, was sicher auch an mir liegt. Ich bin schon ein wenig phlegmatisch, also nicht ganz so einfach zu motivieren.

Ich habe mir, meiner Familie und meinem domino-coach Kerstin Naß das große Versprechen gegeben, mir die größte Mühe zu geben und für mein Vorhaben viel zu trainieren. Ich glaube daran, dass ich es schaffe. Ich hoffe von ganzem Herzen, dass Sie in der nächsten Ausgabe über meinen Erfolg lesen können.

Auch freue ich mich sehr darauf, Ihre Geschichten und Erlebnisse lesen zu können. Bin gespannt, was bei Ihnen so alles geschieht.

Verfasserin:
Margot Pietschmann
mit Hilfe ihres
domino-coaches

domino-coach:
Candy Gesierich
domino-world™ Center
Hennigsdorf



Mein Name ist Margot Pietschmann und ich bin 82 Jahre jung. Ich und mein innerer Schweinehund – wir zwei sind schon welche – ein super-eingespieltes Team und wir verstehen uns super.

Nur ist mein domino-coach damit absolut nicht einverstanden. Es scheint mir so, als ob meine Candy eifersüchtig ist – ständig hat sie versucht, unser Verhältnis zu zerstören, was mir anfangs gar nicht gefiel. Und was viel schlimmer ist: Sie hat ihre Kollegen auf ihre Seite gezogen.

Nun heißt es einmal wöchentlich, raus an die frische Luft und bei schlechtem Wetter den langen Flur rauf und runter. Von der 3. Etage die Treppen herunter zum Briefkasten und die Treppen wieder hoch. Das Gute dabei ist, dass ich mit den Mitbewohnern quatschen kann, quatschen, quatschen und nochmals quatschen. Ich liebe es und mal ganz ehrlich, Spaß macht das Ganze auch ohne meinen Freund, den inneren Schweinehund.

Was noch viel besser ist, ist die frische Luft und die Bewegung, sie tun mir sehr gut und danach fühle ich mich viel besser.

Verfasserin:
Monika Herrmann für
Elli Mierwald

domino-coach:
Patrick Hackert
domino-world™ Club Tegel

Hallo, mein Name ist Elli Mierwald.

Bevor ich hierherkam, lebte ich in einer schönen Vier-Raum-Wohnung. Leider war ich schon sehr lange allein. Allein zu sein, heißt, einsam zu sein. Irgendwann merkte ich, dass es nicht mehr so weiter geht.

Meine Tochter suchte mit dem domino-world™ Club Tegel ein neues Zuhause für mich aus.

Plötzlich war ich raus aus der Einsamkeit. Ich lernte neue, liebe Menschen kennen, ich kann wieder lachen und nette Gespräche führen. Ganz besonders genieße ich, dass ich hier eigenständig leben kann und doch immer Hilfe bekomme, wenn ich sie benötige.

Mein großer Wunsch und mein Ziel ist es, weiterhin körperlich und – so Gott es will – geistig fit zu bleiben. Dabei sind mir mein domino-coach und das Team eine große Unterstützung.

Verfasser:
Walter Baumfeld mit Hilfe
seines domino-coaches

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

Schon wieder gestürzt! Die Schulter verletzt und wieder mal ab mit Tatütata ins Krankenhaus.

Meine geliebten Spaziergänge in den Zoo und in den Tierpark schaffe ich nicht mehr. Das Herz will auch nicht mehr so richtig – ein Schrittmacher musste her. Mit dem Gedächtnis und der Orientierung gibt es Probleme.

Ein Zurück in meine Wohnung, wo ich mit fast 90 Jahren mit Unterstützung meiner Familie fast alles noch selbst bewältigt habe, gibt es wohl gar nicht mehr. So entscheide ich mich für den Umzug in den domino-world™ Club Treptow. Ein einladendes, gepflegtes Äußeres und ein freundlich eingerichtetes Zimmer haben die Entscheidung erleichtert.

Ein halbes Jahr wohne ich jetzt hier und fühle mich wieder zu Hause. Von einem netten Team rundum versorgt und therapeutisch betreut, hat sich mein Allgemeinzustand verbessert.

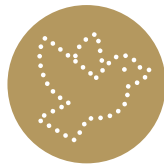
Schon immer ein Einzelgänger, spaziere ich wieder allein durch das Haus. Manchmal geselle ich mich dann aber zu den Gruppentherapien dazu. Und im Februar, nach meinem 90. Geburtstag, konnte ich sogar den „Wochen-Meister-Titel“ im Kegeln erringen. Wer hätte das vor einem halben Jahr gedacht?

Ich freue mich auf die wärmere Jahreszeit, wo ich bestimmt im Außengelände auch im Freien spazieren gehen kann.

Ob ich es wohl wieder schaffe, gemeinsam mit meiner Familie durch den Tierpark oder den Zoo zu spazieren?

Verfasserin:
Maike Schöning für
Lydia Braun

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



Seit mittlerweile fünf Jahren wohne ich im Club Tegel auf der Etage 3. Eingezogen bin ich damals aus dem Krankenhaus mit einem riesigen Dekubitus am Gesäß. Ich hatte mich damit abgefunden, im Pflegeheim meine letzte Reise anzutreten. Doch ich war mehr als erstaunt, als mir hier immer wieder Mut zugesprochen wurde und die Wunde langsam, aber stetig kleiner wurde.

Anfangs fuhr ich mit dem Rollstuhl, doch durch viel Disziplin und das domino-coaching™ mit seinen unzähligen Therapien konnte ich bald am Rollator laufen. Was für ein Erfolg, waren doch die Borsig-Hallen ganz in der Nähe und luden zum Schlendern ein! Wie herrlich war es, wieder die frische Luft zu genießen. Wie schön war die Freiheit, selbst entscheiden zu können, wo ich hinmöchte.

Doch dann, im März dieses Jahres, kam der herbe Rückschlag. Ein Sturz, der alle vorherigen Erfolge zunichte machte. Oberschenkelhalsbruch! Nach nur fünf Tagen im Krankenhaus ging es zurück nach Hause, in die aufbauenden Arme des Teams der Etage 3.

Anfangs fand eine Versorgung nur im Bett statt: waschen, essen, schlafen. Doch diese Einöde ertrug ich nicht lange. Nach zwei Tagen übte ich das erste Mal wieder einen Transfer in den Rollstuhl, nahm die Mahlzeiten im Clubraum ein. Immer wieder wurde der Transfer geübt. Nach drei weiteren Tagen kam meine externe Physiotherapeutin zu mir – ich wollte noch mehr üben. Nach einer Woche wurden auch endlich die Schmerzen erträglicher. 14 Tage nach der Operation fanden dann die ersten Gehübungen am Rollator statt und nach drei Wochen ging ich wieder ins Restaurant zu den Mahlzeiten.

Was für eine große Freude! Alles erreicht durch Therapie und Motivation. Und als wäre das alles noch nicht genug, kürten mich die Mitarbeiter meiner Etage im April auch noch zum „Mutmacher des Monats“. Ich bin ein Vorbild für die ganze Etage ... wer hätte das für möglich gehalten?

Verfasserin:
Candra Nienow für
Leonie Franke

domino-coach:
Doreen Ullrich
domino-world™ Club Oranienburg

Der 6. Juli 2017 sollte mein Leben verändern. Ich kam in ein Altersheim. „Das war's jetzt also! Kein Haus mehr, keine Bekannten, mit einer Fremden in einem Zimmer.“

Endstation – warten auf das Unvermeidliche.

Dachte ich zumindest.

Das, was mich hier erwartete, war das Gegenteil von dem, was ich mir vorgestellt hatte. Denn mein neues Zuhause ist kein normales Heim. Es ist eher wie ein Kurhaus. Die Mitarbeiter sind freundlich und für Langeweile habe ich nur wenig Zeit. Einige Tage nach mir zog auch mein Ehemann nach einem Krankenhausaufenthalt auf „meine“ Station. Er gibt mir das Gefühl von etwas Vertrautem in dieser neuen Welt.

Wir haben uns gut eingelebt. Die Mitbewohner sind aufgeschlossen und man kennt sich. Oft werden wir zu Therapien zusammengeholt und dann wird Sport gemacht, gespielt, gerätselt oder gesungen. Los ist hier immer etwas und wenn es mir mal nicht zusagt, zeichne ich einfach Bilder, die zur Verschönerung des Gruppenraumes genutzt werden.

Seit einiger Zeit gibt es auf unserer Station eine dritte Betreuungsassistentin. Das bedeutet für uns Bewohner noch mehr Einzeltherapien, mehr Training an der Sprossenwand, am Ergometer und am Handlauf.

Mein größter Erfolg war für mich das Treppensteigen: Ich bin wieder in der Lage, einige Stufen auf und ab zu steigen. Das fällt mir schwer, aber ich kann es.

Mit mehr Training wird es im nächsten Jahr sicherlich noch besser. Der viel zu heiße und lange Sommer hat ja alle irgendwie ausgebremst. Nun wird es kühler und die Kraft kehrt zurück.

Verfasserin:
Astrid Bärmann mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Astrid Bärmann. Ich bin 86 Jahre alt und werde seit einem Jahr von domino-world™ betreut.

Durch meine verschiedenen Krankheitsbilder wurde ich mit der Zeit sehr depressiv. Das Laufen fiel mir schwer und ich brauchte meinen Rollator stets, da ich sehr gangunsicher war. Bis der eine Tag kam, der mein Leben von heute auf morgen ändern sollte.

Es besuchte mich mein domino-coach. Sie erklärte mir das ganze domino-coaching™. Ich war sehr positiv überrascht von diesem Verfahren. Seitdem habe ich mich auf jeden Mittwoch gefreut, weil mein domino-coach mich besuchte.

Sie erstellte mir einen Therapieplan. Ich habe jeden Tag gemeinsam mit meinem Lebensgefährten meine Übungen durchgeführt. Und ich muss Ihnen sagen, ich habe es geschafft, in der Wohnung wieder ohne Rollator zu laufen!

Meine Depressionen wurden weniger, da mein domino-coach auch jedes Mal gute Worte für mich hatte und mich auch immer motivierte. Ich bleibe am Ball und bedanke mich bei meinem domino-coach, dass sie so hartnäckig mit mir arbeitet und mich stets unterstützt.

Verfasserin:
anonym

domino-world™ Center
Hohenschönhausen

Guten Tag, ich werde seit Mai 2016 von meinem Therapie-coach versorgt. Ich konnte meine Hände kaum noch bewegen, sie waren ständig zur Faust geballt. Mein domino-coach zeigte mir Übungen mit Schwämmen, Rollen und Bällen, und wie ich die Hände gerade auf den Tisch legen kann.

Anfangs fiel es mir sehr schwer, die Hände überhaupt gerade zu bekommen und die Finger zu bewegen oder die Hände zu drehen. Aber durch ständiges Üben und die Motivation meines domino-coaches kann ich die Hände jetzt offenhalten, die Finger bewegen und sogar einen Löffel halten und zum Mund führen.

Das alles gibt mir Mut, weiterzumachen und auch dranzubleiben.



Verfasserin:
Georgia Ebel

domino-coach:

Daniela Müller
domino-world™ Club Treptow

Ich bin seit dem 3. August 2017 hier im Club Treptow. Mein Name ist Georgia Ebel, ich bin 64 Jahre alt und habe eine Tochter von 45 Jahren. Ich fühle mich hier wohl, wenn mir auch meine Selbstständigkeit und meine Unabhängigkeit sehr fehlen.

Hier werden ja sehr viele schöne Sachen angeboten, aber mir fehlen meine Freunde, mit denen ich viel unternommen habe. Aber da ich zwei künstliche Hüftgelenke habe und ein künstliches Kniegelenk, kann ich doch keinen Haushalt mehr allein führen und so hat die Sozialstation domino-world™ in Spandau, wo ich zuletzt gewohnt habe, mir geraten, hierher zu ziehen. Mit den Bewohnern und Schwestern komme ich gut aus. Auch die Ergotherapeuten sind sehr nett und bemühen sich um mich. Ich habe hier ein schönes Zimmer mit Terrasse. Ich bin viel im schönen Garten.

Nun will ich etwas über mich berichten, damit Sie mich besser kennenlernen.

Ich habe einen angeborenen Hüftschaden und bin mit drei Jahren im Waldkrankenhaus operiert worden. Nach sechs langen Jahren im Krankenhaus kam ich dann wieder nach Hause. Mit elf Jahren wurde ich in die 4. Klasse eingeschult, habe mit 18 Jahren geheiratet, da ich schwanger war. Nach drei Jahren habe ich mich wieder scheiden lassen, da mein damaliger Mann Alkoholiker war und meine Tochter und mich geschlagen hat.

Ich machte dann einen halbjährigen Lehrgang zur Altenpflegehelferin und arbeitete 15 Jahre in einem Pflegeheim. Danach machte ich eine Umschulung zur Bürohilfe und arbeitete dann bis zum Jahr 2000 im Büro auf dem Landesschulamt.

Dann lernte ich meinen 2. Mann kennen und heiratete ihn 2002. Uns waren leider nur sechs Jahre vergönnt, da mein Mann mit 46 Jahren an Lungenkrebs gestorben ist.

In der Zeit danach hat mir meine Tochter sehr geholfen. Dann wurde sie sehr krank und lebt nun seit zwei Monaten auch in einem Pflegeheim. 2003 und 2004 wurde ich an der linken Hüfte operiert. 2005 am rechten Knie und 2007 an der rechten Hüfte. Es hat dann lange gedauert, bis ich wieder gut laufen konnte.

Meinen Haushalt und alles, was dazu gehört, habe ich mit Hilfe meiner Freunde und einer Sozialstation ganz gut geschafft. Im Juli 2017 hatte ich einen Wasserschaden in meiner Wohnung und da mir zuletzt mein Rücken Probleme machte, entschloss ich mich, auf Rat von domino-world™, hierher zu kommen.

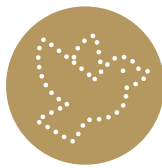
Im Dezember 2017 wurde es mit meinem Rücken immer schlimmer und ich musste ins Krankenhaus, wo ich eine Spritzen-therapie über drei Tage bekam. Die Zeit danach halfen mir die Schwestern hier sehr und so ging es mir bald wieder gut. Im Mai 2018 hatte ich auf einmal große Probleme mit meiner linken Hüfte und es ging wieder rapide bergab. Ich wurde ein schwieriger und sehr unzufriedener Patient und die Schwestern hatten es nicht leicht mit mir.

Ich ging öfter ins Krankenhaus Friedrichshain. Dort wurde mir geraten, die linke Hüfte auswechseln zu lassen. Nach langem hin und her sagte mir der Orthopäde, dass er Angst hat, mich zu operieren, da ich große Probleme mit Narkosen habe und die Operation 6 bis 8 Stunden dauern würde. So bekam ich im Juli nochmals eine Spritzen-therapie. Seitdem geht es mir wieder besser.

Ich mache jetzt dreimal in der Woche eine Reha und danach 100 Mal Reha-Sport. Ich hoffe, dass ich mithilfe der Krankengymnastik diesmal länger am Ball bleiben kann. Den Schwestern von domino-world™ und den Ergotherapeuten gilt mein aufrichtiger Dank für ihre Geduld mit mir und ihre Hilfe. Ich hoffe noch auf eine lange Zusammenarbeit. Weiter so, domino-world™!

Verfasserin:
Regine Durchgraf mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Manja Grundmann
domino-world™ Center
Hennigsdorf



Ich heiße Regine Durchgraf und wenn Sie zu den treuen Nutzern dieses fantastischen Buches gehören, dann werden Sie sich vielleicht an meine Geschichte erinnern, die ich im Jahre 2015 geschrieben habe.

Ich werde dieses Jahr 69 Jahre und erlitt viele Niederschläge durch Verluste von Familienangehörigen und durch meine Krankheit. Dadurch habe ich Krankenhäuser und Therapien abgelehnt und dies über mehrere Jahre hinweg.

Kaum zu glauben, aber ich habe zwölf Jahre lang meine Wohnung nicht mehr freiwillig verlassen. Grund dafür war meine Krankheit – offene Beine und eine Blutvergiftung.

Ich habe seit dem Jahr 2015 einen domino-coach an meiner Seite und konnte mir überhaupt nicht vorstellen, was alles auf mich zukommt. Am Anfang lehnte ich es ab, wollte das alles nicht. Ich hatte mich schon aufgegeben, aber mein domino-coach hat mich nicht aufgegeben und ich habe sehr großes Vertrauen zu ihr gefasst, sodass ich nach einem Jahr harter Arbeit wieder laufen konnte.

Sogar mein Ziel habe ich erreicht: Ich wollte ohne Rollstuhl ins Center Hennigsdorf laufen und mich persönlich dafür bedanken, was hier alles für mich getan wird.

Darauf bin ich richtig stolz. Die Mitarbeiter von domino-world™ haben mich zum „Mutmacher des Monats“ gewählt, was mich sehr ermutigt hat, weiter an meine Ziele zu glauben und diese zu erreichen.

Leider bin ich letztes Jahr so gestürzt, dass ich wieder ins Krankenhaus kam und dort sehr lange bleiben musste. Zum Glück kam mich mein domino-coach im Krankenhaus besuchen, was mir große Freude bereitet hat.

Nachdem ich wieder zu Hause war, mussten wir das Laufen erneut lernen, da es mir sehr schlecht ging und ich mich kaum auf den Beinen halten konnte.

Nun heißt es: viel üben mit meinem Therapieheft, meinem domino-coach und mit meinem Elch Herbert, der aufpasst, dass ich ja meine Übungen durchführe.

Mein nächstes Ziel, das könnt Ihr Euch sicher schon denken, ist: Ich möchte voller Stolz allen zeigen, dass ich wieder in der Lage bin, ins Center Hennigsdorf zu gehen, um mich erneut zu zeigen und zu beweisen, dass ich nicht so schnell aufgeben werde.

Verfasserin:
Christel Baaske mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Jeder von uns muss im Leben mindestens einmal eine schwere Last tragen. Eine Phase, in der vielleicht sogar die Hoffnungslosigkeit überwiegt, in der alles trist und die Zukunft alles andere als rosig erscheint.

Mein Name ist Christel Baaske. Ich lebte lange Zeit im Betreuten Wohnen einer Hauskrankenpflege. Nach vielen gemeinsamen Jahren in dieser Wohngemeinschaft zog ich eines Tages in den Holiday Club ein. Hier lernte ich viele Kunden kennen und wir plauderten über die Vergangenheit. Wir hatten viele tolle gemeinsame Stunden bei Sport und Spiel. Jeder Tag war spannend und tolle Ideen überraschten uns. Im November 2017 bezog ich ein schönes Zimmer auf der Wohntage 1. Die WG wurde aufgelöst und irgendwo musste ich ja bleiben. Die Leiterin des Holiday Clubs wurde mein domino-coach.

Nach ein paar Tagen war es so weit, mein domino-coach kam zum vereinbarten Gesprächstermin und wir unterhielten uns nett über mein bisheriges Leben. Sie fragte nach meinen Wünschen. Ich hatte nur den einen Wunsch: wieder fröhlicher und ausgeglichener zu werden. Meine Muskulatur war schlaff und müde und dabei war ich früher voller Kraft. Mein domino-coach stellte mit mir zusammen ein Therapieprogramm auf. Ich musste täglich an der Sprossenwand üben, um meine Muskulatur wiederaufzubauen.

Mein Gangbild war sehr unsicher und ich hatte große Gleichgewichtsstörungen. Mein domino-coach machte mir immer Mut, auch wenn ich manchmal aufgeben wollte. Im Gespräch mit meinem Bruder stellte ich fest, dass mein Bruder meinen domino-coach kennt. Auch diesen überzeugte sie, dass es wichtig ist, nicht aufzugeben. Somit zog mein domino-coach auch meinen Bruder Willi in ihren Bann.

Ich trainierte nicht nur mit dem domino-coach und den Mitarbeitern, sondern auch mit meinem Bruder Willi. Es war eine harte Zeit. Jetzt, nach einigen Monaten, kann ich sagen, mein domino-coach hat recht gehabt. Mir geht es jetzt viel besser. Schritt für Schritt, ganz langsam, wurden Übungen mit mir gemacht. Die Muskulatur hat sich verbessert und ich strotze vor Energie.

Ich bin nach der Hoffnungslosigkeit wieder fröhlicher geworden. Ich plaudere mit anderen Bewohnern und kann auch wieder lachen. Ich hatte auch viele Tiefpunkte und Rückschläge, aber mein domino-coach hat mir immer wieder Mut zugesprochen.

Somit musste ich immer wieder viel Kraft und Geduld für jeden einzelnen Schritt der Therapie aufbringen. Manchmal war ich so verzweifelt, dass ich alles hinschmeißen wollte. Mein domino-coach ließ das aber nicht zu und sprach mir geduldig Mut zu. Ihre Worte waren immer: „Wer nichts bewegt, bewegt nichts!“

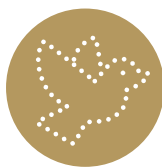
Ich muss sagen, sie hat recht. Wenn sie nicht so hartnäckig gewesen wäre, könnte ich heute das schöne Ambiente im Restaurant nicht genießen.

Durch das domino-coaching™ bin ich wieder fitter und ausgeglichener geworden. Ich habe wieder Lebensfreude und freue mich immer, wenn mein domino-coach und mein Bruder kommen.

Mein Schlusswort an alle Leser lautet: „Auf geht’s, bewegt Euch!“

Verfasser:
Dirk Zademach mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:
Katrin Schubert
domino-world™ Center
Hennigsdorf



Mein Name ist Dirk Zademach und ich bin 1966 geboren. Ich werde schon einige Jahre von domino-world™ versorgt. Ich dachte immer, für mich ist das nichts, ich bin viel zu jung! Das ist nur was für Alte, aber seit kurzem werde ich gecoacht und habe einen Ansprechpartner an meiner Seite, meinen domino-coach Katrin Schubert.

Sie zeigte mir, dass ich mit viel Disziplin und Fleiß meine Muskelkraft erhalten kann. Ich habe lange Zeit nicht die Disziplin aufgebracht und in den Tag hinein gelebt, fühlte mich oft schlapp und müde.

Wir erarbeiteten gemeinsam Bausteine und ich legte ein Ziel für mich fest, welches ich unbedingt erreichen möchte. Dazu musste ich nicht lange überlegen: Ich möchte so gern mal wieder am See sitzen und angeln. Das habe ich schon so lange nicht mehr gemacht.

Mit Freude und Stolz kann ich Ihnen heute berichten, dass ich dieses Ziel erreicht habe und einen schönen Nachmittag erlebte. Dies hat mir bewiesen: „Ohne Fleiß kein Preis!“

Verfasserin:
Aline Mertke für
Harry Franke

domino-coach:
Aline Mertke
domino-world™ Club Oranienburg

Ich bin Harry Franke. Meine Frau kam im Juli 2017 in den domino-world™ Club Oranienburg. Nach einem Krankenhausaufenthalt folgte ich ihr.

Wir leben auf der Wohnetage 3 in unterschiedlichen Zimmern. Der kleine Abstand ist gewollt und tut uns gut. Täglich treffen wir uns im Clubraum und geben aufeinander Acht.

„Brubbelkopf“ nennt sie mich manchmal. Das bin ich – zugegeben – auch. Sehr gern habe ich meine Ruhe und werde laut, sobald mir jemand zu nahe kommt. Sicher liegt es daran, dass ich schon immer ein Einzelgänger war. Als Busfahrer war ich mein eigener Chef.

Die Betreuungskräfte und Pfleger versuchen immer wieder, mich zum Sport oder zu den Therapien zu motivieren. Das möchte ich nicht. Ich lasse mir nicht sagen, was ich tun soll. Heimlich trainiere ich in meinem Zimmer, aber nur, wenn es keiner sieht!

So gelingt es mir, allein vom Bett in den Rollstuhl zu kommen. Jeden Tag gestalte ich mir selbst und beobachte die anderen Bewohner.

Meine Liebe zur Musik wurde hier schnell erkannt und so werde ich zu Musikveranstaltungen und Festen im Haus mitgenommen. Leider kann ich das alte Akkordeon nicht mehr selbst spielen. Die mir verbleibende Zeit werde ich für mich sinnvoll nutzen. Aber ändern werde ich mich wohl nicht mehr.

Ich bleibe für meine Frau der „alte Brubbler“, die anderen müssen das akzeptieren. Und das tun sie hier auch.

Verfasser:
Dr. Heribert Vogt mit Hilfe
seines domino-coaches

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

Wieder ist ein Jahr vorbei und ich sitze nach zwei Jahren Pause an meiner dritten Sommergeschichte, natürlich mit Unterstützung meines domino-coaches.

Aber erst einmal werde ich mich bei Ihnen noch einmal vorstellen. Mein Name ist Dr. Heribert Vogt und ich bin 70 Jahre alt. Der Club Tegel ist seit Dezember 2010 mein Zuhause.

Nun möchte ich aber zur Geschichte kommen.

Ich konnte mich die letzten zwei Jahre aufgrund meiner Erkrankung nicht melden, da ich 1,5 Jahre im Krankenhaus war. Aber jetzt bin ich seit Februar 2018 wieder zu Hause und mir geht es soweit gut. Ich erhalte neben dem domino-coaching™ noch dreimal pro Woche Physiotherapie, wozu mich auch eine kleine Hundedame besuchen kommt.

Aber auch meine Mahlzeiten muss ich aufgrund meiner Erkrankung allein aus dem Clubraum holen, das habe ich mit meinem domino-coach so besprochen. Der nächste, für mich etwas größere Schritt, wird ein Besuch im Rosengarten sein. Dazu brauche ich aber einen guten Tag und viel Motivation, aber auch Begleitung. Also heißt es, meine Laufstrecke bis dahin auf der Etage zu erweitern und zu üben.

Ob ich mein Ziel erreicht habe, das berichte ich Ihnen mit Hilfe meines domino-coaches im nächsten Buch.

Bis dahin alles Gute und bleiben Sie gesund.

Verfasserin:
Christiane Puhlmann
mit Hilfe ihres
domino-coaches

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

Heute schreibe ich mit meinem domino-coach an meiner ersten Sommergeschichte. Zuerst stelle ich mich vor: Mein Name ist Christiane Puhlmann und ich bin 60 Jahre jung.

Ich nenne den Club Tegel seit Januar 2018 meine neue Heimat. Da ich seit vielen Jahren Multiple Sklerose habe, benötige ich mehr Pflege und Betreuung. Meine Anfangszeit hier bei domino-world™ war nicht leicht, da jede Veränderung in meinem Leben für mich eine Herausforderung ist.

Ich habe am Tag meines Einzugs einen vertrauenswürdigen domino-coach an meine Seite bekommen – zur Unterstützung meines Lebensweges. Mein domino-coach Janine und die anderen Mitarbeiter der Etage haben mir zu neuem Mut verholfen. Durch meine Immobilität konnte ich an vielen Aktivitäten am Anfang nicht teilnehmen. Das änderte sich im April mit meinem neuen Aktivrollstuhl. Jetzt bin ich wieder viel mobiler und in der Natur unterwegs, nehme dadurch wieder aktiver am Leben teil.

Mein nächster großer Schritt ist die Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel, damit ich meinem Ziel näherkomme, und einen Kaffee in Heiligensee genießen kann.

Und bis dahin heißt es für mich: üben, üben, üben, um meinem Ziel näherzukommen oder es gar zu erreichen.

Das werde ich Ihnen in meiner nächsten Geschichte bei domino-world™ berichten.

Geben Sie gut auf sich Acht.

Verfasserin:
Gertrud Grzegorski mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Jetzt bin ich schon viele Jahre bei domino-world™ im Club Tegel auf der Etage 1 wohnhaft.

Ich bin bereits 95 Jahre alt. Ich kann am Rollator und am Gehstock laufen und bin sehr stolz darauf. Ich lasse keine Gelegenheit aus, an Therapien teilzunehmen. Treppensteigen ist kein Problem für mich. Ja, und wie schaffe ich das?

Mein domino-coach Frau Scharafinski kümmert sich um mich. Natürlich auch alle anderen Mitarbeiter der Etage. Mein domino-coach macht mit mir Assessments, ein Stärken- und Schwächen-Profil und eine Entwicklungszielvereinbarung, wo ich auch mein Ziel in einem sogenannten Patientenbild ausmale.

Für Unwissende: Ich sehe mich im Gespräch – sogar mit geschlossenen Augen – da, wo ich mich in meinem Ziel befinde. So wird dann alle drei Monate mein Therapieziel zusammengestellt. Danach geht meine Arbeit los. Alle Maßnahmen werden von mir umgesetzt. Es macht mir sehr viel Spaß und ich habe dann einfach ein gutes Gefühl, etwas für mich getan zu haben.

Jeder kennt doch das Aktivpunkteheft. Ich arbeite an meinem zweiten Heft und es ist bald gefüllt. Nach Abschluss meines ersten Aktivpunkteheftes war ich mit meinem domino-coach in einem Café in der Fußgängerzone in Tegel und danach waren wir auf meinen Wunsch hin in einem Schuhladen. Darüber habe ich mich sehr gefreut.

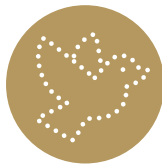
Frau Scharafinski – bald ist es wieder so weit!

Ich hoffe, ich habe allen Mitbewohnern Mut gemacht. Denn es lohnt sich. Das sieht man an mir. Vielleicht kann ich nächstes Jahr berichten, dass ich mein drittes Aktivpunkteheft angefangen habe.



Verfasserin:
Hildegard Stein mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Ich bin Frau Stein, ich wohne bereits seit drei Jahren im Club Treptow und hatte bereits eine Sommergeschichte geschrieben. Da mein Zustand dann aber gleichbleibend war, hatte ich nichts vorzuweisen, was eine Sommergeschichte ausgemacht hätte.

Nun ist es so, dass ich im Mai dieses Jahres in meinem Badezimmer gestürzt und ins Krankenhaus gekommen bin. Was sich im Krankenhaus abspielte und warum ich überhaupt dort war, wurde mir erst nach mehreren Wochen bewusst:

Ich bin ins Krankenhaus gekommen. Dort wurden eine Lungenentzündung und ein Harnwegsinfekt festgestellt. Ich hatte zu dieser Zeit keinen Willen mehr zu essen, geschweige denn zu trinken. Dann muss man ja so oft zur Toilette ... Also wurde ich im Krankenhaus so weit aufgepäppelt, dass ich nach acht Tagen wieder in den Club Treptow zurück konnte. Hier war mir alles fremd, ich konnte die vertrauten Mitarbeiter nicht zuordnen, musste ständig zur Toilette, konnte es aber nicht allein. Ich wollte auch hier nicht essen und trinken, weil der Appetit fehlte und ich so ja noch öfter auf die Toilette musste. Ich habe mich als Belastung gesehen und wollte nicht mehr.

Da die Mitarbeiter ständig kamen und mich mobilisierten, mir mein Lieblingsessen brachten, damit ich überhaupt etwas zu mir nehme und mir dann zu guter Letzt noch ein anderes Produkt gegen die Inkontinenz gegeben wurde, konnte ich mich langsam aufrappeln und es ging bergauf.

Ich war irgendwann nach vielen Tagen wieder so fit, dass ich in meinem Rollstuhl im Zimmer frühstücken konnte. An den Therapien hatte ich trotzdem noch kein Interesse. Also wurde Einzeltraining mit mir gemacht, damit ich auch wieder an meinem Rollator laufen kann.

Im Juni ging unsere Teammanagerin Frau Boskugel für zwei Wochen in den Urlaub, ich musste ihr vorher schon versprechen, dass ich, wenn sie wieder da ist, an den Therapien teilnehme und auch in den Clubraum zu den Mahlzeiten komme. Was meinen Sie, was das für eine anstrengende Aufgabe für mich war, bis dahin wieder fit zu werden!

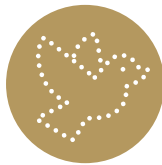
Mit Anstrengungen und Fleiß ist es mir aber gelungen, Frau Boskugel an ihrem ersten Arbeitstag im Clubraum zum Frühstück begrüßen zu können. Ich habe in den zwei Wochen sehr viel trainiert und Einzeltraining erhalten, auch meine Physiotherapeutin hat sehr viel dazu beigetragen, dass ich wieder aufstehen, laufen und allein auf die Toilette konnte.

Nun haben wir August und was soll ich sagen? Nun klappt es auch mit dem Treppensteigen wieder und ich fühle mich wieder sehr fit. Ich kann wieder an Familientreffen teilnehmen und bin darüber sehr froh. Auch mit dem Gedächtnis und dem Erkennen von vertrauten Mitarbeitern klappt es endlich wieder.

Ich kann das domino-coaching™ nur empfehlen und bin froh, dass es bei mir so gut umgesetzt wird.

Verfasserin:
Katrin Egger für
Frau C.

domino-coach:
Cindy Meier
domino-world™ Club Oranienburg



In meinem Hirn, da muss irgendwo ein Bermudadreieck sein, da verschwindet so viel.

Hermann Lahm

So, oder so ähnlich muss es sich anfühlen, stelle ich mir vor. Oder es gibt einen riesigen Aktenschrank im Kopf von uns allen. Für jedes Ereignis, alles Gelernte, jedes Erlebnis, unser gesamtes Leben ist abgespeichert, irgendwo. Es gibt unzählige Akten, dicke und dünne, nach einem bestimmten Ordnungssystem abgelegt. Dann kommt ein Moment, wo das gut sortierte Chaos durcheinandergewirbelt wird, oder es ist der Zugangscodex, der den Betroffenen dann urplötzlich verlorengelht.

Ich erlebe die Menschen meist nicht in der Anfangsphase ihrer Erkrankung. Zu uns in den Club kommen sie, weil es „zu Hause nicht mehr geht“. So kam auch Frau C. im Frühjahr dieses Jahres zu uns. Verängstigt, sehr schüchtern. Fast schon ein wenig argwöhnisch. Wie eine Gestrandete. Es ist der Blick und manchmal auch die Körperhaltung ... Die Schultern waren nach vorn gezogen, wodurch der Eindruck eines Buckels entstand. Ihren Kopf hatte sie auf diese Art geneigt, wie ich es von meinen Söhnen kenne, wenn sie unter einem längst zu langen Pony hindurchklicken. Wissen Sie, was ich meine?

Sie hatte es schwer die ersten Tage und Wochen. Es war zu merken, wie sehr Frau C. sich mit dieser einschneidenden Veränderung in ihrem Leben abmühte. An manchen Tagen ließ sie keinen von unseren Mitarbeitern näher an sich ran. Keine grundpflegerischen Verrichtungen waren möglich, keine Toilettengänge, keine oder wenig Aufnahme von Speisen und Flüssigkeiten. Nichts. Frau C. stand nicht aus ihrem Bett auf, saß zusammengekauert am Kopfende, die Knie fest an den Oberkörper gepresst. Die Arme verschränkt und dabei die Beine umfassend. Ein Häufchen Elend.

Wissen Sie, mein Herz schlägt besonders für unsere demenziell erkrankten Bewohner. Wenn es einen Gott gibt, so stelle ich immer wieder fest, dann ist er ein hundsgemeiner und unge-

rechter Kerl. Niemand möchte in seinem Leben an einen Punkt kommen, wo jegliche Kontrolle über die Gedanken oder das Vermögen, sich adäquat mitzuteilen, oder gar das eigene Handeln verloren geht. Oft haben diese Menschen keine „Stimme“ mehr. Sie können sich häufig nicht genug oder gar nicht verbal ausdrücken. Frau C. hat noch eine „Stimme“ und das von Anfang an. Ihre Verweigerung drückte sie klar und deutlich mit „Nein!“ aus. Auch wenn es uns allen sehr schwerfiel, wir ließen sie gewähren, darin waren sich im Team alle einig.

Irgendwann kam Frau C. dann regelmäßig aus ihrem Zimmer. Der Gang wurde mit jedem Tag aufrechter, der Blick interessierter. So manchen Kilometer bin ich mit ihr gemeinsam über die Etage gelaufen, habe versucht, ihr Vertrauen zu gewinnen. Jeder versuchte, ihr Vertrauen zu gewinnen. „Steter Tropfen höhlt den Stein“ – daran haben wir geglaubt.

Heute, ein Spätsommernachmittag, die Sonne scheint durch mein Bürofenster:

Frau C. sieht mich, kommt auf mich zu und lacht.

Frau C. möchte mich umarmen, ich lasse sie gewähren.

Frau C. redet wie ein Wasserfall auf mich ein. Ich verstehe zwar nicht, was sie sagen möchte, doch was sind schon Worte?

Frau C. kichert, während sie mit mir spricht. Mein Herz hüpfte vor Freude.

Frau C. scheint zumindest in diesem Moment eins zu sein mit sich selbst, vielleicht sogar glücklich.

All dies haben wir erreicht. Wir Pflegekräfte und Therapeuten und unsere Wundermedizin, das domino-coaching™.

Am Ende bleibt die Gewissheit: Wenn wir nur alle fest zusammenhalten und daran glauben, dann kann auch diese einschneidende Veränderung – der Einzug in den Club – der Anfang einer wunderschönen Etappe im Leben unserer Bewohner sein. Für mich bleibt nur die Frage offen: „Werde ich es merken, wenn mich das Bermudadreieck verschluckt?“

Verfasser:
Klaus-Dieter Körper
mit Hilfe seines
domino-coaches

domino-coach:
Roland Wicht
domino-world™ Day Care Center
Kreuzberg

Ich bin Klaus-Dieter Körper und als geborener Kreuzberger ein sogenannter „Ur-Berliner“, nur ohne die berüchtigte „Berliner Schnauze“. Dafür bin ich eher zurückhaltend, aber immer hilfsbereit und an Kontakten mit anderen Menschen interessiert.

Ich lebe allein in meiner Wohnung und gestalte meinen Lebensalltag fast selbstständig. Ich interessiere mich für vieles und habe zwei Leidenschaften: Die „Star Wars“-Filme und den Karneval in Dabendorf, in der Nähe von Cottbus. Zum Karneval werde ich jedes Jahr von meinen Freunden eingeladen, aber zum jährlichen Treffen der Fans von „Star Wars“ fahre ich nicht mehr. Das ist mir zu teuer mit den Unterkünften.

Ich bin eigentlich sehr mobil und eigenständig. Ich habe nur Sorge, dass sich mein Gedächtnis verschlechtert. „Du musst mehr unter Menschen“, sagte mir die Leiterin meines ambulanten Pflegedienstes. „Besuche doch mal die Tagespflege von domino-world™, die befindet sich doch ganz in Deiner Nähe!“

Als ehemaliger Kranken- und später Altenpfleger in einer Senioreneinrichtung meine Zeit zu verbringen, und dann noch mit alten, gebrechlichen Menschen zusammen zu sein, das war eigentlich das Letzte, was ich wollte. Aber gut, dachte ich, anschauen kann ich es mir doch wenigstens.

Aus dem Anschauen ist dann ein regelmäßiges Wiederkommen geworden. Und zwar jeden Freitag seit Juli 2016.

Warum? Ich war angenehm überrascht, wie nett und einfühlsam die Pfleger mit den alten Menschen umgingen. Das war ja fast wie in der Familie.

Heute weiß ist: Hier kann ich mit Menschen reden, spielen und gemeinsam viel Zeit verbringen.

Und dann diese domino-coaching™ Gespräche am Ende jedes Monats. Ich werde nach meinen persönlichen Zielen gefragt und bekomme Übungshinweise und Angebote. In den Therapiegruppen motivieren wir uns gegenseitig. In Gemeinschaft fällt doch alles viel leichter. Ich möchte ehrlich sein, allein fehlt mir der nötige Antrieb. Mein domino-coach bestärkt und ermutigt mich, hilfsbereit zu sein und andere Besucher zu unterstützen. So helfe ich beim Schieben von Rollstühlen und begleite andere Besucher bei Ausflügen und Spaziergängen. Meinen Tischnachbarn fordere ich immer wieder zu kleinen Spaziergängen auf. Mein domino-coach nennt mich oft einen „Therapie-Helfer“. Das hilft mir dabei, meine Zurückhaltung zu überwinden.

Eine Überraschung war für mich das Wiedersehen mit einer ehemaligen Kollegin und das Zusammentreffen mit guten Bekannten aus meinem Kiez. Ich habe sogar einen ehemaligen Schulkameraden ausfindig gemacht, mit dem ich regelmäßig telefoniere.

So hat mir der Besuch der Tagespflege neue Impulse für mein Leben gegeben. Ich nehme an allen therapeutischen Sportübungen teil und erlebe, wie das Hören alter Schlager meine Erinnerungen wieder weckt.

Ich freue mich jetzt auf jeden Freitag bei domino-world™ – das ist mein regelmäßiger „domino-Tag“ geworden.

Verfasser:
Gerhard Walther und
Aline Mertke für
Ilse Walther

domino-coach:
Aline Mertke
domino-world™ Club Oranienburg

Hallo, liebe Leser, ich bin es wieder, Ilse Walther aus dem Club Oranienburg.

Nun lebe ich schon das siebente Jahr hier und fühle mich sehr wohl. Der Club ist mein Zuhause geworden. Es gibt bei mir, wie auch bei jedem anderen Menschen, gute wie schlechte Tage. Das letzte Jahr war nicht leicht.

Meine langjährige Zimmergenossin und Freundin ist verstorben und wie das halt in einem Doppelzimmer so ist, kam schnell eine neue Dame, die bei mir einzog. Für mich war das eine Umstellung, weil ich mich doch immer auf meine Freundin verlassen konnte. Sie gab mir die Sicherheit, die mir so sehr half, den Alltag zu bewältigen.

Mittlerweile habe ich mich auch an die „Neue“ gewöhnt und mir sogar ihren Namen gemerkt. Zusammen gehen wir zu den Mahlzeiten und Therapien, wir unterhalten uns und sie hilft mir, wenn ich nicht mehr weiterweiß.

Der 97. Geburtstag ist nun auch schon Geschichte. Die kleine Feier war sehr schön, obwohl die Hitze in diesem Jahr sehr anstrengend war. Auch die nächsten Wochen sollte uns der Schweiß von der Stirn rinnen. An einen derart heißen Sommer kann ich mich nicht erinnern.

Die Beschäftigungen und kleinen Spaziergänge mit meinem domino-coach lenken mich ab und helfen mir, den Tag strukturiert zu gestalten. Leider fehlt die Konstanz bei den domino-coaches. Durch viele personelle Wechsel kann ich mich an meine anderen domino-coaches kaum noch erinnern.

Mit einem Alter von 97 Jahren gehört man in Deutschland zu einem sehr elitären Club. Unser Familienzusammenhalt ist außergewöhnlich und es sind alle für mich da.

Wir hoffen, dass wir mit Hilfe aller Pflegekräfte und aller anderen Beteiligten noch einige Geburtstage zusammen feiern können.

Verfasserin:
anonym

domino-world™ Center
Hohenschönhausen

Ich wurde im Juni 2016 ins domino-coaching™ aufgenommen.

Anfangs war ich nicht so begeistert, aber meine Tochter hat mir dazu geraten. Ich hatte viele Bedenken. Mein domino-coach stellte sich bei meiner Tochter und bei mir vor. Sie machte mir Mut.

Bald bemerkte ich, dass alles nicht so schlimm ist. Ich freute mich immer auf die Donnerstage. Dann erzählte ich meinem domino-coach, dass ich gern mal wieder zu meiner Tochter in die Wohnung möchte. Sie wohnt in der 11. Etage. Aber der Fahrstuhl fährt nur bis in die 10. Etage und Treppensteigen konnte ich nicht!

Mein domino-coach sagte, dass ich Weihnachten meine Tochter besuchen kann. Ich freute mich sehr, konnte es aber nicht recht glauben.

Wir fingen mit Übungen für die Arme und Beine an, dann übten wir an der Treppe. Zwei Stufen schaffte ich nur und war dann völlig erledigt. Wöchentlich übten wir und es wurde immer besser, der Ehrgeiz packte mich.

Kurz vor Weihnachten sagte ich zu meiner Tochter, dass ich sie besuchen kommen werde. Sie staunte nicht schlecht. Ich erzählte ihr, wie ich geübt hatte und dass ich jetzt die Treppen wieder steigen kann. Weihnachten holte sie mich ab und staunte, wie ich es schaffte, die Treppen zu steigen.

Heute besuche ich sie öfter, dann trinken wir Kaffee und selbst der Kater freut sich dann.

Verfasser:
Gertrud und Franz Rudolf
mit Hilfe ihres
domino-coaches

domino-coach:
Katrin Schubert
domino-world™ Center
Hennigsdorf

Unsere Namen sind Gertrud und Franz Rudolf. Wir sind 87 Jahre und 90 Jahre alt. In kurzen Zeilen möchte ich Ihnen über unser gemeinsames Ziel, welches wir noch erreichen möchten, berichten:

„Eine Seefahrt, die ist lustig, eine Seefahrt, die ist schön.
Ja, da kann man viele Leute an der Reling stehen sehn.
Kommt das Schiff mal in den Hafen,
gehen wir schnell an Land.
Freuen uns über das Erlebte, domino-coaching™ sei Dank.“

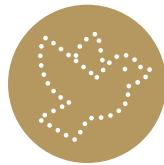
Unser domino-coach hat mit uns Bausteine entwickelt, um unsere Kraft und Balance zu erhöhen. Kleine Etappenziele haben wir schon erreicht auf unserer Treppe nach oben. So gehen wir kleine Spaziergänge und Einkäufe erledigen. Die Treppe gehen wir selbstständig und den Weg zum Einkaufen schiebt mich mein Mann.

Unser Motto ist: „Gemeinsam schaffen wir das!“ Ein Aufgeben gibt es für uns nicht.



Verfasserin:
Ruth Wieland

domino-coach:
Viktoria Himborn
domino-world™ Club Treptow



Ich heiße Ruth Wieland, bin 94 Jahre alt und lebe seit 2015 auf der Wohnetage 2 im Club Treptow.

Ich war eine der ersten Bewohner auf der Etage. Mein domino-coach fragte mich, ob ich mich an dem Buch „domino-coaching™ Erfolge des Sommers 2018“ beteiligen möchte, da ich eine der wenigen bin, die eigenständig und völlig selbstständig an sich arbeiten. Ich war nicht begeistert, da ich nicht gern in der Öffentlichkeit stehe, aber meine Erfahrungen weiterzugeben, bin ich gern bereit.

Seit über 50 Jahren habe ich eine bestimmte Tagesstruktur entwickelt, die es mir ermöglicht, bis ins hohe Alter für mich etwas zu tun. Diese Struktur habe ich auch immer verändert und an mich angepasst, denn ich tue nur das, wovon ich meine, dass es gut für mich ist. Daher lasse ich auch alles, was das domino-coaching™ ist, in dieses Programm einfließen. Gruppen waren nie mein Ding. Ich bin lieber für mich allein und kann mich auf das Wesentliche konzentrieren. Ich hatte schon einige domino-coaches, viele sind an mir verzweifelt, aber es gab immer einen Kompromiss.

Und so sieht mein Tagesablauf aus: Ich stehe jeden Tag gegen 6 Uhr früh auf, bewege alle meine Gliedmaßen schon im Bett und an der Bettkante. Meine ganzen Wege lege ich zurzeit mit dem Rollstuhl zurück, obwohl ich einen Rollator habe. Aus gesundheitlichen Gründen geht dies zurzeit nicht anders, aber ich komme wieder dahin, wo ich einmal war.

Im Badezimmer bereite ich alles selbst vor, ich brauche keine Unterstützung bei der Körperpflege und beim Anziehen. Ich dusche jeden Tag – und das eiskalt. Das bringt meinen Kreislauf in Schwung und das brauche ich auch. Danach nehme ich erstmal mein Frühstück im schönen Restaurant ein, wo ich auch gern mal ein Schwätzchen mit anderen Bewohnern halte. Nach dem Frühstück heißt es: Gymnastik. Dazu fahre ich auf den Gang, stehe am Handlauf auf und das mehrmals. Wenige Schritte am Handlauf zu gehen und leichte Kniebeugen gehören auch dazu. Das hält mich beweglich und ich habe

weniger Probleme mit den Gelenken und dem Wasser in den Beinen. Früher habe ich noch etwas mehr gemacht und da hieß es noch Körperertüchtigung, aber wie jeder weiß, die Zeiten ändern sich. Die Mitarbeiter unterstützen mich bei den Übungen, die ich nicht mehr allein durchführen kann, wie zum Beispiel Treppen zu steigen.

Da ich im Moment aus gesundheitlichen Gründen noch nicht am Rollator laufen kann, wurde dies in den Gesprächen mit meinem domino-coach angesprochen. Mein domino-coach fragte mich, was ich gern noch einmal erleben möchte. Im ersten Moment ist mir nichts eingefallen. Was soll eine 94-jährige noch einmal erleben wollen? Aber mein domino-coach ließ nicht locker. Sie gab mir Zeit, über diese Frage nachzudenken. Bei unserem nächsten Gespräch wurde ich wieder gefragt und ich konnte ihr von meinem Wunsch erzählen. Sie war begeistert und bestärkte mich, dieses Ziel zu erreichen.

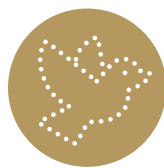
Sie erstellte für mich ein Therapieprogramm und sprach es mit mir durch. Es würde ein harter Weg vor mir liegen. Dank der motivierenden Worte durch die Mitarbeiter und meinen coach konnte ich schon einen großen Erfolg erzielen: Ich laufe mit Hilfe eines Unterarm-Rollators zum Restaurant.

Meine morgendlichen Gymnastikübungen gelingen mir immer besser.

Nun bin ich am Ende meiner Geschichte angelangt. Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit meiner Geschichte neuen Mut geben.

Verfasserin:
Irmgard Knauth mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Hallo, mein Name ist Irmgard Knauth. Ich bin am 1. Juni 1932 geboren und werde vom domino-world™ Center Lichtenberg betreut.

Ich hatte schon einmal einen Herzinfarkt und leide an akuter Niereninsuffizienz. Durch meine Krankheit muss ich dreimal wöchentlich zur Dialyse, mein Alltag wurde immer eintöniger und eingeschränkter. Ich pflegte immer weniger Sozialkontakte und zog mich immer mehr aus dem Leben zurück. Ich wurde phlegmatisch und meine Motivation war auf dem Tiefpunkt. Unter dem Bewegungsmangel litt meine Mobilität sehr. Ich war der Meinung, dass es nur noch bergab geht.

Ich bin seit ca. zwei Jahren beim domino-world™ Center Lichtenberg in Pflege. Als sich mein Pfleger das erste Mal vorstellte, hatte ich sofort ein gutes Gefühl. Wir waren einander sofort vertraut. Er hat ein Ohr für meine Befindlichkeiten und hat mich langsam und systematisch wieder aufgebaut.

Eines Tages kam er zu mir und stellte mir das Konzept des domino-coaching™ vor. Er nahm sich sehr viel Zeit für mich. Wir sprachen über Dinge, die ich in meiner Lebensqualität sehr vermisse. Dinge, die für andere selbstverständlich sind, wie z. B. durch den Park zu spazieren, einkaufen zu gehen oder Freunde zu besuchen. Er erklärte mir, dass es nicht unmöglich sei, diese Dinge wieder selbstständig zu tun. Mit Fleiß und Disziplin könnte ich mir ein Stück Freiheit zurückholen.

Mein Interesse war geweckt. Könnte ich vielleicht meinen größten Traum damit verwirklichen? Ich möchte noch einmal in meine alte Heimat nach Stralsund reisen.

Nach dieser Idee war ich geradezu euphorisch, daran zu arbeiten. Mein domino-coach erstellte mit mir zusammen ein Therapieprogramm, mit dem Ziel, meine Reise nach Stralsund zu ermöglichen. Ich bekam von meinem domino-coach ein Motivationsbuch, in das ich meine täglichen Übungen, wie Training der Arme, Beine, Kraft und Balance eintragen kann. Eine Kraftkarte und der Elch Herbert sorgen für fehlende Motivation, damit ich mein Ziel auch immer vor Augen habe.

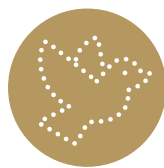
Um mein Ziel zu erreichen, musste ich zuerst meine müden Muskeln mobilisieren. In dem Therapieprogramm zeigte mir mein domino-coach verschiedene Übungen, die wir am Anfang zusammen durchführten. Stellt Euch vor: Es ist wie im Fitnessstudio, nur zu Hause, ohne monatliche Gebühr. Schon nach kurzer Zeit spürte ich sichtbare Verbesserungen.

Nun, nach zwei Monaten, gehe ich schon allein im Park spazieren. Ich war schon im Tierpark und kann auch Kleinigkeiten ohne Hilfe einkaufen. Es ist der Wahnsinn, was noch alles in mir steckt! Ich bin so stolz auf mich und hätte solche Fortschritte in dieser kurzen Zeit nicht für möglich gehalten. Die Mühe und der Kampfgeist haben sich gelohnt, mein Ziel, die Reise nach Stralsund, ist schon zum Greifen nahe.

Das nächste Mal hört Ihr aus Stralsund von mir. Also, bis dann ...

Verfasserin:
Elli Balfanz mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Guten Tag, mein Name ist Elli Balfanz und ich möchte anderen zeigen und erzählen, was ich mit der Hilfe meines domino-coaches alles geschafft habe.

Ich wohne in einer schönen 2,5-Zimmer-Wohnung. Leider starb vor gut 1,5 Jahren mein lieber Mann. Es war nicht leicht, dies zu verstehen. Für wen schon?

Danach fiel ich in ein tiefes Loch, verlor die Lust am Tagesgeschehen, ging nicht mehr raus und zog mich auch innerlich zurück, saß nur noch in einem Zimmer. Da kam eine nette Schwester, die Daniela, und erzählte mir von einem Sportprogramm, speziell für ältere Menschen zugeschnitten, dem sogenannten domino-coaching™. Ich dachte erst, was das wohl ist, Spitzensportler-Sport!

Doch mein domino-coach zeigte mir ganz einfache Übungen. Und das Gute und Besondere daran ist, dass die Übungen an meine körperlichen Belastungsgrenzen angepasst sind.

Da ich auch einsah, dass ich mich nicht weiter so vergraben kann, befolgte ich den herzlichen Rat meines domino-coaches und machte meine Übungen jeden Tag.

Nach sechs Monaten stimmte ich zu, einmal in der Woche in die Tagespflege zu gehen.

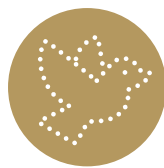
Wieder wurde ein wichtiger Punkt in meinem Leben bearbeitet: „Raus aus der Einsamkeit“. Die Übungen fallen mir an manchen Tagen schwer und es gab auch einige körperliche Rückschläge, doch Aufgeben ist nicht mein Ziel!

Mein domino-coach besucht mich regelmäßig und schaut, wie es mir geht und dann legen wir neue Übungen fest, die mich weiter an mein Ziel heranbringen sollen: Ich möchte in einem roten Kleid mit einem roten Blumenstrauß das Grab meines Mannes besuchen gehen, ganz ohne Rollstuhl, sondern nur mit leichter Hilfe und Unterstützung.

Geschafft haben wir es schon bis in den Park vor meiner Haustür. Doch mit Hilfe meines domino-coaches werde ich es schaffen. Nicht sofort, heute oder morgen, aber bald. Denn wir glauben daran, dass ich es schaffen kann. Das ist die Zuversicht, die mir mein domino-coach täglich vermittelt. Dafür danke ich ihr mit meinen Fortschritten.

Verfasserin:
Marion Zeh-Sagelsdorff für
Wiltrud Jensch

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



Mein Schlusswort bei meiner Geschichte im vergangenen Jahr endete mit den Worten: „Aufgeben gibt’s nicht.“ Das war und ist der Satz meines domino-coaches. Und sie hat ja so recht!

Mein Name ist Wiltrud Jensch und ich zog im April 2016 in den domino-world™ Club Tegel ein. Damals war ich nicht imstande, mich allein an- und auszukleiden, meinen Körper zu reinigen und zu pflegen, selbstständig zu essen, mich allein im Bett aufzusetzen oder aufzustehen. Ich war ständig bettlägerig und völlig auf fremde Hilfe angewiesen.

Zehn Monate lang hat mein domino-coach mit mir hart daran gearbeitet, dass ich wieder in einem normalen Rollstuhl sitzen und meine Mahlzeiten selbstständig im Clubraum einnehmen kann, dass ich mich allein an- und auskleiden kann und, und, und ...

Ich war überglücklich über die Erfolge, die ich durch das domino-coaching™ erzielt habe. Mir ging es gut, ich hatte wieder Lebensfreude, konnte selbstständig zu allen Therapien fahren usw. Kurzum, ich fühlte mich wieder fit, gesund und voller Lebensenergie.

Und dann kam Tag X. Sie denken jetzt bestimmt „Oh, nein, sie ist gestürzt oder sie hatte einen Schlaganfall ...“

Nein, mit Tag X meine ich meinen domino-coach: „Frau Jensch, jetzt geht’s weiter.“ Neues Therapieziel, neues Therapieprogramm. Was? Na, also, mehr geht doch nun wirklich nicht! So, und jetzt kommt’s: Ich sollte LAUFTRAINING machen. Wie jetzt – Lauftraining? Ich bin froh und glücklich, dass ich es geschafft habe, in einem normalen Rollstuhl zu sitzen und mich damit von Ort zu Ort bewegen zu können.

Aber mein domino-coach gab nicht auf, mich davon zu überzeugen und ging mit mir täglich an die Sprossenwand. Dort musste ich schrecklich anstrengende Übungen machen und jeden zweiten Tag musste ich auf das Ergometer. Dann kam noch zweimal in der Woche ein Physiotherapeut. Ich sage

Ihnen, ich war vielleicht bedient. Sprossenwand, Ergometer, Stehübungen, Kraft und Balance, Qi Gong, usw. Ich war oft verzweifelt und wollte aufgeben.

Aber ein kluger Mensch hat einmal gesagt: „Wenn Du heute aufgibst, wirst Du nie wissen, ob Du es morgen geschafft hättest.“ Also Zähne zusammenbeißen und durch! Mir haben die Beine und Arme teilweise höllisch wehgetan. Mein domino-coach sagte mir, die Übungen müssen sein, damit sich meine Muskulatur wieder aufbaut.

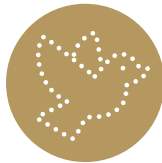
Und dann war es so weit. Mein domino-coach stand mit einem Rollator vor der Tür und sagte: „So, liebe Frau Jensch, heute machen wir die ersten Gehübungen.“ Am liebsten hätte ich mich in der letzten hinteren Ecke versteckt und mir eine Decke über den Kopf gezogen. Ich hatte Angst. Angst zu fallen, Angst davor, dass ich keinen Fuß vor den anderen bekomme. Mein domino-coach sah anscheinend meine Befürchtungen und machte mir Mut, dass sie zuversichtlich ist, dass ich es schaffe, gerade weil ich doch so fleißig trainiert habe.

Und dann ging es los. Aufstehen, Bremsen vom Rollator lösen und einen Schritt vor den anderen setzen. Und das für mich Unmögliche war auf einmal möglich. Ich kann laufen! Dieses Gefühl, wieder eigenständig auf den Füßen zu stehen und loszulaufen – es ist unbeschreiblich! Sicherlich bin ich noch wackelig und unsicher, muss mich auch zwischendurch hinsetzen. Aber das ist ganz normal, sagt mein domino-coach. „Sie müssen jetzt täglich Laufübungen machen, dann wird es Schritt für Schritt besser.“

Auch mein Mann war total aus dem Häuschen, als ich ihm mit meinem Rollator – natürlich noch in Begleitung – entgegenkam. Seitdem läuft mein Mann mit mir täglich über die gesamte Flurebene und irgendwie ist es ein bisschen so wie früher, wenn wir zusammen spazieren gegangen sind.

Verfasserin:
Ingeburg Eichstaedt
mit Hilfe ihres
domino-coaches

domino-coach:
Claudia Hinz
domino-world™ Center
Hennigsdorf



Hallo, hier ist Frau Eichstaedt. Als mir vor einem Jahr meine Hauspflegerin Claudia vom domino-coaching™ erzählte, war ich gleich begeistert und wollte daran teilnehmen. Umso erfreuter war ich dann, als auch noch Claudia selbst zu meinem domino-coach wurde. Sie zeigte mir Übungen, die ich allein machen kann, und Übungen, die ich nur mit ihr absolvieren sollte. Ich freute mich jedes Mal, wenn sie zum domino-coaching™ kam und sich Zeit für mich nahm.

Mit Feuereifer absolvierte ich regelmäßig meine Übungen und merkte deutliche Verbesserungen. Doch Anfang April dieses Jahres kam ich mit einer Lungenentzündung ins Krankenhaus. 15 Tage musste ich dort bleiben, da mir komplett die Kraft fehlte.

Als ich aus dem Krankenhaus kam, fiel mir alles unsagbar schwer und mir fehlte der Antrieb. Doch dann kam mein domino-coach und machte mir eine Ansage. Sie sagte, dass ich jetzt nicht aufgeben darf, dass wir langsam das Training wieder aufnehmen werden und ich mein Ziel nicht aus den Augen verlieren darf. Mein Ziel ist zu reisen.

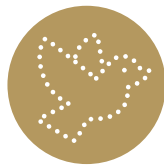
Zudem erinnerte sie mich daran, dass mich mein Chor, den ich leite, brauchte. Somit kämpfte ich mich mit Unterstützung meines domino-coaches und allen Pflegehelfern wieder hoch. Ich gab nicht auf, auch wenn es mir noch so schwerfiel.

Und was soll ich sagen, es hat sich gelohnt. Ende Mai war ich schon wieder so fit, dass ich als Leiterin des Chores auf dem Frühlingsfest auftreten konnte und ab Juni schaffte ich es dann auch, regelmäßig zur Chorprobe zu erscheinen.

Mein eiserner Wille und meine Motivation wurden nicht nur durch Lob und Anerkennung meines domino-coaches gewürdigt, sondern ich wurde im August auch zum „Mutmacher des Monats“ ernannt. Das motiviert mich, auch weiter am Ball zu bleiben und hoffentlich meinem domino-coach bald eine schöne Postkarte zu schicken: von meiner Reise.

Verfasser:
Peter Reichelt mit Hilfe
von Rosemarie Reichel
und seinem
domino-coach

domino-coach:
Nadja Nikiforow
domino-world™ Club Oranienburg



Herr Reichelt ist seit Mitte November 2017 im Club Oranienburg.

Er hatte drei Schlaganfälle – der dritte war der Schlimmste. Dadurch ist sein Sprachverständnis sehr eingeschränkt, leider auch sein Orientierungssinn. Er kam von der Reha auf die Wohntage 8, liegend im Bett mit einer Magensonde. Darüber bekam er täglich seine Mahlzeiten.

Nach ein paar Tagen konnte er bereits im Rollstuhl sitzen. Er nahm auch an den Gruppenaktivitäten teil, wie Kraft- und Balance-Training, fuhr am Ergometer und machte seine Stehübungen an der Sprossenwand. Herr Reichelt nahm kleine passierte Mahlzeiten selbst ein. Bald konnte das umgestellt werden. Herr Reichelt schmierte sich sein eigenes Brot.

Durch die vielen Übungen zeigten sich die Erfolge. Wir liefen den Flur auf und ab – noch schwankend, aber es ging ganz gut. Nun kam das Lauftraining am Rollator dazu. Das klappte gut, nur die Schnelligkeit sowie das Bergauf- und Bergablaufen müssen noch verbessert werden.

Herr Reichelt wird nun bald nach Hause zurückkehren. Wir wünschen ihm alles Liebe für die Zukunft!

Verfasser:
Horst Henning mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:
Jessica Fehr
domino-world™ Center Kreuzberg



Hallo, ich heiße Horst Henning. Ich bin jetzt schon einige Zeit bei domino-world™ und freue mich jeden Tag, wenn jemand zu mir kommt. Ich höre sehr schlecht, aber das macht nichts. Ich kann trotzdem alles verstehen.

Was kann ich hier schreiben? Ich bin mit meinem Leben zufrieden. Ich lag eine ganze Weile im Krankenhaus. Die machen dort mit einem nicht viel, außer einen mit Medikamenten voll-zustopfen und einem etwas zu essen zu geben, was ungenießbar ist.

Also lag ich am Tage immer sehr lange im Bett, ich konnte nicht mal aufstehen und mal aus dem Fenster schauen. Dann war ich froh, dass ich wieder nach Hause konnte zu meiner Frau, wo es richtig gutes Essen gibt. Ihr müsst wissen, ich liebe meine Frau sehr. Also lag ich zu Hause den ganzen Tag im Bett und meine Frau hat sich um mich gekümmert.

Sie hat mir Essen ans Bett gebracht und mich gewaschen, wenn es nötig war. Täglich kam auch jemand von domino-world™ bei mir vorbei und hat meiner Frau und mir geholfen, das tägliche Leben zu bewältigen.

Dann kam meine Pflegerin Jessy zu mir und sagte, ich könne doch nicht ewig im Bett liegen. Ich müsse mich bewegen. Ich sagte ihr: „Kann ich nicht.“ Sie sagte, ich könne doch! Sie wurde mein domino-coach.

Und dann ging es los. Jeden Tag, wenn sie kam, hat sie mit mir geübt. Es gab Tage, da hatte ich keine Lust, aber mein domino-coach Jessy sagte, von nichts kommt nichts. Na, langer Rede kurzer Sinn: Ich kann heute wieder in meiner Wohnung laufen und das freut mich sehr. Ich sage, Jessy hat ihren Job sehr gut gemacht und ich freue mich, wenn sie wieder zu mir kommt und wir etwas Neues machen und ich lernen kann.

Ach so, „Mutmacher des Monats“ bin ich auch geworden. Ich habe mich sehr über die Urkunde gefreut und über mein Geschenk, die Hanteln. Danke, domino-world™.

Verfasser:
Frank Teigky mit Hilfe
seines domino-coaches

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

Guten Tag, ich heiße Frank Teigky und bin 63 Jahre alt.

Mir musste unerwarteterweise ein Bein amputiert werden. Daraufhin war ich an mein Bett gefesselt und konnte somit nicht mehr meine liebsten Orte besuchen.

Meine Selbstständigkeit zu verlieren, war wirklich nicht schön, aber glücklicherweise wurde eine Beinprothese für mich angefertigt, welche mir das Laufen ermöglichen sollte. Nun bin ich dabei, endlich wieder laufen zu lernen. Ohne die Hilfe meines domino-coaches und der hochqualifizierten Mitarbeiter von domino-world™ hätte ich es aber sicherlich nicht geschafft.

Ich freue mich schon darauf, wieder richtig zu laufen, um jeden Abend in meine Stammkneipe zu gehen und ein schönes, kaltes Bier mit meinen Freunden trinken zu können.





Impressum

domino-world™

Karl-Marx-Straße 84–86

16547 Birkenwerder

Telefon: 03303/29 37 60

Fax: 03303/29 37 70

E-Mail: Zentrale@domino-world.de

Internet: www.domino-world.de

Redaktion

Dr. Petra Thees

Gestaltung

Bergmann & Partner

Agentur für Werbung und Verkaufsförderung GmbH

Fotos

domino-world™, Shutterstock, Pixabay



15.

AUSGABE



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