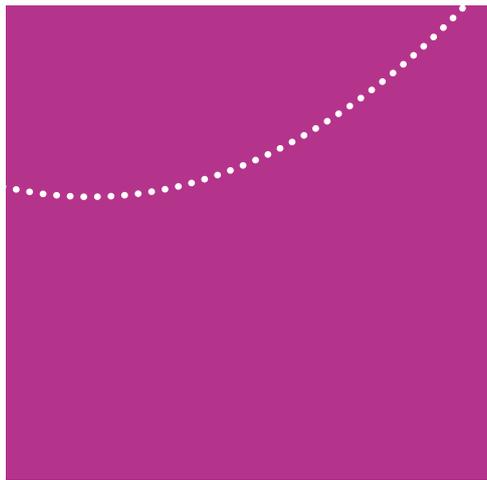
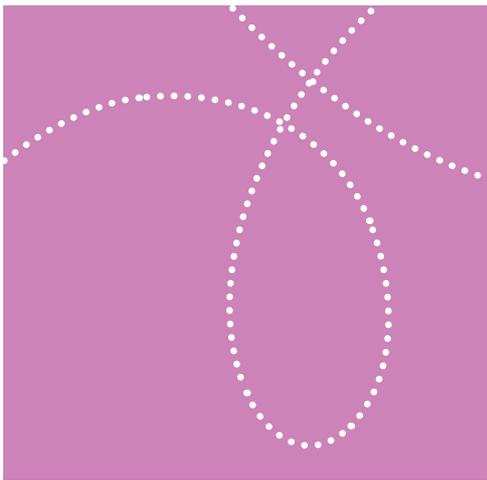
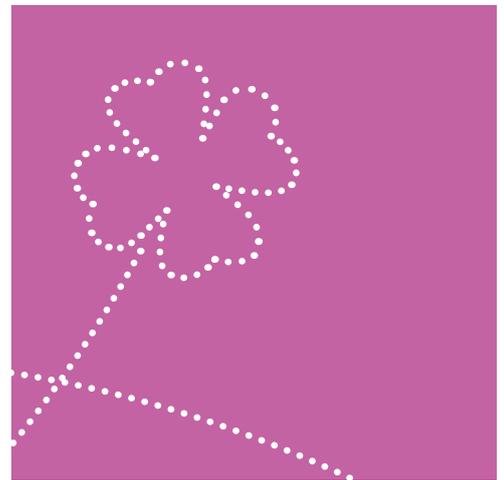
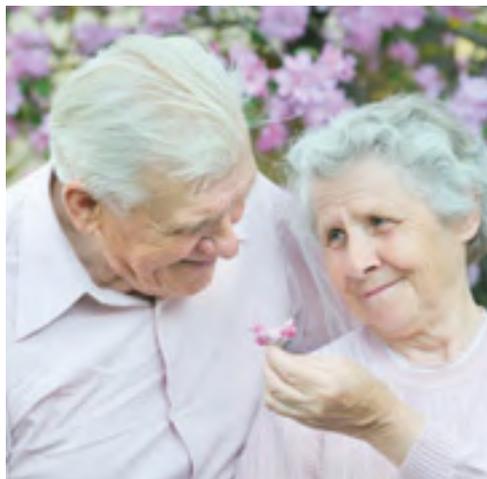


domino-coaching™

Erfolge des Sommers 2019



16.
AUSGABE



Liebe Leserinnen und Leser,

seit fast 20 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: 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	Wolfgang Schwuchow (Center Hennigsdorf)	8
2	Irmtraud Krüger (Club Oranienburg)	10
3	Ingeborg Haertel (Club Treptow)	12
4	Manfred Engel (Club Tegel)	14
5	Willi Jann (Club Treptow)	18
6	Else Hofmann (Club Oranienburg)	19
7	Klaus Anders (Center Hohenschönhausen)	21
8	Charlotte Andrée (Club Tegel)	22
9	Waltraut Erbstößer (Club Treptow)	24
10	Ingeborg Fredrich (Club Oranienburg)	26
11	Marianne Hörder (Center Siemensstadt)	29
12	Helma Fehmel (Club Tegel)	30
13	Christa Klingenberg (Club Treptow)	32
14	Ruth Kleeßen (Club Oranienburg)	33
15	Horst Kiwitt (Center Kreuzberg)	34
16	Josef Jäckel (Center Birkenwerder)	35
17	Kurt Weimann (Day Care Center Kreuzberg)	36
18	Gerda Hanke (Club Treptow)	37
19	Gerda Grüneberg (Club Oranienburg)	38
20	Dr. Ingrid Krebs (Club Treptow)	39
21	Renate Schwuchow (Center Hennigsdorf)	40
22	Gertrud Grzegorski (Club Tegel)	42
23	Susanne Madanz (Club Treptow)	44
24	Hans-Joachim Kühne (Club Oranienburg)	45
25	Eva Heines (Club Tegel)	46
26	Karin Gura (Center Lichtenberg)	48
27	Ingeborg Bause (Club Tegel)	50
28	Irma Brechler (Club Oranienburg)	52
29	Peter Liebchen (Club Treptow)	54
30	Ruth Krüger (Club Oranienburg)	55
31	Irmgard Holz (Club Tegel)	56
32	Hans Schroth (Center Siemensstadt)	57
33	Dieter Berkhahn (Club Tegel)	58
34	Edeltraut Hedtke (Club Treptow)	59
35	Charlotte Maria Hartwig (Club Oranienburg)	60
36	Monika Rudert (Day Care Center Birkenwerder)	62
37	anonym (Club Tegel)	64
38	Adele Dubberke (Club Treptow)	66
39	Alexander Derr (Club Oranienburg)	68
40	Gerda Runde (Center Birkenwerder)	70

41	Waltraud Eberhagen (Club Tegel)	72
42	Irmgard Hielscher (Club Treptow)	73
43	Doris Gregorzewski (Club Oranienburg)	74
44	Wolfgang Linke (Club Treptow)	76
45	Ingrid Golz (Club Tegel)	78
46	Sabine Warnest (Day Care Center Kreuzberg)	79
47	Helga Johns (Club Oranienburg)	80
48	Harald Hanschow (Club Tegel)	82
49	Margit Loth (Center Kreuzberg)	83
50	Margot Gwosdz (Club Tegel)	84
51	Dora Leumann (Club Oranienburg)	87
52	Edith Wessel (Club Tegel)	88
53	Karl-Peter Missner (Club Treptow)	90
54	Johanna Maiwald (Club Oranienburg)	91
55	Marianne Bruhn (Center Birkenwerder)	92
56	Gisela Grünewaldt (Club Tegel)	94
57	Helmut Kesselring (Club Oranienburg)	95
58	Alfred Peltz (Club Treptow)	96
59	Eva Wernicke (Center Birkenwerder)	98
60	Manfred Kerber (Club Tegel)	100
61	Traute Methfessel (Club Oranienburg)	102
62	Ursula Olck (Club Treptow)	104
63	Elvira Noack (Center Kreuzberg)	106
64	Gertraude Kern (Day Care Center Birkenwerder)	107
65	Margit Günzler-Demir (Club Tegel)	108
66	Horst Hübner (Club Treptow)	110
67	Claudia Krüger (Club Oranienburg)	111
68	Inge Schmidt (Club Treptow)	112
69	Ursula Heinrich (Club Tegel)	114
70	Lotte Wolter (Day Care Center Kreuzberg)	116
71	Ursula Eckloff (Club Tegel)	117
72	Ruth Nickel (Club Oranienburg)	118
73	Irene Krull (Club Tegel)	119
74	Ingeborg Matschiner (Club Oranienburg)	120
75	Christel Milinski (Club Oranienburg)	122
76	Andreas Runde (Center Birkenwerder)	124
77	Werner Kühl (Club Tegel)	126
78	Agathe Grochowski (Club Oranienburg)	127
79	Margarete Lewin (Club Tegel)	128
80	Horst Rosicki (Center Hennigsdorf)	130

81	Karin Körstel (Club Tegel)	133
82	Marlies und Günter Olschock (Club Treptow)	134
83	Rolf Großhauser (Club Oranienburg)	136
84	Rita Borchert (Day Care Center Birkenwerder)	137
85	Waltraud Ahrendt (Club Tegel)	138
86	Elisabeth Ladwig (Club Treptow)	139
87	Gerd Horn (Club Oranienburg)	140
88	Helga Melle (Center Hohenschönhausen)	141
89	Helga Engel (Club Tegel)	142
90	Uwe Albrecht (Club Oranienburg)	144
91	Klaus Kehl (Club Tegel)	146
92	Kurt Fischer (Club Oranienburg)	147
93	Hans Czolbe (Club Treptow)	148
94	Ingeborg Brauer (Center Siemensstadt)	149
95	Gisela Bauditz (Club Tegel)	150
96	Werner Bröker (Club Oranienburg)	151
97	Marlis Gollnick (Center Hennigsdorf)	152
98	anonym (Club Tegel)	154
99	Monika Döring (Club Oranienburg)	156
100	anonym (Club Tegel)	158
101	Irene Lösch (Club Treptow)	159
102	Anni Plath (Club Oranienburg)	160
103	Irmgard Löllke (Club Tegel)	163
104	Eberhardt Czichon (Club Treptow)	164
105	Veronika Neitzel (Club Tegel)	168
106	Karin Schmidt (Club Oranienburg)	170
107	Petra Lucke (Day Care Center Kreuzberg)	171
108	Ingrid Stange (Club Tegel)	172
109	Familie Adelinde und Walter Frank (Club Treptow)	173
110	Irene Seidowsky (Club Oranienburg)	174
111	Kurt Rutecki (Club Tegel)	175
112	Siegfried Schönfeld (Club Oranienburg)	176
113	Georgia Ebel (Club Treptow)	177
114	Anneliese Unrath (Club Tegel)	178
115	Dora Sensse (Club Oranienburg)	179
116	Gerda Woelm (Club Oranienburg)	180
117	Marie Dohnert (Center Hohenschönhausen)	181
118	Edith Seng (Club Tegel)	183
119	Frieda Thiele (Club Oranienburg)	184
120	Gisela Voigt (Club Tegel)	186

121	Ella Tusche (Club Oranienburg)	187
122	Hanne Pries (Club Treptow)	188
123	Luise Wohlgemuth (Club Tegel)	190
124	Irmgard Wobring (Center Lichtenberg)	192
125	Ingeborg Villbrandt (Club Tegel)	193
126	Brigitta Scholz (Club Treptow)	195
127	Jutta Wachtel (Club Oranienburg)	196
128	Monika Schultz (Club Oranienburg)	198
130	Arno Tamkus (Club Treptow)	200
130	Rainer Weise (Club Tegel)	202
131	Charlotte Stahlberg (Club Oranienburg)	204
132	Gertraud Wallis-Rückriem (Club Tegel)	205
133	Hannelore Vogt (Club Treptow)	206
134	Günther Helbig (Center Siemensstadt)	207
135	Doris Palowsky (Club Tegel)	208
136	Max Wehlan (Club Treptow)	209
137	Bernd Schulze (Club Oranienburg)	211
138	Gertrud Virus (Club Oranienburg)	212
139	Günter Zimmermann (Club Tegel)	214
140	Bärbel Wetzel (Club Oranienburg)	217
141	Annemarie Walter (Club Tegel)	218
142	Inge Pfeiffer (Club Tegel)	220
143	Hildegard Wollschläger (Club Oranienburg)	223
144	Ruth Schulz (Club Treptow)	224
145	Hans Strauß (Club Tegel)	226
146	Anna-Lisa Bäker (Center Hennigsdorf)	228
147	Dr. Manfred Tunn (Club Treptow)	229
148	Helga Raguse (Club Tegel)	230
149	Manfred Rüdiger (Club Oranienburg)	232
150	Heinz Pausin (Club Tegel)	234
151	Inge Schade (Club Oranienburg)	236
152	Rita Ansahl (Center Birkenwerder)	239
153	Sigrid Pausin (Club Tegel)	240
154	Rosemarie Winning (Club Oranienburg)	244
155	Gisela Thiel (Club Tegel)	245
156	Ingrid Grünberg (Center Lichtenberg)	247
157	Hanni-Lore Schwoob (Club Tegel)	248
158	Bernd Saße (Club Oranienburg)	252
159	Gisela Schütz (Club Oranienburg)	253
160	Charlotte Zieme (Club Treptow)	254

161	Dr. Heribert Vogt (Club Tegel)	255
162	Ruth Schmidt (Club Oranienburg)	257
163	Dorothea Reinert (Club Tegel)	258
164	Marianne Schulz (Club Treptow)	260
165	Hans Schettig (Club Oranienburg)	261
166	Sieglinde Wiedemann (Day Care Center Birkenwerder) ...	262
167	Reinhilde Ritter (Club Tegel)	264
168	Ilse Siudzinski (Club Oranienburg)	266
169	Erwin Ulrich (Club Oranienburg)	267
170	Anita Türschmann (Club Treptow)	268
171	Herta Sichtung (Club Tegel)	271
172	Helga Neukötter (Club Tegel)	272
173	Waltraut Steckel (Club Treptow)	274
174	Bernhard Rapsch (Club Oranienburg)	276
175	Horst Meier (Club Tegel)	277
176	Elif Türkkan (Day Care Center Kreuzberg)	278
177	Kurt Rademacher (Club Tegel)	280
178	Lotte Anke Ursula Tübbecke (Club Oranienburg)	281
179	Manfred Wilke (Club Treptow)	282
180	Mario-Karlheinz Müller (Center Kreuzberg)	283
181	Gerda Ziemer (Club Oranienburg)	284
182	Irmtraud Wruck (Club Treptow)	286
183	Reinhilde Kolbe (Center Hennigsdorf)	288
184	Judith Novales (Club Treptow)	290
185	Margarete Zupke (Club Oranienburg)	294
186	Irmgard Meritz (Club Tegel)	295
187	Gerda Ritter (Club Oranienburg)	296
188	Ingeburg Nowak (Club Tegel)	299
189	Frieda Ilgert (Club Treptow)	300
190	Dieter Halle (Center Hohenschönhausen)	304
191	Prof. Dr. Georg Rückriem (Club Tegel)	307
192	Gerda Abendroth (Day Care Center Birkenwerder)	308
193	Jürgen Wölm (Club Tegel)	312
194	Udo-Fritz Geishirt (Center Birkenwerder)	316
195	Christa Haase (Center Siemensstadt)	318
196	Helga Bluth (Club Tegel)	320
197	Alfred Schwietzer (Center Kreuzberg)	322
198	Lucia Gebler (Club Tegel)	323
199	Renate Sorichilli (Center Siemensstadt)	324
200	Marlene Aktolga (Club Tegel)	325

201	Astrit Bärmann (Center Birkenwerder)	327
202	Ursula Weiß (Club Oranienburg)	328
203	Ruth Scharnitzki (Center Birkenwerder)	330
204	Inge Engel (Club Tegel)	331
205	Erna Klein (Club Treptow)	332
206	Rita Wieder (Center Siemensstadt)	333
207	Hannelore Hein (Club Oranienburg)	334
208	Herbert Schnabel (Center Birkenwerder)	336
209	Charlotte Gellert (Club Treptow)	337
210	Emma Wosnitza (Club Oranienburg)	338
211	Erika Beer (Club Treptow)	339
212	Helge Krebs (Center Birkenwerder)	340
213	Peter Klietke (Club Oranienburg)	342
214	Udo Hermann (Center Birkenwerder)	344
215	Walther Langenick (Club Oranienburg)	346
216	Klaus Weikert (Center Lichtenberg)	348
217	Ursula Lippe (Club Oranienburg)	351
218	Cordula Manthey (Club Oranienburg)	352
219	Gerhard Krüger (Club Tegel)	354
220	Ruth Ostermann (Club Oranienburg)	356

Verfasser:
Wolfgang Schwuchow
mit Hilfe seines
domino-coaches

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



Mein Name ist Wolfgang Schwuchow und ich bin 73 Jahre jung.

Es ist für mich eine große Ehre, in diesem Jahr an diesem Projekt teilnehmen zu dürfen. Durch meinen domino-coach erfuhr ich, dass in jedem Jahr Erfolge gesucht werden, die einen so besonders werden lassen und er meinte, dass auch ich Teil davon sein kann. Ich war sofort begeistert und dachte mir: „Und ob ich das will!“

Mein Ziel ist es, mit meiner Frau zusammen unsere Goldene Hochzeit zu feiern. All das Drum und Dran ist schon gebucht, es soll ja eine große und besondere Feier werden. Nicht bei uns zu Hause, nein, da geht es schon weiter weg. Und damit ich das alles auch körperlich bewältigen kann, muss ich mich fit halten. Unser domino-coach – sie ist auch der Trainer meiner Frau – hat speziell für mich ein tolles Plakat bereitgelegt, damit ich ja jeden Tag keine Übung auslasse.

Es ist mir überlassen, wann ich das 30-Minuten-Training für meine Gesundheit intensiviere. Zusammen mit meiner Frau bewegen wir Arme und Beine, stehen auf und setzen uns wieder, stemmen fast volle bis leere Wasserflaschen – und all das macht Spaß.

Wenn unser domino-coach zu uns kommt, können wir voller Stolz berichten, wie viel Mut und Wille zum Durchhalten sie uns gibt. Ich mag sie sehr, denn ich merke, dass sie genau das Richtige für uns macht. Sie unterstützt mich, wenn es mir schlecht geht. Dann lächelt sie und zeigt mir auf, welches Ziel ich habe und dass sie einen Teufel tun wird, wenn ich meinem inneren Schweinehund den Vortritt lasse. Sie glauben gar nicht, wie das motiviert.

Ich freue mich über jeden Besuch von ihr und bin froh, dass es sie gibt.

Gesundheitlich bin ich dank meiner Übungen weiterhin fit und freue mich schon riesig, wenn es im November heißt: „Darf ich bitten, meine holde Gattin – dies ist unser Abend, unsere Feier und unser Tanz.“

Es wird auch ein Hoch auf unseren domino-coach geben.

Das ist das Ziel, welches ich mir für dieses Jahr gesteckt habe – mein persönlicher Erfolg.



Verfasserin:
Irmtraud Krüger mit Hilfe
von Celina Poschmann

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



Mein Name ist Irmtraud Krüger. Ich hatte bereits im vergangenen Jahr an den „domino-coaching™ Erfolgen des Sommers“ mitgeschrieben und über meine Träume und Ziele berichtet, so auch in diesem Jahr.

Ich wohne jetzt schon seit November 2017 auf der Etage 7 b in einem schönen Einzelzimmer mit Terrasse. Ich fühle mich sehr wohl und gut aufgehoben in der Gesellschaft der Bewohner und Pfleger. Jeden Tag mache ich regelmäßig meine Übungen, die mein domino-coach mit mir zusammen ausgearbeitet hat, und auch zusätzliche Spaziergänge mache ich fast täglich. Selbst kleine Einkäufe erledige ich ohne Probleme auf meinen Spaziergängen selbstständig.

Mein großes Ziel für 2019 ist es, die Geburtstage meiner Kinder, Enkelkinder und Urenkel gemeinsam mit ihnen zu feiern. So möchte ich auch meinen 92. Geburtstag mit ihnen genießen. Dafür trainiere ich jeden Tag, denn „Bewegung ist Leben“, sagt mein domino-coach. Manches Mal denke ich mir: „Das schaffst Du heute nicht, es ist zu anstrengend.“ Doch dann sehe ich mir meine Kraftkarte und meine Foto-Collage an, auf der meine Lieben und ich beim Feiern zu sehen sind. Das motiviert mich und los geht's.

Heute bin ich wieder so fit, dass ich regelmäßig zu Geburtstagen meiner Familie abgeholt werde und mit ihnen feiern kann. Das lässt mein altes Herz höher schlagen.

Zu meinem 92. Geburtstag habe ich zum Kaffee in geselliger Runde eingeladen, mit den Bewohnern der Etage 7 b Torte gegessen und Kaffee getrunken.

Und anschließend bin ich mit meinen Kindern in ein Restaurant gefahren, wo auch meine Enkel- und Urenkelkinder schon auf mich gewartet haben. Wir haben sehr gut gegessen und in ausgelassener Stimmung gefeiert. Es war ein so schöner Abend. Noch vor einem Jahr wäre das so nicht möglich gewesen und mir wurde wieder bewusst, warum ich jeden Tag meine Übungen mache.

Ich werde auch weiterhin an den Festen und Feiern meiner Familie teilnehmen.

Ich freue mich täglich über neue Aufgaben und Herausforderungen. Meine Lebensfreude und Aktivität ist dank des domino-coaching™ wieder gestiegen. Meine Dankbarkeit gilt den Mitarbeitern, die jeden Tag eine tolle Arbeit machen und dem Unternehmen domino-world™, das gegen Altersdiskriminierung kämpft und daran glaubt, dass in jedem Menschen ein Reha-Potenzial steckt.

Verfasserin:
Ingeborg Haertel

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



Guten Tag, schön, dass Sie auf diese Seite schauen. Mein Name ist Ingeborg Haertel und ich lebe seit Oktober 2016 im domino-world™ Club Treptow auf dem Wohnbereich 3 in einem wunderschönen Appartement mit Blick auf den Britzer Zweigkanal.

Ich bin ein positiv denkender Mensch und glaube fest an das Gute im Menschen. Ruhe und Gelassenheit haben mich im Leben weit gebracht. Der Tod meines geliebten Mannes war für mich ein schweres Leid und ist bis heute für mich eigentlich nicht zu fassen. Ich musste lernen, die schönen und weniger schönen Dinge des Lebens allein zu meistern. Das war nicht immer einfach, das können Sie mir glauben. Plötzlich war ich in unserem gemeinsamen Haus ganz allein. Keiner war mehr da, der zu mir sagte: „Das schaffst du.“, „Du bist einfach Spitze.“ oder „Ich liebe Dich.“

Die Jahre des Alleinseins vergingen und ich merkte, dass ich nicht mehr alles wie gewohnt selbstständig schaffte. Da passierte es – ein Sturz – und schon ging gar nichts mehr. Ein Krankenhausaufenthalt war unumgänglich und ich musste einsehen, dass ich nicht länger allein in meinem Haus leben konnte.

So kam ich in den domino-world™ Club Treptow. Hier waren viele Senioren und Seniorinnen, die ebenfalls nicht mehr allein in ihrem Haushalt leben konnten. Mir wurde bewusst, dass ich nicht allein mit meinem Schicksal war. Gemeinsam mit einem domino-coach legten wir Therapien fest, mit denen ich meine Selbstständigkeit wiedererlangen sollte.

Das war ein hartes Stück Arbeit, aber es hat sich gelohnt. Die tägliche Therapiedosis hieß Krafttraining, Laufen, Sprossenwand und Treppentraining. Einen großen Anteil an meinem Erfolg hatten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Wohnbereichs 3, die mir stets Kraft und Zuversicht gaben. Es war ein tolles Gefühl, ja sogar Seelenbalsam, plötzlich Menschen um mich zu haben, die sich um mich kümmerten, die sagten: „Das schaffen Sie, Frau Haertel!“ Und ich habe es geschafft.

Dann der Rückschlag. Im Juni 2018 stürzte ich in meinem Appartement so schwer, dass ich sofort ins Krankenhaus gebracht werden musste. Die Diagnose: Oberschenkelfraktur links – sofortige Operation. Oh nein, die ganze harte Arbeit der letzten 1,5 Jahre war dahin. Ganze sieben Wochen verbrachte ich im Krankenhaus mit anschließender Reha. Im Entlassungsbericht stand, dass ich nur noch 20 Prozent meines linken Beins benutzen konnte. Die Folge: ein Rollstuhl, der mir völlig fremd war.

Und da kam auch dieses Gefühl wieder – Verzweiflung, Angst und Ohnmacht. Aus der Reha entlassen und wieder in meinem Appartement angekommen, hörte ich schon: „Das bekommen wir wieder hin, versprochen.“ Ich dachte: „Schaffe ich es wirklich, noch einmal auf die Beine zu kommen?“

Das gesamte Team des Wohnbereichs 3 bemühte sich nun täglich, mich zu mobilisieren. Die Betreuungskraft machte mit mir wöchentlich einen neuen Therapieplan mit dem Ziel, dass ich Weihnachten wieder am Rollator selbstständig laufen kann. Und da waren auch wieder die Worte: „Frau Haertel, das machen Sie sehr gut.“ oder „Weiter so, wir schaffen es.“ Wenn andere an mich glauben, dann muss es an mir liegen und ich sagte mir: „Ich will, ich muss, ich kann.“

Eines kann ich Ihnen aber sagen: ohne Schmerzen und den inneren Schweinehund zu überwinden, geht gar nichts. Aber es hat sich wieder gelohnt und bewiesen: Es hilft nur Bewegung, Bewegung, nichts als Bewegung. Oder wie wir scherzhaft sagen: „Wer rastet, der rostet.“

Heute laufe ich wieder stolz an meinem Rollator und kann selbstständig im Haus unterwegs sein.

Ich danke allen, die mich in dieser schwierigen Zeit unterstützten, an mich glaubten und mich wieder aufgebaut haben. In meinem Spiegel sehe ich eine Frau, die stolz darauf ist, dass sie an sich geglaubt hat.

Verfasser:
Manfred Engel mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Ich heiße Manfred Engel, bin 88 Jahre jung und wohne seit Februar 2019 in meinem schönen neuen Zuhause im Club Tegel.

In den zwei Jahren zuvor habe ich schwere Schicksalsschläge erlitten. Ich habe meine geliebte Frau verloren, die ich drei Jahre bei einer schweren Alzheimer-Demenz pflegte. Im Jahr 2018 starb dann ganz plötzlich mein erst 50-jähriger Sohn. Daran bin ich seelisch zerbrochen, war kraftlos, motivationslos, fühlte eine große Leere und Einsamkeit in mir.

Meine Schwiegertochter Sabine, die in München wohnt, war für mich da. Eines Tages sprach sie zu mir: „So geht das nicht mehr weiter mit Dir, ich denke, wir sollten ein neues Zuhause für Dich suchen.“ Dann erzählte sie mir vom domino-world™ Club Tegel, einer Einrichtung mit Einzelzimmerappartements, in der domino-coaching™ gemacht wird – tägliche Trainings, um wieder fit zu werden und das seelische Gleichgewicht wiederzufinden. Ich war einverstanden.

Bald hatten wir dann einen Termin mit der Clubleiterin vor Ort und ich bekam wieder einen kleinen Hoffnungsschimmer an dem bisher dunklen Horizont. Das sollte alles verändern: ein neues Zuhause im Club Tegel.

Ja, Sie glauben es gar nicht. Jeden Tag ging ich zu meinem Briefkasten und schaute nach Post von domino-world™. Dann endlich, nach fünf Wochen, bekam ich den heiß ersehnten Anruf: Ich könne die Koffer packen und in zwei Tagen mein neues Zuhause beziehen. Ich freute mich so sehr, denn von nun an würde es wieder bergauf gehen.

Im Club angekommen, stellte sich mir gleich mein domino-coach vor, mit den Worten: „In zwei Tagen fangen wir mit unserem ersten Gespräch an und dann bekommen Sie bald Ihr Trainingsprogramm.“ Ich dachte bei mir, was das wohl so auf sich hat mit dem coaching.

Ja, Sie müssen wissen, früher war ich ein begeisterter Ruderer, 60 Jahre im Verein in Tegel, das Tanzen war meine große Leidenschaft und zu Hause hüpfte ich täglich auf meinem Trampolin. Reisen mit meiner Familie war ein weiteres Hobby. Besonders schöne Erinnerungen habe ich an unsere Urlaube auf der Nordseeinsel Helgoland.

Ja, was war nur aus mir geworden? Meine Beine waren so müde und schwer, ich hatte kaum noch Kraft. Ich konnte mir noch nicht mal mehr meine Strümpfe allein anziehen, so steif war ich. Ja, täglich weinte meine Seele.

Dann ging's los: Durch regelmäßige Trainings sollten sich all meine Gebrechen ändern, sagte mein domino-coach.

So bekam ich ein deftiges Therapieprogramm mit Kraft- und Balance-Training und mit Treppentraining hoch und runter. Zusätzlich musste ich täglich viele Übungen selbst in meinem Zimmer machen. Ich bekam zwei Hanteln und wir besprachen die Übungen. Training der Handfunktion, aufstehen, hinsetzen, Gleichgewicht halten und Muskeln aufbauen und jede Übung musste ich zehnmal wiederholen.

Stellen Sie sich das mal vor, ich mit meinen 88 Jahren. Was für eine Herausforderung, war das anstrengend mit meinen eingerosteten Knochen.

Ich übte jeden Tag und hatte überall fürchterlichen Muskelkater. „So ist das, wenn Sie wieder fit werden wollen. Ohne Fleiß kein Preis, Sie möchten doch wieder das Tanzbein schwingen und sich Ihre Nase von den Sonnenstrahlen auf Helgoland kitzeln lassen“, sagte mein domino-coach zu mir.

Ja, das wollte ich unbedingt und da war es wieder, das große Ziel vor meinen Augen: Helgoland! Mein domino-coach und ich fertigten eine Bildercollage dazu an, die in meinem Appartement steht. Beim täglichen Betrachten vergaß ich schnell den Muskelkater und sah mich schon in den Bus einsteigen.

Ich lese jeden Tag meine Zielvereinbarung:

Noch einmal mit dem Katamaran nach Helgoland reisen

Ich steige am ZOB in den Bus und fahre nach Hamburg zum Hafen.

Dort rieche ich schon die frische Nordseeluft.

Ich gehe an Bord des Katamarans, der mich nach Helgoland fährt.

Ich liebe die frische Brise der rauen Nordseeluft und der Wind massiert sanft meine Wangen.

Auf Helgoland angekommen, wärmt die Sonne mein Gesicht.

Ich spaziere zum Strand, ziehe meine Schuhe und Socken aus und spüre unter meinen Füßen den kühlen Schlick vom Watt.

Ich fühle, wie sich mein Herz erwärmt vor Glück.

So schön!

Nun, stellen Sie sich vor, im August geht's los. Ich habe es tatsächlich nach fünf Monaten geschafft, seelisch und körperlich wieder so fit zu sein, dass ich mich allein auf die Reise begeben. Das macht mich stolz. Ich kann es kaum noch erwarten, zähle schon die Tage.

Meine Botschaft an all diejenigen, die genauso wie ich wieder fitter werden wollen, um ihre Träume und Ziele zu verwirklichen: Aufgeben gibt's nicht. Fest daran glauben, dass es immer wieder aufwärts geht. Alles ist möglich. Tägliche Trainings bewirken wahre Wunder.



Verfasserin:
Nadine Ehmann
für Willi Jann

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



Mein Name ist Willi Jann und ich wohne seit meinem Schlaganfall im Club Treptow in der 3. Etage. Mein Zimmer hat einen Blick auf den Garten, wo ich ein Vogelhäuschen angebracht habe, um die Vögel beim Fressen zu beobachten. Ich liebe die Flora und Fauna.

Meine Frau, mit der ich 55 Jahre verheiratet war, verstarb leider im Jahr 2009. Ich war Gärtner und danach Kraftfahrer von Beruf. Zu meinen beiden Söhnen, die aus unserer Ehe hervorgingen, habe ich drei Enkelkinder, zu denen ich einen guten Kontakt habe und die mich oft besuchen. Ein alter Arbeitskollege besucht mich auch häufig.

Durch meinen Schlaganfall bin ich einseitig gelähmt. Mein domino-coach hat mit mir ein Therapieprogramm erstellt, da ich gern wieder laufen möchte. Ich bin sehr motiviert, alles dafür zu geben, dass ich wieder am Rollator laufen kann.

Muskelaufbau am Motomed, Sprossenwand und Laufen mit dem Physiotherapeuten fallen mir zwar schwer, aber ich überwinde jeden Tag meinen inneren Schweinehund und motiviere mich selbst immer wieder.

Ich kann nach meinen Erfolgen und Erfahrungen nur jedem raten: „Lasst Euch nicht hängen und seid motiviert, Euren Körper jeden Tag zu bewegen, denn Bewegung hält den Körper fit, egal was Ihr für Beschwerden habt. Bewegung schadet nie!“

Verfasserin:
Else Hofmann

Mein Name ist Else Hofmann und ich bin 97 Jahre alt. Im März 2018 habe ich meine neue Heimat bei domino-world™ bezogen.

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

Ich habe viel Schweres durchgemacht, war gefallen und konnte weder stehen noch laufen. Nun mache ich jeden Montag, Mittwoch und Freitag meine Übungen für die Gelenke. Das tut mir sehr gut und ich mache weiter. Ich sage mir immer: „Du musst es schaffen.“ Ich gebe nicht auf.

Jetzt habe ich einen Rollator bekommen. Anfangs konnte ich es allein nicht schaffen. Mein domino-coach und viele andere Mitarbeiter des Pflegepersonals halfen mir bei der Umsetzung der Therapiebausteine.

Die Selbstständigkeit mit dem Rollator fehlte mir, aber durch ein engmaschiges Training ist es mir gelungen, meine Mobilität zu fördern. Nach anfänglichen Schwierigkeiten benutze ich den Rollator ohne Probleme. Ich freue mich darüber, dass ich es so schnell geschafft habe.

Wenn ich einmal keine Therapie habe, gieße ich in meiner Freizeit die Blumen auf der Fensterbank mit der Gießkanne. Auch dabei benutze ich den Rollator. Das klappt sehr gut und wir freuen uns alle über die schönen Blumen.

Hiermit meinen besten Dank für das gut aufgestellte Therapieprogramm. Ohne den Zuspruch und die ständige Motivation meines domino-coaches und der Mitarbeiter hätte ich es nie so schnell geschafft. Es lohnt sich zu kämpfen, auch wenn es noch so schwerfällt.

Danke liebes domino-world™ Team!



Verfasser:
Klaus Anders

Ich bin seit etwa 40 Jahren Diabetiker Typ II, herzkrank und habe viele weitere gesundheitliche Probleme, wie unter anderem eine schwere Polyneuropathie – kognitive Problematiken.

domino-coach:
Julia Bressel
domino-world™ Center
Hohenschönhausen

Seit Feststellung meiner Pflegebedürftigkeit 2016 besucht mich mein domino-coach Julia Bressel vom domino-world™ Pflegedienst dreimal im Monat für eine Stunde.

Sie geht sehr einfühlsam auf meine Probleme ein und wir führen intensive Gespräche. Danach werden, je nach meinem Befinden, unterschiedliche Übungen durchgeführt. So gibt es Bewegungsübungen für meine Hände – sie nutzt dafür Rollen, Bälle, Knete usw. Entsprechende Übungen werden auch für die Arme und Beine mit einem Gummiband gemacht. Wir haben auch Schreibübungen durchgeführt.

Das motiviert mich, auch eigenständig zu üben, zum Beispiel am frühen Morgen oder am Nachmittag mit dem Mini-Trainer zu trainieren.

Meine nächsten Aufgaben werden das Treppensteigen und Übungen am Rollator sein.

Verfasserin:
Carmen Buro
für Charlotte Andrée

domino-coach:
Sandra Ehlers
domino-world™ Club Tegel

Ihr lieben Leute, ich muss Euch mal was sagen: Ich zog vor einigen Jahren in den domino-world™ Club Tegel. Ich wohne im Erdgeschoss, schon seit dem 2. Mai 2010.

Mein Name ist Charlotte Andrée, vielleicht haben Sie mich dort schon mal gesehen.

Die tollen Bücher mit all den schönen Sommergeschichten sind für mich Anlass, auch mal von meinen eigenen Erfolgen zu berichten. Sie mögen für manche Leute zwar lächerlich klingen, aber für mich sind sie riesig. Das muss man mit 102 Jahren erst einmal bringen!

Mein domino-coach und auch die anderen Mitarbeiter – es sind recht viele – unterstützen mich, wo sie nur können, beim Erreichen meiner Ziele. Diese sind nicht mehr groß, aber das müssen sie auch nicht sein, ich möchte nur am Leben teilnehmen und kein Pflegefall sein.

Es gab schon so manche Tage, da dachte ich echt, es geht zu Ende. Doch durch das tägliche domino-coaching™ gab es immer wieder eine Wende. Aufgrund meiner Demenz und einiger anderer körperlicher Gebrechen habe ich den Widerstand bei den täglichen Übungen zum Glück oft vergessen.

Die ehrgeizigen Mitarbeiter kümmerten sich mit Fleiß um die tägliche Durchführung der geplanten Übungen sowie den Transfer.

An den Gruppentherapien am Vormittag beteilige ich mich, so gut ich kann, am Nachmittag sind dann oft noch Kraft- und Balance- sowie Hände-/Arm-Training dran. Durch das kontinuierliche Training an der Sprossenwand komme ich trotz meines Alters noch einigermaßen gut in den Stand.

Durch all diese Übungen ist es mir möglich, noch täglich im Rollstuhl zu sitzen und das zu tun, was ich so liebe: lesen, alte Fotos anschauen und in der Sonne schwitzen.

Dass ich mächtig dankbar bin, kann ich gar nicht oft genug betonen. Es ist mir eine Freude, in einem so tollen Haus zu wohnen.

Und auch wenn ich es nicht immer mag und es mir an manchen Tagen überhaupt nicht liegt, so bin ich doch sehr froh, dass es dieses domino-coaching™ gibt. Wenn ich mit Hilfe der Mitarbeiter weiter meine Übungen täglich mache, schaffe ich es vielleicht, auch im nächsten Jahr noch allein über die Etage zu rollen und vor Freude zu lachen.

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

Alle Macht dem domino-coaching™, wir haben nichts zu verlieren!

Verfasserin:
Leslie Toussaint
für Waltraut Erbstößer

domino-coach:
Leslie Toussaint
domino-world™ Club Treptow

Frau Waltraut Erbstößer lebt seit etwas mehr als zwei Jahren bei uns im Club Treptow; das ist länger, als ich hier arbeite. Um das angebotene Therapieprogramm kennenzulernen und um einen ersten Eindruck von den Bewohnern zu bekommen, habe ich in meiner ersten Arbeitswoche bei Gruppentherapien wie dem Kraft- und Balance-Training und dem Qi Gong hospitiert. Ich erinnere mich noch genau, dass Frau Erbstößer mir bereits beim Kraft- und Balance-Training aufgefallen ist. Dort hat sie mich zum Staunen gebracht, als sie bei der Vorbeuge scheinbar mühelos mit den Händen den Boden berühren konnte. Neben der 92-Jährigen würden einige Jugendliche blass aussehen!

Sie macht jeden Morgen ihre körperlichen Übungen und gestaltet ihren Alltag, wie sie es möchte. Sie ist sehr selbstständig und wann immer das Wetter es zulässt, geht sie nach draußen in den Garten. Sie erzählt, dass sie sehr zufrieden ist. Sie hat Bekannte auf dem Wohnbereich gefunden, genießt aber auch gern ihre Ruhe und liest Zeitung. Für die Zukunft wünscht sie sich, noch einmal an die Ostsee zu fahren, Seeluft zu schnuppern, den Lottis (das sind die Möwen) und den Schiffen auf dem Wasser zuzusehen.

Wenn ich die Augen schließe, sehe ich Frau Erbstößer vor mir, wie sie sich – scheinbar mühelos – nach unten zum Sand beugt und Muscheln sammelt.



Verfasserin:
Ingeborg Fredrich mit Hilfe
von Ramona Vetter

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

Mein Name ist Ingeborg Fredrich. Ich bin 88 Jahre alt und wohne seit dem 15. Januar 2018 im Club Oranienburg auf der Wohntage 7 a.

In meinem Zimmer stehen auch Möbel von mir und Blumen und alle sagen, dass ich jetzt hier wohne.

„Die können mir ja viel erzählen!“, dachte ich am Anfang. Erst einmal sehen, was jetzt so kommt. Ständig stand eine Schwester in meinem Zimmer und fragte: „Kann ich Ihnen helfen? Kommen Sie mal hierhin, kommen Sie mal dorthin.“ Dabei wollte ich doch gar nicht hier sein.

Also verwies ich sie immer wieder aus meinem Zimmer und dachte: „Ich mache, was ich möchte!“

Aber sie waren alle sehr geduldig mit mir und so merkte ich, dass es ja hier gar nicht so übel ist. Dann passierte es: Ich bin gefallen und lag lange Zeit im Krankenhaus mit einem Bruch des Schambeins. Ich wusste gar nicht, was passiert war, nur dass ich immer Schmerzen hatte. Gegen die Schmerzen bekam ich Medikamente, dann stand die Entlassung aus dem Krankenhaus an. Als ich in meinem Zimmer ankam, wollte ich nur liegen, denn auch mit den Medikamenten fielen mir die Bewegungen sehr schwer.

Die Schwestern wollten mit mir laufen, aber wie anfangs beschrieben, entscheide ich, was ich will. Mein Sohn kam zu Besuch und wollte auch gleich mit mir laufen. Einen Rollator habe ich ja schon. Meinem Sohn konnte ich das nicht abschlagen. Also merkte ich schnell, dass es ja doch noch geht. Es dauerte nicht lange, da lief ich wieder wie ein Wiesel über die Wohntage. Aber mit der Gesundheit geht es nun mal immer auf und ab.

Regelmäßig kommt eine Schwester zu mir, die spricht viel mit mir und schreibt auch immer was auf. Merken, was sie mit mir macht, kann ich mir leider nicht, obwohl sie mir immer sagt, wer sie ist und was wir jetzt machen. Egal – wichtig ist ja, dass sie mich versteht und dann sind ja noch die vielen anderen Schwestern, die mich immer einladen in die – ich glaube, das heißt „Therapieecke“ – zu kommen.

Anfangs war ich zögerlich, aber da ist immer ganz schön was los. Ich habe Spaß und es scheint mir ja auch gut zu bekommen, denn ich laufe jetzt wieder ohne Rollator und das genauso schnell wie vorher mit Rollator.

Eines gibt es noch zu berichten: Ich bekomme kaum noch Medikamente und wenn ich ehrlich bin, fühle ich mich seitdem ganz anders. Ich bin nicht ständig müde und erzähle viel mehr als vorher. Das ist doch eine tolle Sache, oder? Ein großes Dankeschön an alle, die mich nehmen, wie ich bin, und die mich immer wieder ermutigen.



Verfasserin:
Marianne Hörder mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Melanie Roddeck
domino-world™ Center
Siemensstadt

Mein Name ist Marianne Hörder und ich möchte Ihnen gern von meinen Erfahrungen mit dem domino-coaching™ berichten.

Da war sie nun, mein domino-coach mit einer ganzen Menge Fragen, sogenannten Assessments, wie sie es nannte. Als nächstes fragte sie mich, was ich mir denn wünschen würde. Oh, das wusste ich genau: die Treppen wieder allein hoch und hinunter zu gehen. Damit würde ich meinem Sohn die Arbeit mit mir enorm erleichtern, da er nicht mehr so viel zu organisieren hätte. Natürlich klappte der Treppentransport im Stuhl auch gut, doch mulmig ist einem schon, wenn man dort so hin- und hergeschaukelt wird.

Die kurze und knappe Antwort meines domino-coaches: „Okay, das machen wir.“

Aber wie sollte das denn gehen? Ich habe schon eine gefühlte Ewigkeit nicht mehr die Treppe selbstständig benutzt. Gemeinsam stellten wir ein Sportprogramm auf und einmal in der Woche kam mein Klaus zum Treppensteigen-Training.

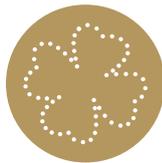
Nicht zu glauben, aber wahr, denn tatsächlich klappte es von Woche zu Woche immer besser. Zum ersten Mal konnte ich gemeinsam mit meinem Sohn zum Arzt fahren, ohne zuvor Helfer zu organisieren, die mich tragen.

Nun ist es mir möglich, zu jeder Zeit hinauszugehen, wann immer ich dies möchte. Natürlich noch in Begleitung, aber wer weiß – Übung macht den Meister.

Ich denke schon, mit viel Übung kann ich es schaffen. Mein domino-coach sagt jedenfalls immer zu mir: „Das schaffen wir!“

Verfasserin:
Helma Fehmel mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Mein Name ist Helma Fehmel und ich bin 75 Jahre alt. Ich wohne seit Januar 2019 im domino-world™ Club Tegel. Davor lebte ich allein in meiner großen Wohnung im Berliner Bezirk Wedding. Mein Mann lebt schon seit längerem in einem Heim.

Ich bin sehr glücklich, dass ich mich für domino-world™ entschieden habe. Ich lebe auf einer schönen Wohnetage in einem schönen Zimmer.

Wenige Tage nach meinem Einzug kam mich mein domino-coach besuchen, um sich mit mir zu unterhalten. Sie erklärte mir das domino-coaching™. Es hörte sich sehr interessant an. Und ich bekam eine kleine Aufgabe gestellt: Ich sollte mir bis zu unserem nächsten Gespräch überlegen, was ich noch mal erreichen möchte, was passieren muss, damit es mir wieder besser geht.

Und dann kam der Tag des Gesprächs. Ich erzählte meinem domino-coach von meinem größten Wunsch: Ich möchte gern noch einmal eigene Schildkröten in einem Terrarium halten. Ich stelle mir vor, dass ich in einem Sessel davor sitze, das Stroh rieche und dass ich die Schildkröten berühre und dabei die Kälte ihrer Panzer spüre. Dabei bin ich entspannt und glücklich.

Aber um dieses Ziel zu erreichen, muss ich etwas tun. Denn Schildkröten versorgen sich nicht von allein. Daher heißt es für mich täglich um 10.00 Uhr und um 15.30 Uhr: „Helma, die Therapie ruft.“ Jetzt denken Sie nicht, dass das eine „Nullachtfünfzehn“-Therapie ist. Nicht bei domino-world™. Hier bekommt man ein auf seine Bedürfnisse zugeschnittenes Therapieprogramm. In meinem Fall bedeutet das: Qi Gong, Ergotherapie, Krafttraining, Kognitives Training. Und natürlich wird das Treppensteigen geübt.

Ich kann Ihnen sagen, dass manche Therapien sehr anstrengend sind. Danach benötige ich erst einmal eine Pause. Aber das ist auch gut so. Schließlich ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Hier beende ich meine Geschichte, denn die nächste Therapie ruft.

Ich wünsche Ihnen viele kleine Erfolge in Ihren Therapien und sage: „Bis bald.“



Verfasserin:
Christa Klingenberg

Mein Name ist Christa Klingenberg und ich bin am 30. Juni 1935 in Berlin geboren.

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

Ich wohne im domino-world™ Club Treptow in der 3. Etage mit Blick in den Garten. Mein Zimmer habe ich mir sehr gemütlich eingerichtet und auch meine Bilder, die ich im Bastelclub Adlershof gefertigt habe, haben einen Platz gefunden.

Manchmal singe ich ein Liedchen, wenn es mir besonders gut geht, da ich gern singe. Ich laufe am Rollator und mache das domino-coaching™ gern mit. Im Moment kann ich es mir nicht vorstellen, irgendwann nicht mehr so mobil zu sein, dass ich allein entscheiden kann, wohin ich gehe.

Krafttraining und Sprossenwand geben mir ein gutes Gefühl von Stärke und Mobilität. Wenn einmal keine Therapien anfallen, dann gehe ich gern in den Garten und erfreue mich an den herrlich duftenden Blumen, die ich auch pflücke und in meinem Zimmer trockne.

Ich wünsche mir auch, dass ich mich weiterhin an all den Sachen, die mein Herz berühren, erfreuen kann und bin froh, dass ich in dieses schöne Haus gekommen bin.

Es ist nicht nur so dahingesagt, dass Bewegung wichtig ist, sondern ich kann sagen – es stimmt!

Verfasserin:
Ruth Kleeßen mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Olga Teichrib
domino-world™ Club Oranienburg



Ich bin Ruth Kleeßen und wohne seit gut 1,5 Jahren im Club Oranienburg. Im letzten Jahr habe ich mich auch schon an dem Buch beteiligt und über meine großen Erfolge berichtet. Ich erzählte, wie ich mich von einer bettlägerigen Frau zu einer mobilen, lebensfrohen Person entwickelt habe. Diese Erfolge haben viele meiner Bekannten und meine Familie verwundert und in Staunen versetzt. Das alles ist mit Hilfe von meinem domino-coach und dem Vertrauen meines Sohnes möglich geworden.

Als Oranienburgerin habe ich oft mit meinem Mann den Schlosspark besucht und lange Spaziergänge unternommen. Durch meine Erkrankung und meinem siebenmonatigen Krankenhausaufenthalt war es mir nicht mehr möglich, diesen schönen Ort aufzusuchen.

Zu meinem Glück gibt es das domino-coaching™. Mit meinem domino-coach habe ich meine Ziele in Gesprächen ausgemalt. Ich habe mir vorgestellt, wie die warme Sonne auf meine Haut scheint, die Vögel singen und wie schön die bunten Blumen sind. Und ich wusste: Wenn ich mich anstrenge und fleißig übe, dann wird es mir möglich sein, wieder im Schlosspark spazieren zu gehen.

Ich gehe lange Strecken am Rollator, absolviere alle Therapien, die mir angeboten werden und komme meinem Ziel Stück für Stück immer näher. Der Gedanke an einen Spaziergang im Schlosspark motiviert mich jeden Tag aufs Neue. Ich hoffe, es ist bald so weit ...

In diesem Sinne wünsche ich allen viel Erfolg und denken Sie daran: Immer das Ziel vor Augen behalten.

Verfasser:
Horst Kiwitt mit Hilfe
seines domino-coaches

Mein Name ist Horst Kiwitt und ich bin 78 Jahre alt und wieder voll in der Spur. Vom domino-world™ Center Kreuzberg werde ich schon seit einigen Jahren betreut und es ging mir zunehmend besser.

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

Im letzten Jahr dagegen ging es mir sehr schlecht. Die Diagnose Krebs hat mich wie ein Schlag getroffen, den ich erst einmal verarbeiten musste. Danach kamen ein sehr langer Krankenhausaufenthalt und etliche Operationen auf mich zu.

Seit einem Monat bin ich wieder zu Hause und sofort kümmerte sich mein domino-coach darum, dass ich wieder schnell auf die Beine komme. Schließlich habe ich ja ein Ziel, das ich schnell erreichen möchte. Ich werde ganz bestimmt noch in diesem Jahr mit meinem Sohn das Planetarium besuchen.

Meine Fortschritte überraschen nicht nur meine Pfleger, sondern auch mich selbst – so schnell bin ich wieder auf die Beine gekommen.

Natürlich muss ich mich auch an manchen Tagen überwinden, regelmäßig meine Übungen durchzuführen, aber die Pflegekräfte lassen ja nicht locker. Also heißt es, Zähne zusammenbeißen, an das Ziel denken und loslegen.

Verfasser:
Josef Jäckel

Mein Name ist Josef Jäckel und ich habe bereits das 91. Lebensjahr überschritten.

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

Ursprünglich dachte ich, dass ich zu Hause auch gut klar komme, aber dann merkte ich, dass es mir doch schwerfällt.

Seit einem Jahr werde ich nun von den Mitarbeitern des domino-world™ Centers Birkenwerder betreut. Mein domino-coach, Frau Ramona Müller, erarbeitete gemeinsam mit mir einen Trainingsplan. Leider ist es für mich nicht so einfach das Programm durchzuhalten, um das Ziel, das ich mir gesetzt habe, zu erreichen. Aber wir bleiben am Ball.

Frau Müller ist fast täglich bei mir und motiviert mich mit ihrer freundlichen Art und Weise. Ohne ihre nette Zustimmung und Motivation wäre ich nicht da angelangt, wo ich jetzt bin.

Sie überredete mich, auch die Tagespflege, das domino-world™ Day Care Center Birkenwerder, zu besuchen. Die Aufenthalte dort sind sehr schön, denn ich kann mich mit anderen unterhalten und an Gesellschaftsspielen teilnehmen.

Ich hoffe, dass ich das alles noch lange machen kann, da es mir viel Freude bereitet. Der Austausch mit Gleichgesinnten ist doch sehr wichtig und interessant in unserem Leben.

Ich danke für das Interesse an meiner Person und hoffe, noch lange alles so erleben zu können, wie ich es gerade tue. So lässt es sich alt werden. Auf noch viele schöne Erlebnisse und Jahre mit dem domino-world™ Center Birkenwerder und den netten, charmanten Damen, die sich um mich kümmern.

Verfasser:
Kurt Weimann

Ich komme so gern in das domino-world™ Day Care Center Kreuzberg, weil ich unter Menschen sein möchte.

domino-coach:
Marion Müller
domino-world™ Day Care Center
Kreuzberg

Es soll wohl so sein, ich bin zwar glücklich, aber meine Krankheit ist schlimm. Dennoch raffte ich mich immer wieder hoch und lasse mich auch gern durch meinen domino-coach motivieren. Motivation ist wichtig, damit ich nicht den Kopf hängen lasse.

Die Besuchstage in der Tagespflege zweimal wöchentlich bei domino-world™ bereiten mir Glücksgefühle, da ich von Natur aus ein sehr geselliger Mensch bin.

Die für mich ausgesuchten Therapiemaßnahmen erhalten meine noch vorhandenen Kräfte und somit behalte ich eine gewisse Selbstständigkeit, um den Alltag bewältigen zu können.

Danke, liebes Team vom domino-world™ Day Care Center Kreuzberg.

Verfasserin:
Gerda Hanke

Mein Name ist Gerda Hanke. Ich bin 90 Jahre und laufe am Rollator.

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

Seit dem 16. Juni 2018 bewohne ich im domino-world™ Club Treptow ein schönes Einzelzimmer in der 2. Etage mit Aussicht auf den Rosengarten.

Ich habe mich gut eingelebt. Jeder Bewohner bekommt einen domino-coach zugewiesen, der den Leitfaden zu den Therapie-Zielen zeigt. Diese Übungen sollte man möglichst täglich machen.

Mein domino-coach ist Petra Neubert. Sie übt mit mir das Treppensteigen und ich übe täglich an der Sprossenwand. Krafttraining mit den Hanteln tut mir gut für die Hüfte.

Natürlich ist nicht jeder Tag gut. Manchmal fehlt mir die Luft. Dann gehe ich ganz langsam und mache die Atemübungen, die ich gelernt habe. Danach geht es mir besser.

Verfasserin:
Gerda Grüneberg

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



Mein Name ist Gerda Grüneberg. Ich bin 92 Jahre alt und wohne seit November 2017 im domino-world™ Club Oranienburg. Als ich einzog, war ich sehr selbstständig. Ich machte eigentlich alles allein. Machte jeden Tag meine Übungen, ging spazieren und unterhielt mich gern.

Doch eines Tages bekam ich starke Wunden an den Beinen. Jeden Tag mussten die Verbände gewechselt werden. Das war nicht schön und zog sich eine Ewigkeit hin. Im März 2019 musste ich ins Krankenhaus. Da habe ich viel geschlafen und nur im Bett gelegen.

Als ich zurück in den Club kam, konnte ich nichts mehr. Weder laufen noch allein auf die Toilette gehen. Ich konnte mir nicht einmal mehr ein Brötchen schmieren. Mein domino-coach schrieb gleich ein neues Therapieprogramm und wir fingen wieder an zu trainieren. Jeden Tag Ergometer, Sprossenwand, Krafttraining usw. Ich konnte dann ziemlich schnell wieder den Transfer in den Rollstuhl allein durchführen. Kurz danach konnte ich bis zur Toilette laufen. Das war für mich schon ein tolles Erlebnis. Endlich allein zur Toilette – das kann sich keiner vorstellen. Auch die anderen Mitarbeiter übten jeden Tag fleißig mit mir. Mittlerweile kann ich auch wieder meine Brötchen selber schmieren. Jeden Tag machten wir Lauftraining und die Strecke wurde immer länger und länger.

Ich brauchte den Rollstuhl nicht mehr! Mein domino-coach klappte ihn einfach zusammen und stellte ihn hinter die Tür.

Ich freue mich riesig. Nach nur so kurzer Zeit und mit viel Unterstützung von den Mitarbeitern im domino-world™ Club Oranienburg bin ich heute wieder selbstständig und ich hoffe, das bleibt auch noch lange so!

Verfasserin:
Dr. Ingrid Krebs

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



Ich bin Dr. Ingrid Krebs, gefangen im eigenen Körper – klar bei Verstand und doch auf Unterstützung angewiesen. Mein Leben lang war ich eine Kämpferin und auch heute kämpfe ich weiter.

Mein domino-coach, Herr Puhlmann, ist mir sehr vertraut und hat sehr viel Geduld mit mir. Er versteht mich und nimmt sich die Zeit, die ich brauche. Ich weiß, meine Bewegungen sind durch meine Krankheit sehr langsam geworden, doch bei meinem Herrn Puhlmann fühle ich mich gut aufgehoben. Ich habe ein Ziel: Laufen, ich möchte wieder laufen.

Ein neuer, für mich aufgestellter Therapieplan soll mir helfen, meine Muskeln wieder aufzubauen. Ich bin dabei – ich freue mich auf die neue Herausforderung. Es soll niemand meinen Rollstuhl schieben. Ich möchte es aus eigener Kraft schaffen, auch wenn es schwer ist – ich will vorankommen.

Ich danke dem gesamten Team vom domino-world™ Club Treptow und vor allem meinem domino-coach, der mir immer das Gefühl von Vertrauen gibt. Und so werde ich täglich weiterkämpfen.

Verfasserin:
Renate Schwuchow
mit Hilfe ihres
domino-coaches

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



Wie schon letztes Jahr im Buch „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ möchte ich den vielen Betroffenen da draußen Mut machen, selbst ein Teil dieses Erfolgs zu werden. Denn ohne meinen domino-coach, der mir seit gut zwei Jahren zur Seite steht, würde es keine Geschichte geben.

Mein domino-coach hilft mir, dass ich weiter so fit bleibe und versucht, mich ständig voranzubringen. Sie motiviert mich, spendet mir Trost und Zuversicht.

Dieses Jahr habe ich es mir zum Ziel gesetzt, die Goldene Hochzeit mit meinem Mann und all unseren Familienmitgliedern in einem tollen Ambiente zu feiern. Um dort hinzugelangen und auch alle Vorzüge dieses Tages genießen zu können, muss mein Körper fit bleiben.

Dafür mache ich jeden Tag zusammen mit meinem Mann die extra für uns ausgewählten Übungen. Und damit es mehr Freude macht, habe ich ein sehr schönes Trainingsplakat von meinem domino-coach erhalten. Jeden Tag 30 Minuten Training für die Gesundheit.

Und was soll ich Ihnen sagen? Wenn ich draußen mit meinem Rollator eine Runde gehe, möchte ich bei jedem Spaziergang einfach ein paar Meter weiter gehen. Ich traue mir das zu und auch mein Körper schafft das problemlos.

Ich motiviere mich jeden Tag aufs Neue, denn wie schon gesagt, stehen mir im Herbst anstrengende Stunden bevor, die ich aber dank meines Trainings und Motivations-Coachings eisern meistern werde. Und dann werde ich mich freuen, aus vollem Herzen lachen und mich bei den Menschen bedanken, die tagtäglich an mich geglaubt haben.

Zu meinem domino-coach habe ich eine ganz besondere Verbindung, denn sie weiß, was mir guttut und was ich mir zutrauen kann. Vielleicht bekommen wir es sogar hin, dass ich mit meinem treuen Ehemann ein kleines Tänzchen aufs Parkett legen kann.



Verfasserin:
Gertrud Grzegorski
mit Hilfe ihres
domino-coaches

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



Ja, das ist nun schon meine fünfte Geschichte, die ich für dieses schöne Buch „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ mit meinem domino-coach Martina Scharafinski zusammen schreibe.

Zur Erinnerung: Ich bin 2013 in mein schönes Zimmer im domino-world™ Club Tegel eingezogen. Ich bin 97 Jahre alt. Ich bin noch gut zu Fuß, das heißt, ich gehe am Rollator. Mein Gedächtnis spielt auch noch mit, ich lese gern und schaue mir im Fernsehen gern Sport an.

Nein, halt! Nicht nur im Fernsehen! Ich bin bei jeder sportlichen Aktivität dabei. Da gibt es das Krafttraining. Das ist mir sehr wichtig. Und Qi Gong, die ruhigen Bewegungen, die mir Ruhe und Kraft geben. Je nach Tagesform – auch ich habe meine kleinen Wehwehchen – laufe ich die Treppen hoch und runter. Eine Etage, das geht schon.

Wer bei domino-world™ wohnt, weiß natürlich über das domino-coaching™ Bescheid. Auch ich empfinde das als sehr angenehm. Mein Ritual ist es, zusammen mit meinem domino-coach eine LED-Kerze auf den Tisch zu stellen. Das macht es gemütlich. Mein domino-coach kitzelt dann mein Patientenbild aus mir heraus: Das, was ich gern erreichen möchte und was ich lange nicht mehr getan habe. Das ist bei mir ganz klar, ich antworte mit geschlossenen Augen. Ich möchte mein Elchaktivpunkteheft wieder füllen. Ich sehe mich an einem sonnigen Tag in der Fußgängerzone oder in einer Eisdiele sitzen, die Sonnenstrahlen sind angenehm, denn zu warm mag ich es nicht. Mein domino-coach und ich essen einen Eisbecher und wir erzählen. Meistens erzähle ich von vergangenen Zeiten. Dann gehen wir noch in ein Schuhgeschäft, ich rieche das Leder schon förmlich. Ich war mal Schuhverkäuferin.

Aber diesen Wunsch kann ich mir nur erfüllen, wenn ich so fit bleibe, dass ich mit meinen 97 Jahren am Rollator den Weg dahin gehen und einige Stufen überwinden kann. Dazu muss ich, nein will ich, alle Therapien durchführen. Auch der Gehwettbewerb hat dazu beigetragen, mich noch mehr zu bewegen, den Flur auf und ab zu gehen. Ich habe noch einige Mitbewohner getroffen, die dasselbe vorhaben.

Mein Schlusswort ist an alle domino-world™ Bewohner gerichtet: Lasst Euch nicht hängen, Ihr könnt das auch, seid stolz auf Euch. Ihr macht das für Euch und für keinen anderen.



Verfasserin:
Michelle Schirm
für Susanne Madanz

domino-coach:
Fatma Ergin
domino-world™ Club Treptow

Ich heiße Susanne Madanz und bin 84 Jahre alt. Ich wohne seit 2017 im domino-world™ Club Treptow auf der Etage 2.

Vor wenigen Monaten hatte ich einen Rückfall. Ich konnte plötzlich aufgrund meiner Schmerzen nicht mehr laufen. Das war furchtbar für mich, doch die Mitarbeiter und der Physiotherapeut haben mich unterstützt und mir geholfen, damit ich schnell wieder auf die Beine komme.

Ich habe meine Hoffnung nicht aufgegeben und habe jeden Tag fleißig geübt und was soll ich Ihnen sagen? Ich habe den Rückfall überwunden und kann mich wieder selbstständig bewegen.

Ich bin darüber so glücklich und habe das alles den Mitarbeitern der Etage 2 zu verdanken. Der Vorfall hat mir gezeigt, dass man seine Hoffnung und seinen Mut niemals verlieren sollte.

Ich bin weiterhin motiviert, an mir zu arbeiten, um mein Ziel zu erreichen.

Verfasserin:
Andrea Schmieding
für Hans-Joachim Kühne

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



Mein Name ist Hans-Joachim Kühne. Mein Einzug in den domino-world™ Club Oranienburg erfolgte nach einem Krankenhausaufenthalt im März 2018.

Es ist meine zweite Geschichte des Sommers, die ich hier präsentiere. Damals im März 2018 hatte ich keine Hoffnung, dass ich je wieder laufen können würde. Dies war übrigens auch die Aussage eines medizinischen Facharztes: „Sie sind sehr krank und es gibt keine Hoffnung, dass Sie je wieder laufen können.“

Dann hatte ich dieses Gespräch mit meinem domino-coach aus dem Club. Sie hat mir alles über das domino-coaching™ erklärt. Wir sprachen über den Therapieplan, die Trainingsbausteine und das Training. Ich hatte zuerst gar keine Lust, mich sportlich zu betätigen, aber nach einigen Trainingseinheiten bemerkte ich, dass ich immer stärker wurde. Daher wurden meine Balance- und Muskelaufbautrainings verstärkt durchgeführt.

Innerhalb von zwei Monaten war ich imstande, mich von einem nicht mobilen, bettlägerigen Patienten in einen selbstständigen Menschen zu verändern, der sich selbst versorgen und am Rollator laufen kann.

Ich bin unendlich glücklich. Es ist doch erstaunlich, was man durch Sport erreichen kann. Also ich bleibe am Ball.

Und das auch heute, 2019, noch. Ich bin weiterhin mobil, aber auch nur durch Fleiß und Spaß am Training. Genauso wichtig ist aber auch die Motivation, die ich täglich bekomme. Sie hat mich bei meinen täglichen Übungen sehr bestärkt.

Verfasserin:
Eva Heines

Ab einem gewissen Alter fangen viele Menschen an zu denken: „Was ist, wenn? Die Kinder sind weit weg, der Mann verstorben ... und was nun? Die Wohnung ist nun auch zu groß.“

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

Einige, die suchten, fanden den Weg in den schönen domino-world™ Club Tegel. Jeder hat sein neues Zuhause nach eigenem Geschmack eingerichtet. Der eine so, der andere eben anders. Und ehe man sein Rundherum, die Räume, die Essenszeiten, die Schwestern und so weiter richtig kennt, vergeht die Zeit wie im Flug. Bei mir sind acht Jahre vergangen wie nichts.

Das Schönste von allem ist unser wunderbarer Rosengarten. Um bis dahin zu kommen, muss man ein ganzes Stück mit dem Rollstuhl fahren. Das ist auch ein Teil des domino-coaching™ – ein sehr gutes Training mehrmals täglich hin und zurück. Das ist für mich als Rollstuhlfahrerin sehr anstrengend.



Heute ist der 16. Juni 2019 und alle Rosen, das sind rund 100 Stauden, sind in den verschiedensten Farben voll erblüht. Vor drei Tagen waren es nur kleine geschlossene Knospen. Ein herrlicher Anblick. Viele Bewohner machen sich täglich auf den langen Weg von ihren Appartements bis in den Rosengarten, manche am Rollator, manche im Rollstuhl oder auch zu Fuß. Ausruhen auf den schönen sechs Bänken ist dann wirklich nötig. Inmitten dieser Pracht steht unser wunderbarer Springbrunnen. Das Allerschönste ist hier obenauf ein kleines Männlein aus Marmor. Die Berliner sagen: „Dat is unser Männeken Piss“. Und tatsächlich, Sie werden es nicht glauben, er pisst wirklich ... den ganzen Sommer lang. Jeden Tag und auch jede Nacht. Im Winter wird er abgebaut und hält dann im Keller seinen Winterschlaf.

Und im nächsten Jahr, wenn die Natur wieder neu erwacht und die Blätter an den Bäumen wieder da sind, dann werden auch unsere Rosen wieder blühen und das Männlein im Springbrunnen wird wieder da sein. Wir, die Bewohner und die Besucher werden im nächsten Jahr wieder neue Freude am Rosengarten haben. Ich bin ganz sicher, dass unser Rosengarten der schönste ist von allen Seniorenheimen aus ganz Berlin.

Wenn man bedenkt, was jetzt alles auf oder in der Welt passiert. Da können wir nur sehr froh sein, dass wir noch viele Freuden, auch anderer Art, genießen. Tägliches Trainieren bei domino-world™ versteht sich von selbst.

Verfasserin:
Karin Gura mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Wolf Smeilus
domino-world™ Center
Lichtenberg



Guten Tag, liebe Leserinnen und Leser! Buongiorno! Buona giornata!

Mein Name ist Karin Gura und ich werde im September 73 Jahre jung. Ich wohne in einer schönen Zwei-Zimmer-Wohnung in Berlin-Lichtenberg im Erdgeschoss.

Ich bin stark sehbehindert und habe daher auch große Angst zu stürzen. Dies wirkt sich sehr auf mein Leben aus und ich spreche nicht gern darüber. Durch meine Angst mache ich alles sehr langsam – bin sehr auf Sicherheit bedacht und kommuniziere auch stark verzögert. Dies hat früher den Eindruck vermittelt, dass ich dement sei. Dies ist aber nicht so. Ich brauche halt etwas länger als die meisten Menschen, um auf Fragen zu antworten oder von A nach B zu laufen. Für mich muss alles sicher sein.

Dies hat mein domino-coach sehr schnell erkannt und alle Mitarbeiter des domino-world™ Centers Lichtenberg darüber aufgeklärt. Wir haben zusammen ein Therapieprogramm entworfen, um meine Beweglichkeit und meinen Geist zu fördern.

Weil ich durch meine Angst zu stürzen sehr wenig gelaufen bin, war ich immer etwas wackelig auf den Beinen. Aber durch tägliche Laufübungen im Hausflur und in der Wohnung sowie dreimal wöchentliches Treppensteigen bin ich sicherer in den Beinen geworden. Ich war sogar schon „Mutmacher des Monats“.

Bei schönem Wetter gehen die Mitarbeiter von domino-world™ mit mir in meinem parkähnlichen Innenhof spazieren und ich kann die Wärme genießen. Dies tut mir sehr gut und ich bin richtig stolz auf mich, denn ich spüre meine Angst dann fast gar nicht mehr.

Im Center Lichtenberg gibt es einen italienischen Mitarbeiter, den ich sehr mag. Um ihn zu überraschen und ihm eine Freude zu bereiten, hat mein domino-coach mir einige italienische Wörter beigebracht, die ich gelernt habe. So kann ich jetzt auf Italienisch „Guten Tag“ und „Guten Abend“ sagen und einige andere Wörter. Es macht immer viel Spaß, die Mitarbeiter mit den geübten Worten begrüßen oder „bella cucina“ zu sagen, wenn wir in die Küche gehen. Es gibt dann immer viel zu lachen. Mein domino-coach ist richtig stolz auf mich, dass ich mir die ganzen Worte gemerkt habe und auch in der täglichen Kommunikation anwende. Und ich selber bin auch stolz.

Hier bewahrheitet sich wieder das Sprichwort: Man lernt nie aus! Also, mein Kopf funktioniert noch, nur etwas langsam, aber dies empfinde ich als normal und mir geht es gut dabei.

Ich möchte mich auf diesem Wege auch ganz, ganz lieb beim gesamten Team vom Center Lichtenberg bedanken. Sie haben mich immer gefördert, aber auch gefordert und waren nie verzagt, wenn es einmal Probleme mit meiner Gesundheit gab. Besonderer Dank gilt jedoch meinem domino-coach für seine hingebungsvolle Arbeit mit mir.

Ciao ciao! Arrivederci!

Verfasserin:
Ingeborg Bause mit Hilfe
von Patrick Orłowski

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

Gestatten: Bause, Ingeborg Bause. Der Wirbelwind der Etage 3.
Mittlerweile bin ich über 90 Jahre alt.

Wenn ich morgens fertig angezogen bin, dann mache ich
jeden Tag 50 Übungen. Von der Kniebeuge bis hin zu Streck-
und Dehnübungen.

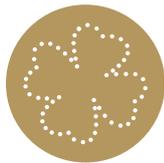
Diese wurden mir von meinem domino-coach gezeigt. Danach
spürte ich im „Rennschritt“ über die Etage. Dann bin ich wach
und fit für das Frühstück. Mir tut das sehr gut und das Sport-
programm führe ich täglich bei Wind und Wetter durch. Es ist
herrlich.

Ich muss auch unbedingt fit bleiben, denn ich möchte Weih-
nachten bei meiner Tochter und meiner Enkeltochter verbrin-
gen. Von nichts kommt nichts! Ich muss trainieren, um mein
Ziel zu erreichen. Ich schaffe das!



Verfasserin:
Irma Brechler mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Stephan Maaß
domino-world™ Club Oranienburg



Hallöchen, alle zusammen. Mein Name ist Irma Brechler und ich möchte Ihnen auch dieses Jahr von meinen Erfolgen berichten.

Ich wohne seit Dezember 2017 im Club Oranienburg in einem geräumigen Einzelzimmer. Bereits im Jahr 2018 beteiligte ich mich an diesem tollen Erfolgsbuch. Damals berichtete ich davon, dass meine Eingewöhnungsphase gerade so vorbei war und ich begann, mich heimisch zu fühlen. Ich war in das Leben auf der Etage voll integriert und leitete eine kleine Gruppe zum „Mensch, ärgere dich nicht“-Spielen.

Die heutigen Zeilen widme ich denen, die den Mut zum Leben aufgegeben haben: „Kämpft und seid optimistisch!“

Meine Zeit hier war nicht immer einfach. Sie müssen wissen, dass ich insulinpflichtige Diabetikerin bin. Meine Blutzuckerwerte waren sehr schwankend. Wir haben es anfänglich nicht optimal für mich gelöst bekommen. Ich kam mir vor wie ein Versuchskaninchen. Na ja, manchmal schmecken Limonade und Trauben doch ganz lecker. Die Mitarbeiter haben gesagt, ich solle damit mal etwas kürzertreten. Also gut, denn ich hatte des Öfteren auch Schwindelgefühle, sodass ich gar nicht an die frische Luft gehen konnte. Nun gut – nach langem Hin und Her haben wir es in Zusammenarbeit mit meiner Hausärztin und dem Team der Etage 7 a so super hinbekommen, dass ich bedenkenlos im Japanischen Garten meine Runden drehen oder am Teich das Schnattern der dort gelandeten Enten verfolgen kann.

Am Freitag ist dann fast immer Schluss mit Club, dann holt mich meine Tochter ab. Wir verbringen viel Zeit im Garten, spielen dort Karten oder genießen die Natur bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen. Manchmal machen wir richtig weite Ausflüge nach Rheinsberg oder Neuruppin.

Bei den vielen Ausflügen in die Natur ist mir aufgefallen, dass ich mein Zimmer mit einigen Pflanzen schmücken könnte. Im Gespräch mit meinem domino-coach erwähnte ich das. Nun ging es los. Es wurde hinterfragt, welche Grünpflanzen es sein sollten, welche Lieblingsblumen für drinnen und draußen ich hätte usw.

Mein Ziel: Ich will unbedingt zu Pflanzen-Kölle! Meine Tochter und mein domino-coach werden nun gemeinsam mit mir einen Weg finden, wie ich dorthin komme.

Ich kann es kaum noch abwarten und werde Ihnen im nächsten Jahr von meinem tollen Ausflug berichten.

Bis dahin alles Gute und Kopf hoch!

Verfasser:
Peter Liebchen

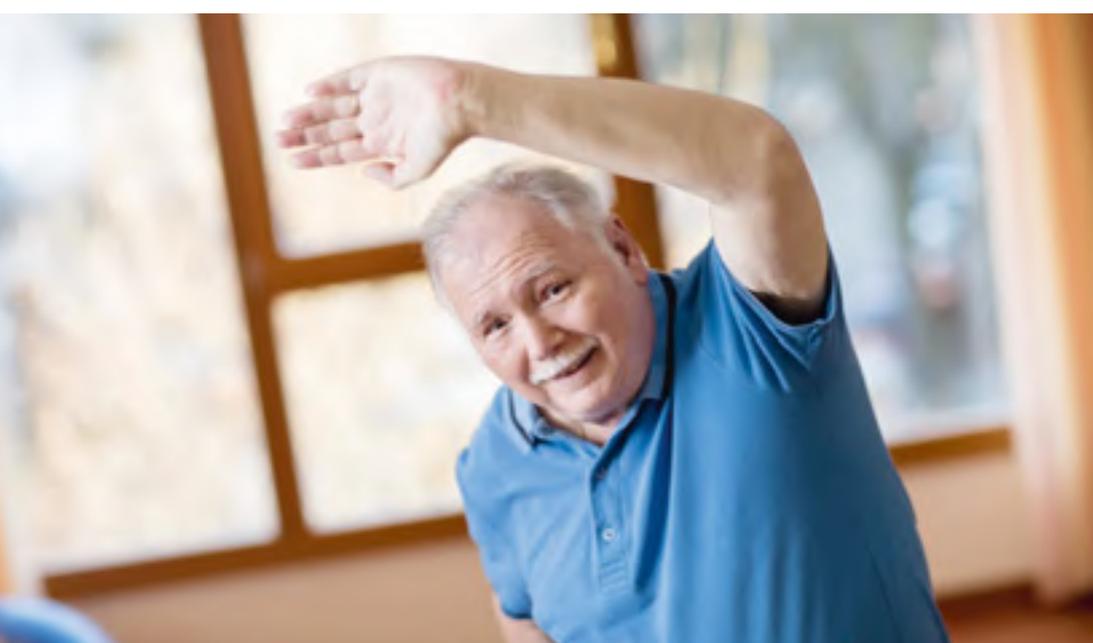
Ich heiÙe Peter Liebchen und bin seit Anfang Juni 2019 im domino-world™ Club Treptow.

domino-coach:
Ariane Blatter
domino-world™ Club Treptow

Meine Familie hat diese Einrichtung für mich ausgesucht, da ich zu diesem Zeitpunkt sehr krank war. Es gefällt mir ganz gut, allerdings fühle ich mich einsam, obwohl meine Frau mich oft besuchen kommt.

An den Therapien nehme ich regelmäßig teil. Besonders gut gefällt mir die Physiotherapie. Ich sehe die Notwendigkeit, meinen körperlichen Zustand zu verbessern.

Ich freue mich schon darauf, meinen neuen domino-coach kennenzulernen. Schrittweise versuche ich, in das normale Leben zurückzukehren.



Verfasserin:
Angelika Marter
für Ruth Krüger

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



Mein Name ist Ruth Krüger und ich bin 85 Jahre alt. Nach einem langen Krankenhausaufenthalt bin ich am 26. April 2018 in den Club Oranienburg auf die Wohntage 5 gezogen.

Anfangs war ich davon gar nicht begeistert, denn ich hatte mir mein Rentnerdasein anders vorgestellt. „Na ja, es ist jetzt einmal so“, dachte ich mir. Einige Tage später kam eine Mitarbeiterin zu mir und stellte sich als mein domino-coach vor. Ich dachte nur: Was soll das?

Sie erzählte mir etwas vom domino-coaching™ und von einem Therapieplan, den sie mit mir erstellen möchte. Eigentlich wollte ich nur meine Ruhe haben, aber dann wurde es erst richtig interessant und ich hörte aufmerksam zu. Dieser Therapieplan, den sie mit mir erstellt hat, ist individuell auf mich angepasst und soll mir helfen, wieder selbstständiger und fitter zu werden. Also ließ ich mich darauf ein.

Inzwischen gehe ich regelmäßig zu den Therapien im Haus, wie z. B. Krafttraining, Gesundheitskarate oder zum Koch-Club.

Manchmal möchte ich am liebsten im Bett bleiben und gar nicht aufstehen, aber dann motivieren mich die Mitarbeiter oder mein domino-coach, sodass ich schlussendlich doch aufstehe, denn sie haben ja Recht. Wer rastet, der rostet. Außerdem machen mir die Therapien ja auch viel Spaß und dafür möchte ich mich auch bei allen bedanken.

Das ist meine Geschichte für dieses Jahr.

Verfasserin:
Irmgard Holz mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Irmgard Holz. Ich habe schon 2010 eine Sommergeschichte geschrieben.

Damals war ich gerade im Urlaub an der Ostsee und hatte dort einen Schlaganfall, der dazu führte, dass meine linke Hand in der Bewegung eingeschränkt ist. Seitdem habe ich viele Therapien gemacht und war oft bei Ärzten. Immer mittwochs mache ich mit sehr viel Freude die Bewegungstherapie im Club Tegel.

Ich bin nun schon 90 Jahre alt und benutze immer die Treppe, wenn ich zum Essen ins Restaurant gehe. Arztbesuche und Medikamentenbesorgungen erledige ich immer allein.

Und ich habe sogar den Schrittwettbewerb des Clubs Tegel gewonnen!

Natürlich habe ich viel Glück, in diesem Alter noch so fit und selbstständig zu sein. Aber ohne das domino-coaching™ und die vielen Therapien wäre das Glück nicht so groß. Das domino-coaching™ war und ist mir eine große Unterstützung.

Verfasser:
Hans Schroth

Mein Leben änderte sich schlagartig, als ich im Krankenhaus wach wurde und an meinem Bauch ein Beutel hing, in dem nun meine Ausscheidungen landen.

domino-coach:
Nicole Gersdorf
domino-world™ Center
Siemensstadt

Ich war mit diesem Problem völlig überfordert. Wie soll das nun weitergehen, wenn ich zu Hause bin? Dann kam der Tag der Entlassung und völlig geschwächt kam ich nach Hause. Kurz darauf stellte sich mir eine junge Frau namens Nicole Gersdorf vor und meinte, sie sei mein neuer domino-coach. Sie erzählte etwas vom domino-coaching™, bei dem mit einem gezielt auf mich abgestimmten Therapieprogramm Übungen für Balance und Muskelaufbau durchgeführt würden.

Anfangs hatte ich keine Lust, doch schnell merkte ich, dass ich Kraft brauche, wenn ich außer Haus gehen möchte. Und tatsächlich wurde es mit dem Training besser.

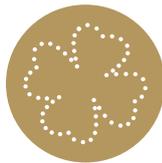
Aber das Beste, wovon ich berichten möchte, kommt nun:

Ich bin gerade aus dem Urlaub zurück. Zusammen mit meiner Tochter, meinem Schwiegersohn und den beiden Enkelkindern waren wir am wunderschönen Gardasee.

Den Beutel habe ich zwar immer noch, aber mit positiven Erlebnissen im Leben kann ich mich damit arrangieren.

Verfasser:
Dieter Berkhahn mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Ich bin der „Neue“ auf der Etage 3. Und wenn ich ehrlich bin, ist alles neu und fremd.

Ich wurde aber sehr herzlich aufgenommen und habe auch schon an den Gruppentherapien aktiv mitgewirkt. Ich, als sportbegeisterter „alter Knabe“, war ja sprachlos und begeistert, als wir hier mit Hanteln und anderen professionellen Sportgeräten hantierten. Ich selbst war nebenbei viele Jahre als Skilehrer tätig und war ganz stolz, als ich den Gruppenmitgliedern ein paar urtypische Bewegungen des Skifahrens vorführen konnte. Denn auch da steckt viel Übung drin. Ein paar Übungen darf ich immer vorführen und dann wird gemeinsam danach trainiert. Ich, als jahrelanger Schulleiter, bin somit wieder in meinem Element.

Wie gesagt, ich bin hier sehr gut aufgenommen worden und habe mich sehr schnell eingelebt. Ich muss noch trainieren, um wieder an meinem jährlichen Klassentreffen in einem Restaurant in Reinickendorf teilnehmen zu können. Denn da möchte ich allein und ohne Hilfsmittel hin- und wieder zurückkommen.

Ob ich das geschafft habe, schreibe ich Ihnen im nächsten Buch. Aber ich denke, dass ich es schaffe. Denn mein domino-coach Melanie hat ein super Therapieprogramm mit mir zusammen erstellt. Die Durchführung liegt nun in meinen Händen.

Als Schulleiter musste ich meine Schüler einst Disziplin lehren und nun bin ich an der Reihe, ebendiese zu beweisen. Tja, so ändern sich die Zeiten.

Verfasserin:
Erika Hauswirth
für Edeltraut Hedtke

domino-coach:
Susann Pusch
domino-world™ Club Treptow

Mein Name ist Edeltraut Hedtke. Ich bin 86 Jahre alt und wohne seit 1949 in Baumschulenweg. Im Jahr 2010 ist mein lieber Mann verstorben. Seit diesem Tag habe ich auf dem Weg zum Friedhof, immer wenn ich die Gondeker Straße entlangging, gedacht: „Wenn ich mal in ein Heim gehen muss, dann nur zu domino-world™.“ Es hat nicht allzu lange gedauert.

Nach einem längeren Krankenhausaufenthalt zog ich im Oktober 2015 bei domino-world™ ein. Zuerst hatte ich ein Zimmer zur Straße und dann hatte ich das Glück, in ein Zimmer mit Blick zum Britzer Zweigkanal ziehen zu können.

Nun heißt es, das Beste daraus zu machen. Ich versuchte, die Beine wieder zum Laufen zu bringen, was nach viel Übung auch wieder funktionierte.

Dann kam leider ein schwerer Sturz, der zur Folge hatte, dass beide Füße völlig verformt sind. Nun heißt es, fleißig üben, üben, üben.

Mein domino-coach Susann Pusch sagt immer: „Geht nicht, gibt's nicht!“

Also habe ich mir vorgenommen, richtig am Rollator zu laufen und wenn das geschafft ist, allein die Toilette aufzusuchen.

Das wird noch lange dauern, aber es muss geschafft werden.

Verfasserin:
Charlotte Maria Hartwig
mit Hilfe von
Candra Nienow

domino-coach:
Ulrike Lewinski
domino-world™ Club Oranienburg

Hallo, mein Name ist Charlotte Maria Hartwig. Ich bin 78 Jahre alt und seit dem 14. Januar 2015 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnetage 3.

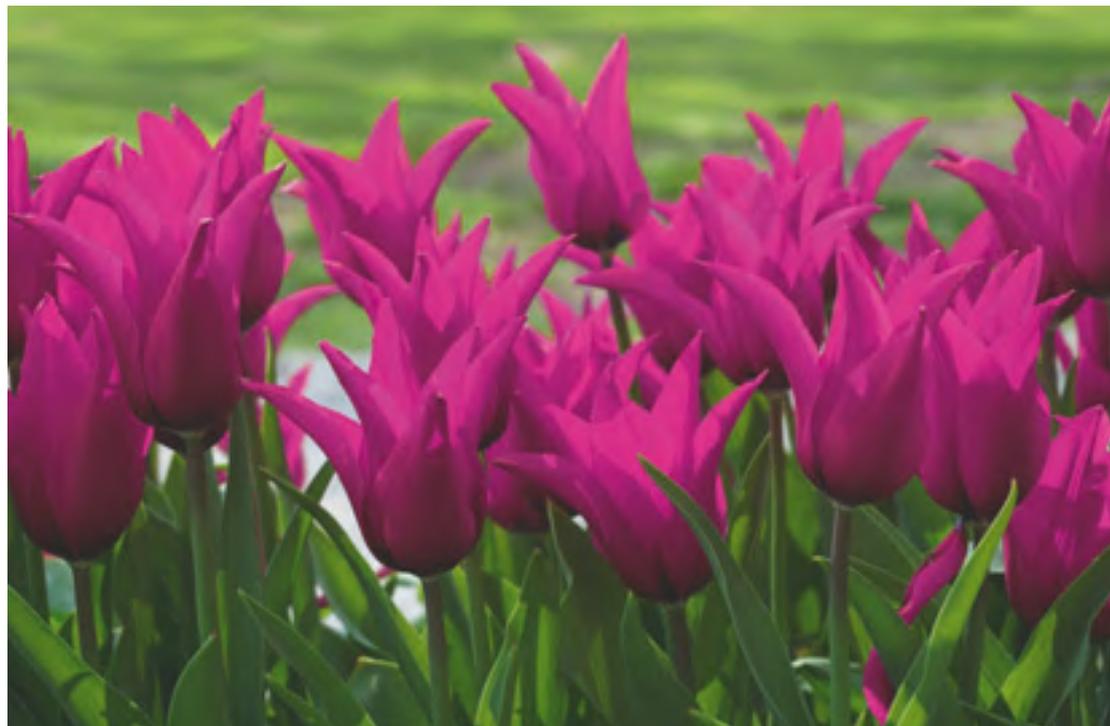
Vor dem Einzug lebte ich zusammen mit meiner Familie und ging regelmäßig meinen Hobbys nach. Ich las gern, häkelte viel und kümmerte mich besonders um meine geliebte Katze.

Dann zwangen mich diverse Erkrankungen und ein schwerer Schicksalsschlag zur Aufgabe meiner gewohnten Lebensweise sowie meiner Hobbys.

Mein Leben geriet völlig aus den Fugen und ich fiel in eine Depression. Es fiel mir schwer, mit der Situation klarzukommen. Dann erfolgte der Einzug bei domino-world™. Die dadurch bedingte Trennung von meiner geliebten Katze machte es nicht einfacher. Das Leben war für mich nicht mehr lebenswert. Eine große Hilfe in dieser schweren Zeit war für mich das Team der Wohnetage 3. Sie schafften es mit sehr viel Einfühlungsvermögen, mich zu motivieren, sodass ich mich auch mit dieser Lebenssituation erfolgreich auseinandersetzen konnte. Sie waren jeden Tag für mich da und unterstützten mich. So konnte ich Kraft schöpfen, um einen Weg aus diesem Dilemma zu finden. Zudem erstellte mein persönlicher domino-coach ein individuelles Programm mit vielen Bewegungsübungen für mich, sodass ich wieder sehr mobil wurde. Außerdem nehme ich an vielen Beschäftigungsangeboten teil, die bei domino-world™ angeboten werden.

Wie ich mich mittlerweile fühle?

Leider geht es mir seit Wochen wieder schlechter. Ich falle öfters wieder in mein altes ICH: Depressionen, Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit. Mein domino-coach und auch das Pflegepersonal versuchen es immer wieder, mich zu motivieren. Von Mal zu Mal werden sie auch erfolgreicher. Ich werde weiterhin an mir arbeiten, damit es mir bald wieder besser geht.



Verfasserin:
Monika Rudert mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Monika Rudert. Ich wurde im Oktober 1949 geboren. Seit dem Tod meines Mannes im November 2011 lebe ich in der Familie meines Sohnes in Birkenwerder.

Ich muss sagen, dass ich dadurch in ein sehr tiefes Loch gefallen bin. Ich konnte keinen Sinn mehr in meinem Leben erkennen. Außerdem verschlechterten sich mein insulinpflichtiger Diabetes sowie meine Arthritis. Es ging mir sehr schlecht. Dies alles führte zu einer ausgeprägten Depression. Ich erhielt eine Pflegestufe und schaute mich nach einer Tagespflege um.

Ich fand zu domino-world™. Seit August 2015 besuche ich einmal wöchentlich die Tagespflege in Birkenwerder. Langsam ging es mir etwas besser.

Im 2. Jahr besuchte ich dann zweimal wöchentlich das Day Care Center. Claudia Düpper-Haertwig stellte sich mir als domino-coach vor. Wir sprachen über das domino-coaching™ und haben jeden Monat einen Gesprächstermin. Neben der täglichen Betreuung, in der wir Sport und Krafttraining durchführen und unser Gedächtnis verbessern, gehen wir auch spazieren oder sind kreativ.

Mittlerweile habe ich sehr gute Bekannte in der Tagespflege und wir verbringen die Zeit dort miteinander. Ich habe wieder Freude!

Mein domino-coach Claudia führte mit mir das Geriatriische Assessment durch. Ich kam ins Depressionsmodell.

In einem Gespräch entwickelten wir mein Therapieprogramm. Das soll mir helfen, der Depression entgegenzuwirken und meine Lebensfreude wiederzufinden. Ich treibe Sport in der Tagespflege und gehe täglich 30 Minuten mit meinem Rollator spazieren.

Eine große Rolle spielt auch die Ernährungsumstellung, die ich in Angriff genommen habe.

Das weckte meine Energie. Durch die konsequente Durchführung des Therapieplanes sowie die weiteren Gespräche mit Frau Düpper-Haertwig erreichte ich folgende Ziele: Der Blutzuckerwert sank deutlich, sodass ich kein Insulin mehr benötige. Ebenfalls verbesserten sich fast alle Blutwerte. Auch meine größte Baustelle, mein Gewicht, reduzierte sich um 14 kg.

Ich fühle mich wieder selbstsicher und habe mehr Lebensfreude entwickelt. Meine körperliche Belastungsgrenze hat sich erhöht, vor allem in punkto Bewegung und Schmerzbewältigung.

Ich erfreue mich wieder an meinem Leben und gehe jetzt mit Vorfreude in die Einrichtung. Dort begrüßen und betreuen mich dann Sylvia, Carmen, Sabrina, Simone und Claudia. Ich treffe dort auch meine Freundinnen Hanni und Eva. Wir spielen auch öfter nach dem Mittagessen Rommé. Um 16:00 Uhr geht es mit dem Bus nach Hause. Die Busse werden von freundlichen und hilfsbereiten Fahrern gesteuert.

Ich werde weiter an mir arbeiten. Es lohnt sich!

Verfasser:
anonym mit Hilfe
des domino-coaches

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

Hallo, ich möchte Euch heute ein wenig über mich erzählen und Euch mit meiner kleinen Geschichte ein wenig Mut machen.

Ich kam im September 2016 zu domino-world™ in den Club Tegel, da ich aufgrund meiner kognitiven Einschränkungen nicht mehr allein zurechtkam. Mir wurde also ein schönes, neues Zuhause gesucht, wo man sich sehr gut um mich kümmert.

Als ich einzog und etwas zur Ruhe kam, stellte sich mein domino-coach Nicole Peek bei mir vor. Sie erklärte mir, was das domino-coaching™ ist und entwickelte mit mir zusammen ein auf mich zugeschnittenes Therapieprogramm. Ich war, trotz meiner kognitiven Einschränkungen, schon immer sehr selbstständig und wollte es auch bleiben. Dennoch bemerkten wir beide, dass ich etwas Unterstützung benötigte. Frau Peek fragte mich unter anderem, was ich mir wünsche, was mein Ziel ist, was ich endlich einmal wieder machen möchte. Ich war ganz erstaunt über diese Frage, aber Frau Peek erklärte mir ausführlich, dass aus meinem Traum – meinem sogenannten Patientenbild – meine Therapieziele entwickelt werden und so die Basis für meine zukünftigen Erfolge geschaffen wird. Ich musste auch Fragen beantworten wie zum Beispiel „Welchen Tag haben wir heute?“ und „Welche Jahreszeit haben wir?“ Sie schaute, ob ich körperliche Einschränkungen habe und fragte nach meinem derzeitigen Befinden. Nach wirklich vielen Fragen und Gesprächen ging es nun ans Eingemachte: Wir erstellten drei Therapieziele, damit ich meinen Traum, endlich mal wieder auf dem Tegeler See mit einer Freundin Dampfer zu fahren, erreiche.

Um die Ziele zu erreichen, musste ich nun Übungen selbst machen und Übungen mit Unterstützung absolvieren. Um wieder selbstständig duschen und gehen zu können, mache ich z. B. Lauftraining, trainiere die Hände und Arme oder mache Krafttraining. Ich bin also sehr beschäftigt und am Anfang war mir das alles oft zu viel. Ich musste mich doch erst einmal an die neue Umgebung und an mein neues Zuhause gewöhnen.

Ich trauerte noch lange meiner alten Umgebung nach. Es fiel mir sichtlich schwer, endgültig loszulassen. Mir war aber bewusst, dass ich Unterstützung brauche und so sagte ich zu mir selbst: „Hör endlich auf, Deinem vergangenen Leben nachzutrauern, sieh es als neue Chance, als einen neuen, positiven Lebensabschnitt.“

Ich fing an, energischer an meinen Zielen zu arbeiten und zeigte Verbesserungen. Ich gehe teilweise selbstständig duschen und kognitiv fallen mir viele Sachen leichter. Ich wurde viel offener und mir wurde und wird viel Mut gemacht von allen Seiten.

Meine Tagesabläufe sind wieder sehr viel strukturierter und ich freue mich auf jeden Tag.

Natürlich ist nicht jeder Tag gleich und ich habe auch mal schlechte Tage. Es kommt auch mal vor, dass mein doch so strukturierter Tag durch meine kognitiven Einschränkungen durcheinandergerät. Aber mir wird immer wieder Stärke und Vertrauen zugesprochen. Hier glaubt man an mich und meine Ziele, hier bin ich jemand und das gibt mir die Kraft und den Mut, tagein und tagaus weiterzumachen. Ich halte an meinem Traum fest und weiß, ich bin nicht allein.

Verfasserin:
Victoria Himborn
für Adele Dubberke

domino-coach:
Viktoria Himborn
domino-world™ Club Treptow



Jedes Jahr lese ich tolle und motivierende Geschichten über die Bewohner und deren Ziele, die sie mit harter Arbeit und Willenskraft erreicht haben.

Ich möchte dieses Jahr die Chance nutzen und über eine Bewohnerin schreiben, die ich seit fünf Jahren begleite. Frau Dubberke ist von Beginn an Bewohnerin der Etage 1 im Club Treptow.

Durch ihre Demenz ist jeder Tag neu für sie, mit neuen Menschen und neuen Situationen. Dass das für Frau Dubberke Stress, Angst und Verzweiflung bedeutet, brauche ich wohl nicht zu betonen. Die Erkrankung Demenz ist nicht heilbar. Daher ist es für uns domino-coaches eine Herausforderung, die richtigen Therapiemaßnahmen aufzustellen und vor allem, diese umzusetzen.

Mit Hilfe der Angehörigen, die uns die Lebensgeschichte von Frau Dubberke erzählten, wussten wir, dass die Natur für sie eine große Rolle spielte, da Frau Dubberke in einer ländlichen Gegend in Mecklenburg-Vorpommern aufgewachsen ist. Also setzten wir uns als Team zusammen, machten mehrere Fallbesprechungen und haben einen roten Faden gefunden, wie wir Frau Dubberke helfen können, sich wohler zu fühlen.

Wichtig in der Arbeit mit demenziell erkrankten Bewohnern ist die Kommunikation. Unsere Aufgabe ist es, den Weg zu teilen, uns in die Situation hineinzusetzen. Das Ziel, das für mich als domino-coach an erster Stelle steht, ist, schöne Momente zu schaffen und Frau Dubberke somit aus dem negativen Kreislauf zu befreien. Durch eine positive Kommunikation und ein Lächeln im Gesicht gelang uns dies als Team.

Denn, liebe Leserinnen und Leser, Sie wissen ja: Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag.



Verfasser:
Alexander Derr

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



Mein Name ist Alexander Derr und ich wohne seit dem 14. Dezember 2017 im domino-world™ Club Oranienburg.

Vor meiner Auswanderung lebte ich in Russland. Dann zog ich gemeinsam mit meiner Schwester nach Deutschland – nach Oranienburg, wo wir in einer Wohngemeinschaft lebten. Bei einem Verkehrsunfall mit dem Fahrrad erlitt ich eine Beckenfraktur und kam ins Krankenhaus. Nach meiner Genesung konnte ich schlecht gehen und bekam zur Unterstützung einen Rollator.

Mit meiner Betreuerin und meiner Schwester besprachen wir die Aufnahme in eine Pflegeeinrichtung. So kam ich in den domino-world™ Club Oranienburg. Dort wohne ich in einem schönen Doppelzimmer auf der Wohnetage 4. 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 im Gehen verbessern und noch mehr Selbstständigkeit erlangen. Mein Ziel ist es, wieder weite Strecken laufen zu können: bis in die Stadt zu gehen, um Bekannte zu treffen und mit ihnen bei Kaffee und Kuchen zu plauschen.

Die Gespräche halfen mir auch, meine Kommunikation zu verbessern. Ich konnte immer besser meine Wünsche äußern und auf gestellte Fragen antworten. Um meinem Ziel näherzukommen, übte ich jeden Tag. Lief hin und her, nahm am Treppentraining, am Kraft- und Balancetraining und an Übungen an der Sprossenwand teil. Dadurch erreichte ich eine bessere Beweglichkeit und Selbstsicherheit.

Als im Oktober 2018 ein Gehwettbewerb stattfand, nahm ich auch daran teil. Die Strecke führte von Oranienburg bis in den Harz. Die Teilnehmer bekamen einen Schrittzähler, der am Gürtel befestigt wurde und jeden gegangenen Schritt aufzeichnete. Das motivierte mich noch mehr. Ich lief jeden Tag mehrere Runden im Park und schon bald hatte ich die anderen Teilnehmer mit meiner Schrittzahl überholt. Am Ende erreichte ich im Gehwettbewerb den 1. Platz und bekam einen Pokal. Darüber habe ich mich sehr gefreut.

Heute gehe ich meistens schon vor dem Frühstück in den Park und laufe meine Runde. Das macht mir Spaß und ich genieße die frische Luft. Ich teile mir meinen Tag selbst ein und gehe regelmäßig zu den Therapien. Die Mahlzeiten nehme ich im Restaurant ein und bringe auf dem Rückweg die Post mit. Ich nehme am Rehabilitationssport teil, erledige jeden Tag meine Übungen und komme meinem Ziel immer näher.

Ich fühle mich sehr wohl hier und das verdanke ich meinem domino-coach und allen Menschen, die mir dabei geholfen haben, so weit zu kommen.

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 schon 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. Und so passiert es, dass er – wenn mal was im domino-coaching™ nicht so klappt – zusammen mit mir nach Lösungen 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 keine Lust zu üben“ dann bekommt er es – wie auch immer – mit und dann gibt es wieder ein Gespräch.

Ich besuche sogar seit diesem Jahr wieder zweimal in der Woche das Day Care Center.

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 wir zum Beispiel in diesem Jahr an der Ostsee.

Ich schaue weiterhin nur nach vorn und genieße die schönen Stunden für den Rest meines Lebens und hoffe, mein domino-coach Udo wird mich noch lange Zeit begleiten, denn ich möchte ihn in keiner Sekunde missen. Für mich gehört er schon zur Familie.

Ich kann nur jedem raten, sich wirklich auf das domino-coaching™ einzulassen und danke allen, die Tag und Nacht für mich da sind und mir helfen, die Schwierigkeiten in meinem Leben zu bewältigen.

In diesem Sinne wünsche ich allen ein schönes Jahr 2020 und hoffe, auch im kommenden Jahr erneut darüber berichten zu können, was ich für Erfolge erzielen konnte.

Verfasserin:
Waltraud Eberhagen
mit Hilfe von
Meike Bönsch

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



Nach einem längeren Krankenhausbesuch konnte ich nicht mehr allein zu Hause wohnen. Ich war einfach körperlich nicht fit genug und hatte arge Schwierigkeiten in fast allen Bereichen, auch in der Körperpflege. Aber auch an der Motivation fehlte es mir.

Als alter Mensch fühlt man sich sehr schnell abgeschoben und nutzlos. Von meiner Wohnung wollte ich mich noch nicht trennen, denn mein größter Wunsch war, wieder fit zu werden und wieder nach Hause zu ziehen.

Mein domino-coach machte mir immer Mut und mein Therapieprogramm wurde so aufgebaut, dass ich wieder mehr Kraft bekomme, um zu Hause klarzukommen. Ich trainierte täglich, allein oder in einer Gruppentherapie: Kraft- und Balance für meine körperliche Kraft, Qi Gong für mein seelisches Befinden. Immer im Hinterkopf: mein größter Traum, wieder nach Hause zu ziehen.

Tja, was soll ich nun – drei Monate später – sagen? Am 31. Dezember 2019 ziehe ich wieder in meine Wohnung, habe Kraft und Lust, alles wieder allein zu bewältigen. Es war quasi eine Reha-Zeit hier.

Eine tolle Zeit, die ich nie mehr missen möchte. Das domino-coaching™ ist eine ganz tolle Sache!

Verfasserin:
Heike Schmeichel
für Irmgard Hielscher

domino-coach:
Fatma Ergin
domino-world™ Club Treptow

Mein Name ist Irmgard Hielscher. Ich bin 94 Jahre alt und wohne seit Juli 2018 im Club Treptow.

Viele Jahre konnte ich selbstständig meinen Haushalt bewältigen, doch dann verschlechterte sich mein Gesundheitszustand massiv. Durch meine Kinder, die sehr bemüht waren, mich in einer sehr guten Einrichtung unterzubringen, kam ich dann hier in den domino-world™ Club Treptow.

Am Anfang hielt ich mich viel in meinem Zimmer auf und hatte Mühe, mich an die neue Situation zu gewöhnen. Das änderte sich aber nach kurzer Zeit.

Durch das tolle Therapieprogramm bin ich heute in der Lage, selbstständig am Rollator zu laufen und Treppen zu steigen. Ich nehme im Restaurant meine Mahlzeiten ein und habe mich mit einer Mitbewohnerin angefreundet. Innerhalb des Hauses unternehmen wir fast alles gemeinsam.

Mein Lebensmut und meine Freude haben sich deutlich verbessert, was ich von Herzen jedem Mitbewohner wünsche.

Am Schluss möchte ich sagen, ich bin sehr zufrieden und wünsche mir, dass ich meine Zeit hier genießen kann.

Verfasserin:
Ronja Reimers
für Doris Gregorzewski

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

Mein Name ist Doris Gregorzewski und ich wohne seit 2011 auf der Etage 5 im domino-world™ Club Oranienburg.

Ich nehme nun schon seit einigen Jahren am domino-coaching™ teil und möchte nun wieder von meinen Fortschritten berichten.

Im letzten Jahr schlugen aufgrund meiner vorliegenden Erkrankungen auch bei mir die gesundheitlichen Probleme wieder ordentlich zu, welche mit einigen Stürzen einhergingen. Die Stürze warfen mich in meiner Selbstständigkeit immer wieder weit zurück. Doch meine Selbstständigkeit ist mir sehr wichtig und mir liegt sehr viel daran, in allen Lebenslagen selbstständig zu sein. Mein domino-coach motivierte mich immer zur Selbstständigkeit und passte einen individuellen Therapieplan für mich an, beginnend mit Kraft- und Balance-Training, Lauftraining und schlussendlich auch mit Treppentraining.

Die Angst vor den Stürzen dämpfte meine Motivation, doch ich weiß, dass ich hier Hilfe und Unterstützung bekomme und an mich geglaubt wird. Daher bin ich nun in fast allen Lebenslagen wieder selbstständig und hochmotiviert, meine Therapien im domino-coaching™ umzusetzen und an den Gruppentherapien teilzunehmen. Denn wie ich meinem domino-coach immer zu sagen pflege: „Wer rastet, der rostet.“

Es war nicht leicht, in ein Heim zu ziehen, da ich – bis auf meine Krankheiten – doch eigentlich noch sehr fit bin. Aber nun bin ich doch sehr froh, hier zu sein.

Ich bin sehr zufrieden hier im Club Oranienburg, bin dankbar für die Unterstützung des Teams, bin dankbar für die Motivation, Unterstützung und Hilfe meines domino-coaches und freue mich sehr darüber, gute Bekanntschaften innerhalb des Hauses zu haben.

Denn alt werden heißt, nicht allein zu sein und nicht mehr alles selbst bewältigen zu können. Ich bin 68 Jahre, wohne in einem Seniorenheim und kann dennoch sagen, dass ich sehr glücklich und ausgeglichen bin. Ich kann immer noch die Dinge tun, die mir Spaß machen, wie Spaziergänge hier im Japanischen Garten, Handarbeiten und Rätseln, zudem freue ich mich jedes Mal auf das Musikcafé, welches hier im Haus angeboten wird.

Ich bin froh, hier zu sein, denn das domino-coaching™ ist das Beste, was mir passieren konnte. Es hilft mir, auch im Alter noch so fit und selbstständig zu sein.

Verfasser:
Wolfgang Linke mit Hilfe
seines domino-coaches

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

Ich bin Wolfgang Linke und wie ich bereits im vergangenen Jahr berichtet hatte, bin ich froh, dass ich hier gut angekommen bin und mich hier zu Hause fühlen kann.

Neben freundschaftlichen Kontakten zu Tischnachbarn habe ich auch immer mehr Beziehungen zu vielen Bewohnern des Hauses. Und auch ein wenig mehr als nur das Kennenlernen, denn ich wurde dieses Jahr zum Mitglied des Heimbewohner-Beirats gewählt.

Somit habe ich nicht nur mehr Bewohner kennengelernt, sondern auch Aufgaben und Verantwortung gegenüber dem Bewohnerkollektiv erhalten.



Verfasserin:
Ingrid Golz mit Hilfe
von Silvia Fischbach

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

Mein Name ist Ingrid Golz und ich bin am 24. Dezember 1941 geboren. Ich lebte 47 Jahre in einem schönen Haus mit Garten in Waidmannslust. Was habe ich Schönes hier erlebt!

Dann brach ich mir im November das Becken. Ich konnte mich nicht mehr bewegen, keine einzige Stufe im Haus mehr bewältigen. Nichts ging mehr!

Dazu kommt noch meine Parkinson-Erkrankung, die ich seit 2013 habe. Meine Gedanken kreisten nur noch darum: So kann es nicht weitergehen. Ich möchte meinen Kindern nicht zumuten, mich zu pflegen. Ich werde für mich einen Platz in einem Pflegeheim suchen. Das war mein Entschluss.

Also ging ich mit meiner Enkeltochter los. Wir schauten uns in Tegel einige Häuser an. Sie haben mir alle gut gefallen, aber etwas fehlte. Dann bekam ich von meiner Schwiegertochter den Tipp: „Schau Dir den domino-world™ Club Tegel an.“ Das tat ich dann auch.

Zusammen mit meiner Familie gingen wir in das Haus und ich sage Ihnen, die anderen Häuser sahen auch schön aus, aber hier in der Lobby zu stehen, war wunderbar. Man zeigte uns das Zimmer. Es war groß und es gefiel mir auf Anhieb.

Am 17. Januar 2019 war es dann so weit. Ich bezog das schöne große Zimmer. Mein Zimmer. Ich habe persönliche Gegenstände mitgebracht, um es mir hier gemütlich zu machen. Mein domino-coach, Sonja Naefe, stellte sich vor und erklärte mir das domino-coaching™. Dann erstellte sie ein Therapieprogramm für mich. Sie fragte mich: „Was ist Ihr Ziel?“ Na, ganz klar: Ich möchte wieder Treppen steigen. Ich möchte das Gefühl haben, wieder laufen zu können.

Zu den Therapien am Vormittag gehe ich gern. Die Gespräche tun mir gut. Aber das Gedächtnistraining am Nachmittag ist auch toll. Ich fühle mich rundum sehr wohl hier. Ich bereue meine Entscheidung keineswegs. Ich schließe mit dem alten Leben ab und beginne ein neues bei domino-world™.

Verfasserin:
Sabine Warnest

Mein Name ist Sabine Warnest und ich bin 74 Jahre alt. Ich bin seit meiner Geburt taubstumm und kann mich nur im Rollstuhl fortbewegen.

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

Ich komme seit genau vier Jahren ins domino-world™ Day Care Center Kreuzberg.

In diesem Sommer habe ich viel an Gewicht verloren. Mein Appetit ist nicht mehr der, der er mal war. Dadurch, dass ich mich kaum noch bewegen konnte, hatte ich in den letzten Jahren auch ein paar Kilo zugenommen.

Durch den Gewichtsverlust wurde ich wieder beweglicher. Das haben natürlich auch alle Mitarbeiter in der Tagespflege gemerkt. Was wurde mit mir nicht alles angestellt. Es hieß nur noch trainieren, trainieren und nochmals trainieren. Erst wurde das Aufstehen aus dem Rollstuhl und das Hinsetzen geübt und das immer und immer wieder, bis ich so viel Kraft in den Beinen hatte, dass es klappte.

Ich sitze seit vielen Jahren im Rollstuhl und nun kann ich wirklich mit Unterstützung ein paar Schritte laufen. Das ist der Wahnsinn!

Die Mitarbeiter aus der Tagespflege haben nicht lockergelassen und mich immer motiviert, auch wenn ich absolut keine Lust hatte. Dafür ein großes Dankeschön an alle domino-world™ Mitarbeiter für die Freundlichkeit und Unterstützung.

Verfasserin:
Franka Kolmetz
für Helga Johns

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



Frau Helga Johns wohnt seit drei Jahren im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohntage 2 in einem Einzelzimmer und würde gern ihre Geschichte erzählen. Da Frau Johns eine starke Demenz hat und nicht selber schreiben kann, werde ich als ihr domino-coach das gern für sie übernehmen.

Als Frau Johns zu uns kam, war sie sehr verschüchtert und ängstlich. Sie wollte nicht zu den anderen Bewohnern in den Clubraum. Zudem war Frau Johns sehr dünn und konnte kaum laufen.

Ich muss ehrlich sagen, ich hatte den Eindruck, dass man kaum etwas mit ihr machen konnte. Aber so leicht wollte ich nicht aufgeben und setzte mich mit ihren Kindern (sie hat einen Sohn und eine Tochter) in Verbindung. Wir besprachen, was wir machen könnten und da die Kinder einen guten Kontakt zur Mutter haben, arbeiteten wir zusammen.

Ihre Kinder kommen regelmäßig zu Besuch und gehen dann mit ihr gemeinsam in den Clubraum. Ich ging auch jeden Tag zu ihr, um ihr Vertrauen zu gewinnen. Dann unterhielten wir uns und ich stand ihr bei allen Fragen Rede und Antwort. Immer öfter begleitete ich sie aus ihrem Zimmer und brachte sie zu den anderen Bewohnern. Nach und nach fasste sie Vertrauen zu mir und den Bewohnern auf ihrer Wohntage.

Dann konnten wir mit dem eigentlichen domino-coaching™ beginnen. Ich habe für Frau Johns ein Therapieprogramm aufgestellt, das ich auch mit ihren Kindern abgesprochen habe. Es beinhaltet Laufübungen, Kraft- und Balance-Training und Übungen an der Sprossenwand.

Nach einem halben Jahr waren wir so weit, dass sie selbstständig mit dem Rollator in den Clubraum gehen konnte, um dort ihre Mahlzeiten einzunehmen. Sie hat auch schon an Gewicht zugenommen. Sie lächelt sehr oft. Auch ist sie nicht mehr so ängstlich und verschüchtert wie am Anfang.

Und was sagt uns das wieder einmal? Auch Bewohner, die Demenz oder andere Beschwerden haben, können durch das domino-coaching™ noch vieles erreichen, das verloren schien. Man darf den Menschen nur nicht aufgeben.



Verfasser:
Harald Hanschow mit Hilfe
von Mica Lumumba

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



Ach je, schon wieder diese Therapiestunde, jeden Tag, die ganze Woche. Für mich ist es manchmal sehr anstrengend. Warum?

Seit meiner Erkrankung im Jahr 2012 war mein Alltag nicht sehr strukturiert und ich habe manchen Tag einfach im Sessel verbracht. Stundenlang. Von Eigeninitiative keine Spur. Und dann, irgendwann im März, sagte mein domino-coach zu mir: „Herr Hanschow, wir haben ein neues Therapieprogramm und ich möchte mit Ihnen Ihre Übungstage festlegen.“

Und es fing an.

Montag: Qi Gong für das seelische Wohlbefinden

Dienstag: Ergotherapie für fitte Finger

Mittwoch: Krafttraining für die Beinmuskulatur, Treppe rauf und Treppe runter

Donnerstag: Memocare, denn auch die grauen Zellen müssen arbeiten

Freitag: Hanteltraining, sonst werden die Bizepse schwach

Samstag und Sonntag gilt es, fit zu sein. Für mich bedeutet das: Ausflug nach Hause zu meiner Lebensgefährtin, bis nach Spandau. Und am Montag wieder zurück nach Tegel.

Wenn ich in meinem Appartement bin, lausche ich gespannt und weiß, gleich wird es an die Tür klopfen und dann drehen sich die Schlüssel im Schlüsselloch und die Stimme einer Mitarbeiterin sagt: „Herr Hanschow, es ist so weit, jetzt geht es an die Sprossenwand.“

Und ich? Ich bin sehr stolz und fühle mich einfach gut. Weil ich durch diese Übungen sicher und allein den Rückweg von Spandau nach Tegel mit der Bahn bewältigen kann.

Sie sehen also: „Jeder einzelne Tag wird zum Erlebnis, wenn man an sich glaubt.“

Verfasserin:
Margit Loth mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Margit Loth und ich bin 77 Jahre alt. Ich werde erst seit kurzer Zeit von den Mitarbeitern des domino-world™ Centers Kreuzberg betreut.

Seit dem Tod meines Partners fühlte ich mich sehr einsam und unwohl in meiner kleinen Wohnung. Vor einem Monat kam dann eine Frau von domino-world™ zu mir, die sich als mein domino-coach vorstellte. Anfangs war ich sehr skeptisch und konnte mir nicht vorstellen, dass sich in meinem Leben noch etwas ändern bzw. bessern sollte.

Man möchte mir also helfen, wieder selbstständiger zu werden und Kontakt zu anderen Menschen in meinem Alter zu finden. Das ist nämlich mein Ziel: raus aus der Wohnung und unter Menschen sein.

Sofort wurde ein Schnuppertag im Day Care Center Kreuzberg für mich vereinbart und ich bin positiv überrascht, wie nett dort alle sind. Es wird sich rührend um die Besucher gekümmert und ich habe mich sofort wohl und gut aufgehoben gefühlt.

Ich würde sagen, Ziel erreicht! Und das schon in so kurzer Zeit. Nun überlege ich mir, was ich noch gern unternehmen möchte. Vielleicht ein Besuch im Zoo? Wäre doch gelacht, wenn ich das nicht hinbekomme.

Verfasserin:
Margot Gwosdz mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Heute ist es wieder so weit und ich sitze bei einem Glas Wasser mit meinem domino-coach zusammen und versuche, an meiner nächsten Erfolgsgeschichte zu schreiben. Ich glaube, es ist meine zweite Geschichte hier in den Jahren, denn ich bin ja schon länger im Club Tegel zu Hause. Ganz genau bin ich hier seit April 2016. Aber dazu und zu meinem Ziel gleich mehr.

Ich möchte mich zuerst einmal bei Ihnen vorstellen, denn solange ich mich nicht vorstelle, wissen Sie nicht, wer Ihnen hier schreibt. Mein Name ist Margot Gwosdz und wie alt ich bin, ist mein Geheimnis. Nein, natürlich nicht. Ich verrate es Ihnen: Ich bin 94 Jahre und aktives Mitglied im Heimbeirat.

Anfang des Jahres ist viel passiert bei mir im domino-coaching™. Mein alter domino-coach hat aufgehört und ich habe einen neuen domino-coach an die Seite bekommen. Ich durfte auch mitentscheiden, wer das sein würde.

Janine, so heißt mein neuer domino-coach, hat dann erstmal Tests mit mir gemacht und mich nach einem Ziel gefragt. Um nicht alles mitschreiben zu müssen, hatte sie ein Tonbandgerät dabei. Ich musste lachen, denn es war nicht größer als ein Handy. Aber egal. Also legten wir mit dem domino-coaching™ los. Bei den Tests schaute sie, wo meine Stärken und die größten Probleme liegen.

Ich bin ganz ehrlich, mein größtes Problem ist das Treppensteigen. Und wenn ich dann immer höre: „Frau Gwosdz, Sie haben noch Treppentraining auf dem Plan stehen“, da stellen sich meine Haare auf, aber gleichzeitig muss ich auch wieder schmunzeln. Denn aufgrund meiner Arthrose im Knie führe ich das Treppentraining in Form von Wechseltritt an der Sprossenwand durch. Da steht ein kleiner Tritt und da gehe ich wie auf der Treppe hoch und runter. Und ich muss Ihnen sagen, das ist echt nicht leicht. Aber ich möchte mein Ziel erreichen: Ich möchte so gern mal wieder an den Neptunbrunnen am Alexanderplatz gehen. Und um das zu schaffen und dorthin zu kommen, muss ich auch die kleinsten Hindernisse überwinden.

Daher heißt es für mich zu üben, aber natürlich nicht nur das Treppensteigen. Auch die Kraft wird trainiert und mein Kopf wird fit gehalten mit Gedächtnistraining.

Ich muss Ihnen echt sagen, dass alle Therapien einen ganz besonderen Anspruch haben. Egal, ob man jünger oder älter ist. Das domino-coaching™ und die Therapien sind der Begleiter an meiner Seite und ich bin glücklich, mich dafür entscheiden zu haben.

Jetzt ist Feierabend für die Geschichte, denn meine Einzelübungen müssen noch gemacht werden, da nicht alle Therapien in der Gruppe stattfinden. Daher sag ich: „Tschüss, bis nächstes Jahr.“



Verfasserin:
Jennifer Friedrich
für Dora Leumann

domino-coach:
Cindy Meier
domino-world™ Club Oranienburg

Mein Name ist Dora Leumann. Ich bin am 15. Oktober 1923 geboren und somit 95 Jahre alt. Dies ist meine erste Sommergeschichte, denn ich wohne erst seit dem 23. Januar 2018 hier im domino-world™ Club Oranienburg.

Vorher habe ich in einem großen Haus in Oranienburg gewohnt, wo ich seit 2016 vom ambulanten Pflegedienst von domino-world™ betreut wurde. Außerdem war ich auch oft im Holiday Club zu Besuch. Dort gefiel es mir immer sehr gut. Ich war aber auch froh, wenn es wieder zurück nach Hause ging. Bei meinem letzten Aufenthalt hier war allerdings klar, dass ich diesmal nicht zurück nach Hause konnte. Mein Haus war einfach nicht mehr für mich geeignet. Es gab zu viele Treppen, Ecken und Kanten, um mich mit meinem Rollstuhl bewegen zu können. Also entschieden ich und meine Betreuerin, dass ich nun im domino-world™ Club Oranienburg bleiben würde.

Diese Entscheidung fiel mir sehr schwer. Ich bin in ein tiefes Loch gefallen und hatte keinen Lebensmut mehr. Ich lag fast den ganzen Tag im Bett, ich wollte einfach nicht mehr aufstehen, wollte mich nicht mehr waschen, nicht mehr essen. Ich wollte nur noch sterben.

Eines Tages lernte ich dann meinen domino-coach Cindy Meier kennen, die mich täglich motivierte und mir meinen Lebenswillen zurückbrachte. Schließlich zog ich auf die Wohnetage 3, wo es mir sehr gut gefällt.

Alle Mitarbeiter sind sehr nett, freundlich und zuvorkommend. Mein domino-coach motiviert mich noch heute täglich und ich versuche, das Training so gut wie möglich mitzumachen. Im Mai nahm ich sogar an einem Leistungsnachweis einer unserer Auszubildenden teil. Das machte mir großen Spaß – besonders das Training mit den Thera-Bändern war super.

Mittlerweile habe ich mich gut eingelebt und bin dankbar, dass mich die Pflegekräfte und mein domino-coach so toll unterstützen und motivieren. Wenn das so weiter geht, werde ich wohl noch meinen 100. Geburtstag feiern.

Verfasserin:
Janine Reinke
für Edith Wessel

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

Hallo, auch in diesem Jahr melde ich mich als domino-coach von Frau Wessel mit einer Sommergeschichte zurück.

Frau Wessel zog 2007 bei domino-world™ ein und ist eine unserer ersten Bewohnerinnen. Seit nunmehr 12 Jahren ist der Club Tegel ihr Zuhause. So schreibe ich schon an ihrer 7. Sommergeschichte.

Frau Wessel ist eine ganz besondere Frau. Als eine von wenigen Bewohnerinnen ihrer Altersklasse ging sie bis vor vier Jahren noch regelmäßig mit ihrer Tochter zum Kieser-Training. In dieser Zeit nahm sie nur an wenigen Therapien im Club Tegel teil.

Bis zum Sommer 2018 ist Frau Wessel noch selbstständig am Rollator gelaufen. Dann kam der Tag, an dem sie es nicht mehr schaffte – das ging von jetzt auf gleich. Es folgten Gespräche mit ihrer Tochter, um die Lebensqualität der Mutter wieder zu erhöhen. Denn nicht laufen zu können wohin man will, ist doch einfach schrecklich! Gesagt, getan. So wurde ein neues Therapieprogramm erstellt.

Frau Wessel nahm vorerst nur ab und zu am Kraft- und Balance-Training teil, aber leider nicht regelmäßig. Wir führten immer und immer wieder Gespräche mit ihr, aber Frau Wessel wollte einfach nichts mehr machen. Doch die Probleme mit dem Laufen wurden größer und größer. So ging das viele Monate – bis zum Sommer 2018.

Der Tochter ist es sehr wichtig, dass ihre Mutter wieder größere Strecken am Rollator gehen kann, damit sie selbstständig bleibt.

So sagte sie zu ihrer Mutter: „Mutti, so wie es Dir jetzt geht, können wir nicht mehr mit Dir in den Sommerurlaub nach Zinnowitz fahren oder Dich zu Weihnachten zu uns nach Hause holen. Mutti, Du musst etwas tun. Du hast einen so tollen domino-coach an Deiner Seite, nutze die Chance.“

Und wie sieht es heute aus? Frau Wessel nimmt regelmäßig an den Therapien teil, sie geht regelmäßig zum Kraft- und Balance-Training und hat viel Freude. Der nächste Schritt – auch den wird sie mit unserer Hilfe schaffen – ist das regelmäßige Benutzen ihres Rollators. Aber bis dahin heißt es für Frau Wessel: üben, üben und nochmals üben.

Die Tochter von Frau Wessel und ich hoffen, Ihnen im nächsten Jahr von den Fortschritten berichten zu können. Bis dahin alles Gute.

Verfasser:
Karl-Peter Missner mit Hilfe
seines domino-coaches

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

Im Sommer 2018 plagte mich eine schmerzhafte Gallenkolik. Daraufhin wurde ich ins Krankenhaus eingeliefert. Dass aus dem Krankenhausaufenthalt fast ein halbes Jahr werden würde, war damals nicht zu ahnen. Nach einer ausgiebigen Tournee durch die Krankenhäuser war es dann so weit: Ich konnte entlassen werden. Ein Krankentransport brachte mich zurück zu domino-world™.

Schon während der Reha erreichten mich positive Nachrichten. Trotz meiner langen Abwesenheit hatte man mir mein Zimmer freigehalten.

Als ich dann zurückkehrte, empfingen mich viele freundliche Gesichter: „Schön, dass Sie wieder da sind!“ klang es aus allen Ecken und: „Weiterhin gute Besserung!“ So erfuhr ich, dass über die ärztliche Kunst hinaus auch menschliche Zuneigung einen erheblichen Beitrag zur Heilung leisteten.

Die Therapien bei domino-world™ bewirkten ein Übriges – obwohl auch das Alter seinen Tribut fordert.

Heute bin ich guten Mutes im Hier und Jetzt und erfreue mich daran. Das kann ich jedem „Alten“ nur wünschen:

Nicht auf den Schrotthaufen der Geschichte, sondern ins Leben gehören auch die Älteren. Mit einer solchen Perspektive weicht auch in unserer Gesellschaft die Furcht vor dem Älterwerden!

Verfasserin:
Anna-Maria Hemm
für Johanna Maiwald

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

Hallo, Ihr Lieben, ich heiße Johanna Maiwald und bin 1936 in Simsdorf geboren. Aufgewachsen bin ich mit meinen beiden Schwestern in Schmachtenhagen. Früher kümmerte ich mich oft um die Pferde meiner Großeltern und ritt leidenschaftlich gern. Ich selbst besitze einen Hund namens Gero. Leider sehe ich ihn selten, da er nun bei meiner Tochter lebt.

Als mein Mann Hans noch lebte, besaßen wir ein Haus mit Garten, in dem ich gern las. Mit meinem Hans verreiste ich viel und er überraschte mich häufig mit spontanen Zwischenstopps während unserer Reisen.

Wir liebten es zu tanzen, egal ob auf einer Tanzveranstaltung oder bei uns im Wohnzimmer.

Nach dem Tod meines Mannes zog ich um in ein Betreutes Wohnen. Dort erlitt ich einen leichten Schlaganfall und kam danach in ein Heim. Ich bewohne nun seit Februar 2019 ein Doppelzimmer mit Balkon im domino-world™ Club Oranienburg.

Dank meines domino-coaches und der Mitarbeiter der Etage 1 kann ich meinen Alltag wieder selbstständig bewältigen und gestalten. Der Ablauf bei domino-world™ war folgendermaßen: Nach dem Einzug bekam ich einen domino-coach, der mit mir ein Therapieprogramm erstellte. Dazu gehören Therapien wie Kraft-, Zirkeltraining, Treppensteigen und Atemübungen.

Seitdem ich die Maßnahmen durchführe, nehme ich meine Mahlzeiten im Restaurant und nicht mehr im Clubraum der Etage ein. Beim Lauftraining bin ich auch schon etwas sicherer geworden, doch ich brauche noch etwas mehr Übung.

Oft sitze ich im Eingangsbereich oder drehe noch eine kleine Runde durch den bezaubernden Garten. Mein Ziel ist es, wieder ohne Rollator laufen zu können und in eine eigene Wohnung zu ziehen.

Verfasserin:
Daniela Nitschke
für Marianne Bruhn

domino-coach:
Daniela Nitschke
domino-world™ Center
Birkenwerder



Frau Bruhn wird seit April 2015 im domino-world™ Center Birkenwerder betreut. Sie wurde in einem sehr desolaten Zustand an einem Samstag aus dem Krankenhaus in unsere Obhut übergeben. Sie hatte nicht einmal ein vernünftiges Bett, in dem sie schlafen konnte, da ihr Haus Wochen vorher vom Starkregen beschädigt wurde. Ihre Beine wiesen großflächige Wunden auf, waren verhornt und Wasser trat aus. Ihr Zustand war erbärmlich.

Wir sorgten erst einmal dafür, dass sie mit allen notwendigen Hilfsmitteln ausgestattet wurde, damit sie halbwegs vernünftig zu Hause leben konnte.

Sie konnte sich nur mit Mühe auf den Bettrand setzen. Gelaufen ist sie seit etwa dreizehn Jahren nicht mehr. Sie musste sich waschen lassen und die Wundversorgung akzeptieren. Es war ihr sehr unangenehm. Aber genau dieses Schamgefühl und das Zutrauen zu ihrem domino-coach sorgten dafür, dass sie sich nicht aufgeben wollte. Sie wollte nicht mehr als zwingend notwendig abhängig von anderen sein.

Ich stellte mich als ihr domino-coach vor und gemeinsam erstellten wir ein Therapieprogramm, welches genau auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten war. Ihr großer Traum ist es, noch einmal zu „ihrer“ Ostsee zu fahren, den Sand durch die Finger rinnen zu lassen, die Sonne auf der Haut zu spüren und den Wind, der ihr um die Nase weht.

Um dieses Ziel zu erreichen, sind natürlich viele Übungen notwendig. Frau Bruhn musste oft die Zähne zusammenbeißen und auch den einen oder anderen Rückschlag in Kauf nehmen. Dennoch, aufgeben war und ist nie eine Option. Im vergangenen Jahr waren wir in ihrer Heimatstadt Parchim. Dies gab ihr Zuversicht und Kraft, um weiter an ihrem Ziel zu arbeiten.

Im Frühjahr dieses Jahres sorgte ihr Bruder Michael für einen herben Rückschlag, da er plötzlich an einer schweren Herz-erkrankung litt. Die zwei haben eine sehr innige Beziehung zueinander und Frau Bruhn befürchtete das Schlimmste. Sie bangte unzählige Tage um das Leben ihres Bruders.

Jetzt, wo es ihm wieder besser geht, hat auch Frau Bruhn neue Hoffnung geschöpft und arbeitet wieder intensiv an ihrem Ziel.

Sie hat noch einen weiten Weg vor sich, aber gemeinsam werden wir es schaffen.

Verfasserin:
Gisela Grünewaldt
mit Hilfe ihres
domino-coaches

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

Mein Name ist Gisela Grünewaldt. Ich wohne seit Mai 2016 im domino-world™ Club Tegel. Ich hatte im Dezember 2015 einen Schlaganfall.

Jetzt bin ich schon eine ganze Weile hier und es geht mir sehr gut. Durch die täglichen Therapien bin ich wieder selbstständiger geworden. Da ich im Standardprogramm bin, musste ich auch viel allein machen. Ich bekam von meinem domino-coach Jeanette Übungsbausteine und einen Kalender, wo die Übungen, die ich machen sollte, abgebildet sind. Dies setzte ich dann auch um.

Des Weiteren habe ich auch Laufübungen und Treppensteigen mit den Mitarbeitern durchgeführt, denn ich hatte ein Ziel vor Augen. Ich möchte mit meiner Familie zur „Dicken Paula“ essen gehen. Ich war sehr erfreut, als ich es geschafft hatte. Ich wurde auch „Mutmacher des Monats“. Das ist aber schon wieder eine Weile her.

Ich werde immer wieder motiviert, weiter zu trainieren, damit meine Muskeln nicht schwinden. Ich gehe gern zum Krafttraining, danach fühlt man sich richtig fit.

Ich kann nur jedem raten, so viele Übungen wie möglich zu machen, damit man wieder auf die Beine kommt. Denn wer ist schon gern abhängig?

Verfasserin:
Kerstin Naß
für Helmut Kesselring

domino-coach:
Jana Feske
domino-world™ Club Oranienburg

Mein Name ist Helmut Kesselring und ich bewohne ein Doppelzimmer im domino-world™ Club Oranienburg.

Ich lebe noch nicht lange hier, denn durch meine zahlreichen Erkrankungen – und es sind nicht wenige – kann ich nicht mehr selbstständig zu Hause leben. Meine Tochter kommt aber regelmäßig zu Besuch. Das hilft mir sehr. Sie würde mich ja pflegen, aber sie geht arbeiten und hat selbst eine Familie. Und ganz ehrlich gesagt, ich möchte ihr auch nicht auf den Geist gehen.

Mein neues Leben begann am 9. Juli 2019 mit meinem Einzug auf der Etage 1 im domino-world™ Club Oranienburg. Am selben Tag stellte sich mir mein domino-coach vor, Frau Jana Feske. Sie erklärte mir, was hier anders gemacht wird als in anderen Heimen: „domino-coaching“, das soll gesünder machen.

„Oh Gott“, dachte ich, „wo bin ich hier nur hingekommen?“ Beim coaching-Gespräch erfolgte ein Assessment, wo ich nicht gut drin war. Im Barthel-Index (der misst Mobilität und Pflege) erreichte ich nur wenige Punkte. Ich muss auch zugeben, ich bewegte mich mit einem Rollstuhl fort, lag zu gern auf meinem Bett und Toilettengänge zu absolvieren, hatte ich auch nicht vor. Man kann also sagen, ich war ein kleines Faultier.

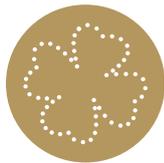
Beim domino-coaching™ haben wir viel gesprochen und geübt, was ich noch kann oder besser gesagt, was ich wieder erlernen sollte.

Durch mein Therapieprogramm und die täglichen Übungen laufe ich nun schon langsam mit meinem Rollator und gehe selbstständig zur Toilette. Meine Mahlzeiten bereite ich auch wieder selbstständig zu. Jetzt wähle ich aus, was ich essen mag. Mir ist auch aufgefallen, dass ich wieder des Öfteren lache und nicht mehr so oft auf meinem Bett liege.

Ich möchte mich bei allen Mitarbeitern der Etage 1 sowie bei meinem domino-coach bedanken. Ich denke, im nächsten Jahr habe ich noch mehr zu berichten.

Verfasser:
Alfred Peltz mit Hilfe
von Dominique Enders

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



Hallo, ich heie Alfred Peltz und ich möchte Euch gern meine Sommergeschichte 2019 erzählen.

Ich bin 99 Jahre alt und wohne seit drei Jahren in der Reha-Einrichtung hier bei domino-world™. Dank meines domino-coaches wurde ich schon zum „Mutmacher des Monats“ gewählt. Ich war sehr stolz darauf.

Jeden Morgen, wenn ich zum Frühstück gehe, freue ich mich auf meine Mitbewohner, die immer auf mich warten. Wir unterhalten uns über den vorigen Tag oder über die Pläne für den aktuellen Tag, wie zum Beispiel Lauftraining oder Training an der Sprossenwand. Am liebsten besprechen wir uns beim Mittagessen. Wir tauschen uns aus, wie toll wir die Therapien finden, die uns hier bei domino-world™ tagtäglich angeboten werden und über das domino-coaching™.

Ich versuche immer dabei zu sein, wenn das Programm und meine körperlichen Fähigkeiten es zulassen. Auch wenn die Übungen manchmal nicht 100%ig klappen, denke ich mir immer: „Egal, Hauptsache ich bin dabei gewesen!“ Jetzt im August habe ich spontan an einer Vorstellung teilgenommen und bei einer Führung vor Gästen vorgestellt, was mein domino-coach für Übungen mit mir an der Sprossenwand macht und wie weit ich schon bin. Ich habe mich sehr gefreut, dass man mich ausgewählt hat, denn für spontane Dinge bin ich immer zu haben. Das war für mich auch wieder einmal ein schönes Erlebnis.

Denn vor über einem Jahr bin ich ganz böse gestürzt und konnte nicht mehr laufen und meine Übungen nicht mehr

machen. Mir war aber klar, dass ich nicht ewig in meinem Bett liegen und auf die Hilfe anderer angewiesen sein will. Ich habe mich dafür entschieden, wieder am Leben teilzunehmen, mich wieder an den Tisch zu setzen und mich mit meinen Mitbewohnern zu unterhalten.

Ich hatte nur diese eine Option und meinen Willen. Ich habe mich dafür selbst gepusht und motiviert, genauso wie auch mein domino-coach und die anderen Mitarbeiter. Ihnen allen habe ich zu danken, denn ohne deren Hilfe und Unterstützung wäre ich nie dahin gekommen, wo ich heute wieder bin mit meinen Fähigkeiten. Ich kann wieder am Rollator gehen und mich größtenteils selber versorgen. Dafür bin ich dankbar. Ich bin jetzt sogar in der Lage, selbst meine Übungen durchzuführen, ohne auf ständige Hilfe angewiesen zu sein.

Ich konnte auch wieder meine Bekannten besuchen gehen, die mittlerweile mit mir hier bei domino-world™ leben und mit denen ich sehr gern zusammen in alten Erinnerungen schwelge. Ich erzähle ihnen auch gern, was für Fortschritte ich gemacht habe in den drei Jahren, in denen ich hier wohne.

Im Juli feierte ich meinen 99. Geburtstag. Es war ein wunderschöner Tag, da meine ganze Familie da war. Nun freue ich mich schon auf meinen 100. Geburtstag. Mein Sohn ist auch sehr zufrieden und kommt mich hier sehr gern besuchen.

Ich freue mich immer sehr über die vielen schönen Abende hier bei domino-world™, an denen ich mit „meinen Leuten“ zusammen singe.

Verfasserin:
Eva Wernicke mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Eva Wernicke und ich werde seit Juli 2018 durch das Center Birkenwerder betreut.

Nach einem unglücklichen Sturz hatte ich mir einen Lendenwirbel angebrochen. Mehrere Wochen war ich im Krankenhaus und dachte schon: „Das war's, jetzt muss ich ins Heim!“ Aber ich hatte Glück. Die Sozialarbeiterin des Krankenhauses nahm, in Absprache mit meiner Tochter, Kontakt zum domino-world™ Center Birkenwerder auf, das bei mir im Haus seinen Sitz hat.

Anfangs mussten die Schwestern zweimal täglich zu mir kommen, mir bei der Körperpflege, bei der Essenszubereitung und bei der Medikamentengabe helfen. Auch im Haushalt benötigte ich die Hilfe der Mitarbeiter des Centers.



Nach und nach ging es mir besser. Schwester Simone, die mein domino-coach wurde, ermutigte mich immer wieder, Bewegungsübungen nach dem Therapieplan, den mir die Physiotherapie gab, täglich durchzuführen. Wie Sie sich bestimmt denken können, fiel mir das anfangs sehr schwer. Jedoch wollte ich nicht einfach klein begeben und möglichst bald wieder alles allein machen.

Nun machte ich, wann immer es mir möglich war, Bewegungs- und Laufübungen. Allmählich besserte sich mein Gesundheitszustand und ich konnte mich wieder einigermaßen schmerzfrei bewegen. Heute benötige ich nur noch wenig Schmerzmittel. Das verdanke ich auch den intensiven Gesprächen mit meinem domino-coach, der mir immer wieder meine Fragen zu Möglichkeiten der Schmerzbewältigung geduldig beantwortet hat.

Nach etwa zwei Monaten kamen die Schwestern nur noch einmal täglich und seit Anfang dieses Jahres nur noch einmal in der Woche zum Stellen der Medikamente.

Ich mache immer noch meine Übungen, um beweglich zu bleiben. Zweimal wöchentlich gehe ich in die Tagespflege von domino-world™, um dort Kontakte zu pflegen, an den Gruppentherapien teilzunehmen und Skat zu spielen, denn auch das Gehirn braucht im Alter Training und Anregung.

Verfasser:
Manfred Kerber mit Hilfe
von Peggy Stahlberg

domino-coach:
Nadine Kubatz
domino-world™ Club Tegel



Hallo zusammen! Wer kann sich noch an mich erinnern?

Mein Name ist Manfred Kerber und ich bin jetzt 77 Jahre jung. Das Erdgeschoss im Club Tegel war in der Zeit von 2009 bis 2010 für ein Jahr und fünf Monate mein Zuhause. Ich komme bis heute in regelmäßigen Abständen, um „mein Erdgeschoss“ zu besuchen.

Sie fragen sich sicherlich, wieso, weshalb und warum ich nun eine Sommergeschichte schreibe. Genau das werde ich Ihnen nun erzählen.

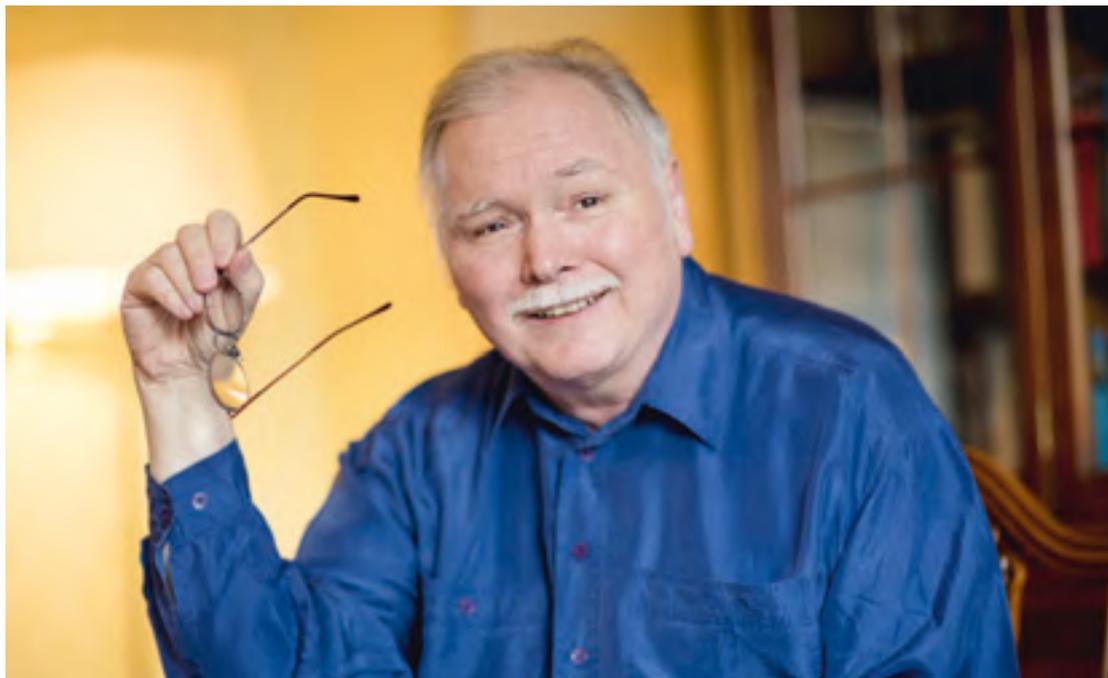
Damals erlitt ich bei einer Radtour einen Schlaganfall. Meine rechte Seite war gelähmt. Zusätzlich war mein Sprachzentrum betroffen und ich konnte mich nicht mehr richtig verständigen. Deshalb war ich auf Hilfe angewiesen, aber ich wollte unbedingt wieder selbstständig werden. Also entschied ich mich 2009, in den domino-world™ Club Tegel zu ziehen. Mein Wunsch war, bald wieder „der Alte“ zu sein. Ich wurde damals sehr herzlich aufgenommen und alle waren sehr bemüht um mich.

Für mich war es damals nicht leicht. Die Sätze, die ich im Kopf hatte, kamen nicht so heraus, wie ich wollte. Das führte öfter zu Missverständnissen. Nach einiger Zeit kannten mich die Mitarbeiter besser und wir konnten uns immer irgendwie miteinander verständigen. Als mein domino-coach Nadine mit mir das Therapieprogramm erstellt hatte, ging es für mich fast jeden Tag in sämtliche Therapien. Von externen Mitarbeitern erhielt ich dazu noch Logopädie und Physiotherapie. Mit viel Fleiß und Mühe ging es immer weiter bergauf. Nach einiger Zeit konnte ich wieder wesentlich besser sprechen und sogar am Gehstock laufen.

Mein großes persönliches Ziel war es, wieder uneingeschränkt sprechen zu können, vielleicht noch einmal eine Radtour zu machen und zurück nach Hause zu ziehen. Ja, Sie lesen richtig! Ich wollte unbedingt wieder nach Hause.

Tja, was soll ich Ihnen nun sagen. Mein Mund spricht wieder die Sätze aus, die mein Kopf gedacht hat und ich wohne wieder in meinen eigenen vier Wänden, in meiner alten Wohnung! Das einzige, was ich bis heute nicht machen konnte, war meine Radtour. Aber das ist nicht so schlimm. Ich bin auch so wieder sehr, sehr glücklich.

Also, in diesem Sinne. Bleiben Sie dran und geben Sie niemals auf.



Verfasserin:
Traute Methfessel mit Hilfe
von Jeannine Buch

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



Mein Name ist Traute Methfessel und mit meinen 83 Jahren bin ich ein sogenannter „verpflanzter alter Baum“. Ursprünglich komme ich aus der wunderschönen Stadt Marburg, in der ich mein ganzes bisheriges langes Leben gelebt, geliebt, gelacht und gearbeitet habe.

Da mein lieber Sohn seinen Lebensschwerpunkt in der schönen Region Oberhavel gefunden hat, holte er mich im Jahr 2015 hierher in seine Nähe. Ich benötigte doch ab und zu schon mal Hilfe, obwohl mir meine Selbstständigkeit immer sehr wichtig war.

Im Frühjahr 2018 passierte mir das, wovor sich die meisten älteren Menschen fürchten – ich stürzte. Die Folge war – wen wundert's – ein Oberschenkelhalsbruch. Nach der OP konnte ich leider nicht mehr richtig laufen. Ich saß viel im Rollstuhl und war darüber sehr unglücklich.

Denn das war Traute Methfessel einmal: eine sehr aktive, lebenslustige Frau, die in ihrem Leben viele Wandertouren machte – gern auch mehrtägig – und Mitglied im Wander- und Gebirgsverein war.

Letztendlich war der Alltag für mich in meinen heiligen vier Wänden nicht mehr zu stemmen und ich bezog im November 2018 erst einmal ein Zimmer in der Kurzzeitpflege bei domino-world™ in Oranienburg. Es zeichnete sich leider ab, dass ich in Zukunft dauerhaft Hilfe benötigen würde, und deshalb fand ich schließlich mein endgültiges Zuhause auf dem schönsten Wohnbereich hier im Club, auf der 7 b.

Die Mitarbeiter hier sind toll. Sie haben mir sehr geholfen und das geschafft, was ich selbst nicht mehr für möglich gehalten hätte. Durch gezieltes Training und harte Arbeit konnte ich meinen Rollstuhl weitestgehend verlassen und ihn als Dekoration in die Ecke stellen. Oft noch in Begleitung, aber auch immer öfter allein, laufe ich nun am Rollator.

Und man mag es kaum glauben – inzwischen steige ich wieder zwei Treppen. Gut, ich muss gestehen, dass ich oftmals auch recht unsicher und schief und krumm durch die Gegend laufe, doch ich bin mir sicher, auch das wird sich durch viel Training noch verbessern.

Vielleicht kann ich ja irgendwann einmal gemeinsam mit meinem Sohn und unserer kleinen Phoebe – dem tollsten Hund der Welt – einen kleinen Spaziergang machen. Das wäre toll!

Anmerkung der Verfasserin: „Frau Methfessel, bei uns würde man sagen: Sie sind 'ne Wucht!“

Verfasser:
Christian Pölchen
für Ursula Olck

domino-coach:
Fatma Ergin
domino-world™ Club Treptow



Als ehemaliger domino-coach von Frau Ursula Olck möchte ich Ihnen gern etwas über ihr Leben bei domino-world™ und ihre Therapieerfolge berichten.

Frau Olck ist 92 Jahre alt und freut sich auf den Dezember, wenn sie im Kreise ihrer Lieben ihren 93. Geburtstag feiern kann. Geboren ist Frau Olck in Torgelow in Mecklenburg-Vorpommern, wo sie ein bewegtes Leben führte. Immer wieder ging es bergauf und bergab. So spielt das Leben! Gearbeitet hat Frau Olck als DRK-Schwester an der Ostfront im Lazarett. Aus diesem Grund bewundert sie mit Hochachtung die tägliche Arbeit des Pflegepersonals. Sie hat zwei wunderbare Söhne und eine Tochter, die sie leider schon viel zu früh verloren hat. Ihr großer Stolz sind die Enkelkinder und zwei Urenkel. Ja, Sie haben richtig gehört. Frau Olck ist Urgroßmutter.

Ein großer Schicksalsschlag war der Verlust ihres Mannes 2007, als dieser den Kampf gegen den Krebs verlor. In den domino-world™ Club Treptow ist Frau Olck am 25. Oktober 2017 auf Wunsch ihrer Söhne eingezogen. Sie hat eine große Sehschwäche und somit waren die Risiken im häuslichen Bereich zu groß. Mittlerweile fühlt sie sich sehr wohl und ist im Club Treptow angekommen.

Frau Olck nimmt mit großer Begeisterung an den domino-coaching™ Therapien teil und arbeitet täglich an ihren Zielen. Durch Kraft- und Balance- sowie Treppentraining spürt sie deutlich mehr Kraft in ihren Beinen und Armen. Sie ist eine Kämpfernatur. Immer wieder musste sie aufgrund diverser Diagnosen ins Krankenhaus und Rückschläge ließen sie das domino-coaching™ teilweise nur schwer umsetzen. Doch Frau Olck kämpft für ihre Ziele und genau diese Stärke bewundere ich an dieser Frau. Sie läuft täglich zu allen Mahlzeiten ins Restaurant, trotz ihrer starken Sehbehinderung.

Im Gespräch mit Frau Olck erhielt ich eine herzliche Umarmung und ein „Danke“ an die Mitarbeiter. Dies ist die größte Wertschätzung für die täglich geleistete Arbeit aller domino-world™ Mitarbeiter.



Verfasserin:
Elvira Noack mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Elvira Noack und ich bin 80 Jahre alt und noch sehr unternehmungslustig.

Das Laufen, insbesondere das Treppensteigen, fällt mir allerdings zunehmend schwerer, sodass ich mich regelrecht dazu durchringen muss, das Haus zu verlassen.

Mein domino-coach hat daraufhin mit mir zusammen ein Sportprogramm zusammengestellt, damit ich wieder beweglicher werde und mich sicherer fühle beim Bewältigen der Treppenstufen. Und diese Übungen führe ich nun täglich durch; mal selbstständig und manchmal mit den Pflegekräften oder meinem domino-coach.

Vergessen kann ich das ja auch nicht, da ich ja ständig gefragt werde, ob ich schon meine Übungen gemacht habe. Na ja, ich gebe zu, hin und wieder flunkere ich auch. Aber mittlerweile verlasse ich wieder fast täglich das Haus und das Treppensteigen fällt mir schon viel leichter.

Natürlich bleibe ich am Ball und mache immer weiter. Es gibt noch so einiges, was ich tun möchte.

Verfasserin:
Gertraude Kern

Seit November 2016 besuche ich die Tagespflege in Birkenwerder – anfangs in Begleitung meines Ehemannes, der sehr pflegebedürftig war.

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

Wir wohnten früher in Sachsen und sind aufgrund der Situation nach Hohen Neuendorf gezogen. Hier wohnen wir bei unseren Angehörigen. Um unsere berufstätigen Kinder zu entlasten, sind wir zuerst immer freitags nach Birkenwerder in die Tagespflege gekommen. Mein Mann verstarb leider im Sommer. Trotzdem nehme ich weiterhin an der Tagespflege teil, weil sie mir guttut. Die Betreuung ist sehr gut und ich schätze die gemeinsamen Stunden mit den anderen älteren Menschen. Die sozialen Kontakte sind sehr wichtig für mich und ich fühle mich sehr wohl dabei.

Fast monatlich gibt es ein Gespräch mit meinem domino-coach, Frau Claudia Düpper-Haertwig. Dann sprechen wir über das domino-coaching™. Mein Ziel ist es, fit und gesund zu bleiben und deshalb beteilige ich mich an allen Aktivitäten und auch am Krafttraining. Ich mache alles mit Freude und Hingabe, denn ich kann noch an allen Trainingseinheiten teilnehmen.

Ich schätze die gemeinsamen Gespräche sehr und habe viel Freude beim Singen und beim Trainieren an der Sprossenwand. Aber auch die Teilnahme an den Gesellschaftsspielen und die regelmäßigen Spaziergänge bereiten mir viel Freude.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass ich weiterhin gesund bleibe und noch lange in der Lage sein werde, donnerstags und freitags in die Tagespflege des domino-world™ Day Care Centers Birkenwerder zu kommen.

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

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



Mein Name ist Margit Güzler-Demir und ich bin 85 Jahre alt.

Ich war immer selbstständig, ging gern shoppen und machte einfach das, was mir Spaß machte.

Dann kam der 13. Januar 2019. Ich bin schlimm gefallen! So schlimm, dass ich sofort am Oberschenkelhals und am Handgelenk operiert werden musste. Von einer Sekunde zur anderen war ich nun komplett auf fremde Hilfe angewiesen.

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

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

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

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

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

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

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

Verfasser:
Horst Hübner

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



Mein Name ist Horst Hübner und ich lebe seit 2015 im domino-world™ Club Treptow. Letztes Jahr hatte ich berichtet, dass es mir sehr schlecht ging, als ich hier einzog, und wie sehr mich mein domino-coach dabei unterstützte, wieder richtig gehen zu können.

Dieses Jahr wurde ich 93 Jahre alt, ist das zu fassen? Ich fühle mich aber gar nicht so alt, wie diese Zahl eigentlich aussagen mag. Ich fühle mich immer noch fit genug, um die Dinge, die ich täglich mache, ohne Probleme zu erledigen.

Das trifft aber, glaube ich, nicht auf jeden in meinem Alter zu. Ich glaube, ich kann mit Fug und Recht behaupten, dass ich es durch Training und Willensstärke geschafft habe, so rüstig zu bleiben. Ja, auch mein domino-coach, der mich immer wieder antrieb, dieses oder jenes zu machen, half mir dabei. Ich denke, ohne ihn hätte ich nicht die Disziplin aufgebracht, fast jeden Tag zu trainieren.

Denn seien Sie doch mal ehrlich mit sich selbst: Würden Sie fast jeden Tag trainieren? Ich früher nicht. Jetzt tue ich es, um mir Wünsche zu erfüllen und ich werde so lange weitermachen, bis ich mir alle meine Wünsche erfüllt habe – und da gibt es noch eine ganze Menge! Ich gebe nichts auf Zahlen, sondern auf meine Wünsche.

Tja, ich werde dann mal weiter trainieren, denn ich habe da wieder einen schönen Wunsch, den ich mir erfüllen möchte.

Verfasserin:
Martina Schwenkler
für Claudia Krüger

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

Ich heiße Claudia Krüger und ich bin schon viele Jahre im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnetage 6. Um genau zu sein, seit 10 Jahren. Dies ist eine lange Zeit, wenn man bedenkt, dass ich erst 58 Jahre alt bin.

Der Hauptgrund, weswegen ich hier einzog, war meine Krankheit MS. Wer die Abkürzung nicht kennt: Es bedeutet Multiple Sklerose. Das ist eine entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, die das Gehirn und Rückenmark umfasst.

Ich habe mich damals sehr dafür geschämt und zog mich zurück, denn die Blicke der anderen Bewohner, weil ich nicht so gut laufen kann, waren sehr schlimm für mich.

Mittlerweile lebe ich mit dieser Krankheit sehr gut und habe mich damit abgefunden. Es gab Tage, da saß ich auch im Rollstuhl, weil mir das Laufen sehr schwerfiel. Zurzeit laufe ich am Rollator, aber mein großes Ziel ist es, ohne Rollator laufen zu können.

Bis dahin muss ich aber noch sehr viel üben. Mein domino-coach und ich erstellen alle drei Monate ein Therapieprogramm und ich führe täglich meine Übungen wie Treppentraining fleißig durch.

Denn wenn man ein Ziel vor Augen hat, weiß man, wofür man dies macht und warum man morgens aufsteht.

Verfasserin:
Inge Schmidt mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Viktoria Himborn
domino-world™ Club Treptow



Step by Step – so heißt mein Lebensmotto!

Viele haben jetzt sicherlich das gleichnamige Lied im Kopf. Das war auch mein Ziel, doch nun möchte ich Euch auf meine kleine Reise mitnehmen und Ihr werdet überrascht sein.

Mein Name ist Inge Schmidt und ich lebe seit September 2017 im schönen Club Treptow. Dank meiner Kinder habe ich ein tolles Zimmer, das nach meinen persönlichen Wünschen eingerichtet wurde.

Leider konnte ich aufgrund meines schlechten Gesundheitszustands nicht helfen, daran war ein Schlaganfall schuld. Der sorgte auch dafür, dass ich meine linke Körperseite nicht mehr selbstständig bewegen konnte und die meiste Zeit im Bett verbrachte, weil ich durch den langen Krankenhausaufenthalt an Kraft und Muskeln verloren habe. Es ist für einen gesunden Menschen kaum vorstellbar, wie hilflos und verzweifelt ich mich gefühlt habe.

Doch eines Tages stand eine junge Frau vor mir. Sie stellte sich als mein domino-coach vor. Was soll ich sagen? Ich konnte mit diesem Begriff überhaupt nichts anfangen. Mir fiel dieser rote Button auf, wo ich deutlich ein Herz erkennen konnte. Also dachte ich mir, es wird etwas Positives sein.

Wir fingen an, Gespräche zu führen und merkten schnell, dass wir einen guten Draht haben. Mein domino-coach stellte mir viele Fragen, was auch nicht gerade leicht für mich war, da meine Konzentration nicht lange anhielt.

Von einem Tag auf den anderen ging es Schlag auf Schlag. Ich wurde täglich an die Bettkante gesetzt und mobilisiert. Ich hatte anfangs große Angst, dass ich auf den Boden falle. Doch mein domino-coach gab mir Sicherheit und ihre positive Einstellung steckte mich an.

Ich war bereit für den nächsten Schritt und das war der Rollstuhl. Das Umsetzen in den Rollstuhl war nur mit Hilfe von zwei Mitarbeitern möglich. Es war ein ungewohntes Gefühl – ich hatte mein sicheres Nest verlassen. Anfangs hatte ich große Angst, doch als ich in dem schönen Garten die Blumen sah und seit Monaten wieder die Sonne auf meiner Haut gespürt habe, hatte ich ein Gefühl von Freiheit und die Kraft, alles zu schaffen, was ich möchte.

Doch mein innerer Schweinehund hatte sich in meinen Alltag eingeschlichen und ich hatte oftmals keine Lust, die Therapien an der Sprossenwand oder in der Gruppe durchzuführen. Aber die Rechnung hatte ich ohne meinen domino-coach gemacht. Ich wurde immer wieder daran erinnert, was ich bis dato schon erreicht hatte. Also führten wir unsere Arbeit fort.

Ich kann mittlerweile mit Stolz berichten, dass ich beim Transfer mithelfen kann und keine zwei Mitarbeiter mehr gebraucht werden. Ich kann allein mit dem Rollstuhl über die Etage fahren und nehme aktiv am Tagesgeschehen teil. Bei schönem Wetter genieße ich das Gefühl der Freiheit im schönen Garten.

Bis nächstes Jahr und immer daran denken: „Step by Step“!

Verfasserin:
Ursula Heinrich mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Mein Name ist Ursula Heinrich und ich wohne seit April 2018 im Club Tegel. Ich kann von mir sagen, dass ich körperlich noch relativ fit bin. Das Laufen bereitet mir keine Schwierigkeiten und wenn ich mal einen schlechten Tag habe, kann ich auf meinen Rollator zurückgreifen.

Treppen steigen kann ich, das mache ich aber nicht gern! An- und Auskleiden, das ist für mich kein Problem. Damit das alles noch lange so bleibt, hat mein domino-coach für mich ein Therapieprogramm erstellt, welches aus drei Präventionszielen besteht. Und zwar: Gehen, Treppensteigen, An- und Auskleiden.

Täglich muss ich meine Übungen durchführen, damit ich weiterhin all diese Dinge selbstständig durchführen kann. Selbstverständlich gehe ich auch zu den Gruppentherapien, wie Kraft- und Balance-Training, Qi Gong und Ergotherapie. Dort mache ich nicht nur intensiv Therapie, sondern lerne auch viele andere Bewohner mit unterschiedlichen Charakteren kennen.

Ich kann sagen, dass domino-world™ für mich die beste Entscheidung war und ist. Besonders das domino-coaching™ ist hervorzuheben. Die vielen Therapien, die mir hier kostenlos geboten werden, unterstützen meinen Gesundheitszustand – einfach toll!

Mich fasziniert auch sehr, dass die Komplementärmedizin im domino-coaching™ eine große Rolle spielt. Mein domino-coach hat mich über das vielfältige Angebot der Komplementärmedizin informiert. Es gibt z. B. die Aromatherapie, Kälte-Wärmetherapie, Ohrakupressur und Schüssler-Salze.

Die Kälte-Wärmetherapie sowie die Aromatherapie konnte ich schon mit Erfolg anwenden.

Eine Zeit lang hatte ich auch Einschlafschwierigkeiten, begleitet von Kopfschmerzen. Ich erzählte meinem domino-coach davon und sie empfahl mir die Aromatherapie mit Lavendel. Ich war ja eher skeptisch, da ich mir eigentlich ein Medikament, eine Tablette für die Nacht erhofft habe. Na ja, dachte ich, probiere es halt mal aus! Der Abend kam, ich lag wieder mit Kopfschmerzen in meinem Bett. Das Lavendelöl stand auf meinem Nachttisch. „Nehme ich es – nehme ich es nicht? Doch lieber eine Tablette? Nein, ich probiere jetzt das Lavendelöl, wie mein domino-coach es mir empfohlen hat.“ Und was soll ich Ihnen sagen? Es war der volle Erfolg! Ich konnte gut einschlafen und ich bin ohne Kopfschmerzen am Morgen aufgewacht.

Was doch so ein paar Tropfen Lavendelöl bewirken können ... Einfach toll! Für mich ist die Aromatherapie eine super Alternative, besser mit Einschlafschwierigkeiten und Kopfschmerzen umzugehen.

Als nächstes probiere ich die Ohrakupressur aus. Einen Termin bei meinem domino-coach habe ich mir schon geholt.

Also, ich bin total begeistert über das Angebot der Komplementärmedizin und hoffe, dass ich Ihre Neugierde geweckt habe und dass auch Sie bald in den Genuss kommen und davon profitieren.

Verfasserin:
Lotte Wolter mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Birgit Kühn
domino-world™ Day Care Center
Kreuzberg

Mein Name ist Lotte Wolter. Ich bin 94 Jahre alt und in Spandau bei Berlin aufgewachsen.

Bei einer Wanderung im Spanienurlaub stürzte ich an einem Gebirgsfelsen ab. Dabei zog ich mir eine Trümmerfraktur des rechten Oberschenkels zu. Trotz einiger Operationen mit anschließenden Rehabilitationsmaßnahmen konnte das Bein nicht wieder vollständig hergestellt werden. Jetzt sitze ich im Rollstuhl und bin auf Hilfe angewiesen.

Mein Wunsch ist es, wieder kurze Strecken laufen zu können und auch wieder einige Stufen zu steigen.

Auf die Besuche im Day Care Center Kreuzberg zweimal wöchentlich freue ich mich immer sehr. In der Gemeinschaft fühle ich mich gut aufgehoben und vergesse für kurze Zeit meine gesundheitlichen Beschwerden.

Mein domino-coach trainiert mit mir die Stärkung der Beinmuskulatur und meine Balance. Dadurch bekomme ich nach und nach wieder mehr Sicherheit, Mut und Selbstvertrauen.

Einen Schritt bin ich dem Ziel schon nähergekommen, indem ich wieder einige Treppenstufen steigen kann, allerdings nur mit Halterungen links und rechts.

Ich möchte es aber schaffen, mit nur einem Geländer die Treppe hochzugehen. Dies werde ich auch erreichen mit der Hilfe meines domino-coaches Birgit und weiteren Besuchen im Day Care Center Kreuzberg.

Verfasserin:
Janine Reinke
für Ursula Eckloff

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

Heute schreibe ich die 1. Sommergeschichte für unsere Bewohnerin Ursula Eckloff.

Frau Eckloff wohnt seit dem 6. August 2018 bei uns im Club Tegel auf der Etage 2. Sie ist im Alter von 85 Jahren zu uns gekommen.

Die erste Zeit wirkte Frau Eckloff sehr zurückhaltend und zog sich auch nach den Mahlzeiten schnell auf ihr Zimmer zurück. Doch dann folgten die ersten Gespräche im domino-coaching™ und Frau Eckloff öffnete sich mir gegenüber, was ihr – nach eigener Aussage – gegenüber Fremden nicht so leichtfiel.

Frau Eckloff leidet nämlich an Parkinson und hat dadurch sehr große Probleme bei bestimmten Abläufen. Aber jetzt sagt sie selbst, dass es ihr gut geht und die Therapien im domino-coaching™ sowie die von den externen Therapeuten Wirkung zeigen.

Im Oktober wurde sie von den Mitarbeitern zum „Mutmacher des Monats“ gewählt. Darüber war sie sichtlich erfreut, denn es gab als Geschenk Igelhanteln. Nun sitzt Frau Eckloff nach den Therapien oft in ihrem Sessel und übt damit. Denn wie sagt sie immer so schön: „Der Motor muss warm bleiben, damit ich mich bewegen kann.“

Ich, als ihr domino-coach, und auch Frau Eckloff hoffen, noch weitere Erfolge zu verzeichnen und Ihnen im nächsten Jahr wieder berichten zu können. Bis dahin alles Gute!

Verfasserin:
Ruth Nickel mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Hallo, mein Name ist Ruth Nickel aus dem Club Oranienburg von der Wohntage 7 a. Vielleicht können Sie sich noch erinnern, dass ich mich letztes Jahr schon an den „domino-coaching™ Erfolgen des Sommers“ beteiligt hatte. Für die, die sich nicht mehr erinnern können, ein kleiner Rückblick:

Angekommen bin ich im Pflegerollstuhl, konnte meine oberen und unteren Extremitäten kaum bewegen, keine Toilettengänge machen.

Auf mich abgestimmte Therapien setzte ich mit Hilfe der Betreuungsassistenten der Wohntage regelmäßig, konzentriert und mit viel Willenskraft um. So konnte ich nach kurzer Zeit die ersten Erfolge verbuchen. So endete meine Geschichte vom letzten Jahr. Aber wie ging es weiter?

Also: Durch meine Teilnahme an den Reha-Therapien erzielte ich noch mehr Erfolge. So wurde mein Pflegerollstuhl durch einen Fallrollstuhl ersetzt und – was mir sehr wichtig ist – ich kann endlich ohne Unterstützung meine Toilettengänge durchführen. Meine Körperhygiene mache ich auch im oberen Bereich selbstständig, da ich meine oberen und unteren Extremitäten wieder richtig bewegen und einsetzen kann.

Leider kann ich das Lauftraining nur eingeschränkt üben, da ich Schwierigkeiten mit der rechten Hüfte habe. Aber immerhin werde ich im November schon stolze 92 Jahre alt und dank der Reha-Therapien habe ich bei domino-world™ schon sehr viel erreicht.

Verfasserin:
Irene Krull mit Hilfe
von Janine Reinke

domino-coach:
Rivajete Fetai
domino-world™ Club Tegel



Hallo, liebe domino-world™ Gemeinde, mein Name ist Irene Krull. Ich nenne den Club Tegel nun seit zweieinhalb Jahren mein Zuhause. In diesem Jahr feiere ich mit meiner Schwester und meinen Freunden meinen 87. Geburtstag.

Im letzten Jahr hat mein damaliger domino-coach mit mir eine Sommergeschichte geschrieben, auf die ich heute gern mit Hilfe unserer Betreuungskraft aufbauen möchte.

Mein Ziel vom letzten Jahr war es, noch einmal nach Rimini zu reisen, dort am Strand zu liegen, die Wärme und das Meer zu genießen. Und nun halten Sie sich fest: Ich, Irene Krull, habe mein Ziel dank dem domino-coaching™ und mit viel eiserner Disziplin geschafft. Denn ich musste Koffer packen und ins Flugzeug kommen.

Oh ja, ich erinnere mich noch an meine geplanten Therapien, die für mich und auch die Mitarbeiter nicht immer so leicht in der Umsetzung waren. Denn aufgrund meiner Erkrankung kann ich schlecht laufen und konnte so schnell stürzen. Aber das Schlimmste war das Treppensteigen – der absolute Horror für die Mitarbeiter und für mich. Es bestand immer die Gefahr, dass ich nach vorn falle. Aber ich habe es allen und auch mir gezeigt. Ja, ich habe es geschafft!

Meine Therapien, um mein Ziel zu erreichen, sahen wie folgt aus: Lauftraining, mehrmals täglich, längere Strecken. Treppensteigen, dreimal wöchentlich und bitte ordentlich – gleich mal eine ganze Etage. Wechseltritt, täglich an der Sprossenwand und auch im Appartement allein. Krafttraining, zweimal wöchentlich. Mann, war das anstrengend. Aber ohne Fleiß kein Preis.

Nun werde ich mir mal Gedanken machen, werde mir ein neues Ziel setzen und dies meinem domino-coach™ Riva erzählen. Damit wir dann gemeinsam neue Therapien erarbeiten und umsetzen können. Daher sage ich für dieses Jahr: „Tschüss, bis zum nächsten Jahr.“ Und vielleicht schreibe ich Ihnen ja dann komplett allein ohne Hilfe.

Verfasserin:
Ingeborg Matschiner

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



Meine Tochter sorgte dafür, dass ich aus einem Berliner Krankenhaus in den domino-world™ Club Oranienburg kam.

Nach und nach kam immer mehr in mein Bewusstsein zurück, was geschehen war. So erinnerte ich mich an den Vorfall in meiner Wohnung. Ich lag die ganze Nacht am Boden und versuchte, mich zu bewegen. Ich konnte nicht mehr aufstehen und versuchte, überall Halt zu bekommen. Doch ob Sofa, Sessel, Stuhl oder Schrankwandunterteil – nichts half mir, um mich aufzurichten. Ich rief die ganze Nacht um Hilfe. Es dauerte Stunden, bis ich gefunden wurde. Man brachte mich ins Krankenhaus. Mein Körper war stark verletzt.

Ja, und wie bereits erwähnt, landete ich dank meiner Tochter hier bei domino-world™.

Seit Anfang des Jahres kamen meine Erinnerungen über das Geschehene langsam zurück. Meine Tochter führte viele Gespräche mit den Mitarbeitern von domino-world™, was nun mit mir geschehen sollte. Sie setzte vieles um und wirkte dabei mit, dass es mir bald besser ging.

Durch intensive Gespräche und das domino-coaching™ wurde ich in die Lage versetzt, mich an viele Aktivitäten zu erinnern, die ich zu Hause gemacht hatte, und diese versuchte ich mit Hilfe des Pflegepersonals hier umzusetzen. So walkte ich etwa dreimal in der Woche durch die Gartenanlage, setzte die wöchentlichen Therapien wie Kraft- und Gedächtnistraining um und nahm an den Physiotherapien teil.

Nach und nach setzte ich die Therapien, wie zum Beispiel das Treppentraining, das ich im Treppenhaus fast täglich absolvierte, allein um. Dort ist es hell und die Treppenstufen sind breiter, was mir das Training erleichtert. Auch das Walken mit Stöcken führe ich regelmäßig durch.

Übrigens habe ich natürlich auch an dem Gehwettbewerb im vergangenen Jahr teilgenommen und ich habe gehört, dass auch in diesem Jahr wieder einer geplant ist.

Heute bin ich froh, dass ich den Rat der anderen, einen Stock oder den Rollator zur Sicherheit zu benutzen, nicht angenommen habe. So habe ich unbewusst auch Gleichgewichtsübungen durchgeführt, um mein Gleichgewichtsvermögen zu fördern.

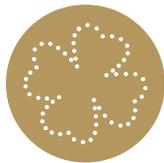
Da ich an Polyneuropathie leide, bekomme ich oft kalte Füße, wenn ich lange stehe oder sitze. Aber mittels eines Kirschkernkissens und das Abrollen der nackten Füße auf einem Igel-Ball fand ich Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken. Tja, man lernt ständig dazu.

Ich hoffe, dass ich auch weiterhin sehr achtsam mit mir umgehe und ich möchte allen Betroffenen Mut machen, nicht aufzugeben. Vor allem nicht gleich nach Stock oder anderen Stützen zu greifen, weil der Gleichgewichtssinn verloren geht. Nutzen Sie lieber die angebotenen Therapien und Möglichkeiten, denn davon gibt es sehr viele.

Ich werde jedenfalls nicht aufgeben!

Verfasserin:
Christel Milinski mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Das Schicksal ist häufig hart und auch sehr unerbittlich. Wegen einer Krankheit kann sich ein ganzes Leben ändern und zwar von jetzt auf gleich. Und genau das ist mir passiert!

Ich war nicht mehr in der Lage, für mich zu sorgen, ich konnte gar nichts mehr machen, noch nicht einmal die einfachsten Dinge. Die Ärzte hatten mich auch schon aufgegeben, doch mein Sohn wollte nicht daran glauben und auch nicht so denken. Er wollte, dass es mir wieder gut geht. Er brachte mich in einem Heim unter, das mir ein wenig Lebensmut zurückgeben sollte.

Mein Sohn und meine Schwiegertochter regelten alles für mich und mein domino-coach, Frau Schmidt, erstellte gemeinsam mit meinen Kindern ein Therapieprogramm für mich. So wurden meine täglichen Übungen für die Hände und Füße zusammengestellt – Kraftübungen zum Muskelaufbau.

Das Ziel war eigentlich, wieder zu laufen, aber das schaffe ich noch nicht. Allerdings habe ich wieder gelernt, selbstständig zu essen. So richtig mit selbst zubereiten und trinken – ich mag besonders Kaffee mit Milch.

Auch der Umgang mit dem Rollstuhl ist super, das konnte ich vorher nicht. Wissen Sie, es ist schön, selbst zu entscheiden, wohin man möchte. Auch wenn man nicht laufen kann, ist es für mich ein Stück zurückgewonnene Freiheit, mit dem Rollstuhl umherzufahren.

Ich bin auch schon einmal von der Etage nach unten gefahren, allein und heimlich. Na, das war vielleicht ein aufregendes Abenteuer für mich. Für die Mitarbeiter meiner Wohntage aber wohl eher Aufregung.

Mein domino-coach erzählt auch gern von der Sternstunde, die sie mit mir hatte. Stellen Sie sich das so vor:

Ich sollte an den Frühstückstisch fahren. Dort war aber niemand im Raum. Wie langweilig, nur herumzusitzen und zu warten, und da habe ich zu ihr gesagt: „Nö, da führt mein Weg hin“, und zeigte auf die Sportecke und rollte mit meinem Rollstuhl dorthin. Ich habe ein wenig mit dem Fahrrad trainiert (die Mitarbeiter nennen es Ergometer) und hatte Spaß.

Das ist es, was ich meine mit der Freiheit und Selbstbestimmung. Seine Entscheidungen selbst zu treffen! Die kleinen Entscheidungen, die mir wichtig sind und auch meinem Sohn und meiner Schwiegertochter.

Verfasser:
Andreas Runde mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:

Udo Buch
domino-world™ Center
Birkenwerder



Hallo, ich bin wieder da – Andreas Runde aus dem beschaulichen Hohen Neuendorf. Hier lebe ich zusammen mit meiner Mutter Gerda in unserem kleinen, aber feinen Einfamilienhaus mit schönem Garten. Auch in diesem Jahr kann und möchte ich über meine 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 schon 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 Herr 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. Und so passiert es, dass er – wenn mal was im domino-coaching™ nicht so klappt – zusammen mit mir nach Lösungen sucht und ein neues Therapieprogramm bzw. neue Übungen festlegt. Wir üben mit Hanteln, machen Gehübungen und lange Spaziergänge.

Nachdem ich mit meinen 50 Jahren bereits drei Herzinfarkte hinter mir habe, bin ich in diesem Jahr mit Hilfe des domino-coaching™ in ein vollkommen neues Leben gestartet.

Ich habe mir in diesem Jahr ein Fahrrad zugelegt und erwische mich dabei, dass ich mein Auto gar nicht mehr brauche. Ich lege inzwischen auch weite Strecken mit dem Rad zurück, darauf bin ich besonders stolz. Mit Selbstdisziplin schafft man einfach alles!

Wenn ich dann denke: „Nö – ich habe 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 meiner Mutter und auch mit meinem domino-coach Ausflüge und besuche Veranstaltungen. So waren meine Mutter und ich zum Beispiel in diesem Jahr 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, mein domino-coach Udo wird mich noch lange Zeit begleiten, denn ich möchte ihn in keiner Sekunde missen. Für mich gehört er schon zur Familie. Ich kann nur jedem raten, sich wirklich auf das domino-coaching™ einzulassen und danke allen, die Tag und Nacht für mich da sind und mir helfen, die Schwierigkeiten in meinem Leben zu bewältigen.

In diesem Sinne wünsche ich allen ein schönes Jahr 2020 und hoffe, auch im kommenden Jahr erneut darüber berichten zu können, was ich für Erfolge erzielen konnte.

Verfasser:
Werner Kühl mit Hilfe
von Alina Riedel

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

Als meine Frau in diesem Jahr starb, konnte ich leider nicht mehr allein zu Hause bleiben. Ich habe keine Kinder oder sonstige Angehörige, die sich hätten um mich kümmern können. So entschloss ich mich, hier in den Club Tegel zu ziehen.

Die beste Entscheidung seit langem!

Hier fühle ich mich pudelwohl. Hier ist Leben. Man trainiert täglich, um fit zu bleiben oder wieder fitter zu werden. Ich habe ein paar Männer von anderen Etagen kennengelernt und nun spielen wir sehr oft Skat. Langeweile kenne ich nicht und das domino-coaching™ ist schon ein tolles Konzept.



Verfasserin:
Agathe Grochowski
mit Hilfe ihres
domino-coaches

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

Mein Name ist Agathe Grochowski und ich wohne bei domino-world™ seit dem 9. Januar 2012.

Ich habe ein sonniges Einzelzimmer für mich allein. Als Kleinkind hatte ich Poliomyelitis (das linke Bein war bis zur Hälfte gelähmt) und dadurch war mein Lebensweg vorgezeichnet. Viele Krankenhausaufenthalte und Kuren folgten. Bei meiner letzten Kur 2009 sagten mir die Ärzte bei der Entlassung, dass der Transfer wegen der Sturzgefahr nur noch im Rollstuhl erfolgen könne.

Trotzdem bin ich noch mit dem Rollator gelaufen. Und so kam ich auch 2012 bei domino-world™ an. Aber wie ich am Anfang erwähnte, war mein Lebensweg vorgezeichnet. Jetzt trat das ein, wovon die Ärzte 2009 schon sprachen: Ich musste in den Rollstuhl und konnte nicht mehr laufen. Leider verschlimmerte sich auch meine Sehschwäche weiter. Aber trotzdem bleibe ich durch die vielen Therapien wie Ergotherapie, Gymnastik, Beintraining am Ergometer beweglich.

Mit dem Ergometer begann ich – für mein linkes Bein – mit einem vierminütigen Training. Jetzt sind wir schon bei 20 Minuten. Auch das Stehtraining an der Sprossenwand führe ich selbstständig durch.

Im täglichen Leben bin ich noch selbstständig: Dazu gehören das An- und Auskleiden, Toilettengänge und die tägliche Pflege. Ich hätte nie gedacht, dass ich mit dieser Krankheit so ein hohes Alter erreiche, ich bin nämlich schon 91 Jahre. Mein unermüdlicher Glaube an das, was ich kann und die Unterstützung der Mitarbeiter und meines domino-coaches – damit kann man so einiges schaffen.

Ich hoffe, mit meiner Geschichte Mut gemacht und aufgezeigt zu haben, dass es immer einen Weg gibt.

Verfasserin:
Margarete Lewin mit Hilfe
von Janine Reinke

domino-coach:
Antje Myliß
domino-world™ Club Tegel



Mein Name ist Margarete Lewin. Ich bin dieses Jahr 94 Jahre alt geworden. Seit über zweieinhalb Jahren ist der domino-world™ Club Tegel nun schon mein Zuhause. Mann, wo ist die Zeit geblieben?

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

Ich möchte so gern mal wieder auf die Pferderennbahn. Dort sehe ich meine Bekannten und Freunde, sitze mit ihnen am Tisch, höre die Lautsprecheransagen und das Pferdegetrappel. Ich bin total aufgeregt, denn alles riecht nach Heu und Pferd.

Ich war von meinem Ziel begeistert. Also dauerte es nicht lange und ich bekam ein Therapieprogramm, welches auf mich zugeschnitten war. Oh je, worauf habe ich mich da eingelassen? Denn ab sofort standen auf dem Programm: Lauftraining, Krafttraining, allein und in der Gruppe, Treppensteigen oder Wechseltritt an der Sprossenwand sowie An- und Auskleiden.

Na ja, ohne Therapien und Training erreicht man ja nichts. Und wie heißt es so schön: „Wer rastet, der rostet.“

Ich bin guter Dinge und glaube daran, mein Ziel mit Unterstützung zu erreichen. Und sollte ich es einmal aus den Augen verlieren, hält mein domino-coach Antje es mir in Schriftform und als Bild, die nennen es hier „Echtbild“, vor Augen.

Das war meine erste Sommergeschichte. Ich melde mich im nächsten Jahr wieder und werde berichten, wie schön es an der Pferderennstrecke war.



Verfasser:
Horst Rosicki mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Guten Tag, mein Name ist Horst Rosicki und ich bin 65 Jahre jung.

Dank meines domino-coaches möchte auch ich einen Teil dazu beitragen, um anderen Menschen zu sagen, dass es viel wert ist, an sich selbst zu glauben und dass es ein Geschenk ist, wenn man dann auch noch jemanden an seiner Seite hat, der an dich glaubt. Dann ist alles viel einfacher.

Mein Leben war nie aufregend, jedenfalls habe ich es so gesehen. Ich habe hart gearbeitet, so wie jeder andere auch. Irgendwann kam eine Zeit, da fiel ich in ein tiefes Loch. Meine Freundin verließ mich und ich zog um. Von nun an war ich allein. Ich fing an, meinen Frust im „Freund der guten Laune“, sprich Alkohol, zu ertränken. Doch wie es kommen musste, hinterließ dieser „Freund“ leider auch gesundheitliche Schäden, mit denen ich heute weiterhin zu kämpfen habe.

Vor gut einem halben Jahr sagte man zu mir, dass ich in das domino-coaching™ aufgenommen werde. Zuerst wusste ich gar nicht, was das ist, doch mein persönlicher domino-coach erklärte es mir ausgiebig. Wissen Sie, wie ich mich da fühlte? Das erste Mal seit langem wieder verstanden und ernst genommen zu werden. Mein domino-coach vermittelte mir wieder Selbstwertgefühl und zeigte mir Wege auf, wie ich aus meinem tristen Alltag endlich neuen Mut schöpfen kann.

Ich konnte es kaum erwarten, bis mein Training begann, denn mein Ziel ist es, endlich wieder selbst einkaufen gehen zu können. Dass wir das nicht von heute auf morgen schaffen, war mir schon bewusst. Mein domino-coach sagte mir, dass man mit kleinen Schritten vieles erreichen kann. Es dürfen nur nicht der Mut und der Wille zur Umsetzung fehlen.

Sie glauben gar nicht, wie sehr ich mich freue, wenn mein domino-coach kommt, um mit mir meine Übungen zu machen. Dann gehen wir die Treppen bis hinunter zum Müllhäuschen und wieder zurück. Am Anfang fiel es mir noch schwer, doch von Woche zu Woche wird es leichter. Nun ist bereits ein gutes halbes Jahr vergangen und ich trainiere immer noch regelmäßig das Treppensteigen und mache meine täglichen Übungen, denn schließlich bringt es mich meinem Ziel immer näher.

Eines Tages überbrachte mir dann mein domino-coach eine große Überraschung. Ich wurde „Mutmacher des Monats“. Das ist eine besondere Ehrung für diejenigen, die durch Fleiß und Disziplin besondere Erfolge erzielt haben. Diese Auszeichnung allein ist für mich schon ein Erfolg des Sommers, weil es mir zeigt, wie wichtig es ist, an sich zu glauben.

Ich weiß auch genau, dass ich ohne meinen domino-coach nicht so weit gekommen wäre und immer noch ein Mensch ohne Selbstwertgefühl wäre. Vielen Dank!



Verfasserin:
Karin Körstel mit Hilfe
von Birgit Tesch

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



Ich heiße Karin Körstel und bin 81 Jahre alt. Seit August 2018 lebe ich nun schon im domino-world™ Club Tegel.

Es war ein Schlaganfall mit linksseitiger Lähmung, der mich hierher gebracht hat. Von jetzt auf gleich. Sie können sich sicher vorstellen, wie tief das Loch war, in das ich gefallen bin. Ich konnte nichts mehr allein machen, war auf fremde Hilfe angewiesen. Wie furchtbar!

Meine Söhne hatten sich domino-world™ in Tegel angesehen und das Haus für mich ausgesucht. Ich wurde hier gut und freundlich aufgenommen. Mein domino-coach Martina Scharafinski hat mich zu meinen Zielen befragt und eine sogenannte Zielvereinbarung mit mir beschlossen. Dann erstellte sie ein Therapieprogramm, das mir helfen soll, mein Ziel zu erreichen. Ich möchte so fit werden, dass ich wieder nach Hause zu meinem Mann ziehen kann.

Es hat einige Zeit gedauert, bis ich auch seelisch in der Lage war, alle Kraft zusammenzunehmen und anfangen konnte zu kämpfen.

Seither habe ich viel erreicht. Gern mache ich bei den Therapien wie Qi Gong, Ergotherapie und Krafttraining mit. Weiterhin bekomme ich Krankengymnastik und mache fast täglich die Übungen an der Sprossenwand.

Ich kann wieder stehen. Sie wissen gar nicht, wie froh ich darüber bin. Jeden Tag kann ich mich besser bewegen und bin wieder viel selbstständiger geworden. Hoffentlich kann ich dann bald anfangen zu laufen. Daran arbeite ich fast jeden Tag.

Mein Motto lautet:

Du hast drei Möglichkeiten: aufgeben, nachgeben oder alles geben! Der Weg ist das Ziel!

Verfasser:
Marlies und
Günter Olschock

domino-coaches:
Anne Marsiske und Robert Görn
domino-world™ Club Treptow



Guten Tag, wir sind die Familie Olschock und stellen uns heute einmal kurz vor. Wir sind erst im April 2019 in den domino-world™ Club Treptow gezogen, dennoch ist viel passiert in dieser kurzen Zeit – aber dazu später.

Im April erlitt meine Frau einen Schlaganfall und wurde daraufhin zur Behandlung in das Helios Hanseklinikum Stralsund gebracht. Von dort aus ging es einige Tage später in die Helios Klinik Leezen zur Frührehabilitation, da meine Frau aufgrund des Schlaganfalls halbseitig gelähmt war und nun auch auf einen Rollstuhl angewiesen ist.

Da ich meine Frau zu Hause nicht mehr versorgen konnte, zogen wir beide im Juni 2018 in den Senioren-Wohnpark Neuruppin, wo es uns sehr gut gefiel, der aber für unsere Kinder schwer zu erreichen war. Daraufhin entschieden wir uns, eine Pflegeeinrichtung in Berlin zu suchen, damit wir unsere Kinder in der Nähe haben.

Nun begann die Suche nach einer geeigneten Einrichtung und irgendwann entdeckten wir das Unternehmen domino-world™. Das ist nicht einfach nur ein Pflegeheim, sondern dort setzt man den Schwerpunkt auf Rehabilitation. Was genau das heißt, sollten wir bald erfahren. Zum Glück hatte das Unternehmen im domino-world™ Club Treptow noch zwei Zimmer direkt nebeneinander frei, in die wir Ende April 2019 einzogen.

Aus den Broschüren, die unsere Kinder uns gezeigt hatten, wussten wir, dass es ein sehr schönes Haus ist, aber bei unserer Ankunft waren wir geradezu überwältigt. Wir fragten unsere Kinder zur Sicherheit, ob wir im Urlaub sind oder ob wir hier wirklich in Zukunft wohnen sollten. Wir wurden in unsere Zimmer gebracht, welche ebenfalls sehr schön eingerichtet sind und wo jeder ein eigenes Badezimmer mit Dusche hat.

Kurz nach unserem Einzug kam ein Pfleger auf uns zu und stellte sich als unser domino-coach vor. Wir konnten damit nicht wirklich etwas anfangen, aber er erklärte uns, was er mit uns plant. Nachdem er meine Frau haarklein unter die Lupe genommen hatte, um ihr vorhandenes Potenzial zu ermitteln, versprach er uns, ihr wieder das Laufen zu ermöglichen.

Bald darauf kam er erneut und fragte uns Dinge aus unserem Leben. „Bestandsaufnahme“ nannte er das. „Okay“, dachte ich, „kann ja nicht verkehrt sein.“ Wenige Tage später kam er zum dritten Mal und wollte sogenannte Assessments mit uns machen, um erneut unser Potenzial zu ermitteln. Gut, auch das machten wir mit, warum auch nicht, tut ja nicht weh. Am Ende der Befragung gab er uns eine Hausaufgabe und stellte dazu die Frage: „Was möchten Sie noch einmal tun?“

In erster Linie wünschten wir uns beide, dass meine Frau wieder gehen kann, um wieder Ausflüge zu unternehmen. Um dies zu erreichen, erstellte der domino-coach einen Therapieplan und schon ging die Arbeit los.

Die hausinterne Physiotherapeutin begann mit dem Stehtraining und bald darauf ging es mit dem Laufen los. Nach kurzer Zeit lief meine Frau über den Wohnbereich, zwar noch mit Schwierigkeiten, aber eine Besserung wird fast täglich sichtbar und das nach nicht einmal drei Monaten. Meine Frau und ich sind voller Zuversicht, dass wir in nicht allzu ferner Zukunft allein hinausgehen können, um vielleicht ein Café in der Nähe zu besuchen.

Fazit: Wir bereuen keinen Tag, uns für den domino-world™ Club Treptow entschieden zu haben. Es geht uns hier sehr gut und uns wurde in so kurzer Zeit schon sehr geholfen.

Verfasserin:
Silvia Rösner
für Rolf Großhauser

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

Ich wohne seit dem 20. November 2017 auf der Etage 5 im Club Oranienburg. Von diesem Moment an wurde ich durch das domino-coaching™ betreut.

Ich war anfangs sehr skeptisch, was da auf mich zukommt, jedoch erklärten mir die Pflegekräfte und mein domino-coach, was das ist.

Ich bekam erste Einblicke in das domino-coaching™ und war begeistert. Schließlich sah ich das Buch „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ und wollte auch meine Geschichte schreiben.

Ich versuche, so viel wie möglich ohne Hilfe der Pflegekräfte und der Therapeuten zu tun. Das soll auch so bleiben, denn so fühle ich mich am wohlsten. Das Team der Etage 5 hat mich sogar schon einmal zum „Mutmacher des Monats“ gewählt und darauf bin ich sehr stolz.

Das war's von meinem Erfolg, bis nächstes Jahr!

Verfasserin:
Rita Borchert mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Rita Anita Ursula Borchert, geboren am 27. Dezember 1934 in Berlin. Mein Mann Gerhard ist 2013 gestorben. Wir haben drei Kinder: Peter – 61 Jahre, Petra – 59 Jahre und Christina – 57 Jahre.

Ich habe den Pflegegrad 3. Seit dem 1. April 2019 bin ich zwei Tage pro Woche in der Tagespflege in Birkenwerder. Das ist das Beste, was ich tun konnte. Mir gefällt alles, was so angeboten wird. Zu Hause wohne ich in einer kleinen Wohnung ganz allein. Jetzt, bei domino-world™, finde ich alles, was ich brauche: Spiele, Erzählungen, Singen, Sport, Betreuung und Hilfe. Auch das gemeinsame Essen und die Spaziergänge sind toll.

Mir selbst geht es nicht so gut. Durch einen Sturz im Wohnzimmer bei mir zuhause habe ich eine krumme Wirbelsäule und eine krumme Lendenwirbelsäule. Ich lag zwölf Wochen im Krankenhaus.

Jetzt muss ich einen Rollator benutzen, um einkaufen gehen zu können. Es ist leider keine Heilung mehr möglich. Die Wirbel sind kaputt und eine Operation nicht mehr möglich. Aber ich wohne, so lange es möglich ist, selbstständig in meiner Wohnung. Das geht aber nur mit Hilfe und Unterstützung der Tagespflege von domino-world™. Vielen Dank dafür.

Verfasserin:
Waltraud Ahrendt mit Hilfe
von Susanne Richter

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

Ich heiÙe Waltraud Ahrendt und wohne seit dem 2. Januar 2019 im domino-world™ Club Tegel. Mir geht es soweit gut. Ich kann ohne Hilfsmittel laufen und Treppen steigen. Das können hier nicht mehr viele.

Was mir besonders gefällt, ist das Therapieangebot: Qi Gong, Krafttraining, ergotherapeutische Übungen und Gedächtnis-training. Jeden Tag gibt es etwas zu tun. Da wird einem nicht langweilig. Und nicht nur vormittags, nein, auch am Nachmittag gibt es eine Gedächtnisgruppe – mit vielen verschiedenen Übungen für das Gehirn. Auch die können ganz schön schwer werden.

Ich versuche, da immer mitzumachen. Wenn ich daran denke ... Meistens haben wir dabei auch etwas zu lachen, was ja bekanntlich die beste Medizin ist.

Aber das Gedächtnistraining ist auch wichtig, da man das Gehirn wie einen Muskel trainieren kann. Das habe ich zumindest mal gehört. Wenn mich mein Gedächtnis nicht täuscht ...

Nun ja, man kann ja nie schlau genug sein. Also mache ich mit.

Verfasserin:
Elisabeth Ladwig

domino-coach:
Tom Fischer
domino-world™ Club Treptow



Mein Name ist Elisabeth Ladwig und ich bin 80 Jahre alt. Seit Dezember 2016 wohne ich im domino-world™ Club Treptow und nehme seit dieser Zeit am domino-coaching™ teil. Und genau darüber möchte ich Ihnen heute etwas erzählen.

Mir hat das Leben einen gehörigen Strich durch die Rechnung gemacht. Ich hatte im September 2016 einen schweren Schlaganfall, von dem ich mich bis heute immer noch erholen muss. Meine Extremitäten der linken Körperhälfte sind so eingeschränkt, dass ich sie nicht benutzen konnte. Daraufhin war ich lange Zeit im Krankenhaus, habe an Schläuchen gelegen und wurde über diese ernährt.

Nach diesem schrecklichen Aufenthalt im Krankenhaus kam ich hierher in den schönen domino-world™ Club Treptow. Hier wurde ich gleich herzlich empfangen und konnte mich sofort auf meine Genesung konzentrieren. Das Konzept des domino-coaching™ und insbesondere mein domino-coach, Herr Tom Fischer, halfen mir auf diesem Weg. Er steht mir immer zur Seite und hilft mir auch, wenn es mir einmal schlecht geht oder ich mir etwas von der Seele reden möchte.

Es ist manchmal schwer für mich, wenn ich sehe, wie sich die anderen Bewohner bewegen. An manchen Tagen zieht es mich runter und an manchen Tagen spornt es mich an. Aber ich möchte gern wieder mobiler werden, also kämpfe ich.

Seitdem ich täglich meine Therapien durchführe, merke ich selbst schon kleine Erfolge. Ich kann jetzt zum Beispiel, wenn ich liege, mein Bein ohne fremde Hilfe aufstellen und das Aufstehen klappt auch immer besser. Das alles habe ich dem domino-coaching™ zu verdanken, dafür hat mein domino-coach einen individuellen Therapieplan mit mir zusammen erstellt.

Ich bin sehr zufrieden mit dem, was ich hier erreicht habe und bin gespannt, was ich noch alles erreichen werde.

Verfasser:
Gerd Horn mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:
Annett Jockisch
domino-world™ Club Oranienburg



Da bin ich wieder und ein ganzes Jahr ist schon vergangen. Mein Name ist Gerd Horn und ich bin 67 Jahre alt. Mein Einzug in den domino-world™ Club Oranienburg fand im März 2018 statt.

Voriges Jahr schrieb ich meine erste Geschichte: über meinen Schicksalsschlag und dass gar nichts mehr ging in meinem Leben. Ich berichtete aber auch über meine ersten Fortschritte und wie ich mich fühlte.

Mein domino-coach, Annett Jockisch, begleitete mich das ganze Jahr und war sehr auf meine Mobilisierung und Selbstständigkeit bedacht. Übungen wie Gehen, Treppensteigen und Bewegungsübungen an der Sprossenwand absolvierte ich regelmäßig und siehe da, durch das kontinuierliche Training brauchte ich keine Hilfe beim Transfer mehr.

Heute mache ich alle meine Übungen allein und strukturiere meinen Tagesablauf. Mittlerweile bewohne ich ein Einzelzimmer und gehe ein- bis zweimal in der Woche in die Stadt, um kleine Besorgungen zu machen. Zu den Mahlzeiten gehe ich in das Restaurant des Hauses und bei schönem Wetter in den Garten.

Ich genieße die Unabhängigkeit, doch ohne das domino-coaching™ hätte ich das nicht geschafft. Das schönste Geschenk ist, dass meine Eltern mich wieder so sehen können, denn sie hatten mich schon fast aufgegeben. Ich glaube, für eine Mutter gibt es nichts Schlimmeres, als wenn das Kind vor ihr geht.

Das ist mein großer Erfolg, für den ich mich bei dem gesamten Team der Wohntage 6 bedanken möchte. Vielleicht kann ich im nächsten Jahr berichten, dass ich zu Hause in meinem Garten sitze.

Verfasserin:
Birgit Pietruszynski
für Helga Melle

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

Mein Name ist Helge Melle und ich bin 82 Jahre alt. Ich werde seit sechs Jahren von domino-world™ betreut und ich möchte an dieser Stelle sagen, dass ich mit der Versorgung durch das Team sehr zufrieden bin.

Beim domino-coaching™ mit Jacqueline Grasenack mache ich mit. Es hilft mir meine Selbstständigkeit zu erhalten. Ich gehe fast täglich aus dem Haus, laufe Treppen, überquere die Straßen und fahre auch Straßenbahn. Natürlich muss ich mich sehr vorsehen – bin unsicher – deshalb nehme ich auch immer einen Gehstock mit.

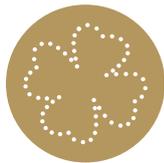
Ein ganz besonderer Höhepunkt war am vergangenen Wochenende der Geburtstag meines kleinen Bruders. Er wurde 75 Jahre – was für ein Tag. Ich habe mir oft überlegt, was wir ihm schenken könnten und bekam den Tipp, einen Präsentkorb mit seinen Lieblingsköstlichkeiten anfertigen zu lassen. Wunderbar, ich machte mich auf den Weg, suchte alles vor Ort selbst aus und bestellte.

Die Geburtstagsfeier war sehr schön. Wir wurden abgeholt, hatten eine angenehme Fahrt und viel Spaß und Unterhaltung mit der Familie. Ich bin froh, dass ich daran teilnehmen konnte.

Jeder Tag Bewegung hilft mir fit zu bleiben.

Verfasserin:
Helga Engel mit Hilfe
von Celine Schminke

domino-coach:
Patrick Hackert
domino-world™ Club Tegel



Mein Name ist Helga Engel. Ich bin 83 Jahre alt und wohne seit November 2018 im domino-world™ Club Tegel.

Bevor ich zu domino-world™ kam, lebte ich allein mit meinem Hund Timmy in Berlin, da meine Kinder schon ausgezogen sind. Ich bin früher viel um die Welt gereist, auch mal mit meinem Hund, habe vieles gesehen und gemacht, sogar einen Tauchschein auf den Malediven.

Dann bekam ich einen Schlaganfall und später noch einen. Insgesamt hatte ich sechs Schlaganfälle und einen Hirnschlag. Dies war dann der Wendepunkt in meinem Leben. Nach meinem Hirnschlag hatte ich auch Sprachprobleme und konnte nicht mehr laufen. Meine Familie sagte mir, dass ich dem Tode nah war. Ich war 14 Tage im Krankenhaus, danach kam ich zur Reha. Dort wurde mir durch Fotos das Sprechen wieder beigebracht. Meine Familie kümmerte sich darum, dass ich in einem guten Pflegeheim untergebracht wurde, da sie zu Hause nicht mehr für mich sorgen konnten.

Meine Familie hat sich für domino-world™ entschieden. Ich wurde auf der Etage 1 sehr nett und freundlich von den Mitarbeitern empfangen. Am selben Tag lernte ich auch meinen domino-coach Patrick Hackert kennen.

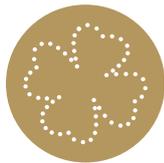
Als ich hier einzog, hatte ich schon etwas Angst und fühlte mich allein. Was wird denn aus meinem Hund Timmy? Ich weiß jetzt, dass er bei Bekannten gut aufgenommen wurde. Er hat eine gute Familie, die sich um ihn kümmert. Er kommt mich auch öfter besuchen. Ich musste mich an die neue Situation aber auch erstmal gewöhnen, da alles neu für mich war.

Mein größter Wunsch war, wieder allein laufen zu können und irgendwann mal wieder eine kleine Reise zu machen. Dafür muss ich trainieren! Ich werde von meinem domino-coach und den anderen Mitarbeitern motiviert, sodass ich meinem Ziel Schritt für Schritt näherkomme. Es finden täglich Therapien wie Qi Gong oder Kraft- und Balance-Training statt, an denen ich mit viel Freude und Motivation teilnehme. Die ersten Wochen fuhr ich immer mit dem Rollstuhl zu den Therapien. Aber jetzt laufe ich täglich mit dem Rollator dorthin, auch mal ins Restaurant zu den Mahlzeiten.

Ich freue mich schon auf den Sommer. Dann werde ich draußen spazieren gehen, mich in den Rosengarten setzen und das schöne Wetter genießen. Und wer weiß? Vielleicht mache ich bald eine kleine Reise mit meiner Familie. Ich werde diesen Traum nicht aufgeben.

Verfasser:
Benjamin Schilling
für Uwe Albrecht

domino-coach:
Cindy Meier
domino-world™ Club Oranienburg



Mein Name ist Uwe Albrecht und ich bin 57 Jahre alt. Ich wohne seit Oktober 2017 im domino-world™ Club Oranienburg in einem Doppelzimmer.

Die Anfangszeit war sehr schwierig, da ich am liebsten sofort wieder in meine gewohnte Umgebung zurückwollte. Nach kurzer Zeit stellte sich mein domino-coach vor. Sie fragen sich wahrscheinlich, was das sein soll. Das sind Mitarbeiter von domino-world™, die speziell geschult wurden und in der Lage sind, individuelle Therapieprogramme zu erstellen. Ich bekam auch so ein Programm und fragte mich damals, was das soll. Immerhin liege ich gern auch mal auf meinem Bett und schaue gemütlich fern.

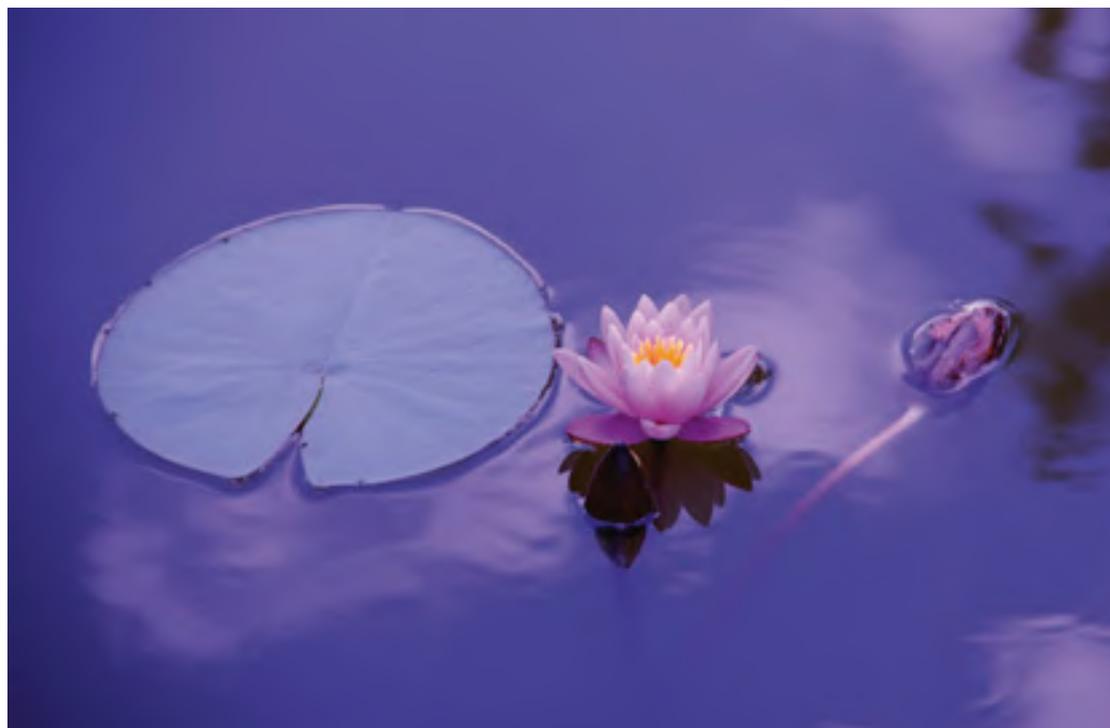
Mein domino-coach, Cindy Meier, ist jemand, der einen toll motivieren kann. So ging ich schnell an die Arbeit und merkte, wie gut mir die tägliche Bewegung tat.

Eine ganze Zeit lang ging das so weiter, bis ich eines Nachts im Dezember 2018 auf dem Weg zur Toilette stürzte und mich schwer am Knie verletzte. Mein Knie mussten umgehend operiert werden. Das war für mich und meine geliebte Schwester, die auch meine Betreuerin ist, ein Schock. Ich kam plötzlich zum Erliegen und die tollen Fortschritte, auf die wir beide so stolz waren, waren futsch.

Ich verbrachte einige Wochen im Krankenhaus und bekam dort oft Besuch von domino-world™. Jede Woche schaute die Dame vorbei und bestellte mir liebe Grüße von den Mitarbeitern meiner Wohntage. Ich sollte schnell zurückkommen und dann würden sie mit mir ein neues Therapieprogramm erstellen.

Nach meiner Rückkehr ging es gleich los mit den Therapien. Ich war selbst total überrascht, wie schnell ich mir meinen Wunsch, wieder im Restaurant des Clubs essen zu gehen, erfüllen konnte. Das Ziel war, dies nur zu Fuß zu tun, denn ich wollte mich dort nicht mit einem Rollstuhl zeigen – dafür bin ich zu ehrgeizig und zu stolz.

Heute merke ich gelegentlich noch mein Knie, aber ich mache trotzdem meine Übungen und bin dankbar für jeden Tag, den ich hier sein darf.



Verfasser:
Klaus Kehl mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Mein Name ist Klaus Kehl und ich wohne mit meiner Frau Lieselotte im domino-world™ Club Tegel auf der 2. Etage.

Im letzten Jahr ist so einiges geschehen. Alle drei Monate wird ein neues Therapieprogramm, zusammen mit meinem domino-coach Frau Neumann, erstellt. Ich finde es gut, denn so sehe ich, wie fit ich noch bin. Sie müssen wissen, das domino-coaching™ ist ein therapeutisches Verfahren, das einfach nur Spaß macht und Freude bereitet. Ich habe ein Therapieprotokollheft, in dem meine Übungen für jeden Tag stehen. Die Übungen nennt man Bausteine.

Mein domino-coach Frau Neumann lässt nicht locker und kontrolliert in ihren Diensten, ob ich fleißig übe. Klar habe ich nicht immer Lust, etwas zu tun, aber ich habe immer mein Ziel vor Augen. Dann läuft alles von allein. Durch dieses tägliche Training kann ich nun endlich mit meinem Elektrorollstuhl wieder nach draußen fahren und kleine Einkäufe erledigen, auch für meine Frau.

Was hier bei domino-world™ auch noch stattfindet, sind Gruppentherapien zum domino-coaching™. Das bedeutet, dass wir uns untereinander täglich ermutigen, weiterzumachen. Unsere Körper werden fitter und wir sind seelisch ausgeglichener. Besonderen Spaß macht mir das Krafttraining mit Hanteln. Meine Beinmuskulatur ist wieder gestärkt und somit kann ich nun schon eine kleine Strecke mit Rollator gehen. Das haben mein domino-coach und auch alle anderen Mitarbeiter der Etage mitbekommen. Was soll ich sagen, ich wurde „Mutmacher des Monats“. Dies ist eine Auszeichnung für mich, aber auch Motivation für andere Bewohner. Ich bekam eine Urkunde und ein kleines Geschenk. Meine Frau ist stolz auf mich und hofft, dass sie es auch einmal schafft.

Zum Ende meiner Geschichte möchte ich mich auch mal bei meinem domino-coach für die tolle Arbeit bedanken.

Ich gehöre nicht zum alten Eisen. Kommen Sie doch einmal vorbei und glauben Sie mir: Es lohnt sich.

Verfasser:
Sven Möller
für Kurt Fischer

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



Hallo, mein Name ist Kurt Fischer und ich wohne seit dem 12. Dezember 2017 im domino-world™ Club Oranienburg.

Mein Anfang hier in meinem „neuen Zuhause“ war nicht leicht. Kein vertrautes Zuhause mehr, all die fremden und neuen Gesichter, eine neue Umgebung und plötzlich ganz allein ohne Frau und Hund. Ich dachte bloß: „Die spinnen doch alle hier!“ und „Die wollen mich auf den Arm nehmen!“

Ich stürzte auch sehr oft, weil ich nicht einsehen wollte, warum ich hier bin. Oft vergaß ich, dass ich eigentlich Parkinson habe. Ich legte mich auch oft mit den Mitarbeitern an, weil ich einfach nur zurück nach Hause zu meiner Frau und zu meinem Hund wollte.

Es brauchte einige Zeit, bis ich mich an mein neues Zuhause gewöhnt hatte. Die Mitarbeiter machten jeden Tag mit mir Übungen – das nennen sie domino-coaching™. Dies half mir, mich abzulenken von dem Dilemma, das ich hatte.

Nebenbei merkte ich, dass es gar nicht verkehrt ist, diese Übungen zu machen. Das An- und Auskleiden ist mir dadurch erhalten geblieben, das Aufstehen und Gehen ist auch kein Problem, wäre da bloß nicht mein Parkinson.

Ich lasse mich aber davon nicht unterkriegen. Ich bin ja schließlich früher mal Boxer gewesen. Außerdem bin ich ja auch nicht allein, die Mitarbeiter und meine Frau unterstützen mich mit Rat und Tat.

Jetzt habe ich mich eingelebt und mich mit der Situation sehr gut arrangiert. Meine Frau besucht mich jedes Wochenende und der Hund ist auch dabei. Wir gehen gern zu dritt draußen spazieren. Wenn ich zwischendurch mal Langeweile habe, mache ich gern meine Übungen mit den Mitarbeitern, weil ich weiß, wofür es gut ist.

Vielen Dank an meine Frau, an die Mitarbeiter des Clubs Oranienburg und natürlich auch an meinen domino-coach.

Verfasser:
Hans Czolbe

Mein Name ist Hans Czolbe. Ich wohne seit März 2019 im Club Treptow.

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

Zu Hause wurde es mit dem Alleinleben immer schwieriger, deshalb habe ich mich zusammen mit meinem Sohn dafür entschieden, in eine Pflegeeinrichtung zu ziehen.

Ich wohne im ersten Stock und habe ein eigenes Zimmer mit Blick auf den schönen Garten und den Kanal. Seit ich hier bin, geht es mir gut – mit Ausnahme von ein paar Wehwehchen, aber wer hat die nicht. Hier muss ich aber nur kurz zum Dienstzimmer und Bescheid sagen, dass ich den Arzt sehen möchte.

Wenn ich möchte, gehe ich in den Garten oder vorn in die Geschäftsstraße und mache ein paar Besorgungen oder lese meine Zeitung, die ich einfach nur in der Lobby abholen muss, wenn ich auf dem Weg ins Restaurant bin.

Oft kommt mich mein Sohn besuchen, dann unternehmen wir etwas.

Hin und wieder nehme ich an den Betreuungsangeboten teil. Nicht immer, aber manchmal macht mir das auch Spaß.

Nehmen Sie es mir nicht übel, aber ich muss jetzt los – zur Skatrunde. Die lasse ich nie ausfallen.

Verfasserin:
Ingeborg Brauer

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

Mein Name ist Ingeborg Brauer und ich bin 84 Jahre alt.

Seit etwa einem Jahr übe ich gemeinsam mit meinem domino-coach, Herrn Klaus Gottschick, jeden Freitag die Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, und ich muss sagen, es macht mir großen Spaß und ganz viel Freude.

Ich bekomme dann immer viel Lob, weil ich auch die Balance-Übungen fast ohne Festhalten schaffe. Selbst das Stehen auf einem Bein geht meist ohne Abstützen.

Ich fühle mich noch relativ fit. Ich hatte in meinem Berufsleben bei Siemens eine Halbtagsstelle und bin in 27 Jahren nur insgesamt sechsmal krank gewesen. Darauf bin ich sehr stolz, denn ich war immer zuverlässig!

Ich nutze meine Seniorenmonatskarte und fahre jeden Tag nach Spandau zum Bummeln in die Einkaufspassage, gehe am Wasser spazieren und zum Mittagessen kehre ich bei Karstadt ein – und das bei jedem Wetter.

Ich muss immer hinausgehen zum Laufen. Das ist über die Jahre zum festen Ritual und Bestandteil meines Tagesablaufs geworden. Es hält mich fit und so bleibe ich beweglich und habe täglich Abwechslung.

Auch das gemeinsame Training mit meinem domino-coach hilft mir, dass das noch etliche Jahre so bleibt.

Verfasserin:
Monika Herrmann
für Gisela Bauditz

domino-coach:
Carola Cherr
domino-world™ Club Tegel

Ich heiße Gisela Bauditz. Am 20. Dezember 2011 zog ich in den domino-world™ Club Tegel auf die erste Etage.

Hoffnungslosigkeit machte sich in mir breit. Nach meinem Schlaganfall fragte ich mich immer: „Soll das mein Leben gewesen sein?“

In der langen Zeit, in der ich hier in der Einrichtung lebe, gab es Höhen und Tiefen. Immer gaben mir die Mitarbeiter und mein domino-coach Mut. Dann kam wieder so ein schwarzer Tag. Es wurde dunkel um mich herum. Ich verlor mein Augenlicht. Aber auch das habe ich gemeistert.

Dann fing wieder ein neues Jahr an: 2019. Mein Allgemeinzustand verschlechterte sich so sehr, dass es hieß: „Finalpflege“. Ich habe gedacht: „Das war es, meine Zeit ist gekommen.“ Meine Töchter kamen bis spät in der Nacht zu mir, weil sie dachten, es geht zu Ende. Ich habe stark abgenommen, kaum etwas gegessen. Ich war so müde. Jeder weiß, wenn man einmal liegt, dauert es nicht lange und die Muskeln bilden sich zurück und man wird immer schwächer.

Doch mein Dank geht an alle Mitarbeiter. Aufgeben gibt es nicht. Ich kämpfe. Mein Leben ist noch nicht vorbei! Ich denke an meine Töchter Gabi und Petra.

Jetzt bin ich wieder soweit hergestellt, dass ich nicht nur im Bett liege. Ich werde zu den Mahlzeiten abgeholt und in den Clubraum zum Essen begleitet. Das sind kleine Erfolge. Ich kämpfe mich weiter ins Leben zurück.

Ich danke allen Mitarbeitern, dass sie mich nicht aufgegeben haben. Ich hoffe, dass ich allen Leserinnen und Lesern, die sich bereits aufgegeben haben, mit meiner Geschichte Mut, Hoffnung und Kraft gegeben habe. Auch Ihr könnt es schaffen, wenn Ihr Euch darauf einlasst!

Verfasser:
Werner Bröker mit Hilfe
seines domino-coaches

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



*Du hast drei Möglichkeiten:
aufgeben, nachgeben oder alles geben!*

Mein Name ist Werner Bröker und ich bin zusammen mit meiner geliebten Ehefrau Helga im Juli 2015 in den domino-world™ Club Oranienburg eingezogen.

Wir waren 61 Jahre glücklich verheiratet, bis das Schicksal zuschlug und meine Ehefrau verstorben ist. Für mich brach eine Welt zusammen. Ich wollte nichts mehr machen, für mich war alles nur noch sinnlos. Ich wollte aufgeben.

Meine Töchter standen mir in dieser Zeit stets zur Seite, worüber ich sehr glücklich war und auch bin, denn sie kommen mich fast täglich besuchen. Im April 2016 zog ich auf die Wohnetage 5 in ein schönes Einzelzimmer mit Balkon. Wegen des Umzugs wechselte auch mein domino-coach. Ich war am Anfang vollkommen überfordert. Aber als sich mein neuer domino-coach, die Pflegekräfte und die therapeutischen Mitarbeiter meiner angenommen hatten, bekam ich etwas mehr Mut und habe nachgegeben.

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 im Standardmodell, habe also keine Depression.

Ich habe wieder ein Ziel vor den Augen, das ich erfüllen möchte und dafür möchte ich alles geben.

Das Ziel hielt mein domino-coach gleich schriftlich fest und wir erstellten dann zusammen ein passendes Therapieprogramm, das mir dabei helfen soll, mein Ziel zu erreichen.

Zu meiner großen Freude bekam ich endlich einen elektrischen Rollstuhl, mit dem ich nun über die Wohnetage zum Etagenclubraum, aber auch zum Friseur, der sich im Haus befindet, selbstständig fahre.

Verfasserin:
Marlis Gollnick

Mein Name ist Marlis Gollnick. Ich bin 55 Jahre alt. Vielleicht noch etwas zu jung für die Pflege, aber ich habe meine Gründe, wie Ihr erfahren werdet.

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

Vor längerer Zeit trafen mich mehrere schwere Schicksalsschläge. Diese führten dazu, dass ich große Ängste bekam. Plötzlich waren einfache Dinge wie Arztbesuche, Einkaufen und die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel für mich nicht mehr möglich. Ich musste in dieser Zeit viele Medikamente nehmen.

Heute habe ich einen domino-coach, der mir viel Mut macht und sagt, dass man sich seinen Ängsten stellen muss.

Es fällt mir zwar immer noch schwer, aber mit Begleitung schaffe ich es endlich wieder, zum Arzt zu gehen, einzukaufen und sogar wieder mit dem Bus zu fahren. Ich brauche auch nur noch selten Medikamente gegen die Angst. Vor kurzem habe ich sogar in einem Badesee gebadet. Klar, die Angst war da, aber als ich im Wasser war, waren der Spaß und der Stolz größer.

Mein nächstes Ziel ist, bei „Kaufland“ einkaufen zu gehen. Aber auch das werde ich bestimmt meistern, solange meine Füße mich tragen können, denn diese bereiten mir auch große Sorgen. Mein domino-coach meint immer: „Wir schaffen das schon!“ Und meine Familie und Freunde stehen auch voll hinter mir.



Verfasser:
anonym mit Hilfe
des domino-coaches

domino-coach:
Sandra Ehlers
domino-world™ Club Tegel

Ich habe einen sehr schweren und langen Weg hinter mir. Ich kann leider nur noch sehr schlecht sehen und es ist mir immer schwerer gefallen, mich selbstständig zu waschen, zu bewegen oder Abläufe zu bewerkstelligen, die zu den alltäglichen Dingen des Lebens gehören.

Da mich das immer weiter heruntergezogen hat, habe ich eine Depression bekommen. Ich habe mich immer weiter isoliert und wollte mit keinem Menschen etwas zu tun haben. Ich wollte keinen mehr sehen oder hören.

Dann habe ich mehrere Gespräche mit meinem domino-coach geführt. Wir haben neue Therapieziele festgelegt und nun versuchen wir, diese umzusetzen. Meine Ziele sind, dass ich wieder selbstständig Treppen steigen kann und selbstständig am Rollator zu den Gruppentherapien laufen kann.

Durch tägliches Training mit meinem domino-coach und den anderen Mitarbeitern meiner Wohnetage kann ich mich nun schon am Rollator in meinem Zimmer bewegen und in Begleitung eines Mitarbeiters sogar schon am Rollator in den Clubraum laufen. Diese Begleitung dient lediglich meiner Sicherheit, damit ich nicht stürze – denn das ist in letzter Zeit auch häufiger vorgekommen.

Jeden Tag kommt eine Betreuungskraft in mein Zimmer und übt mit mir das Waschen und Anziehen. Sie nennen das hier das „therapeutische Waschen“ – das hilft mir wirklich sehr. Meine Selbstständigkeit wird so weiter gefördert. Ich bemühe mich jetzt auch, täglich zu den Therapien zu gehen, damit ich den sozialen Kontakt zu den anderen Bewohnern der Etage auch weiterhin pflegen kann.

Das Lauftraining beinhaltet, dass ich weiterhin versuche, zu den Mahlzeiten in den Clubraum zu laufen, was mir nicht immer leichtfällt. Aber ich strengte mich jedes Mal an, um meine Ziele zu erreichen.

Dank dem domino-coaching™ fühle ich mich wieder besser und genieße die Zeit mit den anderen Bewohnern der Etage.

Verfasserin:
Monika Döring mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Ich heiße Monika Döring und wohne seit Juni 2019 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohntage 1.

Ich wohnte mein ganzes Leben lang in Sachsen und hatte mich dann entschlossen, zu meiner restlichen Familie nach Oranienburg zu ziehen, denn mein Schwager wohnte schon viele Jahre im Club Oranienburg auf der Etage 1. Aber genau an dem Tag, an dem ich den Vertrag unterschrieben habe, ist er leider im Krankenhaus verstorben. Was nun, sollte ich wieder zurück nach Sachsen gehen? Wer kümmert sich dort um mich? Sie müssen wissen, ich habe leider keine Kinder.

Es gab nur noch die Söhne meiner Schwester, die auch schon lange verstorben ist. Aber zu meinen Neffen habe ich einen engen Kontakt und so beschlossen wir gemeinsam, dass ich nach Oranienburg ziehe.

Also begann mein großer Umzug. Und was soll ich sagen, ich bezog auch die Wohntage 1, wo ich einst meinen Schwager besuchte. Meine Neffen waren froh und glücklich, dass ich in ihre Nähe gezogen bin.

Mit meinem Einzug erhielt ich nicht nur ein Schrankbett – nein, auch einen domino-coach namens Kerstin Naß. Unweigerlich stellte ich mir die Frage: „Was ist sie – was macht sie mit mir?“

Es erfolgte eine Bestandsaufnahme – wie sie es nannte – und oh, sie wollte eine Menge wissen. Wirklich alles, aber alles gab ich nicht preis. Dann wurde ich getestet, mein Wissen ermes- sen – das war ein sogenanntes Assessment – und dann hat mein domino-coach für mich ein Therapieprogramm zusam- mengestellt. Ungläubig schaute ich sie an und dachte bei mir: „Ich muss etwas tun? Ich bin Baujahr 1944 – soll das etwa ein Scherz sein?“

Aber gut, ich bekam auch einen Elch – einen Freund zum Anschreien und bei dem man sich ausweinen kann. Dann sollte ich mit geschlossenen Augen ein Bild ausmalen – okay, auch gemacht. Dann kam die Frage, was mein Traum sei. Mein Traum ist: selbstständig in die Stadt zu gehen oder mit dem Bus zu fahren, im Café zu sitzen und echten Bohnenkaffee zu trinken und dazu ein großes Stück Torte.

Wie soll ich diesen Traum verwirklichen? Mein domino-coach und die Azubis ermutigten mich immer wieder, alle Therapie- maßnahmen täglich durchzuführen. Sie halfen mir, wo sie nur konnten. So ist der Tag voll mit Übungen. Ich kann jetzt schon sagen, dass das Laufen mit dem Rollator sicherer geworden ist und das schon nach knapp fünf Wochen. Was wird da wohl in den nächsten fünf Wochen noch passieren?

Ich glaube es war gut, dass ich hierhergeholt wurde. Leider ist Günther nicht mehr da, aber dafür bin jetzt ich hier.

Verfasser:
anonym mit Hilfe
des domino-coaches

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



Einen schönen Tag wünsche ich. Meinen Namen möchte ich hier nicht nennen, doch ich denke, das ist auch nicht wichtig.

Ich wohne nun seit nunmehr sechs Jahren im domino-world™ Club Tegel auf der Etage 4 – das glaube ich jedenfalls, denn so ganz ist auf mein Gedächtnis leider kein Verlass mehr.

Trotzdem bin ich körperlich noch echt gut in Schuss. Da stört es auch nicht, wenn ich manchmal nicht so genau weiß, welches Datum wir haben oder was die Uhrzeit sagt. So etwas ist in meinem Alter auch nicht mehr wichtig.

Was ich aber genau weiß ist, wer mein domino-coach ist. Da hängt jetzt nämlich ein großes Bild von ihr an meiner Zimmertür. Anfangs wunderte ich mich noch einige Zeit, was denn das Foto von der fremden Frau an meiner Zimmertür soll, doch Frau Schöning erinnerte mich jedes Mal, dass das doch sie ist und dass sie mein domino-coach ist.

Ich genieße die monatlichen Gespräche mit ihr immer sehr. Vor allem, weil es ihr auch nichts ausmacht, wenn ich mal nicht weiß, welcher Tag heute ist oder welche Jahreszeit. Sie redet mit mir lieber über früher, über meine Zeit bei Siemens, über meine Kindheit in Charlottenburg oder meine Wanderungen im Riesengebirge.

Schon komisch, wie genau ich mich an diese schöne Zeit erinnere und doch kaum weiß, was ich zum Frühstück hatte. Aber das ist eigentlich egal. Ich weiß, ich habe was gegessen. Da passen die Mitarbeiter hier schon auf. Auch, dass ich immer pünktlich zur Therapie komme. Denn schließlich möchte ich noch lange so fit bleiben wie bisher und meine Spaziergänge über den Flur machen.

Ihr seht also – es nicht so schlimm, wenn man Kleinigkeiten vergisst. Hauptsache man hat jemanden, mit dem man in den großen Erinnerungen der Vergangenheit versinken kann.

Verfasserin:
Irene Lösch

domino-coach:
Kati Kleindienst
domino-world™ Club Treptow



Hallo, liebe Leserinnen und Leser, ich möchte mich kurz vorstellen. Ich bin ein lebensfroher und glücklicher Mensch, bin mit allem zufrieden, so wie es ist und ich bereue nichts.

Der Einzug in den domino-world™ Club Treptow war für mich das Beste und Schönste, was passieren konnte. Ich höre etwas schlecht, bin aber sonst guter Dinge und versuche, soweit es mir möglich ist, alles zu bewerkstelligen.

An einem Tag im Frühling dieses Jahres geschah es dann:

Ich rutschte in meinem Zimmer aus und brach mir mehrere Rippen und den Oberschenkel. Das war schlimm. Obwohl die Mitarbeiter der Wohntage sofort zur Stelle waren, musste ich ins Krankenhaus, da ich immer schlechter Luft bekam. Durch die Rippenbrüche wurde meine Lunge angestochen. Bevor ich die Etage mit dem Rettungsdienst verlassen habe, versprach ich aber noch meinem domino-coach Kati, dass ich ganz schnell wieder zurückkomme.

Mein Versprechen habe ich gehalten und kam drei Wochen später zurück. Ich war glücklich, wieder zu Hause zu sein. Aufgrund des Oberschenkelbruchs durfte ich mich die ersten Wochen leider nur im Rollstuhl fortbewegen. Nach Freigabe durch die Röntgenkontrolle legten wir dann wieder los und das Lauftraining konnte endlich beginnen. Unsere interne Physiotherapeutin unterstützte mich dabei auch sehr.

Jetzt sind weitere vier Wochen vergangen und ich bin nur noch mit meinem Rollator unterwegs und freue mich, dass ich die Willensstärke hatte, auch diesen Schicksalsschlag zu meistern.

Sie werden es nicht glauben, aber ich bin im Juli auch noch der „Mutmacher des Monats“ geworden – stolzer kann man nicht sein.

Verfasserin:
Anni Plath mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:

Sylvia Brem
domino-world™ Club Oranienburg



Anni Plath ist mein Name und ich bewohne seit März 2015 ein sehr schönes Einzelzimmer mit toller Terrasse auf der Etage 7 b im Club Oranienburg. Auch in diesem Jahr möchte ich mich wie immer an den Sommergeschichten beteiligen. Was gibt es Neues?

Nachdem ich beim letzten Mal schon von meinen Erfolgen erzählt habe, jetzt noch einmal für diejenigen, die sich nicht mehr erinnern können, ein kurzer Rückblick.

Nach meinem Einzug wurde mir mein persönlicher domino-coach zur Seite gestellt. Nachdem wir gemeinsam meine Stärken und Schwächen erstellt hatten, wurde ich gefragt, was ich wieder erreichen möchte. Fragen wie zum Beispiel „Was genau möchten Sie wieder tun können? Bitte beschreiben Sie es so genau wie möglich.“

Ich hatte ein genaues Bild in meinem Kopf. Das möchte ich erreichen.

„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 der Haut von den Sonnenstrahlen, die sich durch das Laub des Kirschbaums ihren Weg zu mir gebahnt haben.“

Um diesen Traum wahr werden zu lassen, musste ich jeden Tag bestimmte Übungen durchführen. Zusammen mit meinem domino-coach erstellten wir ein Therapieprogramm. Und Sie können glauben, das hatte es ganz schön in sich! Jeden Tag Sport, Sport und noch mal Sport.

In meinem Zimmer an der Tür habe ich meine selbst gebastelte Collage und meine Kraftkarte zu hängen. Wenn es mir

mal nicht so gut geht oder ich ein Tief habe, schaue ich da drauf und schon bin ich wieder motiviert. Ich will ja schließlich das Ziel erreichen.

Vor einiger Zeit hatte ich ein mächtiges Tief. Mir ging es körperlich sehr schlecht. Und das sechs Wochen vor meinem 90. Geburtstag. Alle dachten, ich werde diesen vielleicht nicht mehr erreichen können.

Meine Kinder hatten schon einen großen Saal gemietet, um alle Familienmitglieder, Bekannte und Freunde zusammenzutrommeln und noch mal so richtig zu feiern. Jetzt stand alles auf der Kippe.

Aber sie kennen nicht meinen domino-coach und meine Familie! Zusammen waren sie stark.

Mit gemeinsamer Kraft und einer Physiotherapeutin wurde wieder begonnen zu trainieren. Leider musste ich von ganz vorn beginnen: Stehtraining, Lauftraining, Krafttraining.

Es war sehr anstrengend, aber auch schön, denn ich sah die ersten Erfolge. Ich war motiviert und jeden Tag klappte es besser. Und was soll ich Ihnen sagen – die sechs Wochen vergingen wie im Flug und mein Geburtstag kam immer näher.

Ich schaffte es, im Rollstuhl sitzend, den ganzen Nachmittag und sogar bis zum Abend im großen Saal meinen 90. Geburtstag zu feiern. Ich sah meine ganze große Familie und die vielen Bekannten und früheren Nachbarn sowie Freunde, welche alle mitfeierten und mir die Ehre erwiesen. Ich war total begeistert.

Seit diesem Tag ist mein Ehrgeiz erneut geweckt und ich will im Sommer mein neues Ziel erreichen und im Garten meiner Tochter sitzen. Dafür trainiere ich täglich und halte mich mit Lauftraining, Krafttraining und Treppensteigen fit.

Im nächsten Jahr werde ich Ihnen berichten, ob ich mein Ziel erreicht habe.



Verfasserin:
Irmgard Löllke mit Hilfe
von Marta Benesch

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

Ich wohne seit 2014 im domino-world™ Club Tegel auf der 1. Etage.

Nach mehreren Krankenhausaufenthalten und anschließender Reha-Kur konnte ich nicht mehr allein zu Hause leben.

Als ich hier eingezogen bin, hatte ich große Probleme, mich hier einzuleben. Es war alles so fremd und neu für mich. Ich war lange Zeit in Blankenburg zu Hause.

Bei meinem Einzug konnte ich kaum laufen und ich hatte durch die Arthrose in meinen Händen und Knien ständig Schmerzen. Am Anfang kamen mir oft die Tränen.

Mit der Zeit verbesserte sich dies jedoch. Ich freue mich darüber, dass ich es geschafft habe, am Rollator zu gehen und mich nun wieder eigenständig fortbewegen kann. Mein domino-coach und meine Betreuungsassistentin üben das Laufen mit mir. Sie fahren aber auch mit mir mit dem Rollstuhl in den Rosengarten, wo ich die Natur und den Duft der Blumen genießen kann. Das bereitet mir große Freude und ich lache dann oft. Meine Lebensfreude ist ein Stück zurückgekehrt. Das zeigt sich auch bei Gruppenaktivitäten wie z. B. Qi Gong, Kraft- und Balancetraining oder bei der Musiktherapie.

Dass mir all diese Dinge wieder Spaß bereiten, liegt auch daran, dass ich allein zu diesen Aktivitäten laufen kann. Meine Lebensqualität hat in der Zeit, in der ich hier wohne, stark zugenommen und dafür möchte ich Danke sagen!

Verfasser:
Eberhardt Czichon mit Hilfe
seines domino-coaches

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

Nach dem plötzlichen Tod meiner Frau beschloss ich, nach vielen kontroversen Gesprächen mit meinen Kindern und meinem Enkel Nils, in ein Heim zu gehen, wollte aber in Baumschulenweg bleiben. Ich löste unsere gemeinsame Wohnung in der Frauenlobstraße, in der wir so lange lebten, auf. Als Heim hatte ich mir domino-world™ in der Gondeker Straße 7 ausgesucht, ein Zimmer mit Bad, 20 Quadratmeter mit Betreuung und Verpflegung.

Sascha richtete mir für die Wochenenden bei sich noch ein Zimmer ein. Aber getröstet hat mich das nicht. Ich bin nun allein geblieben, das wirkte auf mich, als wäre ich von allen verlassen, auch wenn sich alle um mich sorgten. Nach der Trauerfeier für meine Frau war ich noch immer wie gelähmt.

Nach 64 gemeinsamen Jahren mit meiner Frau hat mich dann meine jüngste Tochter auf meinen Wunsch in dem Seniorenheim angemeldet. Es war eine Flucht vor der Einsamkeit in eine fremde Ungewissheit. Vielleicht haben sich andere in die neue Lebensungewissheit hineingefunden. Ich wusste nicht, ob ich das schaffen würde.

Am 1. Juli 2017 zog ich dann in den domino-world™ Club Treptow ein. Es war ein Samstag und ich nahm Abschied von meinem vertrauten Zuhause.

Liebevoll halfen mir alle. Auch der Urenkel Junon und Enkel Daniel kamen. Ich war am Freitag noch einmal in der Wohnung geblieben, um das letzte Mal in ihr zu schlafen. Am Samstagnachmittag, nach dem Umzug, kauften wir noch einen neuen Schreibtisch und einen Schreibtischsessel. Peter schloss die Technik an und organisierte ein Mobiltelefon für mich, bis die alte Telefonanlage umgeschaltet ist. Als ich am Montag-

morgen mit Sascha aus Groß Ziescht kam, konnte ich schon telefonieren. Nun wurde der Heimvertrag unterschrieben und ich begann, mich im Zimmer 325 einzurichten, mit meinem Rollator, einigen Regalen, Büchern, dem Fernseher, den CDs, Bildern und dem Computer aus der alten Wohnung. Es war wenig genug, was ich aus meinem Leben mitnehmen konnte.

Das Heim gehört zum Unternehmen domino e.v. Gesundheits- und soziale Dienste und liegt am Britzer Zweigkanal. Es wurde auf einem ehemaligen Industriegebiet mit einer schönen Parkanlage gebaut und ist repräsentativ. Ich bekam ein Eckzimmer und im Restaurant „Alte Liebe“ im Erdgeschoss am Tisch 8 einen Platz neben Ingeborg K. aus Kreuzberg, die im Rathaus beschäftigt war. Ihr Mann gehörte zur Westberliner Polizei und verstarb vor acht Jahren an Krebs. Sie kam Silvester 2016 hierher, weil ihre Wohnung durch Löscharbeiten unwohnbar geworden war. Sie wurde für mich eine angenehme Gesprächspartnerin. Von ihr bekam ich auch die ersten kritischen Hinweise zum Heim. Sie ist eine typische Westberlin-Vertreterin und hält mich für einen „Ostbonzen“. So kabbeln wir uns humorvoll, laut und ohne uns gegenseitig zu beleidigen. Dabei konnte ich meinen Schmerz zeitweilig betäuben.

Es ist richtig, dass jedes Leben zu Ende geht. Nur wir lebten nicht danach. So kam der Tod von Ruth plötzlich und unerwartet und brach in mein Leben und das unserer Kinder wie eine Katastrophe ein. Ich werde den Abschied von Ruth an unserer Haustür nie vergessen. Wir hatten beide ein erfülltes Miteinander und doch denke ich oft darüber nach, wieweit meine Liebe zu ihr ausgereicht hatte. Ich werde nun keine Antwort mehr erhalten. „Doch unsere Liebe bleibt Liebe, auch wenn wir sterben.“

Wie wird mein Leben nun ausgehen? Ich war in meinem ganzen Leben politisch aktiv und wie Ruth von Krieg und Nachkrieg geprägt. Im Heim bin ich zwar gut aufgehoben, aber war ich auch zu Hause und sollte das nun alles gewesen sein?

Langsam fing ich an, mich im Heim zu orientieren. Da waren meine Zimmernachbarn Wolfgang L. und Johanna H. und dann kam auch Helga B. noch zu uns. Wir hatten alle unsere Partner verloren und fanden uns nun bei Kaffee und Kuchen zusammen, sprachen von unserem vergangenen Leben und diskutierten über das, was uns im Heim nicht gefällt. So lernten wir uns und unsere Charaktere kennen. Man nannte uns schon „den Club“, denn es ging bei uns immer lebhaft und manchmal auch lustig zu. Dieser Prozess des Kennenlernens half uns allen über unseren persönlichen Schmerz hinweg.

Eines Tages wurden wir aufgefordert, einen neuen Heimbeirat zu wählen. Jetzt hatten wir die Möglichkeit, unsere Gedanken und Vorschläge umzusetzen. Unser „Club“ diskutierte lebhaft, was jeder tun sollte. Sollten wir uns in unserem Alter zur Wahl stellen? Wolfgang L., der älter als ich war, entschloss sich zu kandidieren. Johanna H. auch, und ich? Was würde Ruth mir raten? Wir hatten solche Fragen immer gemeinsam entschieden. Nun beriet ich mich mit unseren Kindern. Sie antworteten mir: „Befolge den Rat Deiner Frau und arbeite, so lange Du es noch kannst.“ Wir wurden alle gewählt und ich kam dadurch im Heim zu Hause an.



Verfasserin:
Veronika Neitzel mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Nun schreiben wir schon das Jahr 2019 und die Zeit rennt immer weiter. Schon ist es wieder an der Zeit, Zettel und Stift in die Hand zu nehmen und eine Sommergeschichte zu schreiben. Ich schreibe schon an meiner zweiten Geschichte, obwohl ich in diesem Jahr zu Weihnachten erst 1,5 Jahre hier bin.

An meine erste Geschichte bei domino-world™ kann ich mich noch gut erinnern. Es kommt mir vor, als ob ich sie erst gestern geschrieben hätte. Das war etwa einen Monat nach meinem Einzug.

Wissen Sie, ich schreibe und schreibe und habe mich noch nicht einmal bei Ihnen vorgestellt, außer dass ich mitgeteilt habe, dass ich ein Jahr hier bin. Also, mein Name ist Veronika Neitzel und ich bin in diesem Frühjahr 92 Jahre geworden und wohne im Club Tegel. Aber ich fühle mich nicht wie 92 Jahre und das schon gar nicht bei domino-world™, denn man wird hier nicht auf dem Abstellgleis geparkt. Hier wird man auch im hohen Alter wieder fit gemacht.

Ich sehe es an mir selbst. Im letzten Jahr, kurz nach meinem Einzug, wurde ich an der rechten Hand operiert und hatte ein erhöhtes Sturzrisiko. Ich durfte das Haus nicht allein verlassen, da ich den Rollator nicht mit einer Hand benutzen konnte. Aber es kam der Spätsommer und dann der Herbst und ich durfte endlich wieder allein auf der Straße unterwegs sein. Natürlich mit meinem Rollator an der Seite. Aber trainieren musste ich ja trotzdem, damit ich zu Weihnachten mit meiner Tochter nach Tschechien fahren konnte.

Und ja, ich habe mein Ziel erreicht und bin über Weihnachten und den Jahreswechsel dort gewesen. Dies war nur möglich dank meines täglichen Trainings. Krafttraining macht mir am meisten Spaß.

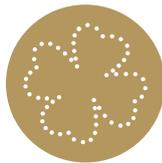
Was mein nächstes Ziel ist, weiß ich noch nicht so wirklich. Aber mein domino-coach wird es in den nächsten Gesprächen schon aus mir herauskitzeln. Vielleicht fahre ich mit meinen Mädels vom Kegelclub noch einmal in den Urlaub. Ja, ich glaube, das wäre ganz, ganz toll.

Aber auch dieses Ziel will erreicht werden. Darum heißt es für mich weiterhin trainieren, trainieren und das mehr als einmal in der Woche. Aber das macht mir Freude und Spaß, auch in der Gruppe.

Ich würde domino-world™ jedem empfehlen, der im Alter noch fit und selbstständig bleiben möchte.

Verfasserin:
Karin Schmidt mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Mein Name ist Karin Schmidt und ich wohne seit Juli 2017 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohntage 4 in einem Doppelzimmer. Eigentlich wollte ich nicht hierher, wollte einfach nur einschlafen und nicht mehr da sein. Das Leben hier im Club interessierte mich nicht.

Aber dann lebte ich mich ein, lernte meinen domino-coach kennen, der mir Mut zusprach und mich davon überzeugte, dass ich alles schaffen kann, was ich möchte, wenn ich es nur zulassen und daran arbeiten würde. Wir setzten uns zusammen und mein domino-coach, Frau Carolin Pudwill, machte einige Tests mit mir. Dann besprachen wir gemeinsam, was ich alles dafür tun muss, um mein Ziel zu erreichen. Es wurden Übungen für mich zusammengestellt, die ich am Anfang hasste. Aber im Laufe der Zeit habe ich verstanden, warum ich das alles machen muss.

Und siehe da, ich mache meine Übungen täglich und mit viel Spaß. Sogar das Treppensteigen, was mir anfangs große Angst machte, bekomme ich jetzt super hin. Ich merke ja selbst, dass ich durch den Reha-Sport deutlich fitter und somit auch selbstständiger bin.

Daher ist ab sofort mein Motto: Jeden Tag Reha-Sport – denn ohne Fleiß kein Preis!

Ich kann nur sagen, dass ich sehr froh bin, hier im domino-world™ Club Oranienburg zu leben. Mein Lebensmut ist zurückgekommen und ich habe wieder Freude am Leben.

Verfasserin:
Martina Gragert
für Petra Lucke

domino-coach:
Ira Butt
domino-world™ Day Care Center
Kreuzberg

Mein Name ist Petra Lucke. Seit 2005 komme ich in das domino-world™ Day Care Center Kreuzberg.

Es gefällt mir hier sehr gut. Angebote wie Kraft- und Balance-Training, Atemübungen und Gedächtnistraining nutze ich gern. Auch Spaziergänge und Gespräche haben hier Platz und Zeit.

Dieses Jahr hatte ich einen großen Verlust zu beklagen. Der Tod meiner Schwester Karin, die auch sehr gern in die Tagespflege kam, traf mich sehr! Traurigkeit und Niedergeschlagenheit machten sich breit. Die Mitarbeiter vom domino-world™ Day Care Center Kreuzberg halfen mir mit einfühlsamen Gesprächen in meiner Trauer, den Verlust zu verarbeiten und wieder nach vorn zu sehen.

Es gibt aber auch Positives zu berichten. Nach viel Übung und Training habe ich es geschafft, ohne Rollstuhl, nur mit Hilfe eines Rollators, vom Bus bis in die Einrichtung zu laufen. Die ersten Meter schaffe ich jetzt sogar, ohne Hilfsmittel zu gehen. Bis zum Jahresende möchte ich 20 Meter ohne Hilfsmittel laufen können. Ein großes Ziel für mich!

Ich bin zuversichtlich, es mit Hilfe des domino-Teams zu schaffen. Gemeinsam geht alles leichter. Mit Spaß und Freude auf zu neuen Zielen. In diesem Sinne: Bleiben sie alle gesund!

Verfasserin:
Ingrid Stange mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Ich wohne seit Juni letzten Jahres im domino-world™ Club Tegel und habe mich sehr gut eingelebt.

Es hat nicht lange gedauert und ich war bei domino-world™ angekommen. Mein Allgemeinzustand verbesserte sich und die Kommunikation mit den anderen Bewohnern tat mir sichtlich gut. Außerdem sorgte die Familie dafür, dass ich meine kleinen Kümmernisse jederzeit loswerden konnte.

Im Oktober meldete sich meine Bronchitis und ich verbrachte zehn Tage wegen Lungenentzündung im Krankenhaus. Weil ich in dieser Zeit nur im Bett lag, kam ich sehr geschwächt zurück in den Club und es nahm geraume Zeit in Anspruch, ehe ich dank der Hilfe und der Unterstützung von Pflegepersonal und domino-coaches wieder meinen Rollator nutzen konnte.

Das domino-coaching™ hat mich als Pflegemodell überzeugt.

Leider hatte ich in der Adventszeit mit einem Magen-Darm-Virus zu kämpfen und in der Folge habe ich es nicht mehr aus dem Rollstuhl geschafft, weil meine Kräfte nicht mehr ausreichten. Trotzdem halte ich – als ehemalige Krankengymnastin – das domino-coaching™ für eine sinnvolle Angelegenheit.

Ich tipple in meinem Rollstuhl den Flur entlang – der Weg ist das Ziel ... Schließlich lautet mein Lebensmotto immer: Nicht so lange, aber so gut wie möglich!

Das Wichtigste ist für mich, dass ich noch allein das Umsetzen aus dem Rollstuhl ins Bett bzw. auf die Toilette schaffe. Dafür trainiere ich fleißig weiter, auch wenn mir manchmal nicht danach zumute ist und ich überzeugt werden muss.

Verfasser:
Familie Adelinde
und Walter Frank

domino-coach:
Ariane Blatter
domino-world™ Club Treptow

Hallo, wir sind Familie Adelinde und Walter Frank. Wir sind seit April 2019 im domino-world™ Club Treptow.

Unsere Tochter hat diese Einrichtung für uns ausgesucht und bis jetzt gefällt es uns ganz gut. Unsere Tochter wohnt unweit des Clubs und kommt öfter zu Besuch. Auch über den Besuch unseres Sohnes freuen wir uns immer sehr.

Wir unterstützen uns immer gegenseitig, da wir beide gesundheitliche Einschränkungen haben.

Wir sitzen gern gemeinsam in einem Zimmer und hören Musik.



Verfasserin:
Irene Seidowsky

Mein Name ist Irene Seidowsky und ich wohne seit Oktober 2015 im domino-world™ Club Oranienburg. In diesem Jahr möchte ich auch einmal eine Sommergeschichte schreiben.

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

Nach einem Schlaganfall 2015 konnte ich nicht mehr allein zu Hause wohnen. Ich musste mein altes Leben hinter mir lassen. So zog ich im domino-world™ Club Oranienburg ein. Ich dachte: „Oh Gott, ein Pflegeheim, überall fremde Menschen. Hier möchte ich nicht bleiben!“ Ich hatte mich zurückgezogen und niemanden an mich herangelassen. Ich wollte nur meine Ruhe.

Doch dann kam ein Wendepunkt in meinem Leben. Ich war plötzlich wieder voller Lebensmut und wollte auch wieder am Alltag teilnehmen. Ich nehme jetzt regelmäßig an den Therapien teil und was soll ich sagen: Das macht sogar richtig Spaß.

Ich habe mir ein Ziel gesetzt, an dem ich hart arbeite. Ich möchte wieder nach Hause.

Mein Tag ist seitdem sehr ausgelastet und fängt schon vor dem Frühstück an, denn um in den Clubraum zu gelangen, benutze ich nur noch den Rollator. Ich werde jeden Tag sicherer beim Lauftraining. Sogar Treppen kann ich mit Unterstützung steigen. Klar, das ist alles anstrengend, aber niemand hat gesagt, dass es einfach ist, seine Ziele zu erreichen.

Das ganze Team meines Wohnbereichs unterstützt mich bei der Umsetzung des Therapieprogramms. An jedem Tag, an dem ich meine Therapien umsetze, erhalte ich Elch-Punkte und ich selbst belohne mich nach einer anstrengenden Woche gern einmal mit ein paar Kugeln Eis.

Das war es schon, liebe Leser, aber denkt immer daran, wenn man wirklich etwas will, dann schafft man es auch.

Verfasser:
Kurt Rutecki mit Hilfe
von Angelika Schönborn

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

Ich möchte mich vorstellen, mein Name ist Kurt Rutecki und ich bin am 14. Oktober 1930 in Berlin geboren.

Seit dem Tod meiner Frau vor einigen Jahren kam ich zu Hause allein nicht mehr zurecht. Ich habe einen fürsorglichen Sohn. Er meinte dann, es wäre für mich besser in ein Seniorenheim zu ziehen. Ich stimmte zu und so bin ich am 25. April 2018 hier in den domino-world™ Club Tegel auf der Etage 4 eingezogen.

Nach der Eingewöhnungsphase erstellte mein domino-coach ein individuelles Therapieprogramm für mich. Dieses Therapieprogramm enthält einige Übungen (z. B. Lauftraining am Rollator) sowie Gruppentherapien in den Clubräumen.

In meinen jüngeren Jahren bin ich sogar täglich joggen gegangen.

Nun möchte ich im Alter wenigstens noch gut am Rollator laufen können. Das ist mein Ziel und daran arbeite ich täglich. In den letzten Wochen hat sich mein Gangbild deutlich verbessert. Meine Betreuungskraft hat mich immer motiviert zu laufen und an den Gruppentherapien teilzunehmen.

Verfasser:
Siegfried Schönfeld
mit Hilfe seines
domino-coaches

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

Ein Jahr ist zu Ende und alles geht seinen Gang. Aufstehen und Bett machen, dann waschen, viermal am Tag Essen holen und Geschirr zurückbringen. Das sind rund 600 Meter.

Nach dem Frühstück eine Etage die Treppe hoch und herunter laufen.

Außer dem Treppensteigen habe ich die Bewegung mit dem Rollator sowie mit meinem Rollstuhl. Ich möchte nicht stürzen! Ich gehe auch manchmal zu den Kindern – zu meinem Sohn und meiner Schwiegertochter – in den Garten zum Kaffeetrinken. Die Kinder wohnen um zwei Ecken.

Nebenbei mache ich meine Körperübungen laut Plan. Meine Hauptbeschäftigung ist das Rätselraten, damit das Gehirn fit bleibt.

Ich möchte hoffen, dass alles so bleibt. Denn mein domino-coach ist lieb und nett. Was soll ich sonst sagen? Ich kann mich über das Pflegepersonal nicht beklagen.

Verfasserin:
Georgia Ebel

Viele Jahre lese ich mit Begeisterung die „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ und dieses Jahr möchte ich ein Teil dieser Erfolge sein.

domino-coach:
Viktorija Himborn
domino-world™ Club Treptow

Zwei Jahre lebe ich nun im domino-world™ Club Treptow und fühle mich sehr wohl hier. Ich würde mich als sehr selbstständig beschreiben, denn ich kann meine Termine selbst vereinbaren und besuche meine Bekannten regelmäßig.



Aber ich wäre nicht hier, wenn ich keine Baustellen hätte. Durch eine Erkrankung an meiner Wirbelsäule, setze ich mich täglich mit Schmerzen auseinander. Dazu kommt, dass mich meine Vergangenheit und familiäre Probleme oft beschäftigen und mir das Aufstehen am Morgen erschweren.

Mein domino-coach, Viktorija Himborn, kennt mich schon und weiß genau, wie sie mit mir umgehen muss. Wenn die Probleme aus meiner Sicht wieder unlösbar sind, führt sie intensive Gespräche mit mir und erweckt in mir neuen Mut.

Ich erzählte ihr von meinem größten Wunsch, noch einmal nach Rügen zu reisen an die Kreidefelsen, wo ich damals mit meinem Mann meine Hochzeitsreise verbrachte. Viktorija war davon begeistert und steckte mich mit ihrer Euphorie an.

Seit kurzem besucht mich einmal wöchentlich eine Gesprächs-therapeutin und motiviert mich zusätzlich.

Ich habe durch die Unterstützung neuen Mut geschöpft und bin bereit für den Kampf, mich den Herausforderungen zu stellen und meine Probleme nicht dem Schicksal zu überlassen.

Verfasserin:
Anneliese Unrath mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Was für ein aufregendes Jahr hinter mir liegt, möchte ich hier einmal erzählen.

Vor einem Jahr bin ich in den Club Tegel gezogen. Nebenbei gesagt: Das war die beste Entscheidung, die ich treffen konnte.

Was für Power und Kraft in meinen alten Knochen steckt, erfuhr ich in den Therapien. Hier wird nicht – wie in anderen Einrichtungen – gebastelt und gemalt. Nein, hier wird täglich trainiert, in Gruppen- oder Einzeltherapien. Gruppentherapien sind unter anderem: Kraft- und Balance-Training, Qi Gong oder Tanz nach toller Musik und richtigen Choreographien. Die Einzeltherapien beinhalten Treppensteigen, Übungen an der Sprossenwand oder am Ergometer.

Also, für jeden Bewohner gibt es Übungen. Trainingswünsche werden gern angenommen und überhaupt kann man jederzeit mit jedem Mitarbeiter alles besprechen, aber auf alle Fälle auch mit seinem domino-coach.

Hier wird großer Wert darauf gelegt, dass die Ziele, die man sich selbst gesetzt hat, auch erreicht werden.

Stellen Sie sich einfach eine tolle Reha-Einrichtung vor, dann wissen Sie, wo ich nun wohne. Ich werde nur nicht, wie bei einer Reha, nach drei Wochen wieder nach Hause geschickt. Nein, ich wohne hier und habe nun bis zu meinem Lebensende tägliches Training. Ich tue das ja für mich, denn ich will – solange es geht – selbstständig bleiben. Von nichts kommt nichts.

Gewiss gibt es auch Tage, an denen ich keine Lust habe. Das wird dann auch akzeptiert. Aber ehrlich gesagt, habe ich dann auch Angst, etwas Neues zu verpassen und gehe dann doch lieber hin. Bisher habe ich das auch nicht bereut. Alle Therapien sind so abwechslungsreich und gut organisiert, dass man sich täglich darauf freut. Ich kämpfe weiter für meine Ziele und ich glaube an sie.

Denn: Jeder kann sein Ziel erreichen.

Verfasserin:
Anja Tänzler
für Dora Sensse

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

Mein Name ist Dora Sensse und ich wohne seit dem 18. Dezember 2018 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Etage 5.

Ich benötige bei allen Verrichtungen viel Hilfe und Unterstützung durch die Mitarbeiter der Etage. Zu Hause bin ich sehr viel gestürzt und musste deshalb viel im Rollstuhl sitzen, da ich an Demenz leide und viele Dinge nicht mehr weiß. Sogar die Mahlzeiten und Getränke müssen mir gereicht werden.

Kurz nach meinem Einzug stellte sich mein domino-coach vor. Frau Reimers heißt sie und zusammen mit meinem Mann haben wir mein Therapieprogramm besprochen. Nun heißt es üben, üben und nochmals üben. Ich mache mit den Mitarbeitern täglich meine Bausteine, um meinem körperlichen Abbau entgegenzuwirken.

Auch mein Mann und meine Tochter machen bei jedem Besuch mit mir gemeinsam Sport, da ich auch früher sehr viel und gern Sport – 40 Jahre im Verein – getrieben habe.

Nun kann ich schon mit Hilfe auf dem Flur der Wohnetage laufen. Anfangs fielen mir die Therapiebausteine noch sehr schwer. Nun führe ich die Bausteine sehr gern durch, da die Mitarbeiter der Wohnetage und meine Angehörigen mich in allem unterstützen.

Verfasserin:
Gerda Woelm mit Hilfe
ihres domino-coaches
und Denise Schmidt

domino-coach:

Sylvia Neter
domino-world™ Club Oranienburg



Mein Erfolg begann mit dem Einzug in den domino-world™ Club Oranienburg. Aber erst einmal zum Anfang.

Meine Angehörigen hatten mich aufgegeben: „Sie ist dazu nicht mehr in der Lage“, sagten sie. Im Bett bleiben, nichts allein tun zu können, das ist hart und endet meist beim Aufgeben.

Mit dem Einzug wurde jedoch alles anders. Ich hatte das Glück, auf Menschen zu treffen, die das nicht so sahen. Mein domino-coach übernahm mich und sagte: „Das bekommen wir schon wieder hin. Sportliche Übungen und intensive Gespräche werden Sie wieder aufbauen.“

Also begann ich mit Krafttraining und an der Sprossenwand zu trainieren. Das hat mich richtig aufgebaut. Ich benutze die Treppe und den Fahrstuhl – kurz gesagt, ich bestimme wieder meinen Tagesablauf selbst.

Ich habe mit dem Malen angefangen und seit kurzer Zeit habe ich mich auch der Nordic-Walking-Gruppe angeschlossen.

Mein Leben wäre nicht so verlaufen, wenn ... ja, wenn ich nicht hier in den domino-world™ Club Oranienburg eingezogen wäre.

„Wollen, heißt Mut zu haben und sich den Schwierigkeiten auszusetzen.“

Verfasserin:
Marie Dohnert

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



Da bin ich wieder mit meiner Sommergeschichte. Mein Name ist Marie Dohnert und ich bin 83 Jahre alt.

Ich hatte vor sieben Jahren einen Schlaganfall und werde seit dieser Zeit vom domino-world™ Center Hohenschönhausen betreut. Am Anfang waren meine Selbstständigkeit und meine Lebensfreude wie aus meinem Leben gelöscht. Ich konnte gar nichts mehr selber tun.

Dann traten das domino-coaching™ und mein domino-coach in mein Leben. Von da an wurde es für mich immer besser. Ich wurde wieder viel selbstständiger im täglichen Leben. Die vielen Therapien im Lauftraining, das Treppensteigen sowie das Hanteltraining zur Kräftigung meiner Arme haben es mir ermöglicht, dass ich im Mai 2019 zur Hochzeit meiner Enkelin gehen konnte. Der Weg vom Standesamt zur Gaststätte war sehr weit, aber ich habe es sogar ohne Rollator geschafft! Meine Familie staunte nicht schlecht. Ich war so glücklich, an diesem besonderen Tag dabei sein zu dürfen.

Eines weiß ich jetzt: Mit viel Willensstärke und Fleiß sowie viel Lob und Motivation des domino-coaches sowie aller Mitarbeiter kann man alles schaffen!



Verfasserin:
Edith Seng mit Hilfe
von Janine Reinke

domino-coach:
Antje Myliß
domino-world™ Club Tegel

Hallo, mein Name ist Edith Seng. Seng mit „g“ am Ende.

Wieder ist ein Jahr vorbei und ich sitze im Alter von 84 Jahren bei über 30 Grad an meiner zweiten Sommergeschichte in drei Jahren. Meine erste Sommergeschichte hat 2017 meine Tochter für mich verfasst. Heute hilft mir Frau Reinke. Ich formuliere es und die Mitarbeiterin schreibt es in Schönschrift nieder.

In diesem Jahr ist bei mir so einiges passiert.

Ich war zweimal im Krankenhaus. Innerhalb von sechs Wochen hatte ich zweimal einen Wechsel des domino-coaches. Seit Mai ist Frau Myliß mein fester domino-coach. Als ich sie an meine Seite bekam, war sie noch in der Ausbildung. Aber wir haben es hinbekommen.

Dann sprachen wir über mein Ziel. So wirklich ein Ziel habe ich nicht mehr. Ich möchte einfach nur noch meine Handarbeiten, das Stricken, lange ausführen können. Dabei sehe ich die bunte Wolle, wie sie sich abwickelt und im Korb tanzt. In meiner Hand und auf der Nadel entsteht für meine Tochter dabei eine Weste. Die Wolle ist sehr weich und die Nadeln liegen locker in meinen Händen, das Klicken hört sich in meinen Ohren wie eine kleine Melodie an. Aber damit ich die Weste für meine Tochter stricken kann, brauche ich Wolle und auch diese besorge ich mir allein. Gesagt, getan.

Es folgte ein Therapieprogramm. Ich kann jetzt nicht alle Therapien aufzählen, aber einen kleinen Teil: Handfunktionstraining, Krafttraining, Lauftraining und noch viele andere, glaube ich.

Aber da ich Ihnen im nächsten Jahr auch noch etwas berichten möchte, muss ich jetzt üben und stricken. Ich möchte die Weste bis Weihnachten fertig haben.

Also bis zum nächsten Jahr.

Verfasserin:
Frieda Thiele mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Wieder ist ein Jahr vergangen und es ist wieder so weit, eine Sommergeschichte zu schreiben.

Mein Name ist Frieda Thiele und ich wohne seit März 2015 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohntage 4. Ich bin schon Stammgast hier und schreibe jedes Jahr eine kleine Geschichte für Sie. Letztes Jahr berichtete ich Ihnen von meinem Rückschlag und wie ich alles neu erlernen musste.

Dieses Jahr begannen wir mit einem neuen Therapieziel. Mein domino-coach war wie immer an meiner Seite und wir erarbeiteten neue Reha-Maßnahmen für mich, um noch mehr an meiner Kraft und an meinen Muskeln zu arbeiten. Ich wollte ja meine täglichen Toilettengänge allein durchführen, denn so etwas Intimes ist für mich als Mensch sehr wichtig. Im Rollstuhl kann ich mich schon selbst auf der Wohntage bewegen, aber das Aufstehen, Umsetzen und auch Kleidungrichten musste noch geübt werden.

Es fängt morgens im Bett schon mit Bewegungsübungen der Arme und Beine an, dann das Aufrichten und Aufsetzen vom Bett an den Bettrand. Durch mein leichtes Übergewicht ist das ganz schön anstrengend, aber es wird täglich besser. Der anschließende Transfer in den Rollstuhl klappt schon ganz gut. Ich merke, die Kraft ist da.

Im Laufe des Vormittags geht es dann aber richtig los: aufstehen – hinsetzen, wieder und wieder aber stets mit vielen Pausen, viel Motivation und ausreichend zu trinken. Da klopft das Herz ganz schön, aber es macht mich so stolz, wenn ich es schaffe. Außerdem werden täglich Gruppentherapien durchgeführt, wo der Kampfgeist bei mir noch mehr erwacht. Jedenfalls trainiere ich zusätzlich noch am Ergometer, mit Gummibändern sowie kleineren Gewichten. Ich merkte sehr schnell, wie ich wieder mehr Kraft bekam, denn ich hatte einen gehörigen Muskelkater.

Jetzt kann ich es ja sagen: Ich habe es geschafft. Ich kann meine Toilettengänge selbst erledigen. Danke für die Unterstützung, liebes domino-world™ Team der Wohnetage 4 vom Club Oranienburg.

Verfasserin:
Gisela Voigt mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Ich heie Gisela Voigt und wohne seit Februar 2018 im Club Tegel.

Als ich hier eingezogen bin, wurde ich sofort über das domino-coaching™ ausführlich aufgeklärt. Natürlich von meinem domino-coach.

Wieso, weshalb, warum etc. Also, sie hat sich wirklich viel Zeit genommen, um mir alles zu erklären. Wenn ich ehrlich bin, habe ich damals gar nicht richtig zugehört. Meine Gedanken waren ganz woanders, sicherlich nicht beim sogenannten domino-coaching™. Mein domino-coach bemerkte meine gedankliche Abwesenheit. Ich weiß noch, dass sie mir zum Ende des Gesprächs sagte: „Machen Sie sich keine Sorgen, Frau Voigt, gemeinsam werden wir es schaffen, dass Sie wieder gesünder, fitter und selbstständiger werden.“

Also, dieser Satz ist echt bei mir hängen geblieben! Und ich muss sagen: Ja, ich habe es geschafft, gesünder, fitter und selbstständiger zu werden.

Aufgrund meiner Osteoporose und der chronischen Rückenschmerzen hatte ich natürlich große Schwierigkeiten, die Therapiemaßnahmen wie Krafttraining, Ergotherapie, Qi Gong und die vielen Übungen an der Sprossenwand umzusetzen. Mein domino-coach motivierte mich jedoch immer und immer wieder. „Bloß nicht aufgeben“, sagte sie. Also habe ich die Zähne zusammengebissen und, trotz meiner Schmerzen, die Therapien fortgesetzt.

Durch die Motivation meines domino-coaches und meinen eigenen Willen, habe ich es geschafft, wieder allein den Transfer zu bewältigen und am Rollator zu laufen.

Und wenn mich jetzt jemand anspricht und fragt, was das domino-coaching™ bedeutet, dann kann ich mit einem kurzen Satz sagen: „Ganz einfach: Es macht gesünder, fitter und selbstständiger.“

Verfasserin:
Ella Tusche mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Mein Name ist Ella Tusche. Ich bin 98 Jahre alt und seit Dezember 2016 ist der domino-world™ Club Oranienburg mein Zuhause.

In diesem Jahr habe ich einen neuen domino-coach bekommen – was ganz Besonderes: die neue Chefin der Etage. Gleich in der ersten Woche fragte sie mich, was ich noch einmal erleben möchte. Das war komisch für mich, denn das wurde ich schon lange nicht mehr gefragt. Sie gab mir einige Tage Bedenkzeit für meine Antwort. Ich sehe sie jeden Tag und überlege, wie ich meine Zukunft sehe.

In Gedanken sehe ich mich vor dem Grab meines verstorbenen Mannes auf einer Bank sitzen, neben mir sitzt meine Tochter. Die Sonne scheint und wärmt meine Haut. Meine Tochter nimmt mich in ihre Arme und wir schwelgen in Erinnerungen. Die Vögel zwitschern ein Lied und ein kleines Lüftchen weht durch das Haar. In meinen Händen halte ich einen wunderschönen Blumenstrauß aus dem Garten meiner Tochter. Das wäre ein wunderschöner Nachmittag!

Mein domino-coach plante für mich ein Therapieprogramm mit vielen Bausteinen. Erst wollte ich nicht aus meinem Zimmer, aber die Mitarbeiter motivierten mich jeden Tag aufs Neue. Einige Kraftübungen mache ich gleich morgens nach dem Aufstehen, denn: „Der frühe Vogel fängt den Wurm!“ Dann genieße ich eine kleine Pause und stärke mich beim Frühstück. Danach heißt es, weiter trainieren. Mein domino-coach nennt es Zirkeltraining, da wir hier eine kleine Gruppe sind. Erst geht es auf das Ergometer, danach stemme ich die Hanteln und zum Schluss geht es noch an die Sprossenwand – volles Fitnessprogramm.

Ich ziehe mich auch gern in mein schönes Zimmer zurück, setze mich in meinen Sessel und schaue mir das Bild mit meinem Ziel an. Ich schließe die Augen und träume.

Ich möchte noch sagen: Man kann durchaus seine Träume und Ziele erreichen. Man muss nur hart an sich arbeiten.

Verfasserin:
Hanne Pries

Mein schönstes Sommererlebnis in diesem Jahr war der Geburtstag meiner Enkelin.

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

Meine Enkelin – die Älteste von vieren – wurde dieses Jahr 40 Jahre jung und feierte ihren Geburtstag im engsten Kreis der Familie. Ich sollte nicht fehlen und wurde in Begleitung meines jüngsten Enkelkinds mit dem Transport abgeholt. Im Segelverein, einer alten Heimat meiner Familie an der Müggelspree, feierten wir das Jubiläum bei Kaffee, Kuchen und Obst und grillten am Abend.

Eine weitere Überraschung war, die Urenkel zu sehen. Dieses Wiedersehen hielten wir fest und ich genoss diesen wunderschönen Tag und denke oft an ihn zurück.



Verfasserin:
Janine Reinke
für Luise Wohlgemuth

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

Heute möchte ich Ihnen ein paar Zeilen über unsere Bewohnerin Frau Wohlgemuth schreiben.

Frau Wohlgemuth ist eine Dame von 91 Jahren und seit gut zwei Jahren im domino-world™ Club Tegel zu Hause. Bei ihr ist am Anfang dieses Jahres viel passiert. Kurz vor ihrem 91. Geburtstag erlitt Frau Wohlgemuth einen Schlaganfall und verbrachte so diesen Geburtstag im Krankenhaus. Nach der Behandlung musste Frau Wohlgemuth noch für einige Zeit in die Reha und konnte aber dann nach relativ kurzer Zeit wieder nach Hause zu domino-world™.

Wir führten viele Gespräche. Ich machte mit ihr unsere Basis-Assessments und erfuhr von ihrem größten Wunsch. Frau Wohlgemuth möchte es wieder allein schaffen, in den Rosengarten zu gehen. Dort sitzt sie dann auf der Bank im Schatten, sieht, wie alles blüht, genießt den Anblick der Rosen und des Lavendels, riecht den Duft der unterschiedlichen Blumen, hört das Plätschern des Springbrunnens und fühlt sich einfach glücklich und frei.

Aber um dieses Ziel zu erreichen, braucht Frau Wohlgemuth natürlich ein Therapieprogramm mit Therapien, die genau auf sie und ihr Ziel abgestimmt sind. Frau Wohlgemuth erhält nun dreimal wöchentlich geriatrische Reha von den Mitarbeitern einer externen Physiotherapie.

In Absprache mit den Therapeuten passte ich die domino-coaching™ Therapien an. Sie macht nun im Rahmen des domino-coaching™ tägliches Lauftraining und übt jeden Tag den Weg zu den Mahlzeiten im Clubraum. Zweimal wöchentlich macht Frau Wohlgemuth Krafttraining. Und auch das Treppensteigen steht auf dem Plan. Frau Wohlgemuth hatte große Angst davor und wollte das nur mit den Mitarbeitern der Physiotherapie machen. So sprechen wir uns mit den Mitarbeitern ab und Frau Wohlgemuth übt mit ihnen das Treppensteigen und das Laufen am Rollator. Wir Mitarbeiter trainieren mit Frau Wohlgemuth auch das Laufen am Rollator und machen mit ihr das Krafttraining.

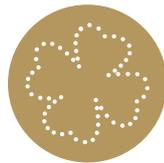
Frau Wohlgemuth macht täglich Fortschritte. Sie schaut nun positiv in die Zukunft. Sie sagt, mit mir und dem domino-coaching™ würde sie ihr Ziel erreichen und auch 100 Jahre alt werden.

Ich sage: „Fleißig weiter üben und dann auf viele weitere Jahre hier im Club Tegel.“

Verfasserin:
Irmgard Wobring

domino-coach:

Doreen Sorgenfrei-Engfer
domino-world™ Center
Lichtenberg



Mein Name ist Irmgard Wobring.

Nach einem längeren Krankenhausaufenthalt werde ich vom domino-world™ Center Lichtenberg betreut.

Ich war ziemlich kraftlos und – um ehrlich zu sein – hatte ich den Glauben daran verloren, dass sich meine Situation noch einmal bessern könnte. Es war mir nicht möglich, ohne Hilfe und Begleitung das Haus zu verlassen. Aber die Mitarbeiter motivierten mich immer wieder nicht aufzugeben.

Es dauerte nicht lange und ich bekam einen domino-coach zur Seite gestellt. Am Anfang war ich skeptisch, als dieser mir die Sportübungen zeigte, mit denen es jetzt besser werden sollte. Mein domino-coach sagte, dass er fest daran glaube und auch an mich. Ich machte immer fleißig meine Übungen. Mein domino-coach kam ab und zu vorbei und dann machten wir die Übungen gemeinsam. Wir gingen dann auf die Treppe, um Treppensteigen zu üben oder unternahm kleine Spaziergänge. Es macht mir immer mehr Spaß.

Nach fast einem Jahr gehe ich mittlerweile allein spazieren und erledige kleine Einkäufe. Vor kurzem habe ich mich sogar getraut, mit dem Bus zu meinem Arzt zu fahren.

Ich muss sagen, dass ich sehr stolz auf mich bin und danke dem ganzen domino-world™ Team für die Unterstützung und Motivation. Ich habe ein großes Stück Lebensqualität zurückgewonnen.

Verfasserin:
Ingeborg Villbrandt
mit Hilfe ihres
domino-coaches

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

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

Ich heiße Ingeborg Villbrandt und wohne seit einigen Jahren im domino-world™ Club Tegel auf der dritten Etage.

Seit dem letzten Jahr fällt mir das Laufen immer schwerer. Doch gemeinsam mit meinem domino-coach fanden wir die richtigen Übungen und stellten ein Therapieprogramm für mich auf. Zuerst ging es nur ein paar Schritte.

Und was soll ich sagen? Es wurde von Tag zu Tag besser. Die Strecken wurden immer länger. Bis in den Clubraum und zur Toilette. Mein domino-coach und auch alle anderen Mitarbeiter übten mit mir und ich wurde sogar zum „Mutmacher des Monats“ gewählt.

Ich bin sehr froh, dass sich mein Zustand so verbessert hat und möchte allen Danke sagen.



Verfasserin:
Brigitta Scholz mit Hilfe
von Michelle Schirm

domino-coach:
Alice Karp
domino-world™ Club Treptow

Mein Name ist Brigitta Scholz. Ich wohne seit November 2018 im Club Treptow.

Bevor ich in den Club Treptow gezogen bin, hatte ich eine schwierige Zeit. Ich war mehrere Monate im Krankenhaus, hatte fünf Operationen hinter mir und war zwei Monate in der Reha.

Nach einem schwierigen Start habe ich mich mittlerweile gut eingelebt. Ich nehme regelmäßig an den Therapien teil, die mir sehr viel Freude bereiten.

Jeden Tag mache ich selbstständig Übungen, um meinem Ziel Stück für Stück näherzukommen und ich werde immer besser.

Mittlerweile kann ich sogar ein paar Treppen laufen. Meine Motivation und meinen Mut habe ich wiedergefunden und ich werde nicht aufgeben. Im April wurde ich sogar zum „Mutmacher des Monats“ gewählt.

Verfasserin:
Jutta Wachtel

domino-coach:

Stefanie Runge
domino-world™ Club Oranienburg



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Verfasserin:
Monika Schultz mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Mein Name ist Monika Schultz und ich wohne seit Juli 2018 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnetage 4 in einem Doppelzimmer.

Bevor ich hier eingezogen bin, arbeitete ich als Kinderärztin im Krankenhaus Oranienburg. Durch einen Schicksalsschlag war ich auf fremde Hilfe angewiesen und konnte meinen gewohnten Tätigkeiten nicht mehr nachgehen, mein Leben geriet vollkommen aus seinen Bahnen. Ich selber kam damit gar nicht zurecht und verfiel in eine große Leere und Traurigkeit.

Auch kam ich damit nicht klar, nur fremde Leute um mich zu haben. Ich wollte es einfach nicht wahrhaben, gepflegt werden zu müssen und statt kleiner Kinder nun nur alte und gebrechliche Menschen um mich zu haben. Und als wäre das nicht genug, auch noch mit einer zweiten, für mich unbekanntem Person in einem Doppelzimmer zu wohnen. Auch mein Bruder, der mich sehr oft besuchte, konnte mir meine Traurigkeit nicht nehmen.

Mir wurde ein sogenannter domino-coach zur Seite gestellt, der mit mir Gespräche und Therapien aufstellen sollte. Ich wollte das am Anfang nicht und dachte mir, was der Quatsch denn bringen soll. Ich fühlte mich einfach nicht mehr lebenswert, dachte auch schon daran, mir etwas anzutun. Aber alles half nichts und mein domino-coach führte viele entlastende Gespräche mit mir.

Mir wurden Schuhe angepasst, mit denen ich das Laufen langsam wieder erlernte. Das Team der Wohnetage half mir, so oft es ging, und sie ließen mich in meiner Depression gar nicht erst zur Ruhe kommen. Sie sagten immer wieder, dass ich mich trotz der Beschwerden bewegen muss. Dafür bin ich heute sehr dankbar.

Mein domino-coach stellte Therapien für mich zusammen: Lichttherapie gegen den Winterblues, Treppen-, Lauftraining und den Wechseltritt. Sie motivierten mich immer wieder und sagten: „Ohne Fleiß kein Preis!“ Durch das harte Training kam ich später in das domino-coaching™ Standardmodell. Ich fühlte mich am Anfang etwas überfordert, merkte aber auch, dass es mir guttat und ich meine Selbstständigkeit wiedererlangte.

Ich muss sagen, ich habe schon viel geschafft, und mein Bruder sagt, dass er stolz auf mich ist. Ich gehe jetzt ins Restaurant essen, teile mir meinen Tagesablauf selber ein, gehe spazieren. Ich fühle mich hier gut aufgenommen, da ich auch den anderen Bewohnern helfen kann und diese sich dann über meine Hilfe freuen.

Ein großes Dankeschön den Pflegekräften und ganz besonderen Dank an meinen domino-coach, denn ohne diese Leute wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin. Selbst mein Bruder freut sich jedes Mal, wenn er mich besuchen kommt. Ich nehme die vielen Angebote dankend an.

Sie sehen, man kann es schaffen, man muss sich nur helfen lassen.

Verfasser:
Arno Tamkus

Guten Tag, mein Name ist Arno Tamkus und ich bin am 19. Dezember 1935 in Berlin geboren. Ich bin verwitwet und habe zwei Kinder, mit denen ich regelmäßig Kontakt habe.

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

An den Wochenenden holt mich meine Lebensgefährtin häufig ab und wir gehen dann in die Oper oder nehmen an anderen kulturellen Veranstaltungen teil. Für mich ist das eine schöne Zeit, die mir Kraft gibt. Aber auch im domino-world™ Club Treptow habe ich mich sehr gut eingelebt. Ich weiß, wenn ich Probleme oder Fragen habe, dann ist immer jemand für mich da.

Jeden Tag schaue ich auf den Therapieplan, um zu sehen, was gerade für mich ansteht. Für die Kraftsporttherapie ziehe ich mir selbstverständlich sportliche Sachen an und mache alle Übungen mit viel Elan und Motivation mit. Auch das kognitive Training mache ich gern, da es ja nicht umsonst heißt: Körper und Geist gehören zusammen.

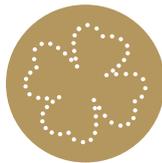
Also, kurz gesagt, ich bin rundum zufrieden mit meinem Leben und mache alles mit, um noch lange mein Leben zu genießen.

Denn: Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.



Verfasser:
Rainer Weise mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Mein Name ist Rainer Weise und ich bin 1941 geboren. Ich bin am 21. September 2017 in den Club Tegel auf der Etage 1 eingezogen.

Ich bin alleinstehend, mein Bruder hatte sich bisher um mich gekümmert. Wir haben beide, also mein Bruder und ich, im elterlichen Haus gewohnt. Ich habe zu der Zeit sehr unter Depressionen gelitten, nur wusste ich das nicht. Ich habe überwiegend nur im Bett gelegen und habe von morgens bis abends Fernsehen geschaut. Mahlzeiten nahm ich kaum zu mir und wenn ich Hunger hatte, brachte mir mein Bruder etwas zu essen. Ich hatte schon so lange im Bett gelegen, dass ich mich wundgelegen hatte. Mein Bruder sagte dann: „So geht es nicht weiter.“

So bin ich nun zu domino-world™ gekommen und in den Club Tegel eingezogen – auf Empfehlung meines Hausarztes, der den Club sehr gelobt hat.

Mein Bruder kümmerte sich um alle Angelegenheiten. Mir war alles egal, Hauptsache, ich hatte ein Bett und meinen Fernseher. Der Umzug ging sehr schnell. Das Zimmer, das ich bezog, ist sehr schön und komfortabel. Es stellte sich dann mein domino-coach vor: Martina Scharafinski. Sie hatte gleich sehr viele Fragen und ich gab Antworten. Es fielen Worte wie „Assessment“ und „Depressionsmodell“. Ich dachte nur: „Ach – lasst mich doch in Ruhe.“

Jetzt sehe ich das alles schon ganz anders. Aus dem Depressionsmodell bin ich raus – und das schon nach einem

Jahr. Ich konnte ja kaum gehen, hatte keine Kraft und keine Motivation. Aber die Pflegerinnen auf der Station haben nie aufgegeben. Sie zeigten mir in den Therapien Übungen, damit ich wieder zu Kräften komme. Ich habe jetzt einen geregelten Tagesablauf und erscheine zu jeder Mahlzeit in den Clubräumen.

Und dieses Jahr kam mein Höhepunkt: der Gehwettbewerb. Uns wurde erklärt, warum das sehr wichtig für uns ist. Ich fand das toll!

Jeder der Bewohner wollte nun viele Schritte auf seinem Schrittzähler haben. Also habe ich meinen Rollator geschnappt und bin auf dem Flur hin und her und bei schönem Wetter auch um das Haus gelaufen. Beim Ablesen des Zählers halfen alle Mitarbeiter. Das Laufen hat richtig Spaß gemacht. Ich habe auch einen geraden Gang bekommen und wieder Muskeln aufgebaut.

Als mein Bruder zu Besuch kam, staunte er und hat sich gefreut. Was war er begeistert! Wir sind noch am selben Nachmittag in ein Restaurant schick essen gegangen.

Ich möchte allen Bewohnern Mut machen: Niemals hätte ich gedacht, dass ich wieder so zu Kräften komme und mich auch auf die Gesellschaft mit anderen Menschen freue.

Mein domino-coach, Frau Scharafinski, hat mir geholfen, die Geschichte aufzuschreiben. Ich bin ein ganz anderer Mensch geworden.

Verfasserin:
Charlotte Stahlberg
mit Hilfe von
Renate Scheel

Mein Name ist Charlotte Stahlberg und stellen Sie sich vor: Mein Jahrgang ist 1914! Ich wohne seit April 2018 auf der Etage 1 im domino-world™ Club Oranienburg und wurde hier 105 Jahre alt. Das liegt wohl daran, dass ich als Kind und Erwachsene immer alles aufgegessen habe, was auf den Teller kam ...

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

Mir gefällt es sehr gut auf der Wohnetage 1, denn es wird nie langweilig hier. Zudem ist das Therapieprogramm sehr sportlich und gut geplant. So laufe ich täglich selbstständig am Rollator und mache auch andere Sportarten wie Kraft- und Zirkel-Training.

Ich habe eine jüngere Schwester und zwei Töchter, die mich sehr oft besuchen und mir viele Leckereien mitbringen. Mit großem Stolz kann ich sagen: Ich habe elf Enkelkinder.

Im Großen und Ganzen war es eine gute Entscheidung, im domino-world™ Club Oranienburg einzuziehen. Es ist immer etwas los und es wird sich sehr gut um mich gekümmert.

Verfasser:
Prof. Dr. Georg Rückriem
für seine Ehefrau
Gertraud Wallis-Rückriem
mit Hilfe ihres
domino-coaches

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

Heute möchte ich mit Hilfe unseres domino-coaches ein paar Zeilen über meine liebe Frau Gertraud schreiben.

Meine Frau ist 88 Jahre alt und lebt seit dem 14. Juni 2019 bei domino-world™ im Club Tegel auf der Wohntage 2 in einem schönen Appartement. Davor lebte sie zwei Jahre in einer anderen Einrichtung, da sie einen schweren Schlaganfall erlitten hatte.

Seitdem sie bei domino-world™ ist, blüht sie regelrecht auf. Sie nimmt seit dem ersten Tag an den Therapien teil und seit kurzem sogar an der Aquarellmalerei. Das hat mich als ihren Mann sehr berührt, da sie dies zuletzt vor drei Jahren getan hat, als es noch ihr Hobby war.

Ich bin den Mitarbeitern dafür sehr dankbar und denke, dass meine Frau dies auch ist, denn ohne ihren domino-coach hätte meine Frau ihre Leidenschaft zum Malen wahrscheinlich nicht wieder neu entdeckt.

Wir hoffen, dass wir im nächsten Jahr noch mehr berichten können oder dass meine Frau sogar schon selbst berichten kann.

Verfasserin:
Hannelore Vogt mit Hilfe
ihres domino-coaches

domino-coach:
Fatma Ergin
domino-world™ Club Treptow

Frau Vogt wohnt schon sehr lange im domino-world™ Club Treptow.

Als sie damals zu uns in die Einrichtung kam, war ihr körperlicher Zustand schlecht. Sie hatte Angst zu laufen und aus dem Bett zu steigen.

Durch ein intensives und auf sie abgestimmtes Training, basierend auf Kraft und Balance, besserte sich ihr Zustand. Durch Zuspruch und weitere Übungen wurde sie sicherer.

Jetzt, nach einem dreimonatigen Training, kann Frau Vogt immer längere Strecken zurücklegen. Sie freut sich sehr über ihre Fortschritte dank des domino-coaching™.

Mittlerweile motiviert sie auch andere Bewohner und hilft ihnen, so gut sie kann, damit es ihnen bald genauso ergeht.

Ihre Angehörigen freuen sich sehr über die Verbesserung, genauso wie Frau Vogt selbst.

Verfasser:
Günther Helbig

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



Mein Name ist Günther Helbig und ich möchte meiner Sommergeschichte folgenden Titel geben:

Die Balkendusche

Ich fühle mich gut versorgt, obwohl Parkinson mein Begleiter ist. Meine Hausärztin hat einmal gesagt: „Ich würde Ihnen wirklich gern helfen.“ Und ich fühlte mich verstanden.

Heute verfüge ich über eine Menge Hilfsmittel für den Alltag. Die Therapeuten und die domino-world™ Pflegekräfte geben praktische Hinweise, weil ich sehr lernbegierig bin. Übrigens hat sich aus unserem Freundeskreis niemand zurückgezogen.

Dennoch bleiben Wünsche offen. Die Dusche in unserer Wohnung war für mich nicht mehr nutzbar und auch nicht zu verändern. Unvorstellbar: Seit eineinhalb Jahren konnte ich nicht duschen. Die domino-world™ Waschfrau gab uns den rettenden Hinweis: „Sie haben doch auf dem Balkon einen Abfluss!“

Ein wenig Kreativität war dann auch von uns gefordert. Es gelang und alle Mitarbeiter wollten zu weiteren Glücksmomenten beitragen.

Die geniale Pamela erhielt von ihrem frisch geduschten Patienten einen dicken Handkuss. Ich konnte sogar einen Augenblick stehen. Pamela hatte Tränen in den Augen und ihre Reaktion hat uns sehr berührt. Sie sagte: „Dafür habe ich diesen Beruf gewählt, um solche Momente zu erleben.“

Verfasserin:
Doris Palowsky mit Hilfe
von Susanne Richter

domino-coach:

Jeanette Duffke
domino-world™ Club Tegel



Da bin ich wieder! Mein Name ist Doris Palowsky. Ich wohne schon über zwei Jahre im Club Tegel.

Nun ist wieder ein Jahr vergangen. Es ist viel passiert. Ich hatte schon bessere Jahre. So viel steht fest.

Denn ich bin viel gefallen dieses Jahr. Beckenbruch, Rippenbruch und vor ein paar Wochen habe ich mir auch noch die Hüfte gebrochen. Und dabei ging es so langsam wieder besser mit dem Laufen. So ein Mist.

Aber ich lasse den Kopf nicht hängen. Ich habe hier auf der Etage 3 schon so einige positive Beispiele gesehen. Wenn ich fleißig übe, dann werde ich wieder laufen können. Das habe ich selbst gesehen.

Jeden Tag ein bisschen mehr. Gruppe, Sprossenwand, Lauftraining. Jeder versucht zu helfen und motiviert mich. Jeden Tag übe ich am Rollator das Laufen. Sie glauben es kaum, aber es stimmt.

Nachdem ich operiert wurde und in der Reha war, bin ich nun wieder da. Ich kann jetzt schon wieder am Rollator laufen. Training, alles Training.

Von nichts kommt nichts.

Verfasserin:
Bettina Kassube
für Max Wehlan

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

Vor knapp einem Jahr habe ich als frisch examinierte Altenpflegerin im domino-world™ Club Treptow begonnen zu arbeiten. Mein erster Bewohner, den ich kennenlernen und bei der Morgenroutine unterstützen durfte, war Herr Wehlan.

Marie von Ebner-Eschenbach sagte einmal: „Der ans Ziel getragen wurde, darf nicht glauben, es erreicht zu haben.“ Mit einer überwältigenden Motivation und Energie begeisterte mich Herr Wehlan. Denn beim Betreten des Zimmers hatte ich mich schon auf eine vollständige Übernahme der Versorgung eingestellt.

An diesem Tag sind mir die Magie und die Wirkung des domino-coaching™ erstmals bewusst geworden. Schließlich leitete mich Herr Wehlan während der Morgenroutine an und überraschte mich stets gut gelaunt mit seinen Fähigkeiten. Im gesamten Jahr machte Herr Wehlan aufgrund von enormer Motivation stets Fortschritte und wuchs über sich hinaus.

Leider musste er wegen akuter Gesundheitsbeschwerden mehrmals ins Krankenhaus. Dies sollte aber nicht zum Hindernis werden, denn schnell war klar, Herr Wehlan ist wieder der, der er früher war und verlor auch in schwierigen Situationen nicht seinen Humor.

In letzter Zeit sehe ich Herrn Wehlan zudem auch oft an Gesprächen und Therapien teilnehmen. Am liebsten genießt er jedoch die Sonnenstrahlen bei einem „Nickerchen“ auf der Dachterrasse.

Herr Wehlan scheint sich im domino-world™ Club Treptow sehr wohlfühlen und er sagt selbst: „Mir fehlt es hier an nichts!“

Lieber Herr Wehlan: Ich bin sehr stolz auf Sie und freue mich auf eine erfolgreiche Zukunft mit Ihnen!



Verfasser:
Bernd Schulze mit Hilfe
seines domino-coaches

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

Mein Name ist Bernd Schulze, ich bin 75 Jahre alt und von Beruf Diplom-Ingenieur.

Seit Februar 2019 wohne ich im domino-world™ Club Oranienburg und bin, bei aller Skepsis, die vorher vorhanden war, mit meinem derzeitigen Aufenthalt zufrieden.

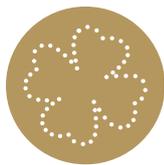
Die Mitarbeiter und die Therapeuten sind nett und freundlich, mein Zimmer ist ausreichend groß und hell.

Besonders angetan bin ich vom domino-coaching™, mit dessen Hilfe sich meine körperliche Leistungsfähigkeit stark verbessert hat.

Diese war bei meiner Aufnahme durch viele Operationen sehr beeinträchtigt. Unser großer Erfolg erlaubt es mir, wieder besser am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und dafür möchte ich mich beim gesamten Personal sehr herzlich bedanken.

Verfasserin:
Gertrud Virus

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



Ich lebe seit 2016 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohntage 2. Ich musste leider aus meinem kleinen Haus ausziehen, da ich körperlich nicht mehr in der Lage war, mich selbst zu versorgen. Ich hatte wirklich große Angst davor, hier einzuziehen, aber es gab nun einmal keinen anderen Ausweg. Es ist so schwer, das gewohnte Umfeld loszulassen und sich auf etwas Neues einzustellen.

Ich muss sagen, alle Befürchtungen waren umsonst. Ich wurde sehr herzlich von den Bewohnern sowie dem Pflegepersonal der Wohntage 2 empfangen und aufgenommen. Dies ließ meine Ängste langsam schwinden.

Nach ein paar Tagen kam eine Mitarbeiterin zu mir und erzählte mir vom domino-coaching™ und meinte, sie sei ab jetzt mein domino-coach. Sie musste ein wenig lächeln, als sie meinen Gesichtsausdruck sah, denn ich hatte noch nie etwas von diesem coaching gehört. Sie erklärte mir alles sehr eingehend, bis ich es verstanden habe. Ab jetzt hieß es jeden Tag trainieren, um meine körperliche Verfassung zu verbessern.

Es ist kaum zu glauben, was eiserne Disziplin und Bewegung ausmachen. Nach ein paar Wochen war ich in Top-Form. Ich habe mich sooo wohlgefühlt, das können Sie sich gar nicht vorstellen.

So vergingen die Wochen und Monate und ich war rundum glücklich. Zwar gibt es auch Momente, wo die Gedanken einen wieder herunterziehen. Das merkt aber mein domino-coach sofort und wischt mit ihrem Lächeln und ihrer einfühlsamen Art alle meine Grübelfalten aus meinem Gesicht.

Alle Mitarbeiter sorgen jeden Tag dafür, dass ich meine Motivation nicht verliere. Wissen Sie, nicht mehr allein zu sein und Menschen um sich zu haben, die schätzen und loben, was ich in meinem Alter noch leisten kann, ist wie Öl für meine Seele und Zucker für meinen Antrieb.

Ich hoffe, ich konnte anderen Menschen mit meiner Geschichte etwas Mut machen, denn ich weiß, dass es viele Menschen gibt, denen es schwerfällt, einfach loszulassen.

Verfasser:
Günter Zimmermann
mit Hilfe von
Maïke Schöning

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

Darf ich mich kurz vorstellen? Günter Zimmermann ist mein Name, ich bin 81 Jahre jung.

Seit nunmehr sieben Monaten lebe ich hier bei domino-world™ im Club Tegel. Anfangs war noch alles neu und ungewohnt.

Doch nach kurzer Zeit stellte sich mir Frau Zeh-Sagelsdorff als mein domino-coach vor. Sie stellte mir Fragen über meine Vergangenheit – da hatte ich so einiges zu erzählen ... Und dann wurde es spannend. Da fragte sie mich alten Herrn, was ich denn noch für Wünsche und Ziele habe, was ich gern wieder können möchte, damit es mir besser geht. Da musste ich nicht lange nachdenken – mein größter Wunsch war es, wieder laufen zu können. Und was kam als Antwort? Nicht etwa Gelächter oder ähnliches. Nein! Die überraschende Antwort: „Na klar, Herr Zimmermann, packen wir's an.“

Bei so viel Optimismus war mir sofort klar: Hier bist Du richtig. So ganz haben wir diesen Traum noch nicht verwirklicht, doch wir trainieren täglich. Auch ein externer Physiotherapeut kommt mehrmals pro Woche.

Kleine Fortschritte sind schon zu bemerken und im Juli wurde ich „Mutmacher des Monats“. Was war ich stolz und auch meine Tochter freute sich riesig. Eine tolle Urkunde und ein Paar Hanteln für weiteres Training waren meine Belohnung. Einfach nur toll ...





Verfasserin:
Simone Anderson
für Bärbel Wetzell

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



Kinder, wie die Zeit vergeht! Nun haben wir schon das Jahr 2019 und ich bin glücklich darüber, dass es mir so gut geht. Ich lebe hier im domino-world™ Club Oranienburg schon seit zehn Jahren.

Seit Jahren begleitet mich schon das Problem, dass ich an meinem Übergewicht leide. Darüber spreche ich auch mit meinem domino-coach. Ich bin immer wieder überrascht, wie er es schafft, mich so zu motivieren und mich emotional aufzufangen, dass ich trotz herber Rückschläge bei meinem Vorhaben nach Gewichtsreduktion nicht den Mut verliere.

So führt er mit mir regelmäßige Beratungsgespräche über eine ausgewogene Ernährung und ich habe dabei viel über gesunde Lebensmittel gelernt. Ich werde dieses Wissen definitiv umsetzen und auch weiterhin die Sportübungen ausführen, die mein domino-coach für mich und meine Bedürfnisse zusammengestellt hat.

Auch die täglichen Gehstrecken weite ich zunehmend aus. So baue ich in meinen Tagesablauf schon mehr Laufwege ein. Es strengt mich wirklich an und ich bin stolz, wenn ich meinem domino-coach von den kleinen Fortschritten berichten kann.

Die Motivation und die ehrliche Anerkennung meiner Erfolge lässt mein Selbstwertgefühl steigen. Ich kann heute sagen, dass ich auf dem rechten Weg bin. Ich fühle mich verstanden und freue mich, wenn ich Euch im nächsten Jahr von meinem Weg in ein gesünderes Leben berichten kann.

Verfasserin:
Annemarie Walter mit Hilfe
von Ursula Schier

domino-coach:
Petra Werzlau
domino-world™ Club Tegel



Mein Name ist Annemarie Walter. Ich bin 81 Jahre alt und wohne seit Dezember 2017 im Club Tegel auf der Etage 2.

Ich unternehme mehrmals täglich lange Spaziergänge hier in Reinickendorf. Anfangs ging ich mit einer netten Mitbewohnerin, da ich mich hier in dieser schönen Umgebung noch nicht so gut auskannte.

Im September kam mein domino-coach auf mich zu und erzählte mir von dem Gehwettbewerb der AOK „In 60 Tagen von Berlin in den Harz“. Erst war ich gar nicht begeistert. „Was veranstalten die denn hier?“, fragte ich mich im Geheimen.

Es gab eine große Informationsveranstaltung, in der die Leitung des Hauses nochmal alles erklärte. Jetzt muss ich morgens immer daran denken, den Schrittzähler am Schuh zu tragen. Aber da helfen alle Mitarbeiter. Nur laufen muss ich schon allein, obwohl ich manchmal auch nicht so richtig Lust habe. Regelmäßig werden meine Werte abgelesen und nach der dritten Woche gab es dann die große Überraschung. Ich hatte die meisten Schritte von allen Bewohnern unserer Etage. Ich war so stolz und überwältigt.

Dafür gab es eine Urkunde, die mir in der domino-coaching™ Gruppentherapie Kraft- und Balance-Training überreicht wurde. Noch nie hatte ich so etwas bekommen. Ich war richtig happy. Auch meine Kinder waren ganz begeistert und haben mir die Urkunde auch noch schön eingerahmt.

Das spornt mich noch mehr an. Vielleicht laufe ich ja noch weiter bis zum Fichtelgebirge oder an die Ostsee. Das sind nämlich meine Lieblingsurlaubsziele.



Verfasserin:
Angelika Schönborn
für Inge Pfeiffer

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



Seit vielen, vielen Jahren arbeite ich als Betreuungskraft im Club Tegel. Ich konnte viele Sternstunden in meiner täglichen Arbeit erleben. Heute möchte ich Ihnen von Inge Pfeiffer berichten.

Frau Pfeiffer ist 84 Jahre alt und wohnt nun schon seit neun Jahren hier bei uns im Club Tegel.

Als Frau Pfeiffer damals hier einzog, konnte sie noch vieles selbstständig. Sie benötigte nur Aufsicht aufgrund der Diagnose Alzheimer.

Vor etwa zwei Jahren änderte sich dann so einiges in ihrem Leben. Sie hatte einen Darmverschluss, dann eine Notoperation und eine lange Genesungszeit im Krankenhaus. Als sie wieder zu domino-world™ kam, ging es ihr schlecht. Sie fühlte sich sehr schlapp und hatte keine Kraft mehr zum Laufen.

Wie sollte sie auch ihre Kraft behalten, denn sie lag lange Zeit im Bett, da es ihr wirklich nicht gut ging! Ihr domino-coach Nicole Peek schrieb für sie ein neues Therapieprogramm und versuchte immer wieder, Frau Pfeiffer zu motivieren.

Frau Pfeiffer ist ein Mensch, der sich nicht so leicht motivieren lässt. Aber die Mitarbeiter und Frau Peek ließen einfach nicht locker und versuchten jeden Tag Frau Pfeiffer zu motivieren, an den Einzel- und Gruppentherapien teilzunehmen.

Am Anfang gingen sie mit ihr an die Sprossenwand und machten mit Frau Pfeiffer Übungen, die die Muskulatur stärken. Wechseltritt gehörte u. a. zu den Einzeltherapien. Als Frau Pfeiffer nach längerer Zeit wieder Kraft hatte, um allein in den Stand zu kommen und es auch schaffte, einige Minuten zu stehen, musste sie wieder lernen, am Rollator zu laufen.

Die Mitarbeiter akzeptierten keine Ausreden. Nicht einmal die Angst vor Stürzen sollte sie von den Übungen abhalten. Die Mitarbeiter unterstützten Frau Pfeiffer beim Wieder-lernen. Ein Mitarbeiter lief direkt neben ihr und der andere schob den Rollstuhl hinter ihr her. Frau Pfeiffer fühlte sich damit etwas sicherer und so ging es Schritt für Schritt, Tag für Tag voran.

Jeden Tag schaffte sie mehr Schritte, jeden Tag wurde sie etwas sicherer und irgendwann konnte sie allein laufen, ohne dass jemand dabei sein musste.

Und wisst Ihr was? Es fühlte sich für Frau Pfeiffer richtig gut an.



Verfasserin:
Hildegard Wollschläger

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

Mein Name ist Hildegard Wollschläger und ich wohne nun seit fast vier Jahren im domino-world™ Club Oranienburg.

Ich hatte mich im Jahr 2017 schon einmal an den Sommergeschichten beteiligt, doch seitdem ist viel passiert. Dieses Jahr war sehr turbulent für mich, denn es ging mir gesundheitlich sehr schlecht. Ich konnte kaum noch laufen, da ich einfach keine Kraft mehr hatte. Die einfachsten Dinge wie waschen und anziehen gingen auf einmal nicht mehr. Ich wollte auch nicht mehr aufstehen und am liebsten den ganzen Tag nur schlafen. Ich machte meinen Pflegekräften auf einmal so viel Arbeit.

Doch das Pflegepersonal gab mich nicht auf. Sie fingen an, mich mit dem Rollstuhl zu mobilisieren und mich immer wieder zu motivieren. Ich musste jeden Tag an meinen Therapien teilnehmen – auch wenn ich nicht immer ganz begeistert war. Doch die Mitarbeiter von domino-world™ setzten sich sehr dafür ein, dass ich das Therapieprogramm umsetzte.

Meine Tochter, die mich regelmäßig besucht, hat mir auch noch einmal erklärt, wieso das alles so wichtig für mich ist. Also musste ich mich überwinden und meine Übungen jeden Tag machen.

Und soll ich Ihnen etwas sagen? Inzwischen geht es mir wieder richtig gut. Ich laufe täglich mit meinem Rollator und brauche kaum noch Hilfe vom Pflegepersonal.

Das alles war nur möglich dank dem tollen domino-coaching™. Dieses Therapiemodell hat es geschafft, dass ich wieder selbstständiger im Alltag bin.

Ich hoffe, dass ich mit meiner Geschichte auch andere Menschen motivieren kann und sage, dass nach schlechten Zeiten immer wieder gute Zeiten kommen.

Verfasserin:
Ruth Schulz mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Nach einer 4-monatigen Odyssee durch fünf verschiedene Krankenhäuser mit einer Gastrektomie, das ist die vollständige Entfernung des Magens, einer Lungenentzündung und einem Herzinfarkt war ich zu 100 Prozent ans Bett gefesselt. Da ich vier Monate ohne Unterbrechung im Bett zubachte, war an die Rückkehr in mein geliebtes Haus nicht mehr zu denken. Ein Pflegeheim war die einzige Alternative.

Wer schon einmal für sich oder für Angehörige ein Pflegeheim gesucht hat, der weiß, dass man hierfür unendlich viel Geduld benötigt. Wenn das Krankenhaus Sie jedoch von heute auf Morgen entlässt, ist weder Ausdauer noch Geduld eine Option.

Ein Pflegeheim musste her, komme, was da wolle. Wie auch immer – ich hatte Glück. Nach dieser Odyssee hatte ich es mir auch verdient.

Mein Glück hieß domino-world™. Eine fast neue Einrichtung. domino-world™ engagiert sich für eine Welt, in der Vitalität und Lebensfreude wieder im Mittelpunkt stehen – für eine Welt, in der man jung bleibt, obwohl man älter wird. Genau das brauchte ich!

All die vielen Monate im Krankenhaus hatte ich aber immer gehofft, zurück in mein Haus zu kommen. Tatsache aber war: domino-world™ war nicht mein geliebtes Eigenheim! Hier gab es weder meinen Garten, noch meine vertrauten Räume, noch all die Gegenstände, die ich permanent vermisste. Am meisten vermisse ich meine Vögel. Nein – keine, die im Käfig eingesperrt sind, sondern die Vögel in meinem Garten, die jeden Tag mein Vogelhaus besuchen. Da ich sie täglich fütterte, kamen sie in Scharen und zu jeder Zeit. Groß, klein, bunt oder schwarzweiß – alle kamen.

Ich vermisste auch meine Freunde. Gewiss, der eine oder andere besuchte mich auf meiner Terrasse, doch das war kein Ersatz. Ein Vogelhaus musste her, doch wie, wenn man nur vorübergehend Gast ist?

Ich fragte trotzdem und wurde belohnt. Mein Wunsch, der Einrichtung ein Vogelhaus zu schenken, wurde nach kurzer Zeit bewilligt. Ein geeignetes Vogelhaus auszuwählen, überließ ich den Mitarbeitern. Kurze Zeit später war es da – ein Vogelhaus. Nicht nur ein Vogelhaus, sondern das gleiche Vogelhaus, wie in meinem Garten, nur eben neu!

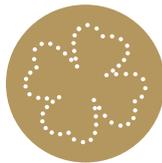
Meine Überraschung war überwältigend. Ich hatte sofort das Gefühl, dass dies jetzt mein Garten ist und all meine ehemaligen kleinen Freunde mich besuchen kommen.

Auch wenn die Mitarbeiter noch so freundlich, die Einrichtung modern und großzügig ist, mein Wunsch, nach Hause zu kommen, wird immer bleiben.

Aber durch das Vogelhaus ist mir domino-world™ zur zweiten Heimat geworden. Ich bin auch hier glücklich und erfreue mich jeden Tag an den unzähligen Besuchen meiner kleinen Freunde.

Verfasserin:
Janine Reinke
für Hans Strauß

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



Auch in diesem Jahr sitze ich mit Herrn Strauß zusammen und wir schreiben an seiner dritten Sommergeschichte.

Herr Strauß wirkt sehr glücklich und beobachtet genau, was ich über ihn schreibe, denn er selbst bekommt es allein nicht mehr umgesetzt, etwas über sich zu berichten. Ich, als sein domino-coach, betreue ihn schon seit mehreren Jahren im domino-coaching™, auch wenn Therapien nicht „Seins“ sind und er nicht bewusst daran teilnimmt. Aber dazu berichte ich Ihnen gleich mehr. Zuerst stelle ich Ihnen Herrn Strauß kurz vor.

Herr Strauß ist 89 Jahre alt und wohnt seit nunmehr fünf Jahren im Club Tegel in einem schönen Einzelzimmerappartement. Vorher hat er an der Nordsee gelebt und war dort bis zur Rente Hotelier.

Im letzten Jahr ging es Herrn Strauß, nach dem Verlust einer für ihn sehr wichtigen Freundin, sehr schlecht. Er bekam eine Lungenentzündung und musste für mehrere Tage ins Krankenhaus. Am Tag seiner Entlassung war nicht nur ich, als sein domino-coach, über seinen Zustand erschrocken. Nein, auch die anderen Mitarbeiter. Denn Herr Strauß, der immer selbstständig gelaufen ist und gern getanzt hat, lief nun am Rollator. Das war kein Zustand für ihn und auch nicht für mich, denn wir alle merkten, dass er den Rollator oft einfach vergaß und ohne ihn losging.

Aber was nun? Wie konnte er das „Ding“ nun wieder loswerden? Sehr gern besuchte Herr Strauß unser Musikcafé im Haus. Jeden Donnerstag findet es statt. Er war stets sehr vergnügt und tanzte mit den Mitarbeiterinnen oder anderen Damen. Und was soll ich Ihnen sagen? – Herr Strauß verliebte sich in eine Dame von einer anderen Etage.

Ich motivierte ihn: „Wenn Sie sich jetzt mit Ihrer neuen Freundin treffen, können Sie auf keinen Fall mit dem Rollator auftauchen. Sie, als großer, stattlicher Mann. Wie sieht das denn aus? So geht das nicht. Das Ding kommt in den Keller.“

Mit stolzer Brust, erhobenen Hauptes trifft er sich nun täglich mit seiner „Muse“ und der Rollator ist vergessen.

Was Liebe manchmal so bewirken kann. Das ist einfach toll. In diesem Sinne: Ein Hoch auf die Liebe.

Die Mitarbeiter, ich, als sein domino-coach, und auch Herr Strauß selbst sind sehr glücklich darüber, dass es ihm körperlich wieder so gut geht.



Verfasserin:
Anna-Lisa Bäker mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Hallo, ich bin Anna-Lisa Bäker und 1937 in Grüneberg im heutigen Polen geboren.

Mein Leben war nicht immer leicht. Es lagen des Öfteren große sowie auch kleine Steine auf meinem Lebensweg. Aber wer kennt das nicht?

Aber ich beklage mich nicht, denn zu klagen widerspricht meiner Natur und meiner inneren Einstellung zum Leben.

Mein domino-coach fragte mich, was wohl mein „Erfolg des Sommers 2019“ wäre und inwieweit das domino-coaching™ Programm dazu beitragen konnte. Da musste ich gar nicht lange überlegen. Es mag für einige banal klingen, aber ich konnte endlich meinen Balkon – in der 3. Etage – betreten. Dank meinem domino-coach und seiner Beharrlichkeit, alles Schritt für Schritt anzugehen. Und nebenbei bemerkt, ich habe Höhenangst.

Jedem, der sich gerade meine Geschichte durchliest, möchte ich sagen: Nehmen Sie das domino-coaching™ an, denn jeder hat eine Stufe zu überwinden, um einmal wieder nach draußen zu blicken.

Verfasser:
Dr. Manfred Tunn

Mein Name ist Manfred Tunn und ich bin am 7. April 1937 in Heiddorf geboren. Ich bin ein promovierter Doktor der Pädagogik.

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

Bevor ich in den Club Treptow gezogen bin, habe ich jedes Jahr die Orte bereist, die Weltkulturerbe geworden sind.

Mein Zimmer hat den Blick auf den Kanal, den ich jeden Tag aufs Neue genieße. Ich muss gestehen, dass ich am liebsten schlafe.

Am Anfang fiel es mir schwer, mit meinem Coach einen Therapieplan zu erstellen, da ich irgendwie keinen Antrieb hatte, mich aus meinem Zimmer zu entfernen. Ich konnte schlecht an meinem Rollator laufen, da ich nach kurzer Zeit keine Luft mehr bekam und sich meine Füße wie aus Gummi anfühlten.

Doch der domino-coach erklärte mir, dass es wichtig ist, sich dem Ziel, das ich habe – ich wollte im Restaurant essen – Schritt für Schritt zu nähern. Also ging es los: Sprossenwand, Lauftraining und Krafttraining. Oh mein Gott, wie musste ich mich zusammenreißen, das alles zu bewältigen.

Aber der Weg ist das Ziel und so arbeite ich mich Tag für Tag vor. Ich denke, dass es manchmal wichtig ist, über seinen Schatten zu springen und sich den Aufgaben zu stellen.

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

Verfasserin:
Helga Raguse mit Hilfe
von Kerstin Bauer

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

Nun bin ich schon 11 Jahre im Club Tegel. Ich war damals eine der ersten Bewohnerinnen.

Ich habe viele Höhen und Tiefen erlebt. Aber die Mitarbeiter und mein domino-coach Melanie haben mich immer wieder aufgebaut.

Ich habe und werde nie aufgeben!

Oft musste ich wieder von vorn anfangen. Wie nach meinem Oberschenkelhalsbruch. Da musste ich wieder laufen lernen.

Nach dem Tod meiner geliebten Tochter musste ich mich seelisch wieder fangen.

All das habe ich durch das domino-coaching™ erreicht. Tägliche Gruppentherapien, tägliche selbstständige Übungen und ein tolles Ziel vor Augen erleichtern vieles.

Der Weg ist das Ziel! Daran halte ich mich immer.



Verfasserin:
Rebecca Simon
für Manfred Rüdiger

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



Ich bin Manfred Rüdiger und wurde am 25. Juni 1936 geboren, bin somit 83 Jahre alt. Ich lebe seit Mai 2019 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohntage 1.

Vor meiner Zeit im Club wohnte ich ganz allein in einer Wohnung in Gransee. Da konnte ich mich kaum selbst versorgen und war oft niedergeschlagen und entmutigt. Und dann folgte auch noch ein längerer Krankenhausaufenthalt. Im Anschluss daran zog ich in den Holiday Club in Oranienburg und machte mir ein Bild vom Leben hier.

Es war wunderschön und gemütlich hier. Da beschloss ich gemeinsam mit meiner Familie, dass ich eigentlich hier besser aufgehoben wäre als wieder ganz allein in meiner Wohnung. Hier sind liebe, hilfsbereite Menschen, die für mich da sind. Ich bekam ein tolles Einzelzimmer mit Balkon. Bei meinem Einzug stellte sich mir eine Frau vor und sagte, sie sei mein domino-coach. Danach erklärte sie mir, wie das domino-coaching™ funktioniert und die entsprechenden Abläufe dazu. Wir führten Gespräche darüber, was ich mir vorstelle, was ich mir wünsche und vor allem, was mein großes Ziel ist, also was ich unbedingt wieder schaffen möchte.

Sie stellte ein Therapieprogramm extra auf mich zugeschnitten zusammen. Darauf standen folgende Therapien für mich: Lauftraining, Treppentraining, Kraftsport, Nordic Walking und Gruppentraining. „Wow“, dachte ich.

Der Anfang war natürlich schwer. Ich hatte einige Tage lang mit Muskelkater zu tun und öfter mal einfach keine Lust. Es nützte aber nichts. An solchen Tagen kamen mein domino-coach oder die Betreuungsassistentin und sprachen mir wieder Mut zu und bauten mich auf, sodass ich meine Faulheit überwinden musste. Auch erinnerten sie mich an meine Aktivpunkte und an meinen großen Traum: endlich wieder Fahrrad fahren zu können. Und im Nu war ich wieder voll bei der Sache.

Mittlerweile bin ich der Erste bei den Therapien, trainiere hart und konstant und lasse auf gar keinen Fall eine Therapie sausen. Schließlich möchte ich auch einmal „Mutmacher des Monats“ werden. Ich ermutige jetzt auch gern andere Bewohner, nicht ihre Therapien zu versäumen.

Durch das domino-coaching™ hat sich bei mir etwas deutlich verändert. Als erstes hat sich mein Gangbild verbessert, mein Wohlbefinden, körperlich als auch psychisch, hat sich zu 100 Prozent positiv entwickelt und ich bin ein fröhlicher, lustiger und aufgeschlossener Mensch geworden. Ich habe sogar schon einige Kontakte geknüpft. Die einsame Zeit in Gransee liegt nun weit hinter mir und ich genieße die Tage in der Gemeinschaft.

Verfasserin:
Sabine Rheder für ihren
Vater Heinz Pausin

domino-coach:
Patrick Hackert
domino-world™ Club Tegel

Na gut, dann werde auch ich mich hier mal vorstellen:

Mein Name ist Heinz Günther Pausin, ich bin 82 Jahre alt und am 8. Januar 2019 in den domino-world™ Club Tegel eingezogen.

Dreimal die Woche werde ich zur Dialyse abgeholt.

Meine Frau – Sigrid Pausin – zog am 15. Januar 2019 auch direkt im Nachbarzimmer ein. Mein Zimmer wurde zum gemeinsamen Schlafzimmer und Sigrids zum Wohnzimmer eingerichtet.

Wenn ich mal ganz ehrlich sein darf: Ich wollte nie in ein Heim und unter allen Umständen in unserer Wohnung bleiben. Schließlich wohnten wir 42 Jahre in Lichterfelde-West. Aber nein – meine Tochter meinte, es sei nun unbedingt notwendig, in ein neues Zuhause inklusive Betreuung und Pflege zu ziehen. Dabei hatte ich doch nur drei Schlaganfälle, mehrere Operationen und einen Herzinfarkt, kann sehr unsicher laufen und meine Frau ist dement und vergisst immer mehr.

Na gut, haben wir uns mal eben kurz den domino-world™ Club angesehen, damit sie Ruhe gibt. Ich sag Ihnen, nachdem ich den gesehen hatte, wäre ich am liebsten gleich dortgeblieben. Aber erst war da die Warteliste.

Meine Tochter hatte alles geregelt, sodass ich dann endlich einziehen konnte. Sie werden es kaum glauben, ich fühlte mich zwar noch unsicher, aber so gut wie im Urlaub. Und das bisschen Bewegen bei den Therapeuten ... babyleicht ... für die Katz ... was soll das? (Dachte ich!) Aber je intensiver ich mitmachte: „Nanu, habe ich da etwa Muskeln, die ich noch nicht kannte?“ Also kurzum, ich revidiere meine Meinung: Ein sehr gut durchdachtes Therapiekonzept und die Pflegekräfte sowas von nett. Ansonsten rätsele ich hier sehr viel – muss man bei Besuch eigentlich damit aufhören? – Frechheit!

Wir haben jedenfalls hier alles, um unseren Urlaubsmodus aufrechtzuerhalten.

So schön angenehm hätte ich es mir nie vorstellen können!
Danke an alle – ich bleibe gern!



Verfasserin:
Inge Schade mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Hallo, liebe Mitbewohner des domino-world™ Clubs Oranienburg. Seit dem 4. Januar 2019 lebe ich jetzt auch hier in diesem Haus.

Um in die Nähe meiner Kinder zu kommen, habe ich mein Haus in der Lüneburger Heide aufgegeben. Nach fünf Monaten des Lebens hier kann ich sagen: Jetzt bin ich richtig angekommen!

Mit 87 Jahren ist man ja nicht mehr ganz tauffrisch. Wirbelsäulenerkrankungen machen mir viel Kummer, das Laufen fällt mir schwer. Hüpfen wie ein junges Reh, das gehört der Vergangenheit an.

Es ist aber mein Ziel, meine körperlichen und geistigen Fähigkeiten noch lange zu erhalten. Aufgrund der Angebote ist dieses Haus dafür besonders prädestiniert. Zusammen mit meinem domino-coach, Karin Genrich, die mich liebevoll betreut, haben wir aus der Fülle der Angebote das für mich Passende herausgesucht. Kraft-, Lauf- und Gedächtnis-Training sowie Qi Gong sind nun angesagt.

Geeignete Therapeuten stehen mir zur Seite. Und das Treppensteigen baue ich selbstständig ein. Das Motto dazu: „Wer rastet, der rostet.“

Was mich besonders freut? Nach einigem Suchen habe ich drei Bewohner im Haus gefunden, die genauso gern Skat spielen wie ich. An manchen Abenden hört man es dann auf der Station 7 a fröhlich „Achtzehn, Zwanzig, Contra, Re“ und „Passe“ rufen.

Ja, und ehe ich es vergesse: Gern halte ich mich in dem von Fachleuten im japanischen Stil angelegten Garten auf. Mit jeder Wegbiegung blickt man auf ein anderes kleines Wunder der Natur. Das habe ich fotografisch festgehalten.

Fazit: Auch hier im Haus kann man ein abwechslungsreiches Leben führen. Freunde und Verwandte wundern sich oft, dass ich telefonisch in meinem Zimmer so selten zu erreichen bin. Na, ist das ein Wunder bei so vielen Unternehmungen?

Sehr dankbar bin ich dafür, dass ich das alles noch genießen kann. Das Leben kann auch mit Einschränkungen schön sein.

Darf ich Ihnen noch einen Tipp geben? Wenn es mal nicht so klappt, Humor ist ein wunderbares Lebenselixier!



Verfasserin:
Rita Ansahl mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Hallo, ich heiÙe Rita Ansahl, bin 85 Jahre alt und habe auch im vergangenen Jahr meine Erfahrungen bezüglich des domino-coaching™ aufs Papier gebracht.

Dass ich unter Depressionen leide, damit habe ich mich schon langsam abgefunden.

Mein Hund Basti war stets mein treuer Begleiter, er brachte mich immer zum Lachen und hrte mir auch oft zu. Durch ihn hatte ich eine Aufgabe in meinem Leben. Nun ist das Schlimmste passiert: Ich musste mich von meinem kleinen Basti für immer verabschieden. Die Entscheidung, die ich beim Tierarzt treffen musste, war für mich extrem schwierig. Mein verstorbener Hund hat eine sehr groÙe Lücke in meinem Leben hinterlassen. Die Folge war, dass meine Depressionen wieder stärker wurden.

Ein groÙer Trost in dieser schweren Zeit war für mich mein domino-coach. Sie baute mich immer wieder auf. Die Trauer bleibt ein Leben lang, aber mein domino-coach schafft es immer wieder, mich abzulenken und mir gut zuzureden.

Da ich jetzt nicht mehr dreimal täglich mit meinem Hund rausgehen muss, brauche ich einen Ansporn, um mich wieder regelmÙig zu bewegen. Mittlerweile genieÙe ich es aber auch etwas mehr, dass ich jetzt ohne Sorgen und Angst einfach mal wegfahren kann. Ich war vor kurzem verweist und ich weiÙ, dass meine Mobilität so lange wie möglich erhalten bleiben soll.

Wenn mein domino-coach bei mir ist, sind meine Depressionen wie weggeblasen, da sie mir Kraft und Lebensmut spendet und sie fest an mich glaubt. Ich danke ihr dafür!

Verfasserin:
Sabine Rheder für ihre
Mutter Sigrid Pausin

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



Zunächst einmal möchte ich mich Ihnen gern vorstellen: Ich bin Sigrid Pausin, eine geborene Zabel, eine „alte Schachtel“ von 28 Jahren (dreh'n Sie die Zahl jetzt um, werd' ich krötig!)

Was hagelt das Komplimente! Ich bin Schneiderin und lege großen Wert darauf, gepflegt und flott durch die Gegend zu flitzen. Sagte ich „flitzen“? Na – so gut meine schmerzenden Knie mitmachen. Meine Tochter besorgte mir einen ultramodernen Rollator mit großen Rädern und einem roten Regenschirm (sonst würde ich den doch nie benutzen). Seit 60 Jahren bin ich mit Heinz verheiratet, der ist übrigens schon 82 (hihi) und Dialysepatient.

Halt! Ich schweife ab.

Wie ist das nur möglich? Ich vergesse einfachste Dinge, so z. B. gute Bekannte. Einmal wollte ich – als Heinz zur Dialyse war – Eier kochen und vergaß sie auf dem Herd! Wasser verdunstet – Wohnung schon rauchig blau – klingelte ich bei der Nachbarin und fragte, wer denn solchen Lärm machte. Mein Rauchmelder war's! Oder ein anderes Mal wollte ich in der Bank mein Rezept einlösen. „Was sind die Leute doch stur“, dachte ich.

Das geht inzwischen schon einige Jahre so, meine Tochter redete mit Engelszungen auf uns ein: Entweder wir bekämen eine ständige Pflege, die bei uns einzieht, oder gingen in ein betreutes Wohnen oder eine Residenz. Sie nahm uns alle Verantwortung ab. Aber unser Lieblingssatz war: „Nein, wir wohnen 42 Jahre hier und hier bleiben wir.“ Tja, meine Devise war schon immer: „Immer nur lächeln, wie's in dir aussieht, hat keinen zu interessieren.“

Aber in der letzten Zeit wurde es immer schlimmer. Meine Hausärztin sagte, ich hätte Demenz, meine Tochter klärte mich liebevoll auf, was das bedeutet. Und ich dachte schon, ich verblöde langsam ... Meinem Mann das Frühstück und die Tabletten mundgerecht hinstellen, die Hausarbeit, zum Friseur zu gehen, Mittagessen zu machen, Besuch zu bekommen – all das war hochgradiger Stress für mich.

Ich war völlig überfordert. Einmal wöchentlich kam mein Enkel zum Einkaufen (obwohl er in Wittenberg arbeitet). Einmal wöchentlich bekam ich Medikamente von der Sozialstation. Meine Tochter kam mehrmals, um mit mir nach und nach Zimmer für Zimmer zu sortieren: Was wird gebraucht, was wird verschenkt, was kommt weg?

Schon immer hatte ich Angst, im Haus was falsch zu machen oder dass eingebrochen wird. Ich verbarrikadierte mich besonders nachts oder wenn Heinz im Krankenhaus war. Tagsüber suchte ich Kontakt zu anderen Mietern, ging für andere einkaufen und half, obwohl ich selbst kaum konnte und Schmerzen hatte. Mein Enkel und meine Tochter waren richtig böse deshalb.

Dann war es so weit:

Nach 3,5 Jahren Recherche fand meine Tochter den domino-world™ Club Tegel. Sie war sich sicher, das ideale Zuhause für uns gefunden zu haben. Nun ging's los: Erst zog Heinz um, nach einer Woche sehr anstrengender, aber wunderschöner Zeit bei meiner Tochter zog ich am 15. Januar 2019 hinterher. Oh, war das aufregend. Aber – man beachte: Ich hatte keinen Demenzschub. Wir waren und sind im Urlaubsmodus.

Ich fühle mich hier wie in einer großen Familie und wenn meine Tochter kommt, fühlt es sich an, als wenn Mami kommt. Ja, der Entschluss war goldrichtig, ich muss nichts mehr machen, nicht waschen, nicht kochen, kann mich verwöhnen lassen.

Nach ein paar Tagen kam eine Frau in mein Zimmer und stellte sich als mein domino-coach vor. Ich dachte: „Coach, was ist das?“ Mein domino-coach erklärte es mir und auf einmal stellte sie mir Fragen. Die ersten Fragen waren ja noch okay, aber dann fragte sie mich nach meinem Ziel! Ich sagte: „Was für ein Ziel?“ „Na ja“, dachte ich dann, „Ziel, ja also ein Ziel, mein Ziel ist es, mal wieder shoppen zu gehen.“ Ich bin doch immer gern shoppen gegangen.

Gesagt, getan. Ich erstellte zusammen mit meinem domino-coach das Ziel. Sie fragte so Sachen wie: „Was fühlen, hören und riechen Sie?“ Aber es war eine schöne Reise zu meinem Ziel. Danach kam sie mit Therapien. „Das auch noch“, dachte ich. Aber ich meinte, dass ich es versuchen werde mit den Therapien.

Und jetzt nehme ich regelmäßig mit Freude an den lustigen, aber sehr nützlichen Therapien teil. Man redet sehr respekt- und liebevoll mit uns. Wenn ich nicht aufpasse, will meine Tochter womöglich auch noch hier einziehen ... Ich fühle mich hier sehr wohl, werde gefordert, geachtet und verwöhnt. Lieben Dank an alle, die das ermöglichen.



Verfasserin:
Rosemarie Winning
mit Hilfe ihres
domino-coaches

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

Mein Name ist Rosemarie Winning und ich wohne bei domino-world™ seit dem 18. Februar 2019. Meine Geschichte begann so:

Nachts um 0 Uhr wurde ich in das Krankenhaus in Rostock aufgenommen und gleich operiert. Leider war kaum etwas zu retten. Das linke Auge war total zerstört. Ich wurde blind. Das rechte Auge hatte nur eine Sehkraft von ca. 0,2 Dioptrien. Als ich am nächsten Morgen aufwachte, war die Welt für mich gestorben. Die Entlassung aus dem Krankenhaus stand an. Meine Angehörigen holten mich also von Rostock in den domino-world™ Club Oranienburg auf die Wohntage 7 a. Mittels Pflege ging dann also das Leben weiter. Die Schwestern waren sehr nett zu mir und halfen mir beim Anziehen und Waschen. Außerdem stellte man die Befindlichkeit während der letzten Wochen fest: ob man niedergeschlagen, bedrückt und traurig war oder ob Freude, Hoffnung und Energie vorhanden waren.

Ich muss sagen, dass ich sehr deprimiert war, links war ich total blind und rechts hatte ich eine sehr geringe Sehkraft.

Nun lernte ich mit dem Rollstuhl täglich und regelmäßig zu üben. Ich konnte allein ins Bad und zu den Mahlzeiten in den Clubraum fahren. Durch ständiges Üben konnte ich später allein mit einem Rollator laufen. So entwickelte sich allmählich meine Beweglichkeit. Tag ein, Tag aus rollerte ich nun durch die Gänge des Heims. Ich wurde immer sicherer. Ganz plötzlich und zu meiner Freude konnte ich im Zimmer sogar ohne Rollator einen Schritt gehen.

Darum übe ich nun täglich. Mein Ziel ist es, aus dem Club zu meinen Verwandten zu ziehen, um dort ein möglichst selbstständiges Leben zu führen. Meinen Rollator nehme ich zur Eingewöhnung mit.

Verfasserin:
Gisela Thiel mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Mein Name ist Gisela Thiel und ich wohne seit dem 11. April 2018 im Club Tegel auf der Etage 1.

Ich hatte einen Wunsch und den wollte ich mir erfüllen. Um meinen Wunsch zu verwirklichen, nahm ich an jeder Therapie teil, die mein domino-coach und ich ausgearbeitet hatten. Dieser Therapieplan beinhaltet Treppensteigen, Qi Gong, Kraft- und Balance-Training usw.

Die Betreuungskräfte und auch das Team der Etage 1 nahmen mich bei der Hand und los ging es. Ich kam meinem Wunsch immer näher. Nach endlosen Übungen und viel Schweiß ging mein Traum in Erfüllung.

Und jetzt sage ich Ihnen, was ich für einen Wunsch hatte: Ich wollte noch einmal in mein altes Haus zurück. Das habe ich dann auch getan. Meine Enkelin holte mich für fünf Tage nach Hause. Ich freute mich sehr und konnte es kaum erwarten.

Der Tag war da, an dem ich abgeholt und in mein Haus gebracht wurde. Als ich ankam, wurde ich überrascht. Denn meine Schwester war auch da. Sie kam aus Westfalen. Ich war überglücklich, denn ich habe sie schon lange nicht mehr gesehen. Wir hatten uns viel zu erzählen. Es war schön. Wir gingen viel spazieren. Das Wetter war superschön und wir saßen auch im Garten. Dort aßen wir Kuchen und tranken Kaffee. Wir kochten zusammen und mein Urenkel wollte immer mit mir spielen. Das tat ich dann auch.

Die Tage vergingen wie im Flug und der Abschied rückte näher. Dann war es so weit: Ich musste mich verabschieden, was mir sehr schwerfiel. Besonders der Abschied von meiner Schwester, denn ich weiß nicht, ob es das letzte Mal war, dass wir uns gesehen haben. Nach fünf Tagen war ich wieder zu Hause im Club Tegel und freute mich auch, alle wiederzusehen.

Ich danke dem Team der Etage, dass sie mir dabei geholfen haben, diesen Wunsch zu erfüllen.



Verfasserin:
Ingrid Grünberg mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Ingrid Grünberg. Ich wohne in Lichtenberg.

Die Mitarbeiter des Centers Lichtenberg betreuen mich regelmäßig. Ich habe mich auch schon des Öfteren in diesem Buch zu Wort gemeldet. Aber ich möchte nicht über Krankheiten reden, da jeder, der in diesem Buch schreibt, sein Schicksal hat.

Ich möchte nur mitteilen, dass ich meinen Alltag meistere und die für mich ausgesuchten Übungen durchführe. Es fällt mir an manchen Tagen sehr, sehr schwer, aber nein – es muss sein.

Jetzt ist die schönste Zeit des Jahres, sodass ich täglich draußen bin. Mit dem Rollator oder dem E-Rollstuhl drehe ich meine Runden. Um den Kontakt zu anderen Hausbewohnern zu pflegen, sitze ich auch oft auf der Bank vor dem Haus. Dort unterhalten, lachen und scherzen wir.

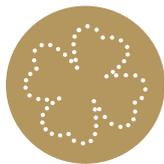
Aber ohne die Motivation und den ständigen Zuspruch meines domino-coaches Heidi würde ich nicht so weit sein. Sie bringt täglich Schwung in mein Leben. In Kreuzberg hatte ich in der Tagespflege einen Schnuppertag und bin sogar von zu Hause abgeholt worden. Es hat mir dort super gefallen, besonders die Trainingsstunde. Aber leider kann ich daran nicht öfter teilnehmen, da ich nur den Pflegegrad 1 habe.

Nun möchte ich noch allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von domino-world™ viel Erfolg und weiterhin zufriedene Patienten wünschen.

Danke an meinen domino-coach Heidi. Das domino-coaching™ ist eine große Bereicherung für uns Patienten.

Verfasserin:
Hanni-Lore Schwoob
mit Hilfe ihres
domino-coaches

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



Wie schnell die Zeit vergeht: Ich wohne jetzt über fünf Jahre im domino-world™ Club Tegel. Ich habe mich allerdings bereits zu Zeiten, als ich noch keine Pflege gebraucht habe, darüber informiert, welche Pflegeeinrichtungen mit einer Rund-um-Versorgung im Falle eines Falles in Frage kämen. Ich hatte immer die Vorstellung: Ich will meine Kräfte nicht zur Alltagsbewältigung verbrauchen. Und als es so weit war, bin ich umgezogen, hierher in mein schönes Zimmer im Erdgeschoss. Und ich kann meine Energie nutzen, um stabil zu bleiben. Dabei hilft mir ganz eindeutig der domino-world™ Club Tegel.

In den fünf Jahren hatte ich fünf schwere Operationen. Das alles habe ich nur überstanden, weil die Mitarbeiter rechtzeitig gemerkt haben, dass nur noch das Krankenhaus helfen kann. Ich bin übrigens dem Humboldt-Krankenhaus für die Gesundheitsversorgung sehr dankbar!

Und jedes Mal nach einem Krankenhausaufenthalt waren es die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von domino-world™, die mir wieder auf die Beine geholfen haben. Im Mai vergangenen Jahres hatte ich einen Oberschenkelhalsbruch. Das mit meinem domino-coach Frau Stahlberg vereinbarte Therapieziel, wieder laufen und Treppen steigen zu können, habe ich mit den Betreuungs- und Pflegekräften erreicht. Nicht ohne Schmerzen, aber ich ziehe bei Wind und Wetter meine Runden ...

Und ich muss sagen: Es geht mir gut! Ja – es gibt immer wieder was zu meckern ... Nicht immer ist das Essen nach meinem Geschmack. Manchmal muss man sich an neue Pflegekräfte gewöhnen. Aber so ist das im Leben: Es gibt auch im Alter immer wieder Veränderungen. Und das muss ja nicht immer heißen, dass es schlechter wird ...

Eines hat sich in den fünf Jahren nicht verändert, und das ist „mein“ domino-coach Peggy Stahlberg. Ein Glücksfall! Von Anfang an war es mir wichtig, dass ich laufen kann. In meinem Leben spielt Bewegung, gerade auch im Alter, eine große Rolle: Ich war jahrelang in der Show-Gymnastikgruppe im Märkischen Viertel bei Berbé Schmidt. Ich bin immer noch der festen Überzeugung, dass ich deshalb mit 93 Jahren noch ziemlich fit im Kopf und auch sonst bin. Das Laufen und Treppesteigen ist immer noch mein Fitnessprogramm, das ich mit Frau Stahlberg umsetze. Und so gut es geht eigenständig zu duschen, gehört auch dazu.

Ich will möglichst unabhängig sein. Aufgrund meiner Augenkrankheit werde ich aber immer auf Hilfe angewiesen sein. Und wenn ich mal ein Tief habe – das passiert ja Jedem mal – kann ich mit Frau Stahlberg darüber reden. Wenn man sich gut kennt, läuft es auch in schwierigen Zeiten. Durch gegenseitigen Respekt ist ein vertrauensvolles und vertrautes Verhältnis entstanden. Das tut gut.

Mit großer Begeisterung habe ich an dem Projekt „In 60 Tagen um die Welt“ im letzten Herbst teilgenommen: Der Schrittzähler hat mich motiviert, noch eine Runde mehr zu drehen. Und ich kann jetzt gut einschätzen, welche Entfernungen ich zurücklegen muss, um rund 5.000 Schritte am Tag zu gehen. Das war eine tolle Aktion – vielen Dank dafür. Ich habe mit meinen beiden Urenkelkindern darüber gesprochen, auch darüber, dass ich eine Urkunde bekommen habe, weil ich den 3. Platz im Club Tegel gemacht habe. Ich habe sie angesteckt: Sie laufen jetzt mit Schrittzählern!

Wichtig sind für mich auch die Gruppenangebote. Ich habe selbst gemerkt, dass es seine Zeit braucht, ehe man die Mitbewohner kennt. Und – weil ich ziemlich sehbehindert bin – ist für mich das kognitive Training eine gute und wichtige Herausforderung. Ich habe übrigens auch eine neue Erfahrung gemacht: Meine Einstellung zu Demenzerkrankten hat sich geändert. Wie häufig können wir gerade bei solchen Therapien unerwartete Reaktionen und Geistesblitze miterleben – und die Freude darüber ist auf allen Seiten groß.

Ach ja – und ich habe auch immer wieder Bewunderung für die Menschen, die für uns alle anpacken, z. B. die Reinigungskräfte, die Handwerker und die Frauen in der Wäscherei: Das klappt reibungslos – und manchmal werden ja gerade diese Menschen bei unserem Dank vergessen ... Aber sie gehören dazu, damit unser Leben gut läuft.

Also alles in allem: Ich kann domino-world™ nur empfehlen. Und tue das auch.

Und wenn ich mir etwas wünschen dürfte: So gut wie möglich gesund zu bleiben – und vielleicht doch noch mal ans Meer nach Usedom zu fahren. Die Luft einzuatmen, das Licht zu spüren und das Rauschen der Wellen zu hören. Das wäre schon schön! Wer weiß, ich habe ja schon viel geschafft ...



Verfasser:
Bernd Saße mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Mein Name ist Bernd Saße. Ich wohne erst seit knapp drei Monaten im Club Oranienburg.

Ich konnte mich recht schnell eingewöhnen, was natürlich in erster Linie den Mitarbeitern der Etage 5, die mir von Anfang an das Gefühl gaben, dazuzugehören, zu verdanken ist.

Letztens stellte sich ein Pfleger bei mir vor und erzählte mir etwas vom domino-coaching™. Ich dachte: „Na, was ist das denn für ein Quatsch?“ Ich verstand nur Bahnhof. Er erklärte, dass er mein domino-coach ist und dass das domino-coaching™ eine tolle Sache ist, um meine Selbstständigkeit zu verbessern.

Wir führten schon bald ein Gespräch und stellten einen Therapieplan auf, um meine Selbstständigkeit zu fördern und meine Lebensqualität zu erhöhen. Da das Laufen für mich ein Problem war und es mir schwerfiel, wurde der Therapieplan mit Lauftraining, 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 – lasst mich doch einfach in Ruhe!“

Mein domino-coach und die Mitarbeiter lassen aber nicht locker, sie motivieren mich jeden Tag aufs Neue, meine Übungen zu machen. Sie werden mir helfen, dieses Problem zu überwinden. Ich arbeite darauf hin, dass ich meine Mahlzeiten, die ich derzeit noch auf der Wohnetage einnehme, bald im Restaurant einnehmen kann.

Noch bin ich am Anfang, aber nächstes Jahr werde ich dann über meine Fortschritte berichten.

Verfasserin:
Gisela Schütz mit Hilfe
von Petra Herrmann

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

Ich möchte Ihnen heute von einem ganz außergewöhnlichen Abschnitt meines Lebens berichten, dessen Fortschritt durch das domino-coaching™ erzielt wurde.

Ich lebte seit dem 30. November 2018 in einer anderen Einrichtung. Dort lag ich wegen meiner Krankheit viel im Bett. Wenn überhaupt, dann wurde ich im Rollstuhl mobilisiert. Nachts wurde ich immer sehr unruhig und am Tag war kaum jemand für mich da. Es wurde nur sehr wenig unternommen, obwohl bekannt war, dass ich auch ein paar Schritte am Rollator gehen konnte. So entschloss sich meine Familie, mich in einem anderen Pflegeheim unterzubringen.

Also ging es zum domino-world™ Club Oranienburg. Nun war es so weit. Ein neuer Lebensabschnitt sollte am 21. Februar 2019 beginnen. Ich bezog eine Wohnung in der Wohnetage 3.

Meine Krankheit, eine starke Demenz, machte mich sehr schwach. Ich hatte meine eigene Sprache entwickelt und wurde kaum verstanden. Schwere motorische sowie kognitive Funktionseinschränkungen begleiteten meinen Alltag. Am Anfang musste ich Handreichungen bei der Nahrungsaufnahme in Anspruch nehmen. Meine Familie ist stets an meiner Seite und bringt mir Liebe und Vertrauen entgegen.

In vielen kleinen Schritten, begleitet von den domino-coaches, wurden Fortschritte erzielt, sodass es logisch erschien, auch Kraft- und Balance-Übungen durchzuführen. Ich lernte, selbstständig zu essen und zu trinken. Ich kann auch wieder – wenn auch nur sehr langsam – allein laufen. Ich freue mich nach wie vor über jeden Kontakt mit anderen Menschen, spreche inzwischen auch wieder verständliche einzelne Worte.

Das Leben ergibt langsam wieder einen Sinn. Ich habe einfach viel Spaß bei den Übungen und die domino-coaches haben immer ein Lächeln für mich und genau das gibt mir die Kraft, immer weiterzukämpfen. Denn Kämpfen lohnt sich. Auch wenn es eine ausweglose Lage zu sein scheint, sollte man nie den Mut verlieren und schon gar nicht aufgeben.

Verfasserin:
Charlotte Zieme

domino-coach:
Viktoria Himborn
domino-world™ Club Treptow

Mein Name ist Charlotte Zieme und ich lebe seit fünf Jahren im domino-world™ Club Treptow. Ich bewohne hier ein schönes Appartement mit einer anliegenden Terrasse, wo ich gern viel Zeit verbringe.

Als ich hier einzog, konnte ich noch fast alles selbstständig bewältigen, doch vor ungefähr einem Jahr erlitt ich einen Schlaganfall, der mir den Boden unter den Füßen wegriss. Nach einem ewig langen Aufenthalt im Krankenhaus kam endlich der Tag, wo ich zurück nach Hause konnte. Alle Pflegerinnen und Pfleger freuten sich, dass ich wieder da war.

Am nächsten Tag stand auch schon mein domino-coach in meinem Zimmer. Wir freuten uns beide über meine Heimkehr. Sie erklärte mir, dass es wichtig ist, nach dem Krankenhausaufenthalt mit Hilfe des Assessments zu schauen, wie mein aktueller Stand ist. Also ging es auch schon los. Viele Fragen wurden gestellt und mein domino-coach zeigte mir meine aktuellen Defizite auf.

Mein Ziel war es, wieder selbstständig zu werden und auf meiner schönen Terrasse Zeit zu verbringen. Entsprechend meiner Defizite erstellte mir Frau Himborn meinen Therapieplan und schon ging es los. Eigenständige Therapien im Zimmer und Teilnahme an Gruppentherapien standen auf der Tagesordnung.

Zurzeit nutze ich noch einen Rollstuhl, um mich von A nach B zu bewegen, aber das Laufen steht auch in meinem Trainingsprogramm und es wird täglich mit mir geübt. Ich bin davon überzeugt, dass der Rollstuhl bald der Vergangenheit angehört.

Verfasserin:
Janine Reinke
für Dr. Heribert Vogt

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

Wieder ist ein Jahr vorbei. Viel zu schnell vergeht die Zeit und ich sitze mit Herrn Dr. Vogt an einer neuen Sommergeschichte.

Es ist für Herrn Dr. Vogt schon die vierte Sommergeschichte. Er wohnt nun seit neun Jahren auf der Wohntage 2 im Club Tegel, in einem schönen Zimmer mit Blick auf den Rosengarten. Herr Dr. Vogt ist einer von unseren jüngeren Bewohnern.

Er hatte im Jahr 2018 aufgrund seiner Erkrankung mehrere Krankenhausaufenthalte. Als er dann Ende 2018 aus dem Krankenhaus zurückkam, legten wir gleich wieder mit dem domino-coaching™ los. Es erfolgten Gespräche, ein Therapieprogramm wurde erstellt. Denn sein größter Wunsch ist es, eines Tages wieder allein in den Rosengarten zu gehen. Dort wird er auf einer Bank sitzen, die Sonne und die Farben der Blumen genießen.

Aber bis dahin ist es noch ein langer Weg und ein großes Stück Arbeit für ihn. Denn er muss täglich aus dem Bett kommen und ein paar Schritte über die Etage gehen. Das macht er natürlich und mittlerweile läuft er bis auf den Wohnbereich Nord. Ich, als sein domino-coach, bin stolz auf ihn.

Der nächste Schritt ist, in die Lobby nach unten zu gehen.

Aber im Augenblick freut er sich auf die regelmäßigen Besuche seiner Physiotherapeutin und die Laufübungen mit ihr. Sie kommt dreimal in der Woche in Begleitung ihrer kleinen Hündin „Emma“.

Herr Dr. Vogt und ich hoffen, dass er noch lange so weitermacht und nicht so schnell wieder ins Krankenhaus muss. Und deshalb heißt es für ihn: „Raus aus dem Bett und bewegen.“



Verfasser:
Steven Zorn
für Ruth Schmidt

domino-coach:
Jana Feske
domino-world™ Club Oranienburg

Ich bin Ruth Schmidt und wurde am 24. September 1934 geboren. Seit Juni 2015 lebe ich im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnetage 1.

Mein schlimmster Alptraum wurde wahr, denn ich musste in eine Senioreneinrichtung ziehen. Es war am Anfang alles sehr schwierig für mich. Eine neue Umgebung, viele neue Leute um mich herum und mein altes Leben musste ich komplett aufgeben.

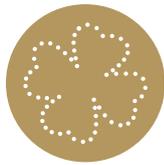
Gleich am Anfang wurde mir mitgeteilt, dass ich einen domino-coach zur Seite gestellt bekomme. Es dauerte auch nicht lange und er hat für mich ein Therapieprogramm erstellt. Anfangs war es sehr schwer, dieses Programm umzusetzen, jedenfalls was mich betraf. Aber es entwickelte sich mit der Zeit immer besser und mein domino-coach, Jana Feske, hat immer versucht, mich zu motivieren und mir meine Ziele vor Augen gehalten.

Mein Ziel war es, mit meinem Rollator in Begleitung von Frau Feske wieder zum Clubraum und zurück in mein Zimmer zu laufen.

Es gab im Laufe der Jahre immer wieder gesundheitliche Rückschläge für mich, aber dank meines domino-coaches konnte ich mich immer wieder aufrappeln.

Verfasserin:
Simone Peters
für Dorothea Reinert

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



Diesmal ist es die Frau Peters, die mit ihrer silberhellen Fröhlichkeit alle ansteckt. Sie kam zu mir und fragte mich, ob wir zusammen eine neue Sommergeschichte schreiben wollten. Ich hatte schon einmal eine Geschichte geschrieben und zwar in der Ausgabe von 2018.

Ich erzähle Euch nun noch einmal kurz mein Schicksal und wie es mir heute geht.

Ich wohne seit Februar 2018 im domino-world™ Club Tegel im Erdgeschoss. Ich zog damals hier ein wegen „Herrn Parkinson“, meinem persönlichen Feind. Ich kämpfe nun schon seit sieben Jahren gegen ihn an, aber er wird immer dreister, will immer mehr von meinen Muskeln lähmen. Man staunt, wo überall Muskeln sitzen ... Wenn ich auf gerader Strecke konzentriert laufe, ohne dass ein Hindernis auftaucht, könnte man denken, ich kann es bestens. Allerdings – wenn mich jemand anspricht oder ich abgelenkt werde, kommt eine Blockade und ich bin wie eingefroren und kann nicht weiterlaufen.

Dank des domino-coaching™, meines domino-coaches, der Therapeuten und Mitarbeiter konnte ich nun eine Armee gegen Herrn Parkinson aufstellen. Sie alle kämpfen täglich zusammen mit mir gegen meinen Feind. Mein domino-coach hat mit mir einige Gespräche geführt, um z. B. meine Stärken und mein Ziel herauszufinden.

Mein Ziel ist es, noch einmal an die Ostsee zu fahren. In meiner Vorstellung stehe ich barfuß im Sand und spüre den Sand zwischen meinen Zehen. Ich schaue auf das Meer und höre das Wellenrauschen. Ich spüre die Sonne auf meiner Haut und fühle mich so glücklich, denn mein Sohn steht bei mir. Mein Therapieziel ist, das Laufen so lange wie möglich zu erhalten und es Herrn Parkinson so schwer wie möglich zu machen.

Als mein domino-coach nun mit mir zusammen diese Dinge besprochen hat, gab sie mir ein paar Anleitungen für meine Übungsbausteine. Diese soll ich wie besprochen durchführen, schummeln gilt nicht, da ich diese immer in meinem Therapieprotokoll abzeichnen muss.

Außerdem habe ich noch meine Einzeltherapien, die ich mit den Mitarbeitern zusammen durchführe, sowie unsere Gruppentherapien. Ich mache sehr gern z. B. beim Qi Gong mit. Dies hilft dem Geist. Außerdem folgen noch weitere Therapien, wie z. B. Kraft- und Balance-Training, Ergotherapie und, was mir besonders gut gefällt: das Malen.

Ich sage immer, die sportlichen Kurse sind die Pflicht und das Malen die Kür.

Neulich war ich in Schmargendorf zu einer Kunstausstellung einer 11-köpfigen Künstlergruppe, zu der auch unsere Kunsttherapeutin gehört. Sie hatte uns von der Ausstellung berichtet, da wollte ich natürlich unbedingt hin. Also habe ich meinen Taxifahrer Adam angerufen und bin dort hingefahren. Es war toll! Und es hat sich sehr gelohnt, diesen Tag habe ich dank dem domino-coaching™ gut gemeistert, denn in ein niedriges Auto ein- und aussteigen mit einem Anhängsel namens Herrn Parkinson, ist gar nicht so leicht. Geschweige denn, ihn den ganzen langen Tag beim Laufen am Rockzipfel hängen zu haben.

Also liebe Leute, nehmt alle Möglichkeiten wahr, die uns hier geboten werden und seid nett zueinander, auf das Friede und Freude herrschen.

„Macht's jut, Nachbarn!“ Und seid herzlich begrüßt von der Zimmernummer 009.

Verfasserin:
Marianne Schulz

Alles ist schrecklich und ich fühle mich immer sehr allein. Eine lange Odyssee im Klinikum musste ich hinter mich bringen. Na ja, war ja klar, dass ich das auch noch mitmachen musste.

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

Meine Kinder kümmern sich sehr viel um mich, trotzdem blieb mir aufgrund meines Krankheitsbildes nichts anderes übrig, als im domino-world™ Club Treptow einzuziehen. Das war überwältigend – eine riesige Station und so viele Menschen.

Der Anfang war sehr hart für mich. Ich wollte nicht aus meinem Bett; wollte allein sein und nur schlafen. Alles fiel mir schwer und die Motivation, etwas daran zu ändern, hatte ich schon gar nicht.

Meine Tochter stellte ein Aromatherapieprogramm für mich zusammen und die Mitarbeiter der Etage blieben am Ball. Ich wurde täglich mit den Aromen eingerieben und musste immer raus aus den Federn und laufen, laufen, laufen. Mann, war das anstrengend.

Doch dann stellte ich fest, dass mir das Laufen immer leichter fiel. Ich wurde beweglicher und meine Grundstimmung wurde auch immer positiver.

Eine Mitarbeiterin sagte mir einmal, dass ich versuchen sollte, nicht immer „Ich kann das nicht“ zu sagen, sondern: „Ich werde es probieren ...“ Sie hatte recht – plötzlich liebte ich die Gesellschaft wieder und konnte lächeln, ohne dass es mich anstrengte.

Das Leben kann so schön sein, wenn man einfach versucht, positiv zu denken. Warum sollte man auch immer traurig sein, denn ändern kann man an der Situation dadurch auch nichts.

Deshalb stelle ich mir jetzt täglich die Frage: „Heute schon gelächelt?“

Verfasser:
Hans Schettig mit Hilfe
seines domino-coaches

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

Hallo, ich bin es, Ihr Hans Schettig. Wie versprochen möchte ich mich auch in diesem Jahr wieder mit einer Geschichte über das domino-coaching™ einbringen.

Ich bin nun schon vier Jahre im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohntage 2 und Frau Franka Kolmetz ist immer noch mein domino-coach.

Sie hatte es im letzten Jahr nicht sehr einfach mit mir. Ich hatte eine Zeit, in der es mir nicht gut ging. Ich konnte einige Zeit nicht laufen und hatte starke Schmerzen in den Knien. Das führte dazu, dass ich mich sogar in den Rollstuhl setzen musste, um aus dem Zimmer zu kommen. Ich war am Boden zerstört und hatte mich vollkommen aufgegeben. Auch vom domino-coaching™ und dem Therapieprogramm wollte ich überhaupt nichts mehr wissen.

Eine kurze Zeit lang ließ mich mein domino-coach auch in Ruhe, aber nicht sehr lange. Dann kam sie täglich zu mir und wir sprachen über meine Ziele und was ich schon alles erreicht hatte. Ich ging in mich und musste zugeben, dass sie Recht hatte. Also biss ich die Zähne zusammen und fing wieder an, täglich zu trainieren.

Langsam kam es wieder. Ich konnte wieder stehen und einige Schritte mit dem Rollator laufen. Nur mit viel Übung und sehr viel Zuspruch von meinem domino-coach und den Mitarbeitern der Wohntage ist es mir gelungen, wieder selbstständig und ohne Hilfe zu laufen. Jetzt gehe ich wieder selbstständig zu den Mahlzeiten in den Clubraum und wenn das Wetter schön ist, mit der Betreuungskraft sogar nach draußen in den Garten.

Ich bin so froh, dass mein domino-coach nicht lockergelassen hat und mich immer wieder aufbaute, wenn ich ein Tief hatte. Dadurch geht es mir wieder sehr gut und ich hoffe, dass ich auch im nächsten Jahr wieder nur Gutes über das domino-coaching™ berichten kann.

Verfasserin:
Sieglinde Wiedemann

domino-coach:

Sabrina Hauser
domino-world™ Day Care Center
Birkenwerder



Ich heie Sieglinde Wiedemann und gehe nun fast sechs Jahre in die Tagespflege. Jeder Tag ist anders. Mal geht es einem gut und mal nicht. Aber man darf nicht aufgeben.

Durch das domino-coaching™ ist der Weg zum Ziel nur halb so steinig. Es ist viel Arbeit. Erst die Tests, danach das Ziel bildlich darstellen und zum Schluss das Therapieprogramm. Dann wird losgelegt mit einem Therapieheft, in dem ich alle meine Übungen kontrolliere und abzeichne.

Mein Ziel: Ich will unbedingt zu meiner Tochter nach Norwegen. Dazu muss ich sagen: Ich trage eine Korsage, um überhaupt laufen zu können. Ohne diese Korsage bin ich hilflos und auf fremde Hilfe angewiesen. Dazu kommen jede Menge anderer Krankheiten, die mir das Leben schwer machen.

Und mit dieser Last und in meinem Alter in ein Flugzeug steigen und Urlaub machen? Selbst mein Arzt rollte mit den Augen. Aber wer entscheidet, was gut für mich ist? Ich ganz allein!

Also bte ich und bte und bte. Ich wurde motiviert von meinem domino-coach und auch manchmal getriezt. Aber es lohnt sich zu kämpfen und ich fliege nach Norwegen zu meiner Tochter!

In diesem Sinne: bloß nicht unterkriegen lassen und egal wie jung, alt oder krank man ist – niemals seine Ziele und Träume aufgeben.



Verfasserin:
Reinhilde Ritter mit Hilfe
von Petra Schultze

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



Nun lebe ich schon ein Jahr in Berlin im Club Tegel auf der Etage 3. Ich bin Österreicherin und 80 Jahre alt.

Man sagt zwar, dass man einen alten Baum nicht mehr verpflanzt, aber ob Sie es glauben oder nicht – ich bin mittlerweile sehr glücklich und zufrieden hier.

Ich wollte nah bei meiner Tochter wohnen und daher entschieden wir uns für den Club Tegel. Natürlich haben wir uns vorher umgehört und recherchiert. Nun ja, von den ganzen Preisen und der super Kritik waren wir schon sehr beeindruckt und vor allem wuchs in mir die Neugier. Ich wollte das domino-coaching™ kennenlernen.

Als der Umzug dann stattfand, ging es mir doch ganz schön an die Nieren und ich war sehr traurig. Aber ich wurde herzlichst aufgenommen und lernte auch gleich meinen domino-coach Melanie kennen. Sie erklärte mir alles und kurz darauf erfolgten irgendwelche Tests. Ein Therapieprogramm wurde erstellt und los ging es.

Da ich sehr traurig gestimmt war, hatte ich in einem Test, den man GDS nennt, zwölf Punkte. Und ich kam im Rollstuhl an, da meine Füße nach den vielen Operationen keine Kraft mehr hatten.

Ich hatte ein Ziel: endlich wieder laufen können!

Es folgten regelmäßige Therapien in ganz verschiedenen Bereichen. Zwischendurch: neue Tests. Viel Schweiß, Tränen, Freude und Muskelkater folgten.

Tja, und nun – ein Jahr später stehe ich aufrecht, laufe am Rollator und das Tollste ist, dass mein GDS auf vier Punkte gefallen ist.

Mein domino-coach Melanie war sehr erfreut über die gemeinsame tolle Leistung. Gemeinsame Leistung – denn jeder einzelne Mitarbeiter war daran beteiligt. Ich bekam dann sogar eine Urkunde für den „Mutmacher des Monats“ überreicht. Die gab mir mein domino-coach mit folgenden Worten: „Für hervorragende Leistung und enormen Fortschritt. Sie haben es verdient!“

Ich kann nur sagen: „Danke. Ohne Fleiß kein Preis!“



Verfasserin:
Jenny Michalsky
für Ilse Siudzinski

domino-coach:
Cindy Meier
domino-world™ Club Oranienburg

Mein Name ist Ilse Siudzinski und ich bin 91 Jahre alt. Seit 2007 wohne ich im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnetage 3.

Schon vorher lebte ich in Oranienburg, daher ist mir meine Umgebung sehr bekannt. Hier bewohne ich ein hübsches Einzelzimmer mit Balkon und fühle mich darin auch sehr wohl.

An den Therapien nehme ich meist ohne Probleme teil, da ich mich gern mit anderen unterhalte und austausche. Aber ich genieße auch die Ruhe und halte gern einmal ein Nickerchen in meinen eigenen vier Wänden.

Da ich noch sehr selbstständig bin und auch noch gut laufen kann, unterstützt mich mein domino-coach dabei, meine Fähigkeiten aufrechtzuerhalten. Sie weiß, dass ich Angst habe zu stürzen, da meine Knie nicht mehr so gut mitmachen. Also übt sie mit mir das Treppensteigen und das Gehen über die Flure des Hauses. Ich möchte meine Ziele erreichen, also nehme ich die Therapien gern wahr, auch wenn es nicht immer einfach ist.

Hin und wieder denke ich an meinen Garten zurück und wünsche mir, wieder so jung zu sein wie meine lieben Pfleger. Aber wir haben einen schönen Park auf dem Gelände, den ich bei schönem Wetter besuche.

Ab und zu bin ich etwas durcheinander, was die Zeit betrifft, aber das stört mich nicht. Ich lebe in jeden Tag hinein, so wie es mir gefällt. Ich mache das, was ich möchte und sage klar, wenn ich etwas nicht möchte – so wie es in meiner Natur liegt. Trotz all dem kann man auch viel mit mir lachen.

Ich wünsche mir, noch eine schöne Zeit hier erleben zu können und meine Ziele, so gut es geht, zu erreichen. Denn wer immer nur tut, was er schon kann, bleibt immer da, wo er schon war.

Verfasser:
Erwin Ulrich

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



Mein Name ist Erwin Ulrich und ich bin 84 Jahre alt. Ich wurde in Hennigsdorf geboren und bin auch dort zur Schule gegangen. Bis zum Eintritt in die Rente arbeitete ich als Schichtleiter bei KfW Hennigsdorf.

Es ist das erste Mal, dass ich eine Sommergeschichte schreibe, denn ich bin erst seit dem 4. Juni 2018 hier im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohntage 8 und das aus folgendem Grund:

Am 6. März 2018 erlitt ich einen Schlaganfall mit rechtsseitiger Lähmung und einer Sprachstörung.

Danach veränderte sich alles. Ich habe gedacht: „So, das war's.“ Aber gleich am ersten Tag stellte sich eine Mitarbeiterin als mein domino-coach vor. Mit ihrer Hilfe und der Hilfe meiner Lebensgefährtin wurde ein Programm für mich erstellt, ein sogenanntes Therapieprogramm.

Das hieß, dass ich jeden Tag in den Rollstuhl gesetzt wurde und meine Mahlzeiten in Gesellschaft der anderen Bewohner einnehmen sollte. Am Anfang musste ich noch von zwei Mitarbeitern in den Rollstuhl gesetzt werden. Aber jetzt kann ich schon etwas mithelfen. Ich kann mich selbstständig auf die Bettkante setzen und beim Transfer in den Rollstuhl kurz stehen. Mit Hilfe der Logopädie kann ich auch viel besser kommunizieren und meine Wünsche äußern.

Physiotherapie erhalte ich jetzt auch und es geht mir von Tag zu Tag besser. Ich war auch schon ein Wochenende zu Hause bei meiner Lebensgefährtin. Das war sooo toll!

Verfasserin:
Anita Türschmann mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Mein Name ist Anita Türschmann. Im November 2018 bin ich im Club eingezogen. Mein Zimmer liegt in der 3. Etage. Das war für mich ein schwerer Schritt. Immerhin wohnte ich 64 Jahre in Berlin-Johannisthal.

Mit einer Depression, die mich in ein tiefes Loch gestoßen hatte, musste ich fertigwerden. Sieben Wochen Krankenhaus und fünf Wochen Tagesklinik waren die Folge. Ich wollte mit niemandem Kontakt haben, mit keinem sprechen oder telefonieren. Nur mein Sohn Michael war in der schweren Zeit meine Stütze und Kontaktperson.

Im Club Treptow bin ich sehr herzlich empfangen worden. Ein sehr schönes Zimmer mit Blick auf den Kanal ist jetzt mein Zuhause. Pflegerin Bettina brachte mich ins Restaurant „Alte Liebe“. Dort nehme ich alle Mahlzeiten ein.

Wenige Tage später stellte sie sich als mein „domino-coach“ vor. Es wurden Gespräche geführt und ein persönlicher Therapieplan wurde aufgestellt. Das Wort „coaching“ war für mich ein Fremdwort. Ich dachte, Fußballer oder Sportler werden gecocht, aber doch nicht Bewohner eines Pflegeheimes. Aber ich wurde eines Besseren belehrt.

Ich wurde sogar Fan-Club-Mitglied und durfte mit zur Fan-Club-Gala nach Tegel fahren. Worauf ich sehr stolz bin. Eigentlich ging mir das alles zu schnell, ich war ja gerade erst drei Monate hier. Aber im Nachhinein ist alles gut und richtig, so wie es gekommen ist.

Aber noch einmal zurück zum wöchentlichen Therapieplan. Die Kraftübungen in Gemeinschaft machen mir besonders Spaß und Freude. Meine Urenkel, 14 Jahre und 10 Jahre alt, haben gestaunt, was die Uroma noch alles drauf hat.

Bei Qi Gong und beim Ausmalen von Mandalas finde ich Entspannung und Ruhe. Als Clubbewohnerin ist man zu wenig auf den Beinen. Deshalb habe ich mir selbst die Verpflichtung auferlegt, täglich dreimal zu den Mahlzeiten die Treppe zu nehmen und auf den Fahrstuhl zu verzichten, wenn es auch manchmal schwerfällt. Seit dem 1. Januar 2019 wird das auch täglich praktiziert, ohne Schummelei. 61 Stufen habe ich gezählt.

Auch für den „Koch-Club“ hat man mich gewonnen. Darauf freue ich mich immer sehr. Zu Hause habe ich sehr gern gekocht und auch gebacken. Aber der Einkauf und die Zubereitung der Speisen wurden immer beschwerlicher.

Sogar drei ehemalige Arbeitskolleginnen habe ich hier im Club wiedergetroffen. Immerhin haben wir uns 30 Jahre nicht gesehen. Mit Anneliese K. habe ich mehrere Jahre in einer Abteilung gearbeitet. Sie hat mich ausfindig gemacht. Ich hatte sie nicht mehr erkannt.

Ja, ich bin im Club Treptow angekommen. Das Zimmer 331 ist mein neues Zuhause.



Verfasserin:
Herta Sichtung mit Hilfe
von Sabrina Schönknecht

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

Mein Name ist Herta Sichtung. Ich wohne seit März 2019 im Club Tegel auf der Wohntage 3.

Mein domino-coach ist Melanie Lehmann. Sie hat sich sofort um mich gekümmert und mir das domino-coaching™ nach und nach erklärt.

Ich muss gestehen, alles habe ich noch nicht verstanden, aber ich bin mir sicher, es wird nicht mehr lange dauern. Dafür wird mein domino-coach sorgen und auch dafür, dass ich weiter Anschluss finde.

Mittlerweile habe ich schon tolle Bekanntschaften gemacht, mit denen ich auch die Zeit außerhalb der Therapien verbringe. Hier kommt nie Langeweile auf. Am Vor- und am Nachmittag finden die Gruppentherapien statt und zwischendurch absolviere ich meine Reha-Stunde mit viel Geduld und Spaß.

Nie hätte ich gedacht, dass es mir wieder so gut gehen wird.

Danke, mein lieber domino-coach.

Verfasserin:
Helga Neukötter mit Hilfe
von Silvia Berner

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



Hallo, mein Name ist Helga Neukötter und ich bin 84 Jahre alt.

Im Juni 2018 bin ich bei domino-world™ im Club Tegel eingezogen, bewohne hier ein schönes Einzelzimmer und habe viele meiner privaten Sachen mitgebracht, vor allem die schönen Fotoalben von meinen vielen Reisen.

Ich hatte eigentlich nie Angst vor dem Leben, aber leider ist mir nichts Gutes in meinem alten Zuhause widerfahren und diese Angst und viel Misstrauen habe ich in mein neues Zuhause mitgebracht.

Die Mitarbeiter der Etage 1 haben mich sehr herzlich willkommen geheißen. Aber ich ließ niemanden an mich heran und zog mich zurück. Alle Mitarbeiter hatten sehr viel Geduld mit mir. Sie begleiteten mich, wenn ich mich allein nicht traute, boten mir immer wieder Gespräche an und holten mich aus meinem Zimmer, damit ich unter Menschen kam. In dieser Anfangszeit kam auch mein domino-coach zu mir und stellte mir Fragen zu meinem Leben, zu Gewohnheiten, Wünschen, Ängsten usw. und wollte mit mir Gedächtnistests durchführen.

Nein! Dazu war ich nicht bereit!

Mein domino-coach gab aber nicht auf und kam immer wieder zu mir. Nach und nach fasste ich Vertrauen und erzählte von den schönen Dingen meines Lebens und auch von dem Unguten, was mir widerfahren war.

Nach den Tests, die mein domino-coach mit mir machte, wurde ich nach meinem größten Ziel gefragt: Das ist das Reisen. Aber wohin es gehen soll, weiß ich noch nicht.

Ja, was soll ich sagen: Nach einer langen Zeit habe ich mit Hilfe der lieben Mitarbeiter meine anfängliche Angst überwunden. Ich verlasse in der Zwischenzeit selbstständig das Haus, gehe spazieren im Rosengarten und seit kurzem gehe ich auch meine Mahlzeiten im Restaurant einnehmen.

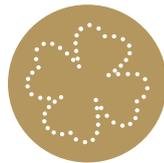
Was sich auch positiv auf meine Angst ausgewirkt hat, sind die vielen Therapien, die mir angeboten werden. Das macht Spaß und ich habe wieder Freunde gewonnen.

Und wissen Sie was? Ich bin „Mutmacher des Monats“ geworden und eine Urkunde hängt auf der Etage aus. Das macht mich stolz und glücklich.



Verfasserin:
Sophie Ulrich
für Waltraut Steckel

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



Bevor ich mit meiner Geschichte beginne, möchte ich mich kurz vorstellen. Mein Name ist Waltraut Steckel und ich bin nun schon seit 17 Tagen 88 Jahre alt. Ich hätte nie gedacht, dass ich mal so alt werde. Die letzte Zeit vor meiner Rente arbeitete ich voller Hingabe als Bibliothekarin.

Ich verbrachte die meiste Zeit in Wartezimmern oder Krankenhäusern, bis die Ärzte beschlossen, dass ich nicht mehr allein leben kann. Gerade habe ich noch meine Diele umgestaltet und schon befinde ich mich auf dem Bett sitzend in einer Pflegeeinrichtung in Altglienicke.

Nun die nächste Überraschung: Alle müssen raus!

Mein Sohn organisierte mir innerhalb kürzester Zeit ein Zimmer bei domino-world™. Sofort bemerkte ich den Unterschied zur vorherigen Einrichtung und fühlte mich direkt wohl. Besonders aufgefallen ist mir die moderne und gepflegte Einrichtung des Hauses. Sehr freundlich wurde ich aufgenommen und sowohl das Pflegepersonal als auch die Leitung kümmerten sich liebevoll um mich.

Nach einiger Zeit lebte ich mich in der Einrichtung ein und stellte mir meinen eigenen Tagesablauf gemeinsam mit meinem domino-coach zusammen. Dazu gehört unter anderem mehrmals pro Woche das Gedächtnistraining. Nach der Eingewöhnung folgte ein schwerer Schicksalsschlag für mich, den ich am liebsten aus meinem Leben streichen würde. Mein Sohn Holger, der mich fürsorglich jeden Tag betreute, starb ohne jegliche Vorankündigung. Ich hätte niemals gedacht, dass eines meiner Kinder vor mir gehen muss. Die Monate danach waren geprägt von Trauer und Hoffnungslosigkeit. Ich habe sehr gelitten.

Zu meinem Glück fand ich nach einiger Zeit der Trauer wieder neuen Mut. Mit Hilfe meiner Tochter und des Pflegepersonals konnte ich das erreichen, denn allein hätte ich es nicht mehr geschafft. Plötzlich nahm ich wieder am gesellschaftlichen Leben teil. Ich besuchte die Veranstaltungen des Hauses und bemerkte Schritt für Schritt meine seelische Verbesserung.

Der gute Zuspruch, die Therapien und die Gespräche halfen mir, mit den Problemen, die man im Herzen trägt, fertigzuwerden. Vorher trug ich meine Sorgen nur mit mir herum. Wenn ich ehrlich bin, habe ich ab und zu immer noch Tage, an denen ich mutlos bin, jedoch weiß ich jetzt, dass diese Tage vorbei gehen, wenn ich nur dagegen ankämpfe. Auch wenn es nicht immer leicht ist, aber jetzt denke ich mir: Ich hätte nie gedacht, dass ich mal wieder lächeln kann.

Verfasserin:
Denise Schmidt
für Bernhard Rapsch

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

Herr Rapsch ist ein äußerst lebensfroher, sehr hilfsbereiter und aktiver Mensch. Im vorigen Jahr jedoch schlug das Schicksal mit geballter Kraft zu: Herr Rapsch erlitt einen schweren Schlaganfall. Vor diesem Ereignis war er sehr fit, half vielen Bewohnern, las ihnen vor oder führte Gedächtnistraining mit ihnen durch. Er beteiligte sich immer sehr aktiv am Leben des Wohnbereichs.

Doch nach dem Schlaganfall war nichts mehr so wie früher. Laufen, aufstehen, anziehen – nichts ging mehr ohne Hilfe. Auch beim Sprechen fielen ihm viele Wörter nicht mehr ein.

Das hieß für Herrn Rapsch, dass er alles wieder neu erlernen musste. So hilflos und nur auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, ist nicht schön. Durch ein gezieltes Therapieprogramm sollte er seine frühere Kondition annähernd zurückerlangen. So bekam er neben der Physiotherapie auch Ergo- und Logopädie-Übungen sowie Krafttraining, Steh- und Laufübungen, Treppentraining und Training am Ergometer, um all die erlittenen Verluste wieder ins Leben zurückzurufen und zu fördern.

Heute kann Herr Rapsch einige Treppenstufen steigen, wenn auch nur wenige, aber immerhin! Beim Laufen schafft er ca. 50 m – ebenfalls ein großer Erfolg für ihn. Mittlerweile klappt es auch immer besser, seine Wünsche auszudrücken.

Doch eine Lungenentzündung machte alle Fortschritte zunichte, sodass er wieder ganz von vorn beginnen musste. Aber er kämpft, er ist so tapfer. Aktuelle Zielerreichung: 20 Meter beim Laufen. Beim Treppensteigen müssen wir jedoch noch hart trainieren.

Was bei Herrn Rapsch besonders positiv ist: Er lässt sich nicht unterkriegen, auch wenn es für ihn bedeutet, immer wieder von vorn anzufangen, um das Verlorengegangene wiederzufinden.

Sie haben unsere Bewunderung und unseren Respekt, Herr Rapsch!

Verfasser:
Horst Meier mit Hilfe
von Annemarie Schäfer

domino-coach:
Patrick Hackert
domino-world™ Club Tegel

Mein Name ist Horst Meier. Ich bin aus meiner Wohnung in Berlin-Wedding in den domino-world™ Club Tegel auf die Etage 1 gezogen.

Früher habe ich als Polizist gearbeitet, hatte eine tolle Frau an meiner Seite, die leider im Jahr 2016 verstorben ist.

Mein Sohn und mein Enkel kommen mich regelmäßig besuchen und erzählen von Erlebnissen und Geschichten aus ihren Urlauben und Reisen. Das höre ich mir gern an, denn ich habe auch einiges erleben und sehen können und bin gereist.

Als ich zu domino-world™ auf die Etage 1 gezogen bin, war ich sehr zurückhaltend. Außerdem war ich in meiner Mobilität sehr eingeschränkt. Ich konnte nur sehr mühsam in Begleitung laufen.

Ich musste mich an feste Zeiten und an viele Menschen gewöhnen und auch an das domino-coaching™ – was hier sehr großgeschrieben wird.

Ich mag die Gruppen- und Einzeltherapien. Im Kraft- und Balance-Training und an der Sprossenwand mache ich meine Übungen, die mich in meiner körperlichen Verfassung weit gebracht haben.

Gern bin ich auch mal allein, nur für mich in meinem Appartement und ruhe mich aus.

Ich freue mich auf die warmen Sonnenstrahlen im Frühjahr und Sommer auf dem Balkon und im Rosengarten. Die genieße ich zusammen mit anderen Bewohnern bei einem kalten Bier. Ich bin hier sehr zufrieden und dankbar, dass ich wieder so gut in Bewegung bin.

Verfasserin:
Elif Türkkan

domino-coach:

Yildiz Siginc

domino-world™ Day Care Center

Kreuzberg



Ich möchte mich zunächst kurz vorstellen: Ich heiße Elif Türkkan und wurde am 1. April 1937 in Gaziantep (Türkei) geboren. Auf der Suche nach Arbeit bin ich 1969 nach Deutschland ausgewandert und fand Arbeit in einer Metallfabrik. Nebenbei arbeitete ich auch 16 Jahre als Hauswirtschafterin. Ich habe sechs Kinder geboren – drei Söhne und drei Töchter.

Vor zehn Jahren starb mein Mann und jetzt lebe ich allein zu Hause. Hilfe erhalte ich von einer Sozialstation und auch von meinen Kindern. Allein würde ich meinen Lebensalltag nicht mehr bewältigen können, da ich vor Jahren einen Schlaganfall erlitt und leider noch andere Krankheiten hatte. Allein darüber könnte ich viel erzählen – aber das würde zu lange dauern.

Große Schwierigkeiten bereitet mir das Laufen. Auch verursachen mein Herz und meine Atmung große Probleme. Ohne Rollstuhl konnte ich mich nicht fortbewegen. So blieb ich die ganze Zeit über zu Hause – bis zum Januar dieses Jahres.

Meine Kinder haben mir angeraten, eine Tagespflege zu besuchen. Das hat mir zunächst gar nicht gefallen, aber mein Sohn ließ nicht locker. So kam es zu einem Schnuppertag im domino-world™ Day Care Center Kreuzberg. Ich wurde von einem netten Fahrer zu Hause abgeholt und am Nachmittag pünktlich wieder zurückgefahren. Damit wurden mir die ersten Ängste genommen. Inzwischen habe ich viele andere Besucher kennengelernt, kann wieder allein essen und brauche keinen Pflegerollstuhl mehr – Allah sei Dank.

Aber ganz so schnell ging es natürlich nicht. Geholfen hat mir, dass ich eine Pflegerin als domino-coach an meine Seite bekam. Sie hat mir in meiner Muttersprache erklärt, was domino-coaching™ ist und was ich dadurch erreichen kann. Sie hat es geschafft, mein größtes Ziel auszusprechen: Ich möchte wieder in meine Heimat, in die Türkei. Aber wie sollte das gehen?

Ihre Antwort war: „Na, dann wollen wir mal trainieren und immer wieder trainieren.“ Durch regelmäßige sportliche

Übungen könnte ich bald wieder am Rollator zur Toilette gehen und in der Wohnung kleine Strecken laufen. Ich begann, ihr zu glauben und fing mit dem Training an. Mich hatte der Ehrgeiz gepackt und alles sollte schnell gehen. Ich wollte doch wieder in meine Heimat.

Aber alles braucht eben seine Zeit und meine Muskulatur die nötige Kraft für diese Unternehmung. Ich musste lernen, genau das zu akzeptieren. Ich wollte doch wenigstens im Flugzeug zu meinem Sitzplatz laufen können. Ich habe das immer vor meinen Augen gesehen.

Also bekam ich mein Trainingsprogramm und die Anleitung dazu, wie sich meine Muskeln wieder richtig entwickeln werden. Da ich nicht allein und nur mit Hilfe aufstehen konnte und das Stehen überhaupt Probleme machte, gab es immer wieder Steh-Übungen und Übungen für die Balance. Da haben mich die domino-world™ Mitarbeiter aber ganz schön gefordert und auch motiviert, regelmäßig meine Übungen zu machen.

Und Sie können mir glauben, das war an manchen Tagen gar nicht so einfach, denn manchmal fehlte mir einfach die Kraft und ich bin ehrlich – auch die Lust zum Üben. Doch mein domino-coach und die Pfleger ließen nicht locker. Immer wieder erinnerten sie mich an das Bild, wie ich im Flugzeug zu Fuß meinen Platz einnehme. Das machte mir dann wieder Mut und stärkte meine Hoffnung, mein Ziel erreichen zu können.

Nach einigen Monaten war es dann so weit. Ich konnte allein aufstehen und am Rollator laufen. Beim ersten Mal kamen mir vor lauter Freude die Tränen. Ich habe gelacht und geweint – alles irgendwie gleichzeitig.

Jetzt habe ich mein Flugticket in die Türkei und am 6. August 2019 geht mein Flieger. Ich habe mein Ziel erreicht!

Ich bedanke mich bei meinem domino-coach und allen Mitarbeitern und werde meinen Freunden und Bekannten in Gaziantep erzählen, wer mir diese Reise ermöglicht hat.

Verfasser:
Kurt Rademacher mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Stellen Sie sich mal vor: Übermorgen werde ich 99 Jahre alt – ich fasse das kaum.

Vor etwa einem halben Jahr zog meine Frau hier auf der Etage 1 ein, weil sie leider kognitiv sehr abgebaut hatte. Und ich? Ich bin kognitiv noch sehr fit, konnte aber auch nicht allein zu Hause bleiben, da ich körperlich nicht mehr so die Sportskannonne bin.

Und so zog auch ich in den Club Tegel, aber auf die Etage 3. So hat jeder seine Ruhe und wenn wir Sehnsucht aufeinander haben, können wir uns sehen. Was mich erfreute, ist, dass im ganzen Haus täglich um 10 Uhr die Gruppentherapien beginnen. Denn egal, auf welcher Etage wir uns gerade befinden, die Gruppentherapie wird nicht ausgelassen.

Ich zog hier sitzend im Rollstuhl ein. Als mein domino-coach von meinem Wunsch, wieder laufen zu können, erfuhr, ging es ganz schnell. Gespräch – Entwicklungszielvereinbarung – Therapieprogramm ... und schon stand ich zum Trainieren an der Sprossenwand. Mein domino-coach Melanie hat immer einen lustigen Spruch auf den Lippen und somit wurde das Trainieren oftmals lustiger als geplant.

Aber sie hat auch eine fordernde Art. Verpackt in Motivationsprüche und lustige Anleitungen. So macht das Trainieren doppelt Spaß und man bemerkt die Anstrengung gar nicht so. Aber der Erfolg wird in der Gruppe bekannt gegeben und da wächst einem schon die Feder auf dem nicht vorhandenen Hut.

Ja, ich habe es geschafft! Ich laufe mit 99 Jahren erhobenen Hauptes wieder am Rollator und habe schon mein nächstes Ziel vor Augen: im Frühjahr mit meiner Frau im Rosengarten spazieren gehen.

Wetten – ich schaffe das!

Verfasserinnen:
Vanessa Wehring
und Vanessa Schreiber für
Lotte Anke Ursula Tübbeke

domino-coach:
Jana Feske
domino-world™ Club Oranienburg

Mein Name ist Lotte Anke Ursula Tübbeke und ich wohne seit März 2017 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohntage 1.

Ich würde Sie gern an meinem Alltag teilhaben lassen. Also, wenn Sie möchten, begleiten Sie mich.

Mein Tag beginnt morgens um 8 Uhr. Dann werde ich geweckt und für den Tag schick gemacht. Mein äußerliches Auftreten ist mir sehr wichtig, da ich früher in der Kosmetikbranche tätig war.

Nach meiner morgendlichen Routine (natürlich gut riechend) werden mit mir die ersten Bewegungsübungen an der Sprossenwand durchgeführt, damit ich locker in den Tag starten kann.

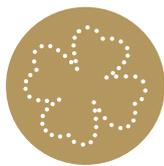
Zum Frühstück laufe ich nach einer kleinen Erinnerung selbstständig und nach dem Frühstück wieder zurück auf meine Etage. Im Flur hängt eine große Tafel, auf der das Tagesprogramm abgebildet ist. Dort kann ich nachschauen, wann meine Therapien stattfinden. Aber zunächst muss ich in mein Zimmer gehen und meine Sachen sortieren. Mein domino-coach und ich haben zusammen ein Therapieprogramm erstellt – sie nennen es Bausteine. Mein domino-coach, Frau Jana Feske, begleitet mich heute zu meinen Therapien und mobilisiert mich zielstrebig.

Aber jetzt erst einmal eine Pause. Ich bin ganz schön k. o.

Jetzt ist es schon 18 Uhr. Upps, da habe ich mich wohl zu viel ausgeruht. Es ist Zeit, zum Abendessen zu gehen und damit verabschiede ich mich von Ihnen, denn nach dem Abendbrot gehe ich ins Bett und somit endet mein Tag und ich bin meinen Zielen wieder ein kleines Stück nähergekommen.

Verfasser:
Manfred Wilke

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



Guten Tag, ich möchte mich kurz vorstellen: Mein Name ist Manfred Wilke, ich bin Berliner durch und durch.

Mein Leben lang habe ich hart gearbeitet und nichts versäumt. Ich habe sehr gern Fußball gespielt. Skat war und ist bis heute eine Leidenschaft von mir. Doch das Größte, das Schönste war mein Bowlingverein, den ich gegründet habe und mit dem wir es bis in die Deutsche Meisterschaft brachten. Daran denke ich gern zurück und bin stolz darauf. Neben den sportlichen Dingen brachte mir mein Garten Ruhe und Erholung.

All diese Dinge sind nicht mehr – aus und vorbei, leider. Ein einziges Hobby, nur eine Liebe ist mir geblieben: meine Briefmarkensammlung. Seit frühester Jugend sammle ich, wahrscheinlich sind es fast 200 Alben.

So zog ich bei domino-world™ ein, übergewichtig, allein mit meinen Alben.

Ich habe Schwierigkeiten mit dem Laufen und möchte so gern ganz allein einkaufen gehen. Doch daraus wird wohl nichts mehr werden. So saß ich in meinem Appartement, sah mir meine Briefmarken an und hatte mein Schicksal angenommen.

Im Mai 2019 stellte sich mir der Pfleger Herr Puhlmann als mein persönlicher domino-coach vor. Wir sprachen lange miteinander und ich erkannte, dass ich nicht allein war. Er war an meiner Seite, er wollte mich unterstützen. Wir stellten meine Ernährung um, ich nahm ab und kann heute viel besser laufen.

Ich werde selbstständiger und bekomme wieder mehr Lebensfreude. Ich habe sogar einen Skatclub ins Leben gerufen und organisiert – jeden Mittwoch um 13 Uhr ist Männertreff.

Und ich weiß, mein Wunsch, einkaufen zu gehen, liegt in naher Zukunft.

Ich danke meinem domino-coach, er ist immer für mich da und das Leben ist noch lange nicht vorbei. Sport frei!

Verfasser:
Mario-Karlheinz Müller

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



Hallo, mein Name ist Mario-Karlheinz Müller und ich bin 59 Jahre alt. Ich lebe schon seit vielen Jahren in einem Männerwohnheim. Das Leben hier setzte mir immer mehr zu und ich hatte mich schon fast meinem Schicksal ergeben.

Als mein domino-coach mich nach meinem größten Wunsch, meinem zu erreichenden Ziel fragte, äußerte ich sofort: Ich möchte in eine eigene Wohnung ziehen. So weit so gut, aber wie sollte ich dahin gelangen – im Rollstuhl sitzend und ohne jeglichen Antrieb?

Um wieder mobil zu werden, hat mein domino-coach zusammen mit mir einen Übungsplan erstellt und die Mitarbeiter motivieren mich täglich, meine Übungen durchzuführen. Schließlich möchte ich ja wieder selbstständig laufen können und den Rollstuhl in die Ecke stellen.

Natürlich habe ich nicht immer Lust und oftmals fehlt mir der Antrieb, aber die Mitarbeiter von domino-world™ lassen nicht locker und motivieren mich ständig, indem sie mir jedes Mal mein Ziel vor Augen halten. Ja, sie sind sehr hartnäckig, aber das ist auch gut so, sonst würde ich wohl des Öfteren lieber irgendwo sitzen und Zeitung lesen.

Mittlerweile laufe ich schon kurze Strecken ohne Hilfsmittel. Zwar noch unsicher und etwas wackelig, aber ich laufe und es wird immer besser! So langsam könnte ich mich auf dem Wohnungsmarkt umsehen, auch wenn die Chancen, in Berlin eine bezahlbare Wohnung zu bekommen, nicht so riesig sind.

Allein die Vorstellung, es könnte klappen, macht mich unbeschreiblich glücklich. Die Mitarbeiter von domino-world™ wollen mir jedenfalls bei meinem Vorhaben helfen.

Verfasserin:
Jacqueline Bittel
für Gerda Ziemer

domino-coach:
Flora Klie
domino-world™ Club Oranienburg

Mein Name ist Gerda Ziemer und ich lebe seit November 2018 auf der Wohntage 1 im domino-world™ Club Oranienburg. Ich muss sagen, dass das ein sehr großer Schritt für mich gewesen ist. Schließlich habe ich mein altes Umfeld fast vollständig aufgeben müssen. Ich habe 69 Jahre in meinem eigenen großen Haus in Leegebruch gelebt und dort meine Söhne großgezogen und aufwachsen gesehen.

In den ersten Tagen bei domino-world™ war ich eher zurückhaltend gegenüber den Mitbewohnern meiner Wohntage und zu den Mitarbeitern, da ich nicht genau wusste, was nun auf mich zukommt. Schließlich waren die Menschen ja auch fremd für mich.

Nach kurzer Zeit stellte sich mir mein domino-coach vor. Sie erzählte, dass im Club Therapien gemeinsam mit den Bewohnern erstellt werden, wie zum Beispiel Kraft- und Balance- sowie Lauf-Training oder auch Gruppenaktivitäten. Am Anfang war ich ja, ehrlich gesagt, sehr skeptisch. Ich dachte: „Muss ein alter Mensch wirklich noch so etwas mitmachen? Bringt denn das überhaupt noch etwas?“

Aber da die Mitarbeiter mich immer wieder lieb und nett gefragt haben und meine Motivation förderten, habe ich dann doch zugestimmt, an dem Training teilzunehmen. Mein domino-coach fragte nach meinen Wünschen und welche Ziele ich habe. Mein Wunsch ist es, wieder selbstständig zu stehen und laufen zu können und mehr Kraft in den Armen und Beinen zu bekommen. Danach wurde mit mir zusammen ein Therapieplan erstellt, der genau auf mich zugeschnitten war.

Wir haben langsam mit dem Muskelaufbau angefangen, da diese ein wenig eingerostet waren. Danach folgten viele Übungen, sodass ich jetzt sagen kann, es geht mir besser!

Außerdem haben alle Bewohner ein Therapieheft bekommen, indem man nach dem Training Elch-Punkte einkleben kann. Das motiviert mich enorm.

Tatsache ist, dass durch die Gruppenaktivitäten, die täglich am Vor- und Nachmittag stattfinden, der Alltag hier im Club ausgesprochen abwechslungsreich und nicht langweilig ist. Die Mitarbeiter achten sehr darauf, dass man nicht allein ist und sich gut in die Gesellschaft integriert. Zu meinem Erstaunen merkte ich, dass durch das Kraftsporttraining auch ältere Menschen die Chance haben, ihre Muskeln mit Erfolg zu trainieren. Sie müssen also nicht eingerostet bleiben.

Also, ich kann für mich sagen, es war ein sehr großer Schritt, den ich unternehmen musste. Aber da man sich ausgesprochen gut um mich gekümmert hat, fiel mir dieser Schritt nicht allzu schwer. Mittlerweile fühle ich mich wohl und ich habe mich gut eingelebt.

Na dann: bis zur nächsten Sommergeschichte!

Verfasserin:
Irmtraud Wruck

domino-coach:
Kati Kleindienst
domino-world™ Club Treptow



Mein Name ist Irmtraud Wruck und ich wurde am 26. Januar 1935 in Herbsleben geboren. Seit März 2017 wohne ich im domino-world™ Club Treptow. Ich bin nun angekommen in meinem neuen Zuhause.

In diesem Jahr ist wieder so einiges bei mir passiert. Mir ging es gesundheitlich sehr schlecht und ich musste für eine Weile in ein Krankenhaus. An diese Zeit möchte ich mich nur ungern erinnern, aber ich möchte Ihnen mit dieser kleinen Geschichte zeigen, dass es sich immer lohnt zu kämpfen.

Meine Familie, ich habe zwei Söhne und eine Tochter, haben mir in der Zeit des Krankenhausaufenthalts sehr zur Seite gestanden und ich bin dankbar für die Zeit und Liebe, die sie mir entgegenbringen. Als ich aus dem Krankenhaus kam, musste ich feststellen, dass ich froh war, wieder in meiner gewohnten Umgebung zu sein. Nun hieß es, wieder meinen Tagesrhythmus zu finden. Dabei halfen mir die netten Mitarbeiter von domino-world™, die mir immer zuhören und mir helfen, wenn ich mal nicht mehr weiterweiß.

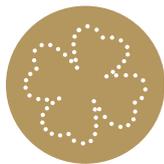
Das Wichtigste ist mir aber, dass ich einen Therapieplan habe, der mir hilft, mich kognitiv und vor allem körperlich unabhängig von einem Rollator oder Rollstuhl zu machen. Mit viel Geduld und meinem inneren Schweinehund habe ich mich durch Kraftsport, Sprossenwand und Lichtwandtherapie wieder zu einem unabhängigen und fröhlichen Menschen entwickelt. Wenn ich einmal keine Therapie habe, genieße ich die freie Zeit in unserer schönen Lobby und lausche der Musik. Ich hoffe, noch viele Jahre hier verbringen zu können.

Krisen sind Angebote des Lebens sich zu wandeln. Man braucht noch gar nicht zu wissen, was die Zukunft bringt, man muss nur bereit und zuversichtlich sein.



Verfasserin:
Reinhilde Kolbe mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Mein Name ist Reinhilde Kolbe und ich bin 59 Jahre alt. Obwohl ich noch so jung bin, habe ich schon mehrere Schlaganfälle hinter mir. Der letzte war sehr heftig, das war im Herbst 2018. Ich war lange Zeit in der Reha und man sagte mir: „Sie werden nie wieder laufen können, damit müssen Sie sich abfinden.“

Aber das konnte ich nicht – doch nicht jetzt schon! Dafür bin ich definitiv noch zu jung, denn ich habe noch so viel vor.

Ich habe das Glück, dass ich in einem Haus wohne, wo auch domino-world™ seinen Sitz hat. Meine Tochter machte einen Termin bei Frau Fromm und ich wurde aufgenommen. Wir besprachen, wie es mit mir weitergehen wird, da ich ja erst einmal Hilfe benötigte. Mich selbst zu waschen und anzuziehen war für mich sehr schwierig. Frau Fromm machte mir Mut, sie sagte: „Wir schaffen das schon, wenn Sie es nur wollen.“ Und ich will.

Wir besprachen auch gleich, womit ich beginnen sollte. Das waren Kraft- und Balance-Übungen, und zwar sollte ich täglich trainieren, so viel wie ich schaffe.

Auch sollte ich mir ein Ziel setzen, für das es sich lohnt zu kämpfen. Mein Ziel ist: Ich möchte auf der gegenüberliegenden Straße beim Bäcker sitzen bei Kaffee und Kuchen – aber nicht im Rollstuhl. Und so übe ich jeden Tag und auch das Pflegepersonal übt mit mir.

Dann war es so weit. Ich bin aus meinem Rollstuhl aufgestanden und ich konnte die ersten drei Schritte machen – zwar mit Hilfe, aber immerhin. Das war für mich ein unbeschreibliches Gefühl – wie neugeboren, einfach wundervoll.

Natürlich musste ich mich manchmal überwinden weiterzumachen. Das gebe ich ehrlich zu. Es ging mir nicht schnell genug. Immer wieder machten mir aber alle Mut und gaben die Hoffnung nicht auf. Sie glaubten alle an mich und das machte mich stark.

Sie werden es nicht glauben, das Stück Kuchen war sehr lecker. Wie ich zum Bäcker gekommen bin? Na, mit dem Rollator und einer guten Bekannten aus dem Haus. Nicht schlecht, oder?

Also, das habe ich schon einmal geschafft und deshalb mache ich weiter. Nicht nur, weil ich mehr Kuchen essen möchte, sondern weil ich denke, dass ich noch viel mehr erreichen kann. Man braucht aber immer erst ein Erfolgserlebnis, um Kampfgeist zu entwickeln.

Verfasser:
Anja Heckeler
und Omar Novales
für Judith Novales

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



Das domino-coaching™ zieht in die Welt!

Meine Schwiegermutter, Frau Judith Novales, ist 85 Jahre jung und lebt in Mexiko-Stadt. Wir besuchen sie jedes Jahr ein- bis zweimal. Ihr Sohn, seines Zeichens ein Doktor der Psychologie, lauscht seit Jahren den Geschichten und Erfolgen, die mein Wirken und das Erleben mit dem domino-coaching™ hervorbringt!

Bei unseren Besuchen in Mexiko erlebte ich stets eine sehr vitale, willensstarke und selbstbestimmte Frau, die sich liebevoll um ihren Mann, der zehn Jahre älter ist als sie und körperlich geschwächt, kümmerte. Seit ich sie kenne, äußerte sie immer wieder: „Wenn mein Mann geht, dann folge ich ihm! Ohne ihn will ich nicht sein, schließlich haben wir fast 60 Jahre miteinander verbracht. Was soll ich da allein hier?“

Ihr Hör- und Sehvermögen ist stark eingeschränkt und sie fühlt sich zusätzlich durch Herz- und Atembeschwerden unsicher beim Gehen auf den Straßen und dem Überwinden von Treppen.

Im Mai 2018 verstarb dann leider mein Schwiegervater. Einen Tag später ergab es sich, dass im selben Gebäude, in dem sie wohnt, eine kleinere Wohnung zur Verfügung stand, die allerdings eine Treppe vom Hauseingang zur Wohnung hatte, jedoch auch ein Fenster mit Blick auf die Straße und die Nachbarschaft. Für sie war dies plötzlich ein Anreiz, am Fenster sitzend, besser am Leben teilhaben zu können als im Rückgebäude, wo sie nur auf das Nachbarhaus schaut, bei dem sich nichts bewegt und nicht viel passiert. Sie beriet sich lange mit meinem Mann und mir und beschloss, gegen den Willen einiger weiterer Familienmitglieder, dort einzuziehen.

Sie hatte sich entschlossen, mit 84 Jahren am Leben zu bleiben und noch einmal von vorn anzufangen. Ihr Leben sollte, ihrer Meinung nach, noch einmal aus einem anderen Blickwinkel betrachtet werden.

Anfangs, gehalten von Trauer und Schmerz um ihren geliebten Mann, fing sie nach und nach an, aus dem „Loch zu krabbeln“, in dem sie sich befand. Sie begann, Pläne zu schmieden und eine Liste von Orten zu erstellen, die sie unbedingt noch einmal in ihrem Leben besuchen wollte. Allerdings bewegte sie sich damals meistens nur in der neuen Wohnung – äußerst selten ging sie aus dem Haus. Vor allem die Treppe bereitete ihr Unbehagen.

In Gemeinschaftsarbeit mit meinem Mann begannen wir, ihr das Prinzip des domino-coaching™ zu erklären. Nämlich, dass sie, um sich ihre Träume zu erfüllen, erst einmal die körperliche Kondition dafür schaffen müsse. Sie winkte ab mit den Worten: „Ach, das schaffe ich schon, wenn die Zeit gekommen ist.“ und wollte sich auf ein tägliches Trainings- und Übungsprogramm überhaupt nicht einlassen.

In weiteren Gesprächen kam ans Tageslicht, dass das weiße Geländer der Treppe sie ablenkte und sie sich deshalb verunsichert beim Hinabsteigen fühlte. So klebten wir ein rotes Klebeband um das Geländer und es gab keine Ausreden mehr, das täglich angesetzte Treppentraining ausfallen zu lassen. Es gab anfangs noch Murren und Schimpfen ihrerseits, doch bereits nach kurzer Zeit war sie so sehr motiviert, dass sie von einer Treppe am Tag auf zwei verdoppelte, manchmal sogar noch eine zusätzlich schaffte. Ich war damals wieder nach Berlin zurückgekehrt. Sie sagte manchmal zu meinem Mann, der noch dort war: „Gleich ruft die Anja wieder an und

fragt bestimmt, ob ich schon meine Übungen gemacht habe. Ich gehe schon mal los.“

Sie besuchte inzwischen auch einige „ihrer“ Orte wieder. Und als bei einem Besuch bei ihrer Schwester – circa sechs Monate später – der Fahrstuhl in deren Haus ausfiel, war es ihr tatsächlich möglich, vier Stockwerke zu Fuß hoch und hinunter zu gelangen! Sie winkte empört ab, als man ihr anbot, sie etwa zu tragen.

Im März dieses Jahres wäre sie bei einem plötzlichen Herzanfall fast gestorben. Sie lag eine Weile im Krankenhaus und überstand eine OP mit der ihr so eigenen Willenskraft. Doch sie war stark geschwächt und auf Hilfe angewiesen. Für ihre Tochter die Gelegenheit, die Mutter in ihre Obhut zu bekommen und ihr die „Flausen des Alleine-Wohnens“ endgültig auszutreiben. Als Ärztin prophezeite sie ihrer Mutter, dass es sehr wahrscheinlich ist, dass sie von nun an hilfsbedürftig bleibt.

Meine Schwiegermutter ergab sich ihrem Schicksal und zog bei ihrer Tochter ein, doch für sie stand schon damals fest: „Ich will in meine Wohnung zurück, um zu tun, was und wann ich will!“ So beugte sie sich einer angeordneten gluten- und fettfreien Diät und verlor einige überflüssige Kilos Körpergewicht.

Sich an die Wichtigkeit der täglichen Bewegung erinnernd, ordnete sie ihrem Enkel an, sie täglich auf einen Spaziergang zu begleiten. Anfangs handelte es sich nur um ein paar Schritte, aber diese sollten auf eine große Runde um den Block ausgedehnt werden. Obligatorisch war für sie natürlich das tägliche Treppentraining, welches sie auch dort eigenständig durchführte.

Nun fühlte sich meine Schwiegermutter wieder fit genug, um in ihre Wohnung zurückzukehren, als ihre Tochter im August für eine Woche verreisen musste.

Leider verfügt Mexiko nicht über ambulante Pflegedienste, doch meine Schwiegermutter organisierte für sich selber die für sie benötigte Betreuung. Es war ab dem ersten Tag in ihrer Wohnung für sie klar, dass sie nun wieder dort leben wird und seither lebt sie auch wieder dort. Eingebunden in ein gut funktionierendes soziales Netz, erhält sie durch Freunde und Verwandte die Betreuung, die sie benötigt. Und sie fühlt sich wohl, was sie immer wieder betont.

Ich erzählte ihr von den „domino-coaching™ Erfolgen des Sommers“ und versprach ihr, ihre Geschichte aufzuschreiben. Sie ist von den positiven Auswirkungen des domino-coaching™ Konzepts überzeugt und freut sich sehr, in einem Buch in Deutschland erwähnt zu werden und anderen Menschen in ähnlichen Situationen Mut zu machen – es lohnt sich!

Verfasserin:
Kerstin Kufeld
für Margarete Zupke

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

In diesem Jahr möchte ich das erste Mal einen Beitrag zum Buch „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ leisten.

Mein Name ist Margarete Zupke und ich wohne seit Juli 2018 auf der Wohntage 7 a.

Bevor ich hier einzog, wurde ich zu Hause sehr krank und konnte mich nicht selbstständig versorgen. Meine Tochter und mein Sohn sind beide berufstätig, somit blieb nur eine Pflegeeinrichtung.

Anfangs hatte ich große Mühe, mich einzugewöhnen. Mir fiel es auch sehr schwer, alles zu Hause aufzugeben!

Hier angekommen, war alles neu und ungewohnt. Viele Sachen konnte ich teilweise aufgrund meiner Erkrankung nicht verstehen. Rückblickend glaube ich, dass ich mich aufgegeben hatte. Nichts machte mir so recht Freude.

Nach meinem Einzug wurde ein spezielles Therapieprogramm für mich erstellt. Ich sollte wieder mobiler und beweglicher werden. Es war ein verdammt harter Weg, es sind nur kleine Erfolge sichtbar, aber für mich bedeutet es enorm viel.

Ich bin wieder in der Lage, meine Mahlzeiten eigenständig zu mir zu nehmen. Die Pflegekraft hat es jetzt etwas leichter, mich vom Bett in den Rollstuhl zu setzen. Vorher mussten das zwei Pflegekräfte übernehmen. Und für ganz kurze Zeit bin ich in der Lage, an einer Sprossenwand zu stehen. Diese kleinen Dinge hätte ich vor einem halben Jahr nicht für möglich gehalten.

Meine Tochter und mein Sohn kommen mich regelmäßig besuchen und motivieren mich dann auch jedes Mal.

Mein domino-coach führt regelmäßig Gespräche mit mir und zeigt mir meine Erfolge. Wie gesagt, es sind nur kleine Erfolge, aber für mich bedeuten sie sehr viel.

Verfasserin:
Irmgard Meritz mit Hilfe
von Mica Lumumba

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

„Wer hätte das gedacht.“ Es sind jetzt schon drei Jahre, die ich im Club Tegel auf der Etage 3 wohne.

Und was soll ich sagen? Mit der Hilfe meines domino-coaches sind meine therapeutischen Übungen, die ich gut in meinen Alltag integrieren konnte, stets mehr geworden. Ich übe jetzt dreimal in der Woche am Ergometer. Alle Mitarbeiter helfen mir dabei, wenn mein domino-coach ihren freien Tag hat. Sie schließen mich für zwanzig Minuten an. Ich bin schon richtig aufgeregt und fast traurig, wenn es manchmal aufgrund einer unverhofften Situation oder eines Notfalls später wird.

Sie wissen ja aus meiner letzten Sommergeschichte, dass ich querschnittsgelähmt bin. Trotzdem führe ich die Übungsbau- steine zum Krafttraining eisern durch. Meine Hanteln liegen gut platziert in Sichtweite auf meinem Sideboard. Ich greife fröhlich nach ihnen und lasse keinen Übungstag aus.

Dann nehme ich noch am Qi Gong und am kognitiven Training teil. Die grauen Zellen sollen doch immer aktiv bleiben. So ist meine Woche von Montag bis Sonntag voll ausgelastet. Durch meine ergotherapeutischen Übungen kann ich sogar noch mit Nähgarn und Nadel kleine Stiche machen.

Ich habe jedoch trotz meines kompakten Therapieprogramms immer Zeit, Besuch zu empfangen, im Rosengarten mit dem Rollstuhl spazieren zu fahren und die schöne frische Luft und die grüne Wiese sowie die blühenden Pflanzen zu genießen.

Übrigens, wenn ich keine Lust habe, etwas zu unternehmen, ist das auch kein Problem.

Mit der Hilfe meines domino-coaches und aller Mitarbeiter, die immer ein offenes Ohr haben und mir mit aufmuntern- den Worten zur Seite stehen, kann ich mir gut vorstellen, noch weitere drei Jahre, wer weiß – vielleicht sogar dreizehn Jahre – bei domino-world™ zu wohnen und mich in guten Händen zu fühlen.

Verfasserin:
Delia Eckardt
für Gerda Ritter

Auch in diesem Jahr möchte ich mich mit einer Sommergeschichte beteiligen. Mein Name ist Gerda Ritter und ich bin 87 Jahre alt. Ich wohne seit Dezember 2017 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Etage 2.

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

Hinter mir liegt ein gutes Jahr – keine Stürze, keine Brüche, kein Krankenhausaufenthalt. Leider lassen mich meine kognitiven Fähigkeiten aufgrund fortschreitender Demenz mehr und mehr im Stich. Ich gehe oft in fremde Bewohnerzimmer, da ich vergesse, wo mein eigenes Zimmer ist. Dabei legt man sich mit einigen Mitbewohnern ganz schön an und das macht mich ganz traurig.

Zum Glück gibt es die Betreuungsassistentin Delia. Sie hat für mich Zeit und Verständnis. Sie ist immer da für mich und beschäftigt sich oft mit mir. Außerdem trainiert Delia mich auch. Wir steigen zusammen Treppen, führen Bewegungsübungen für Arme, Beine und Hände durch, bedienen das Ergometer, machen in der Gruppe Gedächtnistraining und Qi Gong.

Seit kurzem gehen wir nicht nur draußen spazieren, sondern benutzen den neu angelegten Elchpfad im Japanischen Garten. Den finde ich einfach klasse! Er besteht aus mehreren kleinen Abschnitten mit verschiedenen Untergründen, wodurch die Fußmuskulatur gekräftigt und gleichzeitig die Wahrnehmung angeregt wird.

Die meiste Zeit jedoch lebe ich durch die Demenz in meiner eigenen Welt, fühle mich aber trotz allem sehr wohl im domino-world™ Club Oranienburg. Ich freue mich über die tägliche Durchführung der Übungen im domino-coaching™ und das aus einem einzigen Grund: Ich habe eine Aufgabe und diese hilft mir, meine Mobilität zu erhalten.

Meine absolute Stärke ist mein schnelles Gehen. Selbst das Pflegepersonal hat Mühe, mit mir Schritt zu halten.

Ich wünsche mir, dass ich noch lange körperlich so fit bleibe, denn wie sagt man doch so schön: Wer rastet, der rostet! Ich bin gespannt, was ich Ihnen im nächsten Jahr berichten kann. Aber bis dahin alles Gute für Sie.





Verfasserin:
Ingeburg Nowak mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Ich bin Ingeburg Nowak. Ich gebe zu, ich habe mich bisher nicht getraut zu schreiben. In meiner Welt habe ich alles negativ gesehen. Meine gesundheitliche Verschlechterung hat das weitere Handeln geprägt.

Schon alleine, dass ich mein Haus aufgeben musste, war sehr schlimm für mich. Mein domino-coach hat es auch nicht leicht mit mir. Die Ziele im Therapieprogramm sind meine und ich stand auch hinter ihnen. Aber bei den Maßnahmen habe ich mich gedrückt.

Ich war immer sehr mobil, habe meine Einkäufe allein erledigt. Jetzt konnte ich das nicht mehr. Ich möchte es aber so gern wieder können.

Dann hatte ich ein Gespräch mit meinem domino-coach. Wir haben uns beide zusammengesetzt und mein Patientenbild sinnlich ausgemalt. Ich wusste gar nicht mehr, dass ich das kann. Aber ich habe bei diesem Gespräch meine Augen geschlossen und dann sogar die Sonne auf meiner Haut gespürt.

Ich bin auch nicht gerade ein „Leichtgewicht“ und so ist mein Plan, nur noch am Sonntag ein Stück Kuchen zu essen. Mein domino-coach sagt, dass sich meine Beine mit weniger Gewicht besser bewegen. Der Zuspuch, den ich jeden Tag erhalte, macht alles etwas leichter. Mein domino-coach sagt immer: „Betrachte jeden Menschen als prinzipiell okay, gleich wertvoll und in seinen Besonderheiten liebenswert.“

Ich bin nun sehr motiviert, freue mich richtig auf alles. Ohne die Hilfe wäre ich aus meinem tiefen Loch nicht herausgekommen!

Verfasserin:
Daniela Schorn
für Frieda Ilgert

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



Ich heiße Daniela Schorn und bin der domino-coach von Frau Frieda Ilgert, über die ich heute gern schreiben möchte. Also lasst uns starten.

Frau Ilgert ist in Leonberg geboren, wo sie die Hälfte ihres Lebens lebte. Dort führte sie ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben. In ihrer Schulzeit wurde sie immer „Friedchen“ genannt, da ihr Vorname Frieda ist. Sie hatte einen wunderbaren Mann und eine Tochter stets an ihrer Seite. Darüber war und ist sie sehr dankbar. Sie ging gern ins Theater und in die Kirche. Frau Ilgert lebte mit ihrem Mann in einer sehr schönen Wohnung direkt im Erdgeschoss. Diese Wohnung besaß einen kleinen Garten, was bis zuletzt ihr ganzer Stolz gewesen ist. Dort verbrachte sie viele Stunden bei Wind und Wetter, pflanzte Blumen und jede Art von Gemüse an. Schöne Erinnerungen, auf die sie zurückblicken kann.

Die Zeiten waren nicht immer leicht und unbeschwert, denn wie jeder von uns weiß, gibt es Abschnitte im Leben, die alles komplett verändern können und danach das Leben nicht mehr so ist, wie es einmal war. Ihr geliebter Mann, mit dem sie die Hälfte ihres Lebens verbracht hatte, verstarb. Das traf sie sehr und mit diesem Schicksalsschlag veränderte sich alles. Die Kraft verließ sie und somit kamen viele gesundheitliche Probleme dazu. Dazu kam noch, dass man schließlich nicht jünger wird.

„Das bleibt wohl leider nicht aus im Leben“, so pflegte sie immer zu sagen. Starke Worte für eine ebenso starke Persönlichkeit. Geprägt von der Vergangenheit, geprägt vom Leben, geprägt vom Alter.

Somit kam auch irgendwann der Zeitpunkt, an dem sie es nicht mehr schaffte, allein ihren Haushalt zu führen. In ihrem Garten konnte sie zuletzt gar nicht mehr arbeiten. Immer wieder musste sie kleine Rückschläge einstecken. Und zu guter Letzt wurde sie auch noch in ein Heim gebracht, das konnte sie anfangs überhaupt nicht akzeptieren. Und sind wir mal alle ganz ehrlich zu uns selbst: Wer kann das anfangs schon? Dafür sitzen der Schmerz und die Umstellung auf ein neues Kapitel zu tief.

Frau Ilgert fühlte sich allein. Obwohl die vielen Kollegen nett und hilfsbereit waren, ließ sie diese nicht an sich heran. Ebenfalls verständlich. Denn jeder braucht seine Eingewöhnungszeit. Und die bekam Frau Ilgert auch. Die Zeit, die sie brauchte, um sich öffnen zu können, und die Situation anzunehmen.

Als es so weit war, wagte ich einen Schritt auf sie zu, was das domino-coaching™ betrifft. Mit der Zeit merkte man, dass ich eine enge Beziehung, einen Draht zu ihr habe. Wir verstehen uns beide sehr gut. Frau Ilgert ist so herzlich und gütig und dennoch so verschlossen und in sich gekehrt, dass ich es bei ihr einfach mal versuchen wollte. Die ersten coaching-Gespräche hatten wir schon gemeinsam geschafft, was uns ziemlich freute. Sie öffnete sich immer mehr. Nicht nur mir gegenüber, sondern bei allen anderen ebenfalls.

In den Gesprächen sagte sie mir immer wieder, dass ihr die Tochter fehle. Der Kontakt war zeitweise unterbrochen gewesen. Ich nahm Kontakt mit der Tochter auf und sie kam zu Besuch. Das lockerte die Stimmung sehr. Das Ziel von Frau Ilgert ist, ihre Eigenständigkeit so lange wie möglich zu behalten.

Alles lief wunderbar. Bis zu dem Zeitpunkt, als sie eine Lungenentzündung bekam und ins Krankenhaus gebracht werden musste. Dort verblieb sie ca. zwei Wochen. Eine lange Zeit, vor allem für sie. Als Frau Ilgert wieder zurückkam, war sie noch mehr in sich gekehrt und ließ keinen an sich heran. Das war ihr alles zu viel. Das kennen bestimmt viele von Ihnen auch.

Sie lief nicht mal mehr am Rollator, sie lag nur im Bett, lehnte die Pflege, das Essen, die Medikamente einfach ab. Keine Bewegung, keine Motivation, zu viele Gedanken, zu viel Kummer. Sie war erschöpft. Erschöpft von allem.

Eine lange Zeit war ich nur als stummer Zuhörer bei ihr. Dadurch konnte sie sich wieder Stück für Stück öffnen. Nach einiger Zeit ließ sie sich hinausfahren und aß nicht mehr allein in ihrem Appartement. Sie fing an, an den Therapien teilzunehmen, nicht oft, aber immerhin. Als ich aus meinem Urlaub zurück war, kam mir Frau Ilgert im Rollstuhl entgegengefahren.

Ich freute mich so für sie und ich sah ihr Lächeln im Gesicht. Sie ist einfach am Ball geblieben, egal wie oft ihre Schritte zurückgingen. Es wird immer Rückschläge und schlechte Tage geben im Leben. Bei Jung und Alt. Wichtig ist, dass wir unsere Hoffnung nicht aufgeben. Und Liebe im Herzen tragen.



Verfasser:
Dieter Halle

Mein Name ist Dieter Halle und ich bin 59 Jahre alt. Ich bin seit 2010 bei domino-world™.

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

Von Anfang an hatte ich eine feste Pflegehelferin, Frau Petra Borchert. Der Anfang war sehr schwer für mich, da ich vor meiner Krankheit als gelernter Koch gearbeitet habe. Schleichend kam meine Krankheit (Ataxie Typ 1, Störung im geordneten Ablauf und in der Koordination von Muskelbewegungen). Ich kann nicht mehr richtig greifen oder schneiden bzw. mir etwas in ein Glas gießen. Auch bekomme ich mehrmals am Tag Schübe, die völlig unregelmäßig auftreten.

So kam das volle Programm auf mich zu: komplette Körperpflege, Reinigung der Wohnung, Einkaufen, Waschen und die Zubereitung der Mahlzeiten. Das war alles zu viel für mich. Ich dachte aber: Kopf hoch – da musst du durch. Ich hatte bis dahin auch noch keine Pflegestufe. Meine Pflegerin erzählte immer von ihrem domino-coaching™, aber ich wollte davon nichts wissen. Ich hatte mit mir und meiner Krankheit genug zu tun.

Ich musste in ein Haus umziehen, wo ich ebenerdig hinausgelange, um in Begleitung einkaufen zu gehen, denn Treppe steigen ging ja nicht mehr. 2016 bekam ich dann den Pflegegrad 2. Da meine Pflegerin öfter bei mir fehlte, weil sie ihr domino-coaching™ machte, beschloss ich, auch daran teilzunehmen. Also wieder das volle Programm mit Bestandsaufnahme und geriatrischen Assessments. Schnell waren alle Stärken und Schwächen erfasst. Da meine Depressionspunkte erhöht waren, kam ich ins Depressionsmodell.

Ich freue mich jeden Monat auf unsere Gespräche. In der Pflege haben wir jeden Tag Übungen, die absolviert werden müssen. Meine Pflegerin hat auch meinen Physiotherapeuten mit ins Boot geholt, der zusätzlich Laufübungen mit mir macht. Nur die Treppe habe ich bis heute noch nicht geschafft. Damit ich zusätzlich üben kann, bekomme ich eine Sprossenwand.

Ein Dankeschön an das gesamte Pflegepersonal des domino-world™ Centers Hohenschönhausen, das mir das Gefühl gibt, Zeit für mich zu haben und dass ich mich in meiner Wohnung zu Hause fühlen darf. Es ist mein größter Wunsch, solange wie möglich hier zu wohnen, denn ich möchte auf keinen Fall in ein Heim.





Verfasser:
Prof. Dr. Georg Rückriem
mit Hilfe seines
domino-coaches

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

Hallo und ein herzliches Willkommen zu meiner ersten Sommergeschichte.

Mein Name ist Georg und ich bin hier, weil ich aufgrund eines zwar schuldlosen, aber schweren Autounfalls nicht mehr allein leben kann. Ohne die Unterstützung der Mitarbeiter und meines domino-coaches wäre ich immer noch ziemlich depressiv und könnte nicht selbstständig schreiben oder gehen oder für mich selbst sorgen.

Inzwischen nehme ich wieder an verschiedenen Sporttherapien teil und kann auch wieder Freude daran finden. (Ein Glück, dass hier meine Handschrift nicht gefragt ist. Die ist völlig unleserlich geworden!)

Außer den Mitarbeitern verdanke ich meine wachsende körperliche und geistige Selbstständigkeit meinem ständigen Begleiter, dem Elch Herbert, der alle meine Unregelmäßigkeiten ständig erträgt.

Für mich war es die richtige Entscheidung, zu domino-world™ zu gehen. Ich freue mich auf weitere erfolgreiche Schritte, die ich erreichen werde und von denen ich Ihnen später berichte. Daher heißt es für mich: nicht rasten, sondern ständig trainieren.

Verfasserin:
Gerda Abendroth

domino-coach:

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



Mein Name ist Gerda Abendroth. Ich habe sechs Kinder: drei Jungs und drei Mädels sowie mittlerweile zwölf Enkelkinder und zehn Urenkel. Ich bin 1919 in Penkun geboren und renne auf die 100 zu. Dann werden wir ordentlich feiern und einen picheIn – darauf freue ich mich schon riesig.

Bevor ich Ihnen erzähle, wie ich zu domino-world™ kam, gibt es noch ein wenig aus meinem Leben zu berichten. Ich bin gelernte Serviererin und war in meinen jungen Jahren Gaststättenleiterin. Das war ein Spaß! Wir haben gefeiert und getanzt ohne Ende. Davon kann meine älteste Tochter ein Lied singen. Der Job war super und einfach wie für mich gemacht. Leider hatte ich dadurch weniger Zeit für die Kinder. Umso mehr habe ich probiert, mich fürsorglich um meine Enkelkinder zu kümmern und ihnen so viel Zeit und Liebe zu geben, wie mir möglich war.

Abgesehen von meiner Arbeit als Gaststättenleiterin bin ich viel gereist, habe viel Sport getrieben und bin liebend gern schwimmen gegangen. Meine größte Leidenschaft aber war das Angeln. Ich habe den Angel-Verein geleitet und gern ein paar Pokale abgeräumt.

Heute beobachte ich aber besonders gern die Tierwelt. Ich liebe die Natur, die Blumen, Bäume und natürlich die Piepmätzchen. Außerdem bin ich ein großer Fan von Gedichten. Bis heute sind mir noch einige in Erinnerung geblieben, wie zum Beispiel „Der Himmel ist so trübe“ – ach, was erzähl ich, kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst.

Sie sehen, ich habe das Leben immer geliebt und jeden Moment voll ausgeschöpft. Auch wenn es heute etwas ruhiger zugeht, verbringe ich gern die Zeit mit meinen Kommilitonen bei domino-world™. Und für das Singen ist man ja bekanntlich nie zu alt.

Wenn ich nicht im domino-world™ Day Care Center Birkenwerder bin, wohne ich zu Hause in Hennigsdorf. Dort wohnen auch mein Sohn und einige meiner Enkel. Neben meinem Sohn, der mich mit seiner exzellenten Küche verwöhnt, gibt es auch noch mein „Mäusele“, meine Enkeltochter. Sie ist immer für mich da und regelt einfach alles für mich, damit es mir gut geht und es mir an nichts fehlt. Ihr habe ich es zu verdanken, dass ich mittlerweile viermal pro Woche zur Tagespflege nach Birkenwerder gehen kann. Dort fühle ich mich wohl und der Wochenrhythmus ist perfekt.

Lassen Sie sich eins gesagt sein – und ich habe bereits viel gesehen – domino-world™ ist nicht mit üblichen Altersheimen zu vergleichen. Man wird aktiv und liebevoll umsorgt und unterhalten. Ich weiß, dass es leider auch anders sein kann.

Wie kam ich denn aber eigentlich zu domino-world™? Vor etwa zwei Jahren ging es für mich in die Kurzzeitpflege, da für meine Enkeltochter ein kleiner Urlaubstrip bevorstand. Leider rutschte ich gleich am ersten Tag aus, sodass ich operiert werden musste und mir mehrere Monate Krankenhaus und Reha bevorstanden.

Da ich nun mal nicht mehr die Jüngste bin, hat keiner wirklich daran geglaubt, dass ich mich tatsächlich noch einmal aufrappeln werde. Denn das Alleinsein in solch einer Umgebung, das ist so gar nicht meins. Ich hatte ja erwähnt, dass ich immer gern unter Menschen war.

Aber da ich ja noch ein Ziel vor Augen hatte – mindestens 100 Jahre alt zu werden – entschied ich mich, dafür weiterzukämpfen.

Nachdem ich ein paar Wochen in einem Seniorenwohnheim verbracht habe, musste etwas Neues her. Da meine Enkeltochter in einer Hausarztpraxis arbeitet, hörte sie schon des Öfteren von domino-world™ und diesbezüglich nur Positives. Warum also nicht mal ausprobieren, ob es wirklich so ist? Das war vor zwei Jahren.

Nun geht es mir wieder blendend. Ich rede, lache und freue mich auf die große Party, wenn ich dann die 100 geknackt habe.

Ich hoffe, dass Ihnen dieser kleine Einblick in mein Leben gefallen hat. Machen Sie es gut und vielleicht bis bald im domino-world™ Day Care Center Birkenwerder!



Verfasser:
Jürgen Wölm mit Hilfe
von Melanie Lehmann

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



Man muss kein hohes Alter erreicht haben, um auf Hilfe angewiesen zu sein. Es kann jedem jetzt, hier und sofort passieren. Wie bei mir ...

Hier ist meine Geschichte: Ich bin 1952 geboren und somit junge 66 Jahre alt. Im Jahr 2017 hatte ich eine Legionellenvergiftung und musste sogar wiederbelebt werden, da meine Organe versagt hatten. Die Spätfolgen waren eine Lähmung und eine Erblindung meines linken Auges. Ich war nun auf den Rollstuhl angewiesen.

Meine Lebensgefährtin ist berufstätig und so beschlossen wir, dass ich in ein Pflegeheim ziehen sollte. Etliche Einrichtungen haben wir uns angesehen. Eine schlimmer als die andere. Überall saßen die Bewohner allein an Tischen oder in Sesseln. Es war dunkel und trostlos.

Die letzte Einrichtung, die wir uns ansahen, war der Club Tegel. „Wow“, dachte ich beim Betreten. Hell, freundlich, Bewohner, die sich angeregt vor dem Kamin unterhielten. Ja, hier tobte das normale Leben. Mein Zimmer auf der Etage 3 überzeugte mich endgültig. „Ja, hier will ich leben“, sagte ich zu meiner Frau.

Jeder kann sich aber auch vorstellen, dass der Umzug trotzdem schmerzlich und traurig war. Ich zog am 12. Januar 2018 ein. Ich konnte aber gar nicht lange darüber weiter nachdenken, da mich alle freundlich begrüßten und ich das turbulente Leben hier im Club Tegel sehr schnell kennenlernte. Hier war immer was los. Man hörte viel Lachen, der Balkon war Treffpunkt der Bewohner und ich fühlte mich pudelwohl.

Mein domino-coach Jeanette stellte sich bei mir vor, machte einige Tests mit mir. Gemeinsam erstellten wir ein Therapieprogramm und dann ging es los. Mein Ziel war es, wieder nach Hause zu ziehen. Auch wenn es hier noch so schön war: Zuhause ist Zuhause.

Wir fingen als Erstes an, kleine Schritte zu laufen, denn den Rollstuhl wollte ich als erstes wieder loswerden. Vormittags hatte ich tägliches Lauftraining mit den Mitarbeitern, am Abend trainierte ich dann mit meiner Lebensgefährtin, zwei- bis dreimal wöchentlich Krafttraining sowie Übungen an der Sprossenwand – es war ein harter Weg.

Einige Wochen später waren meine Muskeln wieder so trainiert und aufgebaut, dass ich allein am Rollator laufen und sogar wieder Treppen steigen konnte.

Niemals hätte ich gedacht, dass ich das jemals wieder können würde. Im Juli 2018 wurde ich sogar zum „Mutmacher des Monats“ gekürt. Ich war stolz wie Bolle.

Aber mein großes Ziel war noch nicht erreicht und ich nahm eifrig an allen Gruppen- und Einzeltherapien teil. Kurze Zeit später war ich sogar in der Lage, außerhalb der Einrichtung am Rollator einkaufen zu gehen. Der Sommer war in diesem Jahr so fantastisch, dass ich jeden Tag die Einrichtung zum Spazieren oder Trainieren verließ.

Mein Ziel war in greifbarer Nähe und auch meine Frau konnte an diesen wahnsinnigen Erfolg kaum glauben.

Dann kam der 28. September 2018, mein Auszug: Ja, ich habe es geschafft!

Die Freude war trotzdem getrübt und ich musste mir sogar die Tränen verdrücken: Um 10 Uhr wollte ich, trotz Auszug, noch einmal an der Gruppentherapie teilnehmen. Was ich nicht wusste, war, dass es eine geplante Abschiedsfeier werden würde. Mit all meinen lieb gewonnenen Gruppenteilnehmern. Ich wurde so würdevoll und liebenswert verabschiedet, dass ich echt schlucken musste.

Acht harte, aber auch wunderschöne Monate habe ich im Club Tegel verbracht. Eine unbeschreiblich schöne Zeit. Danke hierfür an alle Bewohner und Mitarbeiter und vor allen Dingen an meinen domino-coach Jeanette.

Zum Abschied erhielt ich einen kleinen Präsentkorb, der neben Süßem und Sportartikeln eine wunderschöne Karte enthielt:

*Lieber Herr Wölm,
nun sind Sie ja wieder fit
und nehmen hoffentlich schöne Erinnerungen mit.
Sport soll Ihr weiterer Begleiter sein.
Dann müssen Sie auch in kein „Heim“.
Sie werden uns hier fehlen –
wir wünschen Ihnen aber ein gesundes langes Leben.
Alles Gute
Ihr Team 3*

Ich war sehr gerührt und werde Sie alle nicht vergessen. Meine Geschichte soll Mut machen. Geben Sie sich nicht auf, kämpfen Sie für Ihre Ziele. Man kann alles erreichen, wenn man es will.



Verfasser:
Udo-Fritz Geishirt mit Hilfe
seines domino-coaches

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

Mein Name ist Udo-Fritz Geishirt. Ich bin im November 2018 vorübergehend von Berlin nach Hohen Neuendorf zu meinem Sohn Guido gezogen.

Anfangs tat ich mich damit schwer, dass mein Sohn die Pflegekräfte von domino-world™ mit meiner Betreuung beauftragt hatte. Denn ich war es gewohnt, alle Dinge des Alltags selbst zu regeln. Leider hatte sich mein Gesundheitszustand im letzten Jahr so sehr verschlechtert, dass ich nach mehreren Operationen auf fremde Hilfe angewiesen war.

Im März zog ich dann endgültig nach Hohen Neuendorf, gab schweren Herzens meine Wohnung in Berlin auf. Auch der Abschied von der Laienspielgruppe des Theaters „Zentrifuge“, wo ich viele Jahre eine zweite Heimat gefunden hatte, war sehr schwer für mich. Sehr oft hatte ich in Stücken von Bertolt Brecht mitgewirkt, liebte besonders seine „Mutter Courage“. In den Pausen der Theaterproben spielte ich sehr gern Geige, unterhielt meine Kollegen und sorgte für Entspannung zwischen den Auftritten.

Bei der Verabschiedungsfeier des Theaters, die von der Theaterleitung für mehrere scheidende Laienschauspieler organisiert wurde, gab es auch meinen über alle Maßen geliebten „Bienenstich“. Diesen Kuchen habe ich oft und sehr gern für die Familie und die Kollegen im Theater gebacken. Das Rezept stammte noch von meiner Mutter, die leider viel zu früh verstarb. Für die Feier allerdings kam dieser vom hiesigen Bäcker und nicht aus meinem Backofen. Der Abschied vom Theater beschäftigte mich dann schon sehr, vor allem wegen der vielen schönen Erinnerungen.

Nach einer Weile hatte ich mich in Hohen Neuendorf eingelebt. Jetzt bin ich es gewohnt, täglich zweimal von den Schwestern des Centers Birkenwerder besucht und versorgt zu werden.

Mein domino-coach wurde Simone Rieger. Auf Anhieb stimmte die Chemie, wie man so sagt. Sie war es auch, die mich ermutigte, mir wieder mehr zuzutrauen. Mein Sohn ist zwar der Meinung, dass ich vieles nicht mehr kann, weil ich in letzter Zeit manchmal etwas vergesse.

Aber gerade seine Einstellung ist es, die mich dazu anspornt, ihm zu beweisen, dass ich noch nicht auf der faulen Haut liegen möchte. Im Gegenteil: Ich wollte ihm beweisen, dass ich sogar noch in der Lage bin, den Familienkuchen zu backen. Mein domino-coach griff mir dabei unter die Arme und deutete meinem Sohn gegenüber an, dass auch die Tagespflege meinen viel gepriesenen Bienenstich kosten wolle.

Zwar belächelte Guido das Anliegen, ließ mich aber für die Feier eines meiner Enkelkinder den Kuchen mit Hilfe meiner Schwiegertochter backen. Ihre Hilfe benötigte ich deshalb, weil ich vor kurzem an den Augen operiert werden musste. Da ich keine Katastrophe auf dem Blech haben wollte, war meine Schwiegertochter so nett, alle Zutaten für mich zu besorgen und abzuwiegen. Was soll ich Ihnen sagen – die Probe aufs Exempel klappte auf Anhieb. Alle Familienmitglieder waren vom Kuchen begeistert. Jetzt backe ich wieder zu jeder Familienfeier den „Geishirtschen Bienenstich“.

Leider habe ich es bisher nicht geschafft, den Kuchen in der Tagespflege zu backen. Die Schwestern dort wissen aber durch meinen domino-coach, dass ich das sehr gern machen möchte. Die Leiterin hat vorgeschlagen, es gemeinsam mit einer anderen Tagespflegebesucherin zu machen, die auch gern Kuchen backt. Nun – es wird bestimmt nicht mehr lange dauern, dann können alle Besucher der Tagespflege, die Mitarbeiter und mein domino-coach von meinem Bienenstich kosten, denn eines weiß ich: „Ich kann es noch. Toi, toi, toi!“

Verfasserin:
Christa Haase

Ich heie Christa Haase, bin 85 Jahre alt und wohne in Berlin-Siemensstadt. Und damit ich auch weiterhin zu Hause wohnen kann, was mein sehnlichster Wunsch ist, unternehme ich sehr viel, um mich fit zu halten.

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

Mein domino-coach, Monika Schmiedebach, unterstützt mich dabei, indem sie mir Mut zuspricht und mein Selbstbewusstsein stärkt. Außerdem hat sie mir Klaus vermittelt, der mittwochs kommt und mit mir Übungen macht.

Das ist aber bei Weitem noch nicht alles, womit ich mich beschäftige. Ich gehe schon seit Jahren montags zum Turnen, auch wenn ich manche Übungen nur im Sitzen oder mit Festhalten machen kann, da ich durch Steifheit in den Knien etwas bewegungseingeschrnkt bin.

Ich gehe täglich mit meinem Rollator spazieren und einkaufen. Auch zum Bingo gehe ich einmal im Monat sowie zum geselligen Nachmittag in der Gemeinde. Mit Wanderfreunden gehe ich einmal wöchentlich essen und werde auch von meinen Kindern manchmal abgeholt.

Wie Sie sehen, ich unternehme gern etwas und so soll es auch bleiben. Ich hoffe auf noch weitere schöne Jahre und tue auch etwas dafür.

Denn nicht ohne Grund heißt es: Wer rastet, der rostet!



Verfasserin:
Helga Bluth mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Hallo, mein Name ist Helga Bluth. Ich wohne nun schon seit über drei Jahren im Club Tegel auf dem Erdgeschoss.

Als ich hier einzog, konnte ich, bis auf kleine Dinge im Leben, alles selbstständig machen. Ich konnte sehr sicher an meinem Rollator laufen, mit geringer Hilfe Treppensteigen und meinen Tag gestalten. Ich bin ein Mensch, der immer lieber alles selbst macht, auch wenn es mir noch so schwerfällt.

Mitte 2018 wurde ich leider sehr krank, ich war lange im Krankenhaus auf der Intensivstation und hatte auch eine schwierige Operation hinter mir. Als ich wieder nach Hause kam, fühlte ich mich sehr schwach. Man könnte sagen, ich hatte mich wirklich aufgegeben. Ich nahm in kurzer Zeit viel Körpergewicht ab, hatte kaum noch Hunger und Durst und wollte nur noch schlafen. Die Mitarbeiter mussten mich waschen, mir Essen und Trinken reichen, und selbst drehen mussten sie mich, da ich dazu nicht mehr in der Lage war.

Nun ist einige Zeit vergangen. Dank der Mitarbeiter, meines domino-coaches und meiner Familie habe ich wieder Hoffnung geschöpft. Denn alle Menschen um mich herum haben an mich geglaubt.

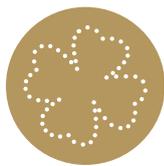
Dies war keine leichte Zeit für mich, ich wurde von den Mitarbeitern viel motiviert, schon allein das Aufstehen aus dem Bett ist mir immer sehr schwergefallen. Dank meines neuen Therapieprogramms bin ich nun wieder auf einem guten Weg, meine Selbstständigkeit wieder zu erlangen.

Am Anfang, meinte mein domino-coach, müssen wir klein anfangen. Das hieß für mich kleine Bewegungsübungen an der Bettkante. Dies steigerte sich immer mehr. Ich musste wieder anfangen, mich zu kleiden, zu waschen und mich umzusetzen. Dann war ich immer wieder an der Sprossenwand und führte die Übungen durch, die man für mich ausgesucht hatte. Irgendwann, nach viel Mühe, ging es los, dass ich wieder meine ersten Schritte am Rollator machen durfte. Das Laufen ging mehr schlecht als recht und war sehr anstrengend, aber nun klappt es durch mehrmaliges Üben schon sehr gut.

Ich empfinde tiefe Dankbarkeit und Respekt für die tolle Arbeit meiner Mitmenschen. Ohne sie alle hätte ich mich wohl aufgegeben.

Verfasser:
Alfred Schwietzer

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



Mein Name ist Alfred Schwietzer, ich bin 78 Jahre alt und war all die Jahre ein Skeptiker.

Als mein domino-coach mich das erste Mal besuchte und mir das domino-coaching™ vorstellte, hielt ich das gelinde gesagt für Blödsinn. Meiner Meinung nach wird in meinem Alter nichts besser und ich fand mich irgendwie damit ab, nicht mehr allein das Haus verlassen zu können.

Ich war immer sehr aktiv und reiste viel umher, aber das geht eben im Alter nicht mehr. Mein domino-coach, Frau Gerards, war fest davon überzeugt, dass ich bald wieder in der Lage sein würde, ohne Begleitung das Haus zu verlassen.

„Na okay“, dachte ich, „dann muss aber erst einmal der lästige Katheter weg.“ Mit dem Ding wollte ich nicht hinausgehen. Daraufhin wurden Arzttermine vereinbart und mein Urologe war einverstanden. Jetzt habe ich damit keine Probleme mehr. Der Katheter ist weg und ich habe ein wenig Freiheit für mich gewonnen.

Als nächstes unternahm ich in Begleitung meines domino-coaches Spaziergänge ohne Rollator. Das hat mir riesigen Spaß gemacht, sodass ich immer mutiger wurde. Nicht nur, dass ich jetzt schon viel allein unterwegs bin, ich habe mir auch ein Moped gekauft. Ja, da staunen Sie nicht schlecht, was?

Ich plane, auch wieder zu verreisen. Mein Ziel ist ein kurzer Urlaub in der Türkei mit meiner Nichte.

Ach, übrigens, den Skeptiker habe ich abgelegt. Ab sofort wird nur noch optimistisch in die Zukunft geschaut.

Verfasserin:
Lucia Gebler mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Wenn Ihr mich anschaut, was seht Ihr?

Was denkt Ihr?

Bin ich die alte Frau, die sich nicht mehr äußern kann?

Bin ich die Alte, die nicht mehr in der Lage ist, selber zu essen?

Bin ich diese Frau, die alles willenlos mit sich machen lässt?

Essen reichen, waschen und was noch alles dazugehört?

Ich war nicht immer so!

Mein Name ist Lucia Gebler, ich werde mittlerweile 105 Jahre alt. Ja, ich kann nicht mehr viel erzählen oder Aufforderungen umsetzen. Na und? Ich lebe und das ist, was zählt. Und ich bin in meiner Welt glücklich und zufrieden. Ich bin trotzdem bei jeder Gruppentherapie dabei und ich bekomme viel Zuwendung in Einzeltherapien. Was will ich mehr? Ich bin nicht einsam!

Es war nicht immer so. Ich war eine der ersten Bewohner hier im Club Tegel auf der Etage 3. Ich lief noch alle Strecken am Rollator und erzählte immer viel und gern. Über die Witze meines domino-coaches konnte ich Tränen lachen.

Nebenbei gesagt ist seit über zehn Jahren Melanie Lehmann mein domino-coach und sie motiviert mich, bei allen Therapien fleißig mitzumachen. Es scheint ja viel gebracht zu haben, denn wie gesagt, ich bin weit über 100 Jahre alt.

Die gute und einfühlsame Pflege und das perfekte domino-coaching™ Programm ermöglichen mir ein schönes und zufriedenes Leben. Auch wenn ich es jetzt nicht mehr so gut wahrnehme, werde ich behandelt wie jeder andere Bewohner auch. Mit Respekt, Wertschätzung und Achtung. Dafür bin ich dankbar.

Danke für fast elf Jahre domino-coaching™! Trotz meines hohen Alters hoffe ich, noch einige Jahre diese tolle Einrichtung genießen zu dürfen.

Verfasserin:
Renate Sorichilli

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



Mein Name ist Renate Sorichilli und dies wird die zweite Sommergeschichte, die ich verfasse.

Als mir mein domino-coach sagte, dass es wieder an der Zeit sei, eine Geschichte zu schreiben, habe ich erst einmal gestöhnt und gesagt: „Schon wieder? Muss das denn sein? Ich weiß doch gar nicht, was ich schreiben soll.“ Mein domino-coach lächelte und sagte: „Ich helfe Ihnen gern, aber es ist doch auch toll, über das zu schreiben, was man selbst erreicht hat. Es gibt anderen Menschen Hoffnung und spornt an, Gleiches zu tun.“ Also habe ich mich ans Werk gemacht und berichte Ihnen, was mir in dem Jahr widerfahren ist.

Im Dezember 2018 war ich aufgrund meiner nächtlichen Atemaussetzer für drei Tage im Schlaflabor und trage jetzt nachts eine Sauerstoffmaske. Dadurch kann ich ruhiger schlafen und fühle mich morgens ausgeruhter und kraftvoller.

Durch meine stetigen und sich immer mehr verstärkenden Schmerzen in der Bandscheibe – ich hatte sechs Bandscheibenvorfälle – war ich in diesem Jahr für drei Wochen zur Schmerztherapie im Krankenhaus. Dort wurden mit mir Bewegungsübungen durchgeführt, die ich zum Teil schon durch das domino-coaching™ kannte. Es war also nichts Neues für mich.

Jetzt, wo ich wieder zu Hause bin, mache ich täglich meine Übungen, die mir mein domino-coach in einem Therapieprogramm zusammengestellt hat. Zusätzlich gehe ich einmal in der Woche zum Reha-Sport.

Dadurch bin ich in der Lage, mich 14 Tage lang um den Hund meiner Kinder zu kümmern, wenn sie im Juli in den Sommerurlaub fahren. Das ist dann auch Training, denn das heißt für mich: dreimal am Tag mit dem Hund spazieren gehen.

Was das nächste Jahr betrifft, da habe ich meinen Kindern gesagt, dass sie sich einen anderen Hundesitter suchen müssen, denn ich komme mit nach Italien! Und darauf freue ich mich schon riesig.

Verfasserin:
Lisa Riedel
für Marlene Aktolga

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

Huhu, ich bin Marlene und wohne schon viele Jahre hier auf der Etage 3.

Leider ist meine ganze linke Seite durch einen Schlaganfall gelähmt und ich sitze seit vielen Jahren in einem Pflegerollstuhl. Auch reden kann ich, bis auf ein paar Worte, leider nicht mehr. Aber ich verstehe alles und kann auch meine Wünsche und Bedürfnisse nonverbal vermitteln. Mittlerweile sind wir hier ein eingespieltes Team und wir verstehen uns teilweise wortlos.

Ich bin gern allein und verbringe meine Zeit nach den Mahlzeiten gern in meinem Zimmer. Diesen Wunsch habe ich vor acht Jahren versucht meinem domino-coach Melanie irgendwie mitzuteilen.

Melanie verstand schnell meine Bedürfnisse und so trainierten wir gemeinsam das Bewegen des Pflegerollstuhls mit nur einer gesunden Hand bzw. einem Arm. Es ist und war sehr schwierig, aber ich habe es geschafft. Ich habe somit ein Stück Selbstständigkeit zurückbekommen. Denn ich entscheide nun selbst, wann und wie lange ich im Clubraum sitze. Das macht mich sehr glücklich. Danke!



Verfasserin:
Astrit Bärmann mit Hilfe
ihres domino-coaches

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

Zunächst möchte ich mich bei meinem domino-coach bedanken.

Mein Arzt hat mir empfohlen, auch weiterhin gut auf meinen domino-coach zu hören und die empfohlenen Therapien auf jeden Fall zu machen.

Es fällt mir nicht immer leicht, meine Übungen täglich auszuführen. Aber mein Mann, der stets an meiner Seite ist, sowie mein domino-coach geben mir die Kraft, meine Übungen durchzuführen.

Leider ist wieder ein neues Krankheitsbild aufgetaucht – nach sechs Wochen Krankenhausaufenthalt. Aber sowohl mein domino-coach als auch mein Mann haben mich wieder aufgefangen.

Ich staunte nicht schlecht, dass ich trotz der neuen Krankheit weiterhin Schritt halten kann mit meinem Trainingsplan. In der Wohnung kann ich ohne Rollator laufen und das Treppensteigen klappt auch wieder wesentlich besser. Da bin ich echt stolz auf mich! Jeden Tag übe ich fleißig weiter.

Es sind zwar nur kleine Erfolge zu sehen, aber diese sollte man sehr schätzen. Ich freue mich auf jeden neuen Tag.

Vielen Dank an domino-world™, dass es das domino-coaching™ gibt.

Verfasserin:
Ursula Weiß mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Mein Name ist Ursula Weiß. Ich bin 88 Jahre und komme aus dem schönen Berlin-Spandau. Eigentlich sah mein Lebensplan ganz anders aus, ein Umzug in ein Pflegeheim kam darin nicht vor. Ich hatte vor, meinen Lebensabend in meiner schönen Spandauer Wohnung zu verbringen. Doch wie immer im Leben kam alles ganz anders als gedacht.

Nach einer lebensbedrohlichen Erkrankung musste ich notoperiert werden, danach war nichts mehr so wie vorher. In meinem Kopf war alles wirr und ich hatte keine Kraft mehr in den Beinen. Stehen und Gehen war am Anfang unmöglich, so musste ich den Rollstuhl nutzen, um mich fortzubewegen. Ein selbstständiges, selbstbestimmtes Leben war in meiner Wohnung nicht mehr möglich.

Meine Tochter suchte in näherer Umgebung einen Heimplatz für mich und fand im Speckgürtel von Berlin – in Oranienburg – die Einrichtung domino-world™. Ich hatte Glück, dass zu diesem Zeitpunkt in dieser sehr begehrten Einrichtung ein Platz frei geworden war. Eine Einrichtung, in der man nicht nur pflegerisch versorgt wird, sondern in der Rehabilitation an 1. Stelle steht, ist sonst kaum zu finden. Hier nennt man das domino-coaching™.

Jeden Tag wird eine Stunde Bewegung angestrebt – das ist für mich ein großes Ziel. Mein domino-coach und die Mitarbeiter unterstützen und motivieren mich dabei.

In vielen coaching-Gesprächen wurde herausgearbeitet, was ich unbedingt noch einmal machen möchte. Damit ich mich immer daran erinnere, halte ich meine Gedanken in einem wunderschönen Bild fest:

Ich sehe mich im Garten meiner Tochter. Die ganze Familie ist da. Meine Tochter hat den Tisch liebevoll dekoriert und ein leckeres Essen bereitet. Es duftet nach gegrilltem Fleisch, welches mein Schwiegersohn noch einmal auf dem Grill wendet. Gemütlich trinke ich meinen Amaretto und lausche dem Lachen meiner Enkel. Im Hintergrund höre ich Musik von Roy Black, den mag ich besonders gern. Der Rhythmus lässt meine Füße im Takt wippen.

Mein Enkel fordert mich zum Tanz auf und wir bewegen uns zur Musik. Und plötzlich vergesse ich für einen Moment, dass ich ja eigentlich nicht mehr so gut gehen kann. Es ist so schön. Mir wird dabei ganz warm ums Herz.

Dass dieser Traum wahr wird, daran arbeite ich jetzt jeden Tag mit meinem domino-coach und den Mitarbeitern. Für mich bedeutet das, jeden Tag meine Übungen zu machen, sodass sich meine Muskulatur kräftigt.

Lauftraining für mehr Sicherheit und Ausdauer sowie Treppentraining stehen auf meinem täglichen Übungsplan. Auch der Kopf muss fitter werden. Manchmal ist das sehr anstrengend und ich bin erschöpft. Doch dann zeigt mir mein domino-coach das Bild, das meinen Traum zeigt und meine persönliche Kraftkarte gibt mir neue Energie, dieses anstrengende Programm durchzuhalten.

Ich bin sehr froh, dass ich hier im Club Oranienburg auf der Wohnetage 7 b ein neues Zuhause gefunden habe. Hier, wo mein Reha-Potenzial erkannt wurde und gefördert wird.

Im nächsten Jahr werde ich Ihnen dann berichten, wie sich mein Traum erfüllt hat. Bis dahin alles Gute.

Verfasserin:
Ruth Scharnitzki

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



Ich lebe seit meiner Geburt im November 1919 im selben Haus in Birkenwerder und habe mich bis zum Alter von 98 Jahren immer selbstständig versorgt, meinen Haushalt in Ordnung gehalten und den Garten gepflegt. Doch nach einem Sturz 2017 und einem Oberschenkelhalsbruch hat sich mein Leben total verändert.

Ich hatte bis zu diesem Moment keine Pflegestufe, war nun aber auf totale Hilfe angewiesen. In der Wohnung konnte ich mich nur mit dem Rollator bewegen. Ich benötigte Hilfe beim Waschen, Anziehen – eigentlich bei fast allem. Der Pflegedienst von domino-world™ hat mir dabei sehr geholfen. Erst war es für mich sehr ungewohnt, dass mich fremde Menschen dreimal täglich besuchten. Aber einige Gesichter waren mir schon nach einiger Zeit sehr vertraut. Vor allem das meines domino-coaches Ramona Müller.

Sie geht auf mich ein, erklärt, was ich tun muss, um mit ihrer Unterstützung bald wieder mit vielen Dingen zurechtzukommen. Wir gehen spazieren oder bei schlechtem Wetter setze ich mich auf meinen Home-Trainer. Ich bin glücklich, wenn ich im Sommer bei schönem Wetter im Garten sitzen kann, denn meine Kinder sind dann nur einige Schritte entfernt in ihrem Gartenhäuschen. Mein domino-coach macht mir Mut, dass ich auch in meinem hohen Alter noch vieles erreichen kann. Ich versuche, alles richtig zu machen, auch wenn das nicht immer gelingt, aber ich bin auf dem besten Weg. Ich war übrigens auch „Mutmacher des Monats“ mit Urkunde und so.

Da ich allein lebe, seit mein Mann im Jahr 2000 verstorben ist, und meine Kinder nicht in Birkenwerder wohnen, bin ich glücklich, dass der Pflegedienst zu mir kommt. Im Winter kommen meine Kinder alle zwei Tage vorbei, um mich mit allem zu versorgen, was ich brauche, und natürlich um mich zu besuchen.

Ich hoffe, noch eine gute Zeit zu haben und dass ich bis zum Schluss mit Hilfe des domino-world™ Centers Birkenwerder in meinem Geburtshaus wohnen kann.

Verfasserin:
Inge Engel mit Hilfe
von Stefanie Drowing

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

Tja, nun bin ich schon über sieben Jahre im Club Tegel und bin so froh darüber.

Dank der tollen Therapien ist es mir immer noch möglich, das Haus täglich selbstständig zu verlassen. Das ist mir sehr wichtig, denn das ist meine Selbstständigkeit. Täglich steige ich Treppen, trainiere am Ergometer und mache abends vor dem Fernseher Übungen.

Ich bin eher ein Einzelgänger und trainiere lieber allein. Tipps und Anleitungen bekomme ich regelmäßig von meinem domino-coach Melanie. Alle meine Ziele, die ich mir vorgenommen habe, habe ich erreicht! Das verdanke ich dem domino-coaching™, allen Mitarbeitern und meinem domino-coach Melanie.

Ein großes Dankeschön geht natürlich an den „Erfinder“ des domino-coaching™.



Verfasserin:
Erna Klein

Hallo, liebe Leser, heute möchte ich mich zu Wort melden. Mein Name ist Erna Klein und ich bin am 11. April 2019 stolze 95 Jahre alt geworden.

domino-coach:
Andrea Jensch
domino-world™ Club Treptow

Seit dem 1. Februar 2017 wohne ich im domino-world™ Club Treptow in der Wohnetage 1. Ich muss sagen, hier ist immer etwas los, schon am frühen Morgen: Aufstehen, Waschen, Anziehen und dann ab zum Frühstück, das ich im Clubraum auf der Etage einnehme.



Aber das Beste kommt nach dem Frühstück. Dann beginnen die Therapien mit unseren netten Betreuungsassistenten. Am meisten liebe ich den Sport, weil mir Bewegung so wichtig ist. Mir machen alle Übungen Spaß. Ich gehe an die Sprossenwand und auch vor dem Treppentraining mache ich nicht halt, das merkt man mir auch an. Ich lache gern und habe gute Laune mit Bewegung. Gott sei Dank habe ich meinen Rollator, denn Laufen geht noch gut, aber diese kleine Stütze brauche ich dann doch. Neulich habe ich vergessen, wie wichtig der Rollator für mich ist und dann ist es passiert. Ich bin in meinem Zimmer gestürzt. Da war der Schreck natürlich groß und die Beule am Kopf leider auch. Ich musste zwar zur Untersuchung ins Krankenhaus, aber da habe ich wieder einmal Glück gehabt. Nichts Schlimmes ist passiert. Allerdings musste ich für ein paar Tage im Rollstuhl sitzen, denn ich war noch wackelig auf den Beinen. Danach machte ich aber wieder bei den Therapien mit. Denn wer rastet, der rostet.

Gern unterhalte ich mich mit den anderen Bewohnern, auch mit den Leuten, die hier ihre Arbeit tun und am Nachmittag freue ich mich auf eine schöne Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen. Auch dabei lässt es sich nett plaudern. Ebenso sind die Veranstaltungen an den Dienstagen immer eine willkommene Abwechslung.

So, nun aber genug geplaudert, die anderen Bewohner wollen schließlich auch noch zu Wort kommen und so verbleibe ich mit lieben Grüßen an alle, die gern Geschichten lesen.

Verfasserin:
Rita Wieder

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

Ich bin erst seit kurzer Zeit im domino-world™ Programm und habe auf Drängen meines domino-coaches schon nach dem längeren Krankenhausaufenthalt angefangen, am domino-coaching™ teilzunehmen.

Als ich aus dem Krankenhaus zurückkam, konnte ich so gut wie gar nichts mehr. Schon das einfache Drehen im Bett funktionierte nicht mehr, frei zu sitzen hat nicht geklappt und an Stehen war gar nicht zu denken. Ich habe unter Anleitung ganz vorsichtig angefangen zu üben: Beine heben und senken, Hanteltraining mit zwei kleinen gefüllten Plastikflaschen für das Beintraining. Mein Mann erinnerte mich alle zwei Stunden an meine Übungen und freute sich über jede kleine Verbesserung, die sich einstellte.

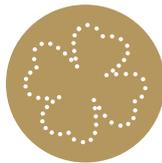
Jeden Morgen mache ich gemeinsam mit den Pflegekräften meine Übungen. Mittlerweile kann ich mich an der Balustrade hochziehen und jeden Fuß zehnmals anheben – wenn auch nicht hoch, so doch ein wenig. Im Sessel kommen dann die Aufstehübungen an die Reihe. Ich kann auch wieder frei sitzen. Es wird von Tag zu Tag besser und das macht mich unsagbar stolz.

Ich bin zwar noch lange nicht da, wo ich hinmöchte, aber auf dem Weg. Manchmal geht es mir auch nicht schnell genug. Dann sagt mein domino-coach immer: „Wissen Sie noch, wie wir angefangen haben? Da ging dies und das nicht, und nun schauen Sie sich Ihre Fortschritte an.“ Und sie hat Recht, das stimmt.

Vielen Dank an alle, die mir geholfen haben und immer noch an meiner Seite sind, um mich zu unterstützen, wie die Pflegekräfte, mein domino-coach und natürlich mein lieber Mann.

Verfasserin:
Christine Speer
für Hannelore Hein

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



Mein Name ist Hannelore Hein, ich bin 84 Jahre alt und zurück im Leben. Im Jahr 2017 haben Sie, liebe Leser, schon mal etwas von mir gehört.

Heute, nach zwei Jahren, möchte ich wieder eine Geschichte schreiben, im vergangenen Jahr war mir das nicht möglich, denn ich war gesundheitlich zurückgeworfen. Es fing mit einem Krankenhausaufenthalt an und endete mit Bettlägerigkeit, aber da ich eine Kämpfernatur bin, sagte ich mir: „So nicht!“

Das Team der Etage 7 b, mein domino-coach und die Fürsorge meiner lieben Familie halfen mir dahin zu kommen, wo ich heute stehe. Ich war auch selbst motiviert, mich nicht mehr im Bett versorgen zu lassen und dass man mir das Essen und Trinken reicht, nein – das wollte ich nicht.

Also fingen wir an zu überlegen, welche Übungsbausteine wir umsetzen konnten, denn auch ich hatte mittlerweile Ahnung vom domino-coaching™ Prozess und war mir des Inhalts bewusst.

Ich und mein domino-coach Christine Speer erarbeiteten ein Therapieprogramm, in das Übungen vom Sitzen an der Bettkante bis hin zum Stehen am Bett integriert waren.

Das hatte seine Wirkung: Durch Krafttraining wurden meine Muskeln aufgebaut, sodass ich wieder aus dem Bett herauskam.

Das war ein herrliches Gefühl, die Wände in meinem Zimmer aus einer anderen Perspektive zu sehen. Mein domino-coach sagte immer wieder: „Essen, trinken und schlafen ist nicht alles.“ Hier heißt es, Bewegungsmangel entgegenzuwirken und das habe ich geschafft.

Mittlerweile üben wir den Transfer und das Laufen und siehe da: Ich wurde zweimal „Mutmacher des Monats“.

Jetzt erfreue ich mich sehr an den Friseurbesuchen, denn ich lege viel Wert auf mein Äußeres. Mit meiner Familie kann ich ein Restaurant besuchen und das ohne Rollstuhl, nur mit Rollator. Auch das Büffet im Club kann ich mittlerweile ohne Rollator erreichen, das alles ist ein großer Erfolg für mich.

Ich habe in einem Jahr an Lebensqualität gewonnen und das macht mich und meinen domino-coach sehr stolz.

Das sagt mir immer wieder: „Du sollst Dich von Deinen Schicksalsschlägen nicht unterkriegen lassen, denn wo sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere.“

Was ich mir noch wünschen würde, wäre eine Hundetherapie. Das wäre das i-Tüpfelchen zu meinem Glück, denn ich fühle mich hier sehr wohl, habe ein schönes Zimmer, kann mich frei mit dem Rollator bewegen und fühle mich gesundheitlich top.

In diesem Sinne hoffe ich, anderen mit meiner Geschichte Mut gemacht zu haben.

Verfasser:
Herbert Schnabel mit Hilfe
seines domino-coaches

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



Da bin ich wieder, Euer Herbert Schnabel, 87 Jahre alt.

Da mich mein domino-coach im letzten Jahr schon einmal darum gebeten hatte, eine Sommergeschichte zu verfassen, werde ich in diesem Jahr meine kleine Geschichte erzählen.

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

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

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

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

Verfasserin:
Charlotte Gellert

domino-coach:
Andrea Jensch
domino-world™ Club Treptow

Guten Tag, liebe Leser, heute schreibe ich mal wieder meine Geschichte aus dem schönen domino-world™ Club Treptow. Hier wohne ich seit dem 12. November 2015 auf der Wohnebene 1. Das sind fast schon vier Jahre. Im August hatte ich Geburtstag, ich wurde 91 Jahre alt.

Seit einiger Zeit sitze ich im Rollstuhl, da ich Probleme mit meinen Beinen habe. Aber dennoch mache ich die Übungen beim Krafttraining mit. An die Sprossenwand gehe ich auch. Immer wieder versuche ich, mit dem Rollator zu gehen, weil die Bewegung sehr wichtig ist.

Ich freue mich, wenn ich an den Mahlzeiten in den Clubräumen teilnehmen kann. Am liebsten esse ich süße Brote zum Frühstück und auch gern ein Stück Kuchen zum Kaffee.

Leider habe ich keine Angehörigen mehr, dafür aber eine nette Betreuung, die mich regelmäßig besucht und die kleinen Dinge des persönlichen Gebrauchs mitbringt. Für alles andere wird hier im Club gesorgt, auch für Unterhaltung durch die Betreuungsassistenten und Veranstaltungen am Dienstag hier im Haus.

Aber auch am Spiel habe ich noch Freude. Mit Vorliebe das Spiel „Schieb die Scheibe“ – Shuffle-Board genannt. Ich sehe leider nicht gut, aber ich habe den Dreh raus und erziele jede Menge Punkte bei diesem Spiel.

Somit möchte ich alle Leser ermutigen: „Verliere nie den Spaß am Spiel und an der Bewegung – das hält lebendig.“

Verfasserin:
Emma Wosnitza mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Herzlich willkommen zu meiner ersten Sommergeschichte.

Mein Name ist Emma Wosnitza und ich komme aus Bad Driburg; das liegt nicht gerade gleich um die Ecke. In Bad Driburg wohnte ich auch in einem Pflegeheim, in dem es mir sehr gut gefallen hatte. Meine Wünsche wurden stets erfüllt und ich brauchte mich nicht bewegen. Ich saß im Rollstuhl und wurde in allen Richtungen grundpflegerisch versorgt. Selbst meine Mahlzeiten wurden mir mundgerecht zubereitet.

Als ich im März 2019 in den domino-world™ Club Oranienburg einzog, bekam ich einen domino-coach zur Seite gestellt. Ihr Name ist Andrea Schmieding und sie erzählte mir etwas von Reha-Prozessen und dass ich viel Potenzial hätte, um fitter zu werden.

Sie erklärte mir den Begriff domino-coaching™ und was alles dazu gehört. Was für Trainingsbausteine es gibt und wie sich ein Therapieplan zusammensetzt. Sie wollte auch mit mir gemeinsam ein solches Therapieprogramm aufstellen. Ich schaute sie an und konnte es kaum fassen: ICH BIN KRANK! Aber Frau Schmiedings Antwort war: „Immer mit der Ruhe, Frau Wosnitza, das kriegen wir schon wieder hin.“

Durch die ständigen Beschäftigungen und auch die Tricks sowie die Motivation des Pflegepersonals und meines domino-coaches trainierte ich hart und ich war verblüfft, wie viel mehr ich jetzt kann. Es ist August 2019 – Anfang März 2019 bin ich hier eingezogen. Ich kann meine Verwandlung kaum fassen. Durch eine angemessene Therapie bin ich ein total anderer Mensch geworden. Ich laufe bereits am Rollator und gehe selbst zur Toilette. Ich kann mich am Morgen zu rund 50 Prozent selbst versorgen und auch meine Mahlzeiten bereite ich mir selbst zu.

Ich gebe zu, dass ich immer noch oft sage: „Ich kann das nicht!“ Doch dann kommt mein domino-coach auf mich zu und lächelt mich an und wir müssen beide herzlich über meine kurzzeitige Bockigkeit lachen.

Verfasserin:
Erika Beer

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

Ein Sturz hat mein Leben verändert – es war der Oberschenkelhals. Alles musste ich aufgeben, meine Wohnung, mein vertrautes Umfeld. Nun lag ich im Krankenhaus und wusste eigentlich gar nicht, wie es weitergehen sollte. Ich war auf den Rollstuhl angewiesen; ich wusste, ich werde meine Wohnung nicht mehr betreten können.

Meine Kinder besorgten mir ein neues Zuhause im domino-world™ Club Treptow. Ich sah viele Menschen, die in Sportgruppen waren. Das wollte ich auch probieren, denn aufgeben ist für mich keine Option. Obwohl ich nie daran geglaubt habe, jemals wieder laufen zu können. Lange habe ich das Geschehen hier beobachtet. Alles ist irgendwie in Bewegung, nichts steht still. Ich dachte, ich wäre im Altenheim – normalerweise wird dort doch gesungen und gebastelt! Doch weit gefehlt.

Eines Tages kam der Pfleger Herr Puhlmann auf mich zu und stellte sich als mein persönlicher domino-coach vor. Ich stellte ihm viele Fragen über domino-world™ und erkannte: Hier ist alles anders. Hier gehöre ich nicht auf das Abstellgleis, so wie ich anfangs dachte. Herr Puhlmann und ich haben mit dem Lauftraining begonnen und das Team steht hinter mir.

Nun gehöre ich zum festen Bestandteil des Clubs, bin Teil davon und ich weiß, ich stehe noch am Anfang.

Verfasserin:
Julia Peukert
für Helge Krebs

domino-coach:
Daniela Nitschke
domino-world™ Center
Birkenwerder

Mein Name ist Helge Krebs und ich bin 79 Jahre alt. Vor einigen Jahren erhielt ich eine Diagnose, die mein ganzes Leben auf den Kopf stellen sollte: Demenz.

Von nun an würde nichts mehr sein, wie es einmal war. „Honig im Kopf“ wie manche sagen würden. Dass ich verheiratet bin, habe ich längst vergessen. Meine Frau nenne ich von nun an liebevoll „Mutti“.

Zusammen mit Mutti wohne ich in einem wunderschönen Einfamilienhaus in Birkenwerder.

Seit meiner Erkrankung ist unser dicker Kater Max mein bester Freund. Er begleitet mich Tag und Nacht und ist immer für mich da. Obwohl der Kleine schon kugelrund ist, bekommt er stets seine Belohnung. Ich habe extra eine Schublade in meinem kleinen Nachttisch freigeräumt, damit ich sie bis oben mit Leckerlis für Max füllen kann.

Sollte Mutti mal im Urlaub sein, dann kommt der ambulante Pflegedienst von domino-world™ zu mir nach Hause, um mich bei meinen Tätigkeiten und der Grundpflege zu unterstützen. Hierbei arbeiten sie nach dem Konzept der aktivierenden Pflege, welches ein Bestandteil des domino-coaching™ ist. Sie wollen damit erreichen, dass ich noch lange für mich selbst sorgen kann und körperlich fit bleibe. Außerdem helfen sie mir stets, die Toilette von Max sauber zu halten.

Wenn die Klingel ertönt und die Pflegekräfte von domino-world™ vor meiner Haustür stehen, werden sie von mir mit einem riesen Applaus begrüßt. Sollte es sich ergeben, dass sie einmal etwas mehr Zeit für mich erübrigen können, spiele ich ihnen etwas auf meinem Klavier oder Schlagzeug vor. Nichts liebe ich mehr als das – außer Max natürlich! Ich war nämlich Musiklehrer in Berlin, müssen Sie wissen. Meine Musikgruppe für Kinder habe ich für mein Leben gern unterrichtet. Im Orchester habe ich auch gespielt.

Mein persönliches Highlight während dieser Zeit war, dass ich für die ZDF-Reihe „Das Traumschiff“ Musik komponiert habe. Das war vielleicht schön. Noch immer spiele ich Lieder von früher, denn die Musik hält mich immer bei guter Laune.

Sogar heute noch mache ich mich auf den langen Weg nach Berlin. Ich besuche dort die Orte, an denen ich früher Musik gemacht habe und dann fahre ich wieder nach Hause zu Max und Mutti.

Wenn die Arbeit getan ist und die Pflegerinnen und Pfleger weitermüssen, verabschiede ich sie, indem ich ihnen nachwinke, bis sie hinter der Ecke unseres Gartenzauns verschwunden sind. Außerdem bekommen sie noch einmal einen riesigen Applaus, denn den haben sich alle Mitarbeiter von domino-world™ verdient.

Verfasserin:
Monika Klietke
für Peter Klietke

domino-coach:

Kerstin Naß
domino-world™ Club Oranienburg



Guten Tag, mein Name ist Peter Klietke. Vor acht Jahren erlitt ich einen Schlaganfall und bin seitdem halbseitig gelähmt. Auch kann ich nur noch wenige Worte sprechen. Meine liebe Frau pflegte mich all die Jahre; an dieser Stelle ein aufrichtiges Dankeschön an meine Frau Elli.

Ich konnte zwar noch mit Hilfe eines Gehstocks zur Toilette gehen, war aber ansonsten auf jegliche Hilfe angewiesen. Acht Jahre später ein erneuter Schicksalsschlag. Ich stürzte: Oberschenkelhalsbruch! Jetzt war ich im Rollstuhl gefangen. Nach dem Krankenhausaufenthalt mussten wir nun leider feststellen, dass meine Frau meiner Pflege körperlich nicht mehr gewachsen war und ich kam in den domino-world™ Club Oranienburg.

Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase ging es los. Wie? Ich soll jetzt in den Clubraum fahren und nicht mehr in meinem Zimmer essen? Das war die erste Ansage und so ging es weiter. Wöchentliche Therapien wie Karate für Senioren, Krafttraining, Übungen an der Sprossenwand, Lauftraining und Physiotherapie folgten. Uh! Manchmal hat mich der innere Schweinehund schon gebissen. Aber es hilft ja nichts.

Ich bin jetzt immer noch auf Hilfe angewiesen, kann aber wieder allein aus dem Bett aufstehen, allein auf die Toilette gehen, esse mit den anderen Bewohnern im Clubraum und rolle mit meinem Rollstuhl selbstständig zu den Therapien durch den gesamten Club. Letztens habe ich mir im Bistro allein eine Kugel Eis bestellt!!!

Worte zu formulieren fällt mir immer noch sehr schwer. Aber es ist wie mit einer Fremdsprache; einfach „mit Händen und Füßen“ erzählen – geht auch.

Für all die Erfolge, die ich hier erreicht habe, möchte ich mich bei meinem domino-coach, allen Mitarbeitern, den lieben Azubis der Wohnetagen HC und 1 sowie meinem Therapeuten bedanken. Ich freue mich schon auf mein nächstes Ziel!



Verfasser:
Udo Hermann mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:

Udo Buch
domino-world™ Center
Birkenwerder



Hallo, ich bin wieder da – Udo Hermann aus dem beschaulichen Hohen Neuendorf. Hier lebe ich zusammen mit meiner Ehefrau Gertrud in einem großen Einfamilienhaus mit schönem Garten. Ich bin 89 Jahre alt und hatte bereits drei Schlaganfälle.

In diesem Jahr möchte auch 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, Herr Hermann, 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. Und so passiert es, dass er – wenn mal was im domino-coaching™ nicht so klappt – zusammen mit mir nach Lösungen sucht, ein neues Therapieprogramm oder neue Übungen festlegt. Wir üben mit Hanteln, machen Gehübungen und lange Spaziergänge.

Jeden Mittag wird mit mir das Treppensteigen geübt und bald werde ich auch mal am Rollator die Straße entlanglaufen. Das alles kann ich dank domino-coaching™, über das ich erst dachte: „Na, so ein Quatsch!“ Und nun habe ich festgestellt:

Egal, wie alt man ist, man muss sich nicht aufgeben, mit Selbstdisziplin schafft man einfach alles!

Wenn ich dann denke: „Nö – ich habe 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 und besuche einmal wöchentlich das Day Care Center, wo ich rege an den angebotenen Therapien teilnehme und mich auch mal mit anderen Menschen austauschen kann.

Ich schaue weiterhin nur nach vorn und genieße die schönen Stunden für den Rest meines Lebens. Ich hoffe, mein domino-coach Udo wird mich noch lange Zeit begleiten, denn ich möchte ihn in keiner Sekunde missen, für mich gehört er schon zur Familie.

Ich kann nur jedem raten, sich wirklich auf das domino-coaching™ einzulassen und danke allen, die Tag und Nacht für mich da sind und mir helfen, die Schwierigkeiten in meinem Leben zu bewältigen.

Zur Belohnung für meine Mühe wurde ich sogar im Monat Mai mit dem Titel „Mutmacher des Monats“ ausgezeichnet und habe eine Urkunde bekommen. Man kann sich nicht vorstellen, wie stolz ich war!

In diesem Sinne wünsche ich allen ein schönes Jahr 2020 und hoffe, auch im kommenden Jahr erneut darüber berichten zu können, was ich für Erfolge erzielen konnte.

Verfasser:
Walther Langenick

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



Mein Name ist Walther Langenick und ich bin am 8. November 1935 geboren. Ich schreibe zum ersten Mal meine Geschichte des Sommers und es ist für mich schon ein kleines Wunder, dass ich mich dazu aufrufen konnte.

Aber hört meine Geschichte:

Als ich nach einem längeren Krankenhausaufenthalt im November 2017 in den domino-world™ Club Oranienburg einzog, musste ich mein kleines Häuschen zurücklassen, in dem ich schon seit meiner Kindheit lebte. Das war sehr, sehr schwer für mich. In meinem neuen Zuhause angekommen, lernte ich schnell neue Leute kennen, so auch meinen persönlichen domino-coach, eine junge Frau namens Daniela Hatzenbiller. Sie erklärte mir, was eigentlich domino-coaching™ ist, doch ich wusste nicht, wozu ich das brauchen sollte. Ich lief zwar nicht besonders gut am Rollator, aber ich lief.

Sie kam immer wieder und wir machten Tests, die dazu dienen sollten, ein Therapieprogramm eigens für mich zu erstellen. Ich war immer noch der Meinung, dass ich das nicht brauche; ich konnte doch noch alles, was nötig war. Ja gut, sicherlich nicht mehr so wie früher, aber ich konnte es noch.

Mein domino-coach erstellte trotzdem ein Therapieprogramm und ich musste Sport machen. Noch nie hatte ich Sport gemacht und bin trotzdem durchs Leben gekommen! Sie sagte immer, auch wenn ich am Rollator laufen kann, ist es wichtig, dass ich sicherer werde. Also machte ich Sport.

2018 machte mir meine Gesundheit einen Riesenstrich durch die Rechnung. Alles, was für mich normal und selbstverständlich war, gehörte der Vergangenheit an. Aufstehen, zum Waschbecken oder Tisch gehen, nichts ging mehr, obwohl alles nur wenige Schritte gewesen wären. Es folgte erneut ein Krankenhausaufenthalt.

Wieder zurück im Club, sah ich nicht wirklich in eine bessere Zukunft, denn meine Selbstständigkeit stellte sich nicht ein. Ich war am Boden zerstört. Doch schon stand mein dominocoach wieder an meinem Bett und nervte mit Tests und einem neuen Therapieprogramm. Ich wollte das nicht. Was sollte es mir noch bringen, Sport zu treiben? Nicht einmal das Krankenhaus konnte mir helfen.

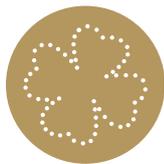
Aber Frau Hatzenbiller ließ nicht locker. Sie schimpfte auch mit mir, gab mich aber nicht auf. Ich überlegte, warum sie mich nicht einfach aufgibt, wenn ich selbst es doch schon längst getan habe. Daher entschloss ich mich, doch mitzumachen und mich mehr anzustrengen. Und tatsächlich stellten sich kleine Erfolge ein, für die ich jedes Mal von allen gelobt wurde – das ist ein schönes Gefühl!

Ja, was soll ich Ihnen sagen? Es ist nicht zu glauben! Nach einem Jahr harter Arbeit und mehrerer neu aufgestellter Therapieprogramme habe ich meine Selbstständigkeit zurück. Und noch etwas kann ich voller Stolz sagen: Ich bin ein beliebter Kandidat für Prüfungen geworden.

Verfasser:
Klaus Weikert mit Hilfe
seines domino-coaches

domino-coach:

Uwe Baudisch
domino-world™ Center
Lichtenberg



Mein Name ist Klaus Weikert und ich bin seit Juli 2018 bei domino-world™. Ich hatte eine Deckplattenimpressionsfraktur und habe große Schwierigkeiten beim Laufen. Dadurch bin ich, man könnte es so sagen, Gefangener in meiner eigenen Wohnung.

Mein Stammpfleger, Herr Uwe Baudisch, stellte mir eines Tages das domino-coaching™ vor, mit dem ich meine Bewegungsfähigkeit wiedererlangen könne. Ich war zwar skeptisch, aber ich wollte es mir einmal anhören.

Er stellte mir viele Fragen und ich dachte: „Was soll das nur werden?“ Aber im Nachhinein war mir klar, was er damit bezweckte. Das Ziel war, meine Schwächen in Stärken umzuwandeln. Es kam auch die Frage, was ich mir wünschen würde. Erst dachte ich, er meint irgendetwas Materielles, aber das war es nicht. Er wollte wissen, was ich mir zum Ziel setzen wolle.

Ich habe tatsächlich einen Wunsch: Ich möchte mal wieder in mein altes Restaurant gehen, wo ich schon seit Jahren nicht mehr war.

Dann wurde ein Trainingsplan für mich ausgearbeitet und schon konnte es losgehen. Anfangs dachte ich, das schaffe ich nie. Aber mir wurde alles genau erklärt und wir machten die Übungen zusammen. Ja, es war anstrengend, aber es machte auch riesigen Spaß. Mit der Zeit bekam ich immer mehr Selbstvertrauen. Die Übungen mache ich nun täglich, auch wenn es manchmal nur zehn Minuten sind. Alles wird genau dokumentiert. Ich bin so stolz, meinem domino-coach zu zeigen, was ich schon für Fortschritte gemacht habe.

Nachdem ich in Begleitung schon gut die Treppe hoch und herunter gehen konnte, wagten wir uns auf die Straße und gingen in Richtung Park. Das war ein befreiendes Gefühl, nach so langer Zeit wieder aus dem Haus gehen zu können.

Ich habe mir mit Hilfe meines Pflegedienstes ein neues Lebensgefühl erarbeitet und bin so stolz auf mich. Mein Wunsch ist schon zum Greifen nahe und ich werde es schaffen, ihn mir zu erfüllen.

Vielen Dank an das gesamte domino-world™ Team und besonderen Dank an meinen domino-coach Uwe Baudisch.



Verfasserin:
Ursula Lippe

Ich möchte gern über meine Erfolge durch das domino-coaching™ in diesem Jahr berichten.

domino-coach:
Iris Korn

domino-world™ Club Oranienburg

Frau Korn, mein domino-coach, hat mir die neuen Übungen des Therapieprogramms erklärt und dann legten wir los.

Da ich seit der Geburt gehörlos bin und in meinem Verhalten dadurch immer sehr laut war, hat Frau Korn mir gezeigt, dass es auch anders geht. Sie zeigte mir, wie ich mit mehr Ruhe und leisem Verhalten besser auf meine Umwelt wirke.

Sie schenkte mir während der Übungen viel Aufmerksamkeit und schaffte es, dass sich andere Menschen wieder wohlfühlen in meiner Gesellschaft und diese genießen können.

Für viele Menschen ist das unvorstellbar und sie wissen nicht, wie es ist, ein Außenseiter zu sein, aber wenn man davon betroffen ist, dann weiß man, dass das nicht angenehm ist und furchtbar einsam macht.

Dank meines domino-coaches habe ich es geschafft und bin zurück im Leben. Die Menschen lassen mich wieder Teil vom Ganzen sein und das ist einfach toll.

Verfasserin:
Cordula Manthey mit Hilfe
ihres domino-coaches

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



Mein Name ist Cordula Manthey. Ich bin 50 Jahre jung und lebe seit dem 1. Juni 2018 im Club Oranienburg. Ich war am Anfang nicht begeistert von meinem Einzug hier. Ich bin ja noch sehr jung und konnte mich nicht damit abfinden, dass ich in einem Heim mit alten Menschen leben soll. Ich habe es den Mitarbeitern meiner Etage und mir selbst nicht gerade leicht gemacht. Ich wollte nur für mich allein sein, was mir natürlich nicht guttat.

Eines Tages kam eine Mitarbeiterin zu mir und sprach mit mir in Ruhe und nahm sich auch viel Zeit für mich. Ich dachte erst: „Warum macht sie das? Was will die von mir? Wieso opfert jemand seine Zeit, um sich mit mir zu unterhalten?“ Sie erklärte mir, dass sie mein domino-coach sei. Wie – domino-coach? Was meinte sie nur? Ich kann doch nicht laufen, wie soll ich dann Sport machen? Sie erklärte mir in Ruhe, was sie meinte mit dem domino-coaching™ und ja – um Sport ginge es auch.

Aber ich wollte das alles nicht hören, bis ich einige Tage später gefragt wurde, ob ich an einem Test teilnehmen möchte. Was soll ich? Aber die junge Auszubildende fragte mich so lieb und nett, sodass ich Ja sagte.

Sie übte mit mir und ich merkte, dass es mir guttat. Sie zeigte mir Übungen, die ich mit meinen Armen und Beinen machen konnte. Ich sitze im Rollstuhl und habe eine Halbseitenlähmung. Meine Muskeln bauten sich langsam wieder auf und ich habe immer mehr Kraft bekommen.

Mein domino-coach kam dann auf mich zu und fragte, ob ich Interesse hätte, an weiteren Sporttherapien teilzunehmen. Ich war sofort begeistert und sagte: „Ja.“

Ich war froh darüber, dass sie mich nicht aufgegeben hatte. Die Auszubildende bestand ihre Prüfung und ich gehe jetzt zweimal in der Woche zu weiteren Therapiestunden und mache meine Übungen, sitze gern mit anderen Bewohnern zusammen und unterhalte mich auch mit ihnen. Klar, sie sind immer noch älter – viel älter als ich, aber egal – sie bringen mich zum Lachen und ich kann ihnen in bestimmten Situationen auch unter die Arme greifen.

Mein domino-coach kam dann wieder und sagte, sie hätte eine Überraschung für mich. Für mich? Oh – wie schön. Sie überreichte mir eine Urkunde, auf der mein Name stand – ich wurde „Mutmacher des Monats“. Sie erklärte mir, dass ich jetzt lebensfroher bin und meine Sporttherapien ernster nehme und sie mir Freude bereiten.

Deshalb hätte ich die Urkunde verdient, und das hätte das ganze Team der Etage entschieden. Zu guter Letzt bekam ich noch zwei Hanteln zum Üben. Ich freute mich riesig darüber. Und meinen domino-coach lächeln zu sehen, macht mich persönlich stolz.

Verfasser:
Gerhard Krüger mit Hilfe
von Anja Stephan

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



Gestatten, mein Name ist Gerhard Krüger, ich bin 70 Jahre alt. Aus gesundheitlichen Gründen – ich habe Parkinson – bin ich am 19. September 2018 in den domino-world™ Club Tegel auf die Etage 4 gezogen.

Hier angekommen, wurde ich von der Teamchefin, einigen Mitarbeitern und meinem domino-coach begrüßt.

Ich sage Ihnen: Was die Damen alles wissen wollten! Das hätte ich mir nie zu träumen gewagt. Was für Hobbies ich habe, was ich tun möchte und welche Ziele ich habe. Was soll ich Ihnen sagen? Ziele, oh ja, die habe ich. Wie viele meiner Mitbewohner auch.

So möchte ich z. B. wieder eigenständig vom Bett in den Rollstuhl und umgekehrt. Mit Hilfe meines domino-coaches und dank der vielen Therapien, an denen ich teilnehme, bekomme ich es schon recht gut hin. Das Ankleiden macht mir noch Sorgen. Aber mit viel Geduld und Selbstvertrauen schaffe ich auch das. Ich kann mich inzwischen auch wieder zügig mit dem Rollstuhl bewegen.

Mein größter Wunsch ist es, alles hinzubekommen. Und wenn ich dann auch noch ein paar Schritte laufen lerne, und seien es auch nur ganz kleine, wäre das für mich ein sehr großer Erfolg.

Ich hatte zu Weihnachten das Buch „domino-coaching™ Erfolge des Sommers 2018“ erhalten und bin davon sehr begeistert. Durch diese Geschichten habe ich jetzt viel Mut weiterzumachen und vielleicht schaffe ich dann noch viel mehr.

Um meine Ziele zu erreichen, habe ich ja zum Glück meinen domino-coach an meiner Seite. Sie hat eine Menge Geduld.

Diese Geduld und das Selbstvertrauen wünsche ich Ihnen allen.



Verfasserin:
Ruth Ostermann

domino-coach:

Nancy Wollank
domino-world™ Club Oranienburg



SAG NIEMALS NIE!

Mein Name ist Ruth Ostermann und ich wohne seit Mai 2016 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohnetage 6.

Ich habe ein sehr schönes Zimmer mit Balkon und Blick auf den wunderschönen Japanischen Garten. Doch leider ist das Zimmer im 6. Stock und ich bin nicht sehr gut zu Fuß, sodass ich immer den Fahrstuhl nutzen muss. Das war für mich ein riesengroßes Problem, denn ich bin in meinen 86 Jahren noch nie ohne Begleitung Fahrstuhl gefahren. Schon der Gedanke daran, allein dort einzusteigen, war der reinste Horror für mich.

Dies erzählte ich meinem domino-coach Nancy. Sie wollte mir dabei helfen, meine Angst zu überwinden. Wir nahmen uns zum Ziel, dass ich in der Zukunft allein Fahrstuhl fahren kann, um im Park spazieren zu gehen, am Kiosk einzukaufen oder selbstständig zum Friseur zu gehen sowie zu Gruppentherapien zu gelangen, die außerhalb der Wohnetage durchgeführt werden. Ich übte mehrmals in der Woche das Fahrstuhlfahren und fand auch immer jemanden, der mich begleitete. Doch diese Abhängigkeit nervte mich sehr. Wir übten auch als Zweitlösung das Treppensteigen. Nur körperlich gesehen waren mir dort aufgrund meiner Atemprobleme Grenzen gesetzt und vom 6. Stock herunter zum Erdgeschoss und wieder hoch zu gehen, war für mich nicht möglich. Es wurden Etappenziele gesetzt und es hieß üben, üben und nochmals üben.

Im Juni 2018 änderte sich etwas, denn meine Freundin zog in die Kurzzeitpflege ein. Ich hatte natürlich den Wunsch, sie jeden Tag zu besuchen. Nach ein paar Tagen war es mir jedoch sehr peinlich und unangenehm, immer eine Schwester zu fragen, ob sie mich begleitet und wieder abholt. Daher überwand ich meinen inneren Schweinehund und stieg in den Fahrstuhl. Ich drückte den Knopf und das Hosenflattern begann. Als ich unten ankam, war mir ziemlich flau im Magen und mein Herz raste, aber ich war unendlich stolz auf mich – ich hatte es geschafft! Endlich konnte ich kommen und gehen, wann immer ich wollte. Von da an benutzte ich den Fahrstuhl häufig und verlor meine Angst vor diesem Teufelsding.

Doch eines Tages spielte mir dieses Teufelsding einen Streich. Ich stieg ein, kam bis in den 5. Stock und saß fest. Nichts rührte sich mehr und die Angst war wieder da. Bald darauf ging es weiter, aber diese Sonderfahrt möchte ich nicht noch einmal erleben.

Mein domino-coach und die Mitarbeiter der Wohntage 6 bauten mich wieder auf, gaben mir Mut und appellierten an meine Selbstständigkeit. Einige Fahrten danach fanden wieder in Begleitung statt, doch dann fuhr ich wieder allein zu meinen Therapien.

Anfreunden kann ich mich mit dem Transportmittel immer noch nicht. Jedoch kann ich sagen, mit der Hoffnung und dem Glauben an sich selbst und mit Unterstützung von lieben Menschen kann man Berge versetzen.



Impressum

domino-world™

Karl-Marx-Straße 84–86
16547 Birkenwerder
Telefon: 03303/29 37 60
Fax: 03303/29 37 70
Zentrale@domino-world.de
www.domino-world.de

Redaktion

Dr. Petra Thees

Gestaltung

Bergmann & Partner
Agentur für Werbung und Verkaufsförderung GmbH

Fotos

domino-world™, Shutterstock, Pixabay

16.
AUSGABE



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