



18. Ausgabe

domino-coaching™
Erfolge des
Sommers

domino
world™



domino-coaching™

Erfolge des Sommers

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

seit 21 Jahren betreuen wir unsere Patientinnen und Patienten nun schon nach unserem domino-coaching™ – einem Pflegemodell, das in Deutschland einzigartig ist. Das domino-coaching™ arbeitet therapeutisch: Es aktiviert die Rehabilitationspotenziale unserer Patienten, macht sie wieder fitter, selbstständiger und seelisch ausgeglichener.

Inzwischen ist das domino-coaching™ ein Erfolgsmodell:

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

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

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

„domino-coaching™ Erfolge des Sommers“.

Die Geschichten werden auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, sehr berühren. Sie zeigen, wie es die Patienten trotz schwerer Krankheiten und trotz aller Rückschläge geschafft haben, ihre Ziele zu erreichen. Jede der Geschichten demonstriert, dass es immer gelingen kann, schwierige Situationen zu meistern.

Unsere domino-coaches und alle unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben einen wichtigen Beitrag geleistet, um diese Erfolge zu erreichen – das ist für uns alle eine große Anerkennung und macht uns sehr stolz.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und bin sicher, dass Ihnen die Geschichten Mut und Kraft auf Ihrem eigenen Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude geben werden.

Herzlichst

Ihre

Dr. Petra Thees, Vorstand



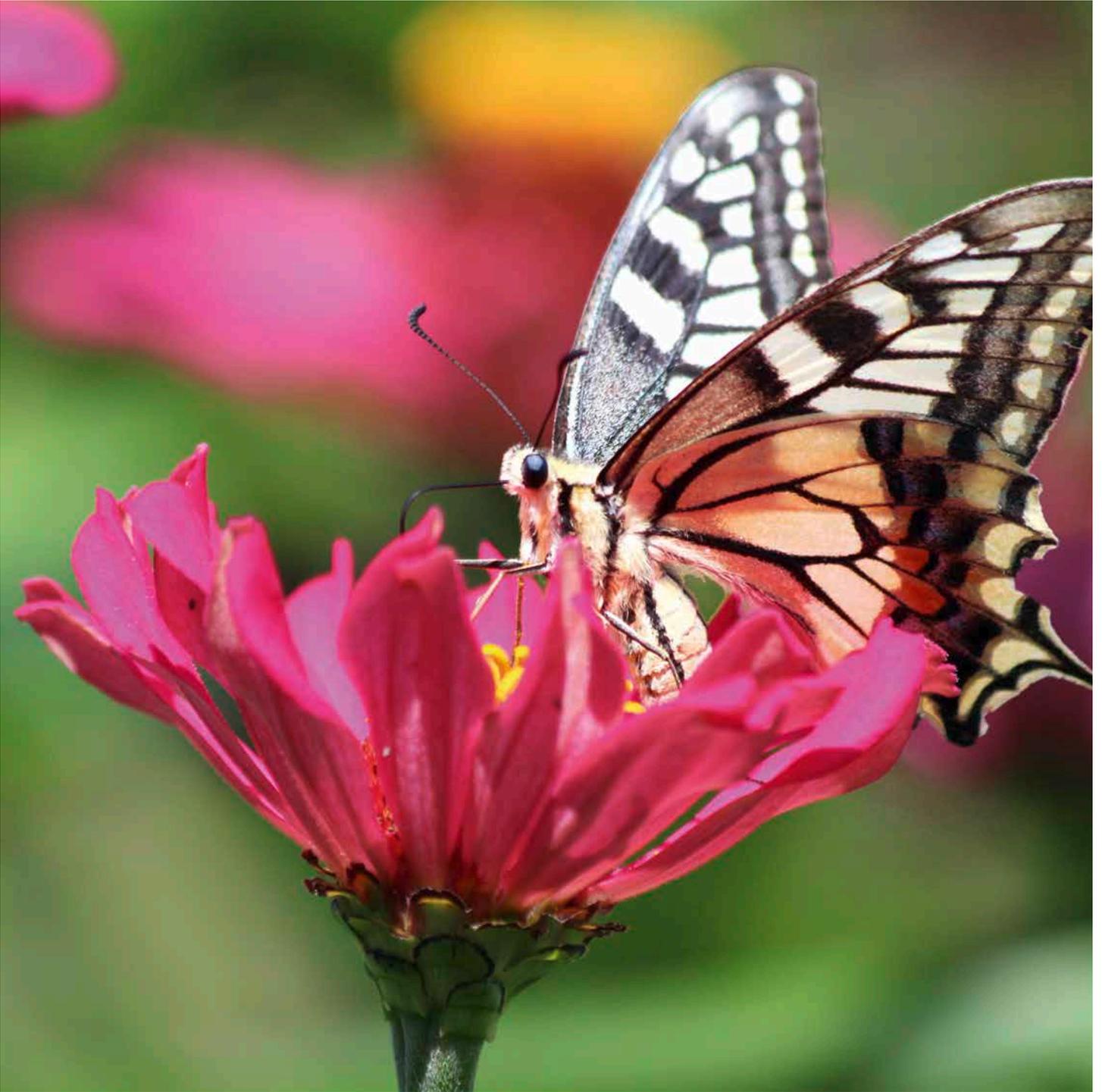
Inhaltsverzeichnis

1	Ina Golde (Club Oranienburg)	10
2	Monika Goewe (Club Tegel)	14
3	Christel Holz (Center Birkenwerder)	18
4	Käte Kortylak (Club Tegel)	20
5	Ruth Kleeßen (Club Oranienburg)	22
6	Doris Moser (Club Tegel)	24
7	Johanna Hasse (Club Treptow)	25
8	Irmgard Rademacher (Club Tegel)	26
9	Tatjana Erhardt (Center Kreuzberg)	27
10	Lydia Henkel (Club Tegel)	28
11	Margot Schellberg (Club Treptow)	30
12	Bernhard Lapatz (Club Tegel)	32
13	Inge Margot Lorenz (Club Oranienburg)	33
14	Christel Steinert (Club Treptow)	35
15	Erdmute Seidler (Club Tegel)	36
16	Hartmuth Zierath (Center Oranienburg)	38
17	Siegfried Fendler (Club Tegel)	40
18	Bernhard Schubert (Day Care Center Kreuzberg)	41
19	Madeleine Dischka (Center Kreuzberg)	43
20	Christiane Walk (Club Tegel)	44
21	Gertrud Virus (Club Oranienburg)	46
22	Anneliese Unrath (Club Tegel)	48
23	Günter Quednau (Club Oranienburg)	49
24	Eva Wernicke (Day Care Center Birkenwerder)	50
25	Christel Milinski (Club Oranienburg)	52
26	Gerda Hanke (Club Treptow)	54
27	Gisela Wendlandt (Club Tegel)	57

28	Gisela Erler (Center Siemensstadt)	58
29	Rosa Gryga (Club Oranienburg)	60
30	Ursula Lippert (Club Tegel)	62
31	Dieter Halle (Center Hohenschönhausen)	64
32	Horst Wernicke (Club Tegel)	66
33	Christel Schuster (Club Treptow)	69
34	Sigrid Dunger (Club Oranienburg)	70
35	Grete Nikolaus (Club Treptow)	73
36	Herta Heyn (Club Tegel)	74
37	Melitta Bahr (Club Oranienburg)	76
38	Renate Schulze (Center Kreuzberg)	79
39	Rita Ansahl (Center Birkenwerder)	80
40	Helga Nitsch (Club Tegel)	81
41	Marlies Olschock (Club Treptow)	82
42	Renate Kieseling (Club Tegel)	84
43	Gertrud Klawikowsky (Center Lichtenberg)	86
44	Christa-Ina Blenn (Club Oranienburg)	87
45	Hedwig Dangel (Center Kreuzberg)	88
46	Karl-Heinz Wesp (Club Tegel)	89
47	über einen Bewohner (Club Treptow)	90
48	Waltraud Stotz (Day Care Center Kreuzberg)	91
49	Irmgard Hielscher (Club Treptow)	92
50	Heinz Nitschke (Day Care Center Birkenwerder)	94
51	Margarete Bauer (Club Tegel)	97
52	Hans Czolbe (Club Treptow)	98
53	Ruth Skotarczyk (Club Oranienburg)	101
54	Erika Grunow (Club Treptow)	102
55	Ilse Ebert (Club Tegel)	104
56	Gerda Margot Nuss (Club Oranienburg)	106
57	Edda Hanisch-Enez (Center Kreuzberg)	107

58	Helene Freimark (Club Oranienburg)	109
59	Irmgard Oh (Club Tegel)	110
60	Renate Engelhardt (Club Oranienburg)	112
61	ein Patient (Center Kreuzberg)	114
62	Manfred Wilke (Club Treptow)	115
63	Horst Lüdecke (Club Tegel)	116
64	Cornelia Kny (Center Lichtenberg)	119
65	Hartmut Brocke (Club Tegel)	120
66	Gisela Saath (Club Treptow)	122
67	Waltraud Degner (Club Oranienburg)	123
68	Ingeborg Bause (Club Tegel)	124
69	Lieselotte Eichholz (Center Oranienburg)	126
70	Monika Rudert (Day Care Center Birkenwerder)	127
71	Hildegard Moritz (Club Oranienburg)	128
72	Brigitte Mischke (Club Oranienburg)	130
73	Karl-Heinz Zuber (Club Tegel)	133
74	Heidemarie Kroll (Center Kreuzberg)	134
75	Rosemarie Eisenbarth (Club Treptow)	136
76	Gerhard Lehmann (Club Oranienburg)	137
77	Erika Kober (Club Oranienburg)	138
78	Dr. Manfred Wirsig (Club Treptow)	139
79	für eine Bewohnerin (Club Oranienburg)	140
80	Joachim Stahlberg (Club Tegel)	142
81	Brigitte Bartelt (Club Treptow)	144
82	Gertrud Grzegorski (Club Tegel)	146
83	eine Patientin (Center Siemensstadt)	147
84	Rita Borchert (Club Oranienburg)	148
85	ein domino-coach (Center Oranienburg)	150
86	Gerd Piotrowski (Club Oranienburg)	153
87	über eine Patientin (Center Oranienburg)	154

88	Christa Jenning (Center Birkenwerder)	156
89	Wilma Hildebrandt (Center Kreuzberg)	158
90	Helga Kretschmer (Club Tegel)	159
91	Käthe Charlotte Riedel (Club Oranienburg)	160
92	Regina Präßler (Center Hohenschönhausen)	161
93	Ralf Reschke (Club Oranienburg)	162
94	Bernd Trümper (Club Treptow)	164
95	Renate Bobering (Day Care Center Birkenwerder)	165
96	Elisabeth Tiedt (Club Tegel)	166
97	Charlotte Wittenhagen (Center Birkenwerder)	168
98	Inge Arndt (Club Oranienburg)	170
99	Willi Wengielewski (Club Oranienburg)	171
100	Werner Weierke (Club Tegel)	172
101	Manfred Soltwedel (Club Oranienburg)	174
102	Norbert Gerick (Club Treptow)	176
103	Werner Zornkau (Club Oranienburg)	178
104	Rudolf Volkmann (Center Kreuzberg)	179
105	Ilse Ring (Club Oranienburg)	181
106	Ilse Schramm (Club Tegel)	182
107	Martina Thews (Club Oranienburg)	184
108	Gerda Syring (Club Tegel)	186
109	Anita Türschmann (Club Treptow)	188
110	Irmgard Meritz (Club Tegel)	192





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



Verfasserin: Ina Golde mit Hilfe ihres domino-coaches

Aufgeben ist keine Option! Nach einem längeren Aufenthalt im Krankenhaus zog ich am 10. Juni 2020 in die Pflegeeinrichtung domino-world™ Club Oranienburg ein. Eine ärztliche Diagnose bescheinigte mir ein baldiges Lebensende. Ich konnte nicht mehr allein essen, trinken und schlafen. Ich wollte und konnte nicht mehr aufstehen. Die Motivation zu überleben, war nicht mehr vorhanden. Die Tage zogen einfach an mir vorbei.

Jeannette, eine Pflegerin der Etage 7b im domino-world™ Club Oranienburg, sprach freundlich, aber mit sehr deutlichen Worten: „Frau Golde, Sie haben doch gesunde Hände und Beine, bringen Sie den Mut auf und bewegen Sie sich.“

Der erste Schritt war, allein an der Bettkante zu sitzen. Als nächstes kam der regelmäßige Toilettengang. Ja, Sie hören richtig, eine Toilette benötigte ich bis zu diesem Moment nicht, ich saß ja im Rollstuhl ... Ich wollte den Rollstuhl verlassen und wieder laufen, also sagte ich mir selbst den Kampf an. Ich habe angefangen, meinem domino-coach zuzuhören.

Meine Tochter ermöglichte mir eine Fahrt mit dem „Wünschewagen“. Am 25. Oktober 2020 ging die Reise, zusammen mit Anne, zum Kloster Chorin. Eine Organisation (Arbeiter-Samariter-Bund) setzt sich für eine letzte Wunscherfüllung sterbenskranker Menschen ein.

Mit viel Geduld und Übung konnte ich kleine Strecken mit dem Rollator laufen. Dann kam Philipp, der Physiotherapeut des Clubs, und sagte zu mir: „Frau Golde, Sie wollen doch das Weihnachtsfest bei Ihrer Tochter in Berlin feiern. Da müssen Sie Treppen steigen und jetzt beginnt das Training.“ Glauben Sie mir, die ersten Stufen musste er mich regelrecht nach oben ziehen.

Philipp schubste mich in die richtige Richtung. Das Treppenhaus: Ich kenne jede Stufe, habe sie gezählt, über sie geschimpft. Ich habe sie erklommen: zweimal, viermal, siebenmal, zehnmal ... – Dann kam Philipp: „Welchen Berg möchten Sie denn noch erforschen?“ Philipp ging mit mir an die Sprossenwand, täglich auf den Stepper und Crosstrainer. Mittlerweile schaffe ich jeweils mindestens zwanzig lange Minuten. Jetzt bin ich so fit, dass ich meine Übungen selbstständig durchführen kann und jeden Tag das Haus verlasse, um spazieren zu gehen.

Ich wollte mir bezüglich meiner Diagnose eine zweite Meinung einholen. Eine nette Gynäkologin las den beigefügten Brief und untersuchte mich gründlich: „Frau Golde, ich kann nichts sehen. Wir machen in fünf Wochen eine Nachuntersuchung.“

Dicke Tränen liefen über mein Gesicht – Freudentränen. Die Nachuntersuchung ergab ebenfalls ein positives Ergebnis. Viele Stunden, viele Tränen und viele Wünsche erfüllen jetzt mein Leben.

Ich bin 2020 in den Ruhestand getreten und habe vorher als Grundschullehrerin gearbeitet. Ich unterrichtete die Fächer Mathe, Deutsch und Musik. Man sagte mir: „Sie brauchen neue Aufgaben, etwas, wofür Sie brennen.“ Ein schöner Satz, ein wichtiger Satz. Anja, eine Pflegerin aus dem Gartenflügel, hat diesen Satz schon im Dezember 2020 gesagt. Danke dafür!

Bei einem Arztbesuch entdeckte ich die Einrichtung der Schülerhilfe und nun arbeite ich dort mit Kindern, denen das Lernen schwerfällt. In der Volkshochschule Oranienburg gebe ich zukünftig meine Deutschkenntnisse an Menschen mit Migrationshintergrund oder diejenigen, denen das Lesen und Sprechen der deutschen Sprache schwerfällt, weiter.

Im Krankenhaus Oranienburg lernte ich den Verein „Grüne Damen“ kennen. Auch hier wollte ich ein bisschen unterstützen und nun gehe ich regelmäßig ins Krankenhaus und helfe den Kindern und Jugendlichen. Wir spielen Spiele, brechen das Schweigen oder ich trockne Tränen. Diese ehrenamtliche Tätigkeit erfüllt mich sehr. Allerdings ist mein Hobby durch Corona sehr eingeschränkt. Alle Menschen dieses Planeten müssen aufmerksam und rücksichtsvoll sein. Die Lockerungen ermöglichen kleine Schritte.

Mein nächstes Ziel war eine Tagesreise zu zweit nach Warnemünde. Die Ostseeluft wehte uns ins Gesicht und wir genossen einfach nur den Tag. Die Reisekataloge liegen jetzt jedenfalls nicht mehr einfach so auf dem Tisch herum. Ich habe nämlich noch ein großes Ziel: Ich möchte eine Reise ins Ausland machen.

Wissen Sie, ich traue es mich fast nicht zu sagen: Mein allergrößter Traum ist eine eigene Wohnung. Auch wenn meine Erkrankung mich anfänglich aus der Bahn geworfen hat, so weiß ich doch, wohin mich mein Weg führen wird. Ich glaube daran! Im nächsten Jahr werde ich wieder eine Geschichte schreiben, aber dann von außerhalb der Mauern von domino-world™ und das ist ein Versprechen.

Ich möchte mich bei allen Mitarbeitern der Station 7 b im domino-world™ Club Oranienburg bedanken. Ohne den Glauben dieser lieben Menschen an mich, hätte ich vielleicht nicht den Glauben an mich selbst zurückgewonnen. Auch meiner Familie möchte ich einen großen Dank für die Unterstützung aussprechen. „Anne, ich umarme dich.“

Jeder erhält das Geschenk des Lebens nur einmal. Macht etwas daraus! ■





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



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

Hallo, mein Name ist Monika Goewe und ich habe eine ganz tolle Geschichte zu erzählen. Sie beginnt traurig, aber lassen Sie sich am Ende überraschen.

Ich zog im Mai 2019 hier auf der Etage 3 ein. Ich hatte einen schweren Schlaganfall erlitten und konnte nicht mehr sprechen und laufen. Ja, ich war nun genau der Pflegefall geworden, vor dem sich alle fürchten! Ich musste unser schönes Haus verlassen und mein Mann musste nun alles allein erledigen. Wir beide waren über diese ganze Situation sehr traurig.

Da saß ich nun in meinem Zimmer. Ja, es war wunderschön, doch Sie können mir glauben, dass mich das überhaupt nicht interessiert hat. Die Mitarbeiter kamen, stellten sich vor, stellten Fragen und sahen mich prüfend an. Ich konnte nur nicken oder den Kopf schütteln und dachte mir nur: „Lasst mich doch alle allein, ich will doch nur meine Ruhe haben und lernen, mit meinem Schicksalsschlag umzugehen.“

Einen Tag später stand eine Mitarbeiterin vor mir und stellte sich als mein domino-coach vor. Wer oder was immer das sein sollte, es interessierte mich nicht. Ich beantwortete alle Fragen mit einem Nicken oder Kopfschütteln und verstand eigentlich gar nichts.

Als mir dann noch solche komischen Fragen gestellt wurden, wie z. B. „Haben Sie viele Aktivitäten aufgegeben oder fühlen Sie sich voller Energie?“ dachte ich, ich muss innerlich explodieren. „Hallo Frau domino-coach, können Sie mich bitte mal angucken? Ich sitze hier fast bewegungslos im Rollstuhl, kann nicht mehr selbst antworten und Sie fragen mich, ob ich mich voller Energie fühle?“ So langsam zweifelte ich, ob ich die richtige Einrichtung gewählt hatte.

Irgendwie spinnen die doch alle hier. Ich soll täglich an die Sprossenwand und Übungen machen, Stehen soll ich trainieren, an den Gruppentherapien soll ich täglich teilnehmen – vor allem Kraftsport und irgendwas Chinesisches: Qi Gong oder so. Sehen die Mitarbeiter nicht, wie schlecht es mir geht? Das, was ich erreichen soll, ist doch unmöglich! Aber was soll's, dachte ich, machste einfach überall mal mit. Irgendwann werden die Mitarbeiter es ja merken, dass mit mir nichts mehr los ist.

Und nun ging es los: eine Stunde Reha täglich, an manchen Tagen sogar noch etwas mehr. Jeden Morgen musste ich versuchen, mit Begleitung ein paar Schritte am Rollator zu gehen; da kam immer extra die Physiotherapeutin des Hauses. Nach dem Frühstück hatte ich täglich eine Verabredung mit „Liesbeth“, Liesbeth taufte ich die Sprossenwand und wir wurden Freundinnen.

Die täglichen Gruppentherapien machten plötzlich Spaß, ich bekam regelmäßig Logopädie und merkte innerhalb kurzer Zeit schon positive Veränderungen. Als ich die ersten Worte wieder mit meinem Mann sprechen konnte, hatte er Tränen in den Augen. Nie hätte er gedacht, dass dies jemals wieder möglich werden könnte.

Bei einem gemeinsamen domino-coaching™ Gespräch, an dem auch mein Mann teilnahm, äußerte er den Wunsch, eines Tages wieder mit mir zusammen zu wohnen. Ich musste schmunzeln und dachte mir nur: „Träum weiter Schätzelein, das wird wohl nie wieder passieren, es sei denn, du ziehst hier auch auf der Etage ein.“ Umso erstaunter war ich, dass mein domino-coach völlig begeistert von dem Vorhaben war und so stellten wir den Reha-Tourenplan und das Therapieprogramm um.

Gemeinsam träumten wir davon, dass ich in meinem wunderschönen Garten sitze und den frischgemähten Rasen riechen kann, dass wir die Vögel beobachten und genüsslich frisch gebrühten Kaffee schlürfen.

Ja! Das wollte ich, und nun gab ich erst richtig Gas. Ich nahm jedes Therapieangebot wahr, rätselte in meiner Freizeit und sprach die Lösungen immer laut vor mich hin. Trainierte nachmittags allein in meinem Zimmer und mein Wille wurde immer stärker. Mein domino-coach war megastolz auf mich und das motivierte mich noch mehr. Mein Mann konnte all die Dinge, die mit mir passiert waren, gar nicht glauben und der gemeinsame Traum rückte immer näher.

Im August 2020 wagten wir es und ich blieb ein ganzes Wochenende bei meinem Mann in unserem Haus. Es klappte einwandfrei, denn schließlich konnte ich dank aller Gruppen- und Einzeltherapien allein und sicher am Rollator gehen. Ich war wieder in der Lage, den Toilettengang selbst durchzuführen und konnte all meine Wünsche und Bedürfnisse wieder frei formulieren.

Voller Freude und Stolz berichtete ich das bei meiner Rückkehr allen Mitarbeitern und natürlich meinem domino-coach Melanie. Von nun an wurden alle Dinge, die noch etwas verbessert werden konnten, in intensiven Einzeltherapien trainiert. Der Transfer im Bett fiel mir noch etwas schwer und das Hoch-/Runterziehen der Hose, aber es waren nur noch Kleinigkeiten und es wurde täglich mehrfach trainiert.

Dann kam der 30. Dezember 2020: mein Auszugstag!

Ja, Sie lesen richtig! Erhobenen Hauptes und selbstständig gehend an einem Stock verabschiedete ich mich – heulend wie ein Schlosshund – von allen Bewohnern und Mitarbeitern der Etage 3. Ich habe jeden Einzelnen liebge-
wonnen und die Tränen kamen aus Dankbarkeit und Freude, aber es waren auch Tränen des Abschiedsschmerzes, die über meine Wangen flossen.

Nie im Leben hätten mein Mann und ich daran geglaubt, wieder zusammen wohnen zu können.

Danke an das gesamte Team 3! Danke an das domino-
coaching™ mit der dazugehörigen Reha-Stunde. Ach, einfach danke an alle, die an mich geglaubt haben.

Ich bin dann mal weg ... ■





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

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

Ich bin Christel Holz und ich bin 72 Jahre jung. Ich hatte schon einmal eine Sommergeschichte geschrieben und nun wird es Zeit, eine weitere zu schreiben. Was soll ich Euch erzählen: Mein Jahr 2020 war eigentlich ein sehr schönes Jahr. Gesundheitlich ging es mir immer besser, ich musste ja meinen Therapieplan einhalten, was ich auch gern tat.

Dann kam COVID-19, was uns alle einschränkte. Ich durfte nur bedingt meine Mutter im Pflegeheim besuchen, was mich sehr traurig machte. Dazu kam, dass sie im Dezember auch noch verstarb. Ich baute stark seelisch ab und verfiel in Depressionen, ich hatte zu nichts Lust.

Mein domino-coach spendete mir in dieser Zeit viel Trost und hatte immer ein offenes Ohr für mich, was mir auch sehr guttat. Wie man so schön sagt, gab sie mir „durch die Blume“ zu verstehen, dass ich trotzdem weiterhin meine Übungen durchführen muss, damit mein Bewegungsapparat im Gleichgewicht bleibt und ich nicht weiter abbaue.

Ich gab mir sehr große Mühe und Dank meines domino-coaches, gelang es mir auch. Dann, als ich dachte, es geht wieder aufwärts, kam der nächste Rückschlag. Meinem geliebten Kater Mohrchen ging es gesundheitlich sehr schlecht und ich musste ihn einschläfern lassen, damit er sich nicht mehr quälen musste.

Meine Welt zerbrach in tausend Stücke und das in kürzester Zeit. Aber ich muss Euch sagen, meinen domino-coach an meiner Seite zu haben, stärkt mich jeden Tag immer wieder und hätte ich sie nicht gehabt, wer weiß, ob ich aus den Depressionen selbstständig herausgekommen wäre.

Durch das tägliche Lauf- und Treppentraining geht es mir besser und ich bin fitter. Und das Beste daran ist, ich habe auch einiges an Gewicht verloren und fühle mich gesünder und spüre, dass ich mehr Kraft habe.

Ich danke meinem domino-coach sehr dafür, dass sie an meiner Seite ist und mich ständig animiert, meine Therapieübungen durchzuführen. Das Leben geht ja trotzdem weiter, auch wenn ein geliebter Mensch oder das geliebte Tier von uns geht. Man muss immer positiv nach vorn schauen.

Also in diesem Sinne – auf zu neuen Ufern! ■

Verfasserin: Claudia Goldmann
für **Käte Kortylak**

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



Frau Kortylak wohnt seit Anfang Januar 2021 im domino-world™ Club Tegel auf der Etage 3. Mehrere Krankenhausaufenthalte, die sich über ein Jahr hinzogen, haben ihr Leben zu Hause drastisch erschwert, und ihr fehlten die Kraft und die Motivation, allein ihren Alltag zu bewältigen. Ihr großer Übungsball, den sie täglich zum Einsatz brachte, bekam einen neuen Besitzer: ihre Urenkelin. Frau Kortylak hatte einfach keine Energie mehr. Sie saß nur noch in ihrem Sessel, war unmotiviert und ging fast gar nicht mehr. Sie fühlte sich kraftlos und hatte zu nichts mehr Lust.

Gemeinsam mit ihrer Tochter beschloss sie einen Umzug in unsere Einrichtung in Tegel. Ihr neues Zuhause gab ihr Auftrieb. „Ich schäme mich“, gestand sie, „weil ich so abgebaut habe.“ Aber durch die tägliche Betreuung, das domino-coaching™, die Einzel- und Gruppentherapien gelang es ihr in Kürze, wieder Sinn in ihrem Leben zu sehen. Spaß und Freude in der Gemeinschaft spiegelten sich in ihrem Gesicht wider.

Durch die Therapie Qi Gong besserte sich ihr seelisches Wohlbefinden. Ihre Worte nach der ersten Gruppentherapie waren: „Mensch, fühl' ich mich wohl.“ Das war ja sowas von entspannend und diese großartige Musik nebenbei und auch der aromatisierte Duft dazu, ich habe gedacht, ich bin in China.“ Im Krafttraining wurden die kleinsten Muskeln wieder aufgebaut, das gab Frau Kortylak neuen Lebensmut. In den Einzeltherapien, wie z. B. an der Sprossenwand oder im Zirkeltraining, blühte sie richtig auf. Nach eigener Aussage hatte sie nach den ganzen sportlichen Aktivitäten Muskelkater, dieser verschwand aber durch die regelmäßigen Wiederholungen sehr schnell.

Frau Kortylak ist im Club angekommen und macht weiter nach dem Motto: „Ohne Fleiß kein Preis“. Mittlerweile ist sie eine fröhliche, redefreudige Bewohnerin, die nun alle ihr angebotenen Therapien besucht, sie ist motiviert und läuft täglich über die Etage.

Ihre Tochter ist sehr erfreut darüber. Sie motiviert und lobt sie in ihren täglichen Telefongesprächen.

Schon nach drei Monaten wechselte Frau Kortylak vom Depressions- ins Standardmodell. Was für ein Erfolg! Nun hat sie neue Ziele und sie wird sie mit Sicherheit auch erreichen. Wir werden gemeinsam daran arbeiten und nicht aufgeben. ■

Verfasserin: Ruth Kleeßen mit Hilfe ihres domino-coaches

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

Auch ich möchte in diesem Jahr wieder eine Geschichte zum Besten geben. Ich berichte über meinen 90. Geburtstag am 2. Mai letzten Jahres. Zu dieser Zeit war es sehr schlimm mit dem ersten Lock-down. Nichts war mehr wie früher und wir alle mussten in den Zimmern bleiben. Dann kam dieser bewusste Tag, mein runder Geburtstag, und wir konnten ihn nicht feiern. Und alles wegen Corona!

Aber mein Sohn mit Frau und die restliche Familie haben mich überrascht. Ich wurde vom Pflegepersonal zur Terrasse begleitet und auf einen Stuhl gesetzt und dann kam die ganze Schar um die Ecke. Sie waren nur vier Meter von mir entfernt auf dem Gehweg und ich war so überglücklich! Sie standen dort mit Wunderkerzen, einem großen gemalten Plakat und einer Musikbox, die ein englisches Geburtstagslied ertönen ließ. Meine kleinen Urenkel haben mitgesungen – es war so schön.

Ich war so überrascht und gerührt; das hätte ich niemals für möglich gehalten. Aus der Ferne haben wir symbolisch angestoßen. Sogar die Pflegekräfte hatten feuchte Augen, so schön fanden sie diese Überraschung.

Im Anschluss an diese gelungene Geburtstagsüberraschung haben wir, also die Pflegekräfte und ich, uns die Torte schmecken lassen.

Und damit bin ich auch schon am Ende meiner Geschichte angelangt über das schönste Erlebnis des letzten Jahres. ■



Verfasserin: Doris Moser mit Hilfe von Diana Kartes

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

Ich wohne jetzt seit drei Jahren im Erdgeschoss des domino-world™ Club Tegel. Ich bin sehr zufrieden hier. Als ich einzog, war ich in einer schlechten körperlichen Verfassung und es fiel mir sehr schwer, mein altes Leben aufzugeben. Bei meinen Alltagsverrichtungen benötigte ich viel Unterstützung der Mitarbeiter.

Aber das domino-coaching™ hat mir geholfen. Nach 18 Monaten konnte ich wieder selbstständig duschen und mithelfen, mein Bett zu richten. Nie hätte ich geglaubt, dass das domino-coaching™ mein Leben verändern könnte. Damit ich weiterhin fit bleibe und so wenig Hilfestellung wie möglich im Alltag benötige, mache ich bei jeder Therapie mit, die mein domino-coach, Peggy Stahlberg, für mich geplant hat. Ganz wichtig ist das Krafttraining für den Muskelaufbau und das kognitive Training hält meinen Geist wach.

Peggy Stahlberg stärkt mich und steht mir immer mit Rat und Tat bei den Therapien zur Seite, damit ich die Ziele, die ich mir gesetzt habe, auch erreiche. Sie gab mir auch Übungen für das Lauftraining, das Treppensteigen und das Krafttraining, die ich allein durchführen kann. Der schönste Tag der Woche ist für mich der Dienstag. Da kommt der Physiotherapeut und massiert die Beine mit ätherischen Ölen. Das ist so wohltuend und entspannend. Auch das muss mal sein bei all der Anstrengung.

Ich freue mich auf weitere schöne und ereignisreiche Jahre hier im Club, in denen ich zufrieden mit mir und meinem Umfeld leben kann. ■

Verfasserin: Eileen Gleißner
für Johanna Hasse

Mein Name ist Eileen Gleißner. Mittlerweile arbeite ich seit fünf Jahren im domino-world™ Club Treptow und nach drei Jahren durfte ich endlich meine domino-coaching™ Ausbildung absolvieren, die ich natürlich auch bestanden habe. Es war das erste Mal, dass mir Bewohner anvertraut wurden, was eine Menge Verantwortung mit sich bringt.

Heute möchte ich von einer Dame erzählen, die sich trotz vieler Schicksalsschläge nicht unterkriegen lässt. Frau Hasse wohnt seit vier Jahren hier im domino-world™ Club Treptow. Bei einem Sportunfall erlitt sie leider einen Wirbelsäulenschaden, der durch falsche Operationen zu spät und falsch behandelt wurde. Trotzdem verlor sie nie ihr Lächeln.

Bei ihrem Einzug wirkte sie sehr traurig. Wir erstellten einen Therapieplan, an den sie sich sehr streng hält und sie ist immer bei den Therapien dabei. Eine Runde durch den schönen Rosengarten muss täglich sein. Sie liebt die Gesellschaft und hat einen festen Freund an ihrer Seite, den sie bei domino-world™ gefunden hat. In den harten Corona-Zeiten führten beide ihr Krafttraining gemeinsam durch, da es keine Gruppentherapien gab. Außerdem fanden die beiden eine sinnvolle Aufgabe und sind seit zwei Jahren im Heimbeirat tätig.

Wir arbeiten gern zusammen und wenn es mir einmal nicht gut geht, dann motiviert sie mich und ebenso andersherum. Deshalb Danke für den großartigen coaching-Job. ■

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

Verfasserin: Sonja Naefe für Irmgard Rademacher

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



Ich wohne seit dem 27. Juli 2018 im domino-world™ Club Tegel auf der Etage 1. In den letzten Jahren musste ich schwere Schicksalsschläge erleiden und habe sehr darunter gelitten. Ich war sehr oft am Boden zerstört und hatte zu nichts mehr Lust. Auch wollte ich niemanden sehen, hören und schon gar nicht mit irgendjemandem reden. Selbst zum Essen musste ich geholt werden und war ich damit fertig, bin ich schnell wieder in mein Appartement gegangen, um in meinen düsteren Gedanken zu versinken.

Ich war sehr unglücklich, hatte aber nicht mit dem eisernen Willen der Mitarbeiter von domino-world™ gerechnet. Sie haben mich nicht aufgegeben! Täglich kamen sie, um mich zum Essen zu holen oder um mich zu den Therapien zu bringen. Sie blieben hartnäckig und nach langer Zeit bekam ich doch wieder Spaß an den Dingen.

Ich lachte wieder viel mehr, ging selbstständig zu den Mahlzeiten und auch zu den Therapien. Niemand musste mich mehr abholen, denn die Trainingseinheiten mache ich jetzt sehr gern. Manchmal überlege ich, was wohl aus mir geworden wäre, wenn die Pflegekräfte und mein domino-coach nicht so hartnäckig gewesen wären. Na, mal sehen, was das Leben noch so für mich bereithält.

Vielen Dank für mein neues Leben. ■

Verfasserin: **Tatjana Erhardt** mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich bin 59 Jahre jung und seit meiner Geburt körperbehindert. Ich lebe allein im betreuten Wohnen und werde zusätzlich von Betreuern begleitet.

Dass ich dann auch noch in das domino-coaching™ kam, hat mich sehr gefreut. Ich habe einen starken Willen und bin sehr motiviert. Mein Ziel ist es, zusammen mit meinem domino-coach einen Shoppingbummel bei Karstadt zu machen. Vielleicht ist auch noch ein Eis drin.

Jeden Mittwoch kommt mein domino-coach und wir trainieren zusammen das Reha-Programm durch. Darauf freue ich mich immer sehr und bin mächtig stolz, wenn ich für mein Durchhaltevermögen gelobt werde.

Der positive Nebeneffekt ist, dass ich auch etwas abgenommen habe. Mir fehlte es einfach an Bewegung. Jetzt kann ich schon längere Strecken am Rollator laufen und es wird täglich mehr.

Wie gesagt: Aufgeben ist keine Option! ■

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



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

Verfasserin: Lydia Henkel mit Hilfe ihres domino-coaches

Helau und Alaaf liebe Leser, es ist Faschingszeit und in diesem Jahr ist leider alles anders. Jedes Jahr habe ich um diese Zeit „Berliner“ gebacken – das ist für mich eine Tradition. Es gab Zeiten, da habe ich 150 Stück gebacken und sie dann an meine ganze Familie geschickt. In diesem Jahr bin ich aber im Club Tegel, es gibt Kontakteinschränkungen und ich kann nicht zu meiner Tochter, um auch in diesem Jahr meine Tradition fortzusetzen.

Abgesehen davon wollten meine Arme und Hände auch nicht mehr so arbeiten, wie ich es gern hätte. Beim Einzug in den Club Tegel im August 2020 war ich ganz schön klapprig und konnte meine Arme nur unter großen Schmerzen heben und die Fingerfertigkeit ließ nach.

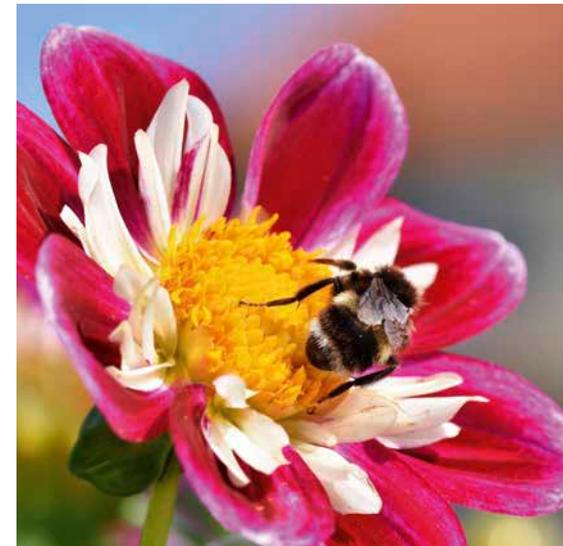
Meinem domino-coach Melanie erzählte ich von meinem Leid und dass ich unbedingt wieder zur Faschingszeit backen möchte. Wir träumten uns gemeinsam in eine Küche und ich erzählte Schritt für Schritt, wie ich den Teig zubereite. Ich sah das alles so bildlich vor mir, ich hatte sogar den Teiggeschmack im Mund und roch meine „Berliner“, als würde ich wirklich vor dem Ofen stehen. Ich kann Ihnen gar nicht mit Worten beschreiben, wie schön diese Fantasiereise war.

Mein domino-coach versprach mir, dass wir uns ganz stark auf das Trainieren der Arme und Finger konzentrieren werden. Und dann ging es auch schon los. Wir stellten gemeinsam ein Therapieprogramm auf, das unter anderem Kraftsport, Handfunktion und das intensive Trainieren der Arme in unserer großartigen Reha-Fit-Ecke an ganz vielen Sportgeräten beinhaltete. Melanie nannte es Zirkeltraining. Leider fanden alle Therapien wegen Corona als Einzeltherapie statt, aber das machte mir nichts aus.

Was habe ich trainiert! Mit den Mitarbeitern, mit meinem domino-coach und auch allein in meinem Zimmer. Oftmals unter großen Schmerzen, aber Fastnacht rückte immer näher. Mit erhobenem Zeigefinger und mit einem zwinkernden Auge ermahnte mich mein domino-coach, wenn ich mal keine große Lust hatte zu trainieren. Sie erinnerte mich dann immer daran, dass ich ihr versprochen hatte, ihr an Fastnacht einen selbstgebackenen „Berliner“ zu schenken.

Heute ist es so weit: Es ist Fastnacht 2021, liebe Leser. Meine Tochter hat mir eine große Schüssel mit allen Zutaten mitgebracht. Bis eben stand ich fröhlich und vor mich hin summend an meinem Tisch und knetete meinen Teig. Er muss jetzt noch eine Stunde gehen, dann holt ihn meine Tochter ab und schiebt alles in den Ofen. Ich freue mich, die fertigen „Berliner“ dann am Abend wieder in Empfang nehmen zu dürfen, daran zu riechen und vor allem genussvoll reinzubeißen. Selbstverständlich habe ich an alle Mitarbeiter gedacht. Sie sind schon ganz gespannt darauf.

Danke an das domino-coaching™ – es ermöglichte mir, meinen Traum ausleben und meine Tradition fortzuführen. Durch das regelmäßige Trainieren kann ich meine Arme und Finger wieder schmerzfrei bewegen, kann sogar wieder besser laufen und aus dem Sessel aufstehen, obwohl ich das gar nicht geplant hatte. Es passierte alles plötzlich wie von selbst. Es wurden ja immer wieder alle Muskeln trainiert und so nahm es seinen Lauf. Rundherum fühle ich mich wohler, fitter und beweglicher. Das Sprichwort „Wer rastet, der rostet.“ hat für mich eine ganz andere Bedeutung erhalten. Ich glaube nun fest an diesen Spruch. Nun wird weiter kräftig trainiert, denn das Osterfest ist nicht mehr weit. Was ich am Osterfest für Traditionen habe? Lassen Sie sich überraschen und warten Sie neugierig auf die nächste Ausgabe der „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ ... ■





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

Verfasserin: Margot Schellberg mit Hilfe von Greta Jacob

Hallo, alle miteinander! Mein Name ist Margot Schellberg und ich wurde am 27. Oktober 1934 in Königsberg geboren – bin also schon stolze 86 Jahre jung. Nach einem Sturz zu Hause kam erst einmal ein langer Krankenhausaufenthalt mit OP und Therapie. Aber das Schlimmste war, ich musste für lange Zeit das Bett hüten. Dazu kam noch, dass ab diesem Zeitpunkt ein Rollstuhl mein ständiger Begleiter wurde und bis heute ist.

Seit dem 19. Februar 2021 wohne ich nun im domino-world™ Club Treptow, da ich leider nicht mehr allein zu Hause sein konnte. Anfangs fiel mir alles sehr schwer, denn gerade zu diesem Zeitpunkt hatte uns das Coronavirus voll im Griff. Gleich am ersten Tag hieß es „Kontaktregulierung“ und das auch noch ganze 14 Tage lang. „Na, das fängt ja gut an!“ waren meine Gedanken, aber das war ja nun mal zu unser aller Sicherheit, damit keine Coronaviren weitergetragen werden konnten.

Einige Tage nach meinem Einzug hörte ich etwas vom domino-coaching™ und ich fragte mich, was das wohl sein sollte: irgendetwas mit Sport, Treppentraining und so. Kurze Zeit später kam jemand und wollte etwas über mein bisheriges Leben wissen. Also fing ich an zu erzählen. Dann wurde ich gefragt, ob ich nicht auch Interesse am domino-coaching™ hätte und bevor ich etwas sagen konnte, fuhr die Frau mit dem Gespräch fort.



In meinem Kopf flackerten viele Bilder und Fragen: „Wie soll das funktionieren? Ich sitze doch im Rollstuhl!“ Im Unterbewusstsein hörte ich weiter zu, bis ich aufsaß, als die Frau sagte, dass ich ja schon voll integriert bin, da ich an allen Therapiestunden teilnehme. Da kam ich ins Staunen und entschloss mich, weiterhin an diesen Sitzungen teilzunehmen. Also gut, dann lasse ich mich coachen, mit der zaghaften Hoffnung, bald wieder auf eigenen Beinen stehen zu können und dass der Rollstuhl irgendwann der Vergangenheit angehört.

Auch bei Sorgen oder sonstigen Problemen kann ich mich vertrauensvoll an alle Mitarbeiter meiner Station wenden. Sie unterstützen mich immer dabei, eine gute Lösung zu finden.

Ehrlich gesagt, habe ich an all das, was die Frau mir erzählte, nicht geglaubt. Heute jedoch sieht die Sache ganz anders aus. Ich glaube jetzt ganz fest daran, dass auch ich eines Tages mehr Selbstständigkeit zurückgewinnen werde. Ich werde die Hoffnung nicht aufgeben und Ihnen später vielleicht von meinen Erfolgen berichten.

Darum möchte ich an alle appellieren: Gebt nie die Hoffnung auf und kämpft, denn es ist Euer Leben. Es lohnt sich immer, denn wer aufgibt und nicht an sich glaubt, hat bereits verloren. ■

Verfasser: **Bernhard Lapatz** mit Hilfe seiner Tochter Beate Lapatz

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

Mein Name ist Bernhard Lapatz. Ich bin 91 Jahre alt und wohne seit März 2020 im domino-world™ Club Tegel. Da ich vor 23 Jahren meine Frau verloren habe, war ich ziemlich einsam. Meine Kinder kümmerten sich zwar um mich, aber die Tage waren sehr lang und still.

Im Januar 2020 stürzte ich und brach mir den Oberschenkel und musste daraufhin für vier Wochen ins Dominikus-Krankenhaus. Nach meiner Genesung stellte ich fest, dass ich fortan im Rollstuhl sitzen muss. Das bedeutete, ich konnte nicht mehr zurück in mein Haus. Es folgten Kurzzeitpflege und ein Aufenthalt in einer Reha-Klinik. Beides war eine Katastrophe! Zum Glück war im Club Tegel ein Platz für mich frei und ich konnte die Reha abbrechen und nach Tegel ziehen.

Seitdem geht es bergauf. Ich fühle mich so wohl wie lange nicht mehr! Das Personal ist ausgezeichnet; immer freundlich und liebevoll. Das Essen und die medizinische Betreuung sind hervorragend. Gott sei Dank bin ich jetzt so weit, dass ich wieder laufen und ein paar Stufen steigen kann. Auch das habe ich den Mitarbeitern zu verdanken.

Nun ist es mir sogar möglich, mein altes Zuhause zu besuchen. Aber ich freue mich jedes Mal, in mein „neues Zuhause“ zurückzukehren. Auf meiner Etage im Erdgeschoss habe ich mittlerweile viele Bekannte und einen guten Kameraden gefunden. Ich bin nicht mehr einsam und habe immer jemanden, mit dem ich mich unterhalten kann. Ich habe das Ziel, mindestens 100 Jahre alt zu werden! ■

Verfasserin: **Inge Margot Lorenz** mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich mache es mir an einem ruhigen Plätzchen im Garten gemütlich und schließe die Augen und denke an die Zeit, als ich hier eingezogen bin. Zu gehen, wohin mich meine Füße tragen, das war mir damals nicht möglich. Ja, mit einem Rollstuhl kann man auch die Welt entdecken, aber man ist immer auf die Hilfe anderer angewiesen.

Mir fiel es sehr schwer, mich auf die Mitarbeiter, das Haus, die Therapien und das domino-coaching™ einzulassen. Es dauerte sehr lange ...

Heute jedoch bin ich durch das Kraft- und Lauftraining, die Übungen am Ergometer und das Treppensteigen-Training in der Lage zu gehen. Der Rollstuhl steht in der Ecke als Bedarfsposition.

Und nun stelle man sich vor, man geht spazieren und entdeckt viele schöne Dinge um sich herum im Garten. Man steht und blickt sich um, die Sonne scheint und ein leichter Wind weht. Man geht weiter und hört die Vögel zwitschern. Vorsichtig geht man über den angelegten Weg und steht mitten auf diesem Weg.

Das alles ist jetzt für mich möglich. Und nun kann ich sagen: „Da stehst du nun, wohl wissend, was man alles vollbringen kann, wenn man es nur will.“

Ich trainiere weiterhin fleißig am Ergometer, steige die Treppen und gehe. ■



domino-coach:
Nancy Wollank
domino-world™
Club Oranienburg





Verfasserin: **Christel Steinert**



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

Am 5. Mai 2020 bin ich in den domino-world™ Club Treptow eingezogen. Meine Schwester hatte die Unterkunft reserviert und gesagt, die Zeit wird kommen. Das Zimmer hat mich in Größe und Ausstattung überrascht. Meine Aussicht auf das Wasser erhöht die Lebensfreude. Plötzlich begann der Ernst des Lebens. Es klopfte an der Tür und eine junge Frau trat ein. Sie stellte sich mit folgenden Worten vor: „Mein Name ist Petra Neubert. Ich bin Ihr domino-coach und darf Ihnen helfen, wieder auf die Beine zu kommen.“

Sie fragte mich, was ich gern wieder können möchte, was momentan aber nicht geht. Meine Antwort schoss wie ein Flitzebogen aus mir heraus: Ich will mich selbstständig aus dem Rollstuhl heraus in den Sessel setzen und ich möchte wieder allein auf die Toilette gehen. Mein domino-coach war so überrascht von meinen Wünschen und sagte: „Solche Bewohner möchte ich immer haben.“ Und nun ging der Ernst los. Es wurde jeden Tag geübt. Am Vormittag zum Krafttraining und an die Sprossenwand und am Nachmittag zum Laufen am Rollator. Nach kurzer Zeit bekam ich den Lohn für das anstrengende Training. Ich wurde zum „Mutmacher des Monats“ gewählt.

Beim Duschen brauchte ich am Anfang Hilfe und dieser Zustand störte mich sehr. Nach dem dritten Mal habe ich es allein versucht und auch geschafft. Meine Freude war groß. Es ist so schön, wenn man etwas aus eigener Kraft schafft, denn man freut sich nicht nur, sondern ist auch so stolz auf sich selbst. Auch Rückschläge wie mehrere Krankenhausaufenthalte konnten mich nicht bremsen, meine Ziele zu verwirklichen. Mein neues Ziel: Ich möchte allein am Rollator im Garten spazieren gehen. Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass ich auch dieses Ziel dieses Jahr schaffen werde. ■



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

Verfasserin: Erdmute Seidler mit Hilfe von Sabrina Tilch

Ich wurde 1959 geboren und bin somit erst 62 Jahre alt. Ich bin Diplom-Informatikerin und habe von 1991 bis 1999 an der Technischen Universität Berlin studiert. Viele Jahre lang war ich für international agierende Forschungs- und Beratungsunternehmen tätig. In den letzten Jahren habe ich als freiberufliche Projektleiterin, Systemarchitektin und Systementwicklerin gearbeitet. Der Fokus lag dabei auf der analytischen und konzeptionellen Umsetzung von steuernden Funktionen in allen Phasen der Softwareentwicklung.

Dann trafen mich mehrere Schlaganfälle, im August 2019 und im Januar 2020. Man könnte sagen: „Mein eigener Computer erlitt Systemzusammenbruch.“ Seitdem bin ich links halbseitengelähmt, Bein betont. Das bedeutet, ich kann mich nicht mehr selbstständig im Alltag versorgen. Kann mich weder allein waschen, anziehen oder in den Rollstuhl transportieren, ganz zu schweigen von Laufen oder Treppen steigen.

Deshalb musste ich auch meine schöne Wohnung im 4. Stock ohne Fahrstuhl aufgeben. Das war alles sehr frustrierend und traurig für mich. Ich fühle mich deshalb auch oft sehr müde, bin antriebsarm und liege viel in meinem Bett. Nach einer längeren Reha in Berlin-Rudow, wohne ich seit dem 20. April 2020 im domino-world™ Club Tegel. Hier versuche ich nun, mit Hilfe des domino-coaching™ meine eigene Software wieder hochzufahren und auch neu zu entwickeln. Mein großes Ziel ist es, Laufen und Treppensteigen zu können, um dann wieder in eine eigene Wohnung zu ziehen.

In den ersten Monaten meines Einzugs war meine Stimmungslage sehr negativ und ich wollte oft nur in Ruhe gelassen werden. Aber mein domino-coach und die hausinterne Physiotherapeutin Sabrina Tilch ließen nicht locker und versuchten, mich immer wieder zu motivieren, sodass ich nun langsam aus meinem tiefen Loch herauskomme und mich auf die angebotenen Trainingseinheiten einlasse. So kann ich mittlerweile selbstständig aus dem Bett aufstehen und mich in den Rollstuhl transportieren, um dann allein auf die Toilette oder in den Clubraum zu gelangen. In der Therapie mit den Therapeuten arbeite ich an meiner Balance und der körperlichen Fitness. Mit ihrer Hilfe kann ich schon an einer Gehstütze laufen. Alles ist noch etwas wackelig und furchtbar anstrengend! Damit könnte ich keinen Modelwettbewerb gewinnen!

Ich bekomme langsam ein Gefühl dafür, wie es ist, allein laufen zu können. Letzte Woche ist meine Physiotherapeutin mit mir in ein Treppenhaus gefahren. Ich wusste nicht, was ich da sollte und sie sagte: „Treppensteigen natürlich.“ Bei mir blitzten nur Fragezeichen auf. Wie soll das denn gehen? Aber, ich bin dann tatsächlich mit ihr eine halbe Treppe hoch und wieder heruntergestiegen. Ich weiß nicht, was sie da bei mir neu programmiert hat, aber es war großartig, es war ein gutes Gefühl und hat mir weiter Hoffnung gemacht für mein großes Ziel. ■



Verfasser: **Hartmuth Zierath**
mit Hilfe seines domino-coaches

domino-coach:
Candy Gesierich
domino-world™
Center Oranienburg

Hallo, ich bin 64 Jahre alt und ich werde schon einige Zeit von domino-world™ betreut. Was ich erwähnen sollte ist, dass ich psychisch krank bin und der Umgang mit mir nicht immer ganz so einfach ist.

Seit ungefähr einem Jahr habe ich eine Bezugspflegekraft, die zugleich mein domino-coach ist. Ihr Name ist Candy und sie hat es mit viel Schweiß und Hingabe geschafft, dass ich einen geregelten Tagesablauf habe und mich wieder mehr bewege. Aufgrund meiner Krankheit habe ich den ganzen Tag fast nur geschlafen, habe mich nur bewegt, wenn es nötig war. Dadurch schwanden natürlich auch meine Kräfte. Ich bin öfter gestürzt und musste irgendwann ins Krankenhaus.

Nach meiner Entlassung war nichts mehr wie vorher. Mein domino-coach hat zusammen mit meiner Betreuerin alles getan, dass es mir zu Hause besser geht und ich – ehrlich gesagt – gar keine Chance mehr hatte, mich gehen zu lassen. Von nun an kommt der Pflegedienst dreimal täglich und unterstützt mich in allen Bereichen.



Eines Tages kam Candy mit dem domino-coaching™ an. Am Anfang für mich ein absolutes No-Go, denn mein domino-coach erzählte mir etwas von Sport. Ich und Sport, gerade ich, wo ich eigentlich lieber den ganzen Tag schlafe. Aber sie ließ nicht locker und baute in den täglichen Einsätzen, die sie bei mir hatte, immer mehr heimliche Übungen ein, sodass ich mich mehr bewegen musste.

Aufgrund meiner Krankheit rede ich nicht sehr viel und meide auch soziale Kontakte, bin lieber für mich allein. Aber Candy führt regelmäßig Gespräche mit mir und lässt auch oft nicht locker. Sie macht Späße und hat immer einen lockeren Spruch auf den Lippen, der mir auch hin und wieder ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

Zum heutigen Zeitpunkt kann ich sagen, dass mir die Gespräche und Übungen sehr helfen und ich wieder einen kleinen Schritt nach vorn gemacht habe.

Für die Zukunft nehme ich mir vor, dass die Schritte immer größer werden und ich schon bald wieder zum Bäcker gehen kann, um mir selbstständig meinen geliebten Käsekuchen zu kaufen. ■

Verfasser: Siegfried Fendler mit Hilfe seines domino-coaches

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

Mein Name ist „Siggi“ und ich wohne seit neun Monaten im domino-world™ Club Tegel auf der Etage 1. Die Anfangszeit war für mich etwas ungewohnt. Viele Eindrücke und neue Gewohnheiten, an die ich mich jedoch schnell gewöhnen konnte. Die Mitarbeiter machten es mir sehr leicht. Im Laufe der Zeit konnte ich mich immer mehr öffnen und gewann schnell Freunde.

Ich höre leidenschaftlich gern Musik in meinem Zimmer und drehe auch gern mal den Ton etwas lauter auf. In meinem Zimmer habe ich eine große Schallplattensammlung und sortiere diese von Zeit zu Zeit mit Hingabe um.

Ich sollte mich nach zwei Monaten entscheiden, ob ich meine geliebte Wohnung wieder beziehen oder ob ich im Club Tegel bleiben wollte. Die Entscheidung wurde mir jedoch durch die sehr netten Mitarbeiter leicht gemacht und ich entschied mich für den Club Tegel.

Alle Mitarbeiter motivieren mich immer wieder, mich zu bewegen. Ich mache dann Stehtraining, auch ein paar Schritte Lauftraining am hohen Rollator oder nehme an den Gruppentherapien, wie z. B. Kraft- oder Zirkeltraining teil.

Ich muss zugeben, dass ich manchmal echt keine Lust habe, aber da sind dann die Mitarbeiter, die mir ins Gewissen reden, doch etwas für mich zu machen. Ha, ha, ha ...

Aber wissen Sie, es macht ja doch Spaß und ich freue mich, dass mir doch so einiges gelingt. ■

Verfasser: **Bernhard Schubert**
mit Hilfe seines domino-coaches

Früher habe ich einfach so in den Tag hineingelebt, ohne jegliche Struktur oder regelmäßige Mahlzeiten. Seit ich die Tagespflege besuche, weiß ich, wofür ich morgens aus dem Bett aufstehe.

Besonders freue ich mich über die Fahrer, die mich abholen. Sie haben immer einen humorvollen Spruch auf Lager. Die Mahlzeiten in der Tagespflege sind sehr ansprechend und liebevoll zubereitet und ehrlich gesagt, schmeckt es in Gesellschaft sowieso besser als allein zu Hause.

Das therapeutische Angebot wie Krafttraining, die Biografie-Gesprächsrunde, das Qi Gong und das Gedächtnistraining tragen zunehmend zu meinem gesamten Wohlbefinden bei.

Bei meinen Problemen habe ich mit meinem domino-coach, Frau Müller, jederzeit einen vertrauten Ansprechpartner, dem ich zu 100 Prozent vertrauen kann.

Ich würde die Tagespflege in Kreuzberg jederzeit weiterempfehlen! ■

domino-coach:

Marion Müller

domino-world™

Day Care Center Kreuzberg





Verfasserin: Madeleine Dischka

Seit Mai 2021 bin ich in der Versorgung bei domino-world™ im Center Kreuzberg. Mein Name ist Madeleine und ich bin 63 Jahre alt. Nach mehreren Bauchoperationen war ich seelisch am Boden und fühlte mich nicht nur krank, sondern auch einsam und von Sorgen geplagt. Ich wusste nicht mehr, wie ich meinen Alltag bewältigen sollte.

Meine Familie ist nicht erreichbar und daher können sie mir nicht helfen. Nur meine Schwester kann mir im kleinen Rahmen beistehen und sich um meine liebe Katze kümmern, wenn ich im Krankenhaus bin.

In kleinen Schritten fasste ich Vertrauen zu den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen und meinem domino-coach. Dorota half mir durch viele aufbauende Gespräche, sodass ich Mut zum Durchhalten fand und jetzt schon wieder allein zur Toilette gehen kann.

Ich schaue jetzt wieder optimistischer in die Zukunft. ■

domino-coach:
Dorota Sosnowski
domino-world™
Center Kreuzberg



domino-coach im
domino-world™
Club Tegel

Verfasserin: **Christiane Walk**

Es war einmal eine Mutter, die trug ein schweres Leid in ihrem Herzen. Man schrieb das Jahr 1 der großen Pandemie. Als dieses Leid zu groß wurde, sprach ein weiser Mann im weißen Kittel: „Wir müssen Sie einem Wundarzt zuführen.“ So geschah es und als die Mutter nach dem Eingriff wieder zu sich kam, lag sie allein in einem großen Raum und war umgeben von Maschinen und Schläuchen. Aber da waren wieder weise Männer in Kitteln und sie sprachen: „Die Kammern Ihres Herzens begannen nach dem Eingriff zu flimmern und wir kämpften zehn Minuten lang um Ihr Leben. Wir müssen Ihr Herz mit einer kleinen Maschine schützen.“ So geschah es. Nach zwei Wochen intensiver Pflege durfte die Mutter wieder nach Hause. Die weisen Männer hatten ihr geraten, sich mit Hilfe von Heilkundigen gut zu erholen. Aber es herrschte eine Pandemie auf der Welt und kein Ort schien sicher. Wie sollte sie sich nun nur erholen?

Da sprach ihre Tochter: „Ich bin bei den Großmeistern von domino-world™ in die Lehre gegangen und habe eine exzellente Ausbildung zum domino-coach erhalten.“



Coaching ist ein Begriff aus einem Land fern im Norden und heißt so viel wie „Begleiten, Beraten und Unterstützen von Menschen“. Die Tochter sagte: „Lass uns gemeinsam an Deiner Genesung arbeiten.“ So geschah es. Materialien wurden in Amazon, einem Land, in dem die Händler wohnen, besorgt. Die Tochter gab der Mutter Zeichnungen, auf denen Übungen mit dazugehörigen Anleitungen abgebildet waren. „Die sind extra für das domino-coaching™ ausgearbeitet worden“, erläuterte sie und beide machten die Übungen zuerst gemeinsam. Für die Kraft stemmten sie Gewichte, stellten sich auf die Zehenspitzen, drückten mit ihren Händen Schwämme. Fortan übte die Mutter allein, trat in die Pedale, lief zusätzlich im Haus umher, treppauf und treppab.

Die weisen Männer hatten ihr geraten, bestimmte Dinge zu essen, um ihre Genesung zu unterstützen und sie fragte ihre Tochter danach. „Das ist leicht zu beantworten“, sagte sie, „denn auch hierin wurde ich gut unterrichtet.“ Sie nannte der Mutter Lebensmittel, die für sie besonders gesund und für die Genesung förderlich waren. Die Mutter begann, mit diesen Zutaten zu kochen und erfand die leckersten Gerichte. Und so geschah es, dass sie mit großem Erstaunen bemerkte, dass es ihr von Woche zu Woche besser ging.

Jetzt, im Jahr 2 der großen Pandemie, sorgt die Mutter wieder selbst für sich. Sie geht zum Markt, fährt selbstständig mit ihrem Karren zum weisen Mann im weißen Kittel und vieles mehr. Sie ist glücklich, kann sie doch nun fast wieder so leben wie vor dem großen Flimmern.

Und damit das „fast“ im letzten Satz auch noch verschwindet, macht sie so weiter, wie es die Tochter ihr gezeigt hat. ■



domino-coach:
Robert Malchow
domino-world™
Club Oranienburg

Verfasserin: Gertrud Virus mit Hilfe ihres domino-coaches

Hallo, meine Lieben. Ich bin wieder zurück und habe Euch so einiges zu berichten. Eigentlich wollte ich bereits im letzten Jahr eine Geschichte niederschreiben, jedoch ließ mein Gesundheitszustand dies nicht zu. Mir ging es sehr schlecht und ich musste für einige Zeit ins Krankenhaus. Als ich wieder zurück auf die Etage 2 kam, erkannten mich die Mitarbeiter und mein domino-coach nicht mehr wieder. Der Krankenhausaufenthalt hatte mir sehr zugesetzt. Ich lag und lag und lag. Das war ich vorher nicht gewohnt.

Bei domino-world™ heißt es: immer in Bewegung bleiben! Das konnte man mir ansehen. Ich lag im Bett, konnte mich nicht allein drehen, nicht selbst aufsetzen. Nichts ging mehr. Mein domino-coach kam in den nächsten Tagen zu mir. Wir machten alle Assessments neu und erstellten ein neues Therapieprogramm. Alles wurde umgestellt.

Nun begann der Kampf. Ich musste alles von neuem lernen und üben. Manchmal fehlte mir die Kraft; manchmal war ich verzweifelt, jedoch ließen die Mitarbeiter und mein domino-coach das nicht zu. Jeden Tag aufs Neue sprachen sie mir Mut zu, motivierten mich und trieben mich an.

In engmaschigen Gesprächen und nach der Anpassung meines Therapieprogramms, ging es mir bereits nach kurzer Zeit besser. Meine Kraft erlangte ich langsam wieder zurück. Ich schaffte es, mich allein aufzusetzen und in den Rollstuhl zu transferieren.

Erster Schritt getan, jedoch gaben wir uns damit nicht zufrieden. Es sollte so werden wie zuvor. Also hieß es wieder, ein neues Therapieprogramm zu erarbeiten. Wieder fleißig meine Übungen umsetzen: aufstehen, hinsetzen, Übungen an der Sprossenwand, Kraft- und Balancetraining und so weiter. Von nichts kommt nichts.

Auch dieses Mal sollte es nicht umsonst sein. Ich hatte es schon einmal geschafft. Als ich in die hoffnungsvollen Gesichter der Mitarbeiter und meines domino-coaches sah, war ich mir sicher: „Gertrud, reiße dich zusammen! Du schaffst das!“ Jeder Einzelne hatte sich so sehr bemüht, an mich geglaubt, mich unterstützt und wieder aufgebaut. Mein domino-coach hatte viel Arbeit mit mir.

Ich kann Euch nur sagen, ich selbst bin stolz auf mich. Ich würde ja gern weiterschreiben, aber es gibt gleich Mittagessen. Mein Rollator steht bereit. Ich zisch dann mal los!

Ich hoffe, wir lesen uns im nächsten Jahr wieder. ■

Verfasserin: Anneliese Unrath

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

Ein fröhliches Hallo an alle Leser und Leserinnen, vorab muss ich Ihnen sagen, dass ich mich nicht unterkriegen lasse und ich lasse schon mal gar nicht zu, dass irgendein Virus über mein Leben bestimmt!

Wenn man alle Richtlinien und Hygienevorschriften befolgt, dann ist alles möglich. Mit „alles ist möglich“ meine ich, mich auch in dieser Pandemiezeit sportlich zu betätigen. Was spricht dagegen, in Einzeltherapie Treppen zu steigen, an der Sprossenwand zu trainieren oder sich auch täglich in unserer Reha-Fit-Ecke an den Sportgeräten zu vergnügen? Genau, nämlich nichts spricht dagegen, denn das eine hat mit dem anderen nichts zu tun. Wer etwas anderes behauptet, wie z.B. „Ich konnte ja keinen Sport machen wegen Corona“, der sucht nur Ausreden und ich würde auch ganz frech behaupten, dass diese Person sehr faul ist.

Mittlerweile entspannt sich wieder alles ein wenig, wir dürfen wieder Gruppentherapien durchführen, zwar in kleineren Gruppen, aber immerhin. Täglich eine Stunde Reha sind ein Muss und waren auch in der eingeschränkten Phase kein Problem. Die Mitarbeiter bei domino-world™ waren gut organisiert und fanden immer eine Lösung, eine Therapie durchzuführen. Langeweile gab und gibt es nicht bei uns auf der Etage 3.

Und gerade deswegen, also weil das Sportprogramm bei uns so gut funktioniert, habe ich mir meine Selbstständigkeit erhalten. Ich möchte noch viele Jahre meinen Alltag selbst bestimmen und nicht auf fremde Hilfe angewiesen sein. Außerdem habe ich noch ganz viele Ziele, die ich erreichen will und dies geht nur, wenn ich täglich trainiere.

Also liebe Leute, Schweinehund überwinden und ran an die Geräte. Sport frei! ■

Verfasser: Günter Quednau mit Hilfe seines domino-coaches

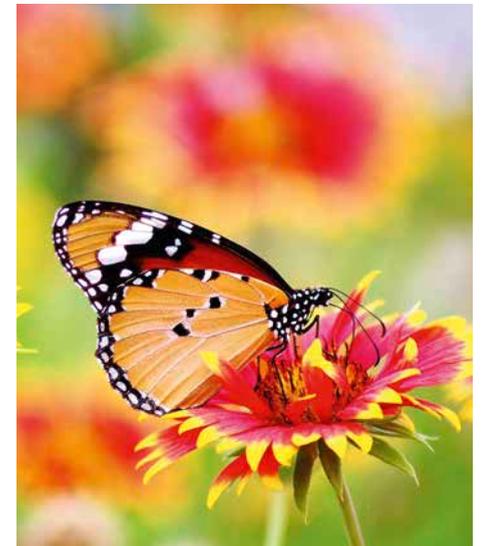
Ich habe bis zum 72. Lebensjahr meinen gesamten Haushalt, außer ein paar kleinen Hilfeleistungen, selbst geführt. Dann kam die zunehmende Vergesslichkeit oder wie man so schön sagt, die Demenz. Von heute auf morgen konnte ich meinen Haushalt nicht mehr allein bewältigen und mich selbst zu pflegen, fiel mir immer schwerer.

Ich musste viele Tage stationär behandelt werden. Im Krankenhaus wurde mir dann ein Betreuer zur Seite gestellt, der mir dann plötzlich auch unerwartet mitteilte: „Herr Quednau, Sie können leider nicht mehr allein in Ihrer Wohnung leben. Ich habe Ihnen ein Zimmer in einer Pflegeeinrichtung organisiert.“ Was war für mich zu Hause? Nächtelang beschäftigte ich mich mit dieser ungewissen Zukunft.

Als ich am 26. April dieses Jahres in das für mich fremde Zimmer kam, war es, als würde ich in ein tiefes Loch fallen. Es war der Weg vom „Ich“ zum „Wir“, woran ich mich langsam gewöhnen musste. Erstaunlicherweise verschwanden meine negativen Vorstellungen von einem Pflegeheim sehr schnell. Die Menschen um mich herum stellten sich auf meine Bedürfnisse ein, besonders mein domino-coach.

Ich begann mit leichten, körperlichen Bewegungsübungen, Therapieangeboten wie Zirkel- und Treppentraining, Gymnastik mit Musik, Bewegungsübungen bei der Pflege und nicht zu vergessen: mit dem täglichen kognitiven Training. Jetzt kann ich wieder selbstständig meinen Tag strukturieren. Damit veränderte sich nicht nur mein körperlicher, sondern auch mein psychischer Zustand zum Positiven. Ein besonderes Erlebnis für mich sind jeden Mittwoch die musikalischen Veranstaltungen im Restaurant. Im Gegensatz zu meinen ehemaligen Vorstellungen von Pflegeheimen habe ich jetzt ein erfülltes Leben und das Gefühl: „Ich bin hier zu Hause!“ ■

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



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

Verfasserin: Heidi Jäger für ihre Mutter **Eva Wernicke**

Der Weg war lang. Dabei wohnt meine Mutter im gleichen Haus wie domino-world™. Immer wieder ermunterte ich sie, das Angebot der Tagespflege doch einmal auszuprobieren, doch sie winkte vehement ab.

Nein, meine Mutter wollte nicht zum „Alten Eisen“ gehören und wollte nicht auf andere angewiesen sein. Erst als eine der netten domino-world™ Mitarbeiterinnen sie vor der Haustür ansprach und fragte, ob sie nicht einmal reinschnuppern möchte, brach das Eis. Das war vor drei Jahren.

Inzwischen ist meine Mutter, Jahrgang 1925, die „Stubenälteste“ hier im Day Care Center Birkenwerder. Zweimal in der Woche fährt sie mit dem Fahrstuhl herunter in das Erdgeschoss und steht pünktlich um 9:15 Uhr zum Test bereit. Gern nimmt sie die Tortur des Stäbchendrehens in der Nasentiefe in Kauf, um dann mit sicherem Gefühl den Überbrückungskaffee zu trinken. Wenn alle durchgetestet sind und ihren Corona-Negativbescheid vorlegen können, wird die Frühstückstafel eröffnet.

„Im Interhotel könnte es nicht besser sein“, lobt meine Mutter immer wieder euphorisch das reichhaltige Angebot. Das angelieferte Mittagessen findet bei ihr nicht ganz so viel Anklang: „Wie in der Betriebskantine.“ So ihr ehrliches Urteil. Aber da meine 95-jährige Mutter noch selbst kocht, bereitet sie sich eben an den „freien Tagen“ am eigenen Herd die geliebte deftige Hausmannskost zu.

Viel wichtiger ist es ihr schließlich, dass sie sich in der Gemeinschaft gut aufgehoben fühlt und da ist sie mittendrin. Noch immer stemmt sie mit ihren dünnen Armen die Hanteln, wenn Sport auf dem Programm steht: hoch, zur Seite, ran. Sie macht mit und das hält fit!

Auch der Kopf wird gefordert: Gedächtnistraining auf spielerische Weise: Ich gehe einkaufen und bringe mit ... Der so von den Senioren nacheinander gefüllte „Warenkorb“ hat es in sich. Selbst ich habe mit meinen 64 Jahren schon zu tun, mir mehr als sechs Sachen zu merken und meine Mutter steht mir da in nichts nach.

Auf die Pflichtstunden am Vormittag folgt am Nachmittag die Kür: Beschäftigung nach eigenem Geschmack und Können. Die einen spielen Bingo, andere Brettspiele, wie z.B. „Mensch ärgere dich nicht“, und meine Mutter als jahrzehntelanger Kartenfreak ihr geliebtes Rommé. Obwohl sie kaum noch gucken kann, mischt sie fleißig mit und lässt keine Runde aus.

Sie fühlt sich in ihrer „Kita für Alte“, wie sie die Tagespflege für Senioren liebevoll nennt, nicht auf dem Abstellgleis. Sie fühlt sich vielmehr ernst genommen, erfährt Zuspruch und Sympathie und wie sie selbst sagt: „Alle sind sehr nett und ich habe meinen festen Platz hier.“

Der Weg hat sich also gelohnt und sie möchte ihn nicht mehr missen, denn wer ist schon gern allein. ■

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

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

Unser Leben gerät gerade aus den Fugen. Das letzte Jahr war ein sehr schweres Jahr für uns alle. Keine oder wenige Besuche von unseren Lieben zu bekommen, hat uns auf eine harte Probe gestellt.

Aber deswegen den Kopf hängen zu lassen, nein, das kam für mich nicht infrage und für die Mitarbeiter auch nicht.

Wir haben weiter trainiert, ob allein oder mal zu zweit mit dem Zimmernachbarn.

Aber seit dem Sommer geht es aufwärts. Wir können uns jetzt regelmäßig sehen und ich darf auch wieder meine Schwester treffen. Auf diese Fahrt zu ihr freue ich mich sehr, denn dort kann ich ihren schönen Garten betrachten. Ich habe vorab schon einmal selbst geübt, mit dem Bus allein zu fahren. Keiner wusste, was ich vorhatte. Ich habe es selbst geschafft, meine Jacke anzuziehen und meine Tasche für die Fahrt zu packen. Ich verließ mit dem Fahrstuhl die Etage, bin nach draußen gegangen und fand auch eine Bushaltestelle, aber der Bus fuhr leider nicht zu meiner Schwester. Die Mitarbeiter erzählten meiner Schwester davon und ich darf sie besuchen. Das ist das Schönste, worauf ich mich freue.

Was ich aber eigentlich damit sagen möchte: Ob ich das alles so geschafft hätte, wenn wir nicht weiter unsere Therapien gemacht hätten? Glauben Sie mir, das wäre nicht möglich gewesen. ■



Verfasserin: **Gerda Hanke**

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

Domino-world™ Club Treptow heißt das Haus, in das ich vor drei Jahren mit 90 Lebensjahren eingezogen bin. Zu Hause konnte ich den Haushalt schwer allein bewältigen. So verließ ich meine Wohnung in Charlottenburg und zog hier ein. Alles ging sehr schnell und ich musste mich erst an die neue Umgebung gewöhnen. Mein Sohn ist mir eine große Hilfe. Er erledigt den Papierkram und ist immer zur Stelle, wenn ich ihn brauche.

Nach einer Wartezeit konnte ich mein Zimmer in der 2. Etage beziehen. Als ich das Haus zum ersten Mal betrat, dachte ich, ich komme in ein komfortables Hotel. Das Personal begrüßte mich freundlich und erklärte mir, dass mein Hab und Gut erst einmal mit meinem Namen versehen werden muss, bevor ich es in den Schrank einräumen kann. Mein Zimmer ist lichtdurchflutet und ich habe einen großartigen Blick in den französischen Garten.

Nun beginnt die Eingewöhnungsphase: sich Namen und Gesichter der Mitarbeiter und Mitbewohner merken, sich ein bisschen wohlfühlen. An den ersten Abend habe ich keine Erinnerung mehr. Alles war so neu und aufregend. Mittlerweile habe ich eine feste Tagesstruktur. Morgens heißt es früh aufstehen und auf den Tag vorbereiten. Das Frühstücksangebot ist reichhaltig. Nach dem Frühstück geht es zurück ins Zimmer. Lüften, dabei in die Gegend schauen und sich ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Ich habe den französischen Garten für mich entdeckt. Dort gehe ich mehrere Male am Tag spazieren.

Eines Tages stand Frau Neubert in meinem Zimmer und stellte sich als mein domino-coach vor. Zu ihr kann ich immer kommen, wenn ich Fragen habe. Sie erklärte mir das Konzept von domino-world™ und dass hier viel Sport gemacht wird.

Gegenüber von meinem Zimmer ist die Sportecke, wo sich eine Sprossenwand befindet. Jeden Morgen gehört sie mir und dann geht es los: Beine auf die Stufen stellen, abwechselnd hoch und runter. Bis zur 3. Stufe schaffe ich es schon. So kommt der Kreislauf in Schwung. Danach geht es ans Ergometer und dort übe ich täglich 20 Minuten.

Im Clubraum werde ich schon zum Krafttraining erwartet. In der Gruppe geht es immer lustig zu. Die Übungen haben es teilweise in sich. Nicht jeder schafft sie, doch mit musikalischer Untermalung läuft es besser. Nach 20 Minuten bekommen wir Getränke angeboten. Auch in der Hinsicht wird darauf geachtet, dass es uns Bewohnern an nichts fehlt.

Was soll ich sagen? Bei domino-world™ geht es mir gut und es wird hier niemals langweilig. ■





Verfasserin: **Gisela Wendlandt**
mit Hilfe von Sarah Dankyi

Hallo, ich lebe seit März 2020 im domino-world™ Club Tegel. Ich habe vorher in Britz gewohnt und konnte nun erst das wunderschöne Tegel kennenlernen. Darüber bin ich sehr glücklich.

Ich rede nicht gern über die Vergangenheit – aufgrund der vielen Schicksalsschläge, die ich in meinem Leben hatte. Ich bin gern der Mensch, der nach vorn sieht und die Vergangenheit ruhen lässt.

Ich habe eine großartige Familie, die sich sehr gut um mich kümmert. Dank der großartigen 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 und trainiere am Ergometer. Ich habe viel Spaß an den Gruppentherapien und motiviere gern meine Mitmenschen, nicht aufzugeben. An manchen Tagen fühle ich mich antriebslos und schwach, aber Dank des domino-coaching™ nehme ich alle meine Kräfte zusammen und gehe spazieren.

Trotz der aktuell schweren Zeit konnte ich alle meine Ziele, die ich mir vorgenommen hatte, auch erreichen. Dies verdanke ich dem domino-coaching™ und den Mitarbeitern der Etage 4. ■

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



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



Verfasserin: **Gisela Erler** mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich bin 96 Jahre jung. Aktuell erhole ich mich gerade von den Folgen einer Infektion, aber zu dem Zeitpunkt, als ich diesen Beitrag verfasste, fühlte ich mich blendend.

Das war in den letzten Jahren beileibe nicht immer der Fall, denn meine Grunderkrankung, die Myotonie, wirkte sich lähmend aus auf Herz und Lunge, sodass ich lange Zeit nur sehr kurzatmig und kaum belastbar war. Ich konnte die Treppen nur mit viel Mühe bewältigen und mein Herzschlag machte mir große Sorgen. Durch die Umstellung der Behandlung mit Medikamenten und eine begleitende psychotherapeutische Betreuung habe ich mit neuer Atemtechnik gelernt, mit körperlichen Belastungen viel besser umzugehen. Ich atme sozusagen antizyklisch, wenn ich die Treppen hinauf gehe, und so verfare ich auch bei den krankengymnastischen Übungen und Therapien.

Seit ich mit meinem domino-coach, Klaus Gottschick, jeden Tag die Kraft- und Balanceübungen praktiziere, haben sich auch das Schwindelgefühl und das Gleichgewicht erheblich verbessert, sodass ich mich beim Laufen und Drehen jetzt viel sicherer fühle als noch zuvor. Wir nutzen mit Igelbällen, Gewichten, Therapiebändern, Knetringen und meinem großen Gymnastikball das ganze Arsenal von Bewegungshelfern und haben beim Üben einfach einen riesigen Spaß.

Unsere Paradedisziplin kommt immer zum Schluss: Dann nehmen wir uns meine drei mit Sand gefüllten kleinen Lederbällchen und stellen uns gegenüber an meinem Bett auf. Von den drei Bällen sind zwei Bälle immer im Einsatz und dann heißt es, gleichzeitig mit links zu fangen und mit rechts zu werfen und umgekehrt, sodass sich die Bälle in der Luft kreuzen und in ganz wenigen Fällen sich auch mal zum Absturz bringen, wenn sie sich treffen. Wir

fangen und werfen also immer gleichzeitig, abwechselnd mit beiden Händen und das erfordert eine hohe Konzentrationsfähigkeit. Unser Ziel ist es dabei, dass die Bälle 10- bis 15-mal in der Luft sind, ohne dass dabei einer hinunterfällt. Ich kann mit Stolz sagen, dass mir das mit der Zeit und mit jedem weiteren Übungstag immer besser gelingt.

Was war ich auch erleichtert, als ich mir vor wenigen Wochen einen langen Gang direkt zum Center mit Begleitung zugetraut habe und diesen auch gut bewältigt habe. Groß war die Wiedersehensfreude mit der Leitung und ganz vielen Mitarbeitern, die mich spontan vor der Tür begrüßten. So wusste ich, dass ich mir meinen ersehnten Spaziergang in meine Lieblingsbücherei durchaus zutrauen kann. Und so war ich nach Jahren endlich mal wieder da, um viele schöne Bücher zu erwerben.

Jetzt hoffe ich, dass ich nach dem Ablaufen der Coronapandemie auch mal den Einkauf bei „Poco“ wagen kann. Konditionell bin ich augenblicklich gut dazu in der Lage.

Ich bin ein sehr familienbezogener Mensch und habe viel Kontakt und Abwechslung im Kreise der Familie mit den Söhnen, Enkeln und Urenkeln, mit denen ich sogar skype.

Die Rommé-Runde mit meinen Damen wird hoffentlich in Kürze auch wieder stattfinden. Das hält mich geistig fit und rege. Ich bin voller Zuversicht, dass sich wie in meinem Fall, doch noch alles wieder zum Guten wendet und ich will mit diesem positiven Ausblick meine Geschichte enden lassen. ■

Verfasserin: Rosa Gryga mit Hilfe von Lisanne Milatz

domino-coach:
Holger Treue
domino-world™
Club Oranienburg

Dobry dzień! Mein Name ist Rosa Gryga und ich bin geboren und aufgewachsen in Polen. Ich zog aus politischen Gründen frühzeitig nach Deutschland. Mein Leben war geprägt von sowohl positiven als auch negativen Erlebnissen.

Alles in allem hatte ich ein erfülltes und schönes Leben. Genau bis zu dem Moment, als ich den größten Verlust seit dem Tod meines geliebten Mannes verkraften musste: den Verlust meiner Selbstständigkeit. Ich erlitt einen Schlaganfall. Daraus resultierte eine rechtsseitige Hemiplegie (Halbseitenparese). Mein Leben drehte sich von heute auf morgen um 180 Grad.

Zu Hause fiel mir alles zunehmend schwerer. Natürlich führt mein Sohn sein eigenes Leben und konnte somit nicht rund um die Uhr für mich da sein. Daher fasste ich den Entschluss, in ein „Pflegeheim der anderen Art“ zu ziehen, um Unterstützung von anderen Menschen zu bekommen. Ich zog auf die Etage 3 des domino-world™ Clubs in Oranienburg.

Anfangs stand ich der Situation sehr skeptisch gegenüber, jedoch nach kurzer Zeit konnte ich mich an das Umfeld gewöhnen. Ich merke zunehmend, wie mir das Konzept des domino-coaching™ zusagte. Es gibt mir ein Stück weit meine Selbstständigkeit wieder. Die Bewegung und der Kontakt zum Pflegepersonal und zu manchen Bewohnern tat mir gut und ich merkte, wie ein neuer Lebenswille in mir entflammte.

2020 begann ein Einschnitt in unser aller Leben, somit natürlich auch in meins – ein Virus aus einem fernen Land. Niemals hätte ich damit gerechnet, dass es Personen aus meinem Umfeld oder sogar mich selbst treffen könnte. Aber ich wurde eines Besseren belehrt.

Es gab von Anfang an Einschränkungen in unser aller Leben: von Besuchsverboten bis hin zur Nahrungsaufnahme in den Zimmern. Unsere Freiheit wurde stark eingeschränkt. Einige Monate später erkrankten die ersten Mitbewohner. So traf es dann auch mich. Ich wurde immer schwächer, das Atmen fiel mir schwer. Ich hatte weder die Kraft noch die Lust, mein Bett zu verlassen. Mein Essen, das durch das Pflegepersonal vorbereitet werden musste, wurde mir auf einem Tisch, mit direkter Zufuhr zu meinem Bett, serviert. Es war schwer für mich, das Besteck zu führen und ich habe schon meine Tage an mir vorbeiziehen sehen.

Doch dann erhielt ich eine positive Nachricht: das negative Testergebnis, jedoch konnte ich die Freude weiter nicht zeigen. Die ganzen Einschränkungen machten mir zu schaffen und ich wurde immer deprimierter.

Die Pflegekräfte versuchten mich Tag für Tag davon zu überzeugen, mich wieder zu bewegen. Und dann eines Morgens ließ ich mich dazu hinreißen. Wir begannen mit Aufstehübungen. Nach diesem Erfolg wagten wir uns ans Toilettentraining.

Durch die Motivation der Pflegekräfte, meinen neu erworbenen Ehrgeiz und die Übungen und Konzepte des domino-coaching™ ging es wieder bergauf in meinem Leben. Ich konnte wieder allein zur Toilette, Brot allein zubereiten, sogar in die Stadt zum Einkaufen konnte ich fahren.

Ich sah endlich wieder einen Grund zum Leben. Mit meinem elektrischen Rollstuhl fällt es mir leicht, am normalen Alltag teilzunehmen und ich nehme gern Angebote wahr, welche mich in meiner Selbstständigkeit fördern. Ich bin glücklich, mich damals genau für diese Pflegeeinrichtung entschieden zu haben. ■

Verfasserin: Ursula Lippert mit Hilfe ihrer Tochter M. Martinelli

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

Mein Name ist Ursula Lippert und ich wohne seit Oktober 2019 im domino-world™ Club Tegel. Ursprünglich komme ich aus Geesthacht, einer kleinen Stadt in der Nähe von Hamburg. Dort bin ich geboren und habe bis kurz nach meinem 90. Geburtstag dort gewohnt.

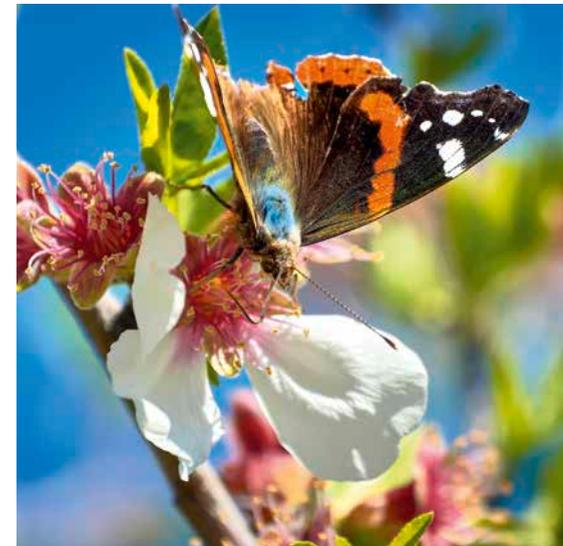
Ich war immer sehr stolz auf meine Selbstständigkeit, habe in meiner eigenen Wohnung gewohnt, jeden Tag selbst gekocht und auch noch in meinem Garten gearbeitet. Als junges Mädchen wollte ich gern Sportlehrerin werden, was durch den Krieg leider nicht geklappt hat. Sportlich bin ich aber geblieben, bin Fahrrad gefahren und jede Woche zur Wassergymnastik gegangen. Zu Hause habe ich jeden Morgen etwas Gymnastik gemacht, um beweglich zu bleiben und allein wieder vom Boden aufstehen zu können.

Leider habe ich mir im Juli 2019 das linke Handgelenk gebrochen und es wurde sehr schnell klar, dass ich nicht länger allein in meiner Wohnung leben kann. Mein Umfeld in Geesthacht war auch sehr viel dünner geworden, sodass ich weniger Kontakte und Besuche hatte. Meine Kinder leben in Erlangen bzw. in Berlin und konnten mich auch nicht so oft besuchen. Letztlich habe ich mich entschlossen, nach Berlin zu gehen. Meine Tochter lebt dort mit ihrem Mann und auch mein Enkelsohn mit Frau und Tochter. Sie haben auch den domino-world™ Club Tegel gefunden und so bin ich im Oktober 2019 dorthin umgezogen.

Mein Zimmer in der ersten Etage gefällt mir gut. Es ist hell und freundlich und auch das eigene Bad ist wichtig für mich.

Mein domino-coach, Carola Cherr, hat mir gleich nach dem Einzug das domino-coaching™ Prinzip erklärt. Es geht um die Förderung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Jeden Tag gibt es Therapien und Trainings, an denen ich sehr gern teilnehme. Ich steige inzwischen sogar wieder allein Treppen und bin sehr stolz darauf. Mit meinem Rollator mache ich jeden Tag Spaziergänge, damit meine Beine beweglich bleiben. Das ist mir sehr wichtig. Im kommenden Monat heiratet mein zweiter Enkelsohn in Erlangen und ich will unbedingt dabei sein.

Die Corona-Zeit war und ist nicht einfach. Die Besuche waren sehr eingeschränkt und auch die Aktivitäten im Club waren weniger. Das hat mir sehr gefehlt und ich hoffe, dass bald alles wieder beim Alten ist. Ich vermisse auch die gemeinsamen Essen mit allen Bewohnern. Ich gebe mir sehr viel Mühe, mein Therapieprogramm und meine Übungen regelmäßig durchzuführen. So lange wie möglich möchte ich unabhängig bleiben und möglichst wenig Hilfe in Anspruch nehmen. Aufgeben gibt es nämlich nicht! ■



domino-coach:
Petra Borchert
domino-world™
Center Hohenschönhausen

Verfasser: Dieter Halle mit Hilfe seines domino-coaches

Mein Name ist Dieter Halle. Vor zwölf Jahren habe ich meine Diagnose „Ataxie Typ II“ erhalten. Für mich als gelernter Koch ging eine Welt unter.

Seit nun schon elf Jahren bin ich bei domino-world™ und von Anfang an hatte ich ein gutes Gefühl. Nur vom domino-coaching™ wollte ich nichts hören. Bis vor zwei Jahren, dann habe ich mich da langsam angenähert und jetzt habe ich sogar viel Freude daran. Dabei haben mir die Pflegekräfte von domino-world™ sehr geholfen und Überzeugungsarbeit geleistet.

Meine Pflegerin ist auch mein domino-coach und wir machen zweimal die Woche Reha-Sport. Zusätzlich habe ich noch zweimal pro Woche Physiotherapie bei mir zu Hause und ich kann sagen, dass ich meinen körperlichen Zustand sehr verbessert habe. Besonders das Therapieprogramm hilft mir sehr, wieder selbstständig zu werden.

Mein Ziel ist es, wieder selbstständig einkaufen zu gehen. Nach einem neuen Therapieprogramm, das ich mit meinem domino-coach festgelegt habe, werde ich in wenigen Monaten einige Schritte am Rollator gehen können. Ich sitze jetzt im Rollstuhl und deswegen werden erst einmal Stehübungen gemacht, die mich sehr ungeduldig auf das, was noch kommen wird, machen, denn ich möchte wieder laufen können.

Das domino-coaching™ soll für die Muskulatur sehr gut sein, sagen mein domino-coach und mein Physiotherapeut, aber mehr als wenige Schritte sind im Moment noch nicht drin und es ist sehr, sehr anstrengend. Aber mein domino-coach ist immer an meiner Seite und zu zweit schaffen wir das. ■



Verfasser: **Horst Wernicke**
mit Hilfe seines domino-coaches

domino-coach:
Uwe Brülke
domino-world™
Club Tegel

Als ich zum ersten Mal mein neues Zuhause bei domino-world™ im Club Tegel kennenlernte, fühlte ich mich sofort wohl. Alle waren sehr freundlich, zuvorkommend und zeigten Interesse an mir. Die Einrichtung meines Appartements gefiel mir auf Anhieb und auch das Essen schmeckte mir von Anfang an sehr gut. Natürlich war alles neu für mich und ich brauchte eine Weile, um mich einzuleben.



Da ich mein ganzes Leben lang immer sportlich war, als Boxer erfolgreich viele Kämpfe gewonnen hatte und mein Sohn großen Wert darauf legt, dass ich mich regelmäßig und viel bewege, sprach mich das Konzept der vielen Therapien und Sportangebote nach einer kurzen Eingewöhnungszeit und einer Phase des Kennenlernens sehr an. Bereits nach wenigen Tagen stellte sich mir mein domino-coach vor, hatte viele Fragen zu meiner Vergangenheit und erstellte einen Therapieplan für mich.

An den täglichen Therapien teilzunehmen, vor allem am Krafttraining, um meine Muskeln spielen zu lassen, ist einfach mein Ding. Mittlerweile gehe ich auch selbstständig und ohne Aufforderung in die Reha-Ecke, um mich zu bewegen und Sport zu treiben. Mir macht es großen Spaß, mich sportlich zu betätigen, um nicht einzurosten. Ich finde es sehr wichtig, soweit wie möglich selbstständig zu bleiben, um nicht auf fremde Hilfe angewiesen zu sein.

Da ich in meiner sportlichen Karriere und in meiner späteren Selbstständigkeit immer viel mit Menschen zu tun hatte, empfinde ich den Kontakt zu den anderen Bewohnerinnen und Bewohnern als eine erfüllende und positive Bereicherung. Als unverbesserlicher Kavalier gehe ich darin auf, anderen Bewohnerinnen Getränke einzugießen und ihnen auch in anderen Belangen im Rahmen meiner Möglichkeiten behilflich zu sein. Ich fühle mich gebraucht und alle sind sehr dankbar für meine Unterstützung.

Als im letzten Jahr die Beeinträchtigungen wegen der Pandemie in Kraft traten, fehlten mir die Gruppentherapien schon sehr. Umso mehr war ich froh, als wir Anfang dieses Jahres alle geimpft wurden und wir uns endlich Stück für Stück wieder in den so vermissten Gruppentherapien treffen durften.

Alles in allem kann ich behaupten, ich bin sehr froh und dankbar, hier gelandet zu sein und ich kann mir keinen anderen Ort vorstellen, wo ich lieber leben möchte. ■



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

Ich heiße Christel Schuster und bin am 11. September 1937 geboren.
Anfang August bin ich in den domino-world™ Club Treptow eingezogen.
So mancher wird sich jetzt bestimmt fragen, wie ich nach solch kurzer Zeit schon etwas zu berichten habe.

Aber ich bin schon mit einem Ziel hier eingezogen und das heißt: raus aus dem Rollstuhl und ran an den Rollator.

Schon am zweiten Tag ging es mit dem Kraft- und Balancetraining los und ich kann Ihnen sagen, dass es mir gut gefallen hat. Ich bin gut von den Bewohnern und den Mitarbeitern von domino-world™ aufgenommen worden und habe festgestellt, dass mir die Übungen von Tag zu Tag leichter fallen.

Mein Ziel werde ich nicht aus den Augen verlieren und mit viel Eigenmotivation und Hilfe werde ich es schaffen – da bin ich mir ganz sicher. Niemand sollte sich hängen lassen, sondern immer versuchen, das Beste aus der Situation zu machen. Bleiben Sie stark und motiviert! ■

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



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

Verfasserin: **Sigrid Dunger** mit Hilfe von Lisanne Milatz

Ich heiße Sigrid Dunger und habe vor vielen Jahren, am 16. März 1939, in Oranienburg das Licht der Welt erblickt. Ich hatte das Vergnügen, eine großartige Kindheit erleben zu dürfen.

Bereits früh in meinem Leben stand für mich fest, dass ich mit voller Leidenschaft Erzieherin in einem Kindergarten werden wollte. Ich konnte mir nichts Besseres vorstellen, als Kindern täglich ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern und diese in ihrer Erziehung zu begleiten.

Ich war eine sehr selbstständige Frau und managte mein Leben mit Bravour. Mein gesamtes Leben habe ich Kinder in wichtigen Schritten begleitet, bis ich diese Hilfe dann selbst in Anspruch nehmen musste. Mir ging es kognitiv immer schlechter. Ich vergaß die kleinsten Angelegenheiten meines Lebens. Bevor ich mehr Leute gefährden würde, entschied ich mich, mir Hilfe zu suchen und zog in eine Pflegeeinrichtung namens domino-world™ in Oranienburg auf die Etage 3.

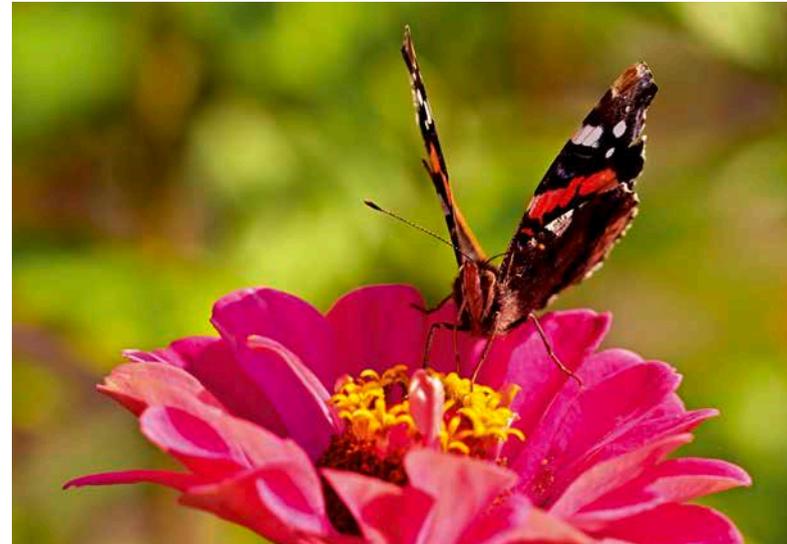
Ich wurde freudestrahlend von den Pflegekräften aufgenommen. Diese vertrauten mir kleine Aufgaben an und ich freundete mich mit mehreren anderen Bewohnern an. Täglich endete unser Tag mit einer Partie „Mensch ärgere dich nicht“. Ich begleitete andere Bewohner zu Therapien oder zu den Mahlzeiten im Restaurant. Ich fühlte mich gebraucht und verstanden. Man kann sagen, ich erhielt eine andere Art Lebenswillen zurück.

2020 war es dann so weit. Ein tödlicher Virus namens Corona machte uns sehr zu schaffen. Viele Einschränkungen mussten getroffen werden und ich fühlte mich zunehmend trauriger und erschöpfter. Schweren Herzens habe ich mich aber strikt an die Regeln gehalten und dennoch traf es mich als erste auf meiner Station. Bis heute kann ich mir nur schwer erklären, wie mir so etwas passieren konnte.

Mir ging es zunehmend schlechter, meine Nasengänge verengten sich und somit fiel mir das Atmen immer schwerer. Mir ging es allgemein sehr schlecht und die Pflegekräfte fassten den Entschluss, mich in ein Krankenhaus einzuweisen. Ab diesem Zeitpunkt sah ich mein schönes Leben an mir vorbeiziehen, und ich fragte mich: „Sollte es wirklich so einfach enden? Jetzt und einfach so?“

Auch im Krankenhaus konnte mir nicht geholfen werden. Ich musste zum ersten Mal in meinem Leben von fremden Personen gewaschen werden, umzingelt von Monitoren und hygienischem Krankenhausgeruch. Die Ärzte fassten den Entschluss, dass sie mir nicht weiterhelfen konnten und entließen mich als Schwerstpflegefall zurück in meine Pflegeeinrichtung, den Club Oranienburg.

Ich hatte mich längst aufgegeben und wartete auf irgendein Licht, welches mich von meinen Qualen erlösen würde. Da hatte ich die Rechnung jedoch ohne die Pfleger der Etage 3 gemacht.



Durch das domino-coaching™ machte ich von Woche zu Woche Fortschritte. Nach einem Monat konnte ich allein zur Toilette gehen; dieser Schritt fiel mir äußerst schwer. Schon das Aufstehen machte meinem Körper sehr zu schaffen. Ich musste mich auf jeden Schritt konzentrieren. Einen Fuß vor den nächsten setzen, um irgendwann endlich die Toilette zu erreichen. Das Festhalten beim Hose hoch- und herunterziehen musste auch geübt werden. Allein waschen konnte ich mich nach zwei Monaten wieder: Festhalten am Waschbecken, um das Gleichgewicht halten zu können, und währenddessen das Gesicht und den restlichen Körper ordnungsgemäß zu waschen, das stellte sich als schwieriger als gedacht heraus.

Wenige Zeit später konnte ich mein Brot wieder allein schmieren, mich anziehen und ohne Hilfsmittel laufen. Jeder dieser Schritte hat viel Zeit in Anspruch genommen und viel Mühe gekostet.

Der Wille war in mir geweckt. Momentan übe ich mit meinen Pflegern das Treppensteigen. Es fällt mir von Tag zu Tag leichter, jedoch muss ich mich wohl damit abfinden, dass ich nie wieder so atmen kann wie vorher, aber es kann ja auch kein Wundermittel für alles geben. Ich habe mit dem Glauben an mich selbst und den Übungen des domino-coaching™ medizinische Wunder vollbracht und momentan erfreue ich mich an weiteren kleinen Fortschritten.

Und meine Lieben, was ist die Moral von der Geschichte? Glaubt immer an Euch selbst. Wunder können geschehen. ■

Verfasserin: Viktoria Himborn für Grete Nikolaus

Frau Nikolaus zog vor einiger Zeit bei uns in den domino-world™ Club Treptow ein. Als sie zu uns kam, benötigte sie anfangs noch viel Unterstützung und zog sich oft zurück. Auch das Laufen klappte nicht mehr so gut, sodass ein Rollstuhl zur Hilfe genutzt werden musste.

Wir versuchten, ihr immer wieder neuen Mut zuzusprechen, dass sie wieder mobiler werden würde, wenn wir täglich gemeinsam üben und sie fest an sich glaubt. Dann begannen wir mit dem Stehtraining.

Frau Nikolaus erhielt zunehmend Sicherheit und wir konnten mit Hilfe des Rollators mit dem Lauftraining starten. Das alles kostete Frau Nikolaus viel Mühe, aber Schritt für Schritt verbesserte sich alles.

Mittlerweile kann sie eigenständig am Rollator laufen und auf die Streckenlänge achtet sie nicht mehr. Die Erfolge verliehen ihr zusätzlichen Mut und sie wurde kommunikativer und fand Anschluss. Der tägliche Plausch mit ihrer Tischnachbarin ist nicht mehr wegzudenken.

Sie sehen also: Durch täglichen Fleiß, Anerkennung und Lob sowie viel Geduld ist es möglich, seine Ziele zu erreichen und Lebensqualität zurückzugewinnen.

Ein Dank an alle Mitarbeiter und einen großen Dank an Frau Nikolaus. Durch den Zusammenhalt konnte sie bei uns ankommen und ihre Ziele verwirklichen. ■

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

Verfasserin: **Herta Heyn**

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

Mein Name ist Herta Heyn und ich bin 1950 in Wismar geboren. Wir haben einen Sohn. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder. Seine Familie lebt und arbeitet in Berlin. Leider ist mein Ehemann im November 2020 ganz plötzlich verstorben.

Und, als wenn das nicht schon genug wäre, wurde ich im Mai 2020 schwer krank. Nach einer Reanimation erlitt ich eine Querschnittslähmung und erhielt nach dem Aufenthalt im Krankenhaus eine Reha. Dort wurde ich auf ein Leben im Rollstuhl vorbereitet und trainiert.

Im Dezember 2020 wurde ich im domino-world™ Club in Tegel herzlich aufgenommen und für mich begann ein neuer Lebensabschnitt. Die Therapeuten sowie das gesamte Pflegepersonal geben mir täglich Mut, meine Fröhlichkeit im Leben wieder zurückzubekommen. Auch mein Sohn und seine Familie unterstützen mich mit sehr viel Liebe und Fürsorge, damit ich mit einem Lächeln in den Tag starten kann.



Nun wurde für mich ein Therapieplan erarbeitet. Ziel ist es, meine Muskeln wieder aufzubauen. In den persönlichen Therapiestunden werden sogar die kleinsten Nerven und Muskeln aktiviert und trainiert, damit ich bald die alltäglichen Verrichtungen selbstständig erledigen kann. Um dieses Ziel zu erreichen, versuche ich, ein hohes Maß an Eigenständigkeit zu erfüllen. Dem Pflegepersonal und meinen Therapeuten beweise ich jeden Tag neuen Mut, um meinem Leben einen Inhalt zu geben.

Im April 2021 wurde ich aufgrund von großen Rehabilitationsfortschritten zum „Mutmacher des Monats“ gewählt. Mein domino-coaching™ wird mit Unterstützung von Nicole Peek absolviert. Tja, da sieht man es mal wieder, ohne Fleiß – kein Erfolg.

Ich habe mir das Ziel gesetzt, dass ich eines Tages ohne Rollstuhl den Alltag meistern kann. Ich weiß, es ist noch ein mühsamer Weg, aber ich bin voller Zuversicht. An dieser Stelle möchte ich mich bei den vielen Helfern bedanken, die Tag für Tag für mich da sind, um mein Dasein so gut wie möglich zu gestalten. Der erste Schritt zum großen Ziel ist jedenfalls gemacht. ■



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

Verfasserin: Lisanne Milatz für Melitta Bahr

Guten Tag, mein Name ist Melitta Bahr. So wie der Kaffee. Nur nicht ganz so bitter. Ich hatte ein wundervolles Leben. Zusammen mit meiner Schwester und meiner Schwägerin bestritt ich die Welt. Alles in allem war und bin ich ein lebensfroher Mensch. Ich genoss mein Leben in vollen Zügen. Eines Tages fiel mir das Laufen schwerer. Aufgrund der Platzverhältnisse in meiner Wohnung war es mir nicht möglich, Gehhilfen zu benutzen. Des Öfteren fiel ich zu Boden – mindestens einmal in der Woche. Solange mir nichts Schlimmeres dabei passierte, konnte ich mich immer wieder aufraffen.

Eines Tages bin ich äußerst ungünstig gefallen. Die ganze Nacht über konnte mich keiner finden. Am nächsten Tag fand mich meine Schwägerin auf dem Boden liegend. Umgehend musste ich ins Krankenhaus gebracht werden. Dort stellte man einige Blessuren an meinen Knien fest. Gemeinsam mit den Pflegern und Ärzten stellten wir fest, dass ich nicht mehr ohne Hilfestellung laufen kann. Aufgrund dessen entschied sich meine Schwägerin, mich in eine altersgerechte, vollstationäre Rehabilitationseinrichtung zu bringen. Nah am Wasser gebaut war ich schon immer, aber so, wie an diesem Tag, litt ich mein gesamtes Leben nicht. Man nahm mir meine Selbstständigkeit.

Ich zog in ein neues Zimmer im Parkflügel. Es war äußerst modern und anregend möbliert. Bis dato bewohnte ich das Zimmer allein. Immerhin hatte ich eine angrenzende Toilette, welche ich nicht teilen musste. Doch was nützt mir der ganze Luxus, wenn ich ihn nicht nutzen kann? Gewandelt musste ich werden und fremde Leute mussten mich vom Rollstuhl ins Bett transferieren.

Tag für Tag weinte ich mich in den Schlaf. Ich hoffte so sehr, dass dies irgendwann ein Ende nimmt. Ich war dankbar für jede Hilfe, jedoch wollte ich mein Leben zurück. So packte mich eines Tages der Lebenswille wieder. Ich hatte das Tränenvergießen satt: Dadurch wird sich nie etwas ändern.

Am Anfang konnte ich das großartige Konzept dieser Einrichtung nur schwer verstehen. Die Pfleger und Betreuungsassistenten führten mich von Tag zu Tag näher an das domino-coaching™ heran.

Anfangs wurde ich unter beide Arme gepackt und Schritt für Schritt versuchten zwei Pfleger, mir den Halt und die Kraft zu geben, zur Toilette zu gehen. Es fühlte sich für mich an, als hätte ich diese Hürde allein bewältigt. Im Laufe des Tages wurde ich mitgenommen zu Gruppentherapien, um meine Gelenke wieder auf Vordermann zu bringen. Untermalt mit Musik, anderen Personen und einer freundlichen Leiterin, konnte ich all meine Probleme vergessen.

Nach einigen Wochen benötigte ich lediglich eine Pflegekraft, um zur Toilette zu gehen. Von Tag zu Tag spürte ich meine Erfolge. Die Gelenke taten weniger weh, es fiel mir leichter, meine Knie durchzudrücken. Eines Tages sprach ich mit meiner Betreuungskraft, besser gesagt sie mit mir. Gemeinsam kamen wir auf die Idee, mir einen Rollator zu besorgen. Aber keinen herkömmlichen. Also liehen wir uns einen aus. Ich konnte es kaum glauben, aber ich lief selbstständig, allein und selbstständig den Etagenflur entlang.

Ohne meinen Willen und den Ehrgeiz der Betreuungskraft wäre ich heute nicht da, wo ich bin. Täglich übten wir mehrfach. Die Pfleger durften es nicht wissen, aber nach einiger Zeit übte ich auch allein. Am Handlauf, mit meinem Rollator und sogar teilweise auch ganz ohne. Mittlerweile kann ich auch komplett ohne Rollator laufen, zwar ist ein Rollator nicht von Nachteil, aber kleine Strecken sind auch ohne ihn frei zu bewältigen.

Dank dem domino-coaching™ kann ich sagen, dass mein Leben wieder einen Sinn hat. Die Pfleger und Betreuungskräfte haben sich auch manchmal an meinem Sturkopf die Zähne ausgebissen, aber niemand von uns hat jemals ans Aufgeben gedacht. Dafür bin ich allen und vor allem mir selbst sehr dankbar. Mein Leben ist so, wie ich es gern hätte. Ich habe eine nette Zimmernachbarin bekommen, ich kann alles selbstständig unternehmen, ich habe keine Schmerzen mehr und hege einen ausgewogenen Kontakt zu meiner Familie. Was wünscht man sich mehr?

Mittlerweile bin ich sogar „Mutmacher des Monats“ der Etage 3. Somit kann ich abschließend nur sagen: Übung zahlt sich aus, das kann ich Euch sagen. Auch wenn etwas aussichtslos scheint – Ihr müsst nur an Euch und Euer Potenzial glauben! ■

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

Ich bin Renate. Dank Rehabilitationstherapie beim domino-coaching™ habe ich letztes Jahr den Elch-Marathon gewonnen. Dieses Jahr ist mein Erfolg des Sommers anders. Nicht besser, nicht schlechter – eben anders.

Ich habe mir im Möbelhaus neue Möbel ausgesucht, unter anderem für meinen neuen riesigen Balkon. Dadurch kann ich jetzt Urlaub auf Balkonien machen. Meine Aussicht ist wunderschön. Überall sind Blumen und vor meiner Wohnung sind so schöne Bäume, die ich vorher gar nicht so bewundern konnte. Jetzt kommen sogar Bienchen und Schmetterlinge auf meinen Balkon. Der beste Urlaub aller Zeiten!

Ich mache täglich meine Übungen laut Plan. Ich mache sie auch in der Tagespflege, da ich auf jeden Fall fit und munter bleiben möchte und dafür möchte ich mich ganz herzlich bedanken. ■

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



Verfasserin: Rita Ansahl

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

Ich bin Rita Ansahl und 87 Jahre alt. Ich hatte schon einmal eine Sommergeschichte geschrieben und beteilige mich auch in diesem Jahr wieder. Ich leide stark an Depressionen, besonders als mein Hund Basti starb. Mein domino-coach half mir damals sehr über den Verlust hinweg, war immer für mich da und baute mich seelisch wieder auf. Ein kleiner Wellensittich ist jetzt mein neuer Begleiter, der mir viel Freude bereitet.

Es ging mir nun täglich etwas besser, bis dieses unangenehme Virus kam. Ich bekam große Angst und wollte keinen Besuch mehr haben, ging kaum noch raus. Bekannte und Freunde wurden nur noch telefonisch kontaktiert. Dann wurde das Thema Impfung aufgeworfen und ich war mir sehr unsicher und hatte auch etwas Angst. Ich unterhielt mich mit meinem domino-coach über die Impfung und sie nahm mir die Angst und ließ sich selbst auch impfen, was mich natürlich stärkte.

Da ich kaum noch hinausgegangen bin, wurde mir angeboten, über die Betreuungsleistungen einmal die Woche spazieren zu gehen. Ich muss Ihnen sagen, ich bin sehr erfreut darüber, dass jemand gemeinsam mit mir spazieren geht, denn allein schiebt man es immer auf die lange Bank oder man hat keine Lust. Man fühlt sich wieder ein Stück gesünder und man weiß, dass es einem auch guttut, sich mehr zu bewegen.

Alle Menschen leiden momentan an dem Virus, aber wir müssen das Beste daraus machen. Ich bin froh, dass ich einen domino-coach habe und sie mich stets unterstützt und mir Kraft gibt oder mir einfach nur zuhört, wenn es mir schlecht geht. Ich freue mich immer, wenn ich sie sehe oder ich mit ihr telefoniere. Das gibt mir jedes Mal einen Funken Hoffnung und ich vergesse in diesen Momenten, dass ich an Depressionen leide. ■

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

Seit 2015 wohne ich in einem kleinen, hübschen Appartement bei domino-world™ im Club Tegel. Wie die Zeit doch vergeht. Sechs Jahre sind es jetzt schon. Viele Dinge musste ich aufgeben, wie z.B. meine Wohnung, meinen Garten und und und.

Jedoch möchte ich nicht jammern. Viele Sachen konnte ich aus meiner Wohnung mitnehmen, wie z.B. meinen schönen Sessel, von dem aus ich immer meine Serien im Fernseher schaue oder meine Zeitung lese.

Ich kann wirklich sagen, ich habe es mir hier gemütlich gemacht und ich fühle mich sehr wohl. Ich meine, was will man denn mehr? Ich brauche mich um nichts zu kümmern, keine Wäsche zu waschen, muss nicht kochen, nicht putzen, nicht einkaufen. Ich habe viele nette Mitbewohner kennengelernt und auch die Mitarbeiter auf meiner Etage sind sehr nett.

Täglich wird darauf geachtet, dass ich an der Reha-Stunde teilnehme. Und das ist gut so, denn an manchen Tagen vergesse ich schon mal, zur Therapie zu gehen. Bedauerlicherweise konnten ja die Gruppentherapien in diesem Jahr aufgrund der Einschränkungen nicht so stattfinden wie gewohnt, aber wir sind hier alle erfinderisch, um uns trotzdem fit zu halten.

Täglich gibt es Einzeltherapien. Dafür werden Hanteln, Igelbälle usw. verteilt, damit wir die vorgesehenen Therapiemaßnahmen in unserem Appartement umsetzen können. Also, es gibt für alles eine Lösung. Und das Wichtigste ist ja, dass wir alle gesund und fit bleiben. Und das haben wir hier im Club Tegel dank dem domino-coaching™ geschafft. ■

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

Verfasserin: **Marlies Olschock** mit Hilfe ihres domino-coaches

domino-coach:
Wolfgang Oprea
domino-world™
Club Treptow

Ich möchte Ihnen mit meiner Erfahrung Mut machen. Ich bin mit meinem Mann vor zwei Jahren in den Club Treptow eingezogen. Anfang dieses Jahres verstarb mein Mann leider und ich wusste nicht, wie ich ohne ihn alles bewältigen sollte. Er nahm mir in unseren vielen gemeinsamen Jahren alles ab und nun war ich allein und wusste nicht weiter.

Mein domino-coach kam zu mir und wir redeten lange darüber, dass ich nun all meine Kräfte sammeln sollte, um nicht in ein schwarzes Loch zu fallen. Also nahm ich all meinen Mut zusammen und versuchte all das, was ich mit meinem Mann gemeinsam gemacht hatte, nun allein zu bewältigen.

Ich ging wieder ins Restaurant zum Essen, machte mein Lauftraining weiter und ich bekam eine neue Nachbarin, mit der ich mich angefreundet habe. Mein domino-coach gibt mir sehr viel Halt und Motivation und ich kann auch wieder lachen und mich mit meinen Mitbewohnern austauschen.

Deshalb kann ich nur sagen, lasst Euch auf keinen Fall von Euren negativen Gedanken leiten, sondern verlasst Euch auf Eure positiven Gedanken.

Mein domino-coach ist immer für mich da und ich weiß, dass ich nie allein bin. ■



Verfasserin: Claudia Goldmann für Renate Kieseling

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

Die Hoffnung ist der Regenbogen über den herabstürzenden Bach des Lebens.

Friedrich Nietzsche

Was war das für ein Jahr, dieses 2020! Das Jahr begann und alles lief wie immer weiter. Meine Wege und Spaziergänge führten mich immer gern nach Tegel. Ich schlenderte durch die Straßen, blieb oft vor den Schaufenstern stehen und die Menschen waren für mich das pure Leben. An den Sonntagen wurde ich oft von meiner Kirchengemeinde zum Gottesdienst abgeholt. Früher saß ich selbst an der Orgel. Jedenfalls war mein Alltag erfüllt.

Dann hörten wir das erste Mal von Corona. Ein böses Virus! Na ja, ich habe ja schon viel erlebt in meinem Leben, aber dieses Virus beherrschte sehr schnell unseren Alltag. Pandemie war das zweite böse Wort. Jegliche Einschränkungen schlichen sich immer mehr in unser Leben.

Aber nun kommt es. Als würde das nicht schon genug sein, bin ich gestürzt und zog mir einen Oberschenkelhalsbruch und ein kaputtes Handgelenk zu. Der Krankenhausaufenthalt und die strengen Hygienemaßnahmen machten mich sehr unglücklich. Verzweiflung und Traurigkeit führten mich in ein Gefühlsloch. Doch nichtsdestotrotz konnte ich mich aufraffen und mein Ziel war es, zurück zur Selbstständigkeit und meinen Spaziergängen in Tegel zu kommen.

Es kostete mich viel Kraft und Motivation, aber mit Hilfe meines domino-coaches, bei dem ich mich an dieser Stelle ganz besonders bedanken möchte, wurde ich trotz der eingeschränkten Gruppentherapie und der Einzeltherapie immer besser.

Nun laufe ich selbstständig mit meinem Gehwagen ins Restaurant des Hauses zu den Mahlzeiten und begegne vielen Mitbewohnern, mit denen ich einen Plausch halten kann.

Sie sehen, liebe Leser, es geht immer weiter. Manchmal hilft schon ein kleiner Anstoß und es bedarf lieber Menschen, die einen umgeben. Und auch diese fürchterliche Coronazeit werden wir überwinden. Wir, die „Alten“, haben schon ganz andere Dinge geschafft.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gute Zeit und sage danke, dass Sie meine kleine Geschichte gelesen haben. ■

Verfasserin: Gertrud Klawikowsky

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

Nach einem Sturz 2017 bekam ich Hilfe von domino-world™ – meine behandelnde Ärztin hatte alles organisiert. Ganz viele Pflegekräfte halfen mir zurück in mein altes Leben. Unser Programm bestand aus sportlichen Übungen, Körperpflege, Haushalt, Arztbesuchen und allen Dingen, die man täglich verrichten muss. Aber der Erfolg hielt nicht lange. Es will nicht so werden, wie es einmal war.

Eine besondere Pflegerin ist für mich meine Irina. Kommt sie zum Dienst, geht für mich die Sonne auf. Ein liebes Wort, ein frohes „Guten Morgen“, so beginnt bei ihr der Tag. ■



Verfasserin: **Christa-Ina Blenn**

Nach meinem Einzug bei domino-world™ musste ich mich an so mancherlei gewöhnen. Gefallen hat es mir von Anfang an sehr gut hier, zumal ich auch eine gute Freundin gefunden habe, die mich unterstützt und die mir sehr geholfen hat, mich hier einzuleben.

Ich bin hierhergekommen, weil ich mich zu Hause nicht mehr zurechtgefunden habe und mein Sohn ins Krankenhaus gekommen ist und mich nicht mehr unterstützen und betreuen konnte. Damit fing alles an.

Als mir mein domino-coach an die Seite gestellt wurde, animierte sie mich, an den Therapien teilzunehmen, die zur Förderung meines Gleichgewichts, meines Gedächtnisses und meiner körperlichen Fitness beitragen.

Meine Freundin holte mich stets ab, um mit mir ins Restaurant zu den Mahlzeiten und Veranstaltungen zu gehen, damit ich ja keine Therapie verpasse. Zuhause wäre ich ja allein gewesen, aber hier macht mir die Bewegung und das Miteinander-Quatschen sehr viel Spaß.

Jetzt haben die Mitarbeiter mich in das Programm „Laufen ohne Rollator“ aufgenommen. Dafür muss ich jetzt üben, die Meter-Anzahl ist wichtig. Durch meine frühere Verletzung am linken Bein fällt es mir doch recht schwer, ohne Rollator zu gehen. Manchmal vergesse ich diesen aber auch schon und lass ihn irgendwo stehen.

Es geht aufwärts und mit ein bisschen Hoffnung und Glaube kann man viel schaffen. Man muss es nur wollen. ■

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

Verfasserin: Hedwig Dangel

domino-coach:
Felicitas Heyde
domino-world™
Center Kreuzberg

Ich möchte eine kleine Geschichte erzählen. Mein Kindheitstraum war schon immer, wie ein Vogel fliegen zu können. Mein Motto: höher – weiter – schneller! Die Landungen waren natürlich auch oft schmerzhaft. Einmal im Schwimmbad, ich war 18, ging es gründlich schief und noch im Badeanzug wurde ich in ein Krankenhaus, welches von Nonnen als Krankenschwestern geführt wurde, gebracht. Eine Nonne meinte nur: „Strafe folgt auf dem Fuße.“

Meine Flügel wurden gestutzt und ziemlich lange versuchte ich erst einmal, nicht mehr zu fliegen. Damals war ich 18, heute bin ich 81. Natürlich bin ich zwischendurch wieder geflogen – mutig, frei, neugierig – so ist eben mein Wesen und mein Charakter. Ich dachte wohl, statt 81 bin ich wieder 18 und war etwas übermütig oder war es doch einfach ein blöder Unfall? Ich hatte einen sehr komplizierten Beinbruch und noch andere Erkrankungen. Meine Gedanken waren trüb und traurig. Wie sollte ich jetzt alles zuhause bewältigen? Ich musste mir eingestehen, dass ich Hilfe in Anspruch nehmen muss. Ich bekam im Krankenhaus die Adresse von domino-world™.

Schon beim ersten Telefonat fühlte ich mich verstanden, ernst genommen und wohl. Ich erhielt Unterstützung im Haushalt und mir wurde auch das domino-coaching™ vorgestellt. Mein domino-coach erarbeitete mit mir einen Plan und vereinbarte ein Ziel. Mit ihr, den ganzen lieben Kollegen und mit eigener Motivation kam ich meinem Ziel näher und näher. Es gab schwere Zeiten, aber zusammen klappte es: mit Struktur und dem Mut, nach vorn zu blicken. Jetzt sitze ich nicht mehr im Rollstuhl, ich mache weiter mit meinen Übungen und an alle ein liebes Dankeschön. Ich hoffe natürlich auf Selbstbestimmung und wieder komplette Unabhängigkeit. Aber wenn ich Hilfe benötige, dann weiß ich, wo ich Hilfe von netten Menschen bekomme: bei domino-world™. ■

Verfasserin: Annette Neumann für Karl-Heinz Wesp

Ich bin 84 Jahre alt und wohne seit Oktober 2020 im domino-world™ Club Tegel im Erdgeschoss. Ich konnte aufgrund meiner Vergesslichkeit und nach dem Tod meiner geliebten Frau Elvira nicht mehr allein zu Hause bleiben. Also, nun bin ich hier im Club Tegel. Aber ich muss Ihnen sagen, das ist eine besondere Einrichtung. Hier gibt es ein großartiges und einzigartiges Pflegekonzept, nämlich das domino-coaching™.

Es ging auch sofort mit dem Trainieren los. Als erstes stellte sich mein domino-coach bei mir vor und dann wurde eine Bestandsaufnahme zur Entwicklungsgeschichte durchgeführt und ein geriatrisches Assessment erstellt, um meine körperliche und geistige, aber auch seelische Verfassung festzustellen. Aus den gewonnenen Erkenntnissen wurde ein entsprechendes Therapieprogramm für mich erstellt und ich hatte nun einiges zu tun.

Mir ist es wichtig, dass ich weiterhin ohne Hilfsmittel gehen kann; auch längere Strecken, denn Sie müssen wissen, dass in Tegel bald das neue Einkaufscenter fertiggestellt wird und da will ich hin.

Am meisten machen mir die Gruppenübungen in der Reha-Stunde Spaß. Es werden Qi Gong, Kraft- und Balancetraining, ergotherapeutische Übungen und kognitives Training angeboten und in der Gemeinschaft macht es doch viel mehr Spaß. Ich kann nur jedem raten, sich auf das domino-coaching™ einzulassen und danke allen, die Tag für Tag für mich da sind und mir helfen, den Rest meines Lebens so gut wie nur möglich zu verbringen. ■

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

Verfasserin: Susann Pusch über einen Bewohner

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



Im April 2020 ist ein sehr sportlicher, freundlicher Mann, der anonym bleiben möchte, bei uns in den Club eingezogen. Bei unserem ersten domino-coaching™ Gespräch erzählte er gleich voller Stolz: „Ich komme aus einer sportlichen Familie. Sport ist und bleibt immer ein Teil von meinem Leben. Ich war aktiv in einem Segelverein tätig, mit sehr viel Erfolg und vielen gewonnenen Urkunden. Es waren insgesamt 32.000 Kilometer, die ich auf dem Wasser verbrachte, und wenn ich es noch könnte, würde ich gern noch einmal Segelboot fahren; aber leider kann ich das nicht mehr.“

Er machte eine kleine Pause, um dann fortzufahren: „Darf ich Ihnen etwas zeigen?“ Er holte seine Hanteln aus der Tasche und zeigte mir voller Stolz, wie sportlich er ist und ich sah, dass die Handhabung der Hanteln ihm keine Schwierigkeiten machte.

Am Anfang trainierte er selbstständig im Zimmer mit seinen Hanteln. Mittlerweile muss er täglich an die Gruppentherapien erinnert werden. Sobald er aber auf dem Weg dorthin ist, fangen seine Augen an zu strahlen und er ist mit voller Motivation bei den Übungen.

Es ist toll mit anzusehen, was das domino-coaching™ bei unseren Bewohnern bewirkt und wie viel Spaß sie dabei haben. ■

Verfasserin: **Waltraud Stotz** mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich bin 77 Jahre alt. Ich habe eine schlechte Kindheit gehabt, bin bei meiner Tante aufgewachsen, da meine Mutter gestorben ist, als ich sechs Jahre alt war. Dies hat mich mein ganzes Leben lang begleitet, auch jetzt noch.

Vor eineinhalb Jahren habe ich mit meiner Tochter die Tagespflege in Kreuzberg besucht. Meine Tochter fand es schön, dass ich eine Beschäftigung habe und nicht mehr so traurig bin. Jetzt gefällt es mir sehr! Es fühlt sich fast an wie zu Hause. Ich komme zweimal in der Woche zu domino-world™ in die Tagespflege.

Ich war eine zurückgezogene Person im Handeln und Sprechen. Früher konnte ich nicht frei reden. Es war nicht so leicht, so eine schüchterne und ängstliche Person zu sein. Ich habe nur gemacht und gesagt, was ich machen und sagen musste oder sollte.

Nach der Pandemie konnte ich wieder bei domino-world™ sein, was mich glücklich und auch zu einem anderen Menschen gemacht hat. Ich unterhalte mich mit den Besuchern und Mitarbeitern. Die Mitarbeiter sind sehr freundlich und gehen auf Bedürfnisse ein. Sie haben so viel Geduld. Ich staune jedes Mal, wie sie mit den Patienten umgehen. Die Atmosphäre hier ist wirklich toll.

Auch meinem domino-coach vertraue ich jetzt viel mehr. Ich erzähle ihr private Erlebnisse, die ich früher niemandem erzählen konnte, weil das Vertrauen gefehlt hat. Heute vertraue ich den Mitarbeitern von domino-world™.

Ich bin durch domino-world™ viel selbstständiger geworden. Ich erledige meine Termine allein, ich besuche meinen Arzt allein, mache den Haushalt und gehe allein einkaufen. ■

domino-coach:

Yildiz Siginc

domino-world™

Day Care Center Kreuzberg

Verfasserin: Viktoria Himborn für Irmgard Hielscher

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

Ich heiße Irmgard Hielscher und wurde am 6. August 1925 geboren. Nach meinen zwei Schlaganfällen bin ich im Juli 2018 in den Club Treptow eingezogen, da ich mich leider nicht mehr selbstständig versorgen konnte. Ich war auf den Rollstuhl und die Pflegemitarbeiter angewiesen. Das war für mich ein nicht akzeptabler Zustand und ich musste etwas daran ändern.

Nach der Eingewöhnungsphase hat sich Frau Himborn bei mir vorgestellt und mir erklärt, dass sie mein domino-coach ist und was das domino-coaching™ bedeutet und alles mit sich bringt. Wir führten Gespräche und sie fragte mich nach meiner Vergangenheit und nach meinen Wünschen. Ich hatte das Gefühl, da ist jemand, der sich wirklich für mich interessiert und meine Interessen wahrnimmt.

Wir erstellten zusammen ein Therapieprogramm, das genau auf mich abgestimmt war. Im Vordergrund stand, meine Selbstständigkeit wieder zu erlangen. Frau Himborn betonte, wie wichtig es ist, dass ich an meine Entwicklung glaube, denn nur so kann ich meine Ziele erreichen. Ich achte jeden Tag darauf, welche Therapien ich durchführen muss und welche Gruppentherapien angeboten werden. Gut, dass ich dafür meinen Therapieplan im Zimmer habe. Ich bin so froh, dass ich hier bei domino-world™ eingezogen bin. Ich habe durch meine Willensstärke und die Unterstützung aller Mitarbeiter meine Ziele erreicht. Der Rollstuhl ist schon lange kein Teil mehr von mir, sondern wurde gegen einen Rollator ausgetauscht.

Ich bin so stolz darauf und ich möchte die Gelegenheit nutzen, mich bei den Mitarbeitern der Etage 2 zu bedanken. Durch ihren Einsatz und ihre Motivation hatte ich Spaß an der harten Arbeit und ich habe den Mut, alles zu erreichen, was ich mir wünsche. ■





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

Verfasser: Heinz Nitschke

Mein Name ist Heinz Nitschke und ich bin mittlerweile 86 Jahre jung. Seit eineinhalb Jahren bin ich in der Betreuung der domino-world™ Tagespflege in Birkenwerder. Etwas Besseres konnte mir gar nicht passieren in meiner damaligen Situation. Sie müssen wissen, meine liebe Frau Lotti verstarb sehr plötzlich am zweiten Weihnachtsfeiertag 2017. 62 Jahre war ich mit meiner lieben Lotti verheiratet und in 25 Tagen wäre sie 90 Jahre alt geworden.

Zehn Monate redeten meine Kinder und Enkelkinder auf mich ein und wollten mich vom Besuch einer Tagespflege überreden. Aber was sollte ich da? Mit meiner Trauer und meinen Gedanken konnte mir ja doch keiner helfen. Wer kann sich schon in meine Situation hineinversetzen?

Ich war unendlich traurig; es reichte allein schon, ein Lied von Semino Rossi zu hören und mir liefen die Tränen. Semino war der Liebessänger von meiner geliebten Lotti gewesen. Wer wollte sich denn schon ansehen, wenn ich immer wieder weinen musste?

Aber nachdem meine Kinder und Enkelkinder mich dann doch zu einem Schnuppertag überredet hatten, fuhr ich im Oktober 2018 das erste Mal zu domino-world™. Ansehen konnte ich mir das ja mal ... Aber schon nach dem ersten Tag stand für mich fest: Hier komme ich wieder her. So liebe Menschen gibt es hier und wie sie mich in meiner Trauer verstehen konnten. Sie hörten mir zu, sie gaben mir Trost und durch den geregelten Tagesablauf auch Halt. Ich freute mich auf den Freitag. Schnell schlossen sich Freundschaften, vor allem zu Dieter.

Im Juli 2019 ereilte mich der nächste Schicksalsschlag. Mein großer Sohn Jörg starb im Alter von 63 Jahren. Doch diesmal wusste ich, dass ich den notwendigen Halt in der Familie und in der Tagespflege finde. Ich wollte die Tagespflege an einem zweiten Tag in der Woche besuchen. Denn hier fand ich die Lebensqualität und auch meine Lebensfreude zurück, die ich früher immer hatte. Es ist wahrlich nicht einfach, zwei geliebte Menschen in kurzer Zeit zu verlieren.

Im April vergangenen Jahres musste ich dann zur Hüft-OP. Meine Gelenkpfanne war gelockert und musste gewechselt werden. Mit der anschließend geplanten Reha lief es leider nicht problemlos und aufgrund der Corona-Beschränkungen bekam ich keine Physiotherapie. Auch die Tagespflege musste leider geschlossen werden.

Gott sei Dank half mir in dieser Zeit meine Familie, wieder auf die Beine zu kommen. Meine Enkelin – selbst ausgebildeter domino-coach – brachte mich wieder dazu, Lauf- und Treppenübungen durchzuführen und sie wies auch den Rest der Familie an, mit mir zu üben. Da war an Ausruhen nicht mehr zu denken. Zeitgleich war es aber auch schön, dass täglich meine Leute zu Besuch kamen.

Von daher liegt es doch auf der Hand, dass ich dann auch gar nicht mehr zur Reha wollte, die im Juni bewilligt worden war. Was sollte ich auch da? Üben konnte meine Familie mit mir auch. Schließlich durfte ich in der Reha keinen Besuch empfangen ... Aber ich hatte – wieder einmal – die Rechnung ohne meine Enkelin gemacht. Sie überredete mich zur Reha. Und ja, sie hatte Recht. Danach war ich wesentlich sicherer im Laufen, traute mich wieder allein die Treppen herunter, um an die frische Luft zu gehen.

Bald nach der Reha öffnete auch meine Tagespflege wieder. Was war ich froh! Hier ging es weiter: Kraft-, Gedächtnis-, Balancetraining. Da kann einem schon mal der Kopf rauchen. Aber, um seine Gangunsicherheit in Angriff zu nehmen und seine Lebensqualität zu erhalten, nimmt man einige Strapazen in Kauf.



Es tut gut, wenn man hier in der Tagespflege Birkenwerder auf Menschen trifft, die einem mit Respekt und Hochachtung begegnen, denn das sind die Grundpfeiler bei domino-world™ und auch in meiner Familie.

Ich fühle jetzt, dass ich so weiter machen muss und akzeptiere die Situation so, wie sie ist, denn nichts ist mehr wert als Freundschaft, Liebe und Vertrauen. ■

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

Hallo, mein Name ist Margarete Bauer und ich lebe seit 2018 im domino-world™ Club Tegel. Mein Motto in diesem Jahr lautet: „Kein Grund, nicht fit zu bleiben.“

Von wegen – kein Sport! Die Menschen jammern alle, dass sie nicht ins Fitnessstudio dürfen und dass alles geschlossen hat. Ich glaube, ich sollte mal einen Aufruf starten und ganz laut „domino-coaching™“ rufen. Der Weg ist das Ziel und es gibt immer einen Weg, sich fit zu halten.

Ich mache es z.B. so: Ich strecke jeden Morgen vor dem Aufstehen meine Arme und Beine aus: 5 x rechtes Bein hoch, 5 x linkes Bein hoch und dasselbe mit den Armen. Dann setze ich mich auf die Bettkante und versuche, mit den Händen zu den Füßen zu gelangen. Das ist nicht immer ganz einfach, aber ich gebe mir Mühe. Mein domino-coach hat mir den Tipp gegeben, dies jeden Morgen durchzuführen.

Erst war ich ja nicht so begeistert, aber jetzt muss ich sagen, dass ich wesentlich besser in den Tag starte als früher.

Spaziergänge und therapeutische Übungen mit dem Igelball oder mit den Hanteln gehören zu meinem täglichen Leben. Früher war ich mal in einer Gymnastikgruppe beim VfL Tegel. Als ich dann hier einzog, dachte ich eigentlich, dass es das nun war mit dem Sport.

Aber nix da: Der Sport hat nur einen anderen Namen – domino-coaching™. Viel, viel besser und soooo vielfältig. Ich habe hier durch das domino-coaching™ alle Möglichkeiten, mich sportlich zu betätigen, damit ich weiterhin fit, gesund und selbstständig bleibe. ■

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



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

Verfasser: Hans Czolbe mit Hilfe seines domino-coaches

Ich würde gern meine Geschichte erzählen, eine Geschichte, die mein Leben bewegte und mich dennoch weitermachen ließ. Ich zog am 22. März 2019 in den Club Treptow und war aufgrund vieler Krankenhausaufenthalte in keiner guten Verfassung. Ich konnte mein selbstbestimmtes Leben nicht mehr führen, da ich nicht mehr richtig laufen konnte. Nach knapp zwei Tagen im Club kam ein Pfleger zu mir und meinte, er sei mein domino-coach. Ich schaute ihn mit großen Augen an und fragte, was das bedeuten sollte. Darauf sagte Herr Petters, dass er hier sei, um mich zu unterstützen, wieder das alles zu machen, was ich mir als Ziel setzen würde.

Er fragte, was ich gern wieder machen würde, heißt, was ich trainieren möchte. Ich erzählte ihm, was ich sonst alles allein machen konnte und dass ich es sehr vermisse, selbstständig laufen zu können, es vermisse, täglich loszuziehen, um meine Zeitung zu kaufen. Aber ich erzählte ihm auch, dass ich nicht wirklich daran glauben würde, dass ich das wieder schaffen werde. Darauf erwiderte mein domino-coach etwas, was ich nie vergessen werde. „Herr Czolbe, ich sage Ihnen, wenn Sie weitermachen und fest daran und an sich selbst glauben, dann schaffen Sie es auch.“

Gesagt, getan. Schon am nächsten Tag erstellte mein domino-coach gemeinsam mit mir einen Trainingsplan, auf dem stand, was ich alles machen müsste, um das zu erreichen, was ich wollte. Aber ich sage Euch eins: leicht war das nicht. Es begann mit Aufstehübungen an der Sprossenwand und einer halben Stunde Training am Fahrrad. Dann folgten die ersten Schritte, bis ich ganze Strecken laufen konnte. Treppensteigen jedoch muss ich üben. Ich hatte häufig keine Lust weiterzumachen, denn meine Beine schmerzten oft und ich hatte sogar manchmal Muskelkater: ich, ein 88 Jahre alter Mann. Hätte mir das einer vor zehn Jahren erzählt, ich hätte ihn verhöhnt.

Es dauerte seine Zeit, aber nach knapp einem Jahr konnte ich mit dem Rollator zumindest kleine Strecken ohne Probleme laufen. Doch mein Ziel war ja, wieder eigenständig rausgehen zu können. Also sagte ich zu meinem domino-coach, dass ich es ohne Rollator versuchen möchte und weiter laufen möchte als nur ein paar Meter. Er sagte zu mir: „Super, ich glaube, ab jetzt wird Ihnen alles gelingen!“

Also übte ich jeden Tag das Laufen und das Treppensteigen. Ich wollte wieder ohne Rollator laufen können, ohne mich ständig hinzusetzen.

Es dauerte ungefähr ein Jahr und ich konnte mir mein Wunsch erfüllen. Ich ging das erste Mal nach draußen ohne Rollator, ich ging einfach so die Straße hinunter und am Ende angekommen, ging ich in einen Laden und kaufte mir ein Eis. Ich setzte mich zufrieden auf eine Parkbank und beobachtete die Leute. Ich war schon lange nicht mehr so glücklich.

Jetzt glaube ich an mich und mit dieser Option schaffe ich alles, was ich mir vornehme; davon bin ich überzeugt. Danke an alle, die mich dabei unterstützt haben und immer für mich da waren. ■





Verfasserin: Ruth Skotarczyk mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich bin 90 Jahre alt und wohne seit dem 2. Juli 2020 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Etage 7b. Vor einem Jahr lebte ich noch in meiner Wohnung in Oranienburg, in der ich die meiste Zeit allein war und somit meinen Lebensmut verlor. Meine Nichte brachte mich schließlich zu domino-world™ in Oranienburg. Anfangs war ich absolut nicht begeistert und lehnte jegliche Versorgung ab. Ich zog mich immer mehr in mein Zimmer zurück. Dadurch fiel mir das Laufen immer schwerer, weil ich zu Hause des Öfteren gestürzt war und ich seitdem starke Probleme mit meinem Rücken habe.

Dann lernte ich meinen domino-coach kennen. Dieser sprach mir immer wieder Mut zu und überzeugte mich vom domino-coaching™. Sie erstellte ein passendes Therapieprogramm für mich. Neben Schlafen und Essen gehörten mehrere sportliche Aktivitäten zu meinem Tagesablauf. Diese Aktivitäten sind Kraft- und Handfunktionstraining sowie Treppen- und Zirkeltraining, Mittagsgruppen und die Ergotherapie. Mein Tagesablauf ist geplant und strukturiert und somit wird es nie langweilig. Das Lauftraining führe ich selbstständig auf dem Gelände durch. An den Spaziergängen mit den anderen Bewohnern zur Havel nehme ich immer gern teil und erfreue mich an den vorbeifahrenden Booten.

Durch die Therapieangebote und die Unterstützung meines domino-coaches fühle ich mich wieder glücklicher, zufriedener und ausgeglichener.

Wie es für mich weiter geht, kann ich noch nicht wissen. Dennoch freue ich mich über die neuen Herausforderungen und werde Ihnen nächstes Jahr wieder von meinen Erfolgen berichten. ■

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

Verfasserin: Erika Grunow mit Hilfe ihrer Betreuungsassistentin Sabine Grün

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

Ich möchte mich auch einmal an dem Buch „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ beteiligen, von dem ich schon sehr viel gehört und daraus vorgelesen bekommen habe. Ich bin 93 Jahre alt und wohne seit 2017 im domino-world™ Club Treptow auf der Etage 3.

Ich bekam vor einigen Jahren, bevor ich in den Club Treptow gezogen bin, eine Augenkrankheit. Dies hatte zur Folge, dass mein Sehvermögen immer mehr nachgelassen hat. In unserem Wohnhaus in Neukölln sind Fahrstühle, die wir Tag für Tag nutzen. Eines Tages jedoch öffnete sich die Fahrstuhltür zu früh und es fehlte noch ein kleines Stück bis zu unserer Etage. Da ich nicht mehr so gut sehen kann, bemerkte ich das nicht und fiel über eine Kante aus dem Fahrstuhl. Mein Mann rief sofort die Ambulanz und ich wurde ins Krankenhaus gefahren. Es stellte sich heraus, dass ich eine Fraktur am Bein hatte, die auch nicht mehr richtig zusammengewachsen ist. Das heißt für mich, dass ich seit dieser Zeit auf den Rollator angewiesen bin. Ein Pflegedienst kam früh und abends zu uns nach Hause, um mich zu versorgen und auch meine Familie half, wo sie konnte.

Ich bemerkte aber, dass meine Familie an die Grenzen ihrer Kräfte gekommen war, und wir überlegten uns, ob ich in einem Pflegeheim nicht besser aufgehoben bin. Durch einen Bekannten hörten wir, dass ein Familienmitglied im domino-world™ Club Treptow wohnt. Wir waren neugierig.

Als wir uns das Haus ansahen, waren wir begeistert von der lichtdurchfluteten großen Lobby, in der ein Kamin und ein Café mit Sitzmöbeln stehen. Von der Lobby geht es zum Restaurant „Alte Liebe“, zum Kapitänszimmer, wo sich eine Bibliothek befindet, und zum hauseigenen Friseursalon. Es gibt eine haus-eigene Küche, in der die Mahlzeiten immer frisch zubereitet werden. Es gibt täglich frisches Obst und einen leckeren Kuchen zum Nachmittagskaffee.

Im Restaurant finden viele Veranstaltungen statt, die ich auch stets besuche. Der wunderschöne Garten des Hauses liegt direkt am Britzer Verbindungskanal, wo immer wieder kleine Schiffe vorbeischippern. Im Garten gibt es Wasserspiele und Springbrunnen, wo man spazieren gehen kann oder man verweilt einfach nur auf einer Bank und genießt den schönen Garten.

Die Einzelzimmer-Appartements haben ein eigenes Bad und sind sehr geräumig. Die großen französischen Balkone bringen sehr viel Helligkeit in den Raum.

Auf jeder Wohntage befinden sich Club- und Therapieräume. Alle Behandlungen und Trainings basieren auf dem Konzept des domino-coaching™. Gemeinsam mit jedem Bewohner stellen die domino-coaches ein individuelles Therapieprogramm zusammen, denn das Motto des Hauses heißt: „Fit im Alter“.

Am Anfang fühlte ich mich sehr allein, da meine Familie nicht bei mir war. Es war alles noch so fremd für mich. Nun ist es mittlerweile so, dass ich einige Bewohner kennengelernt habe, und ich freue mich jedes Mal, ihre Stimmen zu hören. Ich nehme auch an jeder Therapie teil, die angeboten wird, seien es Bewegungsübungen, Kraft- und Balancetraining, Gedächtnistraining, Qi Gong oder Lauftraining und Treppensteigen.

Es gibt auch sehr viele musikalische Veranstaltungen, einmal im Jahr findet ein Sport- und Sommerfest statt, was viel Spaß macht, und am Ende des Jahres ist im Restaurant „Alte Liebe“ eine großartige Weihnachtsfeier. Es macht mir Spaß, hier zu sein – hier ist immer was los. ■

Verfasserin: Rivajete Fetai
für Ilse Ebert

domino-coach:
Petra Werzlau
domino-world™
Club Tegel

Seit fünf Monaten lebe ich nun im domino-world™ Club Tegel und heute möchte ich Ihnen meine Geschichte erzählen. Ich bin 92 Jahre alt und kam nach einem Krankenhausaufenthalt in den Club Tegel auf die Etage 2. Mir fiel das alles nicht leicht, die neue Umgebung, abhängig zu sein von fremden Menschen und weg von zu Hause.

Die Mitarbeiter der Etage gaben mir erst einmal Zeit, damit ich mich in Ruhe einleben konnte, das empfanden sie als wichtig, bevor wir mit dem domino-coaching™ beginnen. Ich glaube, einen Tag später stellte sich schon mein domino-coach bei mir vor und alles, was sie sagte, kam mir so unrealistisch vor.

Stellen Sie sich vor: Ich lag im Bett, konnte so gut wie nichts mehr tun. Alles, was ich machen wollte, gelang nur mit Unterstützung – angefangen beim Aufstehen, in den Rollstuhl setzen usw. Das alles zu tun ohne fremde Hilfe, war für mich undenkbar.

Toilettengänge – davon wollen wir gar nicht erst reden – teilweise mussten mir zwei Mitarbeiter helfen. Mich allein waschen, allein anziehen, an das alles war für mich gar nicht mehr zu denken.



Aber mein domino-coach hat mir Mut zugesprochen, hat gesagt, zusammen werden wir das alles schaffen, natürlich Schritt für Schritt. Mein domino-coach und alle anderen Mitarbeiter fingen sofort an, mit mir Übungen zu machen. Es begann ganz klein: aufstehen ohne Hilfe, waschen und anziehen mit Anleitung. Es ging voran und ich machte Fortschritte.

Weiter ging es mit Laufübungen am Rollator. Anfangs wurde ich an beiden Seiten von Mitarbeitern gestützt, damit ich nicht hin falle, und immer wieder sprachen sie mir Mut zu. Alle waren mit im Boot: Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, die Betreuungskräfte und die Mitarbeiter der Etage.

Ja, was soll ich nun sagen, es ist jetzt gerade einmal fünf Monate her und ich bin ein anderer Mensch geworden. Ich stehe allein auf und gehe an meinen Rollator. Den Rollstuhl haben die Mitarbeiter übrigens in die hinterste Ecke gestellt. Ich wasche mich jeden Morgen allein, ziehe mich allein an und kann auch wieder allein zur Toilette. Auch laufe ich jeden Tag ohne Hilfe in den Clubraum und nehme dort mit den anderen Bewohnern meine Speisen zu mir.

Ich freue mich auf den Sommer, dann werde ich in den Rosengarten laufen. ■

Verfasserin: Franka Kolmetz für Gerda Margot Nuss

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

Hallo, mein Name ist Gerda Margot Nuss. Ich bin am 29. November 1929 geboren und wohne seit 2018 auf der Wohntage 2, da ich zu Hause nicht mehr allein zurechtgekommen bin.

Ich machte Fehler, die einfachsten Dinge wie Anziehen und Waschen konnte ich nicht mehr allein machen. Auch das Laufen ging so gut wie nicht mehr. Ich musste mich in den Rollstuhl setzen. Ich fühlte mich hilflos.

Meine Kinder brachten mich dann zu domino-world™ nach Oranienburg. Da lernte ich auch meinen domino-coach Franka Kolmetz kennen. Sie war von Anfang an eine große Hilfe für mich. Sie machte mir Mut, dass ich meine Mobilität und Selbstständigkeit wieder zurückbekomme. Durch das domino-coaching™ bin ich wieder in der Lage, selbstständig vom Zimmer in den Clubraum zu laufen. Dies ist mir möglich, da wir täglich Lauf- und Bewegungsübungen an der Sprossenwand machen. Auch nehme ich regelmäßig am Gedächtnistraining auf der Wohntage teil, das unsere Betreuungsassistenten mit uns durchführen.

Auch wenn ich mal keine Lust habe, spornt mich mein domino-coach an und spricht mir Mut zu. Und dann muss ich doch zugeben, dass es mir wieder großen Spaß gemacht hat.

Es wird von Tag zu Tag immer besser, da nicht nur mein domino-coach, sondern alle Mitarbeiter mit mir üben. Jetzt bin ich doch sehr dankbar, dass ich zu domino-world™ gekommen bin. ■

Verfasserin: **Edda Hanisch-Enez**
mit Hilfe ihres domino-coaches

Mein Name ist Edda Hanisch, ich bin 80 Jahre und werde schon seit einigen Jahren von domino-world™ betreut, da mich mein Gedächtnis immer öfter im Stich lässt und ich mit vielen Situationen überfordert bin.

Mein domino-coach war der Meinung, dass ich Kontakt zu anderen Menschen benötige, um aus der Einsamkeit herauszukommen. Tatsächlich bin ich noch in der Lage, selbstständig das Haus zu verlassen, aber oft bin ich dann ziellos unterwegs.

Große Freude bereiten mir die Kraft- und Balanceübungen mit Anleitung durch die Pfleger und Pflegerinnen. Danach bleibt immer noch Zeit für ein nettes Gespräch. Ich rede gern über meine Jugendzeit, in der ich viel auf Reisen war. Seit einiger Zeit besuche ich zweimal wöchentlich die Tagespflege bei domino-world™, worüber ich sehr glücklich bin. Einsam bin ich jetzt nicht mehr und wenn es sich doch so anfühlt, rede ich einfach mit meinem domino-coaching™ Elch Herbert. ■

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





Verfasserin: **Helene Freimark**
mit Hilfe ihres domino-coaches



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

Es war ein grauer, kalter, ungemütlicher Herbsttag, als ich vor einiger Zeit eingezogen bin. Ich konnte mich damals nicht mehr allein versorgen. Man musste mich in den Rollstuhl setzen und ich wusste gar nicht, wie ich vom Fleck kommen sollte. Ich suchte überall meine Eltern und auch meine Schwester, obwohl sie schon lange nicht mehr leben.

Ich war damals ganz, ganz weit unten und richtig durcheinander. Zum Glück bin ich hier gelandet und nicht in irgendeinem anderen Pflegeheim. Stück für Stück wurde ich durch die tägliche Therapie wieder zu einem selbstständigen Menschen. Wieder zu einer selbstbestimmenden Frau. Jetzt denken Sie: wie das?

Therapie und Reha und nochmals Therapie und Reha. Gespräche mit dem domino-coach erfolgten. Ein Therapieprogramm und Reha-Plan wurden erstellt. Täglich gab es etwas zu tun. Täglich musste ich trainieren. Täglich wurde ich ein bisschen stärker. Täglich konnte ich etwas mehr allein machen.

Heute ist ein sonniger, freundlicher und wunderbarer Tag. Ich freue mich, in einem schönen Zimmer im Parkflügel zu leben. Jedoch habe ich wenig Zeit, denn ich gehe gleich wieder zu meiner Therapiestunde auf der Terrasse des Felsengartens. Denn jetzt geht es darum, dass ich möglichst ohne Rollator immer ein Stück weiter gehen kann. Also Sie sehen, Rentner haben niemals Zeit! ■

Verfasserin: Irmgard Oh mit Hilfe von Simone Peters

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

Mein Name ist Irmgard Oh und ich kam Anfang Mai 2019 in mein neues Zuhause. Da ich aus medizinischen Gründen nicht mehr allein im Haus bleiben konnte, habe ich mich, gemeinsam mit meiner Familie, für den domino-world™ Club Tegel entschieden.

Es war für mich wichtig, dass alle in der Nähe wohnen und mich schnell erreichen können. Ich wohne in der 4. Etage des Clubs in einem schönen Eckzimmer, welches einen Ausblick auf den Buddeplatz bietet und ringsum viel Grün von April bis Oktober hat.

Als mein Zimmer bezugsfähig mit meinen persönlichen Sachen und meinem Mobiliar ausgestattet war, fühlte ich mich von Anfang an sehr wohl hier. Meine Tochter und auch andere Familienmitglieder gestalteten das Zimmer zusätzlich mit Bildern der Familie aus.

Mein domino-coach erstellte mit mir gemeinsam einen Therapieplan, an den ich mich halte. Ich freue mich stets auf die Therapien und setze diverse Übungen an der Sprossenwand und beim Laufen um. Auch nehme ich regelmäßig an den Gruppentherapien wie Kraft- und Balancetraining und Qi Gong teil.

Wenn ich Freizeit habe, lese ich sehr gern die Tageszeitung und unterhalte mich mit anderen Bewohnern. Die Mitarbeiter sind sehr nett und helfen mir bei meiner täglichen Versorgung. Ich versuche, alles umzusetzen, was man mir vorschlägt und was ich kann. Diesbezüglich bekomme ich oft liebe Worte zu hören, wenn ich es schaffe. Das spornt mich sehr an.

Alle sprechen immer vom domino-coaching™, ich fragte, was heißt das? Die Mitarbeiter erklärten mir, dass ich alles, was ich allein kann, auch umsetzen und wieder lernen sollte, alte Fähigkeiten zurückzugewinnen. Ich schmunzelte und freute mich. Ich habe eine tolle Familie, gute Bekannte und meine Schwester, die mich regelmäßig besuchen. Wir fahren oder laufen zum Tegeler See, da es dort viel zu sehen gibt. Wir gehen aber auch gern in den Rosengarten. Dort steht ein Brunnen, in dem das Wasser so schön plätschert.

Anfangs besuchte mich meine Tochter, so oft sie es einrichten konnte, aus den USA. Durch die Pandemie kam sie nach Berlin zurück und hat jetzt mehr Zeit für mich, worüber ich mich natürlich sehr freue. ■



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

Verfasserin: Renate Engelhardt mit Hilfe ihrer Tochter Kerstin Harms

Wie schnell sich doch ein Leben verändern kann, musste ich Ende letzten Jahres erfahren. Eben noch mit der Familie ein wunderschönes Weihnachtsfest verbracht und dann plötzlich bekomme ich einen Schlaganfall.

Ich konnte nur sehr undeutlich sprechen, mich nicht bewegen und hatte Schluckstörungen. Es war eine Katastrophe. Nach einem langen Krankenhausaufenthalt mit anschließender Reha musste ich eine schwere Entscheidung treffen. Allein in meiner Wohnung konnte ich nicht mehr leben. Meine Tochter arbeitet schon seit vielen Jahren in einer Pflegeeinrichtung und sie berichtete mir, wie oft sie es dort schon geschafft haben, Menschen aus einer aussichtslosen Situation herauszuhelfen. Ich entschloss mich zum Umzug in diese Pflegeeinrichtung, und was mich dort erwartete, übertraf meine Erwartungen.

Ich bekam einen domino-coach – wie beim Sport – an meine Seite gestellt. Gemeinsam besprachen wir mein Therapieprogramm. Reha-Sport wird hier großgeschrieben. Ich Sportmuffel fing also täglich an, meine Übungen zu machen. Unter Anleitung eines Physiotherapeuten und der Mitarbeiter zeigten sich bald erste Fortschritte. Wie sich jeder vorstellen kann, ging der Schlaganfall nicht spurlos an meiner Seele vorbei. Ich hatte schon früher mit depressiven Episoden zu tun nach dem Tod meines geliebten Mannes. Dieses verschlimmerte sich, als mir bewusst wurde, welche Defizite mein Körper hatte. Mein domino-coach fand jedoch sehr deutlich die richtigen Worte, um mich zu motivieren und auch zu trösten. Sie zeigte mir, welches Glück ich doch hatte und dass die Folgen eines Schlaganfalls noch schlimmer hätten sein können.

Wir begannen, ein Therapieziel zu visualisieren, das heißt, ich sollte ihr genau beschreiben, was ich erreichen möchte. Ich erzählte ihr, dass ich mich sehe, wie ich am Arm meiner Tochter gehe ohne Rollator. Wir gehen in meinen Garten und da sitze ich auf meiner Gartenbank. Die Sonne kitzelt auf meiner Haut, der Duft der Rosen berauscht meine Sinne. Der Kaffeetisch ist gedeckt und es gibt leckeren Pflaumenkuchen. Nun hatte ich die Aufgabe, dies auch noch zu Papier zu bringen, denn wenn es mir wieder nicht so gut geht, sollte dieses Bild mich daran erinnern, was ich erreichen möchte.

Ich bin nun schon sechs Monate hier im Club Oranienburg. Es hat sich für mich gelohnt. Die harte Arbeit hat sich bezahlt gemacht. Auch die hartnäckige Art meines domino-coaches und der Mitarbeiter tragen heute Früchte. Ich bin heute in der Lage, am Rollator selbstständig zu gehen, mein Kopf ist klar und ich habe keine Schluckstörungen mehr. Ein tolles Gefühl, sage ich Ihnen. Auch war ich schon in meinem Garten. Zwar mit Rollator, aber ich war da!

Ich habe noch einen langen Weg vor mir. Mein großes Ziel, ohne Rollator zu gehen, ist noch nicht erreicht. Doch mithilfe der tollen Menschen hier im Club Oranienburg und meinem liebevollen, strengen domino-coach werde ich es schaffen. Da bin ich mir ganz sicher! ■

Verfasser: ein Patient

domino-coach:
Dorota Sosnowski
domino-world™
Center Kreuzberg

Ich möchte Euch meine Geschichte erzählen: Ich bin 59 Jahre alt und vor zehn Jahren erlebte ich meinen wirtschaftlichen und psychischen Tiefpunkt aufgrund von mehreren Schicksalsschlägen.

Das hatte ich nicht mehr verkräftet und trank immer häufiger Alkohol und wurde abhängig. Ich verlor immer mehr den Halt und rutschte gänzlich ab. Die Folge war ein Hirnschlag, der mich pflegebedürftig machte. Seit acht Jahren lebe ich in einem Männerwohnheim in Berlin und war aufgrund der körperlichen Beeinträchtigungen so niedergeschlagen, dass ich weiter Alkohol konsumierte. Dadurch wurde alles nur noch schlimmer.

Vor einem Jahr habe ich mir einen schweren Sturz zugezogen und dann war ich richtig bettlägerig. Ich konnte nicht mehr aufstehen, weil mir die Kraft fehlte. Obendrein war es mir so peinlich, mir helfen zu lassen, da ich auch noch inkontinent wurde.

Ich bin aber sehr dankbar dafür, mit welcher Geduld und Konsequenz mich die Pfleger und Pflegerinnen von domino-world™ versorgt haben. Das domino-coaching™ und das Training verhalfen mir dazu, wieder aus dem Bett mit eigener Kraft aufzustehen, und mit Hilfe des Rollators kann ich auch schon öfter selbst auf die Toilette gehen.

Dorota spricht meine Sprache und wir können uns gut auf Polnisch unterhalten. Sie gibt mir immer wieder Mut und ich sehe jetzt positiver in die Zukunft. Da ich weiter trainieren werde, hoffe ich, bald eine Aussicht auf eine eigene Wohnung zu haben. ■

Verfasser: **Manfred Wilke**
mit Hilfe von Sonja Ostermeier

Weil ich nicht mehr laufen konnte, kam ich direkt aus dem Urban-Krankenhaus in den domino-world™ Club Treptow. Ein Sozialarbeiter vom Urban-Krankenhaus hatte mich vermittelt und ich hatte Glück, dass in diesem Club zufällig noch ein Zimmer frei war. So konnte ich auf eigenen Wunsch das Krankenhaus verlassen.

Der Wechsel vom Krankenhaus in den Club ging sehr schnell vonstatten und ich war glücklich, dass ich meine Briefmarken mitnehmen konnte. Die habe ich schon so lange und sammle auch weiterhin.

Mein Therapeut ist sehr nett. Er kommt zweimal die Woche und wir machen Gymnastik, also Laufübungen und Übungen an der Sprossenwand. Ich bin hinterher immer geschafft. Morgen kommt er wieder, ich mag ihn – er ist schon in Ordnung.

Inzwischen kann ich wieder mit dem Rollator laufen. Ist zwar alles noch ein bisschen wackelig, aber die Pfleger unterstützen mich da gewaltig. Es bringt ja wirklich auch was, denn ich konnte heute Morgen so schön aufstehen, ohne Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen. ■

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





domino-coach:
Elzbieta Gruben-Salamon
domino-world™
Club Tegel

Verfasser: **Horst Lüdecke** mit Hilfe seines domino-coaches

Ich bin 87 Jahre alt und eine Frohnatur. Als ich noch berufstätig war, war ich sehr oft und lange im Ausland. Vielleicht dadurch und dank meiner Geselligkeit und meiner Kontaktfreude komme ich mit allen Menschen gut aus.

Am 3. Februar 2020 bin ich umgezogen. Nach langer, sorgfältiger Suche hat meine Familie den Club Tegel für mich ausgewählt. Von einer Einrichtung in Hennigsdorf zog ich gehbehindert, linksseitig gelähmt und an den Rollstuhl gefesselt in den domino-world™ Club Tegel ein. Von den Mitarbeitern wurde ich sehr herzlich empfangen. Als ich nach der ersten Nacht hier aufwachte, fühlte ich mich einsam und traurig. Mein neuer, mein letzter Lebensabschnitt hatte begonnen.

Das Ambiente des Hauses hat mich sofort angesprochen. Ich habe ein schönes Einzelzimmer und ein paar Bilder von zu Hause haben es noch heimeliger gemacht. Besonders herausragend ist die wunderschön angelegte Grünanlage mit dem Rosengarten, in dessen Mittelpunkt ein plätschernder Springbrunnen steht.

Im Gegensatz zu den anderen Einrichtungen, die ich kennengelernt habe, wird hier ein tägliches Sportprogramm angeboten. Schon nach kurzer Zeit wurde ich gebeten, an den Gruppentherapien teilzunehmen. Dann bekam ich meinen domino-coach, Frau Gruben-Salamon. Sie erstellte meinen ganz persönlichen Übungsplan. Ich bekam diesen Plan sozusagen auf den Leib zugeschnitten. Einen Teil der Übungen konnte ich allein durchführen. Die Mitarbeiter unterstützten mich tatkräftig und ich war so motiviert und fleißig, dass ich sogar wegen meiner großen Rehabilitationsfortschritte zum „Mutmacher des Monats“ gewählt worden bin.

Aber eines Tages stürzte ich und musste ins Krankenhaus und danach wegen der Coronapandemie zwei Wochen in Kontaktregulierung. Vorbei war es mit den täglichen Runden um den Französischen Bahnhof, mit den Gängen am Rollator in den Clubraum. Ich musste von vorn anfangen. Immer wieder bin ich mit meinem domino-coach am Rollator in meinem Zimmer um den Tisch gelaufen. Dies wurde meine Lieblingstherapie. Auch die Physiotherapeutin des Hauses hat mich großartig unterstützt und die Logopädin hat mit mir das Essen und Trinken geübt.

Und heute? Ich kann mich wieder besser bewegen und bin selbstständiger geworden. Mit Begleitung schaffe ich es sogar, die Treppen bis in die zweite Etage zu steigen. Ich kann am Rollator um den Französischen Bahnhof und in den Rosengarten laufen.

Meine Ehefrau hat mich bei ihren Besuchen und den gemeinsamen Spaziergängen immer ermutigt. Wir sind schon 63 Jahre glücklich verheiratet und nun habe ich einen großen Wunsch vor Augen: Zum 64. Hochzeitstag möchte ich meine liebste Ehefrau zu Hause besuchen und mit einem Rosenstrauß überraschen – nur mit dem Rollator laufend! Dann stoßen wir beide mit einem prickelnden Champagner an und ich freue mich auf den weiteren Verlauf des Abends.

Ich bin gewiss, mein domino-coach wird mich bei meinem Vorhaben unterstützen und nicht lockerlassen. ■



Verfasserin: **Cornelia Kny** mit Hilfe ihres domino-coaches

Am 11. September 2019 ist mein geliebter Mann zu den Engeln gegangen. In dieser schweren Zeit hat mich mein domino-coach, Mandy Kühnemann, aufgefangen. Sie ist immer gern für mich da und dadurch ist sie für mich ein sehr wichtiger Mensch geworden. Wir haben schon so viel zusammen geschafft und Mandy ist immer echt taff.

Meine Depression ist dank ihr nur noch halb so schlimm und ich weiß, dass ich mit Mandy bei domino-world™ gut aufgehoben bin.

Ich bin schon einige Zeit bei domino-world™ und bin mit dem Pflegedienst sehr zufrieden. Für mich ist diese Einrichtung richtig toll und mein Leben ist wieder wundervoll. Daher möchte ich domino-world™ und Mandy nicht mehr missen, sonst würde ich sehr traurig sein, denn mit dem domino-coaching™ und der Unterstützung werde ich immer selbstständiger.

Auch möchte ich sagen, dass Mandy für domino-world™ ein echter Gewinn ist. ■

domino-coach:
Mandy Kühnemann
domino-world™
Center Lichtenberg



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

Verfasser: Hartmut Brocke mit Hilfe seines domino-coaches

Mein Name ist Hartmut Brocke und ich zog am 21. April 2020 in den domino-world™ Club Tegel auf der Wohnetage 1 ein. Das Krankenhaus hat mich dahin verwiesen, denn ich konnte nicht mehr allein leben. Ich hatte mich aufgegeben.

Das Zimmer war schön, aber ich fühlte mich dennoch nicht wohl. Eine Mitarbeiterin kam zu mir und stellte sich als mein domino-coach vor. Sie heißt Sonja Naefe und sie hatte viele Fragen, auf die ich kurz und zurückhaltend antwortete.

Der erste Morgen war schrecklich. Ich wurde um 6:30 Uhr geweckt, dann wurde ich aus dem Bett geholt und ins Bad gefahren. Man half mir beim Waschen und beim Anziehen und ich ließ alles wortlos über mich ergehen. Das machte ich einige Tage mit, dann weigerte ich mich und blieb ungewaschen und mit nassen Unterhosen im Bett liegen. Mein domino-coach kam und fragte mich, wie lange das so gehen sollte und sagte, dass ich

an mein Ziel denken sollte. Ich habe dann nachgedacht und entschloss mich, selbstständig aus dem Bett zu kommen. Das habe ich dann auch geschafft, benötigte aber dennoch bei vielen Alltagsverrichtungen Hilfe. Ich ging zum Friseur und fühlte mich danach wie ein neuer Mensch. Meine Depression war wie weggeblasen. Ich traf mich oft mit meiner Frau, was mir sehr gutgetan hat. Nun nahm ich an Therapien teil, besonders das Lauf- und Krafttraining gaben mir mehr Kraft in den Beinen.



Ich wurde freundlicher und lächelte die Mitarbeiter morgens an. So langsam kam der Wille, wieder vieles selbst zu machen. Meine Mahlzeiten nahm ich im Clubraum ein und unterhielt mich mit anderen Bewohnern. Dies führte dazu, dass wir uns nachmittags trafen und Skat spielten.

Eines Morgens betrat mein domino-coach mein Zimmer, um mit mir die Grundpflege durchzuführen und war so überrascht, dass ich komplett fertig gewaschen und angezogen war.

Es verging einige Zeit und ich lief allein am Rollator. Die Mitarbeiter waren überrascht und freuten sich über meine Fortschritte. Kurz und knapp – mein Ziel war es ja, irgendwann wieder aus dem Club ausziehen.

Es ging mir gut und ich hatte lange Gespräche mit Sonja und meiner Frau, ob es ratsam wäre, ausziehen. Beide waren dafür, wenn ich mich in der Lage fühle und mir einen Auszug und ein Alleinwohnen zutraue.

Mein Wunsch nach Selbstständigkeit wurde größer und ich beschloss, alles dafür zu tun. Ich bat meine Frau, nach einer geeigneten Wohnung zu suchen. Ich übte jeden Tag, und Hilfe brauchte ich kaum noch. Mein domino-coach brachte mich sogar dazu, mein Bett morgens zu machen.

Da wusste ich, ich will und kann das. Ich will in einer eigenen Wohnung leben!

Dann war es so weit: Ich zog am 15. Dezember 2020 in meine eigenen vier Wände. Ich muss noch sagen, dass ich mich am Anfang wie ein Schwachkopf verhalten habe und auch nicht nett war, doch ich danke den Mitarbeitern der Etage 1, dass sie mir manchmal den Kopf gewaschen und an mich geglaubt haben. ■



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

Verfasserin: Gisela Saath

Ich bin 88 Jahre alt. Seit Mai 2020 wohne ich im domino-world™ Club Treptow. Mein Appartement hat mich sehr überrascht: Der Blick aus meinem Zimmer ist traumhaft und an schönen Tagen kann ich dort Schiffe und Boote beobachten. Ich habe mich schnell eingelebt und gleich neue Bekanntschaften geschlossen.

Wir verabreden uns täglich zu den gemeinsamen Mahlzeiten und spielen am Nachmittag Gesellschaftsspiele. Auch zu den Mitarbeitern habe ich einen guten Draht; sie sind stets freundlich und zugänglich.

Wenige Tage nach meinem Einzug lernte ich meinen domino-coach kennen und kurz darauf begann „der Ernst des Lebens“ für mich. Nach dem Frühstück ging es los mit Gruppentherapien und nachmittags mit Einzeltherapien, zusätzlich erhalte ich noch Physiotherapie. Mit der Zeit wurde mein Körper immer kräftiger.

Ich sollte vielleicht erwähnen, dass es mir, als ich hier einzog, kaum möglich war, mich an die Bettkante zu setzen, geschweige denn, mich allein in den Rollstuhl zu setzen. Mittlerweile kann ich all das allein bewältigen und darauf bin ich so stolz. Ich schaffe es sogar, einige Schritte am Rollator zu laufen. Zwar mit Unterstützung, aber für mich ist das ein toller Erfolg und verschafft mir Vertrauen zu mir selbst und darauf, was ich alles schaffen kann.

Ich gehe täglich an die Sprossenwand und absolviere dort meine Übungen, auch mein domino-coach und die Therapeuten sind mit meinen Fortschritten sehr zufrieden und bestärken mich in meinen Bemühungen.

So, das soll es für heute gewesen sein, ich gehe jetzt zum Sport! ■

Verfasserin: **Waltraud Degner**
mit Hilfe ihres domino-coaches

Guten Tag liebe Leser, heute möchte ich Ihnen meine ganz persönliche Geschichte erzählen. Das zurückliegende Jahr hätten wir von mir aus überspringen können. Ich denke, mit dieser Meinung stehe ich nicht allein da. Es war geprägt von Aufregung, Verzicht, Isolation und Krankheit. Da musste ich erst so alt werden, um so etwas zu erleben!

Für uns alle war das eine enorme Herausforderung, Umstellung, und sehr oft fühlte ich mich einsam. Für mich ist der Familienzusammenhalt das Wichtigste im Leben. Ich konnte über Wochen nicht meine Lieben sehen, hören, spüren und konnte nicht teilhaben an der Entwicklung der Urenkel. Dieser ständige Verzicht machte mürbe. Aber diese Maßnahme musste ja sein, um dieser Viruserkrankung Herr zu werden.

Jetzt haben wir das Jahr 2021 und den Monat April. Es zieht ein bisschen Normalität ein, was scheinbar alle wieder etwas genießen.

Im letzten Jahr konnte ich an meinen persönlichen Zielen nicht so richtig arbeiten. Aber ich habe nicht vergessen, wie unser Leben vor Corona war. ■

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



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

Verfasserin: Melanie Lehmann für Ingeborg Bause

Ich schreibe diese Geschichte für Frau Ingeborg Bause, eine sehr sportliche, motivierte Bewohnerin unserer Etage 3. Sie lebt schon viele Jahre bei uns, ist immer unser kleiner Wirbelwind. Jeden Morgen vor dem Frühstück hat sie genau 50 Kniebeugen am Bettpfosten getätigt, ist danach regelrecht gerannt mit ihrem Rollator von der Südseite zur Nordseite und wieder zurück.

In den Einzeltherapien war sie immer so motiviert, dass der Trainer sie oft stoppen musste. Übungen an der Sprossenwand waren eine ihrer Lieblingsbeschäftigungen und auch bei den Gruppentherapien war sie immer die beweglichste. Keine Übung war ihr zu kompliziert und nicht selten wollte sie viel mehr Übungen durchziehen, als im Reha-Tourenplan vorgesehen waren. Sie machte einfach im Hintergrund die Übungen mit, wenn mit einer anderen Bewohnerin in Einzeltherapie trainiert wurde. Ja, sie war schon unsere Sportskanone!

Dann blieb sie leider nicht verschont und das verdammte Corona-Virus nistete sich bei ihr ein. Sie wurde immer schwächer, bekam kaum noch Luft und als die Sauerstoffsättigung immer niedriger wurde, mussten wir sie leider ins Krankenhaus einweisen lassen. „Das war es wohl mit unserem Wirbelwind“, dachten wir traurig. Frau Bause ist ja schließlich schon 96 Jahre alt.

Nach zehn Tagen wurde sie dann zu unserer Freude wieder entlassen. Wir bekamen einen Schreck: Sie sah sehr schlecht aus und wurde im Krankenhaus aufgrund ihrer Demenz und Unruhe medikamentös so behandelt, dass sie kaum ansprechbar war. Nun begannen wir mit unserem domino-coaching™. In kleinen Schritten wurde sie täglich mobilisiert. Laufübungen wurden durchgeführt und das An- und Auskleiden in Einzeltherapien trainiert.

Mit der Zeit wirkte sie wieder fitter und wir konnten das Reha-Training auf dem Flur weiterführen. Täglich wurden und werden weiterhin an der Sprossenwand die kleinsten Muskeln wieder trainiert und sie ist endlich wieder fröhlicher und motivierter.

Das ist nun 14 Tage her, und wenn Sie jetzt morgens in ihr Zimmer gehen, werden Sie Frau Bause wieder am Bettpfosten trainieren sehen. Das hat sie nach all dem Stress nicht vergessen! Sie schafft noch nicht ihre 50 Übungen an einem Stück, aber das ist auch nicht so wichtig.

In dieser Situation ist nur wichtig, dass Frau Bause langsam wieder „die Alte“ wird, dass sie wieder spricht und motiviert ist. Sie läuft jetzt selbstständig am Rollator über die Etage und das ist ein sehr großer Erfolg! Alles Weitere wird sich in der nächsten Zeit mit unserer Reha-Stunde selbst weiterentwickeln und ich bin mir sicher, dass Frau Bause im Sommer wieder fröhlich und selbstständig in den Rosengarten gehen wird.

Sie möchte unbedingt 100 Jahre alt werden und ich glaube, nun steht dem nichts mehr im Wege. Wie Sie lesen können, kann man so viel erreichen, wenn man nicht aufgibt.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie gesund bleiben, nie Ihren Mut verlieren und vor allem niemals aufgeben, auch wenn mal alles nicht so geradeaus läuft. Es gibt immer ein Licht am Ende des Tunnels! Vertrauen Sie weiterhin dem domino-coaching™ und der dazugehörigen Reha-Stunde. Sie können dadurch Ihre Selbstständigkeit zurückgewinnen. Ich glaube an Sie! ■



Verfasserin: Peggy Wutschke
für Lieselotte Eichholz

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

Es ist wieder Zeit für unsere Sommergeschichten und in diesem Jahr möchte ich mich auch daran beteiligen. Ich werde schon viele Jahre von domino-world™ betreut und auch mein Mann wurde von dieser Einrichtung versorgt. Leider ist er nicht mehr bei uns und er fehlt mir sehr.

Mein Mann und ich führten jahrelang den Freizeitpark in Germendorf. Es war unser Leben. Als es uns gesundheitlich nicht mehr so gut ging, übernahmen die Kinder dies. Ein Leben ohne den Park kann und will ich mir aber nicht vorstellen. Ich bin fast täglich, wenn es mein Gesundheitszustand zulässt, mit vor Ort und helfe, wo ich nur kann. Ohne meine Tiere und die vielen lieben Menschen möchte ich nicht leben.

Dafür muss ich aber auch einiges tun! In meinem Therapieprogramm sind alle Übungen aufgeführt, die ich regelmäßig durchführe. Besonders die Kraft- und Balanceübungen sind für mich wichtig, aber auch regelmäßige Laufübungen gehören zu meinem Trainingsplan. Wie sagt man so schön: „Ohne Schweiß kein Preis.“

Und so ist es auch – wenn man sich nicht bewegt, wird man steif und das kann ich gar nicht gebrauchen. Auch im hohen Alter kann man viel erreichen, man muss es nur wollen. Ich bin mit meinem Leben sehr zufrieden und kann immer noch machen, was ich mein ganzes Leben gern gemacht habe. ■

Verfasserin: **Monika Rudert**

Hier wieder ein Gruß von mir. Mein Name ist Monika Rudert und bin jetzt mittlerweile 71 Jahre alt. Nach den Ereignissen in meinem Leben wohne ich nun in Birkenwerder, bei meinem Sohn und meinen Enkeln.

Nun, wie für alle Menschen veränderte dieses Coronatrauma auch meine Handlungen. Deshalb war ich ab März 2020 einige Zeit ganz ohne Kontakt zur Außenwelt. Ich hatte große Angst bezüglich meines Gesundheitszustands.

Aber im Juli 2020 öffnete das domino-world™ Day Care Center Birkenwerder endlich wieder mit der Notversorgung. Für mich ordnete sich mein Leben. Auch das ewige Testen usw. ist besser, als allein zu Hause zu sitzen.

In der Zwischenzeit bin ich gesund und mein Gemütszustand wird besser. Auch hat mein domino-coach wieder mit dem domino-coaching™ begonnen. Dafür danke ich von Herzen. ■

domino-coach:

Carmen Dörper-Haertwig

domino-world™

Day Care Center Birkenwerder



domino-coach:
Aileen Petrick
domino-world™
Club Oranienburg



Verfasserin: **Hildegard Moritz** mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich lebe seit dem 9. Januar 2020 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Wohntage 7 a. Bevor ich hierhergekommen bin, lebte ich in einer kleinen Wohnung, die ich sehr liebte. Doch dann konnte ich mich nicht mehr selbst versorgen und musste in ein Pflegeheim ziehen. Dies fiel mir sehr schwer, denn wer möchte schon in einem Heim wohnen? Für mich bedeutete das, dass ich viele Gewohnheiten und Hobbys aufgeben musste.

Früher habe ich immer sehr gern Sport gemacht, war sogar in einer Gymnastikgruppe und sollte jetzt in ein Pflegeheim? Umso erstaunter war ich, als ich gesehen habe, dass es hier ganz anders ist als in anderen Einrichtungen, von denen man so gehört hat. Hier ist man ständig in Aktion und damit meine ich nicht, nur langweiliges „Mensch-ärgere-dich-nicht“ zu spielen.

Ein paar Tage nach meinem Einzug stellte sich mein domino-coach vor. Sie schaute erst einmal, was ich noch so alles kann und wo ich noch Übung brauche, um mich wieder aktiver zu bewegen. Sie stellte ein Therapieprogramm auf und los ging es. Treppensteigen und in Gruppen trainieren – das Zirkeltraining – aber ich sage Gymnastik dazu. Ich staune, dass Sport hier so großgeschrieben wird.

Und dann kam Corona. Lange Zeit blieb ich von dem Virus verschont, aber dann, bei der zweiten Welle, hat es mich voll erwischt. Ich konnte nicht mehr sprechen, nicht laufen, nicht zur Toilette gehen und sogar im Bett hatte ich nicht mehr die Kraft, mich aufzurichten oder auf die andere Seite zu drehen. Ich habe gedacht, ich muss sterben. Aber ich habe gekämpft und Corona besiegt. Allerdings hatte das schon einen hohen Preis, denn ich war körperlich zu nichts mehr in der Lage.

Mein domino-coach und die anderen Mitarbeiter bemühten sich sehr, damit es bergauf ging. Es wurde ein neues Therapieprogramm erstellt und mit viel Geduld und harter Arbeit ist es mir gelungen, mich wieder langsam aufzubauen. Ich kann wieder laufen und im Clubraum meine Mahlzeiten selbst zu mir nehmen – wer hätte das gedacht? Auch mit meiner Tochter konnte ich wieder raus an die frische Luft gehen.

Ich bin sehr dankbar! Aufgeben ist halt keine Option! ■



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

Verfasserin: **Brigitte Mischke** mit Hilfe von Eveline-Ulrike Kimmich

Ich möchte mich erst einmal vorstellen. Ich bin Brigitte Mischke und 89 Jahre alt. Ich hatte mich schon aufgegeben. Wenn ich noch so erzählen könnte, wie vor vielen Jahren, dann hätte ich viel zu erzählen.

Alles begann, als ich allein nicht mehr zurechtkam. Ich bekam eine Betreuerin, die alles für mich regeln sollte und kam in ein Pflegeheim. Es hieß, es sei ein „besonderes Pflegeheim“, wo man viel für mich tun kann, um meine Lebensqualität zu verbessern. Ich dachte: „Ja, lass sie mal reden.“ Abgeschoben und vergessen, was sollen die Menschen da noch für mich tun können? Ich habe doch meine Lebensfreude schon lange verloren. Richtig bewegen kann und will ich mich nicht mehr. Ich habe sogar vergessen, mit Besteck umzugehen. Wenn der Teller mit Essen vor mir steht, frage ich mich, was ich damit soll. Was sollen sie hier noch für mich tun? Das Einzige, was noch funktioniert, ist mein Kopf. Hier gibt es Gedächtnistraining für mich und ich denke, warum ausgerechnet mit mir? Es gibt genügend andere hier, die dringender Hilfe brauchen. Aber wenn ich ehrlich bin, macht es mir Spaß und ich freue mich über die Abwechslung und die besondere Aufmerksamkeit. Manchmal zeige ich dann auch, dass ich mich freue. Ich habe das Gefühl, dass es meinem domino-coach, der sich mit mir beschäftigt, auch Spaß gemacht hat. Sie freut sich über das Ergebnis und mag mich. Aber das bilde ich mir wohl nur ein, denn warum sollte sie ausgerechnet mich mögen?

Die Mahlzeiten, die ich bekomme, sehen wirklich gut aus. Alles ist schön angerichtet. Aber ehrlich gesagt, weiß ich nicht, was ich damit soll. Ich habe eine Betreuung, die während der Mahlzeiten neben mir sitzt und mir erklärt, wofür das Besteck ist und ich frage immer wieder, wie ein Tonband, wofür das ist, und sie erklärt mir geduldig immer und immer wieder, wozu ich es brauche.

Das Essen auf dem Teller sieht gut aus, aber was soll ich damit? Und ich frage: „Was soll ich damit machen?“ Mein domino-coach sagt: „Essen, Frau Mischke.“ Ich frage: „Wozu?“ Und sie erklärt mir, dass ich essen muss, damit ich wieder Kraft bekomme, um aufzustehen oder gar wieder laufen zu können. Erneut frage ich: „Wozu, ich bin doch eine alte Frau und brauche das alles nicht mehr.“ Aber mein domino-coach ist immer so nett und dann denke ich mir: „Dann esse ich halt.“ Dann freut sie sich und so ist es Stück für Stück gelungen, dass ich den Sinn des Essens wieder fühlen kann. An dieser Stelle möchte ich sagen, dass ich ganz froh bin, denn ich kann wieder selbstständig essen, genau wie meine Tischnachbarn und ich kann mich auch mit ihnen unterhalten.

Heute muss ich nur manchmal daran erinnert werden. Dann höre ich: „Frau Mischke, essen nicht vergessen!“ Ich lächle und sage: „Ja, das mache ich.“

Mein größtes Problem ist die Bewegungstherapie, das sogenannte domino-coaching™. Ich habe mit meinem domino-coach zusammen eine für mich persönliche Therapie erstellt, damit ich wieder selbstständiger werde und mich wieder allein fortbewegen kann. Ich frage mich zwar, was das soll, aber schauen wir mal, denn da war sie wieder, meine Selbstaufgabe. Ich glaube, ich habe meinen domino-coach und meine Betreuung manchmal an den Rand der Geduld gebracht. Was auch immer ich verweigert habe, sie blieben immer freundlich und einfühlsam.

Na ja, ich denke, sie sind ja wahrscheinlich darauf geschult. Manchmal musste man mit mir auch etwas energischer sein, wenn ich meine Füße an einer Sprossenwand hoch machen sollte – im Sitzen natürlich – oder auf meinen Füßen stehen sollte. Immer wieder ließ ich mich fallen, denn ich wusste ja, dass der Rollstuhl hinter mir steht. Beim Stehen sollte ich meine Knie durch-

drücken und versuchen, gerade zu stehen. Ich dachte immer: „Ich kann das nicht und wozu auch?“

In der Gruppentherapie musste ich Arme und Beine bewegen oder mich gar mit meinem Rollstuhl selbstständig fortbewegen, selbstverständlich unter

Aufsicht. Ich wurde immer wieder animiert, es zu versuchen. Heute bin ich froh, dass man mich nicht aufgegeben hat, denn ich habe ja noch einiges, was ich nie geglaubt hätte, erreicht. Mittlerweile komme ich die Stufen an der Sprossenwand hoch und stehen kann ich auch wieder. Die Gruppentherapie macht mir jetzt sogar Spaß, denn dadurch kann ich meine Arme und Beine wieder besser bewegen. Mit dem Rollstuhl kann ich mich auch selbstständig fortbewegen und wer weiß, vielleicht kann ich eines Tages wieder mit dem Rollator laufen.



Manchmal muss ich die bösen Gedanken in meinem Kopf vertreiben, die sagen „Brigitte, wozu?“. Aber das domino-coaching™ fördert ja Geist und Seele und

lässt uns selbstständiger werden. Es erhöht die Lebensqualität, das habe ich bemerkt und denke, dass ich auf einem guten Weg bin. Ich bin wohl tatsächlich in einem „besonderen Pflegeheim“. ■

Verfasser: Karl-Heinz Zuber mit Hilfe von Petra Schultze

Ich bin 70 Jahre alt und seit 2019 ist der Club Tegel mein Zuhause. Ich habe mich sehr schnell hier eingelebt, denn mein Appartement, in dem ich hier wohne, hat den schönsten Ausblick, den ich mir als ehemaliger Lokführer nur wünschen kann. Ich sehe genau auf den Bahnhof und beobachte gern, wie die S-Bahn aus- und einfährt. Am liebsten sitze ich in der Freizeit auf dem Balkon bei schöner Frühlingsluft, genieße mein Malzbier und lasse mir den frischen Wind mit Ausblick auf den Bahnhof um die Nase wehen.

Es gab eine Zeit im letzten Jahr, die bleibt mir in unschöner Erinnerung. Ich lag gut einen Monat im Krankenhaus, da ich zwei Hirninfarkte nacheinander erlitten hatte. Ich war froh, dann wieder bei domino-world™ im Club Tegel zu sein, aber viele der bislang erzielten Fortschritte waren für mich einfach nicht mehr abrufbar.

Nach kurzem Wiedereinleben und ein paar Tagen im Bett wurde ich schnell wieder auf die Beine gebracht. Dafür bin ich dem domino-coaching™ und dem Team der Etage 2 sehr dankbar. Mit viel Geduld und eigenem Willen erlernte ich Verlorenes schnell zurück. Anfangs konnte ich nur kleine Wege am Rollator gehen, zum Beispiel vom Bett ins Badezimmer, aber mittlerweile, ein Jahr später, gehe ich eigenständig bis zum Balkon.

Am liebsten mag ich das Kraft- und Balancetraining, denn genau das hat mir die Kraft und Stärke zurückgegeben, um immer weitere Wege zurückzulegen. Ich freue mich schon auf den Sommer und die schönen Spaziergänge in unserem Rosengarten. ■

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

Verfasserin: Heidemarie Kroll

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

Ich wohne in Kreuzberg und bin 73 Jahre alt. In meinem Leben war ich immer aktiv und unternehmungslustig. Als ich im Jahr 2011 nach 45 Arbeitsjahren in Rente gegangen bin, hat sich mein Leben wegen meiner Krankheit verändert. Ich habe zwei Knieoperationen und zwei Hüftoperationen hinter mir. Bei einer Knieoperation ist es nicht gut gelaufen und es kam zu Komplikationen. Ich musste noch vier Mal an diesem Knie operiert werden und auch heute noch habe ich große Beschwerden in diesem Gelenk. Leider kann ich nur schlecht laufen und bin auf den Rollator angewiesen.

Seit 2017 kommen Mitarbeiter von domino-world™ zu mir und seitdem werde ich auch gecoacht. Sie betreuen mich sehr gut und machen mir immer wieder Mut weiterzuüben. Die kleinen Übungen im Rahmen des Reha-Programms und auch das Treppentraining haben mir sehr geholfen. Ich kann mich schon wieder viel besser bewegen und auch besser laufen.

Ich hoffe, dass mein Gesundheitszustand so bleibt und die Mitarbeiter von domino-world™ mich weiterhin so gut betreuen können. Ich möchte mich ganz herzlich bei meinem domino-coach Sahadije bedanken und wünsche Euch allen alles, alles Gute. ■





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

Verfasserin: Viktoria Himborn für Rosemarie Eisenbarth

Liebe Leser und Leserinnen, ich möchte die Gelegenheit nutzen und Ihnen von Frau Eisenbarth erzählen. Sie lebt seit einiger Zeit bei uns im domino-world™ Club Treptow. Nach einem Sturz in ihrer Wohnung, der eine komplette Querschnittslähmung verursachte, folgten Operationen über Operationen, mehrere Krankenhausaufenthalte und ein langer Besuch in einer Reha-Einrichtung. Das dies ein großer Schicksalsschlag war, brauche ich wohl nicht betonen.

Doch Frau Eisenbarth kämpfte sich Tag für Tag in ihr altes Leben zurück – Schritt für Schritt. Mittlerweile hat sie einen großen Teil ihrer Selbstständigkeit wieder zurückerlangt. Durch die eigene Willensstärke in Kombination mit den therapeutischen Anwendungen aus dem domino-coaching™ ließen die ersten Fortschritte nicht lange auf sich warten. Am Anfang war es nicht immer leicht, das tägliche Pensum zu halten.

Ihr größter Erfolg ist jedoch, dass sie wieder am Rollator laufen kann. Frau Eisenbarth nimmt täglich an den Therapien teil und absolviert auch schon allein ihr Lauftraining.

Im Monat April wurde sie unser „Mutmacher des Monats“. Ich möchte die Chance nutzen und ihr im Namen des ganzen Teams der Etage 2 einen Dank aussprechen: Frau Eisenbarth ist ein Vorbild für uns und für andere Betroffene. Sie zeigt uns, dass Wünsche wahr werden können, auch wenn die Hürden schwierig sind und unüberwindbar erscheinen. „Danke, dass Sie anderen ein Stück Hoffnung schenken, die diese verloren haben.“

Nehmen wir uns Frau Eisenbarths Lebensmotto zu Herzen:
„Scheint die Hürde noch so groß, habe Mut und du kannst mit deinem Glauben nach den Sternen greifen.“ ■

Verfasser: **Gerhard Lehmann** mit Hilfe seines domino-coaches

Ich bin jetzt kein junger Mann mehr, nicht mehr der Jüngste mit über 80 Jahren. Als ich hier einzog, war ich sehr mobil. Mobiler, als vielen Leuten lieb war. Oft verlief ich mich im Wohnviertel rund um den wunderschönen Club Oranienburg. Dann kam diese schreckliche Pandemie. Wir sollten und mussten uns alle schützen. Das hieß: kein Besuch und nur kleine Spaziergänge auf dem Gelände unserer Einrichtung. Ich sage Ihnen, für mich war das eine Qual.

Aber es kam noch schlimmer. Im Januar erkrankte ich leider an COVID-19. Trotz aller Hygienemaßnahmen und Einschränkungen erwischte es doch auch mich. Ich nahm über zehn Kilo ab und war fast vier Wochen eher ein schlapper Sack als ein schneller Wanderer.

Es ging mir zum Glück wieder peu á peu besser und ich konnte wieder mit Hilfe aufstehen und auch langsam beginnen, ein paar Schritte zu gehen. Nun begann wieder das Leben. Wir machten täglich Übungen im Rahmen der Reha-Stunde und bekamen stärkere Kost. Ein straffes, tägliches domino-coaching™ Programm machte mich wieder fit. Jetzt bin ich auch noch geimpft und hoffe so, eine Pandemieerkrankung nie wieder erleben zu müssen.

Jetzt treibt es mich nicht mehr so viel raus auf die Straße, aber ich laufe umso lieber in unserem schönen Parkflügel herum. Neuerdings laufen wir in unserer Therapiegruppe auch im sehr gelungenen Felsengarten.

Übrigens, ich liebe es, den Felsengarten aus meinem großen Zimmerfenster von oben betrachten zu können und sage Ihnen zum Abschied: „Lassen Sie sich impfen und machen Sie Sport!“ ■

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

Verfasserin: Erika Kober mit Hilfe ihres domino-coaches

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



Als ich im März dieses Jahres hier im Club Oranienburg einzog, bekam ich ein dickes Buch, die „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“, geschenkt.

Innerlich dachte ich: „Was soll ich damit?“ Getreu dem Motto, ab heute hast du viel Zeit zum Lesen. Aber nein, es ist ein Buch mit vielen Geschichten von Menschen, die einen ähnlichen Weg wie ich hinter sich hatten. Das hat mir viel Mut gemacht und darum möchte ich in diesem Jahr auch meinen Beitrag leisten.

Ich bin 95 Jahre alt und kenne domino-world™ schon durch die Kurzzeitpflege. Die letzten Jahre habe ich allein gewohnt, da mein geliebter Mann schon 2008 verstarb. Der Anfang war nicht nur schwer, sondern auch wehmütig. Raus aus der gewohnten Häuslichkeit. Weg von den alten Gewohnheiten und der Ruhe.

Ich möchte aber hier und jetzt sagen, und das meine ich ernst: Ich habe mir diesen Umzug in mein neues Leben viel schwerer vorgestellt. Wirklich. Gleich bei meinem Einzug wurde mir eine junge Frau vorgestellt – mein domino-coach. Sie hat für mich ein Programm aufgestellt. Da wurde mit mir zusammen beschlossen, was noch besser werden muss und kann. Ich war ja nie ein bequemer Mensch, somit fällt es mir nicht schwer, dafür auch regelmäßig zu trainieren. Ich mache Lauf- und Zirkeltraining, Kraft- und Balanceübungen und Training an der Sprossenwand.

Wenn ich Freizeit habe, dann sitze ich auf meinem Balkon oder in unserem neuen Gartenflügel, beobachte die Vögel, genieße die Natur bzw. den schönen, neu angelegten Garten im Parkflügel. Jetzt bin ich gespannt und aufgeregt und warte auf das neue dicke Buch mit all den schönen Geschichten, mit meiner Geschichte, mit meinem Erfolg des Sommers. ■

Verfasser: **Dr. Manfred Wirsig**
mit Hilfe seines domino-coaches

Nun möchte ich Ihnen erzählen, was dieses Jahr alles bei mir geschehen ist. Vor meinem Sturz lief ich ohne Probleme an meinem Rollator. Ich ging allein in den Garten und zum Essen in das Restaurant. Dann ereignete sich der Sturz, der mich eine Weile an das Bett fesselte. Danach war nichts mehr wie vorher.

Ich hatte große Angst, an meinem Rollator zu laufen und war froh, dass mein domino-coach, mithilfe der Ergotherapeuten, mich langsam und mit sehr viel Geduld motivieren konnte, das Training wieder aufzunehmen.

Es waren erst einmal kleine Schritte, die mir aber Mut machten, motiviert dranzubleiben. Schritt für Schritt nahm ich all meinen Mut zusammen und es wurde von Tag zu Tag besser. Es dauerte eine ganze Weile, aber nun kann ich voller Stolz berichten: „Ich laufe seit einiger Zeit ganz ohne Rollator!“

Lasst Euch nicht entmutigen, egal wie lange es dauert. Kämpft um Eure Gesundheit und Euer Wohlbefinden – es lohnt sich! ■

domino-coach:
Janine Krämer
domino-world™
Club Treptow

Verfasserin: Ariane Kabelitz für eine Bewohnerin

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

Ich wohne seit 2015 im domino-world™ Club Oranienburg auf der Etage 1. Anfang dieses Jahres bin ich böse gestürzt und musste im Krankenhaus operiert werden, weil ich mir den Oberschenkel gebrochen habe. Im Krankenhaus gefiel es mir ganz und gar nicht. Ich wollte unbedingt wieder zurück in den Club. Als es nach 14 Tagen so weit war, war ich heilfroh, wieder in meiner gewohnten Umgebung zu sein, mir bekannte Menschen zu sehen. Es fiel mir aber sehr schwer, wieder zu stehen bzw. zu gehen. Anfangs wollte ich das auch gar nicht, weil mein operiertes Bein noch sehr weh tat.

Mein domino-coach fragte mich nach meinem Patientenziel. Als ob ich alte Frau jetzt in diesem Zustand noch Ziele hätte! Aber sie ließ einfach nicht locker und hinterfragte alle meine Antworten. Am Ende hatte sie ein Ziel aus mir herausgekitzelt und dann brachten wir es auch noch zu Papier, so konnte ich es mir immer ansehen und mich daran erinnern. Da ich schon immer gern gemalt habe, machte es einen Riesenspaß.

Anschließend stellte mein domino-coach sofort ein neues Therapieprogramm auf. Hauptthema: Bewegung. Anfangs gefiel mir das gar nicht – es war ja auch nicht schlecht, von den Pflegekräften mit dem Rollstuhl gefahren zu werden. Aber ich wollte dann doch gern wieder selbstständiger werden.

Mein domino-coach besorgte mir über meinen Hausarzt eine Physiotherapieverordnung. Ich erhielt dann Gehübungen mit der Physiotherapeutin, die die Pflegekräfte im Anschluss weitergeführt haben. Ich wurde unermüdlich motiviert und gelobt. Das gab mir Kraft, weiter an meinen Zielen zu arbeiten.

Heute bin ich froh, wieder allein gehen zu können. Ich kann zu allen Therapien, zum Friseur, spazieren gehen und zur Toilette, wenn ich es will. Das ist ein schönes Gefühl, selbst zu entscheiden: „Ich gehe jetzt mal los.“ ■





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

Verfasserin: Peggy Stahlberg für Joachim Stahlberg

Einen wunderschönen guten Tag, alle zusammen. Sie als aufmerksame Leser unserer jährlichen Bücher kennen mich sicherlich bereits. Ich bin Peggy und arbeite seit 2007 im Club Tegel. Heute möchte ich Ihnen über meinen Papa berichten, der seit letztem Jahr April bei uns im Club Tegel lebt.

Er hatte im Januar 2020 drei Schlaganfälle und das schlimmste Jahr in unserem Leben startete. Die meisten kennen bestimmt diesen Weg, zumindest diejenigen, die selbst einen Schlaganfall hatten. Erst Intensivstation, dann Früh-Reha und dann zu uns in den Club Tegel.

Als mein Papa hier einzog, funktionierte nichts mehr bei ihm. Er konnte sich nicht richtig bewegen, er wollte ja, aber die Koordination war nicht gegeben. Das Sprechen funktionierte nicht mehr und auch Nahrung und Flüssigkeit konnte er nicht mehr zu sich nehmen.

Zusammen mit den externen Therapeuten und Ärzten haben wir alles gegeben. Als jahrelanger erfahrener domino-coach tat auch ich mein Bestes.

Damals wohnte er noch auf der Etage 3, Melanie Lehmann war sein domino-coach und sie informierte mich regelmäßig über alle Geschehnisse. Zusammen erstellten wir anhand des Assessments einen Therapieplan für meinen Papa. Extern kamen auch noch Logotherapie, Krankengymnastik, Ergotherapie sowie die hausinternen Therapeuten hinzu.

Herr Stahlberg hat einen sehr starken Willen, was wir auch alle bemerkt haben. Es ging Schritt für Schritt wieder in die richtige Richtung. Nach und nach lernte er wieder das Essen und Trinken sowie das Laufen.

Jetzt, ein Jahr später, kann ich Ihnen berichten, dass mein Vater wieder gut essen und trinken kann, manchmal verschluckt er sich noch stark, aber die Logotherapie und wir bleiben dran. Laufen am Rollator geht auch wieder, sogar zum Teil ohne Rollator, so circa 100 Meter.

Nach wie vor hat mein Papa seinen eigenen Willen. Manchmal scheint es, als wolle er mit dem Kopf durch die Wand – wahrscheinlich ist der Name Programm.

Heute wollen wir auch einmal die Gelegenheit nutzen und unseren Dank an alle Beteiligten richten. Bis zum nächsten Jahr! ■



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

Verfasserin: Bettina Kassube für Brigitte Bartelt

Ich war Lehrerin – Sport war mein Lieblingsfach. Gesund ernährt habe ich mich auch und doch hat es mich erwischt: ein böser Schlaganfall. Ich konnte nicht einmal mehr meinen Kopf bewegen. Mein wichtigstes Instrument ist weg, meine Sprache. Krankenhausaufenthalt, Reha – und das zu Corona-Zeiten.

Meine Sorge gilt meinen beiden lieben Kindern, denn sie dürfen mich nicht besuchen. Telefonieren geht auch nicht. Immer und immer wieder frage ich mich: „Wie geht es weiter? Was machen meine Kinder?“ Ich habe große Sorgen, denn meine Reha neigt sich dem Ende zu. Holen mich die Kinder nach Hause? Und was passiert dann? Wie soll es weitergehen? Ich falle in mich zusammen. Was wird aus mir? Wie sollen sich die Kinder um mich kümmern, denn sie arbeiten und haben Familie.

Endlich, letzter Reha-Tag und meine Kinder sind da, um mich abzuholen. Gott, wie ich sie vermisst habe. Es tut so gut, sie wiederzusehen, doch irgendetwas stimmt nicht. Ihre Gesichter, ihre Blicke sehen so traurig, so sorgenvoll aus. Und jetzt wird ausgesprochen, was ich längst weiß und was ich einfach nicht hören will. „Wir haben einen Heimplatz für Dich.“ Nicht das auch noch! Meine Welt ist schon zerbrochen, aber jetzt ist sie explodiert. Ich weine unaufhaltsam, meine Kinder auch. Das war es jetzt, mein Ende ist da.

Ich komme im Heim an, was ich nie wollte, aber es geht ja nicht anders. Liebevoll haben meine Kinder das Zimmer eingerichtet. Ich lasse meine Blicke schweifen ... – ich will nach Hause.

Eine Frau betritt das Zimmer und stellt sich vor. Sie bringt Kaffee und Kuchen für uns, setzt sich direkt neben mich und sagt, sie ist ab heute mein domino-coach. Sie erklärt mir viel, hält meine Hand und wischt mir die Tränen aus dem Gesicht. Sie redet mit meinen Kindern, denn sie haben viele Fragen und während all dieser Zeit hält sie meine Hand und lächelt. Mit sanfter Stimme sagt sie: „Weinen Sie ruhig, das ist okay, lassen Sie alles raus.“ Das hat mich beruhigt. Ich kann meinen Kaffee trinken und den Kuchen essen. Sie gibt mir Sicherheit.

Am nächsten Morgen ist sie bei mir, ich lächle gequält und weine erneut, denn ich weiß, ich darf das. Jeden Tag ist sie bei mir, gibt mir Zuversicht und ein neues Gefühl: wieder zu Hause zu sein. Ich habe im Laufe der Zeit die anderen Mitarbeiter kennengelernt. Auch sie geben mir Zeit und trösten mich.

Mittlerweile habe ich neue Bekanntschaften gefunden, mache viele Therapien und habe große Fortschritte gemacht. Ich, die den Kopf nicht bewegen konnte, schaffe nun den Transfer allein und fahre allein in den Clubraum zum Essen. Ich bin selbstbestimmt geblieben! Ich muss nichts „müssen“, aber ich will. Noch weine ich oft, aber ich darf das und werde weiterhin getröstet. ■



Verfasserin: Gertrud Grzegorski mit Hilfe ihres domino-coaches

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

Ich bin Gertrud Grzegorski und wohne seit acht Jahren auf der 1. Etage des domino-world™ Clubs Tegel. Wie doch die Zeit vergeht. Jedes Jahr habe ich eine Sommergeschichte geschrieben, um Euch, liebe Leser, Mut zuzusprechen. Das möchte ich auch dieses Jahr wieder tun.

Ich bin jetzt 98 Jahre alt und das domino-coaching™ hilft mir immer noch dabei, mich gesund und fit zu fühlen. Ich gehe immer noch auf meinen eigenen zwei Beinen, zwar am Rollator und etwas langsamer als in früheren Zeiten, aber es geht. Das Treppensteigen fällt mir schon schwer, aber ich habe Begleitung und fühle mich dadurch sicher. Dass ich das überhaupt noch schaffe, macht mich ganz schön stolz. Manchmal fühle ich mich schlapp und müde und möchte meine Übungen eigentlich nicht machen. Mein domino-coach und die Mitarbeiter motivieren mich aber und ich mache die Übungen dann doch. Ich mache sie ja letztlich für mich und mein Wohlbefinden. Wegen meines Durchhaltevermögens war ich sogar schon einmal „Mutmacher des Monats“.



Allen Lesern möchte ich sagen: Nehmt alle Euch gebotenen Möglichkeiten, Euch fit zu halten, wahr. Es wird Euer Schaden nicht sein. Im Gegenteil, Ihr werdet stolz auf Euch sein und – was noch wichtiger ist – Ihr werdet gesünder.

Alles Liebe und bis nächstes Jahr! ■

Verfasserin: eine Patientin mit Hilfe ihres domino-coaches

Das letzte Jahr war nicht leicht. Meine Enkel und Urenkel konnte ich aufgrund des Kontaktverbots nicht besuchen. Dabei hätte ich es von der Fitness her bestimmt geschafft.

Die Treppe gehe ich schon zweimal hintereinander hoch und runter und Sie werden es nicht glauben, es klappt von Mal zu Mal besser. Ich trainiere jetzt auch täglich auf meinem Hometrainer. Angefangen habe ich mit fünf Minuten, mittlerweile stramble ich eine Viertelstunde täglich. Da sind schon einige Kilometer zusammengekommen.

Das Schönste aber ist, dass ich so ca. fünf Meter frei gehen kann. Das hört sich nicht viel an, ist aber für mich eine große Leistung.

Ich hoffe sehr, dass die Beschränkungen bald gelockert werden und ich den Ausflug mit meinem Mann, der mir immer zur Seite steht, machen kann. Ich möchte doch auch mal den anderen Verwandten zeigen, was alles wieder geht, wenn man nicht aufgibt und wirklich täglich Sport macht. Sie sollen sich genauso darüber freuen wie ich. ■

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



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

Verfasserin: **Rita Borchert** mit Hilfe ihrer Tochter und Michaela Fuhrmann

Guten Tag, mein Name ist Rita Borchert aus dem domino-world™ Club Oranienburg. Auch ich möchte mich – wie auch schon im letzten Jahr – an den „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ beteiligen.

Aber vorab eine Einführung für alle, die mich noch nicht kennen: Ich kam vor eineinhalb Jahren in den Club Oranienburg aus der Häuslichkeit. Dort konnte ich nicht mehr allein leben, da ich sehr oft stürzte und große Angst hatte, dass dies wieder passiert. Dadurch konnte ich auch kaum noch Aktivitäten umsetzen. So entschlossen sich meine Familie und ich, dass ich zu domino-world™ gehe. Diese Einrichtung suchten wir gezielt aus, weil es dort das domino-coaching™ gibt, durch das man fitter und selbstständiger wird.

Es wurde ein auf mich speziell gezieltes Trainingsprogramm erstellt und motiviert legte ich auch gleich mit dem Kraft-, Steh-, Lauf- und Treppentraining los. Jeder noch so kleine Erfolg wurde von meiner Familie und den Mitarbeitern der Etage 8 mit großem Lob honoriert und das motiviert natürlich.

Heute bin ich eine selbstbewusste und gepflegte Frau von 86 Jahren, die ihr Zuhause bei domino-world™ gefunden hat, aber auch mit der Familie viel unternimmt und verreist. Gerade vor drei Tagen bin ich von einem Ostseeurlaub aus der Holsteinischen Schweiz, den ich mit meiner Familie verbrachte, braungebrannt zurückgekehrt. War das herrlich: jeden Tag an der Ostsee und lecker essen. Unter anderem selbstgemachte Pizza aus dem Steinbackofen, Eierpuffer mit selbstgemachtem Apfelmus, Pellkartoffeln mit Kräuterquark aus dem Kräutergarten, Matjes mit Bratkartoffeln und gemischten Salat, der bei kräftigem Wind vom Teller flog und vieles mehr.

Aber bei all dem Spaß vergaß ich dort nicht mein Lauftraining. Täglich 20 bis 30 Minuten spazieren gehen. Das Treppentraining wurde viermal am Tag über 13 Stufen absolviert.

Fast jeden Tag pflückte mir mein Schwiegersohn Bernhard Kirschen vom Baum. Kirschblüten und ihre Früchte bedeuten nämlich Wiedergeburt, Liebe und Glück. Und glücklich und geliebt sowie obendrein selbstständig möchte ich noch viele Jahre bleiben; mit meiner Familie schöne Urlaube verbringen und meine kleine Urenkelin – 6 Jahre – aufwachsen sehen. ■

Verfasser: ein domino-coach

Ein Jahr ist wieder wie im Flug vergangen und endlich ist es wieder so weit: Die nächste Ausgabe unseres Buches „domino-coaching™ Erfolge des Sommers“ ist da.

Ich bin domino-coach und auch ich hatte so ab und zu meine Blockaden, wenn es ums domino-coaching™ ging. Ich möchte Ihnen jetzt ein paar persönliche Zeilen schreiben und allen zeigen, es geht auch anders.

Vor einiger Zeit erreichte mich die plötzliche Nachricht aus der Familie, dass meine Oma von heute auf morgen nicht mehr aufstehen kann und sehr krank ist. Es folgten viele Gespräche mit den Ärzten und wir wurden sogar über die Sterbephasen, die Sterbebegleitung und wo wir Unterstützung in dieser schweren Zeit bekommen, aufgeklärt. Natürlich hörten wir uns alles ganz genau an. Auch wenn wir wissen, was wir als professionelle Fachkräfte tun müssen, kann man sich vorstellen, wie es uns ergeht und wie machtlos wir in solchen Situationen sind, wenn es um unsere eigenen Lieben geht.

Es folgten tägliche Besuche bei der Oma. Wir waren bei ihr und versuchten, ihr die Angst zu nehmen und ihre Wünsche zu erfüllen. Mit Unterstützung der Mitarbeiter von domino-world™ wurde die Versorgung durchgeführt und sie wurde trotz allem weiterhin mobilisiert, so gut es ging. Doch dann geschah das große Wunder: Oma gewann langsam an Kraft zurück.

Die tägliche Mobilisierung und die Gespräche sowie die Erinnerung an ihr großes Ziel, die Einschulung ihrer Enkelin mitzuerleben – all diese Dinge gaben ihr langsam Kraft und Lebensmut zurück. Sie fing wieder an zu essen, sich im Bett selbst zu lagern, übte den Transfer und auch das Laufen mit Hilfe des domino-coaching™. Natürlich verdrehte Oma die Augen, wenn es hieß, Sport machen und es strengte sie auch oft sehr an. Aber sie biss die Zähne zusammen und machte alles fleißig mit.

Mittlerweile kann ich voller Stolz sagen, dass Oma einige ihrer Ziele erreicht hat. Sie war Gast bei der Einschulung ihrer Enkelin einen Ort weiter und das nur sechs Monate nach der Krankheit. Sie stieg mit Unterstützung ins Auto ein und feierte einen ganzen Nachmittag voller Freude. Sie läuft auch schon selbstständig kurze Strecken in der Wohnung. Im Reha-Sport läuft sie am Rollator eine kleine Strecke im Dorf und muss auch Treppen steigen. Im Mai dieses Jahres fuhr sie zusammen mit ihrer Tochter und ihrem Schwiegersohn über 500 Kilometer zu ihrem Enkelsohn.

Was ich Ihnen mit diesen Zeilen darstellen möchte ist: Ja, es ist richtig, wir alle kämpfen mit vielen Höhen und Tiefen und es gibt immer wieder Rückschläge. Aber bitte geben Sie nicht auf. Man kann alles schaffen, wenn man nur will und viel Disziplin aufbringt, denn nichts ist unmöglich. ■





Verfasser: **Gerd Piotrowski**
mit Hilfe seines domino-coaches



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

Um ehrlich zu sein, arrangiere ich mich langsam hier bei domino-world™. Ohne das domino-coaching™ wäre ich nicht so weit gekommen: mich auf meinen Beinen selbstständig fortzubewegen, und zwar dahin, wo ich hinmöchte und nicht dahin, wohin mich andere schieben wollen.

Als ich hier einzog, war ich nicht in der Lage aufzustehen, zu stehen und zu gehen. Eigentlich war ich zu nichts zu gebrauchen. Vom Kopf her ja, aber alles andere fiel mir sehr schwer. Mein erster Gedanke war: Hier wirst du nicht lange bleiben. In 14 Tagen wollte ich nach Hause. Ich wusste zwar nicht, wie das gehen sollte, denn ich konnte ja nichts allein machen, aber es wird schon irgendwie gehen, dachte ich so. Aber ich habe nicht damit gerechnet, dass hier Therapien durchgeführt werden. Therapien mit Physiotherapeuten und Mitarbeitern, die das domino-coaching™ durchführen. Eine harte Zeit mit Krafttraining, Aufstehübungen, Training am Ergometer und Sprossenwand stand mir bevor.

Das Motto: „Wer nach Hause möchte, muss das alles wieder selbstständig können.“ Also trainierten wir. Nach einer Woche wurde der Rollstuhl weggenommen, nach der 2. Woche war auch der Rollator weg. Erst 50 Meter, dann 100 Meter und jetzt über 250 Meter gehen am Stock. Das Treppentraining begann. Die 14 Tage sind um, ich bin immer noch hier und habe für mich beschlossen, dass ich hierbleibe, denn zu Hause wäre ich allein. Hier habe ich Therapien, die mich voranbringen. Und nichts ist schlimmer als Stillstand. Ich glaube, das domino-coaching™ ist gar nicht so schlecht, denn es gibt hier noch jede Menge anderer Therapien. Und ich bin jetzt auch umgezogen und habe interessante Mitbewohner kennengelernt. Auf der Etage 6 lernte ich das Laufen. Mal sehen, was mich jetzt auf der Etage 8 erwartet. ■



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

Verfasserin: Peggy Wutschke über eine Patientin

Als ich vor Jahren von domino-world™ erfuhr, ging es mir körperlich sehr schlecht und ich hatte damals alle Hoffnung aufgegeben. Ich lebte allein in meinem Haus und schaffte gar nichts mehr. Das machte mir große Sorgen und ich war total machtlos dagegen. Mein domino-coach meinte zu mir: „Kopf hoch – das schaffen wir! Wir bekommen Sie wieder fit.“ Gesagt – getan. Es wurden speziell auf mich abgestimmte Bewegungsübungen erstellt und durchgeführt und es hat funktioniert. Ich konnte sogar mit meinen Kindern in den Urlaub fahren

Die Jahre vergingen und ich wurde älter. Mein Gesundheitszustand machte mir und meiner Familie immer größere Sorgen. Mittlerweile konnte ich nicht mehr allein aufstehen, schaffte meine Körperpflege nicht mehr und verlor meinen ganzen Lebensmut. Meine Kinder sind berufsbedingt selten zuhause und konnten mich daher nur wenig unterstützen. Meine Pflege zu Hause war nicht mehr realisierbar. Ich war am

Boden – körperlich und seelisch. Ein Leben ohne Haus, Garten, Familie und unseren Hund konnte ich mir nicht vorstellen. Aber es blieb mir nichts anderes übrig, ich musste in den Club Oranienburg ziehen.



Aber jetzt werden Sie staunen! Ich wohne mittlerweile wieder zu Hause bei meinen Kindern. Ja, sie haben richtig gelesen. Ich bin im Club wieder ausgezogen, da es mir gesundheitlich wieder gut geht. Ich benötige sogar weniger Hilfe als zuvor.

Zauberei? Nein, aber es gibt ein Zauberwort – domino-coaching™. Genau wie damals hat mein domino-coach mit mir einen Therapieplan erstellt und ich machte regelmäßig Kraft-, Balancetraining und Laufübungen. Mein domino-coach gab mir auch ein Buch, in dem alle Übungen einfach und verständlich erklärt werden – ganz toll.

Natürlich ist es mir anfangs schwergefallen und natürlich musste ich oft motiviert werden, denn ich hatte ja schon alle Hoffnung aufgegeben und dachte, mein letztes Stündlein hätte geschlagen. Aber man darf die Hoffnung nie aufgeben. Ich bin ein gutes Beispiel dafür; frei nach dem Motto: „Ich liebe das Leben!“ ■



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

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

Ich bin Christa Jenning und 78 Jahre alt. Ich bin eine Person, die gern viel schläft und alles in Ruhe und Gemütlichkeit macht, mehr gibt es eigentlich nicht über mich zu erzählen.

Als ich dann zum domino-world™ Center Birkenwerder kam, schaffte es kaum jemand, mich morgens zu animieren, aus dem Bett zu kommen, geschweige denn zu erreichen, dass ich mich wasche. Ich wollte nur schlafen und meine Ruhe haben. Selbst meinem Mann gelang es selten, mich zu motivieren.

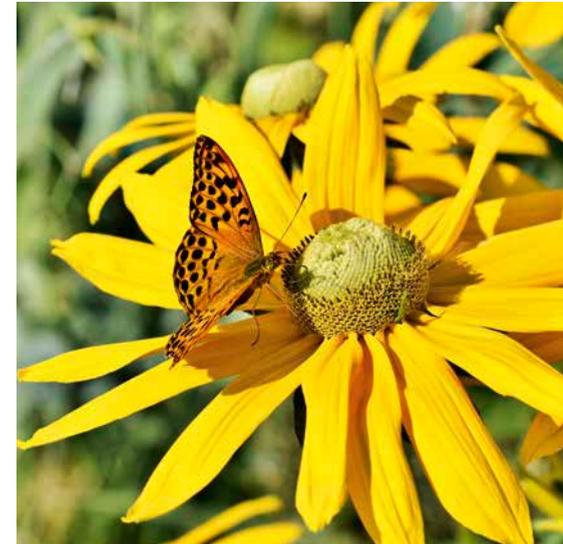
Mein Mann verstarb leider vollkommen unerwartet im letzten Jahr. Meine Gefühle darüber, wie es ist, einen geliebten Menschen zu verlieren, brauche ich Euch ja nicht zu erläutern. Es war eine sehr schwere und harte Zeit für mich.

Mein domino-coach stellte sich vor und redete lange mit mir über das domino-coaching™ und über den Therapieplan, den sie für mich aufstellte. Na gut, was soll ich sagen, ich dachte so bei mir: „Sie wird eh keine Chance haben, mich so zu animieren, dass ich mich mehr bewege.“ Sie schaffte es aber, indem sie zielstrebig und dickköpfig am Ball geblieben ist. Nun stehe ich morgens auf und hole mir fast jeden Tag die Zeitung aus dem Briefkasten.

Mein domino-coach ist für mich und meine Familie immer da und fördert mich, wo sie nur kann – obwohl ich es trotzdem manchmal versuche, nicht aufzustehen, was mir natürlich bei meinem domino-coach nicht gelingt.

Ich besuche nun auch dreimal pro Woche die Tagespflege. Ich war zwar anfangs nicht sehr begeistert davon, weil ich ja an diesen drei Tagen schon um 7 Uhr aufstehen muss und das ist ziemlich schrecklich für mich. Aber es gefällt mir dort sehr gut und ich bin mittlerweile sehr froh darüber, einen so hartnäckigen domino-coach zu haben, der mit mir die Übungen durchführt, die mich kräftigen. Ja, ich bin so glücklich, dass sich meine Mobilität nicht verschlechtert, sondern stetig verbessert.

Ich empfehle Jedem, mit einem domino-coach zusammenzuarbeiten, da es wirklich wichtig ist, mobil zu bleiben und stetig daran zu arbeiten, solange man kann und vor allen Dingen, nie die Hoffnung aufzugeben: Man kann, wenn man nur will. ■



Verfasserin: Stephanie Grolewsky
für **Wilma Hildebrandt**

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

Frau Hildebrandt ist 88 Jahre alt und lebt mit ihrem Sohn in einer 3-Zimmer-Wohnung in Berlin-Neukölln. Ihr Mann ist erst vor ein paar Monaten plötzlich verstorben. Sie waren sehr, sehr lange verheiratet. Ihr Sohn leidet an einer psychischen Erkrankung und wollte auch schon einmal aus dem Leben scheiden.

Frau Hildebrandt ist sehr familienbezogen und kümmert sich stets liebevoll um ihre Familie. Ihr Ehemann war sehr krank und sie versorgte trotz ihres hohen Alters ihren Mann und ihren Sohn, obwohl sie selbst auch krank ist.

domino-world™ betreut Frau Hildebrandt schon viele Jahre – vorwiegend in der hauswirtschaftlichen Versorgung. Mittlerweile bekommt sie auch mehr Unterstützung von uns und wir sind ihr auch bei der Körperpflege behilflich.

Mit mir als ihrem domino-coach gewinnt sie langsam wieder Lebensenergie und wird auch wieder mobiler. Trotz der schwierigen Zeit hat sie Freude am domino-coaching™ und entwickelt allmählich neue Ziele für ihr Leben. ■

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

Ich wohne seit Januar 2020 im domino-world™ Club Tegel. Man hat mich gebeten, eine Sommergeschichte zu schreiben. Schön, schön. Doch damit geht es ja schon einmal los: Ich kann nämlich gar nicht mehr schreiben. Mein rechter Arm ist kaum zu gebrauchen. Hängt nach meinen Schlaganfällen nur noch rum. Also schreibt wohl eher mein domino-coach für mich.

Wie geht es mir damit? Nicht gut, denn auch mein rechtes Bein will nicht so, wie ich will. Mein Gedächtnis ist auch nicht in Ordnung. Viele Sachen sind aus meinem Kopf einfach gelöscht. Wie kann ich daraus etwas Positives machen, über das andere lesen möchten? Doch, es stimmt ja. Mein domino-coach, der immer ein offenes Ohr für mich hat, ist etwas Positives, mein externer Physiotherapeut ist etwas Positives.

Besonders hervorzuheben ist meine interne Physiotherapeutin, denn mit ihrer Hilfe kann ich sogar ein paar Schritte am Handlauf gehen, obwohl ich auch ein schweres Pusher-Syndrom habe. Da falle ich auch gern mal ohne Vorwarnung nach rechts um. Alle sind sehr hilfreich für mich und es lohnt sich in jeder Hinsicht, Ihnen dies zu berichten.

Vielen Dank dafür. Sie geben mich alle nicht auf und ich denke, das ist eine Sommergeschichte wert. ■

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

Verfasserin: Käthe Charlotte Riedel mit Hilfe ihres domino-coaches

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

Ich bin 98 Jahre alt. Seit nunmehr fünf Jahren ist der domino-world™ Club Oranienburg mein Zuhause. Ich fühlte mich vom ersten Tag an gut aufgehoben und willkommen. Als ich in den Club eingezogen bin, war mein Gedanke: „Es ist immer einer da, falls ich mal Hilfe brauche und das ist gut.“ Ich war zu diesem Zeitpunkt noch recht selbstständig. Das bin ich auch heute noch dank der Übungen, welche mein domino-coach für mich im Übungsprogramm angesetzt hat.

Nur beim Gehen brauche ich etwas Unterstützung. Das Laufen fällt mir krankheitsbedingt manchmal schwer, aber dann sind die Therapeuten und mein domino-coach an meiner Seite und helfen mir. Sie trainieren jeden Tag mit mir und das ist nach der langen Zeit mit Corona auch nötig.

Die Wegstrecke, die ich ohne Pause schaffe, wird von Tag zu Tag länger. Ich übe auch im Zimmer; da klappt es manchmal auch ohne Hilfe. Darüber bin ich sehr froh und mein domino-coach und die Therapeuten sind stolz auf mich. Auch mein Hausarzt sagt, ich sei fast so fit wie ein Turnschuh.

Ich glaube, das klappt nur so gut, weil alle im Team der Etage 8 mich so sehr unterstützen und mir immer wieder Mut machen. Allein hätte ich es nicht geschafft und schon längst aufgegeben. Es sind nur kleine Fortschritte, aber es sind Fortschritte und sie helfen mir.

Danke an alle, die für mich da sind. ■

Verfasserin: **Regina Präßler**
mit Hilfe von Jacqueline Grasenack

Mein Name ist Regina Präßler und ich bin 66 Jahre alt. Ich werde seit Februar dieses Jahres vom domino-world™ Center Hohenschönhausen betreut.

Bei mir wurde vor dreieinhalb Jahren Krebs festgestellt. Nach einer schweren Operation und drei Chemotherapien war ich Anfang des Jahres am Ende meiner Kräfte. Durch die physische und psychische Kraftlosigkeit ging es mir so schlecht, dass ich ans Bett gebunden war. Ich konnte weder stehen noch laufen. Mein Mann musste mich rundum versorgen.

Ab Februar begann dann mein Reha-Sport und mir wurde mein domino-coach vorgestellt. Von da an hatte ich keine ruhige Minute mehr. Wir stellten ein Therapieprogramm auf und trainierten wöchentlich meine Balance. Wir machten Lauf- und Krafttraining und führten gute Gespräche, die meine Psyche gestärkt haben. Mein Ehrgeiz und eine positive Einstellung kehrten zurück. Mein Ziel war ein selbstständiger Gang ins Bad und dann ein Urlaub mit meinem Mann an der Ostsee.

Das habe ich geschafft. Zuerst konnte ich mit einem Rollator laufen, danach lernte ich nach einigen Wochen, wieder selbstständig zu laufen. Als Belohnung für das anstrengende Training waren mein Mann und ich im Juni eine Woche in Heringsdorf. Wir hatten dort einen wunderschönen Urlaub. ■

domino-coach:

Peer Gallas

domino-world™

Center Hohenschönhausen



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



Verfasser: Olaf Haberland für Ralf Reschke

Mein Name ist Ralf Reschke, ich bin 68 Jahre alt. Ich möchte Ihnen heute mit meiner Geschichte etwas Mut machen und Ihnen zeigen, dass es immer weitergeht, wenn man es wirklich will.

Ich kam zu domino-world™, da ich zu Hause nicht mehr zurechtkam. Meine Kinder hatten mir also ein schönes neues Zuhause gesucht, wo man sich sehr gut um mich kümmerte. Als ich einzog, stellte sich mein domino-coach, Olaf Haberland, bei mir vor. Er erklärte mir, was domino-coaching™ ist, führte mit mir Gespräche und begann, ein Therapieprogramm für mich zu erstellen.

Bei meinem Einzug saß ich im Rollstuhl. Ich konnte nur mit viel Mühe kurz stehen. Aber nach den Übungen, die mein domino-coach mir aufgetragen hatte, konnte ich sogar schon ein paar Meter am Rollator laufen. Durch meine Arthrose in der Hüfte fiel mir das Laufen anfangs sehr schwer, aber ich konnte von Tag zu Tag immer längere Strecken gehen.

Langsam fing ich an, wieder am Alltag teilzunehmen. Zuerst für ein bis zwei Stunden am Tag und im Rollstuhl, denn es war sehr anstrengend für mich, aber von Trainingseinheit zu Trainingseinheit wurde es besser. Irgendwann hatte ich dann so viel Kraft, dass ich wieder so wie alle anderen am Alltag teilnehmen konnte. Darüber freue ich mich natürlich sehr.

Nun bin ich wieder fleißig am Trainieren. Wie früher nehme ich an den Therapien teil und führe mit den Mitarbeitern, Therapeuten und meinem domino-coach meine Übungen durch.

Aufgrund meines schlechten Allgemeinzustands hatte ich mich damals schon fast aufgegeben, aber die Mitarbeiter ließen einfach nicht locker und versuchten es jeden Tag wieder aufs Neue, bis ich wieder Mut gefasst habe. Nach langem Überlegen und dem Zureden meiner Kinder sowie sehr langen Gesprächen mit den Ärzten entschied ich mich für eine Hüft-OP. Ich hatte große Angst vor dieser Operation, aber es ist alles gut verlaufen und was soll ich Ihnen sagen: Mir geht es wieder so gut, dass ich domino-world™ wieder verlassen habe und in eine eigene Wohnung gezogen bin!

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



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

Verfasserin: Bettina Kassube für Bernd Trümper

Ich erwache gerade aus meinem persönlichen Alptraum, denn es ist genau das passiert, was ich nie wollte. Warum war ich nur so nachlässig mit meiner Patientenverfügung? Schlaganfall, halbseitig gelähmt, ich kann nicht reden.

Und jetzt soll ich in ein Heim. Ich, Feuerwehrmann, ich, der Leben gerettet hat, soll jetzt gerettet werden und das in diesem Zustand? Niemand versteht mich, wenn ich mich äußern will. Was wird nur aus mir? Ich will das nicht.

So, nun bin ich da, ich habe Angst und ich fühle mich nicht wohl. Meine erste Begegnung war mit einer jungen Frau. Sie nennt sich mein domino-coach, den Namen habe ich vor Aufregung vergessen. Sie schaut mich an, lächelt, setzt sich zu mir und streichelt meinen Arm, meine Hand und sogar meine Seele. Ich kann nicht antworten, wie denn, ich kann nicht sprechen, ich stammle nur, hm oder hmmm.

Komisch, sie versteht mich. Ich schau sie an, bitte bleib bei mir, geh nicht weg. Sie blieb und wenn sie gehen musste, dann kam sie wieder, jeden Tag. Ich lernte, ihr zu vertrauen, lernte andere Mitarbeiter kennen, lernte, auch diesen zu vertrauen. Sie gehen auf meine Bedürfnisse ein, verstehen mich ohne Sprache. Ich fühle mich geborgen. Sie machen nichts, was ich nicht möchte. Meine Welt öffnet sich wieder und ich lerne viel Neues; lerne viel dazu. Alles, was in meinem kleinen Zimmer stattfand, findet jetzt in größeren Räumen statt, mit anderen Menschen. Ich werde kräftiger und kann in kurzer Zeit mehr mitmachen.

So „kaputt“ bin ich nicht. So allein bin ich nicht. Ich lebe! Ich lerne, mit meiner Krankheit zurechtzukommen. Ich zieh mich nicht mehr zurück. Ich bin da und will leben. ■

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

Ich heiße Renate Bobering und bin seit dem 26. Juli 2018 im Day Care Center Birkenwerder. Da mein Mann früh verstorben ist und wir keine Kinder haben, fühle ich mich oft sehr einsam, deshalb war die Entscheidung, in die Tagespflege zu gehen, eine gute Idee. Zu Beginn war ich etwas skeptisch und hatte Angst, was auf mich zukommen wird.

Am ersten Tag stellten sich die Mitarbeiter sehr nett und freundlich bei mir vor und meine Unsicherheit war verflogen. Mittlerweile nehme ich am domino-coaching™ teil. Mein domino-coach besprach gemeinsam mit mir alle Therapien, an denen ich teilnehmen kann, denn ich sitze seit Jahren im Rollstuhl und bin nicht mehr in der Lage, allein zu stehen. Durch meine Beinamputation bin ich doch sehr eingeschränkt und kann daher auch nur bedingt an den Übungen teilnehmen.

Ziel des Therapieprogramms ist der selbstständige Toilettentransfer. Mittlerweile bin ich so weit, dass ich auch keine Angst vor Stürzen mehr habe. Ich bin sehr froh, neue Kontakte gefunden zu haben. Ich kann trotzdem noch selbstbestimmt leben. Meine eigenen kleinen Entscheidungen sind mir sehr wichtig und geben mir Kraft. ■

domino-coach:
Carmen Braun-Rber
domino-world™
Day Care Center Birkenwerder



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

Verfasserin: Elisabeth Tiedt mit Hilfe ihres domino-coaches

Dass ich einmal zum „Mutmacher des Monats“ gewählt werde, hätte ich nie gedacht. Wie ist es dazu gekommen? Ich wohne im domino-world™ Club Tegel in der 3. Etage und fühle mich hier recht wohl.

Leider zog ich mir durch eine kleine Unaufmerksamkeit bei einem Sturz im Bad einen Oberschenkelhalsbruch zu. Das war wirklich sehr schlimm und bereitete mir große Sorgen. Was würde denn nun auf mich zukommen? Nach dem längeren Krankenhausaufenthalt führte mein domino-coach ein intensives Gespräch mit mir, tröstete mich und entwarf ein auf mich abgestimmtes Therapieprogramm, aber vor allem machte sie mir wieder Mut und Hoffnung.

Nun standen jeden Tag mehrere Übungen auf dem Plan: Stehübungen, Wechsellritt an der Sprossenwand sowie Balanceübungen. Es ist sehr anstrengend und manchmal muss ich mich überwinden, meine Übungen zu absolvieren. Des Weiteren mache ich selbstständig Übungen in meinem Zimmer.

Derzeit mache ich bereits Gehübungen am Gehwagen und schaffe schon eine ganz schöne Strecke, nämlich die halbe Etage entlang. Darauf bin ich auch etwas stolz. Mein domino-coach, die Betreuer und Mitarbeiter freuen sich auch darüber und so wurde ich zum „Mutmacher des Monats“ gewählt.

Das motiviert mich natürlich noch ein wenig mehr und mit meiner Geschichte möchte ich anderen Bewohnern Mut machen. Wenn man positiv denkt, hoffnungsvoll bleibt und auch einmal den inneren Schweinehund überwindet, kann man noch so viel im Leben erreichen! Ich jedenfalls bleibe dran, übe fleißig, so oft es geht, damit ich wieder in Alt-Tegel flanieren kann.

Bei allen Mitarbeitern, Therapeuten und ganz besonders bei meinem domino-coach möchte ich mich herzlich bedanken für die Mühe, die Geduld, die Unterstützung oder einfach nur für ein mutmachendes Wort. Ohne sie wäre ich sicher noch nicht so fit. Danke für ein großes Stück in Richtung Selbstständigkeit und neuen Lebensmut. ■





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

Verfasserin: **Charlotte Wittenhagen** mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich bin 99 Jahre alt und schon seit einigen Jahren bei domino-world™ im Center Birkenwerder. Letztes Jahr bekam ich einen neuen domino-coach und ich bin darüber auch sehr erfreut gewesen, da mein neuer domino-coach mein absoluter Liebling ist.

Nun aber zu meinem Erfolg, den ich allein niemals so geschafft hätte.

Ich kam vor ca. drei Monaten ins Krankenhaus, da ich eine Panikattacke hatte. Ich muss jedoch vorweg erwähnen, dass ich zu Hause immer einen Rollator in der Wohnung benutzte. Im Krankenhaus hatte ich große Angst zu fallen und bin dort auch nicht mehr aufgestanden. Als ich wieder nach Hause kam, wurde ich vom Bett in den Rollstuhl transferiert und ins Bad geschoben zum Waschen, Anziehen und für den Toilettengang. Ich bekam ein geschlossenes Inkontinenz-Produkt. Dann wurde ich in meinem Wohnzimmer in meinen Sessel transferiert. Es war alles sehr mühselig.

Dann kam der Tag, an dem mein domino-coach mich besuchte. Sie war nicht erfreut über die momentane Situation. Man merkte ihr an, dass es ihr genauso wenig gefiel wie mir. Mein domino-coach schaute mich an und fragte, ob ich meine Arme und Beine bewegen könnte, was ich bejahte. Sie holte den Rollator und stellte den Rollstuhl ganz weit weg und forderte mich auf aufzustehen. Das übten wir ein paar Mal.

Dann sollte ich am Rollator laufen. Ich hatte große Angst davor, aber mein domino-coach vermittelte mir, dass ich das schaffen kann, und ich schaffte es auch. Seitdem stehe ich mit Hilfe meines Rollators allein vom Bett auf, laufe zur Toilette und das Schönste: Ich trage jetzt nur noch zur Vorsicht die Einlagen.

Es ist ein schönes Gefühl, wenn jemand an deiner Seite steht und dir Kraft und Mut gibt, alles zu schaffen. Das ist aber noch nicht alles. Eines Tages fühlte ich mich nicht sehr wohl und stand kurz vor einer weiteren Panikattacke. Mein domino-coach bekam dies mit und sagte mit lauter und ernster Stimme: „Schauen Sie mir in die Augen. Sie schaffen das.“ Und ich vergaß meine Angst und schaute ihr in die Augen und bekam sofort Sicherheit und Geborgenheit. Meine Angst war wie verfliegen. Ich bin sehr glücklich darüber, dass ich so einen liebevollen, verständnisvollen domino-coach habe. Danke an ganz domino und dass es das domino-coaching™ gibt. Es ist eine super Sache und ich kann es nur jedem empfehlen. ■

Verfasserin: Inge Arndt mit Hilfe ihres domino-coaches

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



Zehn Jahre. Eine lange Zeit, nicht wahr? Vor zehn Jahren bin ich mit meinem Ehemann auf die Wohntage 7b des domino-world™ Club Oranienburg gezogen. Heute bin ich 81 Jahre jung und zähle im September ein neues Lebensjahr dazu.

Anfänglich ging es mir gar nicht gut. Ich kümmerte mich um meinen Ehemann sehr viel, damit er sich wohlfühlte. Dass es ihm schlecht ging, nahm mich unfassbar mit und so war es auch anstrengend für mich, irgendwie an Kraft zu gewinnen. Bis vor einem Jahr hielt ich tapfer durch, war dennoch am Ende meiner Kräfte und verlor leider meinen Mann. Von da an wurde alles anders. Ich wusste, dass er seine schöne Reise geschafft hatte und ich konnte endlich wieder aufatmen.

Mit Hilfe meines domino-coaches rappelte ich mich hoch auf die Beine und verfolgte mein eigenes Ziel: bei allem selbstständig zu bleiben. Also erstellte mein domino-coach ein neues Therapieprogramm, welches Kraft-, Zirkel-, Lauf-, und Treppentraining beinhaltete, sowie Mittagsgruppen und Ergotherapie. Gern setze ich mich auf meine Terrasse und genieße die Sonnenstrahlen bei schönem Wetter.

Durch meinen strukturierten Tagesablauf ist es mir noch immer möglich, das zu machen, was ich möchte und wofür ich stehe. Ich freue mich jetzt schon sehr darauf, auch im nächsten Jahr wieder von mir zu erzählen. ■

Verfasser: **Willi Wengielewski**
mit Hilfe seines domino-coaches

Ich bin letztes Jahr im April in den domino-world™ Club Oranienburg in den Gartenflügel eingezogen. Es war leider aufgrund meiner Erkrankung nicht mehr möglich, allein zu Hause zu leben. Aus damaliger Sicht war mein körperlicher Zustand sehr erschreckend für mich. Ich war den ganzen Tag, rund um die Uhr, auf Hilfe angewiesen. Ich konnte nichts mehr ohne fremde Hilfe: nicht waschen, anziehen, laufen usw.

Dann kam mein domino-coach und stellte mir viele verrückte Fragen. Ich konnte mit all dem nichts anfangen. Sie erklärte mir, für was die ganzen Fragen wichtig sind und was wir dann damit machen. Also machte ich alles, was sie von mir wollte. Wenige Tage später kam mein domino-coach wieder zu mir und stellte mir ein für mich zugeschnittenes Therapieprogramm vor. Ich sollte Sport machen!

Am nächsten Tag fingen wir mit dem Sport (Steh-, Kraft- und Balancetraining) an. Sehr schnell merkte ich, dass ich mehr Ausdauer bekam und nicht mehr so wackelig auf den Beinen war. Jetzt kann ich selbstständig den Etagenflur hin und her laufen, ohne auf Hilfe angewiesen zu sein.

Danke, dass Sie immer an mich geglaubt haben. ■

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



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

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

Hallöchen, ich bin der Werner, Werner Weierke und 1921 geboren. Das heißt, ich bin 100 Jahre alt und ich sage Ihnen: „Dit hät ick nie jedacht, dit ick so alt werde.“ Ich bin ja nun so ein richtiger waschechter Berliner Junge; in Berlin-Tegel geboren und aufgewachsen.

Ich habe eine Ausbildung als Schlosser absolviert und diente im 2. Weltkrieg als Soldat. War nicht einfach die Zeit, sag ich Ihnen. Viele von Ihnen wissen wahrscheinlich, wovon ich rede.

1958 habe ich meine Frau kennengelernt, die leider schon verstorben ist. Meine Tochter ist die Einzige, die ich noch habe und wir haben einen sehr guten Kontakt. Aber nun gut jetzt von meinem kleinen Lebenslauf. Ist ja auch schon lange her.

Vor vier Jahren habe ich mich entschieden, in den Club Tegel zu ziehen. Klar fiel mir die Entscheidung nicht leicht, aber ich war ja auf mich allein gestellt. Kochen, putzen, Wäsche waschen, einkaufen ...; nee, nee – dit war mir allet nischt mehr. Und mit 96 jing dit ja och allet nich mehr so flott vonne Hand.

Ich dachte mir, ich verbring noch ein bis zwei Jahre gemütlich in einer Pflegeeinrichtung und gut ist es. Dass ich aber jetzt schon vier Jahre hier bin und genauso fit wie zu dem Moment, als ich damals hier eingezogen bin, damit hatte ich nun so gar nicht gerechnet. Und wissen Sie, was das Geheimnis ist? Warum ich mit meinen 100 Jahren noch so fit bin? Also: Ich vertraue es Ihnen mal an und das können Sie auch ruhig weitererzählen. Das gibt es nämlich nur bei domino-world™ und nennt sich domino-coaching™. Da wird Ihnen ein persönliches Therapieprogramm erstellt und Sie erhalten täglich mindestens eine Reha-Stunde. Tja, und wenn Sie sich daran halten, so wie ich, na dann ..., dann werden Sie auch mindestens 100 Jahre alt. ■





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

Verfasser: Manfred Soltwedel mit Hilfe seines domino-coaches

Ich bin 64 Jahre alt und wohne seit 2019 im Club Oranienburg auf der Etage 2. Als mein domino-coach mich bat, meine Geschichte niederzuschreiben, wollte ich das zuerst nicht. Mein Leben lief nicht immer wie geplant. Ich habe viele Fehler begangen. Mich nicht um mich selbst und um mein Umfeld gekümmert. Endresultat: Ich war völlig allein, einsam und konnte mein Leben nicht mehr allein bewältigen. Ich brauchte dringend Hilfe – nur wollte ich dies nicht wahrhaben.

Als ich in den domino-world™ Club einzog, machte ich es den Mitarbeitern nicht gerade einfach. Ich zog mich zurück, lehnte alles ab. Wozu all dies? Diese ganze Aufmerksamkeit war ich nicht gewohnt. Es kümmerte vorher auch niemanden, wie es mir ging.

Nach einiger Zeit stellte sich mein domino-coach bei mir vor. Ich merkte sofort, dass die Chemie stimmte. Wir unterhielten uns eine ganze Weile. Sie wollte mich näher kennenlernen. Ich verspürte keinen Druck, erzählte ihr meine Geschichte und meine Ängste. Wir vereinbarten in kürzeren Abständen neue Termine. In jedem Gespräch sagte sie mir, dass sie mich unterstützt. Sie meinte, es würde ein harter Weg, aber gemeinsam würden wir es schaffen. Als erstes testete sie meine körperliche und geistige Verfassung. Dazu füllten wir gemeinsam spezielle Fragebögen aus und führten kleine Tests durch.

Sie gab mir eine Denkaufgabe. Ich sollte mir zum nächsten Termin überlegen, was ich wieder machen möchte, was ich lange nicht mehr gemacht habe und sehr vermisse. Im nächsten Gespräch erzählte ich ihr meinen Wunsch. Diesen brachten wir noch bildlich auf Papier. Das soll mir wieder Mut machen, mich vorantreiben, meine Ziele immer wieder vor Augen führen. Gemeinsam

unterschrieben wir eine Zielvereinbarung und mein domino-coach erstellte ein Therapieprogramm für mich.

Nun ging es an die Arbeit. Üben, üben und nochmals üben. Bausteine, die ich selbst umsetzte. Übungen gemeinsam mit anderen Bewohnern, Therapeuten und Mitarbeitern der Etage. Oft musste ich meinen inneren Schweinehund überwinden. Doch die Mühe machte sich bezahlt. Ich erhielt wieder Selbstbewusstsein und meine Kraft kam zurück. Nicht nur, dass ich wieder in der Lage war, sicher zu gehen, nein, auch mein äußeres Erscheinungsbild änderte sich.

Das blieb auch bei der Damenwelt nicht unbemerkt. Dann traf ich sie: Frau R. wohnt auch auf der Wohnetage. Es harmonierte sofort. Heute treibt auch sie mich voran. Wir verbringen den Tag zusammen. Setzen unsere Übungen gemeinsam um. Das wurde durch die Mitarbeiter und meinen domino-coach ermöglicht.

Nun, was soll ich Euch sagen? Vor zwei Wochen habe ich mein Ziel erreicht. Gemeinsam mit Frau R. bewältigte ich den Weg in die Stadt in ein kleines Café. Wir saßen draußen. Es war ein warmer Sommertag. Eine leichte Brise wehte und die Vögel zwitscherten. Wir genossen den Kaffee, der so intensiv roch und ließen uns ein Stück Schwarzwälder Kirschtorte auf der Zunge zergehen. Wir waren glücklich.

Ich möchte mich bei allen Mitarbeitern, Therapeuten und meinem domino-coach bedanken. Auch bei Dir, meine liebe Frau R. Ich hoffe auf weitere schöne Momente gemeinsam mit Dir. ■



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

Verfasser: Robert Görn für Norbert Gerick

Mein Name ist Norbert und hier kommt mein Weg zum Ziel. Ich zog im Winter 2019 in den Club Treptow von domino-world™, allerdings ist es bis heute so, dass ich nicht weiß, warum oder wie dies alles vonstatten ging, denn an diese Zeit meines Lebens habe ich keinerlei Erinnerung. Ich weiß nur aus Erzählungen der Mitarbeiter, dass es mir sehr, sehr schlecht ging. So schlecht, dass es eigentlich so war, dass ich ständig auf die Hilfe Fremder angewiesen war. Ich konnte weder sprechen, eigenständig essen, laufen, noch auf die Toilette gehen. Für einen Menschen, der normal denken kann, wäre dies vermutlich das Ende.

Dieser von mir beschriebene Zustand hielt über mehrere Wochen an, erzählten mir die Mitarbeiter. Bis zu dem Tag, an dem ich in das Krankenhaus musste. Dort stellten die Ärzte eine akute Niereninsuffizienz fest. Ich wäre daran beinahe gestorben und das mit nicht einmal 60 Jahren.

Doch dem war nicht so. Ich habe überlebt und hier beginnt mein eigener Weg zum Ziel. Ich bin dem Tod also von der Schippe gesprungen. Allerdings mit Schläuchen im Körper, einer Sonde und einem Katheter – so kam ich zurück in den Club Treptow. Ich wurde durch die Mitarbeiter gut versorgt und nach kurzer Zeit fing ich auch wieder an zu sprechen. Aber es geht noch weiter: Nach wenigen Wochen fing ich wieder an zu essen und zu trinken, selbstständig und ohne die Sonde. Einfach, weil ich Genuss von Lebensmitteln vermisste. Man lernt ein Marmeladenbrot mehr als nur zu schätzen, wenn man ein Vierteljahr nur durch einen Schlauch ernährt wird.

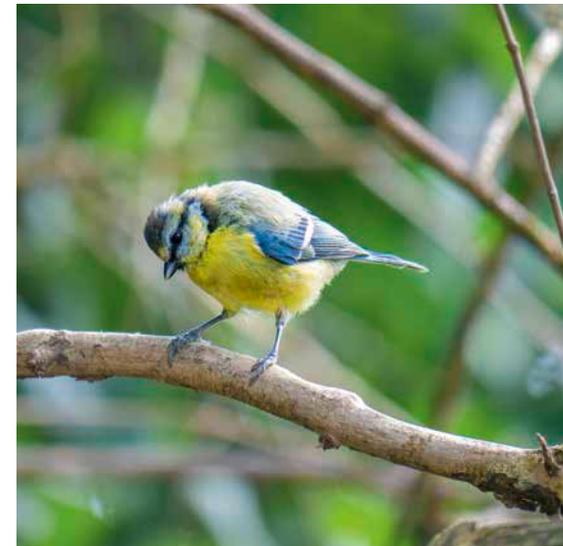
Irgendwann wurde ich durch die Übungen, die ich von meinem domino-coach bekam und die er mit mir auch regelmäßig übte, wieder einigermaßen mobil. Ich fing an, mich selbstständig in meinen Rollstuhl zu setzen und als

das klappte, fing ich an, auch wieder selbstständig auf die Toilette zu gehen. Allerdings störte mich dieser Schlauch vom Katheter noch. Ich sprach mit den Mitarbeitern darüber, ob dieser nicht entfernt werden könnte, da ich ja allein auf die Toilette gehe. Die Mitarbeiter klärten dies mit dem Arzt ab und er gab sein Okay.

Ich trainierte Tag für Tag weiter und wurde immer selbstständiger und irgendwann schaffte ich auch den Weg ins Restaurant des Clubs allein und lernte dort viele liebe Menschen kennen. Unter anderem eine ganz besondere Frau. Mit ihr traf ich mich nun öfter und wir fingen an, uns zu verlieben. Ich bin so glücklich, sie kennengelernt zu haben. Sie motiviert mich, weiterhin meine Übungen anzugehen und am Ball zu bleiben.

Mit den Mitarbeitern des Clubs und mit meinem domino-coach begann ich nun auch mit meinem Lauftraining. Ich schaffe mittlerweile, eine Strecke von 200 Metern am Rollator zu laufen. Ich übe fast täglich. Ab und an soll man auch eine Pause machen, sagt mein domino-coach. Mein neuester Erfolg ist im Übrigen die Operation zur Entfernung meiner Sonde. Ich werde weiter trainieren und meine Übungen machen und melde mich sicher auch wieder im nächsten Jahr in den „domino-coaching™ Erfolgen des Sommers“.

Mein Fazit ist – bleibt weiterhin am Ball und trainiert fleißig. Ganz wichtig: Hört auf Euren domino-coach. Der will Euch nicht ärgern, er will Euer Bestes. Ich bin sehr froh, hier bei domino-world™ zu sein, da ich hier wieder so fit und gesund geworden bin, um mein Leben so gut wie selbstständig zu bestreiten. Ich danke allen im Club Treptow dafür, dass sie mich nicht aufgegeben haben. Ich bin glücklich hier und kann mir nicht mehr vorstellen, einen anderen Ort mein „Zuhause“ zu nennen. ■





domino-coach:
Mandy Janetzki
domino-world™
Club Oranienburg



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

Ich bin 80 Jahre alt und wohne seit Dezember letzten Jahres im domino-world™ Club Oranienburg. Nachdem ich in meiner Wohnung gestürzt bin, hatte ich aufgrund einer älteren Beckenringfraktur so starke Schmerzen, dass ich mich zu Hause nicht mehr allein versorgen konnte. Durch meine gesetzliche Betreuerin bekam ich ein Zimmer auf der Etage 5.

Da saß ich nun: Wohnung weg, Möbel weg und Schmerzen ohne Ende. Ich war auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen und es fiel mir nicht leicht, mich auf dieses neue Leben einzustellen – ich wollte wieder zurück.

Schon bald stellte sich Frau Janetzki als mein domino-coach vor und erklärte mir das Motto dieses Pflegeheims. Sport und Bewegung plus speziell auf mich abgestimmte Therapieprogramme – kurz genannt: domino-coaching™.

Ich nahm alle Therapieangebote an, machte Kraft-, Lauf- und Treppentraining – ließ mich sogar zum Qi Gong überreden, denn ich merkte ja, dass ich immer fitter wurde. Den Weg zum Clubraum lief ich anfangs mit dem Rollator, dann mit einem Gehstock und schließlich jetzt ohne Hilfsmittel. Selbst das Duschen war für mich eine Zeit lang in weiter Ferne. Jetzt funktioniert auch das wieder. Ich machte sogar mit einer Mitbewohnerin einen Ausflug bis zum Südcenter und konnte mir bei Edeka was zum Naschen kaufen. Wir waren zwar lange unterwegs, aber wir haben es geschafft.

Die Angst, wieder zu stürzen, ist immer da, aber ich fühle mich jetzt gesünder und gestärkt und bin bereit für den nächsten Schritt in meinem Leben.

Übermorgen ist es so weit, ich schaue mir zusammen mit meiner Betreuerin eine Wohnung an – ich habe es geschafft. ■

Verfasser: **Rudolf Volkmann**
mit Hilfe seines domino-coaches



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

Mein Name ist Rudolf Volkmann, ich bin 81 Jahre und lebe allein. Leider bin ich mittlerweile auf Unterstützung und Pflege angewiesen, da mir das Laufen doch schon Probleme bereitet. Dennoch versuche ich täglich, bei jedem Wetter eine kurze Hausrunde zu drehen. Aber das reicht mir nicht. Ich möchte wieder weitere Strecken laufen, denn ich bin sehr gern unterwegs.

Seit einiger Zeit kümmert sich mein domino-coach um mein Wohlbefinden. Mir wurden viele Fragen gestellt und einige fand ich wirklich blöd, weil ich darauf keine Antwort geben konnte. Aber mein Ziel, wieder selbstständig einkaufen zu gehen, konnte ich meinem domino-coach vermitteln.

Gut, dafür musste ich natürlich auch etwas tun, was mir als lebensfreudiger Mensch nicht schwerfiel – dachte ich jedenfalls.

Das Sportprogramm hatte es aber in sich. Da habe ich doch gemerkt, wie eingeroistet ich bin. Das war schon etwas demotivierend am Anfang, aber ich habe die Zähne zusammengebissen und mich nicht lumpen lassen. Darüber bin ich froh und auch über die Hartnäckigkeit der Pflegekräfte und meines domino-coaches.

Mittlerweile gehe ich wieder meine Runden, fahre sogar allein mit dem Bus zur Bank. Ich übe weiter, mal sehen, was noch so drin ist. ■



Verfasserin: **Ilse Ring**
mit Hilfe ihres domino-coaches



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

Hier ist alles anders als zu Hause, aber es gefällt mir. Jetzt gefällt es mir, aber als ich hier einzog, war das nicht so. Für mich war alles schrecklich. Ich wollte nur schlafen, konnte nicht mehr laufen. War abhängig von anderen und unendlich traurig über meine Situation. Ach, ich wollte ..., hm. Ja, was will ich eigentlich noch?

Um das herauszufinden, brauchte ich Hilfe. Von allein würde ich das nicht schaffen. Aber hier gab es viele Therapeuten, domino-coaches und Mitarbeiter, die mir geholfen haben. Und es gibt sehr viele Therapien, die mir helfen, dass ich wieder das Laufen erlerne.

Krafttraining, Ergotherapien, Sprossenwand und die Therapeuten und Mitarbeiter wurden meine Trainingspartner. Und immer kam der Spruch: „Frau Ring, noch einmal, das schaffen Sie noch.“

Ein paar Schritte bin ich schon am Rollator gelaufen, 20 Meter schaffe ich schon und damit möchte ich meine Tochter überraschen.

Aber erst einmal haben die Mitarbeiter von domino-world™ mich überrascht. Ich bin nämlich „Mutmacher des Monats“ geworden. Es gab auch eine Urkunde und für mich Hanteln für mein tägliches Training.

Ich lächle jetzt und freue mich jeden Tag ein bisschen mehr. ■



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

Verfasserin: Ilse Schramm

Ich grüße alle neugierigen Leser, mein Name ist Ilse Schramm und ich bin Bewohnerin der Etage 3. Als mein domino-coach mich bat, eine Sommergeschichte 2021 zu schreiben, musste ich erstmal schlucken. Erfolge? In solch einem schlimmen Jahr? Doch dann bin ich in mich gegangen und fing an zu überlegen.



Ein großer Erfolg ist erstmal, dass wir alle gesund geblieben sind! Ein großer Erfolg ist, dass das domino-coaching™ mit der dazugehörigen Reha-Stunde trotzdem stattgefunden hat. Zwar anders, aber trotz allem wurde immer darauf geachtet, dass ich meine Übungen durchführe, dass ich weiterhin am Rollator selbstständig und sicher laufe. Ja, auch das ist ein Erfolg! Denn Sie sollen wissen, dass ich bei meinem Einzug im Dezember 2019 noch fest im Rollstuhl saß und vom selbstständigen Laufen weit entfernt war. Also, wieder ein Erfolg, und was für einer!

Trotz der ganzen Einschränkungen fanden die Einzeltherapien statt. Die Mitarbeiter kamen auf das Zimmer und haben mit mir Kraftübungen durchgeführt und wenn ich Redebedarf hatte, dann hatte jeder ein offenes Ohr. Ja, man sollte auch einmal an dieser Stelle alle Mitarbeiter loben, die immer bemüht sind, uns weiterhin zu motivieren.

Ich bin sehr pflichtbewusst und führe alle meine Übungen durch und habe sogar schon vor Corona selbstständig Gruppentherapien mit den Bewohnern der Etage 3 durchgeführt. Ich hoffe, dieses bald wieder tun zu dürfen, denn es hat mir großen Spaß gemacht. Das alles wäre niemals möglich gewesen, ohne all die täglichen Trainingsstunden im domino-coaching™. Wieder ein Erfolg!

Wie Sie lesen können: Wenn man sich ein paar Minuten Zeit nimmt, fallen einem eine Menge Erfolge ein und wenn ich jetzt so darüber nachdenke, kann ich sagen: „Ich bin echt stolz auf mich.“

Es ist Quatsch, wenn einer sagt: „Ich konnte wegen Corona ja nicht trainieren“; ich glaube, derjenige hatte dann nie große Lust dazu. Es gibt und gab immer Mittel und Wege, seine Reha-Einzeltherapien durchzuführen. Ich motiviere täglich sogar noch viele meiner Mitbewohner, achte darauf, dass sie ihre Laufübungen durchführen, und kümmere mich um das eine oder andere. Man könnte sogar sagen, ich bin so etwas wie eine Klassensprecherin, wie früher in der Schule; nur bin ich es jetzt eben bei domino-world™ im Club Tegel auf der Etage 3.

Mein domino-coach Melanie ist megastolz auf mich und meine Leistung. Oft sagt sie mir, ich sei ihre Vorzeigebewohnerin im domino-coaching™. Was auch immer sie damit meint, aber ich sehe es als Erfolg!

Daher – bitte geben Sie nicht auf oder schieben irgendwelche nicht getätigten Übungen auf ein Virus. Jeder ist seines Glückes Schmied. ■

Verfasserin: **Martina Thews** mit Hilfe von Michaela Fuhrmann

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

Als ich heute gefragt wurde, ob ich eine Sommergeschichte schreiben möchte, fiel mir das „Ja-Sagen“ sehr leicht, denn ich habe durch das domino-coaching™ meine Mobilität und Selbstständigkeit wieder erlangt und dadurch noch etwas viel Schöneres – aber dazu später.

Zuerst möchte ich mich vorstellen. Mein Name ist Martina Thews und ich bin 68 Jahre jung. Ich bewohne ein sonniges Einzelzimmer auf der Etage 8.

Ich kam im April dieses Jahres nach einem Schlaganfall in den Club Oranienburg, saß im Rollstuhl und war sehr deprimiert. Aber für weitere Depressionen blieb mir keine Zeit, denn sofort stellten sich das Team der Etage 8 und auch mein domino-coach, Stefanie Runge, vor. Sie erarbeitete ein auf mich abgestimmtes Therapieprogramm.

Mit einem Mal war ich dann doch sehr motiviert und der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten. Schon bald konnte ich stehen, laufen und erlangte nach und nach meine Selbstständigkeit zurück.

Ja, und dann passierte das Schöne, von dem ich anfangs schon berichtet habe: Mich traf noch einmal Amors Pfeil. Durch meine wiedererlangte Mobilität können wir Spaziergänge machen und unsere noch junge Liebe in vollen Zügen genießen.

Jetzt brauche ich nur noch am Lauftraining – ohne Hilfsmittel – zu arbeiten und dann ist alles perfekt. Fast hätte ich gesagt: „Ich bin dann wieder die Alte“, aber das stimmt nicht mehr. Ich bin und fühle mich jung und wie neu geboren. ■





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

Verfasserin: Isabelle Gratzki für Gerda Syring

Hallihallo, ich bin es, die Gerda von der Etage 3. Geht es mir allein nur so oder geht es Ihnen auch so? Corona hin – Corona her, dort eine Kontakteinschränkung, hier ein Verbot, dies soll jeder tun und jenes wieder unterlassen. Ich kann das alles nicht mehr hören!

Aber mich deswegen unterkriegen lassen? Wegen so einem doofen Virus? Nee, nicht mit Gerdalein! Ich passe auf und halte mich an alle Regeln, aber deshalb meinen täglichen Sport nicht machen? Warum sollte ich es nicht tun? In meinem Zimmer bin ich allein, brauche die Maske dort nicht zu tragen und los geht es mit meinen täglichen Übungen. Die sind doch gerade jetzt wichtiger denn je.

Auf der Etage existiert laut meines domino-coaches Jeanette ein Reha-Tourenplan. Da stehen alle Bewohner drauf und alle Therapien, sowohl die Einzel- als auch die Gruppentherapien. So weiß jeder Mitarbeiter, welche Therapie sie oder er an welchem Tag mit uns ausführen muss. Großartige Idee, oder?

Gut, unsere geliebten Gruppentherapien müssen derzeit leider ausfallen, ich sag nur: „Corona“, aber die Einzeltherapien finden unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen selbstverständlich statt.

Ich steige weiterhin dreimal wöchentlich Treppen, ich stehe an der Sprossenwand und einmal täglich fährt die Betreuungskraft mit einem vollgeladenen Therapiewagen von Zimmer zu Zimmer. Selbstverständlich werden dann alle benutzten Gegenstände nach Gebrauch desinfiziert, ich sag mal wieder: „Corona“, na und?

Aber jeder auf der Etage bekommt trotz allem sein tägliches intensives Trainingsprogramm. Jedem tun die Abwechslungen auch gut, was haben wir denn sonst noch in dieser ungewöhnlichen Zeit? Wir machen uns alle gegenseitig Mut, beten für ein Ende dieser schlimmen Zeit und freuen uns dann wieder auf unsere großartigen Gruppentherapien. Bis dahin bleiben wir weiterhin motiviert und führen selbstständig unsere Einzeltherapien durch.

Glauben Sie auch an sich, führen Sie täglich Ihre Übungen durch, reden Sie mit ihrem domino-coach, fragen Sie nach mehr Übungen, Sie tun es ganz allein für sich! Ich wünsche noch einen sportreichen Tag. ■





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

Verfasserin: Anita Türschmann mit Hilfe von Anja Heckeler

Ich melde mich hiermit ab für einen Urlaub, die Kraftgruppe am Freitag fällt aus.

Juni 2021

Frau Türschmann lacht mit einem für sie so typischen und mitreißenden Lachen, welches ihren ganzen Körper zum Strahlen bringt. Sie ist, wie immer, flott gekleidet auf dem Weg nach Lübeck, um den runden Geburtstag ihres Sohnes samt der ganzen großen Familie mehrere Tage ausgiebig zu feiern.

Seit über eineinhalb Jahren, mit einigen pandemiebedingten Unterbrechungen, leitet sie das Krafttraining von vier bis fünf Bewohnern der Etage 3. Dreimal die Woche sieht man Frau Türschmann schon vor dem Frühstück im blauen domino-Shirt emsig durch die Flure flitzen, um die Sportecke dafür vorzubereiten und kein einziges Mal ist dieser Treff seither jemals ausgefallen! Sie bringt die Stühle in Position und stellt die Getränke für danach bereit.

„Damals wurde ich direkt ins kalte Wasser geworfen“, lacht sie, wenn sie gefragt wird, wie es dazu gekommen ist. Seinerzeit war ein „Tag der offenen Tür“ auf den Etagen geplant, bei dem die Angehörigen die Möglichkeit erhielten, den domino-coaching™ Prozess selbst zu durchlaufen. Es wurde Frau Türschmann angetragen, die Kraftgruppe, bestehend aus den Angehörigen, anzuleiten. Sie übte den Ablauf mit einer Kollegin aus der Betreuung und animierte dann mit Leib und Seele an dem großen Tag. Die Gruppe der Angehörigen staunte nicht schlecht bei dieser Begegnung: „Mit welcher Leichtigkeit werden diese anstrengenden Übungen hier vorgetragen, ich selbst bin aus der Puste.“

Wir schreiben März 2020, das Phantom „Corona“ hat ein Gesicht bekommen. Wegen eines positiven Verdachtsfalls mit COVID-19 auf der Etage 3 gilt für alle Bewohner für mindestens 14 Tage, alle Mahlzeiten im Zimmer einzunehmen, die Etage nicht zu verlassen und das Zimmer nur mit FFP2-Maske für Minirunden allein auf den großen Fluren zu verlassen.

Frau Türschmann erhält in einem Paket von ihrem Sohn die Tagebücher ihres verstorbenen Mannes und kommt deshalb auf die Gedanken, dass die heutige besondere Zeit, die vor allem durch Angst, Unsicherheit und Isolation geprägt ist, auch für spätere Generationen als Zeitzeuge dokumentiert sein will. So beschreibt sie sehr emotional und zu Tränen rührend ihren Alltag auf der „Geisteretage“. Das tägliche Training im Zimmer, das Fehlen jener Bewohner, die zu einer bestimmten Zeit ihre Runden im Garten drehen würden, ihre Mandalabücher, welche sich nun schneller füllen und letztendlich auch die Mitarbeiter, welche sich so viel Mühe geben und das, obwohl sie selbst oft ängstlich und verzagt wegen der bedrohlichen Lage sind und dennoch die Bewohner immer wieder zum Durchhalten motivieren. Weil, um nur ein Beispiel zu nennen, die Essenausgabe nun ein richtiger Kraftakt geworden ist, da der schwere Wagen von Zimmer zu Zimmer zu ziehen ist, bietet Frau Türschmann kurzerhand ihre Mithilfe beim Befüllen und Einsammeln der Teller an und unterstützt, zwar verummmt, jedoch beispiellos in der Quarantänezeit und erhascht immer wieder einen Blick in die Zimmer ihrer Mitbewohner. Sie stellt in ihrer bescheidenen Art, jedoch mit einer gesunden Selbstsicherheit fest: „Ich habe das schönste Zimmer auf der ganzen Etage.“



Frau Türschmann ist 92 Jahre jung und lebt seit knapp drei Jahren auf unserer Etage. Nach dem Durchleben einiger Schicksalsschläge, unter anderem den Tod ihres Mannes nach 66 gelungenen Ehejahren, krabbelte sie gerade aus dem schwarzen Loch, das sie über lange Zeit mit Angstattacken und einer Art Depression gefangen hielt. Sie lernte in einer Einrichtung, wieder ihren Alltag zu bewältigen und entschied nach der Entlassung zusammen mit ihrem Sohn, ihr geliebtes Zuhause zu verlassen und bei uns in den Club einzuziehen. Die angeeigneten Strategien zusammen mit einem geregelten Tagesablauf, der das regelmäßige körperliche Training beinhaltet, welches sie bis heute durchführt, halfen ihr nicht nur, dabei ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen, sondern auch über sich hinauszuwachsen und vielen ihrer Mitbewohner Mut zu machen und sie zu unterstützen.

Uns beeindruckt ihre Überzeugung, jede noch so schwierige Situation und Herausforderung aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können und mit dieser Sichtweise in ihrem hohen Lebensalter einer der wenigen Ausnahmen und manch Jüngerem einen Riesenschritt voraus zu sein. ■





domino-coach
Jeanette Duffke
domino-world™
Club Tegel

Verfasserin: Irmgard Meritz mit Hilfe ihres domino-coaches

Ich grüße Sie, mein Name ist Irmgard Meritz. Ich wohne schon viele Jahre im Club Tegel auf der Etage 3. Eine Sommergeschichte wollte ich nie schreiben, da mein Krankheitsbild keine Erfolge zulässt ... zumindest dachte ich das!

Kurz zu meiner Geschichte: Ich sitze aufgrund einer schweren Nervenerkrankung seit Jahren im Rollstuhl. Das Einzige, was ich noch so einigermaßen schmerzfrei bewegen kann, sind meine Hände und Arme. In meinen Beinen habe ich seit langem kein Gefühl mehr gespürt und wann ich das letzte Mal gestanden habe, daran kann ich mich nicht mehr erinnern. Alle pflegerischen Verrichtungen werden mit unserer „Sarah“, das ist ein Stehlifter, durchgeführt.

Ja, mein domino-coach Jeanette plant mit mir zusammen immer Ziele und wir passen das Therapieprogramm an, aber vieles war halt nicht mehr möglich. Überwiegend planten wir Ziele, die ich auch erreicht habe, aber mein größter Wunsch ist und war immer, wieder wenigstens stehen zu können. Es war ein unrealistisches Ziel, dachte ich mir immer wieder.

Tag für Tag, Monat für Monat, ja sogar Jahr für Jahr trainierten wir zusammen. Alle Mitarbeiter motivierten mich immer und setzten mich zwei- bis dreimal pro Woche ans Ergometer für 20 bis 30 Minuten. Da wurden meine Beine in ein Fahrrad geschnallt und durch einen Motor so bewegt, als würde ich Fahrrad fahren. Täglich darf ich eine Stunde Reha genießen und das ist immer ein ganz intensives Training, genau auf mich abgestimmt. Zweimal die Woche kommt eine Physiotherapeutin zu mir und trainiert mit mir. Irgendwie stecken die alle unter einer Decke, denn ich merke, wie sich die Übungen wiederholen.

Nun ja, was soll ich Ihnen schreiben?

Ich stehe mittlerweile am Bettpfosten, es ist unglaublich! Niemand, ich meine, wirklich niemand hätte das jemals gedacht, außer die Mitarbeiter der Etage 3. Die haben immer an mich geglaubt. Ich muss das erstmal verdauen, es ist so unglaublich.

Jetzt will ich noch viel mehr erreichen, ich habe Blut geleckt, wie es in einem Sprichwort heißt. Es würde mir schon reichen, wenn ich demnächst die Toilettengänge allein erledigen könnte, das ist erstmal mein nächstes Ziel. Ob ich es erreicht habe, werden Sie dann im nächsten Jahr lesen. Drücken Sie mir die Daumen! ■



Impressum

domino-world™

Karl-Marx-Straße 84–86

16547 Birkenwerder

Telefon: 03303/29 37 60

Fax: 03303/29 37 70

Zentrale@domino-world.de

www.domino-world.de

Redaktion

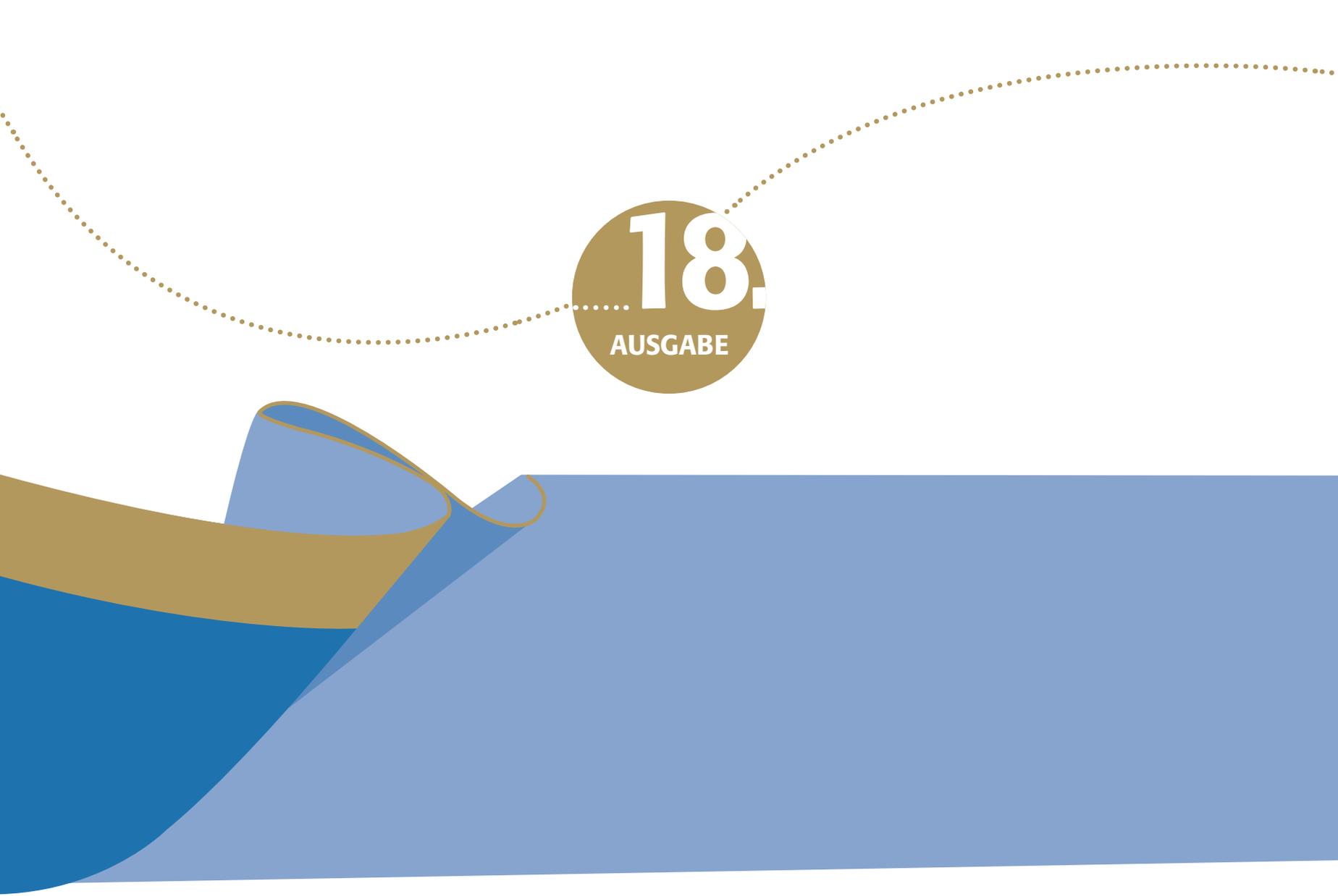
Dr. Petra Thees

Gestaltung

tiff.any GmbH & Co. KG, Berlin

Fotos

domino-world™, Shutterstock, Pixabay, freepik



18.
AUSGABE



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