

Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte

Info-Broschüren I - II
Altwerden in der Migration

信息手册 I - II 移民中老龄化

Inhaltverzeichnis

| | |
|--|----------|
| Vorwort - Warum entstand diese Broschüre? | 4 |
|--|----------|

Info-Broschüre I

| | |
|--|-----------|
| 1 Wie ist die Struktur der Altenhilfe in Berlin aufgebaut? | 10 |
| 2 Einsamkeit im Alter - Wie kann man dagegen tun? | 14 |
| 3 Pflege zu Hause – Welche Unterstützung erhalten Menschen, die gepflegt werden müssen? | 18 |
| 4 Pflegewohngemeinschaft im Alter – Wie finanziere ich sie? | 24 |
| 5 Altersdiskriminierung und antiasiatischer Rassismus – Was kann man dagegen tun? | 28 |

Anhang

| | |
|---|-----------|
| Freizeitangebote für Senior*innen: Stadtteilzentrum Friedrichshain und AWO- Begegnungszentrum | 34 |
| Adressen im Überblick | 42 |

Info-Broschüre II

| | |
|---|-----------|
| 1 Versorgung am Lebensende in der Migration – Was ist Hospiz- und Palliativversorgung für Migrant*innen? | 50 |
| 2 Alltagshilfe im Pflegefall – Welche Unterstützung gibt es jenseits des Pflegedienstes? | 58 |

Anhang

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Berliner Hausbesuch | 70 |
| Werkstatt der alten Talente | 72 |
| Adressen im Überblick | 80 |

目录

前言 - 为什么要出版这本手册? 5

信息手册 I

- 1 柏林的老年人护理组织结构如何? 11

- 2 老年孤独 - 如何应对? 15

- 3 在家护理 - 那些需要护理的人可以得到哪些支持? 19

- 4 老年共享护理-公寓护理 - 如何筹措资金? 25

- 5 老龄歧视和反亚裔种族主义 - 如何应对? 29

附件

- 老年人的休闲活动 35
- Friedrichshain社区中心和AWO聚会中心
- 地址一览 42

信息手册 II

- 1 移民的临终关怀 - 什么是针对移民的临终关怀和姑息关怀? 51

- 2 护理中的日常帮助 - 除了护理服务, 还有哪些支持? 59

附件

- 柏林家访服务 71
- 老年人才工作坊 73
- 地址一览 80

Vorwort - Warum entstand dieses Broschüre?

Wenn ältere Menschen, die in einem anderen Land leben, an gesellschaftlichen und politischen Aktivitäten teilnehmen, kann das auf verschiedene Weise ihr Wohlbefinden beeinflussen:

- **Soziale Integration:**
Wenn sie an sozialen und kulturellen Aktivitäten teilnehmen, können sich ältere Migrant*innen besser in die Gesellschaft integrieren und sich mehr dazugehörig fühlen. Sie können neue Freunde finden und sich in ihrer Umgebung wohler fühlen.
- **Empowerment:**
Wenn ältere Migrant*innen an gesellschaftlich-politische Aktivitäten teilnehmen, können sie ihre Rechte besser vertreten und für ihre Belange eintreten. Dadurch können sie ihr Selbstbewusstsein stärken und sich selbstbestimmter fühlen.
- **Gesundheitliche Vorteile:**
Die gesellschaftlich-politische Teilhabe kann auch positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit älterer Migrant*innen haben. Es kann zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens, zur Vorbeugung von sozialer Isolation und zur Förderung eines aktiven Lebensstils beitragen.

Aus diesem Grund haben wir, **GePGeMi e.V.**, das Projekt „*Werkstatt zur Teilhabe im Alter(n) mit Migrationsgeschichte*“ (Kurz: Werkstatt TAM) ins Leben gerufen.

GePGeMi e.V., Gesellschaft für Psychosoziale Gesundheitsförderung bei Migrant*innen in Berlin, ist eine Organisation, die sich um die psychosoziale Gesundheit von Migrant*innengruppen kümmert, insbesondere von Menschen aus asiatischen Ländern. Wir arbeiten dafür, dass Migrant*innenfamilien und ältere Migrant*innen in den Bereichen Gesundheit, Politik und soziale Teilhabe gerecht behandelt werden.

Die Werkstatt TAM ist ein Projekt des Vereins. Das Konzept des Projekts basiert auf drei Bausteine:

前言 - 为什么要出版这本手册？

当年长的移民参与德国的社会和政治活动时，这可能会影响他们各种式的福祉

- **社会融入：**
通过参加社会和文化活动，老年移民可以更好地融入社会，更有归属感。他们可以结交新朋友，在自己的社区中感到更加舒适。
- **赋权：**
当老年移民 参与社会政治活动、 他们可以更好地代表自己的权利，维护自己的利益。这使他们能够增强自信心，感觉更加自决 。
- **健康益处：**
社会和政治的参与也可以对年长移民的身体和精神健康产生积极影响。这有助于改善心理健康，预防社会孤立，并促进积极的生活方式。

正因为如此，我们 **GePGeMi e.V.** 启动了“具有移民背景的老年参与工作坊”项目（简称：TAM工作坊）。

GePGeMi e.V.，即柏林移民心理健康促进协会，是一个专注于移民群体心理健康的组织，特别是来自亚洲国家的人群。我们致力于确保移民家庭和年长的移民在健康、政治和社会参与方面得到公平对待。

TAM工作坊是该协会的一个项目。该项目的概念基于三个基本组成部分：

Werkstatt zur Teilhabe im Alter(n) mit Migrationsgeschichte (2023-2025)



- **Informierung:**
„Wissen macht Mut zur Teilhabe“ ist eine Veranstaltungsreihe, die ältere Menschen informieren, wie sie sich engagieren und am gesellschaftlichen und politischen Leben teilnehmen können. Es geht dabei um das Thema „Migration und Alter(n)“. Die Info-Veranstaltungen sind in einer einfachen Sprache verfasst und werden in Koreanisch, Japanisch, Thailändisch und Vietnamesisch übersetzt, damit möglichst viele Senior*innen davon profitieren können.
- **Vernetzung:**
Das „Teilhabe-Café“ ist ein Ort, an dem sich ältere Menschen und auch jüngere Menschen mit Migrationsgeschichte treffen und miteinander in Kontakt treten können. Hier gibt es auch praktische Hilfe, zum Beispiel wenn man Schwierigkeiten hat, sich online anzumelden, Online-Formulare auszufüllen oder im Internet nach Informationen zu suchen.
- **Aktiv im Alter:**
Die „Senior*innen-Studiengruppe“ möchte die Teilhabe von Senior*innen mit Migrationsgeschichte weiter stärken. Mit Unterstützung von aktiven Senior*innen werden andere ältere Menschen mit Migrationsgeschichte persönlich angesprochen. Dabei werden Informationen über die Teilhabemöglichkeiten im Projekt „Wissen macht Mut zur Teilhabe“ persönlich weitergegeben. Während des Besuchs wird auch ein Gespräch mit den besuchten Personen geführt, um mögliche Schwierigkeiten zur Teilhabe zu erfahren. Wenn Probleme identifiziert werden, soll durch Austausch mit Politik und Verwaltung Abhilfe geschaffen werden.

Diese Broschüre wurde in der Werkstatt TAM erstellt. Sie gehört zur Broschürenreihe „Altwerden in der Migration“. Damit wollen wir Ihnen wichtige Informationen über das Thema Altern in Berlin geben.

Außerdem möchten wir Ihnen in jeder Broschüre verschiedene Freizeitangebote von Einrichtungen in Berlin vorstellen. In Broschüre I präsentieren wir Ihnen die Angebote des Stadtteilzentrums Friedrichshain (Volkssolidarität) und des AWO-Begegnungszentrums in Kreuzberg. In Broschüre II präsentieren wir Ihnen die Angebote des Berliner Hausbesuches und der Werkstatt der Alten Talente.

Viel Freude beim Lesen wünschen wir Ihnen!

具有移民背景的老年参与工作坊 (2023 - 2025)



- **信息传递:**
“知识赋予参与勇气”是一个讲座系列，旨在告知年长者如何参与社会和政治生活。该系列围绕“移民与老年”主题展开。讲座以简单的语言进行，并翻译成韩语、日语、泰语和越南语，以便更多年长者能够从中受益。
- **建立网络:**
“参与咖啡馆”是一个场所，年长者和年轻的移民可以在这里见面并相互交流。这里还提供实用的帮助，例如帮助那些有困难的人进行在线注册、填写在线表格或在网上查找信息。
- **老年活跃:**
“年长者学习小组”旨在进一步加强移民背景的年长者的参与。通过活跃年长者的支持，其他移民背景的年长者将获得个人帮助和鼓励。有关“知识赋予参与勇气”项目的参与机会的信息将以面对面的方式传递。在拜访过程中，还会与被拜访者进行交谈，以了解他们在参与方面的任何困难。如果发现问题，将通过与政治和行政部门的交流来解决。

这本手册由TAM工作坊编写，属于“移民中老龄化”手册系列。通过此系列手册，我们的目的是为您提供有关柏林老龄化主题的重要信息。

此外，我们还希望在每本手册中向您介绍柏林各种机构提供的娱乐活动。在手册 I 中，我们为您介绍了 Friedrichshain 社区中心（人民团结组织 Volkssolidarität）和 AWO聚会中心 Kreuzberg 的服务项目。手册 II 中介绍的组织是柏林市的家访服务机构和针对老年人的 Werkstatt der Alten Talente（老年人才研讨会）计划。

希望您阅读愉快！



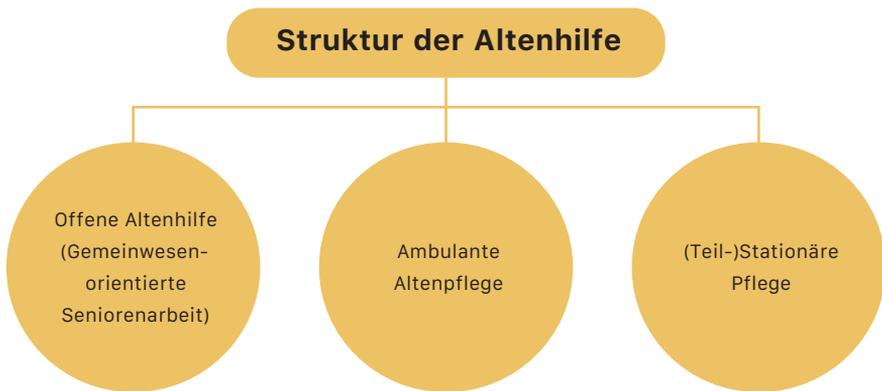
**Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte**

**Info-Broschüre I
Altwerden in der Migration**

信息手册 I 移民中老齡化

1 Wie ist die Struktur der Altenhilfe in Berlin aufgebaut?

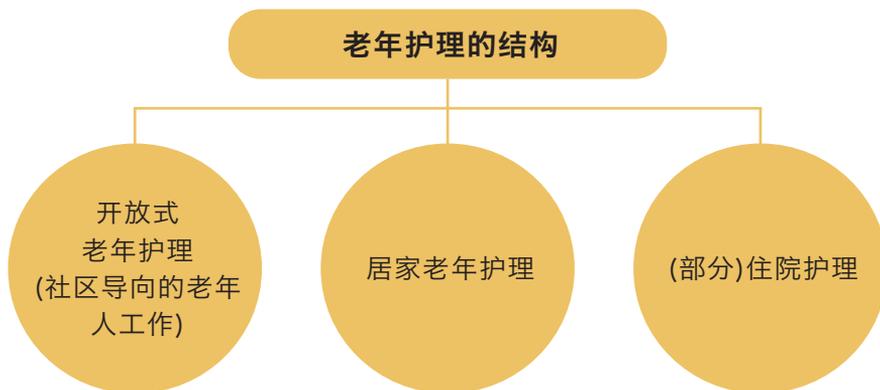
Die Altenhilfe bzw. Senior*innenarbeit werden als öffentliche Aufgabe betrachtet. Es gibt viele Angebote für ältere Menschen, die in drei Gruppen unterteilt werden können:



Gemeinwesenorientierte Seniorenarbeit oder auch „offene Altenhilfe“

bedeutet, dass es Institutionen, Programme, Projekte, Aktionen und Veranstaltungen gibt, die ältere Menschen in der Zeit nach ihrem Beruf und Familienleben unterstützen. Der Fokus liegt darauf, dass ältere Menschen ihre Lebensphase selbstbestimmt gestalten können und soziale Kontakte haben. Auch wenn sie im Alltag Einschränkungen haben, sollen sie möglichst unabhängig leben können. Einrichtungen, die offene Altenhilfe anbieten, sind zum Beispiel Seniorenbegegnungsstätten, Seniorenbüros oder auch Selbstorganisationen wie GePGeMi e.V., die das Projekt „Werkstatt zur Teilhabe im Alter(n) mit Migrationsgeschichte“ durchführen.

老年护理或老年工作被视为公共职责。为老年人提供的服务很多，可以分为三类：



社区导向的老年人工作，或“开放式老年护理”

意味着一些机构、项目、行动和活动，帮助老年人在退休后和家庭生活后得到支持。

重点在于，老年人能够自主地规划他们的生活阶段，并维持社会联系。

即使在日常生活中受到限制，他们也应该尽可能独立生活。

提供开放式老年护理的机构包括老年人聚会场所、老年人办公室，或自助组织如 GePGeMi e.V.，他们执行“具有移民背景的老年参与工作坊”项目。

Ambulante Altenpflege

bedeutet, dass ältere Menschen, die Pflege benötigen, zuhause betreut werden. Dabei kommt das Pflegepersonal zu den älteren Menschen nach Hause und kümmert sich um ihre Bedürfnisse. Die älteren Menschen können so in ihrer vertrauten Umgebung bleiben und müssen nicht in ein Pflegeheim umziehen. Ambulante Altenpflege bieten ambulante Pflegedienste in freigemeinnütziger oder privat-gewerblicher Trägerschaft an.

(Teil-)Stationäre Pflege

bedeutet, dass man in einer Einrichtung wohnt, wenn man zu Hause nicht zu bestimmten Zeiten gepflegt werden kann. Das kann tagsüber, nachts oder auch über mehrere Tage oder Wochen der Fall sein. Wenn die Pflege zu Hause zeitweise nicht ausreicht, kann man die teilstationäre Pflege in Anspruch nehmen. Alten- und Pflegeheime, die von verschiedenen Organisationen wie gemeinnützigen, privaten oder kommunalen Trägern betrieben werden, bieten die Möglichkeit für die (teil-)stationäre Pflege.

居家老年护理

这意味着需要护理的老年人在家中得到照顾。护理人员会到老年人家中，照顾他们的需求。这样，老年人可以留在熟悉的环境中，而不必搬到护理院。居家护理服务由公益性或私人营利机构提供。

(部分)住院护理

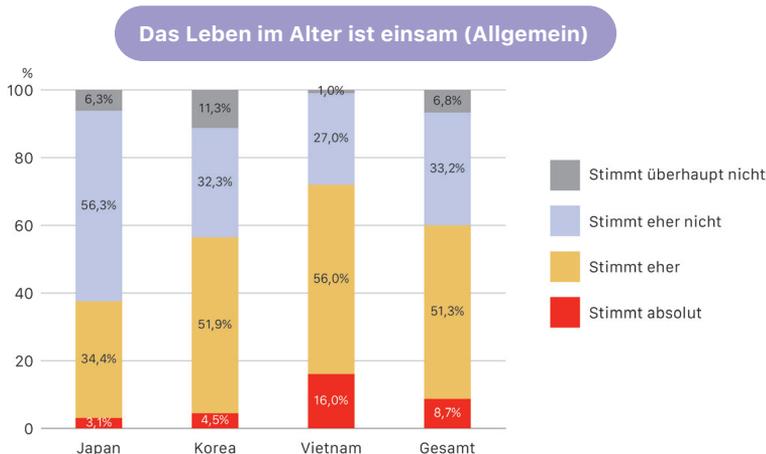
是指如果您在某些时间无法在家中得到照顾，就需要住在护理机构中。这可能是白天、晚上，也可能是几天或几周。如果在家中无法得到足够的照顾，您可以使用日托设施。养老院和疗养院由非营利性、私人或市政机构等不同组织经营，提供（部分）住院护理。

Einsamkeit im Alter- Wie kann man dagegen tun?

Einsamkeit im Alter

„Einsamkeit beschreibt das zutiefst unangenehme Gefühl, dass die sozialen Beziehungen, die man pflegt, und der persönliche Austausch mit anderen Menschen nicht den eigenen Bedürfnissen nach Zugehörigkeit und Geborgenheit entsprechen.“ (Perlman & Peplau 1981)¹

In einer Studie von GePGeMi² aus dem Jahr 2018 wurde untersucht, wie asiatische Migrant*innen in Berlin, die 55 Jahre oder älter sind, Einsamkeit wahrnehmen. 72% der befragten Personen mit vietnamesischer Herkunft empfinden das Leben im Alter als einsam. 56,4% der befragten Personen aus der koreanischen Community stimmen dieser Aussage ebenfalls zu, während bei den japanischen Befragten nur 37,5% zustimmen.



Quelle: Abbildung unverändert übernommen von GePGeMi e.V. 2019 (GePGeMi e.V. 2019: 46)

¹ Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley Interscience.

² GePGeMi e.V. (Hrsg.). (2019). *Studienbericht: Lebenslagen von alt werdenden und älteren asiatischen Migrantinnen*. Eine Pilotstudie zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität und zu Altersbildern der alt werdenden und älteren asiatischen Migrantinnen aus Japan, Korea und Vietnam in Berlin. Berlin: Fritz-Thyssen-Stiftung. Zugriff am 06.06.2019. Verfügbar unter: https://www.gemi-berlin.de/app/download/14133988133/1_Bericht+der+S1_Version_2.0.1_GePGeMi.pdf?t=1563361714

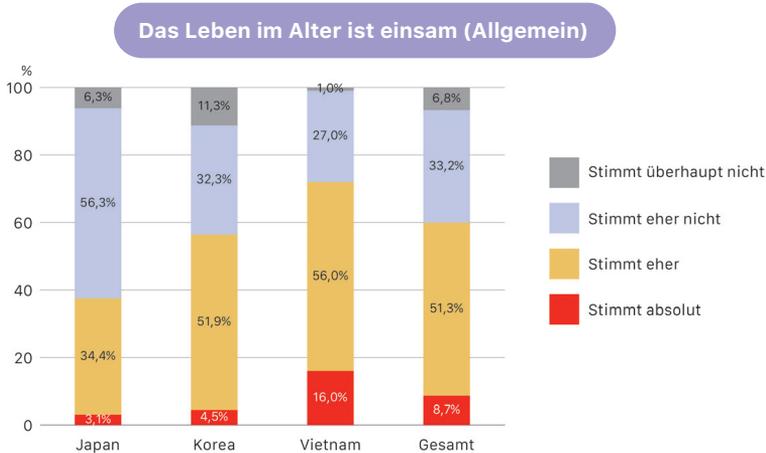
2 老年孤独 - 如何应对?

老年人的孤独感

“孤独感是一种深刻的不适感，源于个人所维持的社会关和与他人的交流未能满足自身对归属感和安全感的需求。”

(Perlman & Peplau 1981) ¹

根据GePGeMi 2018年的一项研究²，调查了在柏林的亚洲移民中，年龄在55岁或以上的群体对孤独感的感受。72%的越南裔受访者认为老年生活充满孤独感。56.4%的韩国社区受访者也持相同看法，而日本受访者中这一比例仅为37.5%。



Quelle: Abbildung unverändert übernommen von GePGeMi e.V. 2019 (GePGeMi e.V. 2019: 46)

¹ Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York: Wiley Interscience.

² GePGeMi e.V. (Hrsg.). (2019). Studienbericht: Lebenslagen von alt werdenden und älteren asiatischen Migrantinnen. Eine Pilotstudie zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität und zu Altersbildern der alt werdenden und älteren asiatischen Migrantinnen aus Japan, Korea und Vietnam in Berlin. Berlin: Fritz-Thyssen-Stiftung. Zugriff am 06.06.2019. Verfügbar unter: https://www.gemi-berlin.de/app/download/14133988133/1_Bericht+der+S1_Version_2.0.1_GePGeMi.pdf?t=1563361714

Einsamkeit kann negative Auswirkungen haben, wie z.B. ein erhöhtes Risiko, an Demenz oder Depressionen zu erkranken, und kann die Lebenserwartung verkürzen. Aber es gibt ein Problem: Viele ältere Menschen wissen nicht, welche Angebote es in ihrer Nähe gibt. Tatsächlich sind 40% der älteren Menschen nicht darüber informiert, was in ihrer Umgebung angeboten wird.

Silbernetz – ein Angebot gegen die Einsamkeit

Silbernetz ist eine Organisation, die Menschen gegen Einsamkeit hilft. Wenn das Gefühl der Einsamkeit zu lange anhält, kann es für die Betroffenen schwierig sein, damit fertig zu werden. Deshalb bietet Silbernetz e.V. eine einfache und aktive Lösung an, um gegen Einsamkeit vorzugehen. Mit einem dreistufigen Angebot möchte die Organisation die Isolation überwinden:

- **Das Silbertelefon 0800 4 70 80 90**

ist eine Hotline für Menschen, die einfach ein Gespräch brauchen. Diese Hotline ist täglich 14 Stunden aktiv.

- **Die Silbernetzfreundschaft**

gibt den Menschen die Möglichkeit, einen vertrauten Kontakt herzustellen. Jedes Mal, wenn man anruft, gibt es eine anonyme Person, mit der man sprechen kann.

- **Silberinfo**

ist ein Angebot vor Ort, in dem die Basisinformationen je nach Bedarf recherchiert werden.

Seit 2021 gibt es bei Silbernetz eine Kooperation mit DeJak-Tomonokai e.V., die japanischsprachige Angebote bereitstellt. Wenn man auf Japanisch sprechen möchte, muss man zuerst einen Termin über die oben genannte Hotline-Nummer vereinbaren und das Gespräch wird dann zu der vereinbarten Zeit geführt.

孤独会带来负面影响，如增加患痴呆症或抑郁症的风险，并缩短预期寿命。问题是：许多老年人不知道他们的社区有哪些服务。事实上，40%的老年人不知道他们的社区有哪些服务。

Silbernetz - 针对孤独感的服务

Silbernetz 是一个帮助人们消除孤独感的组织。如果孤独感持续时间过长，受影响者就很难接受它。因此，Silbernetz e.V. 提供了一个简单而积极的消除孤独的解决方案。该组织旨在通过三个阶段的活动来消除孤独感：

- **Silbertelefon 电话 0800 4 70 80 90**

是为那些仅仅需要谈话开设的热线电话，该热线每天工作 14 小时。

- **Silbernetz 友谊**

为人们提供了建立信任联系的机会。每次打电话时，都会有一个匿名的联系人与你交谈。

- **Silberinfo 信息**

这是当地提供的服务，帮助人们根据需求查找基本资讯。

自2021年起，Silbernetz 与 DeJak-Tomonokai e.V. 合作，提供日语服务。如果想用日语交谈，首先需要通过上述热线预约，通话将在约定时间进行。

3 Pflege zu Hause – Welche Unterstützung erhalten Menschen, die gepflegt werden müssen?

In Deutschland gibt es 3,3 Millionen Menschen, die zu Hause Pflege brauchen. Von zehn dieser Menschen werden acht von ihren Verwandten gepflegt und unterstützt. Die Pflege zu Hause wird auch für Menschen mit Migrationsgeschichte immer wichtiger. Wenn man eine passende Unterstützung bei der Pflege braucht, gibt es die Pflegestützpunkte. Dort kann man neutral und kostenlos in der Nähe seines Wohnorts beraten werden. In Berlin gibt es drei dieser Beratungsstellen in jedem Bezirk.

Die Pflegestützpunkte arbeiten seit 2018 besonders eng mit sogenannten „interkulturellen Brückenbauerinnen in der Pflege“ zusammen. Dadurch sollen sprachliche und kulturelle Hindernisse bei Angeboten und Leistungen der Pflegeversicherung überwunden werden. Wenn man Hilfe braucht, gibt es Beratungen (Tandemberatungen) in zehn verschiedenen Sprachen: Arabisch, Bulgarisch, Englisch, Französisch, Kurdisch, Mazedonisch, Russisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Türkisch und Vietnamesisch.

Service-Nummer der Berliner Pflegestützpunkte

0800 5950059 (kostenfrei)
Montag – Freitag von 09:00 – 18:00 Uhr
www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Interkulturelle Brückenbauerinnen in der Pflege (IBIP)

Projektleitung
Nazife Sari

Wassertorstraße 21 a
10969 Berlin
Tel.: (030) 69 51 78 23

n.sari@diakonie-stadtmitte.de
Brueckenbauerinnen@diakonie-stadtmitte.de
www.brueckenbauerinnen.de



3 在家护理 - 那些需要护理的人可以得到哪些支持？

在德国，有330万人需要在家接受护理。其中十个人中有八个人由家人护理和支持。对于具有移民背景的人来说，居家护理变得越来越重要。如果需要合适的护理支持，可以去护理支援中心。在那里可以得到中立且免费的咨询，靠近自己居住的地方。在柏林，每个区都有三个这样的咨询中心。

自2018年以来，护理支援中心与所谓的“护理中的跨文化桥梁建设者”密切合作。通过这种方式，克服了护理保险服务中与语言和文化相关的障碍。如果需要帮助，可以通过十种不同的语言获得咨询（双重咨询）：阿拉伯语、保加利亚语、英语、法语、库尔德语、马其顿语、俄语、波斯尼亚语/克罗地亚语/塞尔维亚语、土耳其语和越南语。

Service-Nummer der Berliner Pflegestützpunkte

0800 5950059 (kostenfrei)
Montag – Freitag von 09:00 – 18:00 Uhr
www.pflegestuuetzpunkteberlin.de

Interkulturelle Brückenbauerinnen in der Pflege (IBIP)

Projektleitung
Nazife Sari

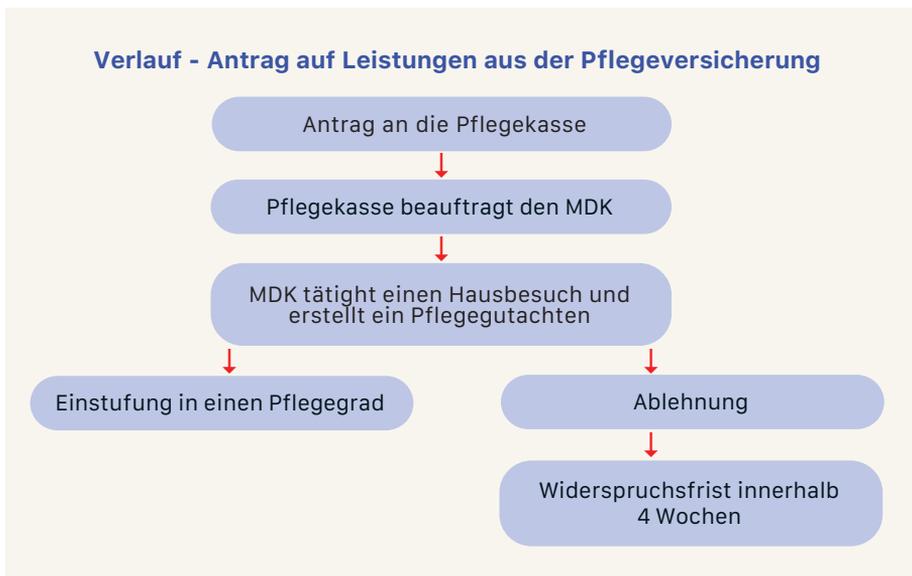
Wassertorstraße 21 a
10969 Berlin
Tel.: (030) 69 51 78 23

n.sari@diakonie-stadtmitte.de
Brueckenbauerinnen@diakonie-stadtmitte.de
www.brueckenbauerinnen.de



Um eine Pflegeunterstützung zu bekommen, ist es wichtig, dass man einen **Pflegegrad** hat. Um Leistungen von der Pflegeversicherung zu bekommen, muss man einen Antrag bei der zuständigen Pflegekasse stellen. Diese ist Teil der Krankenkasse. Man kann das Antragsformular bei der eigenen Kranken- oder Pflegekasse telefonisch anfordern. Dann wird der medizinische Dienst beauftragt, ein Pflegegutachten zu erstellen. Der medizinische Dienst besucht die Person zuhause, um herauszufinden, wie viel Pflege notwendig ist und welchen Pflegegrad man hat.

Menschen mit Migrationsgeschichte können Unterstützung von Brückenbauerinnen bekommen, wenn sie Hilfe brauchen. Wenn man mit dem Ergebnis des Pflegegutachtens nicht einverstanden ist, kann man innerhalb von vier Wochen Widerspruch einlegen.



Entlastungsbeitrag ab Pflegegrad 1

Es gibt insgesamt 5 Pflegegrade. Ab Pflegegrad 1 gibt es einen Entlastungsbeitrag von 125 € pro Monat. Dieser Beitrag kann dazu genutzt werden, um Pflegepersonen zu entlasten und die Pflegebedürftigen im Alltag zu unterstützen. Der Beitrag wird nicht direkt an die Pflegebedürftigen ausgezahlt, sondern an zugelassene Anbieter, die Dienstleistungen anbieten, wie zum Beispiel Hausarbeit, Begleitung oder ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe.

为了获得护理支持，您必须拥有**护理等级**。要获得长期护理保险的补助，您必须向相关的长期护理保险基金提交申请。这是医疗保险基金的一部分。您可以通过电话向自己的医疗保险基金或长期护理保险基金索取申请表。然后将委托医疗服务机构进行护理评估。医疗服务机构会到患者家中了解他们需要多少护理以及护理的程度。

具有移民背景的人在需要帮助时，可以得到“桥梁建设者”的支持。如果对护理评估的结果不满意，可以在四周内提出异议。



从护理等级1开始获得减负津贴

总共有5个护理等级。从护理等级1开始，每月有125欧元的减负津贴。该津贴可用于减轻护理人员的负担，并在日常生活中支持需要护理的人。这笔津贴不会直接支付给需要护理的人，而是支付给提供服务的注册供应商，如家务、陪伴或志愿邻里帮助。

Geld- und/oder Sachleistung ab Pflegegrad 2

Ab Pflegegrad 2 können Pflegebedürftige Geld- und/oder Sachleistungen von der Pflegekasse erhalten. Sachleistungen bedeuten, dass die Kosten für den Pflegedienst oder die Sozialstation übernommen werden. Geldleistungen werden dann gezahlt, wenn Angehörige, Nachbarn oder Freunde als Pflegepersonen tätig werden. Die folgenden Abbildungen geben einen Überblick über die Höhe der Geld- und Sachleistungen je nach Pflegegrad.

| Leistung nach Pflegegrad | |
|---|----------|
| Pflegegeld § 37 SGB XI - Angehörige oder Bekannte pflegen | |
| Pflegegrad 2 | 316,00 € |
| Pflegegrad 3 | 545,00 € |
| Pflegegrad 4 | 728,00 € |
| Pflegegrad 5 | 901,00 € |

Bild 1.
Geldleistung

| Leistung nach Pflegegrad | |
|--|------------|
| Pflegesachleistungen § 36 SGB XI- Pflegedienst | |
| Pflegegrad 2 | 724,00 € |
| Pflegegrad 3 | 1.363,00 € |
| Pflegegrad 4 | 1.693,00 € |
| Pflegegrad 5 | 2.095,00 € |

Bild 2.
Sachleistung

Es gibt auch Verhinderungspflege (1.612 € pro Jahr), Kurzzeitpflege (1.774 € pro Jahr), Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfelds (einmalig 4.000 €) und Pflegehilfsmittel für einmaligen Bedarf (40 € pro Monat).

Es gibt viele Möglichkeiten, um Pflegebedürftige und ihre pflegenden Angehörigen zu unterstützen. Um diese Unterstützungsmöglichkeiten optimal zu nutzen, empfiehlt es sich, Beratung bei den Pflegestützpunkten in Anspruch zu nehmen.

从护理等级2开始获得的现金和/或实物福利

从护理等级2开始，需要护理的人可以从护理保险公司获得现金和/或实物福利。实物福利意味着护理服务或社会服务站的费用将由护理保险公司承担。当家庭成员、邻居或朋友作为护理人员工作时，将支付现金福利。以下图表显示了根据护理等级提供的现金和实物福利的金额。

| 根据护理等级提供的服务 | |
|------------------------------------|----------|
| 护理金 § 37 SGB XI - 家属或熟人提供护理 | |
| 等级2 | 316,00 € |
| 等级3 | 545,00 € |
| 等级4 | 728,00 € |
| 等级5 | 901,00 € |

图1. 现金福利

| 根据护理等级提供的服务 | |
|--------------------------------------|------------|
| 护理服务 § 36 SGB XI - 护理服务机构提供护理 | |
| 等级2 | 724,00 € |
| 等级3 | 1.363,00 € |
| 等级4 | 1.693,00 € |
| 等级5 | 2.095,00 € |

图2. 实物福利

此外，还有 预防性护理（每年1,612欧元）、短期护理（每年1,774欧元）、改善居住环境的措施（一次性4,000欧元）以及为一次性需求提供的护理辅助设备（每月40欧元）。

有很多方法可以支持需要护理的人及其护理的家庭成员。为了充分利用这些支持选项，建议向护理支援中心寻求咨询。

4

Pflegewohngemeinschaft im Alter – Wie finanziere ich sie?

Im Alter wird die Frage nach einer passenden Wohnform immer wichtiger, besonders wenn man auf Pflege angewiesen ist. Eine Möglichkeit ist eine (Pflege-)Wohngemeinschaft (Pflege-WG), in der man mit anderen Menschen zusammenlebt und sich gegenseitig unterstützt. Doch wie finanziert man eine solche WG?

Eine Pflege-Wohngemeinschaft ist keine Einrichtung wie ein Pflegeheim. Stattdessen leben dort mehrere Personen zusammen in einer gemeinsam genutzten Wohnung. Die Betreuung und Pflege werden von ambulanten Pflegediensten übernommen.

Menschen, die pflegebedürftig sind, können je nach Pflegegrad Leistungen aus der Pflegeversicherung bekommen. Es gibt jedoch viele Kosten in einer Pflege-Wohngemeinschaft, wie zum Beispiel Miete, Verpflegung, Reinigung, Strom und Heizung, sowie die Kosten für Pflege und Betreuung. Eine Beispielrechnung zeigt, dass eine Person mit Pflegegrad 4 insgesamt 6.682,64 € für ihre Pflege-WG bezahlen muss. Die Pflegeversicherung übernimmt 1.693 €, so dass die pflegebedürftige Person einen Eigenanteil von 4.989,64 € leisten muss.

Beispielrechnung bei Pflegegrad 4

| Kosten | Höhe | Leistungen aus PV | Eigenanteil |
|---|------------|-------------------|-------------|
| Pflege LK 19a (Pauschale 182,95 €/Tag) | 5.488,50 € | | |
| Investitionskosten (2,5 %) | 137,21 € | | |
| Ausbildungskosten (ca. 1 % von den Pflegesachleistungen) | 16,93 € | | |
| Mieten (+Nebenkosten) | 700,00 € | | |
| Haftpflichtversicherung | 15,00 € | | |
| Rücklagen | 25,00 € | | |
| Lebenshaltung/ Haushalt | 250,00 € | | |
| Verwahrungsgeld/ Taschengeld | 50,00 € | | |
| Pflegesachleistungen § 36 SGB XI | | 1.693,00 € | |
| | 6.682,64 € | 1.693,00 € | 4.989,64 € |

4 老年共享护理-公寓护理 - 如何筹措资金？

随着年龄的增长，合适的住房形式变得越来越重要，特别是如果您依赖护理。一种选择是与他人居住的护理共享公寓（Pflege-WG）您可以与其他人们生活在一起，互相支持。但您如何为这样的合租公寓融资呢？

护理共享公寓不同于护理院。相反，多人共同生活在一个共用的公寓里。护理和照料由居家护理服务提供。

需要护理的人可以从长期护理保险中获得赔付，具体取决于他们的护理级别领取。然而，护理共享公寓有许多费用，如房租、餐饮、清洁、电费和取暖费。以及护理和支持费用。计算样本显示，护理等级4的人总共需要支付 6,682.64 欧元。护理保险支付 1,693 欧元，这意味着需要护理的人需要支付 4,989.64 欧元的个人费用”。

护理等级4的费用示例

| 费用 | 金额 | 来自护理保险的福利 | 自付部分 |
|-------------------------|------------|------------|------------|
| 护理费用19a（每天固定费用182.95欧元） | 5.488,50 € | | |
| 投资费用（2.5%） | 137,21 € | | |
| 培训补贴（约占护理服务费用的1%） | 16,93 € | | |
| 租金（含附加费用） | 700,00 € | | |
| 责任保险 | 15,00 € | | |
| 储备金 | 25,00 € | | |
| 生活费用/家庭开支 | 250,00 € | | |
| 保管费/零用钱 | 50,00 € | | |
| 护理服务 § 36 SGB XI | | 1.693,00 € | |
| | 6.682,64 € | 1.693,00 € | 4.989,64 € |

Was tun, wenn das Einkommen und Vermögen nicht ausreichen?

Wenn das Einkommen und Vermögen nicht ausreichen, kann man einen Antrag auf finanzielle Unterstützung beim zuständigen Sozialamt stellen. Es gibt ein bestimmtes Geld, das man behalten darf, das nennt man Schonvermögen. Man kann zum Beispiel bis zu 10.000 € sparen (oder 20.000 €, wenn man verheiratet oder in einer Lebenspartnerschaft ist). Auch kann man bis zu 8.700 € für Bestattung und Grabpflege sparen. Wenn man ein Haus oder eine Wohnung hat, in dem man wohnt, dann darf man das auch behalten. Die erwachsenen Kinder von Pflegebedürftigen müssen ihre Eltern erst dann finanziell helfen, wenn sie ein Jahreseinkommen über 100.000 € verdienen.

Eine (Pflege-)Wohngemeinschaft kann eine gute Möglichkeit sein, im Alter mit anderen Menschen zusammenzuleben und sich gegenseitig zu unterstützen. Es gibt verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten, um eine solche WG zu gründen. Wichtig ist es jedoch, sich frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen und sich gut zu informieren, um die beste Option zu finden.

如果收入和资产不足怎么办？

“如果您的收入和资产不够，您可以向负责的社会福利办公室申请经济支持。您可以保留一定数额的资金，这些资金被称为受保护资产。例如，您最多可保留 10,000 欧元（如果您已婚或有民事伴侣关系，则可保留 20,000 欧元）。

您还可以为安葬和墓地护理储蓄 高达 8,700 欧元的葬礼和坟墓护理费用。如果您有居住的房屋或公寓，那么您可以保留它。需要照顾者的成年子女只有在有年收入超过 100,000 欧元才需要在经济上帮助父母。

5 Altersdiskriminierung und anti-asiatischer Rassismus – Was kann man dagegen tun?

Altersdiskriminierung bedeutet, dass Menschen aufgrund ihres Lebensalters negativ bewertet werden und dadurch die Teilhabe und die selbstbestimmte Lebensgestaltung eingeschränkt wird. Sie tritt nicht nur im Arbeitsbereich auf, sondern auch in anderen Lebensbereichen wie Digitalisierung, Stipendien, Ehrenamt, Krediten, Versicherungen oder Freizeitangeboten. Ein Beispiel für Altersdiskriminierung ist die Ablehnung einer Bewerbung, weil die Person als zu alt angesehen wird.

Anti-asiatischer Rassismus bedeutet, dass Menschen aus Asien oder solche, die asiatisch aussehen, schlecht behandelt werden. Das kann Vorurteile, Diskriminierung oder Gewalt bedeuten. Stereotypen sind auch Teil davon, wenn man denkt, dass alle asiatisch-gelesene Menschen bestimmte Eigenschaften oder Verhaltensweisen haben. Anti-asiatischer Rassismus kann in der Arbeit, in Schulen oder im täglichen Leben passieren, wo asiatisch-gelesene Menschen nicht fair behandelt oder ausgeschlossen werden. Manchmal kann es sogar Gewalt oder Hassverbrechen geben.

Wenn man wegen seines Alters oder seines Aussehens schlecht behandelt wird, was kann man dagegen tun? In dieser Broschüre möchten wir Ihnen die **Berliner Registerstelle** und die **Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung und chronische Erkrankung (adb)** vorstellen.

Die Berliner Register

sind ein Projekt-Netzwerk, das aus Registerstellen in 12 Berliner Bezirken besteht und aus Fördermitteln des Landes Berlins finanziert wird. Sie wurden ins Leben gerufen, um gegen Diskriminierung und Ausgrenzung vorzugehen. Durch das Dokumentieren von Vorfällen machen die Register Diskriminierung und Rassismus sichtbar. Die Meldung bei den Registern kann daher als wichtiger und einfacher Schritt zur Bekämpfung von Diskriminierung und Rassismus angesehen werden.

年龄歧视是指由于个人的年龄被负面评价，导致其参与社会活动和自主生活的能力受限。这种现象不仅发生在工作领域，还出现在其他生活领域，如数字化、奖学金、志愿服务、贷款、保险或休闲活动中。一个例子是拒绝某人的求职申请，因为认为该人年纪太大。

反亚裔种族主义 是指来自亚洲或外表具有亚洲特征的人受到不公平对待。这可能表现为偏见、歧视甚至暴力。刻板印象也是其中一部分，比如认为所有亚裔外表的人都有某些特定的特征或行为方式。反亚裔种族主义可能发生在工作场所、学校或日常生活中，导致亚裔人士得不到公平对待或被排除在外。有时甚至会发生暴力或仇恨犯罪。

如果因为您的年龄或外貌受到不好的待遇，您能做些什么？在这本手册中，我们向您介绍[柏林登记点](#)和[反歧视咨询服务（针对年龄、残疾和慢性疾病）](#)。

柏林登记点

Jede Person kann kostenfrei und anonym einen Vorfall melden. Außerdem hilft das Personal der Register Menschen dabei, weitere Unterstützung und Beratung zu finden. Die Grundsätze der Register sind Vertraulichkeit, Respekt und Anonymität. Besonders wichtig ist die Perspektive der Betroffenen, d.h., es wird nicht in Frage gestellt, ob die Erfahrung, die die Betroffenen gemacht haben, tatsächlich Diskriminierung oder Rassismus ist.

这是一个由12个柏林区的登记处组成的项目网络，由柏林州的资助资金支持。这个项目的目的是通过记录事件来揭露歧视和种族主义问题。向登记点报告事件是打击歧视和种族主义的重要且简便的步骤。

任何人都可以免费且匿名地报告一个事件。此外，登记点的工作人员还会帮助受害者找到进一步的支持和咨询服务。登记点的基本原则是保密性、尊重和匿名性。特别重要的是关注受害者的观点，即不质疑他们的经历是否确实是歧视或种族主义的体现。

Die Berliner Register haben zwischen 2008 und 2022 insgesamt 116 Fälle von anti-asiatischem Rassismus dokumentiert. Das entspricht nur 2,1% der gesamten dokumentierten Fälle.

Es wurde jedoch deutlich, dass rassistische Vorfälle gegen asiatisch-gelesene Menschen während der Corona-Pandemie zugenommen haben.



Insgesamt haben die Berliner Register
zwischen den Jahren 2008 und 2022

116

**ANTI-ASIATISCH RASSISTISCHE
VORFÄLLE DOKUMENTIERT.**

WWW.BERLINER-REGISTER.DE

Anti- asiatischer Rassismus

Im Vergleich zu den Ergebnissen der Berliner Registerstelle haben Umfragen von GePGeMi (2019 & 2020) ein anderes Bild gezeigt: Es wurde deutlich, dass viele asiatisch-gelesene Menschen von rassistischen Äußerungen oder Handlungen betroffen sind, mehr als die Zahl, die von den Registerstellen erfasst wurde.

Warum haben nur wenige Betroffene die Fälle bei den Registerstellen gemeldet? Aus Sicht der betroffenen Zielgruppe gibt es folgende Antworten:

- Die Registerstelle sei nicht ausreichend bekannt.
- Es bestehe Sorge, dass die Meldung kompliziert sei.
- Die emotionale Auseinandersetzung mit dem Fall belaste Betroffene.
- Es sei frustriert, weil immer wieder Vorfälle passieren.

柏林登记处 在2008年至2022年之间共记录了116起反亚裔种族主义案件。这仅占所有记录案件的2.1%。

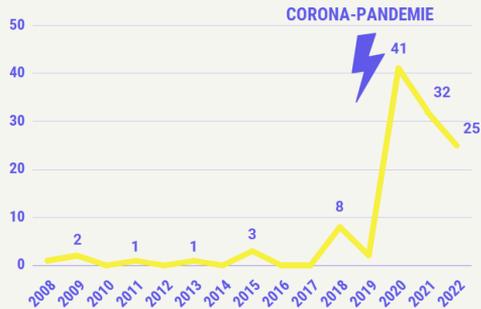
然而，很明显，在新冠疫情期间，针对亚裔外貌者的种族主义事件有所增加。



WWW.BERLINER-REGISTER.DE

Vorfälle im Jahresvergleich

Wie viele anti-asiatisch rassistische Vorfälle haben die Berliner Register pro Jahr erfasst?



与柏林登记处的结果相比，GePGeMi（2019 和 2020 年）的调查显示了另一种情况：调查表明，许多亚裔外貌的人受到种族主义言论或行为的影响，远超登记处记录的数字。

为什么只有少数受害者将案件报告给登记处？从受影响群体的角度，以下是一些回答：

- 登记处的知名度不足。
- 担心报告过程复杂。
- 情绪上的应对让受害者感到压力。
- 因为事件反复发生，感到沮丧。

Berliner Registerstelle

<https://www.berliner-register.de/>

Leiterin: Kati Becker

E-Mail: info@berliner-register.de (PGP)

Anai Ahrens: +49 1590 1307599, aa@berliner-register.de (PGP)

Kati Becker: +49 1590 1307803, kb@berliner-register.de (PGP)

Lea Lölhöffel: +49 1590 1955133, ll@berliner-register.de (PGP)

Die Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung und chronische Erkrankung (adb)

setzt sich dafür ein, die Rechte von Betroffenen durchzusetzen und unterstützt sie außergerichtlich. Menschen mit Migrations-geschichte machen etwa 30% der Beratungsfälle aus.

Die Beratungsstelle bietet:

- Beratung, die auf Lösungen ausgerichtet ist und individuell auf Sie zugeschnitten ist.
- Beratung, die zu Ihnen kommt, wenn Sie nicht zu ihr kommen können.
- Unterstützung bei wichtigen Terminen, wie Gerichtsterminen oder wichtigen Gesprächen.
- Briefe schreiben, um andere zu bitten, sich zu Ihrer Situation zu äußern.
- Aufzeichnen und Dokumentieren von Fällen.
- Hilfe bei der Kontaktaufnahme mit der Presse, wenn Sie möchten.
- Verweis auf andere Beratungsstellen, wenn Sie weitere Hilfe benötigen.

年龄、残疾和慢性病反歧视咨询处 (adb)

致力于捍卫受害者的权利，并为他们提供诉讼外的支持。移民背景的群体约占咨询案例的30%。

咨询处提供以下服务：

- 提供以解决方案为导向的咨询，重于个性化解决方案的咨询。
- 如果您不能前往咨询处，咨询服务可以上门。
- 为重要约会提供支持，如庭审或重要讨论。
- 帮助写信，要求其他人对你的情况发表评论。
- 记录和文件归档案件。

Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung, Chronische Erkrankung

<https://www.diskriminierung-berlin.de/>

Beratungen nach Anmeldung unter

Telefon: 030 / 27 59 25 27

Mobil: 0163 42 52 441 (Agnieszka Schwager) / 0176 47 35 81 82

(Anna Heidrich) / 0159 04 37 07 94 (Christian Grothaus)

Mail: adb@lv-selbsthilfe-berlin.de

Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V.

Littenstraße 108 010179 Berlin

Anhang

Freizeitangebote für Senior*innen: Das Stadtteilzentrum Friedrichshain und das AWO-Begegnungszentrum

Die Freizeitangebote sind Teil der offenen Altenhilfe. Es gibt verschiedene Einrichtungen, die eine Vielzahl von Aktivitäten für ältere Menschen anbieten. In dieser Broschüre stellen wir Ihnen zwei Einrichtungen vor: Das Stadtteilzentrum Friedrichshain (Volkssolidarität) und das AWO-Begegnungszentrum (Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Berlin Spree-Wuhle e.V. Begegnungszentrum).

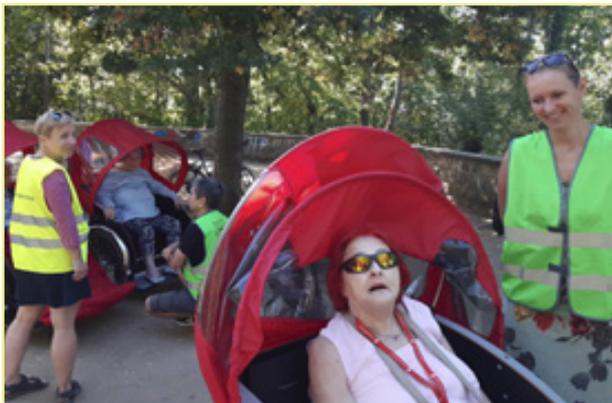
• Das Stadtteilzentrum Friedrichshain

ist ein Ort, wo Menschen aus der Nachbarschaft sich treffen und austauschen können. Es befindet sich in der Pauline-Staegemann-Str. 6 und Friedenstr. 32, 10249 Berlin. Das Stadtteilzentrum Friedrichshain bietet verschiedene Aktivitäten an.

Unsere Angebote für Senior*innen:

• Kiezspaziergänge

Für die Leute, die nicht gut zu Fuß sind, haben wir einen Ricscha dabei.



附录

老年人的休闲活动：

Friedrichshain社区中心和AWO聚会中心

娱乐活动是开放式老年护理的一部分。不同的机构为老年人提供各种各样的活动。在本手册中，我们为您介绍两家机构：Friedrichshain社区中心（人民团结组织）和AWO交流中心（柏林Spree-Wuhle工人福利协会e.V.交流中心）。

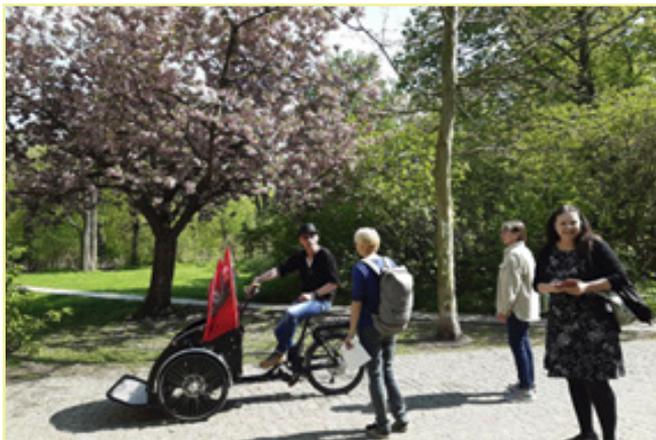
· Friedrichshain社区中心

这是一个邻里之间可以见面和交流的地方，位于Pauline-Staegemann-Str. 6 和Friedenstr. 32, 10249 Berlin。

Friedrichshain社区中心提供多种活动。

· 社区散步

对于行动不便的人，我们提供了人力车服务。



- **Seniorencafé an jedem Mittwoch um 15 Uhr**
每周三下午3点的老年咖啡馆

Jeden Mittwoch, 15 Uhr mit Programm 1-2x/Monat
每周三下午3点，每月有1-2次的节目



Das Stadtteilzentrum Friedrichshain

<https://volkssolidaritaet-berlin.de/einrichtungen/stadtteilzentrum-friedrichshain/>

Pauline-Staegemann-Straße 6, 10249 Berlin /
Friedenstraße 32, 10249 Berlin

Johannes Dumpe

Einrichtungsleitung

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 09:30 - 16:00 Uhr

+49 30 40366 1127

stz-friedrichshain@volkssolidaritaet.de

- **Autofahren 2 Male im Monat ins Umland Berlins**
每月两次汽车郊游，前往柏林周边地区

2x/Monat machen wir einen Ausfahrt ins Umland Berlins, mit und ohne Rollator.

Z.B. Kloster Lehnin, Schloss und Park Babelsberg, Schloss Charlottenburg, Domäne Dahlem.

每月两次，我们会组织前往柏林周边地区的郊游，带或不带助行器。例如：Lehnin修道院，Babelsberg宫殿和公园，夏洛滕堡宫，达勒姆庄园



- **Frühstück und Gemeinsames Essen**
早餐和集体用餐

Dienstag 10 Uhr:
Frühstück

Dienstag 18 Uhr:
Abendessen

Freitag 10 Uhr:
interkulturelles Frühstück

星期二上午十点：
早餐

星期二下午六点：
晚餐

星期五上午十点：
多元文化早餐



- **Das AWO-Begegnungszentrum
(Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Berlin Spree-Wuhle
e.V. Begegnungszentrum)**

ist eine Einrichtung der Arbeiterwohlfahrt und befindet sich in der Aldabertstr. 23a, 10997 Berlin. Hier gibt es Beratung, Angebote zur Integration, Bildung und Treffpunkte für Migrant*innen und Deutsche. Jeden Monat gibt es ein Programm mit vielen verschiedenen Veranstaltungen und Gruppentreffen, zum Beispiel:

- Kiezspaziergänge
- Einmal im Monat findet eine kulturelle Veranstaltung statt.
- Jeden Dienstag von 11 bis 14 Uhr gibt es ein Treffen für Menschen, die gerne stricken, häkeln oder nähen.
- Jeden Mittwoch von 11 bis 12:30 Uhr gibt es einen Tanzkurs.
- Jeden Freitag von 12 bis 15 Uhr gibt es ein kostenloses Angebot mit warmer Suppe, Getränken und der Möglichkeit, über alles zu sprechen, was einen beschäftigt.
- Jeden Freitag von 14 bis 16 Uhr gibt es ein digitales Café für alle Fragen rund um das Thema Computer und Internet.
- Jeden Donnerstag von 15:30 bis 18 Uhr gibt es ein Begegnungs-Café für Menschen, die neu in Deutschland sind und gerne Deutsch sprechen möchten oder sich mit anderen austauschen wollen.

Sie können alle Freizeitangebote für ältere Menschen auf der Internetseite <https://seniorennetz.berlin/list/l/de/t/service?s=1> finden.

AWO-Begegnungszentrum

[https://www.begegnungszentrum.org/
hauptnavigation/home](https://www.begegnungszentrum.org/hauptnavigation/home)

AWO Begegnungszentrum Kreuzberg

Adalbertstrasse 23a 10997 Berlin

Tel. (030) 695 356-22

Fax (030) 695 356-34

begegnungszentrum@awo-spree-wuhle.de

· AWO交流中心

这是一个AWO福利机构，位于柏林Aldabertstr. 23a，邮编10997。它为移民和德国人提供咨询、融合服务、教育和聚会场所。每月都会举办各种活动和小组会议，例如：

- 社区散步
- 每月一次举办文化活动。
- 每周二上午11点至下午2点有一个针织、钩针编织或缝纫爱好者的聚会。
- 每周三上午11点至12:30有一个舞蹈课程。
- 每周五中午12点至下午3点，这里都会免费提供热汤和饮料，并为您提供畅谈心事的机会。
- 每周五下午2点至4点 这里提供 解答电脑和互联网所有问题 的数字咖。
- 每周四下午 3:30 至下午 6 点，这里提供初到德国来的，想要练习德语或与他人交流的聚会咖

您可以在以下网站找到所有为老年人提供的休闲活动：

<https://seniorennetz.berlin/list/l/de/t/service?s=1>



- **Kochtreff „Zusammen isst man weniger allein“ - Markthalle Neun**
烹饪聚会 “一起吃掉孤独” — 九号集市



- **Internationaler Tag gegen Rassismus**
国际反对种族主义日



- **Ehrenamtlichen Treffen (Winterfest)**
志愿者聚会 (冬季庆典)



- Vernissage der Ausstellung „Altern in der vielfaltgesellschaft Berlin“
“柏林多元化社会中的老龄化” 展览开幕



- Treffen des Digitalen Cafe
数位咖啡馆聚会



- Donnerstagsgruppe
周四小组



Adressen im Überblick / 地址概览

Seniorennetz Berlin: <https://seniorennetz.berlin/l/de>

Pflegestützpunkte: <https://www.pflegestuetzpunkteberlin.de/>

1 GePGeMi e.V.

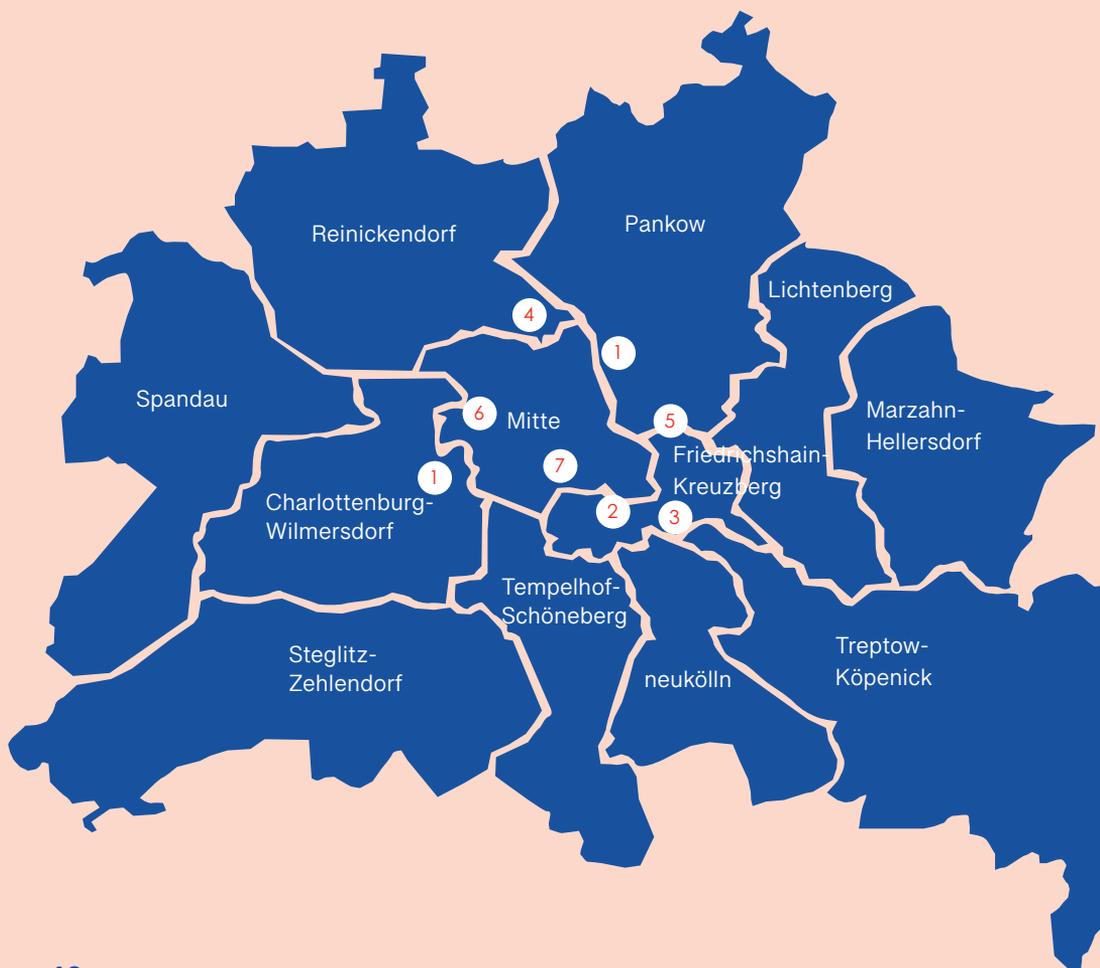
<https://www.gemi-berlin.de/>

Geschäftsbüro: Schivelbeiner Str. 6, 10439 Berlin

Beratungsbüro: Trautenaustraße 5, 10717 Berlin 2. Etage im Pangea-Haus

Tel. 030 2869 8795 / 030 9842 4316

E-Mail. info@gemi-berlin.de



2 Brückenbauerinnen

<https://www.diakonie-stadtmitte.de/senioren-pflege/interkulturelle-brueckenbauerinnen-in-der-pflege-ibip/ueber-das-projekt>

Kontakt

Interkulturelle Brückenbauer*innen in der Pflege (IBIP)
Projektleitung
Nazife Sari
Wassertorstraße 21a
10969 Berlin

Tel.: (030) 69 51 78 23
n.sari@diakonie-stadtmitte.de
Brueckenbauerinnen@diakonie-stadtmitte.de
www.brueckenbauerinnen.de

4 Silbernetz

<https://silbernetz.org/>
Silbertelefon: 0800 4 70 80 90
Silbernetz e.V.
E-Mail: kontakt@silbernetz.de
Telefon: 030 54 45 330 22

6 Berliner Registerstelle

<https://www.berliner-register.de/>
Leiterin: Kati Becker

E-Mail: info@berliner-register.de (PGP)
Anai Ahrens: +49 1590 1307599, aa@berliner-register.de (PGP)
Kati Becker: +49 1590 1307803, kb@berliner-register.de (PGP)
Lea Lölhöffel: +49 1590 1955133, ll@berliner-register.de (PGP)

3 AWO-Begegnungszentrum

<https://www.begegnungszentrum.org/hauptnavigation/home>

AWO Begegnungszentrum Kreuzberg

Adalbertstraße 23a 10997 Berlin
Tel. (030) 695 356-22
Fax (030) 695 356-34
begegnungszentrum@awo-spree-wuhle.de

5 Das Stadtteilzentrum Friedrichshain

<https://volkssolidaritaet-berlin.de/einrichtungen/stadtteilzentrum-friedrichshain/>

Pauline-Staegemann-Straße 6, 10249 Berlin
Friedenstraße 32, 10249 Berlin

Johannes Dumpe
Einrichtungsleitung
Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 09:30 - 16:00 Uhr
+49 30 40366 1127
stz-friedrichshain@volkssolidaritaet.de

7 Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung, Chronische Erkrankung

<https://www.diskriminierung-berlin.de/>

Beratungen nach Anmeldung unter
Telefon: 030 / 27 59 25 27
Mobil:
0163 42 52 441 (Agnieszka Schwager)
0176 47 35 81 82 (Anna Heidrich)
0159 04 37 07 94 (Christian Grothaus)
Mail: adb@lv-selbsthilfe-berlin.de

Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin
e. V.
Littenstraße 108
10179 Berlin

Die Pflegestützpunkt in Berlin 柏林的护理支援中心

www.pflegestuuetzpunkteberlin.de

Sprechzeiten:

Dienstag: 09:00 – 15:00 Uhr

Donnerstag: 12:00 – 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Service-Nummer der Berliner Pflegestützpunkte: 0800 5950059 (kostenfrei)
Montag – Freitag von 09:00 – 18:00 Uhr

Pankow

| | |
|-------------------------------|-------------------|
| Hauptstr. 29 a, 13158 Berlin* | 0800 265080-24890 |
| Mühlenstr. 48, 13187 Berlin** | 030 47531719 |
| Am Steinberg 10, 13086 Berlin | 030 3385364-50 |

Reinickendorf

| | |
|--|----------------|
| Kurhausstr. 30, 13467 Berlin, c/o Dominikus Krankenhaus Berlin, Haus 1, 3. OG* | 030 3385364-40 |
| Glienicker Str. 6 a, 13467 Berlin | 030 41744891 |
| Wilhelmsruher Damm 116, 13439 Berlin** | 030 49872404 |

Spandau

| | |
|------------------------------------|----------------|
| Galenstr. 14, 13597 Berlin | 030 902792026 |
| Heerstr. 440, 13593 Berlin | 030 3385364-30 |
| Nonnendammallee 104, 13629 Berlin* | 030 257949281 |

Tempelhof-Schöneberg

| | |
|--|-------------------|
| Hundsteinweg 6, 12107 Berlin (Eingang Mariendorfer Damm 197 – 199, 12107 Berlin) | 030 3385364-60 |
| Hauptstr. 17, 10827 Berlin* | 0800 265080-26210 |
| Ottokarstr. 1, 12105 Berlin** | 030 7550703 |

Steglitz-Zehlendorf

| | |
|-----------------------------------|-------------------|
| Albrechtstr. 81 a, 12167 Berlin** | 030 76902600 |
| Ferdinandstr. 35, 12209 Berlin | 030 3385364-80 |
| Teltower Damm 35, 14169 Berlin* | 0800 265080-26550 |

*spezialisierte Beratung für Familien mit pflegebedürftigen Kindern

**spezialisierte Wohnberatung (Schwerpunkt wohnumfeldverbessernde Maßnahmen)

Treptow-Köpenick

| | |
|--------------------------------------|-------------------|
| Albert-Einstein-Str. 2, 12489 Berlin | 0800 265080-27450 |
| Myliusgarten, 12587 Berlin* | 030 3385364-920 |
| Spreestr. 6, 12439 Berlin** | 030 47474702 |

Charlottenburg-Wilmersdorf

| | |
|---|-------------------|
| Bundesallee 50, 10715 Berlin | 030 8931231 |
| Kaiserin-Augusta-Allee 85, 10589 Berlin | 030 3385364-910 |
| Ernst-Reuter-Platz 2, 10587 Berlin* | 0800 265080-25201 |

Friedrichshain-Kreuzberg

| | |
|---|-------------------|
| Strausberger Platz 13 – 14, 10243 Berlin* | 0800 265080-22660 |
| Prinzenstr. 23, 10969 Berlin** | 030 25700673 |
| Wilhelmstr. 138 - 139, 10963 Berlin | 030 613760761 |

Marzahn-Hellersdorf

| | |
|--|-------------------|
| Janusz-Korczak-Str. 17, 12627 Berlin* | 0800 265080-28686 |
| Marzahner Promenade 49, 12679 Berlin** | 030 5143093 |
| Blumberger Damm 2 k, 12683 Berlin** | 030 2700498-40 |

Mitte

| | |
|---|-------------------|
| Brückenstraße 4, 10179 Berlin* | 0800 265080-28100 |
| Kirchstr. 8 a, 10557 Berlin | 030 3385364-0 |
| Reinickendorfer Str. 61, 13347 Berlin** | 030 45941103 |

Lichtenberg

| | |
|--|----------------|
| Reichenberger Str. 3, 13055 Berlin, Ärztehaus Rudolf Virchow | 030 3385364-70 |
| Einbecker Str. 85, 10315 Berlin** | 030 40366-1160 |
| Rummelsburger Str. 13, 10315 Berlin* | 030 259357955 |

Neukölln

| | |
|---|-------------------|
| Karl-Marx-Str. 66 (Neukölln-Arcaden), 12043 Berlin* | 0800 265080-27110 |
| Groß-Ziethener Chaussee 16, 12355 Berlin | 030 3385364-20 |
| Rollbergstraße 30, 12053 Berlin** | 030 6897700 |

Berliner Register 柏林的登记中心

www.berliner-register.de

Berliner Registerstelle

Leiterin: Kati Becker E-Mail: info@berliner-register.de (PGP)

Anai Ahrens: +49 1590 1307599, aa@berliner-register.de (PGP)

Kati Becker: +49 1590 1307803, kb@berliner-register.de (PGP)

Lea Lölhöffel: +49 1590 1955133, ll@berliner-register.de (PGP)

Register Charlottenburg-Wilmersdorf

SJ – Die Falken LV Berlin

Schloßstraße 19, 14059 Berlin

Telefon: +49 178 9185896

Mobiltelefon: +49 163 0812128

E-Mail Adresse: cw@berliner-register.de

Register Friedrichshain-Kreuzberg

UBI KLiZ e. V.

Kreutzigerstraße 23, 10247 Berlin

Telefon: +49 30 74078831

Mobiltelefon: +49 1577 7369942

E-Mail Adresse: fk@berliner-register.de

Website: register-friedrichshain.de

Register Lichtenberg

pad gGmbH

Einbecker Straße 85, 10315 Berlin

Telefon: +49 30 50566518

Mobiltelefon: +49 176 16371635

E-Mail Adresse: lb@berliner-register.de

Register Marzahn-Hellersdorf

Stiftung SPI

Frankfurter Allee 35 – 37, 10247 Berlin

Telefon: +49 30 99275098

Mobiltelefon: +49 172 8695497

E-Mail Adresse: register-mh@stiftung-spi.de

Register Mitte

NARUD e. V.

Brüsseler Straße 36, 13353 Berlin

Telefon: +49 30 40757551

Mobiltelefon: +49 1577 6318728

E-Mail Adresse: register@narud.org

Register Neukölln

Yekmal e. V.
Richardstraße 102 , 12043 Berlin
Mobiltelefon: +49 157 392 85 358
E-Mail-Adresse: register-nk@yekmal.de



Register Pankow

Pfefferwerk Stadtkultur gGmbH: [moskito] Fach- und Netzwerkstelle
Christinenstraße 18/19, 10119 Berlin
Mobiltelefon: +49 176 10011456
E-Mail Adresse: pankow@berliner-register.de

Register Reinickendorf

Stiftung SPI
Frankfurter Allee 35-37 Aufgang C, 10247 Berlin
Mobiltelefon: +49 1520 2824537
E-Mail Adresse: register-rd@stiftung-spi.de

Register Spandau

GIZ gGmbH
Reformationsplatz 2, 13597 Berlin
Telefon: +49 162 5781723
Mobiltelefon: +49 1512 7116547
E-Mail Adresse: register.spandau@giz.berlin

Register Steglitz-Zehlendorf

Mittelhof e. V.
Königstraße 42-43, 14163 Berlin
Mobiltelefon: +49 177 4731717
E-Mail Adresse: sz@berliner-register.de

Register Tempelhof-Schöneberg

NUSZ in der UFA-Fabrik e. V.
Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
Mobiltelefon: +49 176 58855715
E-Mail Adresse: ts@berliner-register.de

Register Treptow-Köpenick

offensiv'91 e. V.
Hasselwerder Str. 38-40, 12439 Berlin
Telefon: +49 30 65487293
E-Mail Adresse: tk@berliner-register.de

Koordinierung der Berliner Register

Berliner Register c/o pad
gGmbH
Sewanstraße 178
10319 Berlin

Telefon:
+49 1590 1307803
Mobiltelefon:
+49 1590 1307803
E-Mail Adresse:
info@berliner-register.de



**Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte**

**Info-Broschüre II
Altwerden in der Migration**

信息手册 II 移民中老龄化

1 Versorgung am Lebensende in der Migration – Was ist Hospiz- und Palliativversorgung für Migrant*innen?

• Was ist Palliativ?

„Palliativ“ kommt von einem lateinischen Wort, das „Mantel“ oder „Schutz“ bedeutet. In der Medizin bedeutet „palliativ“, dass sich Ärzt*innen und pflege Personen besonders um Patient*innen mit schweren Krankheiten kümmern. Das Ziel ist, die Lebensqualität dieser Patient*innen zu verbessern, besonders wenn eine Heilung nicht mehr möglich ist.

Palliativpflege hilft, Schmerzen zu lindern, unterstützt emotional und kümmert sich um das Wohlbefinden von Patient*innen und ihren Familien.

Es ist wichtig zu wissen, dass Palliativpflege nicht nur für Patient*innen in der Endphase des Lebens wichtig ist, sondern auch in früheren Stadien einer schweren Krankheit helfen kann. Palliativpflege kann parallel zu den Behandlungen anderer Ärzt*innen erfolgen.

• Wo wird Palliativpflege angeboten?

Palliativpflege wird dort bereitgestellt, wo die Person und ihre Familie dies wünschen. Das kann sein:

- Zu Hause
- Im Krankenhaus
- In einem Hospiz
- In einer Altenpflegeeinrichtung

• Wer ist im Palliativ-Care-Team?

Viele Menschen können bei Palliativpflege helfen, zum Beispiel Ihr Hausarzt*in, Pflegeperson, Kardiolog*innen oder andere Gesundheitshelfer*innen. Auch Familienmitglieder und Betreuer*innen können mithelfen. Wenn die Symptome schwierig sind, gibt es spezielle Palliativdienste, die unterstützen können.

1 移民中的临终关怀 - 什么是针对移民的临终关怀和姑息关怀？

• 什么是姑息治疗？

“姑息(Palliativ)”源自拉丁词，意为“斗篷”或“保护”。在医学中，姑息治疗指的是医生和护理人员特别关注患有重病的患者，旨在改善患者的生活质量，尤其是在无法治愈的情况下。

姑息治疗有助于缓解疼痛，提供情感支持，并关心患者及其家属的福祉。

重要的是要知道，姑息治疗不仅仅在生命的最后阶段重要，在严重疾病的早期阶段也可以起到帮助作用。姑息治疗可以与其他医生的治疗同时进行。

• 姑息护理在哪里提供？

姑息护理会在患者及其家属希望的地方提供。这些地方可能包括：

- 家中
- 医院
- 临终关怀中心
- 老年护理机构

• 谁是属于姑息关怀团队的成员？

许多人可以提供姑息护理帮助，例如您的家庭医生、护理人员、心脏病专家或其他医疗专业人员。家庭成员和照顾者也可以参与。如果症状严重，专门的姑息服务可以提供帮助。

• **Wie bekomme ich Palliativversorgung?**

Es gibt verschiedene Orte, wo Sie Hilfe finden können. Die Hilfelotse Berlin-Datenbank der Berliner Pflegestützpunkte hat Adressen, Infos und Beratung dazu.

• **Hilfelotse Berlin:**

Hier finden Sie verschiedene Angebote, auch für Selbsthilfe, und Unterstützung für Pflegeangehörige in ganz Berlin.

Webseite: <https://www.hilfelotse-berlin.de/>

• **Zentrale Anlaufstelle Hospiz:**

Hier bekommen Sie Beratung, kostenlose Übersetzungshilfe bei Diagnosen und wichtige Termine beim Arzt. Es gibt Infos in verschiedenen Sprachen, Kontakt zu Hospizdiensten und Kurse für Pflegeangehörige.

Fach- und Spezialberatungsstelle Zentrale Anlaufstelle Hospiz

Richard-Sorge-Straße 21A, 12049
Berlin

Telefon: 030 40711-13

Email: post@hospiz-aktuell.de

Webseite: <https://hospiz-aktuell.de/>

• **Home Care:**

Hier gibt es Beratung und Hilfe bei sprachlichen und kulturellen Problemen. Sie können auch Kontakt zu ambulanten Strukturen bekommen.

Home Care Berlin e.V.

Brabanter Straße 21, 10713 Berlin

Telefon: 030 4534348

E-Mail: info@homecareberlin.de

Webseite: <https://homecareberlin.de/>

• **Pflegestützpunkte Berlin:**

Hier gibt es Beratung zu Pflege Themen.

(siehe Broschüre I)

Pflegestützpunkte Berlin:

Telefon: 0800 5950059 (kostenfrei)

Montag – Freitag von 09:00 – 18:00

Webseite: <https://www.pflegestuetzpunkteberlin.de/>

• **Brückenbauer*innen für Hospiz- und Palliativcare:**

(siehe Broschüre I)

Brückenbauer*innen für Hospiz- und Palliativcare

Wilhelmstraße 115 10963 Berlin

Telefon: 030 69 51 78 23

Email: n.sari@diakonie-stadtmitte.de

Webseite: <https://www.diakonie-stadtmitte.de/beratung-in-der-pflege/brueckenbauerinnen-palliative-care>

• 如何获得姑息治疗？

有很多地方可以为您提供帮助。柏林护理支援点的“Hilfelotse”资料库提供相关地址、信息和咨询。

• 柏林援助指南 (Hilfelotse):

在这里您可以找到各种服务，包括自助服务，以及为全柏林各地的护理人员提供的支持。 <https://www.hilfelotse-berlin.de/>

• 临终关怀中心的主要联系点:

在这里，您可以获得咨询、诊断的免费翻译服务和重要的医生预约安排。还提供多种语言的信息、与临终关怀服务的联系以及护理人员的培训课程。

**Fach- und Spezialberatungsstelle
Zentrale Anlaufstelle Hospiz**
Richard-Sorge-Straße 21A, 12049
Berlin
Telefon: 030 40711-13
Email: post@hospiz-aktuell.de
Webseite: <https://hospiz-aktuell.de/>

• 居家护理:

提供语言和文化问题的咨询和帮助。您还可以联系到居家护理结构。

Home Care Berlin e.V.
Brabanter Straße 21, 10713 Berlin
Telefon: 030 4534348
E-Mail: info@homecareberlin.de
Webseite: <https://homecareberlin.de/>

• 柏林护理支援点:

提供护理主题的咨询（见手册 I）

Pflegestützpunkte Berlin:
Telefon: 0800 5950059 (kostenfrei)
Montag – Freitag von 09:00 – 18:00
Webseite: <https://www.pflegestuetzpunkteberlin.de/>

• 临终关怀和姑息治疗的建立联系者

（见手册 I）

Brückenbauer*innen für Hospiz- und Palliativcare
Wilhelmstraße 115 10963 Berlin
Telefon: 030 69 51 78 23
Email: n.sari@diakonie-stadtmitte.de
Webseite: <https://www.diakonie-stadtmitte.de/beratung-in-der-pflege/brueckenbauerinnen-palliative-care>

• Was ist Hospiz?

Im Hospiz kümmert man sich genauso wie bei der Palliativpflege um den Komfort und die Unterstützung für die Familie. Im Hospiz versucht man jedoch nicht mehr, die Krankheit der Person zu heilen.

Ein Hospiz ist für Menschen da, die eine Krankheit haben, die nicht heilbar ist. Der Arzt / die Ärztin denkt, dass die Person noch sechs Monate oder weniger zu leben hat, wenn die Krankheit normal verläuft.

• Wo wird Hospizversorgung angeboten?

Auf der Webseite <https://wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de/> finden Sie alle Arten von Hilfe, die Sie zu Hause oder im Krankenhaus bekommen können.

Es gibt auch besondere Angebote für Menschen mit Migrationsgeschichte, zum Beispiel beim

Hospiz Horizont

Hospiz- und Palliativberatungsdienst Horizont Bodhicharya Deutschland e.V.

Kinzigstr. 29, 10247 Berlin

Telefon: 030 29009740

E-Mail: info@hospiz-horizont.de

Webseite: <http://hospiz-horizont.de/>

Dong Ban Ja

Dong Ban Ja – Interkultureller Hospizdienst

Wallstraße 65, 10719 Berlin

Telefon: 030 613904640

Webseite: <https://humanistisch.de/dongbanja>

• Wer ist im Hospiz-Team?

Ähnlich wie die Palliativpflege können das Hospiz-Team aus spezialisierten Ärzt*innen und Pflegekräften, Hauswirtschafter*innen, Sozialarbeiter*innen, Seelsorger*innen, Psychologi*innen und/oder ausgebildeten Trauerbegleiter*innen bestehen. Natürlich gehören auch pflegende Angehörige dazu.

• 什么是临终关怀？

在临终关怀中心，护理人员关注患者的舒适和家属的支持，但不再试图治愈患者的疾病。

临终关怀适于患有无法治愈疾病的人，如果医生认为疾病按照正常进展，患者可能还有六个月或更短的生命时间。

• 临终关怀服务在哪里提供？

您可以在<https://wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de/> 网站上找到有关在家中或医院提供的各种帮助的信息。

还有为移民背景的人提供了特别的服务，例如：

Hospiz Horizont

**Hospiz- und Palliativberatungsdienst Horizont Bodhicharya
Deutschland e.V.**

Kinzigstr. 29, 10247 Berlin

Telefon 030 29009740

E-Mail: info@hospiz-horizont.de

Webseite: <http://hospiz-horizont.de/>

Dong Ban Ja

Dong Ban Ja – Interkultureller Hospizdienst

Wallstraße 65, 10719 Berlin

Telefon: 030 613904640

Webseite: <https://humanistisch.de/dongbanja>

• 谁是属于临终关怀团队？

与姑息护理类似，临终关怀团队可以由专科医生和护理人员、家庭服务人员、社会工作者、牧师、心理学家和/或受过训练的哀悼辅导员组成。当然，护理家属也是其中的一部分。

• Wie bekomme ich Hospizversorgung?

Die Stellen, die sich um Palliativversorgung kümmern, helfen auch bei Hospizversorgung. Damit man aufgenommen werden kann, muss der Arzt oder die Ärztin bestätigen, dass die Krankheit nicht mehr behandelt werden kann und sich im Endstadium befindet. Außerdem muss die Krankenkasse einen Antrag für die stationäre Hospizpflege genehmigen. Der Medizinische Dienst überprüft den Antrag nach der Einreichung.

Begriffe rund um Vorsorge

Gesundheitliche Versorgungsplanung (GVP): Die GVP hilft dabei, Menschen, die betreut werden, zu zeigen, wie sie medizinisch versorgt und betreut werden können, wenn sie sich in der letzten Lebensphase befinden. Es geht darum, festzuhalten, was für die Menschen wichtig ist. Das schließt auch praktische Hilfen und Angebote zur Sterbebegleitung ein.

Patientenverfügung: Für medizinische Behandlungen braucht man immer die Zustimmung der Patientin oder des Patienten. Wenn die Entscheidung getroffen wird, eine medizinische Behandlung zu beenden oder lebensverlängernde Maßnahmen abzulehnen, muss sich der Arzt oder die Ärztin daranhalten. Wenn die Patientin oder der Patient diese Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann, wird eine Patientenverfügung eingesetzt. Das ist ein Dokument, das die Vorstellungen und Wünsche enthält und dann verwendet wird, wenn die Person sich nicht mehr äußern kann.

Vorsorgevollmacht: Mit einer Vorsorgevollmacht wird eine Person bestimmt, der man vertraut, um finanzielle, organisatorische und medizinische Angelegenheiten für einen zu regeln, falls man das selbst nicht mehr kann. Eine Vorsorgevollmacht ist wichtig für den Fall, dass man nicht mehr in der Lage ist, Entscheidungen zu treffen.

Berliner Notfallverfügung: Die Berliner Notfallverfügung ist eine Ergänzung zur normalen Patientenverfügung in Berlin. Sie ermöglicht es Menschen, in einem kurzen und klaren Dokument ihren Willen zur medizinischen Behandlung im Notfall festzuhalten.

• 如何获得临终关怀服务？

提供姑息关怀的组织也会帮助提供临终关怀。要想入院，医生必须确认病人的疾病已经无法治疗，而且已经到了晚期。医疗保险公司也必须批准住院临终关怀的申请。申请提交后，医疗服务机构会对申请进行审查。

有关预防护理的术语

健康护理计划 (GVP):

GVP帮助正在接受护理的人了解如何在生命的最后阶段获得医疗服务和护理。它旨在记录对患者重要的事情，包括实际的帮助和临终关怀的服务。

患者预先指令:

对于医疗治疗，始终需要患者的同意。如果决定结束治疗或拒绝延长生命的措施，医生必须遵守。如果患者无法再自行做出这些决定，则使用这是一份包含患者想法和愿望的文件，并在患者无法自己表达时使用。

预备授权书:

通过预备授权，指定了一个可信任的人来处理财务、组织和医疗事务，以防自己无法再处理这些问题。预备授权书在无法做出决定的情况下尤为重要。

柏林紧急指令:

柏林紧急指令是普通患者预先指令的补充。它允许人们在紧急情况下通过简洁明确的文件记录其医疗意愿。

2

Alltagshilfe im Pflegefall – Welche Unterstützung gibt es jenseits des Pflegedienstes?

In Berlin gibt es viele Ideen, wie man Menschen mit viel Betreuungsbedarf oder begrenzten Alltagsfähigkeiten zu Hause besser helfen kann. Das gilt auch für Menschen, die aufgrund von körperlichen Krankheiten Pflege brauchen und bei denen man das Potenzial zur Selbsthilfe erhalten und stärken möchte. Die Angebote sollen auch die Angehörigen entlasten und unterstützen. Die meisten dieser Angebote können in zwei Bereiche eingeteilt werden:

- **Angebote zur Unterstützung im Alltag (AUA)**
- **Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE)**

Das Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung (KPU), das für die ganze Stadt zuständig ist, koordiniert und unterstützt diese beiden Bereiche. Das Zentrum hilft auch dabei, die Qualität der Angebote in Pflege-Wohngemeinschaften zu verbessern, indem es an Diskussionen und Planungen teilnimmt.

| Kontaktstellen PflegeEngagement | Angebote zur Unterstützung im Alltag | Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung |
|---|---|---|
| Unterstützung für pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige <ul style="list-style-type: none"> • Angebote in Ihrem Bezirk • PflegeSelbsthilfe-Gruppen • PflegeSelbsthilfe-Podcast | Entlastung und Betreuung rund um die häusliche Pflege <ul style="list-style-type: none"> • Angebote zur Unterstützung im Alltag finden • Gründung eines neuen Angebots zur Unterstützung im Alltag • Nachbarschaftshelfer*in | Fachliche Begleitung und Vernetzung rund um die Entlastung pflegender Angehöriger <ul style="list-style-type: none"> • Auskunft und Beratung • Vernetzung • AK Pflege-Wohngemeinschaften |
|  |  |  |

2 护理中的日常帮助 - 除了护理服务，还有哪些支持？

在柏林，有许多关于如何帮助需要大量护理或日常能力有限的人在家中获得更好帮助的建议。这也适用于那些因身体疾病需要护理的人，帮助他们保持和增强自助能力。这些服务的目的还在于减轻和支持家属。大多数这些服务可以分为两个部分：

- 日常生活支持服务 (AUA)
- 护理参与联络点 (KPE)

护理支持权限中心(KPU)负责整个城市的协调和支持，这两个领域的服务。它还通过参与讨论和规划，帮助改善护理共享公寓的服务质量。

| 护理参与联络点 | 日常生活支持服务 | 护理支持权限中心 |
|--|---|--|
| 为需要护理的人员和护理家属提供支持 <ul style="list-style-type: none">• 其所在区域的服务• 护理自助小组• 护理自助播客 | 减轻和支持家庭护理的负担 <ul style="list-style-type: none">• 日常生活提供支持提议• 建立新的日常生活支助计划• 邻里互助 | 为护理家属减轻负担提供专业指导和网络支持 <ul style="list-style-type: none">• 信息和咨询• 网络化• 护理共享公寓工作小组 (AK) |
|  |  |  |

Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung

Bismarckstraße 101, 10625 Berlin

E-Mail: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Telefon: 030 890 285 32

030 890 285 36

030 890 285 34

Webseite: <https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/>

• **Angebote zur Unterstützung im Alltag (AUA)**



Angebote zur Unterstützung im Alltag (AUA) sind dazu da, Pflegebedürftigen zu helfen, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten, ihren Alltag möglichst selbstständig zu gestalten und Pflegepersonen zu entlasten. Die Unterstützungsformen sind unter anderem:

• **Betreuungsangebote:**

Diese sind für Pflegebedürftige, die besondere Betreuung brauchen, vor allem für diejenigen mit demenziellen Erkrankungen. Es gibt viele Arten von Betreuungsangeboten, zum Beispiel Gruppenbetreuung, Einzelbetreuung, Tagesbetreuung in Einrichtungen oder Betreuung zu Hause. Dazu gehören Besuche, Gespräche, Spaziergänge und andere Aktivitäten.

• **Angebote zur Entlastung im Alltag oder auch haushaltsnahe Dienstleistungen:**

Angebote zur Entlastung im Alltag beinhalten praktische Dinge wie Wäsche waschen, Kochen, Wohnung putzen, Einkaufen, Botengänge, Hilfe bei Schriftverkehr, Behördengänge und Unterstützung bei der Mobilität.

• **Reisen und Wochenendfahrten für pflegebedürftige Menschen:**

Manchmal gibt es Ausflüge oder Reisen für Menschen, die Pflege brauchen. Das kann ein Wochenendausflug oder eine längere Reise sein.

护理支持权限中心

Bismarckstraße 101, 10625 Berlin

E-Mail: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Telefon: 030 890 285 32

030 890 285 36

030 890 285 34

Webseite: <https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/>

• 日常生活支持服务 (AUA)



日常生活支持服务 (AUA) 的目的是帮助需要护理的人维持社交联系，尽可能独立地安排日常生活，并减轻护理人员的负担。支持形式包括：

• 照护服务：

这些服务针对需要特别照顾的护理对象，尤其是那些患有痴呆症的患者。有多种照护服务，例如团体照护、个人照护、在机构中的日托或居家照护。这些服务包括探访、交谈、散步和其他活动。

• 减轻日常生活负担或家庭相关服务的提议：

减轻日常生活负担的提议包括洗衣、做饭、打扫公寓、购物、跑腿、帮助处理信件、行政程序 以及提供行动上的支持

• 为需要护理的人提供旅行和周末旅行服务：

偶尔会为需要护理的人安排郊游或旅行。这可以是周末旅行，也可以是较长的旅程。

Wie kann man AUA bezahlen?

Wenn man einen Pflegegrad hat, muss man die Kosten der AUA nicht selbst bezahlen, sondern die Pflegeversicherung wird die Kosten übernehmen. Menschen ab dem Pflegegrad 1 können die Hilfe durch den Entlastungsbeitrag (125€/Monat) bezahlen. Es besteht auch die Möglichkeit, Mittel aus nicht benötigten Pflegesachleistungen – das sind z.B. Leistungen ambulanter Pflegedienste – in Höhe von bis zu 40% für Entlastungsleistungen einzusetzen.

Wer darf AUA anbieten?

Dienstleister, die von der Senatsverwaltung für Pflege anerkannt sind, dürfen AUA anbieten. In Berlin finden Sie solche anerkannten Anbieter beim Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, online unter

<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/unterstuetzung/uebersicht-aller-angebote>.

Wie kann man ein passendes Angebot von AUA finden?

<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/unterstuetzung/uebersicht-aller-angebote>

Überblick über alle Anbieter für die Unterstützung im Alltag in Berlin

| Name | Telefon |
|--|------------------|
| Medi „Toll-Service“ | 0317 284 1517 |
| Medi-DEI - Anwaltliche Dienste Fachanwälte GmbH | 030 976 355 02 |
| Medi-Industrie - Industrie | 031 94 94 121 0 |
| Medi-ALL-STEIG-IG | 0378 239 977 0 |
| Medi-Argo-Party - Kurgarten Berlin | 031 9 111 897 1 |
| Medi-Beit-Plasma-Assoziation e.V. | 031 91 111 74 1 |
| Medi-Compass - Alltagshilfe/Flexible Soz. Hauswirtschaftliche Dienstleistungen | 030 261 126 80 |
| Medi-Genet - 1.HelferInnE-Hilfe | 0374 433 305 11 |
| Medi-Heim-Plasma - Kassenärztliche Vereinigung e.V. (Kassenärztliche Vereinigung Berlin) | 030 949 94 97 |
| Medi-Heim-Plasma-Assoziation e.V. | 031 91 111 74 1 |
| Medi-HESSO | 031 9 281 065 1 |
| Medi-Justiz-Senior-Unterstützung | 030 981 814 48 |
| Medi-Heim-Plasma (Gesundheitsamt) | 031 91 111 74 1 |
| Medi-Beit-Plasma-Dienstleistungen | 0375 515 906 1 |
| Medi-Team-Flex-Service | 030 949 94 97 |
| Medi-WE-Heim und Unterstuetzung | 030 281 990 02 |
| 123 Service - 123 Service - Berlin | 030 691 001 14 1 |
| 123 Anpassungsleistungen für den Berufshilfen | 030 674 441 11 |
| 24/74-Service e.V. | 030 251 82 17 17 |
| 24/74-Service e.V. (Gesundheitsamt) | 030 691 001 14 1 |

Ehrenamtliche Nachbarschaftshelfer*innen

Neben AUA gibt es auch ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe, die niedrigschwellige Unterstützung anbietet. Diese Hilfe kommt in Frage, wenn zum Beispiel eine Person einer befreundeten hilfsbedürftigen Person im Alltag helfen möchte. Diejenigen, die das tun wollen, müssen volljährig sein. Vorher sollten sie eine Schulung absolvieren, um besser helfen zu können. Die ehrenamtlichen Nachbarschaftshelfer*innen können verschiedene Dinge anbieten, zum Beispiel:

- Jemanden zum Arzt begleiten.
- Bei Behördenbesuchen helfen.
- Spaziergänge machen.
- Beim Einkaufen helfen.
- Im Haushalt helfen.
- Beim Sprechen helfen.
- Bei Hobbies unterstützen.

Die Nachbarschaftshelferinnen dürfen für ihre Hilfe höchstens acht Euro pro Stunde verlangen. Das ist wichtig, wenn man bedenkt, wie viel Unterstützung sie geben. Sie können bis zur Höhe des Entlastungsbetrags abrechnen.

Weitere Informationen dazu finden Sie auch beim Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, online unter: <https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/service/schulungsangebote/nachbarschaftshelferin>

• Kontaktstelle PflegeEngagement (KPE): Hilfe für pflegende



Die Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement unterstützen Menschen, die sich um pflegebedürftige Familienmitglieder kümmern, seit 2010. Es gibt bereits 12 Kontaktstellen in ganz Berlin. Die Angebote umfassen

- **PflegeSelbsthilfegruppen,**
- **ehrenamtlichen Besuchsdienst,**
- **Unterstützung von Nachbarschaftsnetzwerken,**
- **Informationsveranstaltungen.**

志愿邻里帮手

除了AUA之外，还有提供低门槛支助的志愿邻里援助。这些帮助适用于，例如，如果一个人想要帮助有需要的朋友处理日常事务时。想要提供帮助的人必须达到法定年龄。他们应该首先完成培训课程，以便能够更好地提供帮助。志愿邻里帮手者可以提供各种服务，例如：

- 陪同看医生
- 协助办理政府事务
- 散步
- 购物帮助
- 家务帮助
- 语言帮助
- 支持兴趣爱好

志愿邻里互助者每小时最多可收取八欧元的费用。考虑到他们提供的支持程度，这一点非常重要。他们可以按照减负补助的标准计费。

更多相关信息请参见护理支持中心，在线访问：

<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/service/schulungsangebote/nachbarschaftshelferin>

· 护理参与联络点 (KPE)：为护理家属提供帮助



自2010年以来，柏林的护理参与联络点帮助那些照顾需要护理的家庭成员的人。目前，柏林已有 12 家联络中心。它们提供的服务包括：

- 护理自助小组
- 志愿探访服务
- 社区网络支持
- 信息活动

Was ist der Unterschied zwischen KPE und AUA?

Im Vergleich zu den Angeboten von AUA, die sich hauptsächlich an Pflegebedürftige richten, sind die Angebote von KPE auch auf pflegende Angehörige ausgerichtet. Diese Angebote sind kostenlos und müssen nicht durch den Entlastungsbeitrag oder Pflegesachleistungen finanziert werden.

- **PflegeSelbsthilfegruppen:**

PflegeSelbsthilfe richtet sich an pflegende oder sorgende An- und Zugehörige, die zu Hause für jemanden sorgen, kümmern oder betreuen. Das können Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn oder andere Menschen sein. In den PflegeSelbsthilfegruppen kann man Tipps und Unterstützung bekommen. Man kann sich mit Menschen austauschen, die verstehen, wovon man spricht, weil sie in einer ähnlichen Situation sind. In den Gruppen wird man merken, dass man nicht allein ist. Eine Fachkraft begleitet und leitet die PflegeSelbsthilfegruppen. Um eine passende PflegeSelbsthilfegruppe zu finden, sollte man als erster Schritt die KPE im Bezirk kontaktieren. Die Mitarbeitenden dort helfen dabei, ein passendes Angebot zu finden oder eine Gruppe zu gründen. Man kann auch eine Gruppe ausprobieren, und wenn es nicht passt, kann man eine andere testen. Alle Gruppen der KPE sind auf www.pflegeselbsthilfe-berlin.de zu finden.

- **Ehrenamtlicher Besuchsdienst bei Kontaktstellen
PflegeEngagement (KPE):**

Neben den PflegeSelbsthilfegruppen bieten die Kontaktstellen Pflegeengagement auch einen Besuchsdienst an, bei dem freiwilligen Helfer*innen Pflegebedürftige z.B. 1–2-mal wöchentlich für ca. 2 Stunden besuchen. Die gemeinsamen Aktivitäten können Unterhalten, Fotos ansehen, Spielen und Spaziergehen umfassen. Allerdings beinhaltet dieser Besuchsdienst keine hauswirtschaftlichen oder pflegerischen Aufgaben.

Die ehrenamtlichen Personen werden von KPE geschult und fachlich begleitet. Sie erhalten eine Aufwandsentschädigung und Versicherungsschutz. Informationen über die Ehrenamtsschulung finden Sie beim KPE in Ihrem Bezirk, oder auch online unter:

<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/service/schulungsangebote/ehrenamt-kontaktstelle-pflegeengagement>

KPE与AUA的区别是什么？

AUA的服务主要是针对需要护理的人，而KPE的服务是针对家属护理者。这些服务都是免费的，无需通过减负补助或实物护理津贴来支付。

- **护理自助小组**

护理自助小组主要面向那些照顾亲属人员或在他家照顾他人的护理人员。

在护理自助小组中，人们可以获得建议和支持。可以与那些处于类似境况的人交流，发现自己并不孤单。一名专业人员陪同并领导护理自助小组。。

要找到合适的护理自助小组，第一步应联系所在地区的KPE。那里的工作人员会帮助您找到合适的服务，或者帮助您成立一个小组。您也可以先尝试加入一个小组，如果不合适，您可以换另一个小组。KPE的所有小组都可以在 www.pflegeselbsthilfe-berlin.de 找到。

- **KPE 的志愿探访服务：**

除了护理自助小组外，KPE还提供志愿探访服务。志愿者每周访问护理需求者1-2次，每次约2小时。活动包括聊天、看照片、玩游戏和散步等。

然而，这项服务不包括家务或护理工作。

志愿者将接受KPE的培训，并获得专业支持和费用补偿及保险保障。有关志愿者培训的信息可以在您所在区的KPE或在线找到：

<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/service/schulungsangebote/ehrenamt-kontaktstelle-pflegeengagement>

- **Nachbarschaftsinitiativen:**

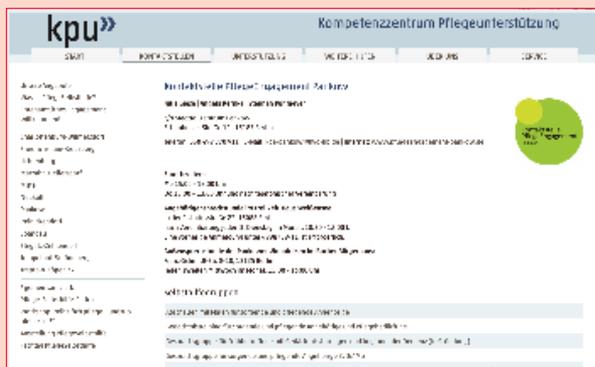
Im Alter oder wenn man Pflege braucht, ist man oft auf die Hilfe von anderen angewiesen, besonders von den Menschen in der Umgebung. Die KPE helfen dabei, dass sich Nachbar*innen kennenlernen und sich gegenseitig unterstützen. Die KPE bringen Menschen zusammen, die Hilfe anbieten, mit denen, die Hilfe brauchen.

- **Informationsveranstaltung:**

Die KPE bieten Informationsveranstaltungen rund um das Thema Pflege.

Wie kann man ein passendes Angebot von KPE finden?

<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/kontaktstellen/unsere-angebote>



- **社区倡议:**

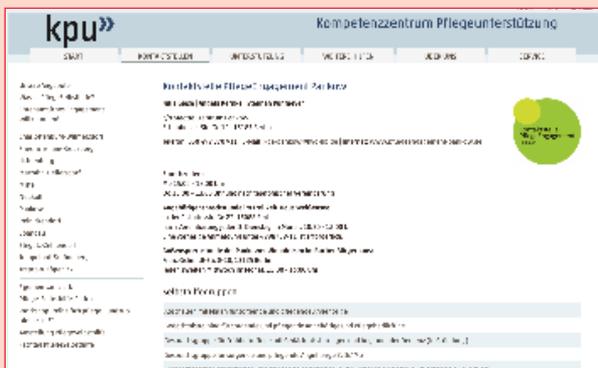
当年老或需要护理时，人们往往依赖他人的帮助，尤其是邻里之间的帮助。KPE 帮助邻里之间建立联系并相互支持，将需要帮助的人与提供帮助的人联系起来。

- **信息活动:**

KPE 提供有关护理各个方面的信息活动。

如何找到合适的KPE服务？

<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/kontaktstellen/unsere-angebote>



Anhang

Die Berliner Hausbesuche



sind ein neues Projekt von der Regierung in Berlin. Das Projekt wird von der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege in Zusammenarbeit mit den Bezirksämtern und den Maltesern durchgeführt. Das Projekt hat zum Ziel, älteren Menschen Unterstützung anzubieten. Senior*innen haben die Möglichkeit, sich kostenfrei über lokale Angebote, Beratung und Hilfestellungen in persönlichen Gesprächen zu informieren.

• So funktioniert der „Berliner Hausbesuch“:

Der Bezirk schickt einen Brief an Menschen über 70 Jahre. In dem Brief steht, dass es das Projekt „Berliner Hausbesuche“ gibt. Die Menschen werden eingeladen, ein persönliches Gespräch zu vereinbaren.

Es gibt auch Plakate und Flyer, die auf das Projekt aufmerksam machen. Menschen über 70 Jahre, die keinen Brief bekommen haben, können das Angebot trotzdem nutzen.

Die Gespräche können zu Hause stattfinden. Aber sie können auch an anderen Orten in der Nähe des Wohnortes sein, zum Beispiel in einem Café, einer Seniorenfreizeitstätte oder einem Stadtteilzentrum.

Das Angebot ist freiwillig und kostenlos.

Das Projekt gibt es bereits in verschiedenen Bezirken in Berlin:

- Charlottenburg (Nord)
- Lichtenberg: Hohenschönhausen
- Steglitz-Zehlendorf: Lankwitz
- Tempelhof-Schöneberg: Mariendorf
- Reinickendorf (Ost): Lette-Kiez
- Marzahn-Hellersdorf: Schleipfuhl, Mahlsdorf Nord, Kaulsdorf Nord
- Treptow-Köpenick: Allende-Viertel, Oberschöneweide

附录

柏林家访



是柏林政府的一个新项目。

该项目由区政府参议院科学、卫生和护理部与地区当局 Malteser 组织合作实施。该项目旨在为老年人提供支持。老年人有机会通过个人访谈，免费了解本地服务、咨询和帮助信息。

• "柏林家庭拜访"的运作方式：

区政府向70岁以上的人发送一封信函。信中提到"柏林家庭拜访"项目，邀请他们预约进行个人访谈。

该项目还通过海报和宣传单引起注意。70岁以上未收到信件的人仍然可以使用此服务。

访谈可以在家中进行，也可以在住处附近的其他地方进行，例如在咖啡馆、老年人休闲中心或社区中心。

该服务是自愿和免费的。

该项目目前已经在柏林的多个区展开：

- Charlottenburg (北部)
- Lichtenberg: Hohenschönhausen
- Steglitz-Zehlendorf: Lankwitz
- Tempelhof-Schöneberg: Mariendorf
- Reinickendorf (东部) : Lette-Kiez
- Marzahn-Hellersdorf: Schleipfuhl, Mahlsdorf Nord, Kaulsdorf Nord
- Treptow-Köpenick: Allende-Viertel, Oberschöneweide

Kontakt

Berliner Hausbesuch – Malteser

Telefon: 030 348 003 – 255

E-Mail: Berliner.hausbesuche@malteser.org

Webseite: <https://www.malteser-berlin.de/angebote-und-leistungen/berliner-hausbesuche.html>

Quiz

Was ist der Unterschied zwischen den Berliner Hausbesuchen, dem Besuchsdienst der Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE) und dem Besuchsdienst der Angebote zur Unterstützung im Alltag (AUA)?

Werkstatt der alten Talente: Kulturelle Angebote für Senior*innen

Die Werkstatt der alten Talente ist ein Projekt des Theaters der Erfahrungen, das dem Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. gehört. Es ist ein Projekt für ältere Menschen, das in der ganzen Stadt bekannt ist. In diesem Theater gibt es drei Gruppen, die miteinander Theater spielen: Spätzünder, RostSchwung und Bunte Zellen. Diese Gruppen machen nicht nur Aufführungen in Berlin, sondern auch in anderen Teilen Deutschlands und sogar in anderen Ländern.

Kontakt

Berliner Hausbesuch – Malteser

Telefon: 030 348 003 – 255

E-Mail: Berliner.hausbesuche@malteser.org

Webseite: <https://www.malteser-berlin.de/angebote-und-leistungen/berliner-hausbesuche.html>

提问

柏林
家庭拜访、
护理参与联络点 (KPE)
的探访服务和日常生活支持服务
(AUA) 的探访服务之间有什么区别？

老年人才工作坊： 为老年人提供的文化活动

老年人才工作坊 是体验剧院的一个项目是隶属于 Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. 这是一个为老年人设立的项目，在整个城市都很有名。在这个剧院中，有三个团体一起进行戏剧表演：Spätzünder、RostSchwung 和 Bunte Zellen。这些团体不仅在柏林演出，还在德国其他地区甚至其他国家演出。

- **Die Spätzünder**

Die Spätzünder sind Deutschlands älteste Seniorentheatergruppe aus Schöneberg und haben fast 36 Jahre lang im aktiven Ruhestand Theater gespielt.



- **Der RostSchwung**

Im Jahr 1993 haben Menschen gemeinsam mit dem Bürgerverein Berolina die Theatergruppe OstSchwung gegründet. Die Gruppe hatte anfangs das Thema „Mauern überwinden“ zwischen Ost und West sowie zwischen Alt und Jung.



- **Die Spätzünder**

这剧团是德国历史最悠久的老年剧团，来自（Schöneberg）。演出戏剧已有近 36 年的历史。



- **Der RostSchwung**

在1993年，人们与Bürgerverein Berolina一起创立了OstSchwung剧团。该剧团最初的主题是“跨越”东西方之间和老少之间的“围墙”



- **Die deutsch-türkische Altentheatergruppe Bunten Zellen**

Die Bunten Zellen sind frech, charmant und lustig. Sie sehen sich als Sprachrohr für normale Menschen und machen Witze über das, was im Leben passiert. Die Gruppe wurde 1983 als Graue Zellen gegründet. Im Jahr 2005 trafen zehn neugierige Spieler*innen auf sechs ältere Frauen und Männer türkischer Herkunft, und seitdem hat sich alles verändert: Die Bunten Zellen wurden geboren. Jetzt sind 17 Menschen Teil der Gruppe.



Das Theater ist nicht nur für ältere Menschen. Hier arbeiten Menschen aus verschiedenen Altersgruppen und Kulturen zusammen. Das nennt man generationsübergreifende und transkulturelle Theaterarbeit. Sie spielen nicht nur, sondern machen auch viele verschiedene Dinge, um Menschen aus verschiedenen Gruppen zusammenzubringen und miteinander Spaß zu haben.

In der Werkstatt der alten Talente gibt es den offenen Theaterworkshop „Grüne Star“, bei dem Interessierte sich unter Anleitung von Theater-pädagog*innen spielerisch und unverbindlich austoben.

• 德国-土耳其 老年人剧团 多彩细胞 Bunten Zellen

彩色细胞“Bunten Zellen”厚颜无耻、迷人而有趣。他们将自己视为普通人的代言人，并拿生活中发生的事情开玩笑。该小组成立于1983年，原名“灰色细胞”Graue Zellen。2005年，10名好奇的队员结识了6名土耳其裔老年男女，从此一切都改变了：彩色细胞“Bunten Zellen”由此诞生。现在，该小组共有17人。



这剧院不仅仅是老年人的舞台。不同年龄段、不同文化背景的人在剧场里一起工作。这就是所谓的跨代和跨文化戏剧工作。他们不仅表演，还要做很多不同的事情，将不同群体的人聚集在一起，共同享受乐趣。

在老年人才工作坊中，设有开放的戏剧工作坊“Grüne Star”，感兴趣的人可以在戏剧老师的指导下尽情发挥，没有任何限制。



Der Workshop findet jeden zweiten Montag im großen Saal des Nachbarschaftshauses Friedenau statt.

• Wozu all das Theater?

Es geht darum, neue Lebensperspektiven zu entdecken, Potenziale zu entfalten, sich kreativ zu engagieren, soziale Kontakte zu knüpfen, kulturelle Angebote zu nutzen und in der Gesellschaft teilzuhaben.

Kontakt

Theater der Erfahrungen – Werkstatt der alten Talente

Vorarlberger Damm 1, 12157 Berlin

030 855 4206

E-Mail: theater-der-erfahrungen@nbhs.de

Webseite: <https://theater-der-erfahrungen.nbhs.de/theater-der-erfahrungen>



该工作坊是在每月的第二个星期一在Friedenau社区中心的大礼堂举行。

• 为什么要有这些剧场？

目的是为了发现新的生活视角，发掘潜能，积极参与创意活动，建立社交联系，利用文化机会并融入社会。

Kontakt

Theater der Erfahrungen – Werkstatt der alten Talente

Vorarlberger Damm 1, 12157 Berlin

030 855 4206

E-Mail: theater-der-erfahrungen@nbhs.de

Webseite: <https://theater-der-erfahrungen.nbhs.de/theater-der-erfahrungen>

Adressen im Überblick / 地址概览

1 Fach- und Spezialberatungsstelle Zentrale Anlaufstelle Hospiz

Richard-Sorge-Straße 21A,
12049 Berlin
Telefon: 030 40711-13
Email: post@hospiz-aktuell.de
Webseite: <https://hospiz-aktuell.de/>
www.brueckenbauerinnen.de

2 Home Care Berlin e.V.

Brabanter Straße 21, 10713 Berlin
Telefon: 030 4534348
E-Mail: info@homecareberlin.de
Webseite: <https://homecareberlin.de/>



3 Hilfelotse Berlin

Webseite:
<https://www.hilfelotse-berlin.de/>
Pflegestützpunkte Berlin: Hier gibt es Beratung zu Pflege Themen.
(siehe Broschüre I)
Telefon: 0800 59 500 59

4 Pflegestützpunkte Berlin

Telefon: 0800 59 500 59
Webseite: <https://www.pflegestuetzpunkteberlin.de/>

5 Hospiz- und Palliativberatungsdienst Horizont

Bodhicharya Deutschland e.V.
Kinzigstr. 29, 10247 Berlin
Telefon 030 29009740
E-Mail: info@hospiz-horizont.de
Webseite: <http://hospiz-horizont.de/>

6 Dong Ban Ja – Interkultureller Hospizdienst

Wallstraße 65, 10719 Berlin
Telefon: 030 613904640
Webseite: <https://humanistisch.de/dongbanja>

7 Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung

Bismarckstraße 101, 10625 Berlin
E-Mail: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de
Telefon: 030 890 285 32
030 890 285 36
030 890 285 34
Webseite: <https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/>

8 Berliner Hausbesuch – Malteser

Telefon: 030 348 003 – 255
E-Mail: Berliner.hausbesuche@malteser.org
Webseite: <https://www.malteser-berlin.de/angebote-und-leistungen/berliner-hausbesuche.html>

9 Theater der Erfahrungen – Werkstatt der alten Talente

Vorarlberger Damm 1,
12157 Berlin
030 855 4206
E-Mail: theater-der-erfahrungen@nbhs.de
Webseite: <https://theater-der-erfahrungen.nbhs.de/theater-der-erfahrungen>

Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung (KPU)

Adresse: Bismarckstraße 101, 10625 Berlin
Telefon: 030 890 285 36
Fax: 030 890 285 40
E-Mail: pflugeselbsthilfe@sekis-berlin.de
Website: <https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de>

Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE)

Pankow

Julia Giese | Angela Kernke | Stephan Pühmeyer
c/o Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Straße 10 | 13187 Berlin
Telefon: 030 499 870 911 | E-Mail: kpe-pankow@hvd-bb.de
Internet: www.pflegeengagement-pankow.de

Sprechzeiten:

Mo 15.00 – 18.00 Uhr

Do 10.00 – 13.00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

Angehörigensprechstunde im Frei-Zeit-Haus Weißensee:

in der Pistoriusstraße 23, 13086 Berlin

nach Vereinbarung jeden 3. Dienstag im Monat, 10:30 - 12:00 Uhr

Eine vorherige Anmeldung unter 4998709-11 ist erforderlich.

Außensprechstunde der Pankower Wohnlotsen im Bucher Bürgerhaus:

Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin

Jeden zweiten Mittwoch im Monat, 15:00 - 16:00 Uhr

Reinickendorf

Alexandra Knorr | Christine Gregor

Standort 1: c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin

Telefon: 030 - 41 74 57 52 | Mobil: 0172 - 856 63 43

Standort 2: c/o Unionhilfswerk | Wilhelmsruher Damm 116 | 13439 Berlin

Telefon: 030 - 644 97 60 63 | Mobil: 01522 881 54 00

E-Mail: pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Internet: www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement

Sprechzeiten:

Wilhelmsruher Damm: Di 10-13 Uhr

Eichhorster Weg: Do 14-17 Uhr und nach Vereinbarung

Spandau

Susanne Pohlmann | Dirk Häsel

Standort 1: c/o Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V. Stadtteilzentrum
Siemensstadt | Wattstr. 13 | 13629 Berlin

Standort 2: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau
Mauerstr. 6 | 13597 Berlin

Telefon: 030 936 223 80 oder 030 353 895 66 | E-Mail: kpe-spandau@
casa-ev.de | Internet: www.casa-ev.de

Sprechzeiten:

Di und Fr 12.00 - 14.00 Uhr in der Wattstr.13, Tel. 936 22 380

Di 11.00 - 14.00 Uhr und Do 11.00 - 13.00 Uhr
in der Mauerstr. 6, Tel. 353 89 566

Friedrichshain-Kreuzberg

Marlies Carbonaro | Monika Vuong

Gryphiusstraße 16 | 10245 Berlin

Telefon: 030 403 66 11 25 | Mobil 0151 180 888 68

E-Mail: kpe@volkssolidaritaet.de | Internet: www.volkssolidaritaet-berlin.de

Sprechzeiten:

Di 10.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung

Lichtenberg

Kristin Bergholz | Annabelle Rölz | Elena Dressler

c/o Stadtteilzentrum Kiezspinne FAS e.V.

Schulze-Boysen-Straße 37, 2. OG 10365 Berlin

Telefon: 030 284 723 95 | E-Mail: kpe@kiezspinne.de

Internet: www.kiezspinne.de

Sprechzeiten:

Di 13.00 - 15.00 Uhr und Do 10 - 12 Uhr in der Schulze-Boysen-Str. 37

Jeden 2. Mo im Monat 10-12 Uhr in der Ahrenshooper Str. 5

(nur nach Voranmeldung)

Marzahn-Hellersdorf

Marianne Knappik | Christiane Klinger

Haus der Zukunft am ukb

Blumberger Damm 2k | 12683 Berlin

Telefon: 030 221 902 37 | E-Mail: kpe@albatrosgmbh.de

Sprechzeiten:

Di 9.00 - 15.00 Uhr

Do 12.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung



Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung (KPU)

Adresse: Bismarckstraße 101, 10625 Berlin
Telefon: 030 890 285 36
Fax: 030 890 285 40
E-Mail: pflugeselbsthilfe@sekis-berlin.de
Website: <https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de>

Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE)

Charlottenburg-Wilmersdorf

Laura-Maria Jordan | Sandra Wolff
Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin
Telefon: 030 890 285 35 | Mobil: 0157 80 55 24 18
E-Mail: pflugeengagement@sekis-berlin.de

Sprechzeiten
Di 13 - 15 Uhr
Do 10 - 12 Uhr und nach Vereinbarung

Steglitz-Zehlendorf

Susanne Baschinski | Claudia Hofbauer | Sabine Salvermoser
E-Mail: kpe@mittelhof.org | Internet: www.mittelhof.org
Standort Zehlendorf: Mittelhof e.V. | Königstraße 42-43, Kate |
14163 Berlin | Tel.: 030 80 19 75 38
Standort Steglitz: Nachbarschaftsladen des Mittelhof e.V. |
Berlinickestr. 9 | 12165 Berlin | Tel.: 030 27 97 97 28

Sprechzeiten:
Zehlendorf: Mo 10.00 bis 12.00 Uhr und Do 15.00 bis 17.00 Uhr
Steglitz: Mo 10.00 bis 12 Uhr und Do 15 bis 18 Uhr

Treptow-Köpenick

Daniel Regg | Silke Hofmann
Friedenstraße 15 | 12489 Berlin
Telefon: 030 226 848 02
E-Mail: kpe-tk@ajb-berlin.de |
Internet: <http://www.eigeninitiative-berlin.de/kpe>

Sprechzeiten:
Mo 13:00 - 15:00 Uhr, Do 10:00 - 14:00 Uhr und nach Vereinbarung

Tempelhof-Schöneberg

Ulrike Rösch | Regina Werk

Standort 1: c/o Nachbarschaftshaus Friedenau | Holsteinische Straße 30 | 12161 Berlin

Telefon: 030 859 951 225

Standort 2: c/o Der Nachbar-Stadtteiltreff | Cranachstraße 7 | 12157 Berlin

Telefon: 030 325 008 51

E-Mail: pfllegeengagement@nbhs.de

Internet: <https://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/pfllegeengagement>

Sprechzeiten:

Mo 13:00 - 15:00 Uhr, Do 10:00 - 14:00 Uhr und nach Vereinbarung

Mitte

Sven Kirschke | Helmut Wanner

c/o Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Lübeckerstraße 19 | 10559 Berlin

Telefon: 030 221 948 58 | E-Mail: pfllegeengagement@stadtrand-berlin.de

Internet: www.stadtrand-berlin.de 24

Sprechzeiten:

Mo 10.00 - 13.00 Uhr

Di 15.00 - 18.00 Uhr

Außensprechstunden:

SOS-Kinderdorf, Waldstr. 23/24, 10551 Berlin, nach vorheriger Anmeldung

Sprengelhaus, Sprengelstr. 15, 13353 Berlin, Anmeldung unter 030 45 02 85

Neukölln

Pervin Tosun | Veronika Kossakowski | Janine Bernard

Neukölln-Nord: Wilhelm-Busch-Straße 12 | 12043 Berlin | Tel: 030 681 60 62

Neukölln Süd: Löwensteinring 13a | 12353 Berlin | Tel: 603 20 22

E-Mail: kpe@sh-stzneukoelln.de | Internet: <https://www.stzneukoelln.de/pfllegeengagement>

Sprechzeiten:

Neukölln Nord, Wilhelm-Busch-Straße 12, Tel. 030 681 60 62

Do 10.00 - 13.00 Uhr

Neukölln Süd, Löwensteinring 13a, Tel. 030 603 20 22

Mo 11.00 - 13.00 Uhr (auch auf türkisch)

Di 10.00 - 13.00 Uhr



Impressum

Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte
Info-Broschüren I - II Altwerden in der Migration
信息手册 I - II 移民中老龄化
Berlin, 2024

Herausgeber
GePGeMi e.V.
Gesellschaft für Psychosoziale
Gesundheitsförderung bei Migrant*innen
Schivelbeiner Str. 6, 10439 Berlin
+49 (0)30 2869 8795
info@gemi-berlin.de
www.gemi-berlin.de

Redaktion
Dr. Min-Sung Kim
Jieun Park
Kim Chi Vü

Gestaltung
Mihwa Kim
Terence Li



Gesellschaft
für psychosoziale Gesundheitsförderung
bei Migranten/-innen in Berlin

| | | | | |
|--|--|--|---------------|--|
| Partizipations- und Integrationsprogramm | Die Beauftragte des Senats für Integration und Migration | Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung | BERLIN | |
|--|--|--|---------------|--|

