

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

Info-Broschüre III Altwerden in der Migration

**Sổ tay hướng dẫn III
tuổi già nơi viễn xứ**

Inhaltverzeichnis

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

Info-Broschüre III

1 Digitalisierung im Gesundheitswesen – Chancen und Herausforderungen für Senior*innen	8
2 Steuererklärung im Rentenalter – Tipps für Senior*innen	16
3 Demenz & Migration – Herausforderungen und Unterstützungsangebote für Menschen mit Demenz und Migrationsgeschichte	32
4 Benachteiligung in der Pflege – Was können Betroffene und Angehörige tun?	42
5 Trauerbewältigung in der Migration – Angebote und Hilfe für einfühlsame Begleitung	50

Anhang

Digital-Zebra – Die öffentliche Digital-Beratung in den Berliner Bibliotheken	56
Das Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg	58
Das Gesundheitskollektiv Neukölln	62

Mục lục

Lời tựa – Tại sao cuốn sổ tay này lại ra đời? 5

Sổ tay hướng dẫn III

- 1** Số hóa trong y tế – Cơ hội và thách thức đối với người cao tuổi 9

- 2** Khai thuế khi về hưu – Mẹo dành cho người cao tuổi 17

- 3** Chúng suy giảm trí nhớ & di cư – Thách thức và hỗ trợ dành cho người di cư mắc chứng suy giảm trí nhớ 33

- 4** Bất bình đẳng trong dịch vụ điều dưỡng – Đối tượng cần hỗ trợ chăm sóc, người thân và điều dưỡng viên có thể làm gì? 43

- 5** Đối mặt với nỗi đau mất mát trong bối cảnh di cư – Các dịch vụ hỗ trợ và sự đồng hành thấu cảm 51

Phụ lục

- Digital-Zebra – Tư vấn kỹ thuật số công cộng tại các thư viện ở Berlin 57
- Trung tâm cộng đồng khu vực Prenzlauer Berg 59
- Hội hỗ trợ sức khỏe Neukölln 63

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:

Lời tựa – Tại sao cuốn sổ tay này lại ra đời?

Khi những người cao tuổi nhập cư tham gia vào các hoạt động xã hội và xây dựng chính sách ở Đức, điều này có thể tác động đến sức khỏe của họ theo nhiều cách khác nhau:

- **Hòa nhập xã hội:**

Khi tham gia vào các hoạt động xã hội và văn hóa, người cao tuổi nhập cư có thể hòa nhập tốt hơn vào xã hội và cảm thấy rằng mình thuộc về xã hội đó. Họ có thể tìm thấy bạn bè mới và cảm thấy thoải mái hơn trong môi trường xung quanh.

- **Tăng cường sự tự tin và tự chủ:**

Khi người cao tuổi nhập cư tham gia vào các hoạt động xã hội và xây dựng chính sách, họ có thể nói lên những vấn đề của mình và bảo vệ quyền lợi của mình. Điều này giúp họ tăng cường lòng tự tin và cảm thấy tự chủ hơn.

- **Lợi ích về sức khỏe:**

Việc tham gia vào các hoạt động xã hội và xây dựng chính sách cũng có thể có những tác động tích cực đến sức khỏe tinh thần và thể chất của người cao tuổi nhập cư. Nó có thể cải thiện tình trạng tâm lý, ngăn ngừa cô đơn và thúc đẩy lối sống tích cực.

Vì lý do đó, chúng tôi, **GePGeMi e.V.**, đã khởi động dự án "Werkstatt zur Teilhabe im Alter(n) mit Migrationsgeschichte" (Viết tắt: "Werkstatt TAM").

GePGeMi e.V., hiệp hội về tăng cường sức khỏe tâm lý xã hội cho người nhập cư tại Berlin, đặc biệt là những người đến từ các nước châu Á. Chúng tôi làm việc nhằm đảm bảo rằng các gia đình nhập cư và người cao tuổi nhập cư được đối xử công bằng trong lĩnh vực sức khỏe, chính trị và xã hội.

Werkstatt TAM là một dự án của hiệp hội. Ý tưởng của dự án dựa trên ba yếu tố chính:

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.

Zusätzlich stellen wir Ihnen in jeder Broschüre verschiedene Freizeitangebote für Senior*innen in Berlin vor (siehe Anhang, Seiten 58-67).

Viel Freude beim Lesen wünschen wir Ihnen!

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



Cung cấp thông tin

Tri thức thúc đẩy tham gia

Kết nối

Teilhabe-Café

Tuổi cao trí càng

Nhóm nghiên cứu người cao tuổi

- **Cung cấp thông tin:**

"Wissen macht Mut zur Teilhabe" là một chuỗi hội thảo nhằm cung cấp thông tin cho người cao tuổi về cách tham gia xây dựng chính sách và xã hội. Chủ đề chính là "Di cư và tuổi già". Các buổi hội thảo được viết bằng ngôn ngữ đơn giản và được dịch sang tiếng Hàn, tiếng Nhật, tiếng Thái và tiếng Việt để nhiều người cao tuổi có thể nhận được thông tin.

- **Kết nối:**

"Teilhabe-Café" là một nơi mà người cao tuổi và cả những người trẻ tuổi nhập cư có thể gặp gỡ và tiếp xúc với nhau. Đây cũng là nơi người cao tuổi nhận được sự giúp đỡ, ví dụ như khi gặp khó khăn trong việc đăng ký trực tuyến, điền các biểu mẫu đơn trực tuyến hoặc tìm kiếm thông tin trên Internet.

- **Tuổi cao trí càng cao:**

Hoạt động của "Senior*innen-Studiengruppe" nhằm mục tiêu tăng cường sự tham gia xây dựng chính sách và xã hội của người cao tuổi nhập cư. Với sự hỗ trợ từ các người cao tuổi đang tham gia tích cực vào các hoạt động của hiệp hội, chúng tôi sẽ thăm hỏi những người cao tuổi nhập cư khác. Thông tin về quyền và các cơ hội tham gia xây dựng chính sách và xã hội trong dự án "Wissen macht Mut zur Teilhabe" sẽ được đưa đến tận tay những người được thăm hỏi. Qua đó chúng tôi sẽ có cuộc trò chuyện với những người cao tuổi này để tìm hiểu các khó khăn của họ về việc tham gia xây dựng. Khi các khó khăn này được làm sáng tỏ, chúng tôi sẽ tìm cách giải quyết thông qua việc trao đổi với các cơ quan nhà nước.

Cuốn sổ tay này được xuất bản bởi TAM Werkstatt. Đây là một phần của chiến dịch sổ tay thông tin "Tuổi già nơi viễn xứ". Với chiến dịch này, chúng tôi muốn cung cấp cho quý vị những thông tin quan trọng về chủ đề cuộc sống người cao tuổi ở Berlin. Ngoài ra, chúng tôi muốn giới thiệu đến quý vị trong mỗi ấn phẩm các hoạt động giải trí khác nhau từ các cơ sở trên địa bàn Berlin. (xem phụ lục, trang 58-67)

Chúc quý vị đọc vui vẻ!

1 Digitalisierung im Gesundheitswesen – Chancen und Herausforderungen für Senior*innen

• Digitalisierung in der Gesundheitsversorgung und Pflege

In der Gesundheitsversorgung und Pflege gibt es viele digitale Fortschritte. Dazu gehören die Elektronische Patientenakte (ePA), die Elektronische Patientenkarte (ePK), Telemedizin, digitale Pflegedokumentation und Datenschutz.

Ein zentraler Aspekt der Digitalisierung in der Gesundheitsversorgung und Pflege sind elektronische Systeme wie die Elektronische Patientenkarte (ePK) und die Elektronische Patientenakte (ePA).

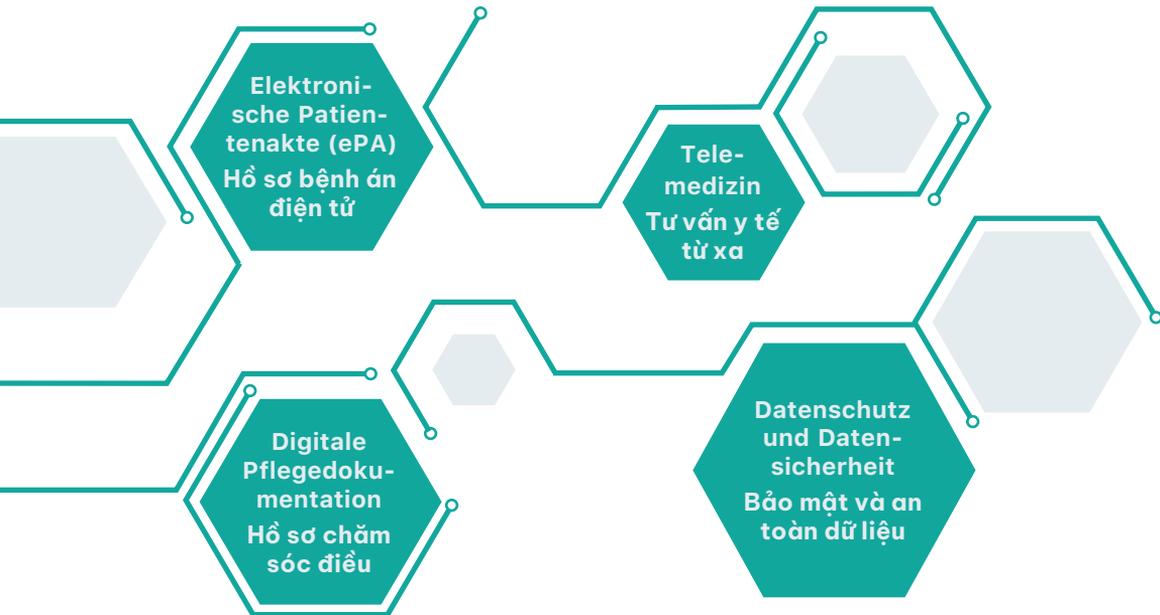


1 Số hóa trong dịch vụ y tế – Cơ hội và thách thức đối với người cao tuổi

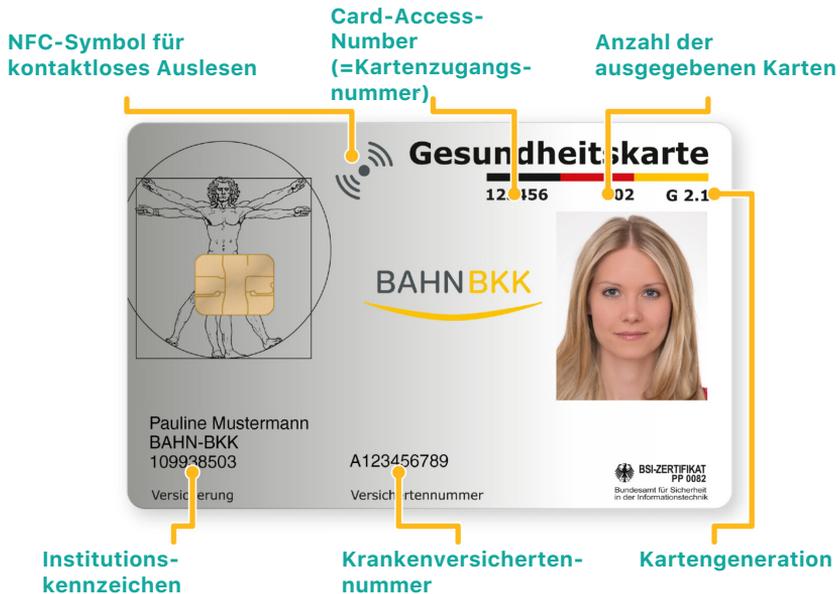
• Số hóa trong dịch vụ chăm sóc sức khỏe và y tế

Trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe và y tế, có nhiều tiến bộ kỹ thuật số như Thẻ bệnh nhân điện tử (ePK), Hồ sơ bệnh nhân điện tử (ePA), Tư vấn y tế từ xa (Telemedizin), Tài liệu điều dưỡng điện tử và Bảo mật dữ liệu bệnh nhân.

Một khía cạnh trọng tâm của số hóa trong y tế là các hệ thống điện tử như Thẻ bệnh nhân điện tử (ePK) và Hồ sơ bệnh nhân điện tử (ePA).



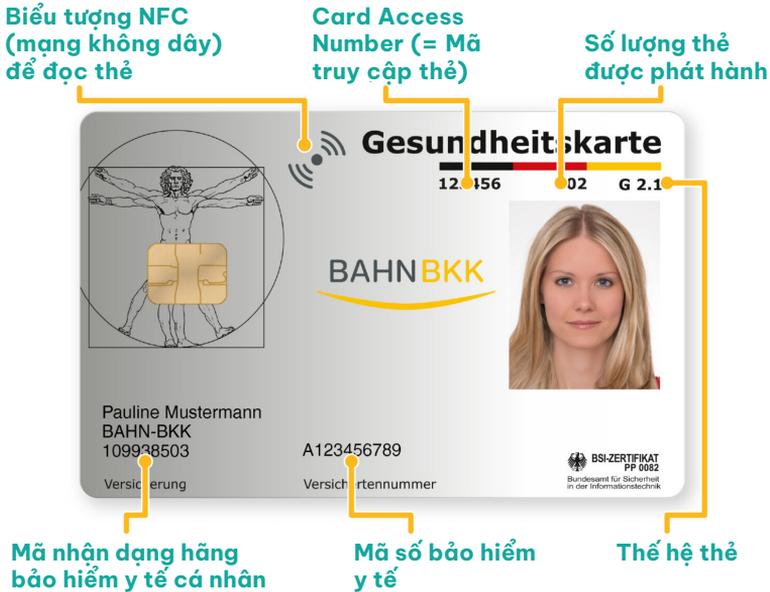
• Welche Vorteile bietet die Digitalisierung?



Die ePK, auch bekannt als digitale Gesundheitskarte (eGK), wird seit Herbst 2020 schrittweise eingeführt. Man erkennt sie an der 6-stelligen Kartenzugangsnummer und dem Symbol für drahtlose Übertragung:

- Sie enthält wichtige medizinische Informationen wie Diagnosen, Medikation und Behandlungsverlauf.
- Dies ermöglicht einen schnellen und effizienten Zugriff für medizinische Fachkräfte und reduziert das Risiko von Dokumentationsfehlern.
- Zudem erleichtert sie die Abrechnung von medizinischen Leistungen.

• Những lợi ích mà số hóa mang lại là gì?



Thẻ ePK, còn được gọi là Thẻ sức khỏe kỹ thuật số (eGK), đã được từng bước triển khai phổ biến từ mùa thu năm 2020. Thẻ được nhận biết bằng mã truy cập thẻ 6 chữ số và biểu tượng mạng không dây:

- Thẻ chứa thông tin y tế quan trọng như chẩn đoán, đơn thuốc và tiến trình điều trị.
- Điều này cho phép nhân viên y tế tiếp cận thông tin nhanh chóng và hiệu quả, đồng thời giảm nguy cơ sai sót trong tài liệu.
- Ngoài ra, thẻ còn giúp dễ dàng thanh toán các dịch vụ y tế.

Die elektronische Patientakte (ePA), ab 2025 verfügbar,

- ermöglicht einen noch schnelleren Zugang zu Patientendaten und
- verbessert die Koordination und Behandlung.
- Patient*innen können ihre Gesundheitsdaten selbst verwalten und behalten so den Überblick über ihre medizinische Historie.

Die Telemedizin

bietet eine wichtige Lösung für medizinische Beratung über große Distanzen hinweg, was besonders für Menschen in ländlichen Gebieten oder mit eingeschränkter Mobilität von großem Nutzen ist.

Die digitale Pflegedokumentation ist

- ein weiterer bedeutender Aspekt, der die Planung von Pflegeprozessen verbessert und effiziente Arbeitsabläufe schafft.
- Durch den Einsatz digitaler Tools können Pflegekräfte ihre Arbeit besser organisieren und
- somit eine höhere Qualität der Versorgung gewährleisten.

Ein weiterer entscheidender Punkt ist der Datenschutz, der von grundlegender Bedeutung ist, um sensible Gesundheitsdaten zu schützen. Trotz seiner Wichtigkeit gibt es jedoch berechtigte Bedenken hinsichtlich potenzieller Risiken wie Datenmissbrauch, die es zu berücksichtigen gilt.

Hồ sơ bệnh nhân điện tử (ePA), dự kiến sẽ có mặt từ năm 2025:

- Cung cấp quyền truy cập nhanh hơn vào dữ liệu bệnh nhân.
- Cải thiện sự phối hợp và điều trị.
- Bệnh nhân có thể tự quản lý dữ liệu sức khỏe của mình. Giúp bệnh nhân nắm rõ lịch sử y tế cá nhân.

Tư vấn y tế từ xa (Telemedizin)

Cung cấp giải pháp quan trọng cho việc tư vấn y tế với khoảng cách lớn giữa bác sĩ và bệnh nhân, đặc biệt hữu ích cho những người sống ở vùng nông thôn hoặc gặp khó khăn trong việc di chuyển.

Tài liệu điều dưỡng điện tử

- Là một bước tiến quan trọng giúp cải thiện việc lập kế hoạch điều dưỡng và cải thiện hiệu quả tiến trình.
- Nhờ các công cụ kỹ thuật số, nhân viên y tế có thể tổ chức công việc tốt hơn.
- Từ đó đảm bảo chất lượng chăm sóc cao hơn.

Một điểm quan trọng khác của quá trình số hoá là khả năng bảo mật dữ liệu, điều cốt lõi để bảo vệ thông tin y tế nhạy cảm. Tuy nhiên, vẫn có những lo ngại về rủi ro chính đáng cần được cân nhắc kỹ lưỡng như việc dữ liệu bị lạm dụng.

• Herausforderungen bei Migrant*innen im Zuge der Digitalisierung

Für ältere Menschen mit Migrationsgeschichte gibt es besondere Herausforderungen. Neben technischen Barrieren, die fast allen älteren Menschen betreffen, gibt es auch Sprach- und kulturelle Unterschiede. Gesundheitseinrichtungen müssen diese Barrieren verstehen und entsprechende Lösungen anbieten.

Mehrsprachige Dienstleistungen sind ein wichtiger Schritt, um die Kommunikationsbarrieren zu überwinden. Das kann die Übersetzung von Informationsbroschüren, Websites oder Apps in verschiedene Sprachen umfassen. Es ist entscheidend, dass die Informationen in der Muttersprache der Nutzer*innen verfügbar sind, um sicherzustellen, dass sie die angebotenen Dienstleistungen vollständig verstehen und nutzen können.

Schulungen und Aufklärung sind ebenfalls von großer Bedeutung. Es ist wichtig, dass Menschen mit Migrationsgeschichte über die Nutzung digitaler Gesundheitsdienstleistungen informiert werden und Unterstützung erhalten, um mögliche Ängste und Unsicherheiten abzubauen. Durch Schulungen können sie lernen, wie sie die digitalen Angebote effektiv nutzen können, und ihr Vertrauen in die Technologie stärken. Diese Schulungen sollten idealerweise in einer kulturell sensiblen Umgebung stattfinden, um sicherzustellen, dass sich die Teilnehmer*innen wohl fühlen und offen für den Lernprozess sind.

Die Digitalisierung bringt viele Möglichkeiten, aber auch Herausforderungen – vor allem für ältere Menschen mit Migrationsgeschichte. In Berlin gibt es jedoch Hilfe, damit alle Senior*innen den Umgang mit digitalen Technologien lernen können. Ein Angebot dafür ist **das Digital-Zebra, eine Digital-Beratung in Berliner Bibliotheken**. Mehr dazu finden Sie im Anhang.

- **Thách thức đối với người nhập cư lớn tuổi trong thời đại số hóa**

Đối với những người nhập cư đã cao tuổi, quá trình số hóa mang đến các thách thức đặc biệt. Bên cạnh rào cản kỹ thuật số mà hầu hết người cao tuổi đều gặp phải, còn có sự khác biệt về ngôn ngữ và văn hóa. Các cơ sở y tế cần hiểu rõ những rào cản này và đưa ra các giải pháp phù hợp.

Đa dạng hoá ngôn ngữ trong dịch vụ cung cấp là một bước tiến quan trọng để vượt qua rào cản giao tiếp. Quá trình này bao gồm việc dịch thông tin, trang web hoặc ứng dụng trên điện thoại sang nhiều ngôn ngữ khác nhau. Để đảm bảo việc người sử dụng có thể hiểu và tận dụng được các dịch vụ y tế được cung cấp, điều cốt yếu là họ có thể tiếp cận được các thông tin này bằng tiếng mẹ đẻ của mình.

Công cuộc đào tạo và tuyên truyền cũng cần được chú trọng. Người nhập cư cần được phổ cập và hỗ trợ nắm bắt thông tin về cách sử dụng các dịch vụ y tế kỹ thuật số để tránh các rủi ro và căng thẳng tiềm ẩn. Thông qua các khóa đào tạo, họ có thể học cách sử dụng hiệu quả các dịch vụ kỹ thuật số và tăng cường niềm tin vào công nghệ. Khi tổ chức các khóa học này, ta cần chú ý đến các khác biệt và nhạy cảm về văn hóa để có thể đảm bảo tạo môi trường nơi người tham gia cảm thấy thoải mái và cởi mở trong quá trình học tập.

Quá trình số hóa mang lại nhiều cơ hội nhưng cũng đi kèm nhiều thách thức – đặc biệt đối với người nhập cư đã cao tuổi. Ở Berlin, có các chương trình hỗ trợ giúp người cao tuổi làm quen với công nghệ số. Một trong những chương trình đó là **Digital-Zebra, dịch vụ tư vấn kỹ thuật số tại các thư viện công cộng ở Berlin**. Thông tin chi tiết có trong phụ lục.

Steuererklärung im Rentenalter – Tipps für Senior*innen

- **Warum auch im Rentenalter Steuern gezahlt werden müssen?**

Der Staat erfüllt eine Vielzahl an Aufgaben, die dem Gemeinwohl dienen und finanziert werden müssen. Dazu zählen Sozialleistungen für Hilfebedürftige, Gehälter für das Personal im öffentlichen Dienst sowie Ausgaben für Gesundheit, Bildung, Infrastruktur und Verteidigung. Auch die Rentenversicherung wird maßgeblich unterstützt: 2024 wird der Bundeshaushalt über 110 Milliarden Euro zur Rentenversicherung zuschießen, was etwa 23 Prozent des Gesamtbudgets ausmacht¹.

Senior*innen erhalten eine monatliche Altersrente, deren Höhe im Durchschnitt unterschiedlich ausfällt. So betrug die durchschnittliche Rente im Jahr 2023 bei Frauen 888 Euro, während Männer im Schnitt 1.309 Euro erhielten².

Auch im Ruhestand ist es notwendig, auf die Rente Steuern zu zahlen. Die Informationen in dieser Broschüre helfen Senior*innen dabei, die Besteuerung ihrer Rente besser zu verstehen und Einsparmöglichkeiten zu erkennen.

Wichtige Hinweise

Diese Informationen beziehen sich nur auf die Altersrente. Andere Rentenarten, wie die Erwerbsunfähigkeitsrente, werden hier nicht behandelt. Bitte beachten Sie: Diese Information kann eine persönliche Steuerberatung nicht ersetzen.

¹ Bundesministerium der Finanzen (Hrsg.) (2024): BMF-Monatsbericht März 2024. Das Generationenkapital: für eine moderne Rente. Zugriff am 20.11.2024. Verfügbar unter: <https://www.bundesfinanzministerium.de/Monatsberichte/Ausgabe/2024/03/Inhalte/Kapitel-2-Fokus/generationenkapital.html>

² Statista 2024: Durchschnittlicher Zahlbetrag der gesetzlichen Altersrenten in Deutschland von 1992 bis 2023 (in Euro/Monat) nach Geschlecht. Zugriff am 20.11.2024. Verfügbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/445123/umfrage/monatlicher-zahlbetrag-der-altersrenten-in-deutschland-nach-geschlecht/>

2 Khai thuế khi về hưu – Mẹo dành cho người cao tuổi

• Tại sao cần phải đóng thuế ngay cả khi đã về hưu?

Nhà nước cần có ngân sách để đảm bảo có thể hoàn thành các nghĩa vụ phục vụ lợi ích nhân dân. Những nghĩa vụ này bao gồm trợ cấp xã hội cho những người cần sự giúp đỡ, lương cho nhân viên dịch vụ công, và các chi phí về y tế, giáo dục, cơ sở hạ tầng và quốc phòng. Bảo hiểm hưu trí cũng được hỗ trợ đáng kể: năm 2024, ngân sách liên bang đã đầu tư hơn 110 tỷ Euro vào bảo hiểm hưu trí, chiếm khoảng 23% tổng ngân sách.

Người cao tuổi nhận được lương hưu hàng tháng, với mức trung bình khác nhau: Năm 2023, trung bình phụ nữ nhận 888 Euro, trong khi nam giới nhận 1.309 Euro.

Ngay cả khi đã nghỉ hưu, việc đóng thuế cho lương hưu vẫn cần thiết. Thông tin trong tài liệu này sẽ giúp người cao tuổi hiểu rõ hơn về việc đánh thuế lương hưu của mình và nhận ra các cơ hội tiết kiệm.

Thông tin quan trọng

Những thông tin này chỉ áp dụng cho lương hưu tuổi già. Các loại lương hưu khác, như lương hưu do mất khả năng lao động, không được đề cập ở đây. Lưu ý: Thông tin này không thể thay thế dịch vụ tư vấn thuế cá nhân.

- **Wann muss ich als Rentner*in eine Steuererklärung abgeben?**

Sie müssen eine Steuererklärung machen, wenn:

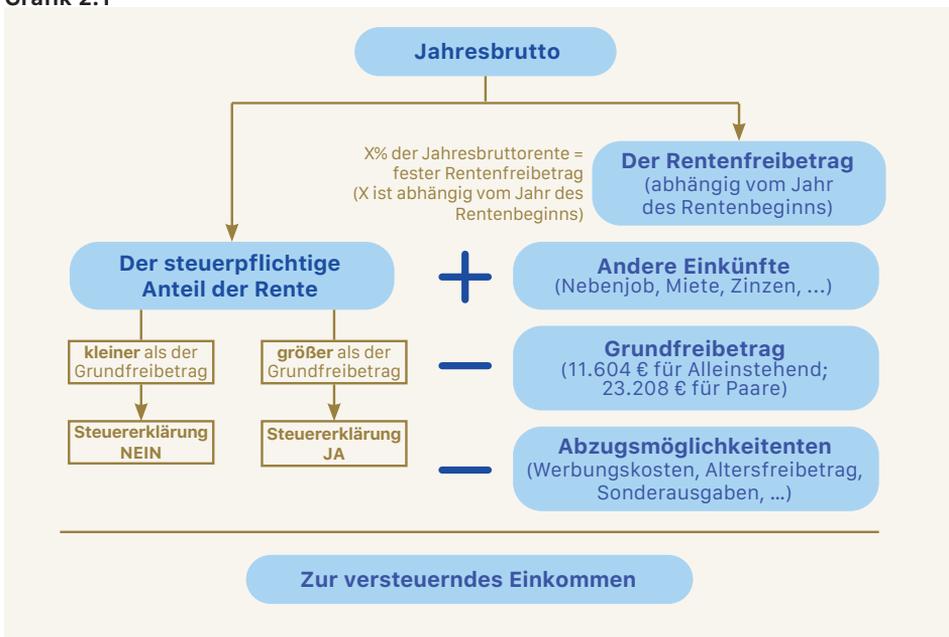
- Ihre jährliche Bruttorente den sogenannten **Grundfreibetrag** überschreitet.

Dieser Grundfreibetrag liegt 2024 bei **11.604 Euro** für Alleinstehende und bei **23.208 Euro** für Paare.

- Sie noch weitere Einkünfte haben, zum Beispiel aus Vermietung, Kapitalerträgen (wie Zinsen) oder einer Betriebsrente.
- Das Finanzamt Sie dazu auffordert, eine Steuererklärung abzugeben.

Die folgende Grafik 2.1 zeigt Ihnen, wie das zu versteuernde Einkommen für Rentner*innen berechnet wird.

Grafik 2.1



- **Khi nào tôi cần nộp tờ khai thuế khi đã về hưu?**

Quý vị cần nộp tờ khai thuế nếu:

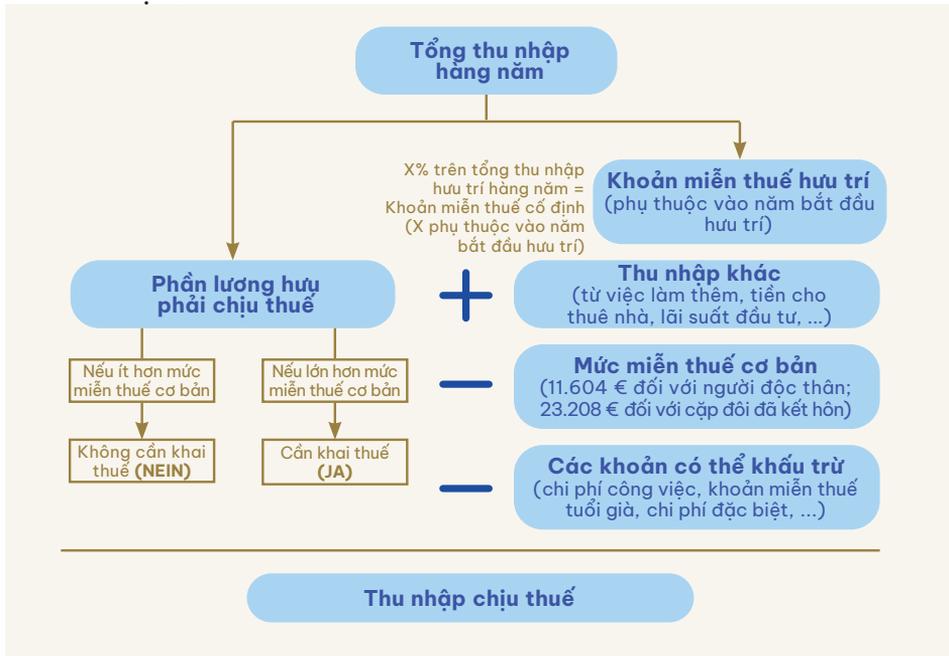
- Tổng lương hưu hàng năm vượt mức miễn thuế cơ bản.

Năm 2024, mức miễn thuế cơ bản là
11.604 Euro cho cá nhân và
23.208 Euro cho các cặp vợ chồng.

- Quý vị còn có thêm các nguồn thu nhập khác, ví dụ như từ tiền cho thuê nhà, lãi vốn đầu tư (như tiền lãi) hoặc lương hưu từ công ty.
- Cơ quan thuế yêu cầu quý vị nộp tờ khai thuế.

Hình minh họa 2.1 cho thấy cách tính thu nhập chịu thuế đối với người đã về hưu.

Hình minh họa 2.1



- **Was ist der Rentenfreibetrag?**

Der Rentenfreibetrag ist ein fester Betrag in Euro, der von Ihrer Rente nicht versteuert wird. Dieser Betrag bleibt Ihr Leben lang gleich, auch wenn Ihre Rente später steigt.

So wird der Rentenfreibetrag berechnet:

$$\begin{aligned} \text{Rentenfreibetrag} &= \\ &X \% \text{ der Jahresbruttorente} \\ &= \text{fester Euro-Betrag} \end{aligned}$$

Der Wert „X“ hängt davon ab, in welchem Jahr Sie in Rente gegangen sind. Er bestimmt den Prozentsatz, der von Ihrer Rente steuerfrei bleibt. In der folgenden Tabelle 2.1 sehen Sie, wie sich der Wert „X“ von 2005 bis 2058 ändert, basierend auf dem aktuellen Einkommenssteuergesetz.

Tabelle 2.1

Rentenfreibetrag von 2005 bis 2058

Jahr des Rentenbeginns	Rentenfreibetrag in Prozent = X		Jahr des Rentenbeginns	Rentenfreibetrag in Prozent = X
Bis 2005	50		2021	19,0
2006	48		2022	18,0
2007	46		2023	17,5
2008	44		2024	17,0
2009	42	→	2025	16,5
2010	40		2026	16,0
2011	38		2027	15,5
2012	36		2028	15,0
2013	34	→	2029	14,5
2014	32		2030	14,0
2015	30		2031	13,5
2016	28		2032	13,0
2017	26		2033	12,5
2018	24		2034	12,0
2019	22		2035	11,5
2020	20		2036	11,0

- **Khoản miễn thuế lương hưu là gì?**

Khoản miễn thuế lương hưu là một số tiền cố định bằng Euro, không bị đánh thuế. Khoản tiền này giữ nguyên suốt đời, ngay cả khi lương hưu của quý vị có sự thay đổi và tăng sau này.

Cách tính khoản miễn thuế lương hưu:

$$\text{Khoản miễn thuế} = X\% \text{ lương hưu hàng năm} = \text{số tiền cố định.}$$

Giá trị "X" phụ thuộc vào năm quý vị nghỉ hưu và xác định tỷ lệ lương hưu không chịu thuế. Dựa theo bảng tỷ lệ 2.1, quý vị có thể thấy sự thay đổi trong tỉ lệ xác định lương hưu không chịu thuế cho các năm hưu từ 2005 đến 2058, quy định dựa theo luật thuế thu nhập cá nhân ở thời điểm hiện tại.

Bảng 2.1

Khoản miễn thuế lương hưu từ năm 2005 đến 2058

Năm bắt đầu hưu trí	Tỷ lệ miễn thuế hưu trí = X	Năm bắt đầu hưu trí	Tỷ lệ miễn thuế hưu trí = X
2037	10,5	2053	2,5
2038	10,0	2054	2,0
2039	9,5	2055	1,5
2040	9,0	2056	1,0
→ 2041	8,5	→ 2057	0,5
2042	8,0	2058	0,0
2043	7,5		
2044	7,0		
→ 2045	6,5		
2046	6,0		
2047	5,5		
2048	5,0		
2049	4,5		
2050	4,0		
2051	3,5		
2052	3,0		

Quelle: Einkommensteuergesetz



Beispiel 1: Muss ich eine Steuererklärung abgeben und Steuer zahlen?

Eine alleinstehende Rentnerin bekommt eine Jahresbruttorente von 12.000 Euro (das sind 1.000 Euro pro Monat). Sie ist seit 2005 in Rente und hat keine weiteren Einkünfte.

Ihr zu versteuernder Rentenanteil wird so berechnet:

$$50 \% \text{ von } 12.000 \text{ Euro} = 6.000 \text{ Euro}$$

Da die Rentnerin keine weiteren Einkünfte hat, liegt der zu versteuernde Anteil ihrer Rente also bei 6.000 Euro. Das ist weniger als der Grundfreibetrag für Alleinstehende (11.604 Euro im Jahr 2024).

Ergebnis: Die Rentnerin muss keine Steuern zahlen und auch keine Steuererklärung abgeben.



Beispiel 2: Steuer- und Steuerklärungspflicht bei Rente und weiteren Einkünften

Eine alleinstehende Rentnerin erhält eine Jahresbruttorente von 12.000 Euro (das sind 1.000 Euro pro Monat) und ist seit 2020 in Rente. Zusätzlich verdient sie 500 Euro pro Monat aus der Vermietung ihrer Eigentumswohnung – das sind 6.000 Euro pro Jahr.

Da die Rentnerin mehrere Einkommensquellen hat, muss sie eine Steuererklärung abgeben.

Berechnung des zu versteuernden Rentenanteils:

- Da die Rentnerin seit 2020 in Rente ist, beträgt ihr Rentenfreibetrag 20 % von 12.000 Euro, also 2.400 Euro (siehe Tabelle 2.1, Seiten 20-21).
- Der zu versteuernde Anteil ihrer Rente beträgt: 12.000 Euro – 2.400 Euro = 9.600 Euro



Ví dụ 1: Tôi có cần nộp tờ khai thuế và đóng thuế không?

Một phụ nữ sống một mình nhận lương hưu hàng năm là 12.000 Euro (tương đương 1.000 Euro mỗi tháng). Bà nghỉ hưu từ năm 2005 và không có thu nhập khác.

Cách tính phần lương hưu chịu thuế:

$$50\% \text{ của } 12.000 \text{ Euro} = 6.000 \text{ Euro}$$

Do không có thu nhập khác, phần lương hưu chịu thuế là 6.000 Euro, thấp hơn mức miễn thuế cơ bản cho người độc thân (11.604 Euro vào năm 2024).

Kết quả: Người phụ nữ này không cần phải đóng thuế hay nộp tờ khai thuế.



Ví dụ 2: Nghĩa vụ khai thuế và đóng thuế khi có lương hưu và thu nhập bổ sung

Một phụ nữ sống một mình nhận lương hưu hàng năm là 12.000 Euro (tương đương 1.000 Euro mỗi tháng) và đã nghỉ hưu từ năm 2020. Ngoài ra, bà kiếm thêm 500 Euro mỗi tháng từ việc cho thuê căn hộ của mình, tương đương 6.000 Euro mỗi năm.

Vì bà có nhiều nguồn thu nhập, bà phải nộp tờ khai thuế.

Cách tính phần lương hưu chịu thuế:

- Từ năm 2020, mức miễn thuế lương hưu của bà là 20% của 12.000 Euro = 2.400 Euro (xem Bảng 2.1, trang 20-21).
- Phần lương hưu chịu thuế: 12.000 Euro - 2.400 Euro = 9.600 Euro.

Ergebnis: Die zu versteuernde Rente (9.600 Euro) plus die Mieteinnahmen (6.000 Euro) ergeben ein Gesamteinkommen von 15.600 Euro. Das ist mehr als der Grundfreibetrag für Alleinstehende (11.604 Euro im Jahr 2024).

Die zu versteuernde Rente	9.600 Euro
+ Mieteinnahme	6.000 Euro
- Grundfreibetrag	11.604 Euro
<hr/>	
= Differenz	3.996 Euro

Muss sie viel Steuern zahlen?

Nicht unbedingt! Von der oben genannten Differenz in Höhe von 3.996 Euro können viele Ausgaben abgezogen werden, zum Beispiel bestimmte Krankheitskosten oder Versicherungsbeiträge. Diese Abzugsmöglichkeiten bieten Senior*innen viele Tipps, um Steuern zu sparen.



Kết quả: Phần lương hưu chịu thuế (9.600 Euro) + Thu nhập từ cho thuê (6.000 Euro) = Tổng thu nhập chịu thuế là 15.600 Euro. Tổng thu nhập này cao hơn mức miễn thuế cơ bản cho người độc thân (11.604 Euro vào năm 2024).

Phần lương hưu chịu thuế	9.600 Euro
+ Thu nhập từ cho thuê	6.000 Euro
- Mức miễn thuế cơ bản	11.604 Euro
<hr/>	
= Chênh lệch	3.996 Euro

Bà ấy có cần phải đóng nhiều thuế không?

Không nhất thiết! Từ khoản chênh lệch 3.996 Euro được đề cập ở trên, nhiều chi phí có thể được khấu trừ, ví dụ như chi phí y tế cụ thể hoặc phí bảo hiểm. Những khoản khấu trừ này cung cấp nhiều mẹo hữu ích cho người cao tuổi để tiết kiệm thuế.

• Die Abzugsmöglichkeiten für Rentner*innen

Als Rentner*in können Sie viele Ausgaben von der Steuer absetzen, um weniger Steuern zu zahlen. Hier sind die wichtigsten Abzugsmöglichkeiten:

1. Werbungskosten

Werbungskostenpauschale: Rentner*innen können pauschal 102 Euro an Werbungskosten absetzen. Wenn Ihre Werbungskosten höher sind, können Sie diese auch einzeln nachweisen und absetzen. Werbungskosten umfassen zum Beispiel:

- Fahrtkosten (z. B. zur Arbeit)
- Telefon- und Internetkosten
- Arbeitsmittel (z. B. Computer oder Büromaterial)

Weitere absetzbare Kosten sind:

- Steuerberatungskosten
- Mitgliedsbeiträge in Gewerkschaften
- Kosten für die Klärung von Rentenansprüchen
- Kontoführungsgebühren (z. B. 16 Euro jährlich)

2. Sonderausgaben

Rentner*innen können bis zu 1.900 Euro als Sonderausgaben von der Steuer absetzen. Diese Ausgaben umfassen:

- Spenden für gemeinnützige Arbeit (bis 300 Euro ohne Spendenquittung)
- Parteibeiträge
- Kirchensteuer
- Unterhaltszahlungen
- Private Haftpflicht- und Unfallversicherung sowie Kfz-Haftpflichtversicherung
- Sterbegeldversicherung
- Sonderausgabenpauschbetrag:
 - 36 Euro für Alleinstehende
 - 72 Euro für Paare

3. Vorsorgeaufwendungen

Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung können ebenfalls von der Steuer abgesetzt werden.

• Các khoản khấu trừ thuế cho người đã nghỉ hưu

Là người nghỉ hưu, quý vị có thể khấu trừ nhiều chi phí từ thuế để giảm số thuế phải nộp. Dưới đây là các khoản khấu trừ quan trọng nhất:

1. Chi phí công việc

Mức khấu trừ chi phí công việc cố định: Người nghỉ hưu có thể khấu trừ cố định 102 Euro. Nếu chi phí công việc của quý vị cao hơn, quý vị có thể kê khai riêng lẻ và khấu trừ. Chi phí công việc bao gồm, ví dụ:

- Chi phí đi lại (ví dụ: đi làm).
- Chi phí điện thoại và internet.
- Dụng cụ làm việc (ví dụ: máy tính hoặc văn phòng phẩm).

Các chi phí khác có thể khấu trừ:

- Chi phí tư vấn thuế.
- Phí thành viên công đoàn.
- Chi phí giải quyết quyền lợi lương hưu.
- Phí duy trì tài khoản ngân hàng (ví dụ: 16 Euro mỗi năm).

2. Chi phí đặc biệt (Sonderausgaben)

Người đã nghỉ hưu có thể khấu trừ tối đa 1.900 Euro chi phí đặc biệt từ thuế. Các chi phí này bao gồm:

- Đóng góp từ thiện cho các công việc cộng đồng (tối đa 300 Euro không cần biên lai).
- Đóng góp cho đảng phái chính trị.
- Thuế nhà thờ.
- Chi phí hỗ trợ gia đình.
- Bảo hiểm trách nhiệm cá nhân, bảo hiểm tai nạn và bảo hiểm xe hơi.
- Bảo hiểm chi phí mai táng.
- Khoản khấu trừ cố định chi phí đặc biệt:
 - 36 Euro cho cá nhân.
 - 72 Euro cho cặp đôi.

3. Chi phí bảo hiểm (Vorsorgeaufwendungen)

Các khoản chi trả bảo hiểm y tế và chăm sóc sức khỏe cũng có thể được khấu trừ thuế.

4. Außergewöhnliche Belastungen

Das sind Kosten, die durch besondere Lebensumstände entstehen, zum Beispiel:

- **Krankheitskosten:** Kosten für Arzneimittel, Fahrtkosten zum Arzt oder Krankenhaus, Eigenbeteiligung bei Krankenhausaufenthalten oder Kur, Brillen, Hilfsmittel, Physiotherapie-Zuzahlungen und Beerdigungskosten.
- **Haushalts- und Pflegehilfe:** 20 % der Lohnkosten für Haushaltshilfen oder Pflegehilfen, maximal 4.000 Euro.
- **Handwerkerkosten:** Für Renovierungen und Instandhaltungen können Sie 20 % der Lohnkosten absetzen, bis zu einem Betrag von 1.200 Euro (Barzahlungen werden nicht akzeptiert).
- **Umbaukosten wegen Behinderung:** Umbauten in der Wohnung aufgrund von Behinderung können abgesetzt werden.
- **Pflegekosten:**
 - Pflegegrad 2: 600 Euro
 - Pflegegrad 3: 1.100 Euro
 - Pflegegrad 4: 1.800 Euro
- **Hinterbliebenenpauschale:** 370 Euro, wenn Sie Witwenrente beziehen.
- **Behindertenpauschbetrag:** Wenn Ihr Grad der Behinderung (GdB) mindestens 20 beträgt, können Sie je nach GdB zwischen 384 und 7.400 Euro absetzen. Aber für Rentner*innen mit einem GdB unter 50 gilt der Pauschbetrag nur, wenn sie eine Unfallrente erhalten, nicht jedoch bei einer gesetzlichen Rente.
- **Heimkosten:** Wenn Sie in einem Heim leben oder Ihre Eltern in einem Heim leben und Sie die Kosten übernehmen, können diese abgesetzt werden.

5. Altersfreibetrag

Wenn Sie gleichzeitig Renten beziehen und noch arbeiten, können Sie einen Altersfreibetrag bekommen. Die Bedingungen sind:

- Sie müssen mindestens 64 Jahre alt sein.
- Der Freibetrag beträgt 12 % Ihrer Einkünfte, höchstens jedoch 608 Euro im Jahr 2024.
- Der Altersfreibetrag wird automatisch vom Finanzamt berechnet.

4. Chi phí đặc biệt do hoàn cảnh phát sinh (Außergewöhnliche Belastungen)

Đây là các chi phí phát sinh do hoàn cảnh đặc biệt, ví dụ:

- **Chi phí y tế:** Chi phí thuốc, chi phí đi lại khám bệnh, chi phí nằm viện, kính mắt, thiết bị hỗ trợ, vật lý trị liệu và chi phí mai táng.
- **Hỗ trợ gia đình và chăm sóc:** Khấu trừ 20% chi phí lao động của người giúp việc hoặc chăm sóc, tối đa 4.000 Euro.
- **Chi phí thợ sửa chữa:** Khấu trừ 20% chi phí lao động cho sửa chữa, bảo trì, tối đa 1.200 Euro (không chấp nhận thanh toán bằng tiền mặt).
- **Chi phí cải tạo nhà cửa hỗ trợ người khuyết tật:** Các cải tạo trong nhà để hỗ trợ người khuyết tật có thể được khấu trừ.
- **Chi phí chăm sóc (Pflegekosten):**
 - Cho người cần hỗ trợ chăm sóc đặc biệt mức Pflegegrad 2: 600 Euro.
 - Cho người cần hỗ trợ chăm sóc đặc biệt mức Pflegegrad 3: 1.100 Euro.
 - Cho người cần hỗ trợ chăm sóc đặc biệt mức Pflegegrad 4: 1.800 Euro.
- **Khoản khấu trừ dành cho người goá bụa:** 370 Euro nếu nhận trợ cấp goá bụa.
- **Khoản khấu trừ do khuyết tật:** Nếu mức khuyết tật (GdB) ít nhất là 20, quý vị có thể nhận khấu trừ từ 384 đến 7.400 Euro tùy thuộc vào mức GdB. Tuy nhiên, nếu GdB dưới 50, khoản này chỉ áp dụng với lương hưu tai nạn, không áp dụng với lương hưu thông thường.
- **Chi phí viện dưỡng lão:** Nếu quý vị hoặc cha mẹ quý vị ở viện dưỡng lão và quý vị là người chi trả các chi phí dịch vụ, các khoản này có thể được khấu trừ.

5. Miễn thuế tuổi già (Altersfreibetrag)

Nếu quý vị nhận lương hưu và vẫn đi làm, quý vị có thể được hưởng miễn thuế tuổi già. Điều kiện:

- Ít nhất 64 tuổi.
- Miễn thuế bằng 12% thu nhập, tối đa 608 Euro vào năm 2024.
- Khoản miễn thuế này sẽ được cơ quan thuế tự động tính toán.

• Wer bietet Hilfe bei der Steuererklärung an?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Unterstützung bei der Steuererklärung zu bekommen:

- **einfachElster (ab 2021):** Eine Online-Plattform, die von den Finanzämtern bereitgestellt wird, um Steuererklärungen einfach und sicher elektronisch abzugeben.
- **Steuerprogramme als Software:** Es gibt Programme, die auf dem Computer installiert werden und Schritt für Schritt durch die Steuererklärung führen.
- **Steuerberater:** Ein Steuerberater kann Sie individuell beraten und die Steuererklärung für Sie übernehmen.
- **Lohnsteuerverein:** Diese Vereine bieten Unterstützung bei der Steuererklärung und Beratung in Steuerfragen für Mitglieder.
- **Lohnsteuerhilfverein:** Hier erhalten Mitglieder Hilfe bei der Steuererklärung, speziell wenn es um Einkünfte aus Lohn und Rente geht.

Die Steuererklärung im Rentenalter muss nicht kompliziert sein. Wir hoffen, dass die vorliegenden Informationen Ihnen dabei helfen, die Besteuerung Ihrer Rente besser zu verstehen und nützliche Steuertipps zu entwickeln.

• Ai có thể hỗ trợ quý vị khai thuế?

Có nhiều cách để nhận hỗ trợ khai thuế:

- **einfachElster:** Nền tảng trực tuyến do cơ quan thuế cung cấp để khai thuế dễ dàng và an toàn.
- **Phần mềm khai thuế:** Các phần mềm hướng dẫn từng bước khai thuế.
- **Tư vấn thuế:** Chuyên gia tư vấn thuế hỗ trợ cá nhân.
- **Hội hỗ trợ khai thuế (Lohnsteuerverein):** Các hội này cung cấp hỗ trợ trong việc khai thuế và tư vấn về các vấn đề thuế cho các thành viên.
- **Hội hỗ trợ khai thuế (Lohnsteuerhilfeverein):** Tại đây, các thành viên nhận được hỗ trợ trong việc khai thuế, đặc biệt là đối với thu nhập từ lương và lương hưu.

Khai thuế khi về hưu không nhất thiết phải phức tạp. Hy vọng những thông tin này sẽ giúp quý vị hiểu rõ hơn về thuế lương hưu và phát triển các mẹo hữu ích để tiết kiệm thuế.

Demenz und Migration – Herausforderungen und Unterstützungsangebote für Demenzerkrankte mit Migrationsgeschichte

• Herausforderungen für Demenzerkrankte mit Migrationsgeschichte

Demenz ist eine schwere Krankheit, die viele Menschen betrifft. Menschen mit Migrationsgeschichte in Deutschland, die an Demenz erkranken, stehen jedoch oft vor besonderen Herausforderungen:

- **Schwierigkeiten bei der Früherkennung:** Viele Betroffene erkennen die Anzeichen einer Demenz nur schwer. Sprachbarrieren sind ein großes Hindernis, da die Diagnose nicht immer in der Muttersprache durchgeführt werden kann. Für Menschen, die sich besser in ihrer Muttersprache ausdrücken, kann das ein Problem sein.
- **Kulturelle Hürden:** In manchen Kulturen wird Demenz mit Scham oder Stigmatisierung verbunden. Deshalb zögern Betroffene oder ihre Familien oft, frühzeitig medizinische Hilfe zu suchen.
- **Fehlende soziale Netzwerke:** Viele ältere Menschen mit Migrationsgeschichte leben in Deutschland ohne nahe Verwandte oder ein starkes soziales Netzwerk. Das kann zu Einsamkeit führen und die Demenzerkrankung noch verschlimmern.
- **Mangel an Wissen über Demenz:** In vielen migrantischen Gemeinschaften ist das Wissen über Demenz und den Umgang damit gering. Die Unsicherheit im Umgang mit der Krankheit erschwert oft die Unterstützung der Betroffenen. Es ist daher wichtig, dass ältere Menschen mit Migrationsgeschichte rechtzeitig über Demenz informiert werden, um frühzeitig Hilfe zu suchen und soziale Kontakte zu stärken.

Suy giảm trí nhớ và di cư - Thách thức và hỗ trợ cho những người nhập cư mắc chứng suy giảm trí nhớ

• Thách thức đối với người nhập cư mắc chứng suy giảm trí nhớ

Chứng suy giảm trí nhớ là một bệnh lý nghiêm trọng ảnh hưởng đến nhiều người. Tuy nhiên, những người nhập cư ở Đức khi mắc chứng này thường gặp phải các thách thức đặc biệt:

- **Khó khăn trong việc chẩn đoán và điều trị sớm:** Nhiều người bệnh khó nhận ra các dấu hiệu của chứng suy giảm trí nhớ. Rào cản ngôn ngữ là một trở ngại lớn vì chẩn đoán không phải lúc nào cũng được thực hiện bằng tiếng mẹ đẻ. Điều này có thể gây khó khăn cho những người chỉ có khả năng diễn đạt rành mạch bằng ngôn ngữ mẹ đẻ.
- **Rào cản văn hóa:** Trong một số nền văn hóa, chứng suy giảm trí nhớ thường gắn liền với sự xấu hổ hoặc kỳ thị. Vì vậy, người bệnh hoặc gia đình thường ngần ngại tìm kiếm sự giúp đỡ y tế sớm.
- **Thiếu mạng lưới xã hội:** Nhiều người nhập cư cao tuổi sống ở Đức mà không có người thân gần gũi hoặc mạng lưới xã hội cộng đồng mạnh. Điều này có thể dẫn đến cuộc sống cô độc và làm bệnh suy giảm trí nhớ trở nên nghiêm trọng hơn.
- **Thiếu kiến thức về chứng suy giảm trí nhớ:** Trong nhiều cộng đồng người nhập cư, kiến thức về chứng suy giảm trí nhớ và phương hướng xử lý còn hạn chế. Điều này thường khiến việc hỗ trợ người bệnh gặp khó khăn. Vì vậy, việc cung cấp thông tin sớm về suy giảm trí nhớ cho người nhập cư cao tuổi là rất quan trọng để họ có thể tìm kiếm sự hỗ trợ kịp thời và chú ý củng cố các mối quan hệ xã hội.

• Was ist Demenz?

Demenz ist eine Erkrankung, die das Denken und Verhalten so stark beeinträchtigt, dass alltägliche Aufgaben schwerfallen. Die Diagnose wird gestellt, wenn diese Symptome seit mindestens sechs Monaten bestehen:

- **Gedächtnisstörungen:** Schwierigkeiten, sich an Dinge zu erinnern
- **Probleme in anderen Bereichen der Denkfähigkeit:** z. B. Schwierigkeiten beim Sprechen, bei der Aufmerksamkeit, im Urteilsvermögen oder bei der räumlichen Wahrnehmung
- **Nicht-kognitive Symptome:** z. B. Reizbarkeit, verminderte Emotionen oder veränderte soziale Umgangsformen

Alle Symptome müssen so stark ausgeprägt sein, dass sie den Alltag der betroffenen Person spürbar beeinträchtigen.

• Wo kann man in Berlin eine Demenz-Untersuchung machen?

Hausarzt als erster Ansprechpartner

Wenn Sie merken, dass Ihr Gedächtnis nachlässt oder Sie häufiger Dinge vergessen, ist der Hausarzt die erste Anlaufstelle. Der Hausarzt kann erste Untersuchungen machen und eine Überweisung zu einem Facharzt ausstellen, wenn weitere Tests nötig sind. Der Facharzt für solche Fälle heißt Neurologe.

Gedächtnissprechstunden

In Berlin gibt es außerdem spezielle Einrichtungen, die „Gedächtnissprechstunden“ heißen. Diese Zentren sind auf Gedächtnisprobleme spezialisiert und können besonders gründliche Untersuchungen machen. Gedächtnissprechstunden sind oft an Krankenhäuser angeschlossen. Dort können Sie zu Untersuchungen hingehen, ohne dass Sie im Krankenhaus bleiben müssen.

Für eine Untersuchung in der Gedächtnissprechstunde brauchen Sie eine Überweisung eines Hausarztes oder Neurologen.

• Chứng suy giảm trí nhớ là gì?

Chứng suy giảm trí nhớ là một bệnh làm suy giảm tư duy và hành vi đến mức các công việc hàng ngày trở nên khó khăn. Chẩn đoán được đưa ra khi các triệu chứng kéo dài ít nhất 6 tháng, bao gồm:

- **Suy giảm trí nhớ:** Khó khăn trong việc nhớ lại thông tin.
- **Vấn đề ở các lĩnh vực tư duy khác:** Ví dụ, khó khăn trong việc nói, tập trung, đánh giá hoặc nhận thức không gian.
- **Triệu chứng không liên quan đến tư duy:** Ví dụ, dễ cáu gắt, giảm cảm xúc hoặc thay đổi trong cách giao tiếp xã hội.

Tất cả các triệu chứng này phải nghiêm trọng đến mức ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống hàng ngày của người bệnh.

• Ở Berlin, có thể kiểm tra suy giảm trí nhớ ở đâu?

Đầu tiên nên tham khảo ý kiến bác sĩ gia đình

Nếu quý vị nhận thấy trí nhớ giảm sút hoặc thường xuyên quên, bác sĩ gia đình là người đầu tiên quý vị nên liên hệ. Họ có thể thực hiện các kiểm tra ban đầu và chuyển quý vị đến bác sĩ chuyên khoa nếu cần thêm xét nghiệm. Bác sĩ chuyên khoa trong trường hợp này là bác sĩ thần kinh.

Phòng khám tư vấn trí nhớ

Ở Berlin, có các cơ sở đặc biệt gọi là phòng khám tư vấn trí nhớ. Những cơ sở này chuyên về các vấn đề liên quan đến trí nhớ và có thể tiến hành các kiểm tra kỹ lưỡng. Các phòng khám này thường nằm trong các bệnh viện và quý vị có thể đến kiểm tra mà không cần nhập viện.

Lưu ý: Quý vị cần giấy giới thiệu từ bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ thần kinh để kiểm tra tại phòng khám tư vấn trí nhớ.

Buch

**1 Charité Universitätsmedizin Berlin,
Campus Berlin Buch
Gedächtnissprechstunde und Zentrum für
Demenzprävention**

Lindenberger Weg 80, 13125 Berlin
Leitung: Prof. Dr. med. Oliver Peters
Tel.: 450 540 077
E-Mail: gedaechtnissprechstunde@charite.
de

Mitte

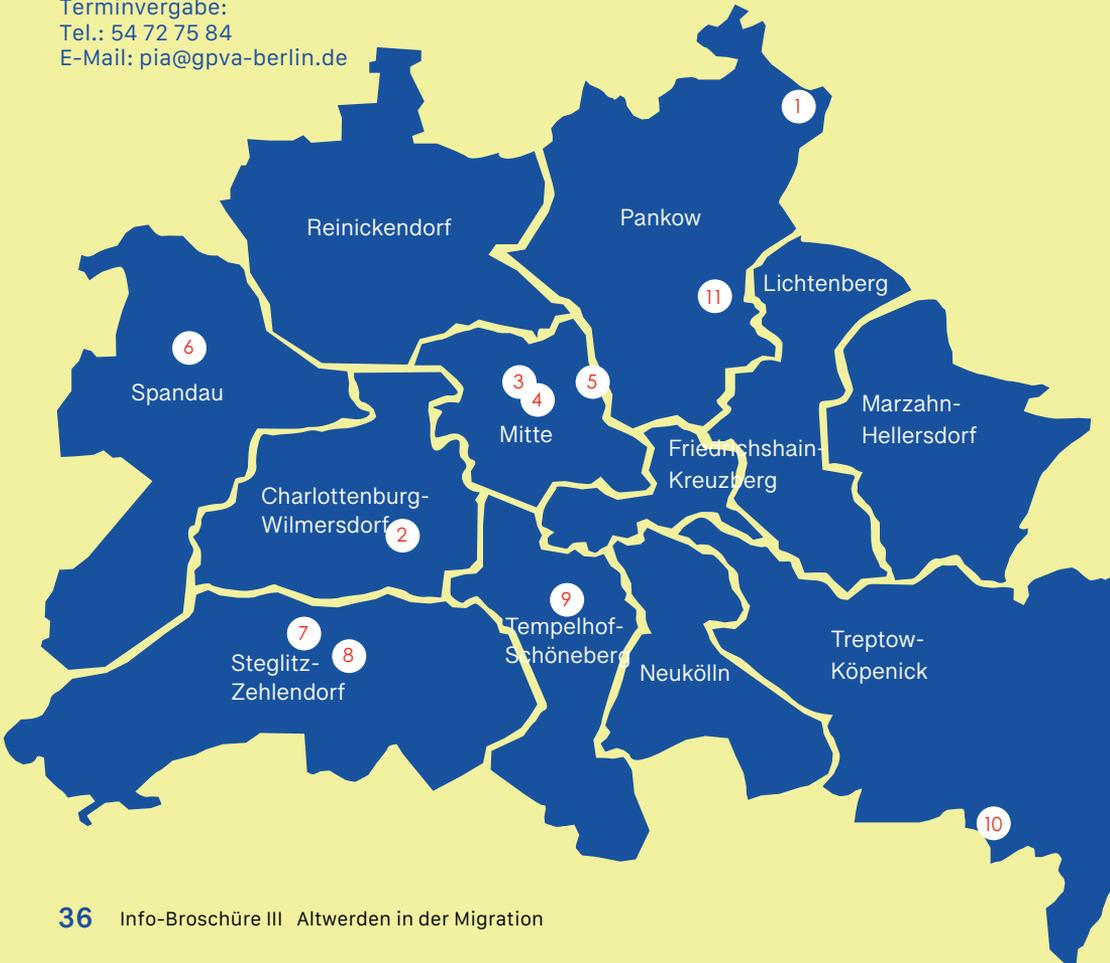
**3 Charité Universitätsmedizin Berlin,
Campus Charité Mitte
Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie am Campus Mitte
Gedächtnissprechstunde und
Sprechstunde für Frontotemporale
Demenzen**

Charitéplatz 1, 10117 Berlin
Ansprechpartner: Eike Jakob Spruth
Tel.: 45 05 51 70 95
Mo bis Fr. 8.30-16.00 Uhr

Charlottenburg-Wilmersdorf

**2 Friedrich von Bodelschwingh-Klinik
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie**

Landhausstraße 33-35, 10717 Berlin
Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Arnim Quante
Terminvergabe:
Tel.: 54 72 75 84
E-Mail: pia@gpva-berlin.de



**4 Charité Universitätsmedizin Berlin, Campus Charité Mitte
Klinik für Neurologie und Experimentelle Neurologie**
Charitéplatz 1, 10117 Berlin
Ansprechpartner: Dr. med. Prüß und Dr. med. P. Körtevelyessy
Tel.: 450 56 05 60
www.demenz@charite.de

5 Alexianer St. Hedwigs-Krankenhaus Gedächtnissprechstunde
Große Hamburger Straße 5-11,
10155 Berlin
Leitung: Oberärztin PD Dr. med. Eva Brandl
Terminvereinbarung: Tel.: 23 11 25 00

Spandau

6 Vivantes Klinikum Spandau, Klinik für Gerontopsychiatrie mit Memory Clinic
Neue Bergstraße 6, 13585 Berlin
Leitung: Dr. med. Timo Pauli, MBA
Anmeldung für die Gedächtnissprechstunde:
Tel.: 130 13 30 88
Montag: 9 – 13 Uhr, 14 – 18 Uhr
Dienstag: 8 – 13 Uhr, 14 – 18 Uhr
Mittwoch bis Freitag:
8 – 13 Uhr, 14 – 16 Uhr

Steglitz-Zehlendorf

7 Charité Universitätsmedizin, Berlin, Campus Benjamin Franklin Gedächtnissprechstunde der Psychiatrischen Instituts- und Hochschulambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Hindenburgdamm 30, 12203 Berlin
Neu: Türkischsprachige Gedächtnissprechstunde
Leitung: Prof. Dr. med. Oliver Peters
Tel.: 450 51 76 85
E-Mail: gedaechtnissprechstunde@charite.de

**8 Ambulantes Gesundheitszentrum der Charité
Campus Benjamin Franklin, Neurologie Schwerpunktpraxis Demenz und Kognitive Störungen (Gedächtnissprechstunde)**
Hindenburgdamm 30, 12200 Berlin
Leitung: Dr. Andreas Lüschow
Tel.: 450 55 06 06

Tempelhof-Schöneberg

**9 Vivantes Wenckeback-Klinikum Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Psychiatrische Institutsambulanz**
Wenckebackstr. 23, 12099 Berlin
Leitung: Dr. Deniz Cerci
Terminvereinbarung: Tel.: 130 19 24 81

Treptow-Köpenick

10 Alexianer Krankenhaus Hedwigshöhe Psychiatrische Institutsambulanz
Höhensteig 1, 12526 Berlin
Neuropsychologin: Britta Neumann
Oberarzt: Dr. med. Jan-Dirk Werner
Koordination: Antje Langer
Tel.: 67 41 39 04

Weißensee

11 St. Joseph-Krankenhaus Weißensee Zentrum für Seelische Gesundheit im Alter
Gartenstraße 1, 13088 Berlin
Oberarzt: Dr. Rene Köckemann
Tel.: 92 79 02 74
Terminvereinbarung:
Frau Konopka, Tel.: 92 79 03 22
Mo bis Fr 8.00-14.00 Uhr

• Was kann man tun, um Demenz vorzubeugen?

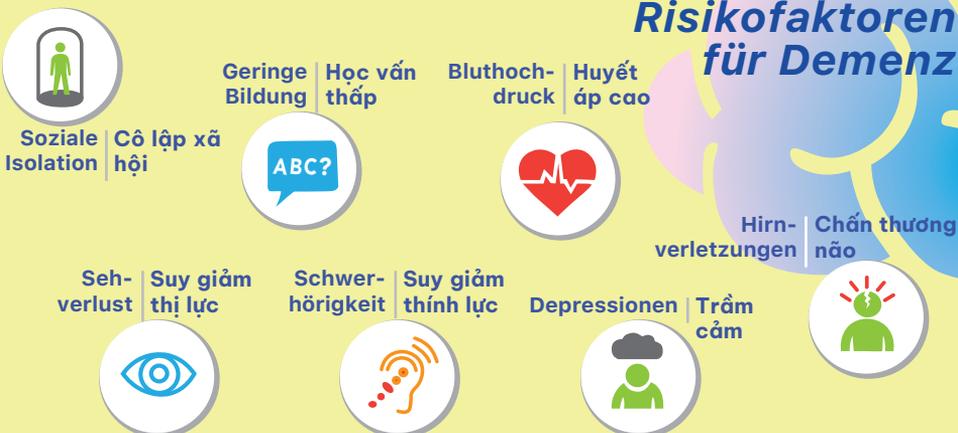
Die genauen Ursachen für Demenz, wie z. B. Alzheimer, sind noch nicht vollständig bekannt. Es gibt jedoch einige Risikofaktoren, die das Risiko einer Erkrankung erhöhen. Manche dieser Faktoren können wir nicht ändern, wie das Alter, die Gene oder das Geschlecht. Andere Faktoren lassen sich aber beeinflussen, sodass das Risiko einer Demenzerkrankung sinkt. Forschende schätzen, dass weltweit etwa 45 Prozent aller Demenzerkrankungen verhindert oder zumindest verzögert werden könnten. Das bedeutet, dass wir alle etwas dafür tun können, die Gesundheit unseres Gehirns zu schützen.

Tipps, um Demenz vorzubeugen:

- Ein gesundes und aktives Leben führen: Regelmäßige Bewegung stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn.
- Soziale Kontakte pflegen: Zeit mit anderen Menschen zu verbringen und aktiv zu bleiben, fördert die geistige Gesundheit.
- Medizinische Risikofaktoren behandeln: Seh- und Hörprobleme, Bluthochdruck und hohe Cholesterinwerte sollten regelmäßig kontrolliert und behandelt werden, um das Demenzrisiko zu senken.

Indem wir auf diese Dinge achten, können wir unser persönliches Risiko für Demenz verringern.

Risikofaktoren für Demenz



• Làm thế nào để phòng ngừa chứng suy giảm trí nhớ?

Nguyên nhân chính xác của chứng suy giảm trí nhớ, như Alzheimer, vẫn chưa được hiểu rõ. Tuy nhiên, có một số yếu tố nguy cơ có thể làm tăng khả năng mắc bệnh. Một số yếu tố như tuổi tác, gen hoặc giới tính là không thể thay đổi. Tuy nhiên, các yếu tố khác có thể được kiểm soát để giảm nguy cơ mắc bệnh. Các nhà nghiên cứu ước tính rằng khoảng 45% các trường hợp suy giảm trí nhớ trên toàn cầu có thể được ngăn ngừa hoặc ít nhất là trì hoãn. Điều này có nghĩa là chúng ta có thể làm nhiều để bảo vệ sức khỏe não bộ của mình.

Mẹo để phòng ngừa chứng suy giảm trí nhớ:

- Duy trì cuộc sống lành mạnh và năng động: Tập thể dục thường xuyên không chỉ tốt cho cơ thể mà còn cho não bộ.
- Duy trì các mối quan hệ xã hội: Dành thời gian với người khác và duy trì sự hoạt động xã hội giúp tăng cường sức khỏe tinh thần.
- Xử lý các yếu tố nguy cơ y tế: Kiểm tra và điều trị các vấn đề về thị lực, thính lực, huyết áp cao và mức cholesterol để giảm nguy cơ mắc các chứng suy giảm trí nhớ.

Bằng cách chú ý đến những điều này, chúng ta có thể phòng ngừa nguy cơ mắc chứng suy giảm trí nhớ.

Các yếu tố tăng nguy cơ mắc chứng suy giảm trí nhớ



- **Unterstützung für Menschen mit Demenz und Migrationsgeschichte**

Dejak-Tomonokai e.V.

Dejak-Tomonokai e.V. ist eine der ersten Organisationen in Berlin, die sich um das Thema Demenz bei Migrant*innen kümmert. Der Verein sorgt dafür, dass japanischsprachige Menschen in Deutschland die passende Unterstützung und Pflege erhalten. Die Betreuung ist kultursensibel, das heißt, sie passt sich an die kulturellen und sprachlichen Bedürfnisse der Betroffenen an.

Wichtige Angebote von Dejak-Tomonokai e.V. sind:

- **Team Orange Deutschland/Berlin:**
Dieses Projekt hilft, Demenz früh zu erkennen. Wenn es nötig ist, werden Betroffene an ehrenamtliche Helfer*innen oder professionelle Unterstützung weitervermittelt. So können Erkrankte und ihre Familien schnell die passende Hilfe bekommen.
- **Ninchisho-Supporter-Schulung:**
Dejak-Tomonokai e.V. bietet auch eine Schulung zur Unterstützung von Demenzerkrankten an, die Ninchisho-Supporter-Schulung. Die Schulung dauert 90 Minuten und ist für Gruppen ab 5 Personen gedacht. Die Teilnehmenden lernen dort, wie sie Menschen mit Demenz besser helfen können.

Kontakt zu Dejak-Tomonokai e.V.:

Mehr Informationen oder Anmeldungen zur Schulung gibt es bei Dejak-Tomonokai e.V.:

Webseite: dejak-tomonokai.de

E-Mail: spennemann@dejak-tomonokai.de

Quiz

- **Sind Demenz und Alzheimer das Gleiche?**
- **Ist Demenz behandelbar?**
- **Menschen mit Demenz bekommen sowieso nichts mit. Stimmt das?**

Bitte sehen Sie die Lösung auf Seite 68 nach.

- **Hỗ trợ cho người nhập cư mắc chứng suy giảm trí nhớ**

Dejak-Tomonokai e.V.

Dejak-Tomonokai e.V. là một trong những tổ chức đầu tiên ở Berlin chuyên về chủ đề suy giảm trí nhớ ở người nhập cư. Tổ chức này đảm bảo rằng những người gốc Nhật tại Đức nhận được sự hỗ trợ và chăm sóc y tế phù hợp. Việc chăm sóc được thực hiện với sự nhạy cảm văn hóa cao, nghĩa là phù hợp với nhu cầu văn hóa và ngôn ngữ của người bệnh.

Các dịch vụ quan trọng của Dejak-Tomonokai e.V.:

- **Team Orange Deutschland/Berlin:**

Dự án này giúp phát hiện và chẩn đoán sớm chứng suy giảm trí nhớ. Nếu cần, người bệnh sẽ được giới thiệu đến các tình nguyện viên hoặc dịch vụ hỗ trợ chuyên nghiệp. Nhờ đó, người bệnh và gia đình có thể nhanh chóng nhận được sự trợ giúp phù hợp.

- **Khóa đào tạo Ninchisho-Supporter:**

Dejak-Tomonokai e.V. cũng cung cấp một khóa đào tạo cho người hỗ trợ chăm sóc người bệnh mắc chứng suy giảm trí nhớ, gọi là khóa đào tạo Ninchisho-Supporter. Khóa học kéo dài 90 phút và dành cho các nhóm từ 5 người trở lên. Người tham gia sẽ được hướng dẫn cách hỗ trợ tốt hơn cho những người mắc chứng suy giảm trí nhớ.

Liên hệ với Dejak-Tomonokai e.V.:

Để biết thêm thông tin hoặc đăng ký tham gia khóa đào tạo, hãy liên hệ với Dejak-Tomonokai e.V.:

Website: dejak-tomonokai.de

E-Mail: spennemann@dejak-tomonokai.de

Câu đố

- **Chứng suy giảm trí nhớ và bệnh Alzheimer có giống nhau không?**
- **Chứng suy giảm trí nhớ có thể chữa trị được không?**
- **Có phải người mắc chứng suy giảm trí nhớ sẽ không nhận thức được gì xung quanh?**

Vui lòng xem đáp án ở trang 69.

4

Benachteiligung in der Pflege – Was können Betroffene, Angehörige und Pflegekräfte tun?

- **Welche Benachteiligungen können Pflegebedürftige asiatischer Herkunft in der Pflege erfahren?**

Aus der Studie von GePGeMi „Versorgung von Pflegebedürftigen mit asiatischer Migrationsgeschichte in Berlin (2018-2021)“ sowie aus den Beobachtungen der Senior*innen-Studiengruppe (siehe Vorwort, Seite 4) geht hervor, dass Pflegebedürftige asiatischer Herkunft in der Pflege auf verschiedene Benachteiligungen stoßen können. Die folgenden Fallbeispiele verdeutlichen diese Benachteiligungen und zeigen, dass Pflegebedürftige mit asiatischer Migrationsgeschichte nicht nur mit sprachlichen und kulturellen Barrieren zu kämpfen haben, sondern auch Misshandlungen und Gewalt erleben können.



Fallbeispiel 1:

Frau A., 77 Jahre, aus Thailand, verwitwet, Pflegegrad 2



■ Zu Beginn wurde meine Pflege von einem Pflegedienst durchgeführt. Während dieser Zeit wurde ich von einer Pflegekraft schlecht behandelt. Sie verlangte von mir, den Boden meiner Wohnung selbst zu putzen, obwohl ich Schmerzen habe und auf Unterstützung angewiesen bin. Deshalb habe ich beschlossen, das Pflegeverhältnis zu beenden. Stattdessen habe ich meine Tochter aus Thailand nach Deutschland geholt. Sie wird für drei Monate hierbleiben und sich um mich kümmern. ■

4

Bất bình đẳng trong dịch vụ điều dưỡng – Đối tượng cần hỗ trợ chăm sóc, người thân và điều dưỡng viên có thể làm gì?

- Những bất bình đẳng mà người nhập cư gốc Á cần hỗ trợ chăm sóc có thể gặp phải trong hệ thống dịch vụ điều dưỡng

Từ nghiên cứu của GePGeMi "Dịch vụ chăm sóc cho đối tượng cần hỗ trợ chăm sóc có nguồn gốc di cư từ châu Á ở Berlin (2018-2021)" và quan sát từ nhóm nghiên cứu người cao tuổi, cho thấy người gốc Á gặp nhiều bất bình đẳng trong chăm sóc. Những ví dụ sau đây minh họa các bất bình đẳng này, cho thấy rằng họ không chỉ đối mặt với rào cản ngôn ngữ và văn hóa, mà còn bị lạm dụng và bạo lực.



Trường hợp 1:

Bà A., 77 tuổi, từ Thái Lan, góa phụ, mức cần hỗ trợ chăm sóc 2



■ Ban đầu, tôi được một dịch vụ điều dưỡng chăm sóc. Trong thời gian này, tôi bị một nhân viên chăm sóc đối xử tệ bạc. Họ yêu cầu tôi tự lau sàn nhà, mặc dù tôi bị đau và cần hỗ trợ. Vì vậy, tôi quyết định chấm dứt dịch vụ điều dưỡng này. Thay vào đó, tôi để con gái tôi từ Thái Lan đến Đức chăm sóc tôi trong 3 tháng. ■

Ein Grund für meine schlechte Gesundheit war ein Vorfall während der Corona-Pandemie. Ich befand mich an einer Bushaltestelle, als ich plötzlich von hinten geschlagen wurde. Ich verlor das Bewusstsein und wurde verletzt. Leider konnte ich die Täter nicht erkennen. Zum Glück halfen mir zwei Passanten in der Nähe und brachten mich ins Krankenhaus. ❌

Quelle: Ergebnis aus der Senior*innen-Studiengruppe 2023

Fallbeispiel 2:

Herr V12, 56 Jahre, aus Vietnam, Pflegegrad 2

Im Palliativ-Pflegeheim fühlte er sich nicht wohl, da die meisten Bewohner schwer krank waren und das Essen bei ihm oft Magenprobleme verursachte. Nachdem er in eine eigene Wohnung zog, verbesserte sich sein Zustand deutlich, und er musste nicht mehr ins Krankenhaus.

Im Jahr 1990 kam V12 ohne Papiere nach Berlin, um in einem freien Land zu leben. Zuvor arbeitete er als Vertragsarbeiter in der Tschechoslowakei und war dort zwei Jahre lang als Techniker tätig. Nach seiner Ankunft in Deutschland erkrankte er schwer, vermutlich durch Chemikalien, mit denen er in einer Fabrik gearbeitet hatte.



Pflege zu Hause allein
- Ein Studienergebnis von
GePGeMi e.V.

▀ Sức khỏe của tôi giảm sút chủ yếu do một vụ tấn công trong đại dịch Corona. Tôi bị đánh từ phía sau lưng khi đang đứng chờ tại trạm xe buýt, dẫn đến bất tỉnh nhân sự và chấn thương. May mắn là có hai người qua đường đã giúp đỡ và đưa tôi vào bệnh viện. ▀

Nguồn: Kết quả từ nhóm nghiên cứu người cao tuổi 2023

Trường hợp 2:

Ông V12, 56 tuổi, từ Việt Nam, mức cần hỗ trợ chăm sóc 2

Tuy nhiên, ông cảm thấy không thoải mái tại đây: thức ăn ở đây thường gây khó chịu cho dạ dày của ông, và các bệnh nhân cùng khu đều trong tình trạng nguy kịch. Sau khi ông chuyển về sống tự lập trong căn hộ riêng, tình trạng của ông đã có cải thiện đáng kể và ông không cần phải nhập viện điều trị nữa.

Vào năm 1990, ông V12 đến Berlin mà không có giấy tờ, để có thể được sống ở một quốc gia tự do. Trước đó, ông làm việc hai năm ở Tiệp Khắc với tư cách là kỹ thuật viên. Sau khi đến Đức, ông mắc bệnh nặng, có thể do hóa chất từ nhà máy mà ông đã làm việc.

Chăm sóc tại nhà một mình - Một kết quả nghiên cứu của GePGeMi e.V.

Während seine vietnamesischen Bekannten abgeschoben wurden, durfte er in Deutschland bleiben und erhielt aufgrund seines Gesundheitszustands eine unbefristete Aufenthaltserlaubnis.

Er besuchte regelmäßig einen vietnamesischen Migrantenverein, verschwieg aber seine gesundheitlichen Probleme. 2016 erlitt er einen schweren epileptischen Anfall, woraufhin er ins Krankenhaus kam und eine Lebertransplantation erhielt. Nach der Operation stabilisierte sich sein Zustand langsam, und er wurde in einem Palliativ-Pflegeheim weiter betreut.

Im Heim fühlte er sich jedoch unwohl. Viele Bewohner*innen waren schwer krank, und das Essen verursachte bei ihm häufig Magenprobleme. Zudem erlebte er die Medikation als falsch abgestimmt.

Seine Betreuerin erlebte, wie er im Heim nach einer fälschlichen Beschuldigung, gewalttätig geworden zu sein, vom Personal misshandelt wurde. Daraufhin entschied sie, ihm eine Wohnung in ihrem Wohnhaus zur Verfügung zu stellen.



Quelle: GePGeMi e.V.: 2019, Seite 19³

Diese Fallbeispiele zeigen, wie wichtig es ist, sich frühzeitig über Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren, solange man noch gesund ist. Denn wenn man pflegebedürftig wird, hat man oft nur wenig Möglichkeiten und Unterstützung, um sich gegen solche Benachteiligungen zu wehren.

³ GePGeMi e.V. (2019): Analyse der Versorgung von Pflegebedürftigen mit asiatischem Migrationshintergrund in Berlin. Berlin: Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, S. 19.

Khi bạn bè người Việt Nam bị trục xuất, ông được phép ở lại Đức do tình trạng sức khỏe và được cấp phép cư trú không thời hạn.

Ông có tham gia hoạt động thường xuyên tại một hội đồng hương người Việt nhập cư tại Đức, nhưng ông chưa bao giờ chia sẻ với ai về các vấn đề sức khỏe cá nhân của mình. Năm 2016, ông phát bệnh động kinh nghiêm trọng và phải nhập viện để cấy ghép gan. Sau phẫu thuật, tình trạng của ông ổn định dần và được tiếp tục chăm sóc tại một cơ sở chăm sóc giảm nhẹ.

Tuy nhiên, ông cảm thấy không thoải mái tại đây: thức ăn ở đây thường gây khó chịu cho dạ dày của ông, và các bệnh nhân cùng khu đều trong tình trạng nguy kịch. Ngoài ra còn có các cáo buộc về việc kê đơn sai lệch và sai phạm trong quá trình điều trị.

Người chăm sóc cá nhân của ông kể lại, có lần ông bị nhân viên tại cơ sở cáo buộc sai là có hành vi bạo lực và sau đó bị họ lạm dụng. Bà quyết định để ông chuyển về sống trong một căn hộ tại nhà riêng của bà.



Nguồn: GePGeMi e.V.: 2019, Trang 19⁹

Những ví dụ này cho thấy tầm quan trọng của việc phổ cập thông tin sớm về các loại hình dịch vụ hỗ trợ khi còn khỏe mạnh. Bởi vì khi đã cần chăm sóc, ta thường có rất ít lựa chọn và sự hỗ trợ để chống lại những bất bình đẳng như vậy.

- **Diskriminierungsfreie Pflege: Unterstützung für Pflegebedürftige, ihre Angehörigen und Pflegekräfte**

Wie kann Pflege für Menschen mit Migrationsgeschichte ohne Diskriminierung gestaltet werden? Bei der Beratung von „Pflege in Not“ bekommen nicht nur Pflegebedürftige Hilfe, sondern auch ihre Angehörigen und die Menschen, die sie pflegen. Das Ziel ist, Probleme, Konflikte und Gewalt in der Pflege früh zu erkennen und zusammen Lösungen zu finden.

„Pflege in Not“ bietet kostenlose, vertrauliche und auf Wunsch auch anonyme Beratung an. Diese Beratung kann telefonisch, bei einem Hausbesuch oder direkt in der Beratungsstelle stattfinden. Es werden auch regelmäßig Fortbildungen angeboten, die von einem Team aus Fachleuten in Sozialarbeit, Psychologie und Gesundheitswesen organisiert werden.

Ein wichtiger Bestandteil der Beratung ist der Umgang mit Gewalt und Konflikten. Die Berater*innen schauen sich die Ursachen von Problemen an, wie Stress, Überlastung oder kulturelle Unterschiede, und entwickeln gemeinsam Lösungen, um Konflikte zu entschärfen und die Pflege zu verbessern.

Für Menschen, die die deutsche Sprache nicht gut sprechen, bietet „Pflege in Not“ Unterstützung durch Brückenbauer*innen an, die bei der Übersetzung helfen können. Zögern Sie nicht, Ihr Anliegen mitzuteilen, wenn Sie eine Übersetzung benötigen.

Beratungsstelle „Pflege in Not“
Bergmannstraße 44, 10961 Berlin
Tel.: (030) 69 59 89 89
E-Mail: pflege-in-not@dwbsm.de

- **Chăm sóc không phân biệt đối xử: Hỗ trợ cho đối tượng cần chăm sóc, người thân và nhân viên điều dưỡng**

Giải pháp nào dành cho việc chăm sóc và hỗ trợ người nhập cư mà không có sự phân biệt đối xử? Tại dịch vụ tư vấn của "Pflege in Not", không chỉ những đối tượng cần hỗ trợ chăm sóc nhận được hỗ trợ tư vấn mà cả người thân và những người chăm sóc họ cũng có thể nhận được sự giúp đỡ. Mục tiêu là phát hiện sớm các vấn đề, xung đột và bạo lực trong chăm sóc, từ đó cùng nhau tìm ra giải pháp.

"Pflege in Not" cung cấp dịch vụ tư vấn miễn phí, bảo mật ẩn danh theo yêu cầu. Dịch vụ tư vấn có thể được thực hiện qua điện thoại, tại nhà hoặc trực tiếp tại trung tâm tư vấn. Ngoài ra, các khóa đào tạo định kỳ cũng được tổ chức bởi một đội ngũ chuyên gia trong các lĩnh vực công tác xã hội, tâm lý học và y tế.

Một phần quan trọng của tư vấn là xử lý bạo lực và xung đột. Các cố vấn sẽ tìm hiểu nguyên nhân của các vấn đề, như căng thẳng, quá tải hoặc khác biệt văn hóa, và cùng phát triển các giải pháp để giảm bớt xung đột và cải thiện chất lượng chăm sóc.

Đối với những người không nói tốt tiếng Đức, "Pflege in Not" cung cấp hỗ trợ thông qua các "Brückenbauer*innen" (người hỗ trợ ngôn ngữ) để giúp dịch thuật. Đừng ngần ngại yêu cầu hỗ trợ dịch thuật nếu cần.

Trung tâm tư vấn "Pflege in Not"
Bergmannstraße 44, 10961 Berlin
Tel.: (030) 69 59 89 89
E-Mail: pflege-in-not@dwbsm.de

5 Trauerbewältigung in der Migration – Angebote und Hilfe für einfühlsame Begleitung

Im Leben gibt es Momente, in denen Angehörige schwer erkranken oder wir Verluste erleben. Solche Zeiten sind oft mit Trauer und emotionalen Herausforderungen verbunden, und es ist wichtig, Unterstützung und Wege zu finden, um mit dieser Trauer umzugehen. Menschen mit Migrationsgeschichte haben dabei manchmal besondere Schwierigkeiten, die passende Hilfe zu finden. Diese Broschüre informiert über Angebote zur Trauerbewältigung speziell für Menschen mit Migrationsgeschichte.

• Was bedeutet Trauer?

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verluste, sei es der Tod eines geliebten Menschen, eine Trennung, der Verlust der Arbeit oder die Diagnose einer schweren Krankheit. Trauer ist ein gesunder Prozess und kann verschiedene psychische und körperliche Symptome auslösen.

• Wie verläuft der Trauerprozess?

Trauer ist ein individueller Prozess und kann Gefühle wie Schmerz, Wut, Frustration, Angst, Erschöpfung, Schlaflosigkeit oder Appetitveränderungen mit sich bringen. Es ist normal, dass Trauer unterschiedlich lange dauert und sich die Gefühle im Verlauf verändern.

• Wie kann ich mit der Trauer umgehen?

Es ist in Ordnung, sich Zeit zu lassen und traurig zu sein. Geduld und Selbstfürsorge sind wichtig, um den Verlust zu akzeptieren und sich selbst zu unterstützen. Hier sind einige hilfreiche Schritte:

5

Đối mặt với nỗi đau mất mát trong bối cảnh di cư – Các dịch vụ hỗ trợ và sự đồng hành thấu cảm

Trong cuộc sống, có những khoảnh khắc khi người thân mắc bệnh nặng hoặc chúng ta phải đối diện với mất mát. Những thời điểm này thường gắn liền với nỗi đau và các thách thức cảm xúc, vì vậy việc tìm kiếm sự hỗ trợ và các cách để vượt qua là rất quan trọng. Đối với những người có nguồn gốc di cư, đôi khi sẽ khó khăn hơn để tìm được sự hỗ trợ phù hợp. Tài liệu này cung cấp thông tin về các dịch vụ hỗ trợ dành riêng cho họ.

• Nỗi đau mất mát là gì?

Nỗi đau mất mát là một phản ứng tự nhiên trước sự mất mát, như cái chết của người thân yêu, chia tay, mất việc làm hoặc chẩn đoán bệnh nặng. Đây là một quá trình lành mạnh nhưng có thể gây ra nhiều triệu chứng tâm lý và thể chất.

• Quá trình đối mặt với nỗi đau diễn ra như thế nào?

Nỗi đau là một quá trình cá nhân và có thể bao gồm các cảm xúc như đau đớn, tức giận, thất vọng, lo lắng, kiệt sức, mất ngủ hoặc thay đổi khẩu vị. Quá trình này có thể kéo dài khác nhau ở mỗi người và cảm xúc cũng thay đổi theo thời gian.

• Làm thế nào để đối mặt với nỗi đau?

Việc dành thời gian để đau buồn là hoàn toàn bình thường. Sự kiên nhẫn và chăm sóc bản thân là rất quan trọng để chấp nhận mất mát và hỗ trợ chính mình. Dưới đây là một số bước hữu ích:

- **Erlauben Sie sich zu trauern:** Trauer braucht Zeit, und Ihre Gefühle werden sich im Laufe der Zeit verändern.
- **Sprechen Sie über Ihre Gefühle:** Ob mit Freunden, Familie oder einem Therapeuten – das Ausdrücken von Gefühlen kann helfen.
- **Schaffen Sie Rituale:** Gedenken Sie der verstorbenen Person auf eine Weise, die Ihnen Trost bringt.
- **Achten Sie auf sich selbst:** Eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf unterstützen den Körper in der Trauer.
- **Vermeiden Sie Alkohol oder Drogen:** Substanzen können den Trauerprozess erschweren.
- **Professionelle Unterstützung:** Manchmal kann es hilfreich sein, eine Therapeutin oder einen Therapeuten aufzusuchen, die/der Sie beim Umgang mit Ihrer Trauer begleitet. Da Trauer jedoch keine anerkannte Krankheit ist, übernehmen Krankenkassen die Kosten für solche Therapien oft nicht. Es gibt jedoch Organisationen, die kostengünstige oder sogar kostenlose Unterstützung anbieten. Einige dieser Angebote finden Sie hier:

• **Kostenfreie oder kostengünstige Angebote für Trauernde**

Für Menschen mit Migrationsgeschichte können bei bestimmten Angeboten Kultur- und Sprachvermittler*innen hinzugezogen werden. Zögern Sie nicht, danach zu fragen!

Zentrale Anlaufstelle Hospiz (ZAH), Berlin

Die ZAH bietet Information und Orientierung für alle, die Fragen zu Sterben, Tod und Trauer haben.

Die Mitarbeitenden sind von Montag bis Freitag, 9 - 15 Uhr erreichbar unter 030 40711113 | post@hospizaktuell.de | <https://hospiz-aktuell.de/>

Telefonseelsorge

Rund um die Uhr erreichbar, bietet die Telefonseelsorge anonyme Unterstützung. Die Telefonnummern lauten: 0800 / 111 0 111 und 0800 / 111 0 222.

- **Cho phép bản thân đau buồn:** Nỗi đau cần thời gian, và cảm xúc sẽ thay đổi theo thời gian.
- **Chia sẻ cảm xúc:** Nói chuyện với bạn bè, gia đình hoặc chuyên gia tâm lý có thể giúp ích.
- **Tạo ra những nghi lễ riêng:** Tưởng nhớ người đã khuất theo cách mang lại sự an ủi cho cá nhân mình.
- **Chăm sóc bản thân:** Ăn uống cân bằng, tập thể dục và ngủ đủ giấc để hỗ trợ cơ thể khi đau buồn.
- **Tránh rượu và các chất kích thích, gây nghiện:** Các chất này có thể khiến quá trình đối mặt với nỗi đau trở nên khó khăn hơn.
- **Tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp:** Đôi khi việc tìm kiếm hỗ trợ từ nhà tâm lý trị liệu có thể giúp quý vị vượt qua nỗi đau. Tuy nhiên, vì đây không được coi là một căn bệnh, bảo hiểm y tế thường không chi trả cho liệu pháp này. Nhưng có một số tổ chức cung cấp dịch vụ hỗ trợ với chi phí thấp hoặc thậm chí là miễn phí.

• Các dịch vụ hỗ trợ miễn phí hoặc chi phí thấp dành cho người đang đau buồn

Dành cho người nhập cư: một số dịch vụ tư vấn kể trên có thể được kết hợp với sự góp mặt của người trung gian văn hóa và phiên dịch ngôn ngữ. Hãy yêu cầu hỗ trợ này nếu cần!

Zentrale Anlaufstelle Hospiz (ZAH), Berlin:

Thông tin và hướng dẫn về chủ đề hấp hối, cái chết và đau buồn.

Liên hệ:

Điện thoại: 030 40711113 (Thứ 2 - Thứ 6, 9 - 15 giờ).

E-Mail: post@hospizaktuell.de | Website: <https://hospiz-aktuell.de>

Dịch vụ lắng nghe qua điện thoại (Telefonseelsorge):

Hỗ trợ 24/7, ẩn danh:

Số điện thoại: 0800 / 111 0 111 hoặc 0800 / 111 0 222.

Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V

Unterstützung für Eltern und Angehörige, die ein Kind verloren haben.
Tel.: 0341-9468884 | E-Mail: kontakt@veid.de | <https://www.veid.de/>

Trauerzeit Berlin e.V.

Bietet Trauergruppen für Kinder und Familien und sensibilisiert die Öffentlichkeit für das Thema Trauer. Kontakt: Wiltbergstrasse 90, Haus 30a, 13125 Berlin (Pankow) | Telefon: 030 84421913 | E-Mail: info@trauerzeit-berlin.de | <https://trauerzeit-berlin.de/>

Björn Schulz Stiftung

Begleitet trauernde Familien in Berlin, besonders solche, in denen ein Kind verstorben ist, und bietet eine Kindertrauergruppe an.
Kontakt: Wilhelm-Wolff-Straße 38, 13156 Berlin | Telefon: 030 39 89 98-50 | Fax: 030 39 89 98-99 | info@bjoern-schulz-stiftung.de

AGUS – Angehörige um Suizid e.V.

Selbsthilfe für Menschen, die Angehörige durch Suizid verloren haben.
Kontakt: <https://www.agus-selbsthilfe.de/ueber-uns/geschaeftsstelle>

Malteser Berlin Nord

Unterstützt Trauernde in Berlin durch ehren- und hauptamtliche Helfer*innen.

Kontakt:

Kerstin Kurzke

Leiterin und Referentin Hospiz- und Trauerarbeit

Tel. 030 348 003 770

kerstin.kurzke@malteser.org

Antje Rüger-Hochheim

Leiterin Hospiz- und Trauerarbeit / Kinderhospiz- und

Familienbegleitdienst

Tel. 030 348 003 790

antje.rueger-hochheim@malteser.org

Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.:

Hỗ trợ cha mẹ và gia đình mất con.

Điện thoại: 0341-9468884

E-Mail: kontakt@veid.de | Website: <https://www.veid.de/>

Trauerzeit Berlin e.V.:

Nhóm hỗ trợ cho trẻ em và gia đình trải qua nỗi đau mất người thân.

Địa chỉ: Wiltbergstrasse 90, Haus 30a, 13125 Berlin (Pankow).

Điện thoại: 030 84421913 | E-Mail: info@trauerzeit-berlin.de |

Website: <https://trauerzeit-berlin.de/>

Björn Schulz Stiftung:

Hỗ trợ các gia đình trong thời gian đau buồn ở Berlin, đặc biệt là những gia đình có trẻ em qua đời, và cung cấp các nhóm hỗ trợ trẻ em trải qua nỗi đau mất người thân.

Liên hệ: Wilhelm-Wolff-Straße 38, 13156 Berlin | Điện thoại: 030 39 89 98-50 | Fax: 030 39 89 98-99 | info@bjoern-schulz-stiftung.de

AGUS – Angehörige um Suizid e.V.:

Tự hỗ trợ dành cho những người mất người thân do tự sát.

Website: <https://www.agus-selbsthilfe.de/ueber-uns/geschaeftsstelle>

Malteser Berlin Nord:

Hỗ trợ những người đang đau buồn tại Berlin thông qua các tình nguyện viên và nhân viên chính thức.

Liên hệ:

Kerstin Kurzke

Giám đốc và cố vấn trong lĩnh vực chăm sóc giảm nhẹ và hỗ trợ đau buồn

Điện thoại: 030 348 003 770

E-Mail: kerstin.kurzke@malteser.org

Antje Rüger-Hochheim

Giám đốc chăm sóc giảm nhẹ, hỗ trợ trẻ em và gia đình

Điện thoại: 030 348 003 790

E-Mail: antje.rueger-hochheim@malteser.org

Anhang

Digital-Zebra – Die öffentliche Digital-Beratung in den Berliner Bibliotheken

Das Ziel des Projekts ist es, einen gerechteren Zugang zur digitalen Daseinsfürsorge zu ermöglichen, digitale Kompetenzen zu fördern, digitale Armut zu bekämpfen, Bildungsgerechtigkeit zu fördern und Einsamkeit zu bekämpfen. Konkret arbeiten digitale Lots*innen in den Berliner Bibliotheken und bieten Unterstützung bei digitalen Fragen an.

Derzeit sind die Angebote von DIGITAL-ZEBRA in verschiedenen Bibliotheken in Berlin verfügbar. Die aktuellen Standorte sowie die Service-Zeiten finden Sie unter:

[https://www.voebb.de/aDISWeb/app?service=direct/0/Home/\\$DirectLink&noRedir&sp=SPROD00&sp=SWI01000363](https://www.voebb.de/aDISWeb/app?service=direct/0/Home/$DirectLink&noRedir&sp=SPROD00&sp=SWI01000363)

Zentral- und Landesbibliothek Berlin

Amerika-Gedenkbibliothek Blücherplatz 1, 10961 Berlin	Digital-Lotsin: Juliane Bause
Berliner Stadtbibliothek Breite Str. 30-36, 10178 Berlin-Mitte	Digital-Lotsin: Lena Zerfowski

Lichtenberg

Anna-Seghers-Bibliothek Prerower Platz 2, 13051 Berlin	Digital-Lotse: Georg Schneider
---	-----------------------------------

Mitte

Schiller-Bibliothek Müllerstr. 149, 13353 Berlin	Digital-Lots*innen: Mathias Wilhelm und Dörte Kleyling
Kurt-Tucholsky-Bibliothek Rostocker Str. 32/32B, 10553 Berlin	Digital-Lotse: Klaus Winterhalter
Treff am Ottopark Ottostraße 5, 10555 Berlin	Digital-Lotse: Klaus Winterhalter

Phụ lục

Digital-Zebra – Tư vấn số công cộng tại các thư viện Berlin

Dự án này nhằm tạo ra sự tiếp cận công bằng hơn với dịch vụ kỹ thuật số, nâng cao kỹ năng số, giảm thiểu nghèo đói số, thúc đẩy bình đẳng trong giáo dục và chống lại sự cô đơn. Cụ thể, các "hướng dẫn viên kỹ thuật số" tại các thư viện Berlin cung cấp hỗ trợ liên quan đến các vấn đề kỹ thuật số.

Hiện tại, các dịch vụ của DIGITAL-ZEBRA có sẵn tại nhiều thư viện ở Berlin. Vị trí hiện tại và thời gian phục vụ có thể xem tại Website:

[https://www.voebb.de/aDISWeb/app?service=direct/0/Home/\\$DirectLink&noRedir&sp=SPROD00&sp=SWI01000363](https://www.voebb.de/aDISWeb/app?service=direct/0/Home/$DirectLink&noRedir&sp=SPROD00&sp=SWI01000363)

Pankow

Stadtteilbibliothek Buch Wiltbergstraße 21, 13125 Berlin	Digital-Lotsin: Giulia Marti
Janusz-Korczak-Bibliothek Berliner Str. 121, 13187 Berlin	Digital-Lotsin: Giulia Marti

Reinickendorf

Bibliothek im Märkischen Viertel (im Fontane-Haus) Wilhelmsruher Damm 142c, 13439 Berlin	Digital-Lotse: Hischam Assari
Stadtteilbibliothek Reinickendorf-West Auguste-Viktoria-Allee 29 – 31, 13403 Berlin	Digital-Lotse: Jan Worath

Spandau

Stadtteilbibliothek Falkenhagener Feld Westerwaldstraße 9, 13589 Berlin	Digital-Lotse: Daniel Agha
Stadtteilbibliothek Heerstraße Obstallee 22F, 13593 Berlin	Digital-Lotse: Daniel Agha
Bezirkszentralbibliothek Spandau Carl-Schurz-Straße 13, 13597 Berlin	Digital-Lotse: Daniel Agha

Anhang

Das Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg

Das Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg ist ein Ort der Begegnung und des Miteinanders für Menschen jeden Alters, jeden Geschlechts, jeder Religionszugehörigkeit und jeder Herkunft.



Im Stadtteilzentrum gibt es viele Angebote für Familien, Kinder, Senior*innen und alle, die sich engagieren möchten. Hier finden Sie Beratung, Unterstützung und Raum für gemeinsame Aktivitäten.

Vielfältige Möglichkeiten

- **Beratung:** Fachleute helfen Ihnen bei Fragen und Problemen.
- **Selbsthilfe:** Gruppen laden zu Treffen und Austausch ein.
- **Gemeinschaft:** Projekte und Aktionen fördern den nachbarschaftlichen Zusammenhalt.

Phụ lục

Trung tâm cộng đồng Prenzlauer Berg

Trung tâm cộng đồng Prenzlauer Berg là nơi gặp gỡ và giao lưu dành cho mọi lứa tuổi, giới tính, tôn giáo và nguồn gốc.



Trung tâm cung cấp nhiều dịch vụ hỗ trợ cho gia đình, trẻ em, người cao tuổi và tất cả những ai muốn tham gia các hoạt động cộng đồng.

Đa dạng trong loại hình hoạt động

- **Tư vấn:** Các chuyên gia sẵn sàng giúp quý vị giải đáp thắc mắc và xử lý vấn đề.
- **Tự hỗ trợ:** Mời gọi tham gia gặp gỡ và trao đổi nhóm.
- **Cộng đồng:** Các dự án và hoạt động nhằm tăng cường sự gắn kết giữa các cộng đồng trong khu vực sống.

Feste und Veranstaltungen

Das Zentrum feiert jahreszeitliche Feste, organisiert Spaziergänge und bietet Veranstaltungen zu spannenden Themen. Lesungen, Ausstellungen und Filmabende machen unser Programm abwechslungsreich.

Einen Überblick über die Angebote des Stadtteilzentrums Prenzlauer Berg finden Sie unter diesen Link: <https://stz-prenzlauerberg.pfefferwerk.de/angebote/#>

Besonderes Angebot für Senior*innen

Das Senior*innen-Theater **„Die Pfefferstreuer“** lädt alle Interessierten ab 50 Jahren ein, aktiv mitzuwirken. Geleitet wird das Theater von Carlo Rossi, der für Fragen und Anmeldungen erreichbar ist:

- E-Mail: carloberlin@hotmail.com
- Telefon: 0176 55 20 05 67

Räume mieten im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg

Im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg können Sie Räume oder den Hof für Ihre Veranstaltungen oder Kurse mieten.

Bei Interesse melden Sie sich einfach per E-Mail: raumbuchung-stz@pfefferwerk.de

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Stadtteilzentrums Prenzlauer Berg – ein Ort für Begegnung, Beratung und gemeinsame Aktivitäten.

Kontakt

Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg

Fehrbelliner Str. 92 | 10119 Berlin

+49 (0)30 443 83-713

stadtteilzentrum@pfefferwerk.de

<https://stz-prenzlauerberg.pfefferwerk.de/>

Lễ hội và sự kiện

Trung tâm tổ chức các lễ hội theo mùa, các buổi đi dạo và sự kiện về các chủ đề thú vị. Chương trình của trung tâm còn bao gồm các buổi đọc sách, triển lãm và chiếu phim, mang lại nhiều hoạt động phong phú.

Xem toàn bộ các dịch vụ tại:

<https://stz-prenzlauerberg.pfefferwerk.de/angebote/>

Dịch vụ đặc biệt dành cho người cao tuổi

Nhóm kịch dành cho người cao tuổi “**Die Pfefferstreuer**” mời tất cả những ai từ 50 tuổi trở lên tham gia tích cực. Nhóm được dẫn dắt bởi Carlo Rossi, người sẵn sàng trả lời câu hỏi và nhận đăng ký:

- E-Mail: carloberlin@hotmail.com
- Điện thoại: 0176 55 20 05 67

Thuê không gian tại Trung tâm cộng đồng Prenzlauer Berg

Quý vị có thể thuê không gian hoặc sân của trung tâm để tổ chức sự kiện hoặc lớp học.

Liên hệ qua E-Mail: raumbuchung-stz@pfefferwerk.de

Hãy khám phá các cơ hội phong phú tại Trung tâm cộng đồng Prenzlauer Berg – một nơi dành cho gặp gỡ, tư vấn và các hoạt động cộng đồng.

Liên hệ

Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg

Fehrbelliner Str. 92 | 10119 Berlin

+49 (0)30 443 83-713

stadtteilzentrum@pfefferwerk.de

<https://stz-prenzlauerberg.pfefferwerk.de/>

Anhang

Das Gesundheitskollektiv Neukölln (GeKo Neukölln)

- **Wer ist GeKo?**

Das Gesundheitskollektiv Berlin e.V. (GeKo) wurde 2016 gegründet. Es ist ein Zusammenschluss verschiedener Gesundheitsberufe, die sich für eine gerechte Gesundheitsversorgung für alle Menschen einsetzen – unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht oder Bildung. GeKo hat das Ziel, gesellschaftliche Ungleichheiten abzubauen und gemeinwohlorientierte Gesundheitszentren in Stadtteilen zu schaffen.



Phụ lục

Tổ chức Y tế Cộng đồng Neukölln (GeKo Neukölln)

- **GeKo là gì?**

Tổ chức Y tế Cộng đồng Berlin e.V. (GeKo) được thành lập năm 2016. Đây là một liên minh của các chuyên gia y tế với mục tiêu thúc đẩy dịch vụ chăm sóc sức khỏe công bằng cho tất cả mọi người, bất kể nguồn gốc, tuổi tác, giới tính hay trình độ học vấn. GeKo hướng đến việc giảm thiểu bất bình đẳng xã hội và xây dựng các trung tâm y tế vì lợi ích cộng đồng trong các khu dân cư.



• Für wen ist GeKo da?

GeKo richtet sich an Menschen:

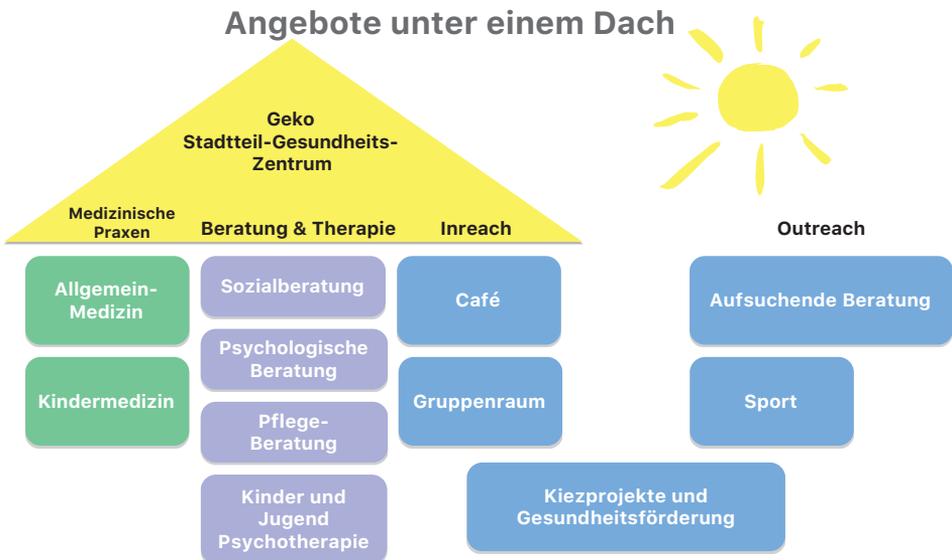
- aus dem Rollberg-Kiez bzw. Nordneukölln,
- mit komplexen gesundheitlichen und sozialen Herausforderungen,
- und an Personen, die Schwierigkeiten haben, Zugang zum Gesundheitssystem zu finden.

Die häufigsten Barrieren im Zugang zum Gesundheitssystem bei Klient*innen des GeKo Neukölln sind:

- Finanzielle Probleme,
- Psychische oder körperliche Einschränkungen,
- Erfahrungen mit Diskriminierung.

• Angebote von GeKo

GeKo bietet eine breite Palette an Unterstützungen, die besonders auf die Bedürfnisse von Menschen mit Migrationsgeschichte eingehen.



Quelle: Gesundheitskollektiv Neukölln

• Ai là đối tượng của GeKo?

GeKo hướng đến những người:

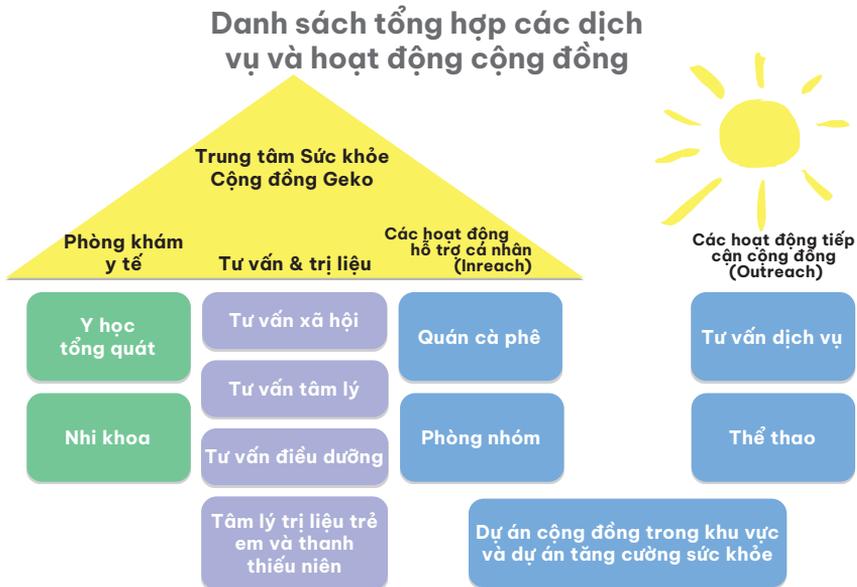
- Sống tại khu Rollberg hoặc Bắc Neukölln.
- Đối mặt với những thách thức phức tạp về sức khỏe và xã hội.
- Gặp khó khăn trong việc tiếp cận hệ thống y tế.

Các rào cản thường gặp khi tiếp cận hệ thống y tế:

- Vấn đề tài chính.
- Hạn chế tâm lý hoặc thể chất.
- Trải nghiệm phân biệt đối xử.

• Các dịch vụ của GeKo

GeKo cung cấp một loạt các hỗ trợ, đặc biệt tập trung vào nhu cầu của người có nguồn gốc di cư.



Nguồn: Tổ chức Y tế Cộng đồng Neukölln

- **Medizinische Versorgung:**
GeKo bietet eine auf Menschen mit Migrationsgeschichte abgestimmte medizinische Versorgung. Telefonische Übersetzung über Triaphon steht in Sprachen wie Arabisch, Türkisch, Ukrainisch und vielen weiteren zur Verfügung.
- **Beratung und Therapie:**
GeKo unterstützt Menschen mit Migrationsgeschichte durch persönliche Übersetzungen mit Sprint bei Beratungs- oder Therapiegesprächen. Die Angebote umfassen:
 - Sozialberatung
 - Psychologische Beratung für Erwachsene und Familien
 - Pflegeberatung
- **Die Café-Praxis:**
Ein einladender Ort für erste Fragen und Orientierung. Die Café-Praxis bietet Informationen in einer entspannten Atmosphäre. Außerdem ist sie ein Raum für Begegnungen, Veranstaltungen oder (Selbsthilfe-)Gruppen, die sich selbst organisieren möchten.
- **Outreach-Angebote:**
GeKo ist auch direkt im Kiez aktiv mit:
 - Gesundheitsberatung im Kiez: Beratung auf Plätzen, Festen oder bei Partnerorganisationen.
 - Tandem Sport und Beratung: Kombinierte Sport- und Beratungsangebote.
 - Community Organizing: Nachbarschaftsprojekte, z.B. eine Gruppe zur Kita-Suche oder der „Kiez-Rat Rollberg“ zur Selbstorganisation von Mieter*innen.

GeKo bietet niedrigschwellige Unterstützung für alle, die Hilfe brauchen – kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten!

Kontakt

Adresse: Rollbergstraße 30, 12053 Berlin
 Telefon: 030 628 75404
 E-Mail: info@geko-berlin.de
 Webseite: www.geko-berlin.de

- **Dịch vụ y tế:**
GeKo cung cấp dịch vụ y tế được điều chỉnh phù hợp với người có nguồn gốc di cư. Hỗ trợ phiên dịch qua điện thoại qua ứng dụng Triaphon có sẵn bằng các ngôn ngữ như tiếng Ả Rập, tiếng Thổ Nhĩ Kỳ, tiếng Ukraina và nhiều ngôn ngữ khác.
- **Tư vấn và trị liệu:**
GeKo hỗ trợ người có nguồn gốc di cư bằng cách cung cấp dịch vụ phiên dịch cá nhân thông qua Sprint trong các buổi tư vấn hoặc trị liệu. Các dịch vụ bao gồm:
 - Tư vấn xã hội
 - Tư vấn tâm lý cho người lớn và gia đình
 - Tư vấn chăm sóc
- **Café-Praxis:**
Một không gian chào đón để giải đáp các câu hỏi ban đầu và định hướng. Café-Praxis cung cấp thông tin trong bầu không khí thư giãn. Đây cũng là nơi gặp gỡ, tổ chức sự kiện hoặc dành cho các nhóm tự hỗ trợ tự tổ chức.
- **Các hoạt động tiếp cận cộng đồng (Outreach-Angebote):**
GeKo cũng hoạt động trực tiếp tại khu vực với các hoạt động sau:
 - Tư vấn sức khỏe tại khu dân cư: Tại các quảng trường, sự kiện, hoặc tổ chức đối tác.
 - Tandem thể thao và tư vấn: Kết hợp hoạt động thể thao với tư vấn.
 - Tổ chức hoạt động cộng đồng: Các dự án trong khu dân cư, ví dụ như nhóm hỗ trợ tìm kiếm nhà trẻ hoặc “Hội đồng khu Rollberg” giúp cư dân tự tổ chức.

GeKo cung cấp hỗ trợ dễ tiếp cận cho tất cả những ai cần giúp đỡ – hãy ghé qua và nhận tư vấn!

Liên hệ

Adresse: Rollbergstraße 30, 12053 Berlin
 Telefon: 030 628 75404
 E-Mail: info@geko-berlin.de
 Webseite: www.geko-berlin.de

Lösung:

Sind Demenz und Alzheimer das Gleiche?

Antwort: Nein, Demenz ist der Oberbegriff für verschiedene Erkrankungen, die das Gehirn betreffen und das Denken, Erinnern und die Orientierung beeinträchtigen. Alzheimer ist die häufigste Form von Demenz.

Ist Demenz behandelbar?

Antwort: Ja, die Symptome von Demenz können oft gelindert und der Krankheitsverlauf verlangsamt werden, aber die Krankheit selbst ist derzeit nicht heilbar. Eine frühe Diagnose und Behandlung können jedoch die Lebensqualität verbessern.

Menschen mit Demenz bekommen sowieso nichts mit. Stimmt das?

Antwort: Nein, das stimmt nicht. Menschen mit Demenz können oft vieles um sich herum wahrnehmen, vor allem in den frühen und mittleren Stadien der Krankheit. Sie haben Gefühle und brauchen Verständnis und Respekt.

Đáp án:

Chứng suy giảm trí nhớ và bệnh Alzheimer có giống nhau không?

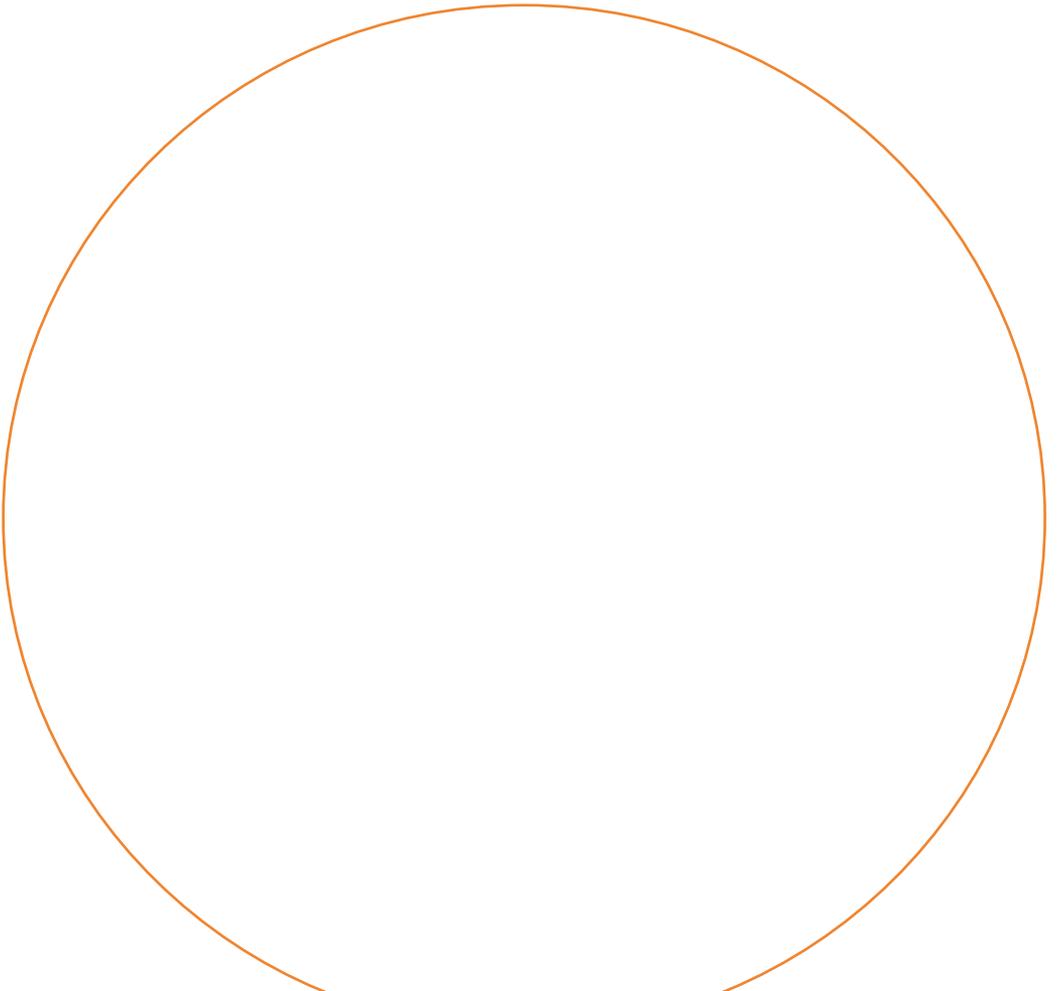
Trả lời: Không, chứng suy giảm trí nhớ là một thuật ngữ chung cho các bệnh khác nhau ảnh hưởng đến não bộ, tư duy, trí nhớ và định hướng. Alzheimer là dạng phổ biến nhất của chứng suy giảm trí nhớ.

Chứng suy giảm trí nhớ có thể chữa trị được không?

Trả lời: Có, các triệu chứng của suy giảm trí nhớ thường có thể được giảm nhẹ và tiến trình bệnh có thể được làm chậm lại, nhưng hiện tại bệnh chưa thể chữa khỏi hoàn toàn. Tuy nhiên, chẩn đoán sớm và điều trị có thể cải thiện chất lượng cuộc sống.

Có phải người mắc chứng suy giảm trí nhớ sẽ không nhận thức được gì xung quanh?

Trả lời: Không, điều này không đúng. Người mắc chứng suy giảm trí nhớ thường vẫn nhận thức được nhiều điều xung quanh, đặc biệt là trong giai đoạn đầu và giữa của bệnh. Họ có cảm xúc và cần sự thấu hiểu, tôn trọng.



Impressum

Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte
Info-Broschüre III Altwerden in der Migration
Sổ tay hướng dẫn III tuổi già nơi viễn xứ
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 Vũ

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



