

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

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

情報ブックレット III 移住地で老いる

Inhaltsverzeichnis

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

目次

前書き – このブックレットの目的	5
-------------------	---

情報ブックレット III

1 医療のデジタル化 – 高齢者にとってのメリットと課題	9
2 定年後の確定申告 – 高齢者のためのヒント	17
3 認知症と移住 – 認知症と移民的背景を持つ人々における課題と支援	33
4 介護における不利益 – 関係者、家族、介護者にできること	43
5 移住地での悲しみの克服 – 思いやりあるサポートの提供	51

付録

デジタル・ゼブラ – ベルリン市立図書館の公共デジタル相談窓口	57
プレントラウアーベルク地区センター	59
ノイケルン健康集団	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:

前書き – このブックレットの目的

異国で生活する高齢者にとって、社会的・政治的活動に参加することは、彼らの心身の健康状態にさまざまな影響を与えます：

- **社会的統合：**
社会的・文化的活動に参加することで、高齢の移住者は社会によりよく溶け込み、社会の一員であると感じることができます。新しい友人をつくり、自身の環境を快適と感じることができます。
- **エンパワーメント：**
高齢の移住者は、社会的・政治的な活動に参加することで、自身の権利を主張し、自らの利益のために立ち上がることができます。これにより自信を高め、自己決定感を得ることができます。
- **健康上の利点：**
社会的・政治的な活動への参加は、高齢の移住者の身体的・精神的健康にもプラスの効果をもたらします。幸福感の向上、社会的孤立の予防、活動的な生活の推進に寄与します。

これらの理由から、私たちGePGeMi e.V.は「移民的背景を持つ高齢者の社会参加を促すワークショップ」(略称：Werkstatt TAM)のプロジェクトを立ち上げました。

GePGeMi e.V. (Gesellschaft für Psychosoziale Gesundheitsförderung bei Migrant*innen in Berlin)は、移住者グループ、特にアジア諸国出身の人々を対象に、心理社会的健康の促進に取り組む組織です。私たちは、移住家族および高齢の移住者が健康・政治・社会的参加の領域で公平に扱われることを目指し、活動しています。

Werkstatt TAMは本団体のプロジェクトです。このプロジェクトのコンセプトは次の3つの構成要素に基づきます：

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



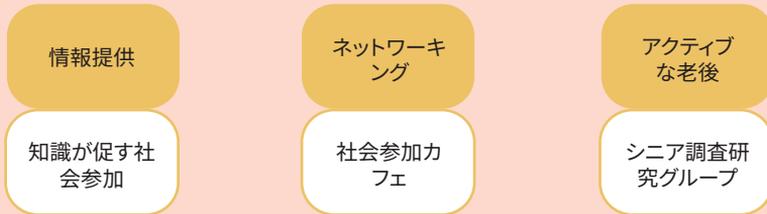
- **Informierung:**
„Wissen macht Mut zur Teilhabe“ ist eine Veranstaltungsreihe, die ältere Menschen informieren, wie sie sich engagieren und am gesellschaftlichen und politischen Leben teilnehmen können. Es geht dabei um das Thema „Migration und Alter(n)“. Die Info-Veranstaltungen sind in einer einfachen 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!

移民的背景を持つ高齢者の社会参加を促すワークショップ(2023~2025年)



- **情報提供:**
Wissen macht Mut zur Teilhabe(知識が促す社会参加)は、高齢者に向けて定期的に開催されるイベントで、彼らがどのように社会的・政治的生活に参加できるかについての情報提供を行います。「移住と老い」のテーマに焦点が当てられ、できるだけ多くの高齢者がその恩恵を受けられるよう、情報提供は簡単な言葉で行われ、韓国語・日本語・タイ語・ベトナム語に翻訳されます。
- **ネットワーキング:**
Teilhabe-Café(社会参加カフェ)は、移民的背景を持つ高齢者、そして若者が集まり、互いに交流する場です。ここではオンラインでの登録やフォームの記入、あるいはインターネットでの情報検索が困難な場合など、実用的な支援も行っています。
- **アクティブな老後:**
Senior*innen-Studiengruppe(シニア調査研究グループ)は、移民的背景を持つ高齢者の社会参加を促すことを目指します。アクティブなシニアたちの協力のもと、他の移民的背景を持つ高齢者たちに個人的なアプローチを行います。その際には、Wissen macht Mut zur Teilhabe(知識が促す社会参加)プロジェクトからの社会参加のための情報が本人に直に提供されます。高齢者を訪問する際には対話が行われ、社会参加に際して困難がないかどうか確認されます。問題が把握された場合には、政治や行政への働きかけを通じての解決が図られます。

このブックレットはWerkstatt TAMで作成されたもので、ブックレットシリーズ「移住地で老いる」の一つです。シリーズを通じ、ベルリンで歳をとることに関する重要な情報をお伝えします。また各ブックレットではベルリンの各施設・団体が提供するさまざまな余暇プログラムを紹介しています。(58-67ページの付録を参照)

お役に立てていただければ幸いです。

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).

Bereiche der Digitalisierung in der Gesundheitsversorgung und Pflege

医療と介護におけるデジタル化の領域

Im Zuge der technologischen Entwicklung eröffnen sich neue Möglichkeiten, um die Effizienz, Qualität und Nachhaltigkeit in diesen Bereichen zu verbessern.

技術の進歩にともない、これらの領域において効率・品質・持続可能性を向上させるための新たな可能性が開かれています。

Elektronische Patientenkarte (ePK) 電子患者カード

1 医療のデジタル化 – 高齢者にとってのメリットと課題

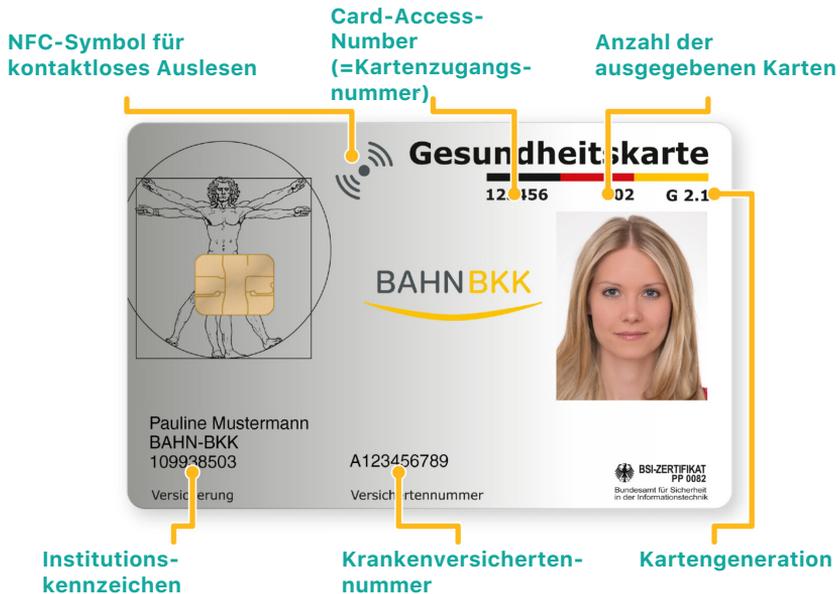
・ 医療と介護におけるデジタル化

医療および介護の分野ではデジタル化が大きく進んでおり、それには電子患者カード (ePK)、電子患者ファイル (ePA)、遠隔医療、介護記録の電子化、データ保護が含まれます。

医療と介護のデジタル化を担う中心的存在が、「電子患者カード (ePK)」や「電子患者ファイル (ePA)」の電子システムです。



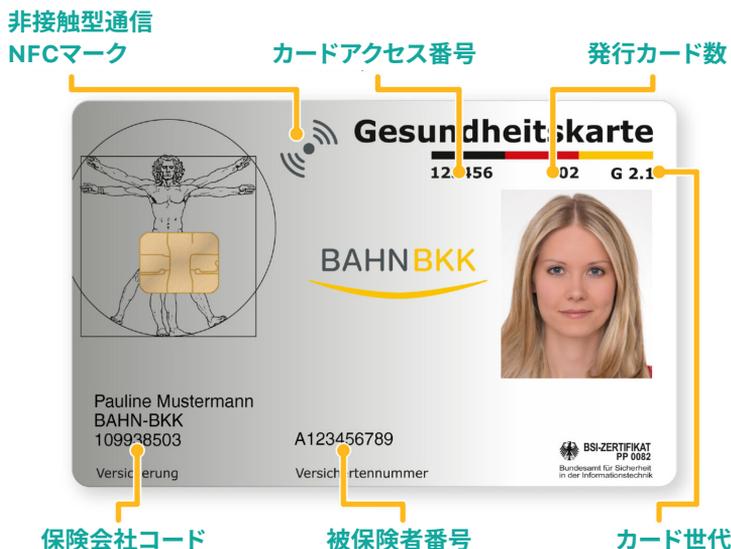
• Welche Vorteile bietet die Digitalisierung?



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.

・ デジタル化の利点



「電子患者カード (ePK)」は「電子健康カード (eGK)」とも呼ばれ、2020年秋から段階的に導入されています。このカードは6桁のカードアクセス番号と無線送信マークで見分けることができます。

- ・ カードには診断・処方箋・治療履歴など、重要な医療情報が含まれます。
- ・ 医療従事者が迅速かつ効率的にアクセスできるようになり、記録ミスが減ります。
- ・ 医療費の請求処理が簡単になります。

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.

「電子患者ファイル(ePA)」は2025年から利用可能です。これは、

- 患者データへのアクセスをより迅速にし、
- 連携と治療を改善し、
- 患者が自ら健康データを管理し、
- それにより医療履歴を把握することができます。

「遠隔医療」は、

遠距離での医療相談のための重要な解決策となります。とりわけ農村地域に住んでいたたり、移動が困難な人々に大きな利便性をもたらします。

「介護記録の電子化」は、

- 介護手順の計画を改善し、効率的なワークフローを実現します。
- デジタルツールを活用することで、介護者は作業をより効率化させることができ、
- それが提供される介護の質の向上につながります。

もう一つの重要なポイントが「データ保護」です。これは機密性の高い医療データを保護するために必要です。これは非常に重要でありながらも、データの悪用などといった潜在的リスクが、考慮すべき懸念として存在します。

• 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.

・ デジタル化によって移住者が直面する問題

移民的背景を持つ高齢者にとって、デジタル化には特別な課題が伴います。ほぼすべての高齢者に共通する技術的障壁の他にも、言語や文化の違いが存在します。医療機関はこれらの障壁を理解し、適切な解決策を提供しなければなりません。

多言語でのサービスは、コミュニケーションの壁を克服するための重要な一歩です。情報冊子、ウェブサイト、アプリなどを様々な言語に翻訳することで、提供されるサービスを利用者が母国語で完全に理解・活用できるようにすることが求められます。

講習や啓発も非常に重要です。移民的背景を持つ人々に電子医療サービスの利用についての情報を提供し、不安や疑念を取り除く必要があります。講習でデジタルサービスの効果的な利用を学べば、テクノロジーに対する自信をつけることができます。こういった講習会は、安心して参加できるよう、文化的に配慮された環境で行われることが理想的です。

デジタル化は、多くの可能性をもたらすと同時に、とりわけ移民的背景を持つ高齢者にとって問題にもなりえます。そのためベルリンではすべての高齢者がデジタル技術の使い方を学べるような支援が用意されており、その一つが、ベルリン市立図書館のデジタル相談サービス「Digital-Zebra (デジタル・ゼブラ)」です。その詳細は付録をご覧ください。

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 定年後の確定申告 – 高齢者のためのヒント

• なぜ定年後も税金を納めなければならないのか

国家は公共の利益のためにさまざまな業務を行っており、その財源を確保しなければなりません。これには、生活困窮者への給付、公務員の給与、医療、教育、インフラ、国防への支出が含まれます。2024年には連邦予算から年金保険に1,100億ユーロ以上が拠出される予定で、これは総予算の約23%を占めます。

高齢者が毎月受け取っている老齢年金は、その平均額が異なります。2023年において女性は平均888ユーロ、男性は平均1,309ユーロの年金を受給しています。

定年後に受け取る年金にも税金がかかります。このブックレットでは、高齢者が年金への課税についてよく理解し、節税につなげるための情報を提供します。

注意

これらの情報は老齢年金に関するものです。障害年金のような他の年金についてはここでは取り上げません。また、ここに記載された情報が、個別の税務相談に代わるものではないことにご注意ください。

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

Sie müssen eine Steuererklärung machen, wenn:

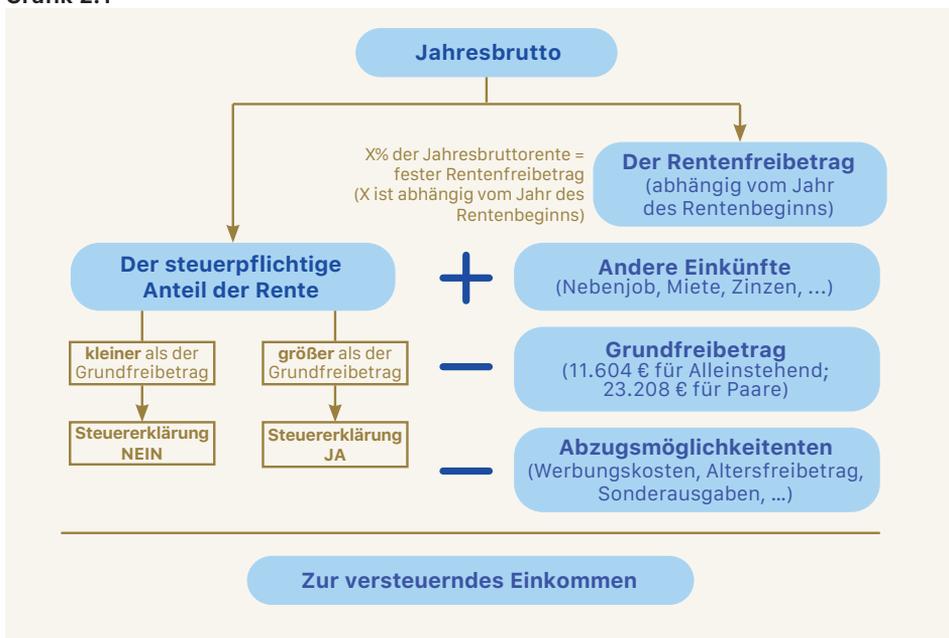
- Ihre jährliche Bruttorente den sogenannten **Grundfreibetrag** überschreitet.

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



- 年金受給者はどのような場合に確定申告を行わなければなりませんか

確定申告を行う必要があるのは以下の場合です：

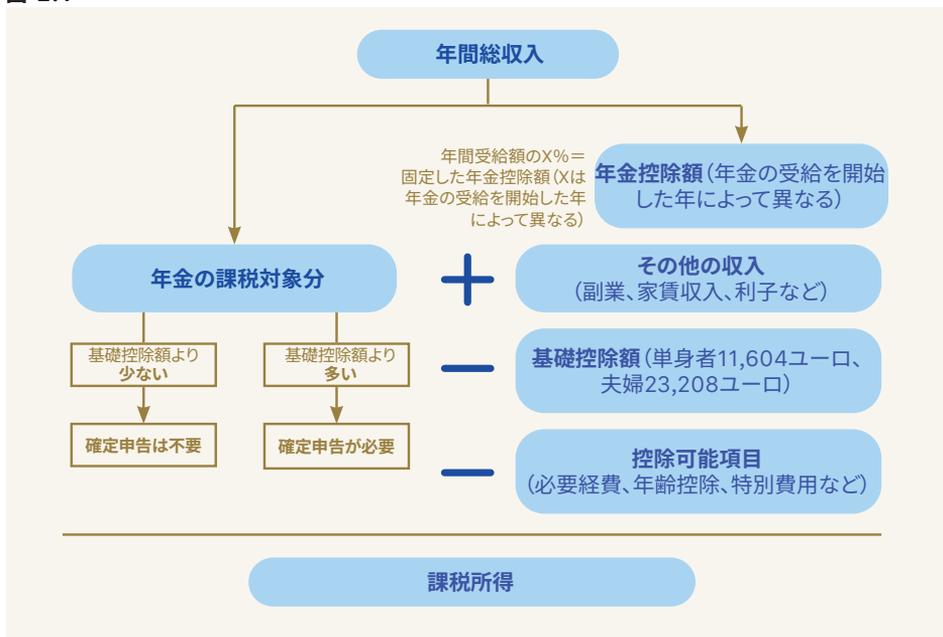
- 受給した年金の年間の総額が基礎控除額を超える場合

2024年の基礎控除額は、
 単身者で11,604ユーロ、
 夫婦二人で23,208ユーロとなります。

- 家賃収入、利子／配当所得、企業年金などの追加収入がある場合
- 税務署から確定申告の提出を求められた場合

下の図2.1は、年金受給者の課税所得の計算方法を示しています。

図 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

• 年金控除額とは

年金控除額とは、年金のうち課税対象とならないユーロ建ての固定した金額を指します。この金額は、後に受給額が増えたとしても、生涯にわたって一定のままです。

年金控除額の計算方法

$$\text{年金控除額} = \text{受給した年金の年間総額の} X\% = \text{固定ユーロ額}$$

「X」の値は定年に達した年によって異なります。この値によって非課税となる年金の割合が決まります。下の表2.1は、現行の所得税法に基づいて、「X」の値が2005年から2058年までどのように変化するかを示しています。

表 2.1

2005年～2058年の年金控除額

年金受給の開始年	年金控除率 (%) = X	年金受給の開始年	年金控除率 (%) = 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



例1:確定申告を提出する必要がありますか？

ある単身の年金受給者が年間12,000ユーロ(月1,000ユーロ)の年金を受け取っています。この人は2005年から年金を受給しており、他の収入はありません。

課税対象となる年金額の計算方法:

$$12,000\text{ユーロの}50\% = 6,000\text{ユーロ}$$

この人には他の収入がないため、課税対象となる年金額は6,000ユーロです。この金額は単身者の基礎控除額(2024年は11,604ユーロ)を下回ります。

結果:この年金受給者は税金を納める必要も、確定申告を提出する必要もありません。



例2:年金およびその他の収入に対する納税と申告の義務

単身の年金受給者が年間12,000ユーロ(月1,000ユーロ)の年金を受け取っています。定年に達したのは2020年です。また持ち家を貸し出すことで月500ユーロ(年間6,000ユーロ)の家賃収入を得ています。

この人には複数の収入源があることから、確定申告の義務が生じます。

課税対象となる年金額の計算:

- この人は2020年から年金を受給しているため、年金控除額は年間受給額12,000ユーロの20%、つまり2,400ユーロとなります(表2.1、20-21ページを参照)。
- 課税対象となる年金額 = 12,000ユーロ - 2,400ユーロ = 9,600ユーロ

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.



結果：課税対象となる年金(9,600ユーロ)と家賃収入(6,000ユーロ)を合計すると総収入が15,600ユーロとなり、これは単身者の基礎控除額(2024年は11,604ユーロ)を上回ります。

課税対象となる年金	9.600 ユーロ
+ 家賃収入	6.000 ユーロ
- 基礎控除額	11.604 ユーロ
<hr/>	
= 差額	3.996 ユーロ

この人はたくさんの税金を納めなければなりませんか？

必ずしもそうとは限りません！上記の差額(3,996ユーロ)からは、例えば特定の医療費や保険料など多くの費用を差し引くことができます。このような控除オプションは高齢者にとって節税のヒントとなり得ます。

• 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.

・年金受給者のための控除オプション

年金受給者は多くの費用を控除させることで納税額を減らすことができます。主な控除の種類は次のとおりです：

1. 必要経費

必要経費の定額減税：年金受給者は102ユーロの経費を定額で控除させることができます。実際の経費がそれを超える場合は、個別に証明・控除が可能です。必要経費には以下があります：

- 交通費（例：通勤のため）
- 電話・インターネット代
- 消耗品費（例：コンピュータや事務用品）

その他の控除可能な費用：

- 税理士の相談料
- 労働組合の組合費
- 年金受給資格を確認するための費用
- 銀行口座維持費（例：年間16ユーロ）

2. 特別費用

年金受給者は最大1,900ユーロまでを特別費用として税金控除することができます。特別費用は次のようなものになります：

- 社会貢献活動への寄附（300ユーロまで領収書不要）
- 政党の党費
- 教会税
- 扶養料
- 個人賠償責任保険、事故保険、自動車自賠責保険
- 生命保険
- 特別費用の定額控除：
 - 単身者：36ユーロ
 - 夫婦：72ユーロ

3. 保険料

健康保険および介護保険の掛け金も控除の対象になります。

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. 特別な経済的負担

これは生活の上でやむを得ない特別な事情により発生する費用を指します。例えば：

- **医療費**：薬代、医者や病院までの交通費、治療や療養での入院における自己負担金、眼鏡、補助器具、理学療法追加負担金、葬儀費用など。
- **家事・介護支援**：家事代行や介護ヘルパーの賃金コストの20%、最大4,000ユーロまで。
- **修繕費**：家のリフォームや維持管理にかかる賃金コストの20%、最大1,200ユーロまでを控除可能（現金払いは不可）。
- **障害による改築費**：身体的な障害を理由とする住宅の改造費用。
- **介護費**：
 - 介護レベル2：600ユーロ
 - 介護レベル3：1,100ユーロ
 - 介護レベル4：1,800ユーロ
- **遺族年金**：寡婦年金を受給している場合は370ユーロ。
- **障害者控除**：障害等級（GdB）が20以上であれば、GdBに応じて384～7,400ユーロを控除できます。ただし年金受給者でGdBが50未満の場合は労災年金を受給している場合にのみ控除が可能となり、法定年金には適用されません。
- **施設費用**：介護施設に入居している、または親が施設に住んでおりその費用を負担している場合、これらの費用が控除対象になります。

5. 年齢控除

年金を受け取りながら同時に働く場合は、年齢控除を利用できます。条件は次のとおりです：

- 64歳以上であること。
- 2024年の控除額は収入の12%、最大608ユーロです。
- 年齢控除は税務署によって自動的に計算されます。

• 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.

• 誰が確定申告のサポートを提供していますか？

確定申告のサポートにはさまざまなものがあります：

- **einfachElster (2021年から)**：税務署が提供するオンライン・プラットフォーム。簡単かつ安全に電子申告ができます。
- **確定申告ソフトウェア**：コンピュータにインストールして使用するプログラム。確定申告をステップごとに手引きしてくれます。
- **税理士**：税理士は税金のアドバイスを個別に提供し、確定申告を代行します。
- **給与税協会**：会員向けに確定申告のサポートや税金のアドバイスを提供します。
- **給与税支援協会**：会員は確定申告、特に給与や年金からの収入についての支援を受けることができます。

定年後の確定申告は決して複雑なものではありません。ここに記載された情報が年金の課税についてのより良い理解、そして節税の一助となれば幸いです。

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.

3 認知症と移住 – 認知症と移民的背景を持つ人々における課題と支援

・ 移民的背景を持つ認知症患者における課題

認知症は多くの人々がかかる深刻な病気です。ドイツに住む移民的背景を持つ人々は、認知症にかかった場合に特有の課題に直面することがあります：

- **早期発見の難しさ**：多くの人にとって、認知症の兆候に気づくことが難しくなっています。診断が常に母国語でなされるとは限らないため、ここでは言葉が大きな障壁となります。これは母国語の方が自分を表現しやすい人々にとって問題となります。
- **文化的ハードル**：一部の文化では認知症であることが恥であったり、スティグマに結び付けられたりします。そのために、患者やその家族が早期の受診をためらうことがあります。
- **社会的ネットワークの欠如**：移民的背景を持つ高齢者の多くは、ドイツに近親者や強固な社会ネットワークを持つことなく生活しています。これが孤独につながり、認知症を悪化させることがあります。
- **認知症についての知識不足**：多くの移民コミュニティでは、認知症およびその対処法に関する知識が不足しています。こういった病気への理解不足が、しばしば患者への支援を難しくしています。そのため、移民的背景を持つ高齢者が認知症の知識を得て、早めにサポートを求めたり、社会的なつながりを事前に強化しておくことが重要になります。

• 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.

• 認知症とは何か

認知症は、考える力や行動に深刻な影響をおよぼし、日常生活を困難にする病気です。以下のような症状が少なくとも4ヶ月以上続いた場合に、認知症と診断されます：

- **記憶障害**：物事を思い出すことが難しい。
- **その他の認知機能の問題**：発話、注意力、判断力、空間認知などにおける困難。
- **非認知症状**：怒りっぽい、感情の低下、社会的行動の変化など。

すべての症状が顕著であること、およびこれらが当事者の日常生活に大きな影響をおよぼすことが診断の基準となります。

• 認知症の検査はベルリンのどこで受けられますか

最初の窓口は家庭医

記憶力が衰えている、または物忘れが頻繁になっていると感じた場合、家庭医 (Hausarzt) が最初の窓口となります。家庭医が初診を行い、さらなる検査が必要であれば専門医への紹介状を発行します。その場合の専門医は「神経科医 (Neurologe)」となります。

物忘れ外来

ベルリンには「物忘れ外来 (Gedächtnissprechstunden)」と呼ばれる特別な施設があります。記憶障害を専門としており、ここで本格的な検査を行うことができます。物忘れ外来の多くは医療機関と連携しています。物忘れ外来を利用することで、病院に行かずに検査を受けることができます。

物忘れ外来で検査を受けるには、家庭医または神経科医からの紹介状が必要です。

Buch

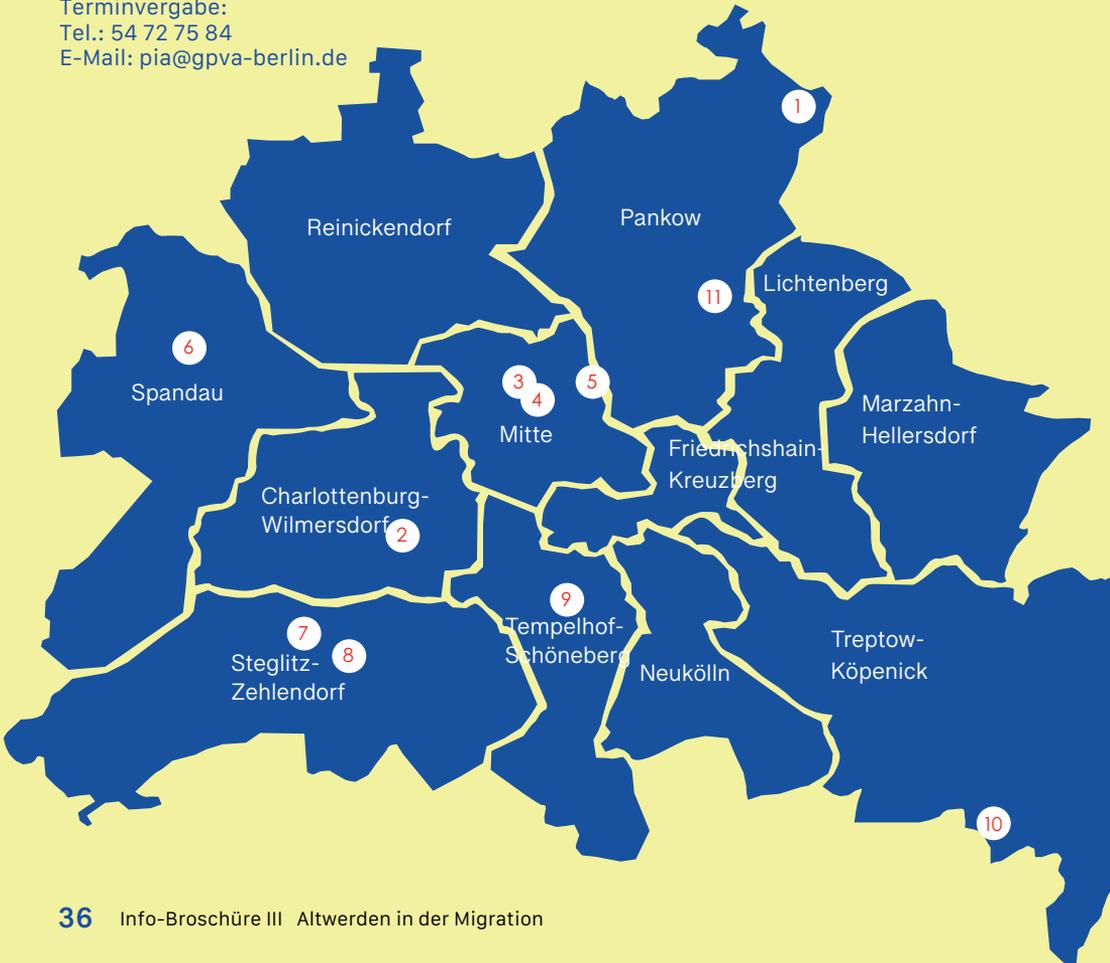
- 1** Charité Universitätsmedizin Berlin,
Campus Berlin Buch
Gedächtnissprechstunde und Zentrum für
Demenzprävention
Lindenberger Weg 80, 13125 Berlin
Leitung: Prof. Dr. med. Oliver Peters
Tel.: 450 540 077
E-Mail: gedaechtnissprechstunde@charite.
de

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

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



**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



Soziale Isolation | 社会的な孤立

Geringe Bildung | 低学歴



Bluthochdruck | 高血圧



Sehverlust | 視力喪失



Schwerhörigkeit | 難聴



Depressionen | うつ病



Hirnverletzungen | 脳損傷



・ 認知症を予防するためにできること

アルツハイマー病など、認知症の正確な原因はまだ完全には解明されていません。しかし、いくつかの危険因子が発症リスクを高めることが知られています。これら要因のうち一部、つまり年齢・遺伝子・性別などは変えることができません。しかしそれ以外の要因については、適切な対策を講じることで、認知症のリスクを減らすことができます。研究では、世界の認知症患者のうち約45%は予防できる、あるいは少なくとも発症を遅らせることができると考えられています。つまり誰もが自分の脳の健康を守るためにできることがあるといえます。

認知症予防のヒント：

- ・ 健康で活動的な生活を送る：定期的な運動は、身体だけでなく脳も健康にします。
- ・ 社会とのつながりを持つ：他の人々と過ごしたり、活動的であり続けることで、心の健康を促進します。
- ・ 医学的リスク因子の管理：視覚・聴覚障害、高血圧、高コレステロール値を定期的に検査・治療することで、認知症のリスクを減らすことができます。

これらの注意を払うことで、認知症のリスクを減らすことができます。

認知症の危険因子



- **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: sppennemann@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.

・ 移民的背景を持つ認知症患者への支援

デーヤック友の会 (Dejak-Tomonokai e.V.)

デーヤック友の会は、移住者の認知症問題に取り組むベルリンで最初の組織のひとつです。この団体は、日本語を話す人々がドイツで適切なサポートとケアを受けられるよう取り組んでいます。ケアは文化的に配慮され、サービス利用者の言語的ニーズに対応しています。

デーヤック友の会の主なサービス

- ・ **チームオレンジ・ドイツ／ベルリン:**
このプロジェクトは認知症を早期に発見する手助けをします。必要であれば患者やその家族をボランティア・ヘルパーやプロによる支援へとつなげ、彼らが適切なケアを迅速に受けられるよう計らいます。
- ・ **認知症サポーター養成講座**
デーヤック友の会では、認知症患者のサポートに関する講座を開催しています。講座は5人以上のグループを対象としており、受講者は、認知症を患う人々により良い支援を提供する方法を学ぶことができます。

デーヤック友の会への問い合わせ:

講習の詳細および申し込みについては、以下よりお問い合わせください:

ウェブサイト: dejak-tomonokai.de

Eメール: spennemann@dejak-tomonokai.de

クイズ

- ・ 認知症とアルツハイマー病は同じものですか？
- ・ 認知症は治療可能ですか？
- ・ 認知症の人は周りのことが何も分からないというのは本当ですか？

答えは 68 ページを参照してください。

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 介護における不利益 – 関係者、家族、介護者にできること

・ アジア系の被介護者がこうむりうる不利益とは？

GePGeMiの研究「ベルリンにおけるアジア系の移民的背景を持つ要介護者のケア」(2018-2021年)およびシニア研究調査グループによるリサーチ(前書き5ページを参照)では、介護を必要とするアジア系の人々が、介護の現場でさまざまな不利益をこうむる可能性が指摘されています。以下の事例は、こうした不利な状況を明らかにし、アジア系の要介護者が言語的・文化的な障壁に直面するだけでなく虐待や暴力の被害にも遭う可能性を示しています。

ケーススタディ1:

Aさん、77歳、タイ出身、未亡人、介護度2



■当初、私の介護は訪問介護サービスによって行われていました。この間、私は介護士からひどい扱いを受けました。彼女は、私が体の痛みに苦しみサポートを必要としているにもかかわらず、アパートの床を自分で掃除するよう要求しました。そのため私は介護契約を打ち切ることを決め、代わりにタイにいる娘をドイツに呼び寄せました。これから3か月間、娘が私の世話をしてくれます。■

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.

■ 私の健康状態が悪化した原因の 一つは、コロナ禍中の事件でした。バス停にいた際、突然背後から殴られました。意識を失い、怪我をしました。残念ながら加害者を特定することはできませんでした。しかし、近くにいた二人の通行人に助けられ、彼らが私を病院まで運んでくれました。■

出典：2023年のシニア調査研究グループの結果

ケーススタディ2:

V12さん、56歳、ベトナム出身、介護度2

緩和ケアホームは、入居者の多くが重病を患っており、またそこで提供される食事が彼の胃に合わなかったこともあって、居心地のいい場所ではありませんでした。その後自分のアパートに住むようになってから体調が大幅に改善し、入院の必要がなくなりました。

1990年、V12さんは自由な国で暮らすことを目指し、非正規でベルリンにやってきました。それ以前はチェコスロバキアで2年間、契約労働者として働いていました。ドイツに到着後、工場で扱っていた化学薬品が原因と思われる重い病気にかかりました。



一人での在宅介護
- GePGeMi e.V.による
研究報告

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.

ベトナム人の知人たちが次々と強制送還される中、彼は健康状態を理由にドイツに留まることを許され、無期限の滞在許可を得ます。

彼は定期的にベトナム移民協会を訪れていましたが、自身の健康問題については口を閉ざしていました。2016年に重度のてんかん発作を起こし、入院して肝臓移植を受けました。手術後、病状は徐々に安定し、緩和ケアホームで引き続き看護を受けます。

ホームでは居心地の悪さを感じました。入居者の多くが重病を患っており、また食事で胃を壊すことがしばしばありました。薬の調合が間違っていることもありました。

彼の介護士は、彼がホームで暴力をふるったという濡れ衣を着せられた後に、彼が他の職員から虐待されているのを目撃しました。その後、その介護士は自宅のアパートを彼に提供することを決めました。



出典:GePGeMi e.V.: 2019 (19ページ)³

これらのケーススタディは、健康であるうちに支援の可能性を知っておくことがいかに重要かを示しています。要介護状態になってしまったからでは、こういった不利益から身を守るための選択肢や支援が非常に限られることが多くなります。

- **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

・ 差別のない介護：要介護者・家族・介護者への支援

移民的背景を持つ人々の介護から差別をなくすにはどうしたらいいのでしょうか。「Pflege in Not (介護お困り相談)」では、要介護者だけでなく、その家族、そして介護者にもサポートを提供しています。目的は、介護における問題・衝突・暴力を早期に発見し、解決策を共に見つけていくことです。

「Pflege in Not」は無料で、機密は保持され、希望すればカウンセリングは匿名で行われます。カウンセリングは電話、自宅訪問、または直接相談所で受けることができます。社会福祉・心理学・医療の専門家で構成されるチームによる講習会も、定期的に行われています。

カウンセリングでは、暴力や衝突への対処に重点が置かれます。相談員は、ストレス・過労・文化の相違など、問題の原因を究明し、対立を和らげて介護の質を改善すべく、相談者と共同で解決策を模索していきます。

「Pflege in Not」では、ドイツ語が苦手な方のために「Brückenbauer*innen (架け橋を築く人々)」による通訳サポートを提供しています。通訳が必要であれば気軽にお申し出ください。

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

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 移住地での悲しみの克服 – 思いやりあるサポートの提供

人生には、愛する人が重病を患ったり、喪失を経験する瞬間があります。そのような時期は悲しみや負の感情に支配されることが多くなります。そのため、悲しみにどう向き合うべきか、そしてどのようなサポートが受けられるかを知ることが重要です。特に移民的背景を持つ人々にとっては、適切な支援を見つけることが難しい場合があります。ここでは、悲しみを克服するためのサービスに関する、移民的背景を持つ人々に特化した情報を提供します。

• 悲しみとは何か

悲しみは、愛する人との死別や別離、失業、重病の診断などといった、喪失に対する自然な反応です。悲しみは健全なプロセスですが、さまざまな心理的・身体的症状を引き起こすことがあります。

• 悲しみはどのような経過をたどりますか

悲しみの過程は人によってさまざまです。痛み・怒り・苛立ち・不安といった感情や、疲労・不眠・食欲不振などをもたらします。悲しみが続く期間もさまざまで、その経過にともなって感情が変化していくのはごく正常なことです。

• 悲しみと向き合うには

悲しみを抱えたまま時間が過ぎるのをゆっくりと待つことも、正しい対応です。喪失感を受け入れ、自分自身を支えるためには、忍耐そして自分を大事にすることが重要です。以下に、役に立つステップをいくつか紹介します：

- **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.

- **悲しむことを自分に許す**: 悲しみの消化には時間がかかり、感情は時とともに変化します。
- **自分の気持ちについて人に話す**: 友人、家族、またはセラピストと話してみてください。自分の感情を表現することが助けになります。
- **儀式を作る**: 自分の心が安らぐような、故人をしのぶための儀式を考えてみましょう。
- **自分を大切にする**: バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠が、悲しみに暮れる期間に身体を支えます。
- **アルコールや薬物を避ける**: これらの物質が悲しみのプロセスを困難にすることがあります。
- **専門家によるサポート**: セラピストに診てもらうことが有益なこともあります。ただ、悲しみは病気として認められていないため、費用が健康保険でカバーされないことがほとんどです。しかし低料金または無料でサポートを提供している団体も存在します。以下にそういった団体をいくつか紹介します:

• 悲しみを抱える人々への無料または低料金のサポート

特定のサービスでは、移民的背景を持つ人々のため、仲介者による文化的・言語的なサポートが利用できることがあります。どうぞ遠慮せずにご相談ください。

ベルリンのホスピス中央相談窓口 (ZAH):

ZAHは死別や喪失の悲しみを抱える人のために情報およびガイダンスを提供します。

営業時間: 月~金 9時~15時

電話: 030 40711113 | post@hospizaktuell.de | hospiz-aktuell.de

電話相談サービス (Telefonseelsorge)

匿名での24時間サポート。

電話番号: 0800 / 111 0 111 または 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

遺された親のためのドイツ連邦協会

子供を亡くした親や親族へのサポートを提供。

電話:0341-9468884

メール:kontakt@veid.de

ウェブサイト:<https://www.veid.de/>

ベルリン悲しみの時

子供や家族のためのグリーフグループの運営、および悲しみについて市民の理解を深める活動。

住所:Wiltbergstrasse 90, Haus 30a, 13125 Berlin (Pankow)

電話:030 84421913 | メール:info@trauerzeit-berlin.de

ウェブサイト:<https://trauerzeit-berlin.de/>

ビョルン・シュルツ財団

特に子を亡くした家族への支援を行い、また子供向けのグリーフグループを提供しています。

連絡先:Wilhelm-Wolff-Straße 38, 13156 Berlin | 電話:030 39 89 98-50 |
ファックス:030 39 89 98-99 | info@bjoern-schulz-stiftung.de

AGUS - 自死遺族支援協会

自殺で家族を亡くした人々向けの自助グループ。

ウェブサイト:<https://www.agus-selbsthilfe.de/ueber-uns/geschaeftsstelle>

マルテザー・ベルリン北支部

ベルリンで悲しみを抱える人々を、ボランティアと職員がサポートします。

連絡先:

ケルスティン・クルツケ

(ホスピス・悲しみ克服代表)

電話番号:030 348 003 770

メール:kerstin.kurzke@malteser.org

アンティエ・リュエガー＝ホッホハイム

(ホスピス・悲しみ克服／子供ホスピス・家族支援代表)

電話番号:030 348 003 790

メール: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

付録

デジタル・ゼブラ – ベルリン市立図書館の公共デジタル相談窓口

このプロジェクトの目的は、デジタルサービスへの公平なアクセスの実現、デジタルスキルの向上、デジタル貧困の解消、教育の平等の徹底、孤独の解消です。具体的には、ベルリンの市立図書館で働くデジタルガイドが、デジタルに関するサポートを提供します。

現在、デジタル・ゼブラのサービスはベルリン市内のさまざまな図書館で利用することができます。現在の場所とサービス時間は次のリンクでご確認ください：

[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.

付録

プレントラウアーベルク地区センター

プレントラウアーベルク地区センターは、年齢、性別、宗教、出身を問わず、あらゆる人々が出会い、交流する場です。



この地区センターでは、家族、子供、高齢者、そして地域活動に参加したい人々のために、多くのサービスが提供されています。また相談・支援・共同活動のためのスペースも利用可能です。

多彩なサービス

- **相談**: 分からないことやトラブルの相談に、専門家が対応します。
- **自助グループ**: グループで集まって交流できる場を提供します。
- **コミュニティ**: プロジェクトや活動で地域のつながりを強化します。

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/>

お祭りやイベント

季節の行事をお祝いしたり、散策の企画や、興味深いテーマでのイベントの開催を行っています。朗読会、展覧会、映画会など、バラエティに富んだプログラムが用意されています。

プレントラウアーベルク地区センターが提供するサービスの概要はこちらからご覧ください：

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

高齢者向け特別プログラム

シニア演劇グループ「**Die Pfefferstreuer**」では、50歳以上の積極的な参加者を募っています。演出・監督のカルロ・ロッシが、質問および申し込みを受け付けています：

- メール：carloberlin@hotmail.com
- 電話：0176 55 20 05 67

プレントラウアーベルク地区センターの部屋を借りる

プレントラウアーベルク地区センターではイベントや講習会のために部屋や中庭を借りることができます。

興味のある方は以下までお問い合わせください：

メール：raumbuchung-stz@pfefferwerk.de

プレントラウアーベルク地区センターは、出会い、相談、共同活動の多彩な可能性の場です。

連絡先

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.



付録

ノイケルン健康集団 (GeKo)

• GeKoとは何か

登録団体ベルリン健康集団 (GeKo) は2016年に設立されました。さまざまな医療分野からの従事者が集まり、出身・年齢・性別・学歴に関係なくすべての人に公平な医療が提供されるための活動を行っています。GeKoは社会的不平等を是正し、公益のための健康センターを地域に創設することを目指しています。



• Für wen ist GeKo da?

GeKo richtet sich an Menschen:

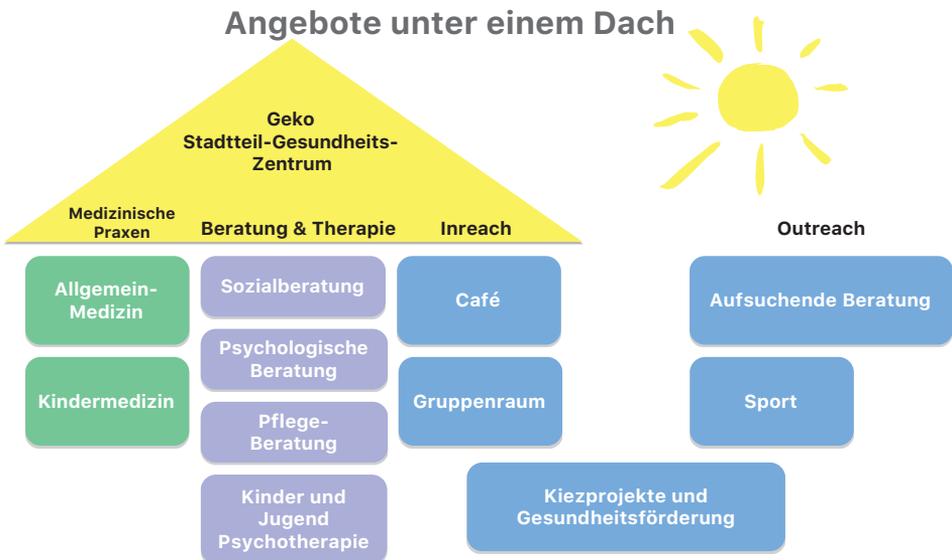
- aus dem Rollberg-Kiez bzw. Nordneukölln,
- mit komplexen gesundheitlichen und sozialen Herausforderungen,
- und an Personen, die Schwierigkeiten haben, Zugang zum Gesundheitssystem zu finden.

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

• GeKoは誰のためか

GeKoの活動は以下のような人々を対象としています：

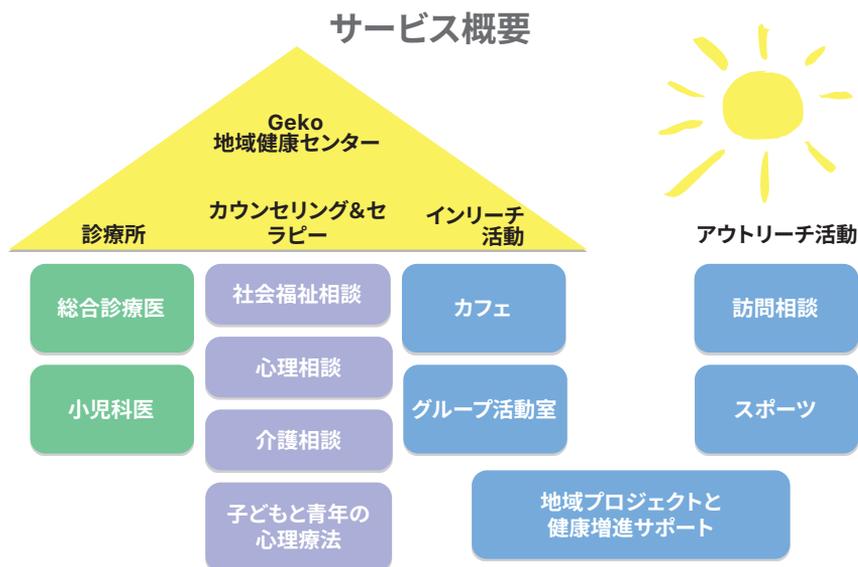
- ノイケルン北部、特にRollberg街区の住民
- 複雑な健康状態や社会的問題を抱える人々
- 医療制度へのアクセスが困難な人々

GeKoのサービス利用者が医療制度を利用する上で直面する、最も一般的に障壁は次のとおりです：

- 経済的な問題
- 精神・身体的な制約
- 差別体験

• GeKoの提供するサービス

GeKoでは移民的背景を持つ人々のニーズに特化した幅広いサポートを提供しています。



出典：ノイケルン健康集団

- **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

- **医療提供:**

GeKoでは、移民的背景を持つ人々に合わせた医療を提供しています。電話通訳サービス「Triaphon」がアラビア語、トルコ語、ウクライナ語など多数の言語で利用可能です。

- **相談とセラピー:**

GeKoでは、個人通訳 (SprInt) を利用して移民的背景を持つ人々をカウンセリングやセラピーの場で支援しています。サービスには以下が含まれます:

- ソーシャルワーカーによるカウンセリング
- 成人および家族のための心理カウンセリング
- 介護相談

- **カフェ・プラクシス:**

質問がある場合に最初に訪れることのできる場所で、リラックスした雰囲気の中で情報が提供されます。また、交流やイベント、自助グループのためのスペースでもあります。

- **アウトリーチサービス:**

GeKoは地域で以下の活動も行っています:

- 地域での健康相談: 広場、イベント、または提携団体における相談の提供。
- スポーツと相談: スポーツ活動と相談を組み合わせたサービス。
- コミュニティの組織化: 保育所探しのグループや、賃貸住宅に住む人々の自主組織化を支援する「Kiez-Rat Rollberg」プロジェクトなど。

GeKoは、アドバイスを必要とするすべての人に敷居の低いサポートを提供します。ぜひ一度お立ち寄りください。

連絡先

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.

答え

認知症とアルツハイマー病は同じものですか？

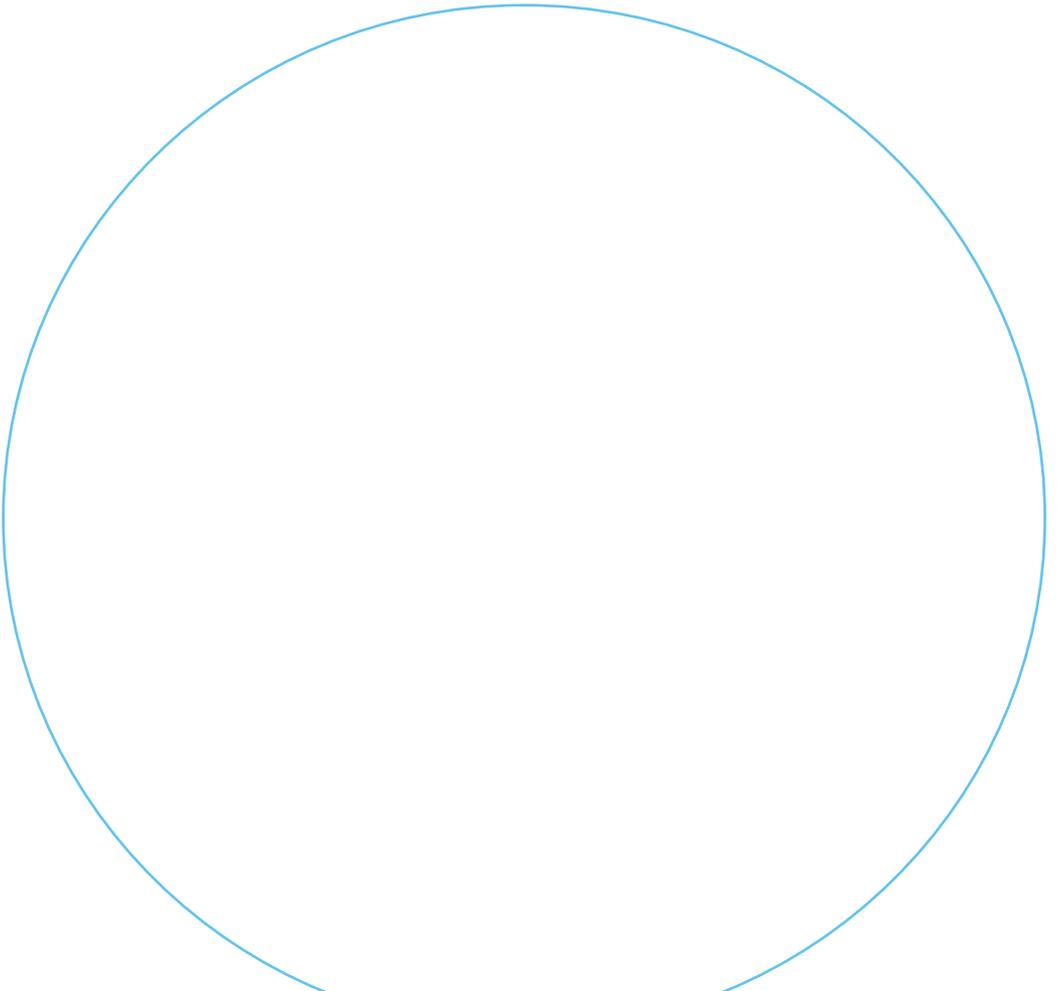
答え：いいえ。認知症とは、思考・記憶・方向感覚を損なう脳のさまざまな疾患の総称です。アルツハイマー病は認知症の最も一般的な形態です。

認知症は治療できますか？

答え：はい。認知症は、症状を和らげたり進行を遅らせることができます。病気そのものを治すことは現時点ではできませんが、早期の診断と治療により生活の質を改善させることができます。

認知症の人は周りのことが何も分からないというのは本当ですか？

答え：いいえ、それは正しくありません。認知症患者は、特に病気の初期や中期の段階において、周囲の多くを認識することができます。彼らには感情があり、理解され尊敬されることを必要としています。



Impressum

Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte
Info-Broschüre III Altwerden in der Migration
情報ブックレット III 移住地で老いる
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 Vū

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



