



Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte

Info-Broschüre III Altwerden in der Migration

안내서 Info III 이주민의 노년기

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

목차

머리말 - 이 안내서가 만들어진 이유는 무엇일까요?	5
-------------------------------------	----------

안내서 Info III

1 보건 의료 분야의 디지털화 - 어르신들을 위한 기회와 도전과제	9
2 연금 수급자의 세금 신고 - 어르신들을 위한 팁	17
3 치매와 이주민 - 치매와 이주 역사를 가진 사람들의 어려움과 지원 방안	33
4 돌봄 중 겪는 불이익 - 돌봄 대상자, 부양자 및 돌봄 종사자로서 무엇을 할 수 있나요?	43
5 이주민의 애도 극복을 돕는 공감 기반 지원	51

첨부

디지털-제브라 (Digital-Zebra) - 베를린 도서관의 공공 디지털 상담 서비스	57
프렌츨라우어 베르크 지역센터 (Das Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg)	59
노이퀼른 건강 공동체 (Das Gesundheitskollektiv 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:

머리말 - 이 안내서가 만들어진 이유는 무엇일까요?

이주배경을 가진 어르신들은 독일의 사회 및 정치적 활동에 참여함으로써 다양한 방식으로 자신의 안녕에 영향을 미칠 수 있습니다:

- **사회적 통합:**

사회 및 문화 활동에 적극적으로 참여함으로써, 이주 어르신들은 사회에 더 잘 통합되고 더 많은 소속감을 느낄 수 있습니다. 새로운 친구를 사귀고 주변 환경에서 더 편안하게 느낄 수 있습니다.

- **자기 결정력 강화 (임파워먼트):**

이주 어르신들이 사회 및 정치적 활동에 참여하면 자신의 권리를 더 잘 보호하고 자신들의 사안을 적극적으로 대변할 수 있습니다. 이를 통해 자신감을 향상시키고 자기 결정력을 높일 수 있게 됩니다.

- **건강상의 이점:**

사회 및 정치적 참여는 이주 어르신들의 신체적, 정신적 건강에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 이는 정서적 만족감을 충족시키고 사회적 고립을 예방하며 활동적인 생활 방식을 촉진하는데 기여할 수 있습니다.

이러한 이유로 **GePGeMi e.V.**는 “Werkstatt zur Teilhabe im Alter(n) mit Migrationsgeschichte” (Kurz: Werkstatt TAM) / “이주 배경을 가진 어르신들의 참여 워크숍”- (약칭: Werkstatt TAM) 프로젝트를 시작했습니다.

GePGeMi e.V., Gesellschaft für Psychosoziale Gesundheitsförderung bei Migrant*innen는 베를린의 이민자 단체, 특히 아시아 출신 사람들의 심리사회적 건강을 돌보는 단체입니다. 프로젝트의 목표는 이민자 가족과 이주 어르신들이 독일의 건강, 정치 및 사회분야에서 공정하게 참여할 수 있도록 하는 것입니다.

TAM 워크숍은 GePGeMi e.V.의 어르신들을 위한 프로젝트입니다. 이 프로젝트는 세 가지 구성요소를 기반으로 합니다:

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!

이주 배경을 가진 어르신을 위한 참여 워크숍 (2023-2025)



- 정보 안내:**
"Wissen macht Mut zur Teilhabe"는 노년층이 사회 및 정치 생활에 어떻게 참여할 수 있는지에 대한 정보를 전달하는 설명회 형태의 행사입니다. 이주와 노년기"라는 주제에 관한 것들로, 가능한 많은 어르신들이 정보를 받으실 수 있도록, 설명회 내용을 쉬운 언어로 작성하여 정보안내서 브로슈어를 작성하였으며, 한국어, 일본어, 태국어, 베트남어로 번역하였습니다.
- 네트워킹:**
"참여카페(Teilhabe-café)"는 이주 배경을 가진 어르신과 젊은 세대가 만나 서로 교류할 수 있는 공간입니다. 예를 들어, 온라인 등록이 어렵거나 온라인 양식 작성 또는 인터넷에서 정보 검색이 어려운 경우에 도움을 받을 수 있습니다.
- 노년기의 활동:**
"시니어 스터디 그룹"은 이주 배경을 가진 어르신들의 참여를 더욱 강화하고자 합니다. 활동적인 어르신들의 지원과 도움을 받아 지금까지 여러가지 이유로 참여가 어려웠던 어르신들께 개별적으로 연락을 드립니다. 그리고 "Wissen macht Mut zur Teilhabe"(지식은 참여할 수 있는 용기를 줍니다.) 프로젝트 참여 기회에 대한 정보를 개인적으로 방문하여 전달합니다. 방문 중에는 참여에 대한 잠재적인 어려움을 파악하기 위해 방문대상자와 면담을 진행합니다. 문제가 발견되면 정책 및 행정 담당자와의 교류를 통해 해결책을 모색할 예정입니다.

이 안내서는 Werkstatt TAM 프로젝트에서 제작한 브로슈어로, 프로젝트가 진행되는 동안 여러 권의 정보 안내 브로슈어를 발행할 예정입니다. GePGeMi e.V.는 이 안내서를 통해 베를린에서의 노년기에 관한 중요한 정보를 안내해 드리고자 합니다. 더불어, 앞으로 발행되는 안내서마다 베를린에서 어르신들을 위해 여가활동을 제공하는 여러 기관들을 소개할 계획입니다. (첨부를 참고하세요. 58-67 페이지)

즐겁게 읽으시길 바랍니다!

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).

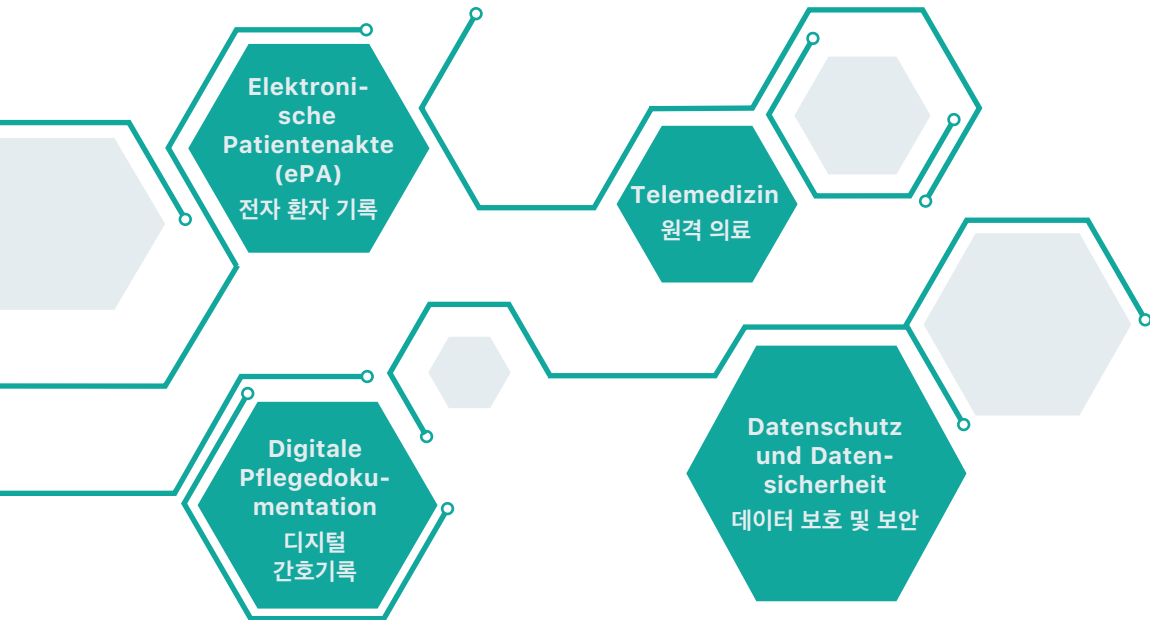


1 보건 의료 분야의 디지털화 - 어르신들을 위한 기회이자 도전

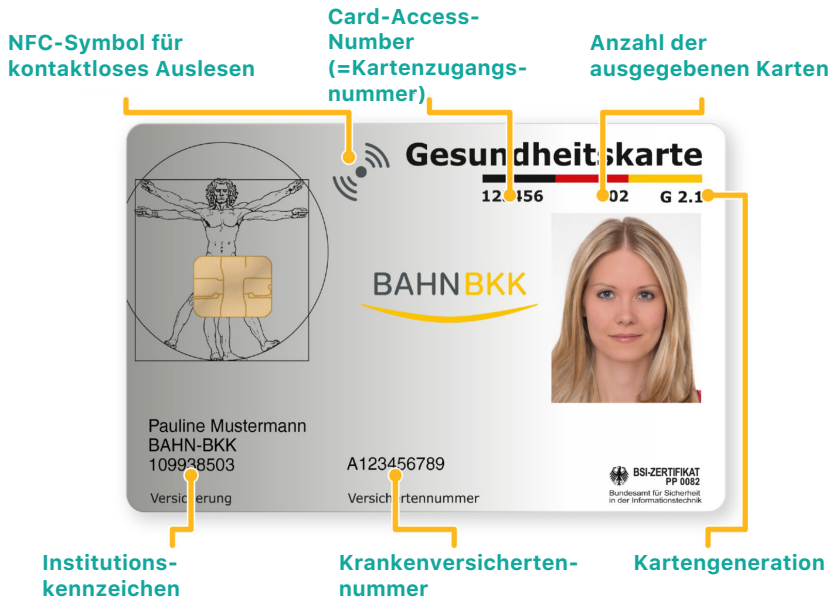
• 보건 및 돌봄 분야의 디지털화

보건 및 돌봄 분야에도 많은 디지털 발전이 이루어졌습니다. 여기에는 전자 환자 카드(ePK: Elektronische Patientenkarte), 전자 환자 기록(ePA: Elektronische Patientenakte), 원격 의료, 디지털 간호기록 및 데이터 보호가 포함됩니다.

이러한 보건 및 돌봄 분야에서 이루어진 디지털화의 핵심 요소는 전자 환자 카드(ePK)와 전자 환자 기록(ePA)과 같은 전자 시스템의 도입입니다.



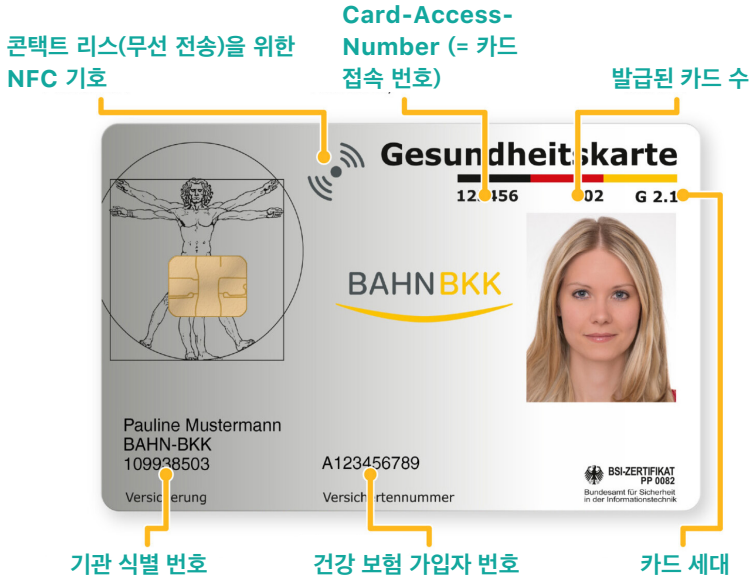
• Welche Vorteile bietet die Digitalisierung?



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.

• 디지털화의 장점은 무엇일까요?



디지털 건강 카드(eGK: digitale Gesundheitskarte)로도 알려져 있는 전자 환자 카드(ePK)는 2020년 가을부터 단계적으로 도입되었습니다. 6자리의 카드번호와 콘택트 리스(무선 전송) 기호로 카드를 식별할 수 있습니다.

- 이 카드는 진단, 약물 처방 및 진료 기록을 포함한 중요한 의료 정보를 제공합니다.
- 의료 전문인의 빠르고 효율적인 정보 접근을 가능하게 하며, 문서 오류의 위험성을 줄여줍니다.
- 또한 의료 서비스의 청구 절차를 간소화합니다.

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.

전자 환자 기록(ePA)은 2025년부터 사용 가능하며,

- 환자 데이터에 더욱 신속하게 접근할 수 있게 하고,
- 진료 조율 및 치료를 개선합니다.
- 환자들은 자신의 건강 데이터를 직접 관리할 수 있으며, 이를 통해 자신의 의료 기록을 체계적으로 파악할 수 있습니다.

원격 의료(Telemedizin)는

장거리 의료 상담을 가능하게 하는 효과적인 해결책으로, 특히 농촌 지역 거주자나 이동이 어려운 사람들에게 큰 도움을 줍니다.

디지털 간호기록(Digitale Pflegedokumentation)은

- 간호 과정의 계획을 개선하고 효율적인 업무 흐름을 만드는 또 하나의 중요한 요소입니다.
- 디지털 도구를 활용함으로써 간호사들은 업무를 더 체계적으로 조직할 수 있으며,
- 이를 통해 더 높은 수준의 간호 서비스를 보장할 수 있습니다.

또 다른 중요한 점은 민감한 건강 데이터를 보호하기 위한 데이터 보호로, 이는 본질적으로 매우 중요한 요소입니다. 하지만 그 중요성에도 불구하고, 데이터 오용과 같은 잠재적 위험에 대해 우려가 존재하며, 이를 신중히 고려해야 합니다.

• 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.

• 디지털화에 따른 이주민들의 도전 과제

이주 역사를 가진 어르신들에게는 또 다른 도전 과제가 있습니다. 대부분의 어르신들에게 해당되는 기술적 장벽 외에도 언어와 문화적 차이가 존재합니다. 의료기관은 이러한 장벽을 이해하고 적절한 해결책을 제시해야 합니다.

다국어 서비스는 의사소통의 장벽을 극복하는 중요한 단계입니다. 이는 정보 책자, 웹사이트 또는 앱을 다양한 언어로 번역하는 것을 포함합니다. 사용자가 제공되는 서비스를 완전히 이해하고 활용할 수 있도록, 정보를 모국어로 제공하는 것이 매우 중요합니다.

교육과 설명 또한 중요합니다. 이주 역사를 가진 사람들이 디지털 건강 서비스를 이용할 수 있도록 정보와 지원을 제공하는 것이 필요합니다. 이를 통해 서비스 사용에 대한 불안과 불확실성을 해소할 수 있습니다. 교육을 통해 디지털 서비스를 효과적으로 사용하는 방법을 배우고, 기술에 대한 신뢰를 쌓을 수 있습니다. 이러한 교육은 참가자들이 편안하게 느끼고 열린 마음으로 학습에 참여할 수 있도록 문화적으로 민감한 환경에서 이루어져야 합니다.

디지털화는 많은 가능성을 가져오지만, 특히 이주 역사를 가진 어르신들에게는 도전 과제도 따릅니다. 그러나 베를린에는 모든 어르신들이 디지털 기술을 배울 수 있도록 돕는 지원책이 있습니다. 그중 하나가 **디지털-제브라 (Digital-Zebra)**로, 베를린 도서관에서 제공하는 공공 디지털 상담 서비스입니다. 자세한 내용은 첨부에서 확인하실 수 있습니다.

- **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/>

• 왜 은퇴 후에도 세금을 내야 하나요?

국가는 공익을 위해 다양한 업무를 수행하며, 이를 위한 재정을 마련해야 합니다. 여기에는 도움이 필요한 사람들을 위한 사회복지, 공무원 급여, 보건, 교육, 인프라 및 국방 분야의 지출이 포함됩니다. 연금 보험 역시 큰 지원을 받게 됩니다. 2024년에는 연방 예산에서 연금 보험에 1,100억 유로 이상이 투입될 예정이며, 이는 전체 예산의 약 23%에 해당합니다.

어르신들은 매달 노령연금(Altersrente)을 받으며, 그 금액은 평균적으로 다릅니다. 2023년 기준으로 여성의 평균 연금은 888유로, 남성은 평균 1,309 유로였습니다.

은퇴 후에도 연금에 대한 세금을 납부해야 합니다. 이 브로슈어에 있는 정보는 어르신들이 연금 세금에 대해 더 잘 이해하고, 세금을 절감할 수 있는 방법을 찾는 데 도움을 줍니다.

중요한 주의사항

이 정보는 노령연금(Altersrente)에만 해당됩니다. 근로 불능 연금(Erwerbsunfähigkeitsrente)과 같은 다른 연금 유형은 여기서 다루지 않습니다. 또한, 이 정보는 개인적인 세무 상담을 대체할 수 없다는 점을 유의하시기 바랍니다.

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

Sie müssen eine Steuererklärung machen, wenn:

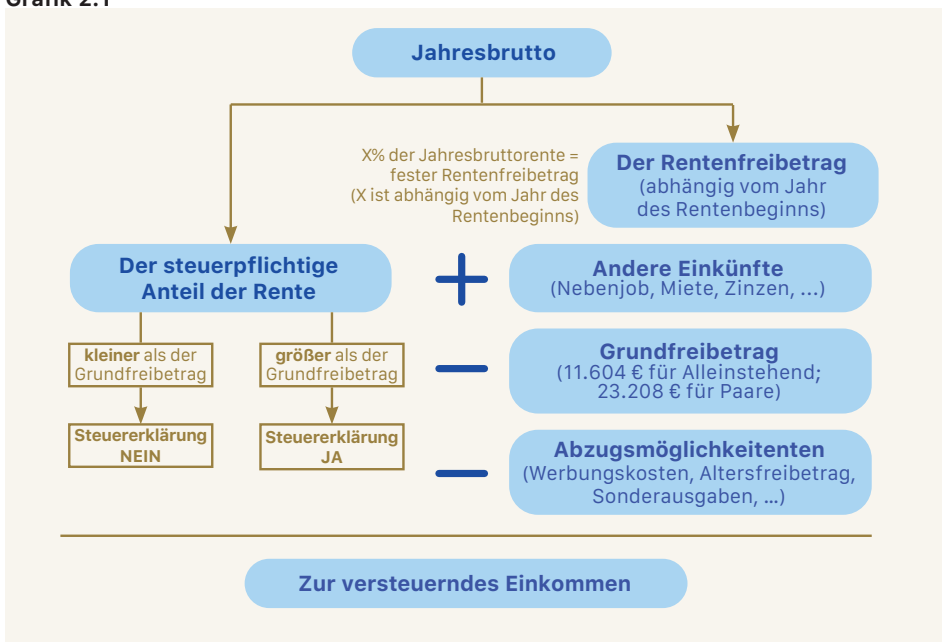
- Ihre jährliche Bruttorente den sogenannten **Grundfreibetrag** überschreitet.

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



- 연금 수급자가 세금 신고를 해야 하는 경우는 언제인가요

세금 신고를 해야 하는 경우는 다음과 같습니다:

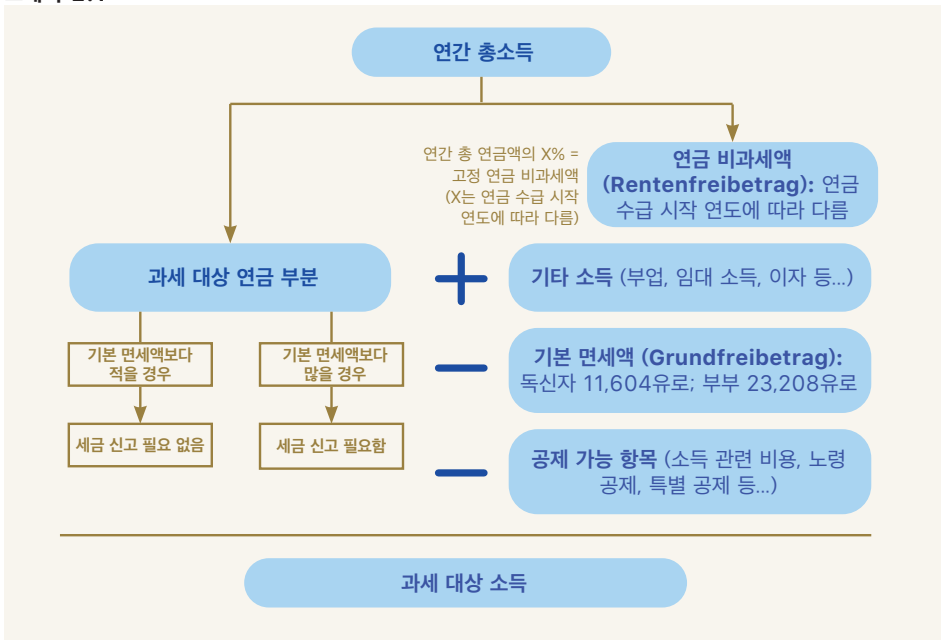
- 연간 총 연금액이 이른바 기본 면제액 (Grundfreibetrag)을 초과하는 경우.

2024년 기준, 기본 면제액은 독신자의 경우 **11,604**유로, 부부의 경우 **23,208** 유로입니다.

- 추가로 다른 소득이 있는 경우, 예를 들어 임대 소득, 자본 소득(예: 이자) 또는 퇴직연금 (Betriebsrente) 등
- 세무서에서 세금 신고를 요구한 경우.

다음 그래픽 2.1은 연금 수급자의 과세 대상 소득이 어떻게 계산되는지 보여줍니다.

그래픽 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

• 연금 비과세액 (Rentenfreibetrag)이란 무엇인가요?

연금 비과세액은 연금에서 세금이 부과되지 않는 고정 금액(유로 단위)입니다. 이 금액은 평생 동안 동일하게 유지되며, 연금이 이후에 증가하더라도 변하지 않습니다.

연금 비과세액은 다음과 같이 계산됩니다:

$$\begin{aligned} \text{연금 비과세액} &= \\ \text{연간 총 연금의 } X \% &= \\ \text{고정된 유로 금액} & \end{aligned}$$

여기서 “X”의 값은 은퇴한 연도에 따라 달라지며, 이 값은 연금에서 세금이 부과되지 않는 비율을 결정합니다. 다음의 표 2.1에서는 현재 소득세법을 기준으로 2005년부터 2058년까지 “X” 값이 어떻게 변하는지 보여줍니다,

표 2.1

2005년부터 2058년까지의 연금 비과세액 비율

연금 수급 시작 연도	연금 비과세액 비율 = X	연금 수급 시작 연도	연금 비과세액 비율 = 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



예시 1: 이 경우에 세금 신고 및 세금 납부를 해야 하나요?

한 독신 연금 수급자가 연간 총 12,000유로(월 1,000유로)의 연금을 받습니다. 이 연금 수급자는 2005년부터 연금을 받고 있으며, 추가 소득은 없습니다. (2005년의 연금 비과세액 비율 'X' = 50%)

이 경우 과세 대상 연금 금액은 다음과 같이 계산됩니다:

$$12,000\text{유로의 } 50\% = 6,000\text{유로}$$

이 연금 수급자는 추가 소득이 없기 때문에, 과세 대상 연금 금액은 6,000유로입니다. 이는 독신자의 기본 면제액(2024년 기준 11,604유로)보다 낮습니다.

결과: 이 연금 수급자는 세금을 납부할 필요가 없으며, 세금 신고도 하지 않아도 됩니다.



예시 2: 연금 및 추가 소득에 대한 세금 납부 및 세금 신고 의무

한 독신 연금 수급자가 2020년부터 연간 총 12,000유로(월 1,000유로)의 연금을 받습니다. 추가로, 본인 소유의 아파트를 임대하여 매월 500유로(연간 6,000유로)의 소득을 얻고 있습니다.

이 연금 수급자는 여러 소득원이 있기 때문에 세금 신고를 해야 합니다.

과세 대상 연금 금액 계산:

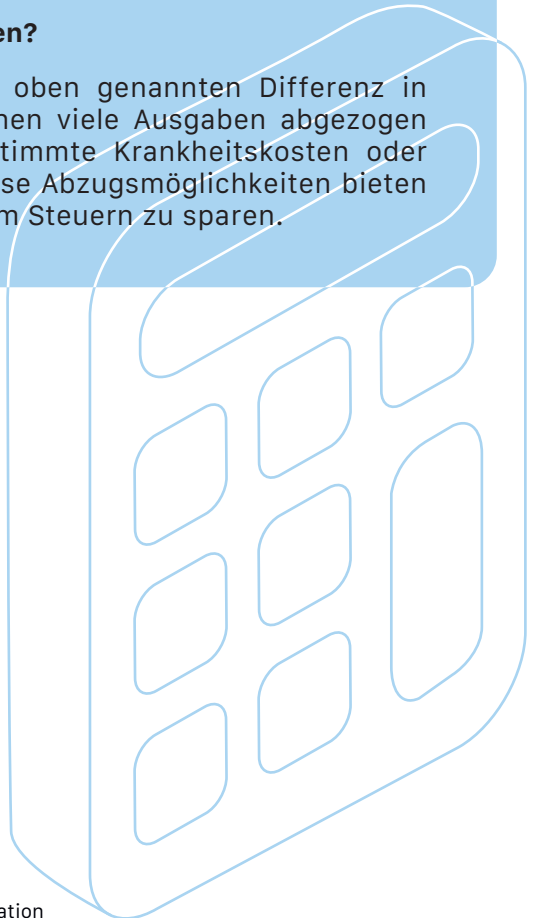
- 2020년부터 연금을 받고 있으므로, 연금 비과세액은 총 연금의 20%인 2,400유로입니다(표 2.1 참조).
- 과세 대상 연금 금액: 12,000유로 - 2,400유로 = 9,600유로

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.



결과: 과세 대상 연금 금액(9,600유로)과 임대 소득(6,000유로)을 합하면 총 소득은 15,600유로입니다. 이는 독신 연금 수급자의 기본 면제액인 11,604유로(2024년 기준)를 초과합니다.

과세 대상 연금	9.600 유로
+ 임대 소득	6.000 유로
- 기본 면제액	11.604 유로
<hr/>	
= 차액	3.996 유로

이 연금 수급자는 많은 세금을 내야 하나요?

꼭 그렇지는 않습니다! 위에서 언급한 3,996유로의 차액에서 많은 비용을 공제할 수 있습니다. 예를 들어, 특정 질병 치료비나 보험료가 이에 해당됩니다. 이러한 공제 항목은 어르신들에게 세금을 절약할 수 있는 많은 팁을 제공합니다.



• 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.

• 연금 수급자를 위한 공제 항목 (Abzugsmöglichkeiten)

연금 수급자는 세금을 줄이기 위해 많은 지출 항목을 공제할 수 있습니다. 주요 공제 항목은 다음과 같습니다:

1. 소득 관련 비용 (Werbungskosten)

소득 관련 비용 공제액(Werbungskostenpauschale): 연금 수급자는 기본적으로 102유로를 공제받을 수 있습니다. 소득 관련 비용이 이 금액을 초과할 경우, 이를 개별적으로 증빙하여 공제받을 수 있습니다. 소득 관련 비용에는 다음이 포함됩니다:

- 교통비 (예: 직장까지의 이동 비용)
- 전화 및 인터넷 비용
- 업무 용품 (예: 컴퓨터 또는 사무용품)

추가적으로 공제 가능한 비용:

- 세무 상담 비용
- 노동조합 회비
- 연금 청구 관련 해결 비용
- 계좌 관리 수수료(예: 연간 16유로)

2. 특별 공제 (Sonderausgaben)

연금 수급자는 최대 1,900유로까지 특별비용(Sonderausgaben)으로 세금에서 공제할 수 있습니다. 이 비용에는 다음이 포함됩니다:

- 자선 활동을 위한 기부금 (기부금 영수증 없이 최대 300유로)
- 정당 기부금
- 교회세
- 부양비
- 개인 책임보험 및 상해보험, 자동차 책임보험
- 사망보험
- 특별 공제 기본액:
 - 독신자의 경우 36유로
 - 부부의 경우 72유로”

3. 보험료 (Vorsorgeaufwendungen)

건강보험료 및 요양보험료도 세금에서 공제받을 수 있습니다.

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. 특수 부담금 (Außergewöhnliche Belastungen)

이는 특수한 생활 형편으로 인해 발생하는 비용을 의미하며, 예를 들어 다음과 같습니다:

- **의료비:** 약 값, 병원이나 의사 방문 시 발생하는 교통비, 병원 입원 또는 요양소 (Kur) 체류 시 자가 부담금, 안경, 보조 기구, 물리치료 자가 부담금 및 장례비.
- **가사 및 간병 도움:** 가사도우미 또는 간병인의 임금 비용의 20%를 공제받을 수 있으며, 최대 4,000유로까지 가능합니다.
- **수리비:** 주택 보수 및 유지 비용에 대한 임금 비용의 20%를 공제받을 수 있으며, 최대 1,200유로까지 가능합니다(현금 지급은 인정되지 않습니다).
- **장애로 인한 개조 비용:** 장애로 인해 주택을 개조하는 경우 해당 비용을 공제받을 수 있습니다.
- **요양 비용:**
 - 요양 등급 2: 600유로
 - 요양 등급 3: 1,100유로
 - 요양 등급 4: 1,800유로
- **유족 공제액:** 유족 연금을 받는 경우 370유로 공제 가능.
- **장애 공제액:** 장애 등급(GdB: Grad der Behinderung)이 최소 20 이상일 경우, 장애 등급에 따라 384유로에서 최대 7,400유로까지 공제 가능합니다. 하지만, 장애 등급이 50 미만인 연금 수급자는 산업재해연금(Unfallrente)을 받을 경우에만 공제가 적용되며, 법적 연금(gesetzliche Rente)에는 적용되지 않습니다.
- **요양원 비용:** 요양원에 거주하거나 부모님이 요양원에 거주하며 그 비용을 부담하는 경우, 해당 비용을 공제받을 수 있습니다.

5. 노령 공제액 (Altersfreibetrag)

연금을 받으면서 동시에 일을 하는 경우, 노령 공제액을 받을 수 있습니다. 조건은 다음과 같습니다:

- 최소 64세 이상이어야 합니다.
- 공제액은 소득의 12%이며, 2024년 기준 최대 608유로까지 공제받을 수 있습니다.
- 노령 공제액은 세무서에서 자동으로 계산됩니다.

• 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.

• 세금 신고에 도움을 제공하는 곳은 어디인가요?

세금 신고에 도움을 받는 방법에는 여러 가지가 있습니다.

- **einfachElster (2021년부터)**: 세무서에서 제공하는 온라인 플랫폼으로, 세금 신고를 간단하고 안전하게 전자 방식으로 제출할 수 있습니다.
- **세금 신고 소프트웨어 프로그램**: 컴퓨터에 설치하여 세금 신고를 단계별로 안내하는 프로그램들이 있습니다.
- **세무사**: 세무사는 개별적인 조언을 제공하며, 세금 신고를 대신해서 처리할 수 있습니다.
- **소득세 협회 (Lohnsteuerverein)**: 이 협회는 회원들에게 세금 신고 지원과 세금 관련 상담을 제공합니다.
- **소득세 지원 협회 (Lohnsteuerhilfeverein)**: 이곳에서는 회원들이 주로 급여와 연금 소득에 관련된 세금 신고에 도움을 받을 수 있습니다.

연금 수급 시 세금 신고는 복잡할 필요가 없습니다. 이 정보가 연금에 대한 세금 부과 방식을 더 잘 이해하고 유용한 세금 팁을 얻는 데 도움이 되기를 바랍니다.

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 치매와 이주민 - 이주 역사를 가진 치매 환자들의 어려움과 지원 방안

• 이주 역사를 가진 치매 환자들의 어려움

치매는 많은 사람들이 겪는 중증질환입니다. 그러나 이주 역사가 있는 치매 환자들은 특수한 어려움에 직면합니다.

- **조기 발견의 어려움:** 많은 환자들이 치매 증상을 쉽게 인식하지 못합니다. 게다가 진단이 항상 모국어로 이루어지지 않기 때문에, 언어 장벽은 큰 장애물이 됩니다. 특히 자신의 모국어로 더 잘 표현할 수 있는 사람들에게는 더욱 문제가 될 수 있습니다.
- **문화적 장벽:** 일부 문화에서는 치매가 수치심이나 낙인으로 여겨집니다. 이로 인해 환자나 그 가족이 조기에 의료적 도움을 받는 것을 꺼리는 경우가 많습니다.
- **결여된 사회적 네트워크:** 이주 역사를 가진 많은 어르신들이 독일에서 가까운 친척이나 끈끈한 사회적 네트워크 없이 생활하십니다. 이는 고립으로 이어질 수 있으며, 치매 증상을 더욱 악화시킬 수 있습니다.
- **치매에 대한 지식 부족:** 많은 이주민 공동체에서는 치매와 그에 대한 대응 방법에 대한 지식이 부족합니다. 이 질병을 다루는 데 대한 불확실성이 종종 환자 지원을 어렵게 만듭니다. 따라서 이주 역사를 가진 어르신들이 치매에 대해 조기에 정보를 얻어, 빠르게 도움을 요청하고 사회적 관계를 강화하는 것이 중요합니다.

• 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.

• 치매란 무엇인가요?

치매는 사고와 행동에 심각한 영향을 미쳐 일상적인 활동을 어렵게 만드는 질병입니다. 다음 증상이 최소 6개월 이상 지속될 때 치매로 진단됩니다:

- **기억 장애:** 물건을 기억하는 데 어려움이 있음.
- **사고 능력의 다른 영역에서의 문제:** 예를 들어, 말하기, 주의 집중, 판단력, 또는 공간 지각에서의 어려움
- **비인지적 증상:** 예를 들어, 과민성, 감정 저하, 또는 사회적 행동 방식의 변화

이 모든 증상이 환자의 일상생활에 심각한 지장을 줄 정도로 나타날 때 치매라고 합니다.

• 치매 검사는 베를린 어디에서 받을 수 있나요?

주치의 (Hausarzt) - 첫 번째 상담처

기억력이 감퇴하거나 물건을 자주 잊어버린다고 느낀다면, 주치의가 첫 번째 상담처입니다. 주치는 초기 검사를 진행하고, 추가 검사가 필요한 경우 전문의 진료 의뢰서를 발급할 수 있습니다. 이에 해당하는 전문의는 신경과 전문의 (Neurologe)입니다.

기억력 클리닉 (Gedächtnissprechstunden)

베를린에는 또한 "기억력 클리닉(Gedächtnissprechstunden)"이라고 불리는 특수한 기관들이 있습니다. 이 센터들은 기억력 문제에 특화되어 있으며, 특히 철저한 검사를 제공합니다. 기억력 클리닉은 종종 병원에 부속되어 있으며, 병원에 입원하지 않고도 검사를 받을 수 있습니다.

기억력 클리닉에서 검사를 받으려면 주치이나 신경과 전문의로부터 진료 의뢰서를 발급 받아야 합니다.

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

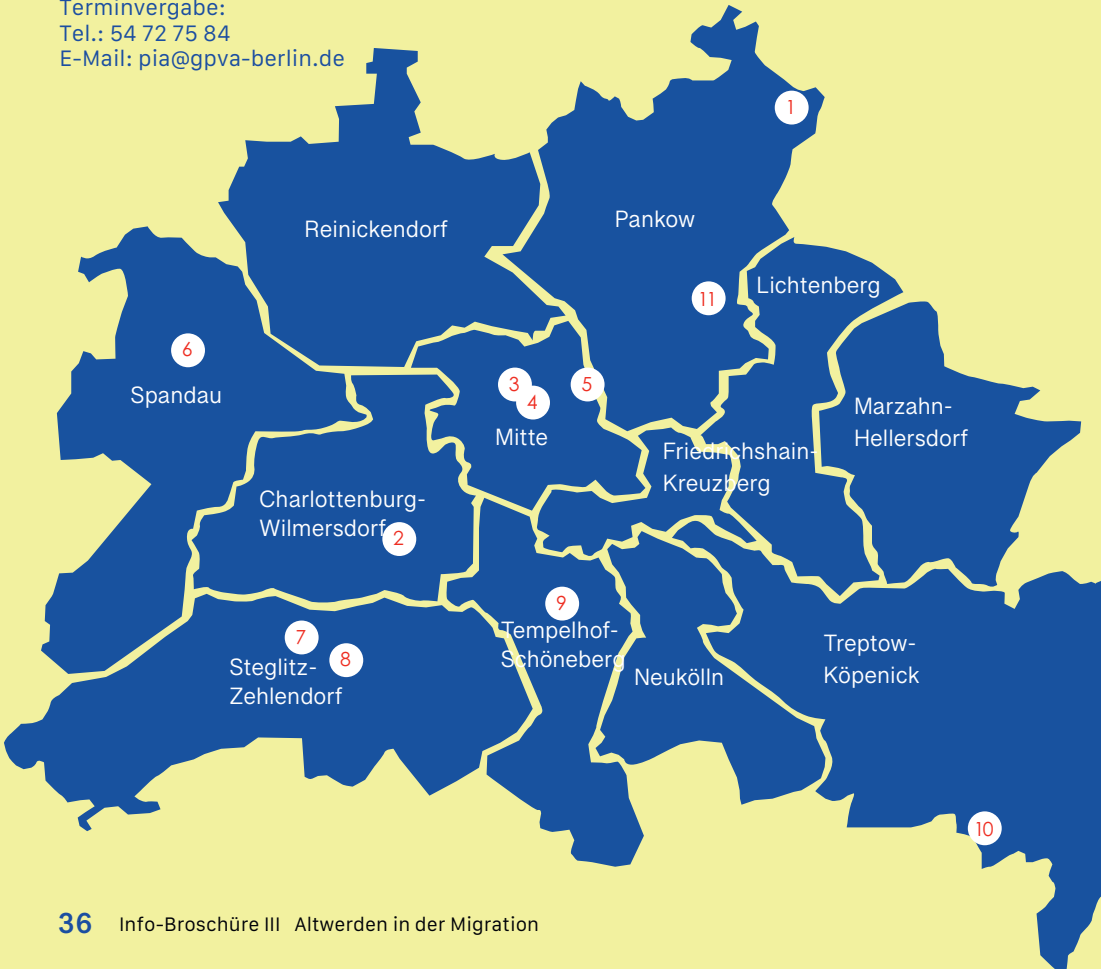
**3 Charité Universitätsmedizin Berlin,
Campus Charité Mitte
Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie am Campus Mitte
Gedächtnissprechstunde und
Sprechstunde für Frontotemporale
Demenzen**

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

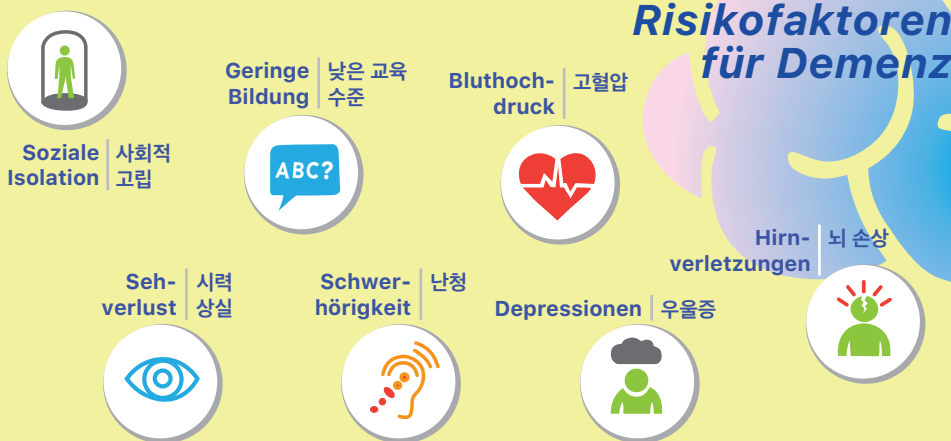
• Was kann man tun, um Demenz vorzubeugen?

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.



• 치매를 예방하기 위해 무엇을 할 수 있나요?

치매, 예를 들어 알츠하이머와 같은 질병의 정확한 원인은 아직 완전히 밝혀지지 않았습니니다. 그러나 치매 발병의 위험성을 증가시키는 몇 가지 위험 요소들이 있습니다. 그중 나이, 유전자, 성별과 같은 요인은 변경할 수 없지만, 다른 요인은 관리함으로써 치매 위험을 줄일 수 있습니다. 연구자들은 전 세계적으로 약 45%의 치매 질환이 예방되거나 적어도 지연될 수 있을 것으로 추정합니다. 이는 우리가 모두 뇌 건강을 보호하기 위해 무엇인가를 할 수 있다는 것을 의미합니다.

치매 예방을 위한 팁:

- 건강하고 활동적인 삶 유지하기: 규칙적인 활동은 신체뿐만 아니라 뇌를 강화합니다.
- 사회적 관계 유지하기: 다른 사람들과 시간을 보내고 활동적으로 지내는 것은 정신 건강을 증진시킵니다.
- 의료적 위험 요인 관리하기: 시력과 청력 문제, 고혈압 및 높은 콜레스테롤 수치를 정기적으로 체크하고 관리해야 하며, 이를 통해 치매 위험을 줄일 수 있습니다.

이러한 사항에 주의를 기울이면 우리는 개인적인 치매 위험을 줄일 수 있습니다.



- **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.

• 치매를 앓는 이주민을 위한 지원

Dejak-Tomonokai e.V.

Dejak-Tomonokai e.V.는 베를린에서 이주민들의 치매 문제를 다루는 최초의 단체 중 하나입니다. 이 단체는 독일에 거주하는 일본어 사용자를 위한 적합한 지원과 돌봄을 제공합니다. 돌봄은 문화적 감수성을 고려하여, 대상자의 문화 및 언어적 요구에 맞게 조정됩니다.

Dejak-Tomonokai e.V.의 주요 서비스:

- **Team Orange Deutschland/Berlin:**

이 프로젝트는 치매를 조기에 발견하도록 돕습니다. 필요한 경우 환자를 자원봉사자 또는 전문적인 지원으로 연결하여 환자와 가족이 신속하게 적합한 도움을 받을 수 있도록 합니다.

- **Ninchisho-Supporter-교육:**

Dejak-Tomonokai e.V.는 치매 환자를 지원하기 위한 교육 프로그램인 Ninchisho-Supporter-교육도 제공합니다. 이 교육은 90분 동안 진행되며, 최소 5명 이상의 그룹을 대상으로 합니다. 참가자들은 이 교육을 통해 치매 환자를 더 잘 도울 수 있는 방법을 배웁니다.

Dejak-Tomonokai e.V. 연락처:

추가 정보나 교육 신청은 다음을 통해 가능합니다:

웹사이트: dejak-tomonokai.de

이메일: spennemann@dejak-tomonokai.de

퀴즈

- 치매와 알츠하이머는 같은 것인가요?
- 치매는 치료가 가능한가요?
- 치매 환자는 어차피 아무것도 인지하지 못한다는 게 맞나요?

퀴즈의 정답은 69 페이지를 참고하세요

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 돌봄 중 겪는 불이익 - 돌봄 대상자, 부양자, 또는 요양보호사로서 무엇을 할 수 있나요?

• 아시아 출신의 돌봄 대상자들은 돌봄 과정에서 어떤 차별을 경험 하나요?

GePGeMi의 연구 “베를린에서의 아시아계 이주 역사를 가진 돌봄 대상자들의 돌봄 지원(2018-2021)” 및 시니어 연구 그룹의 관찰 결과(머리말, 5페이지 참조)에 따르면, 아시아 출신의 돌봄 대상자들이 돌봄 과정에서 다양한 불이익에 직면할 수 있음을 알 수 있습니다. 다음 사례들은 이러한 불이익을 구체적으로 보여주며, 아시아계 이주 역사를 가진 돌봄 대상자들이 언어적, 문화적 장벽뿐만 아니라 학대와 폭력을 경험할 수 있다는 점을 나타냅니다.

사례 1:

여성 A 씨, 77세, 태국 출신, 배우자 사별, 요양 등급 2



■ 처음에는 방문요양 서비스 업체를 통해 돌봄을 받았습니다. 하지만 그 과정에서 한 요양사로부터 부당한 대우를 받는 일이 있었습니다. 요양사는 제가 통증을 겪고 도움이 필요한 상황임에도 불구하고 직접 집 바닥을 청소하라고 요구했습니다. 이런 이유로 저는 요양 서비스를 중단하기로 결정했습니다. 대신, 태국에 있는 딸을 독일로 데려왔고, 딸은 앞으로 석 달 동안 이곳에서 저를 돌볼 예정입니다. ■

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. ❗

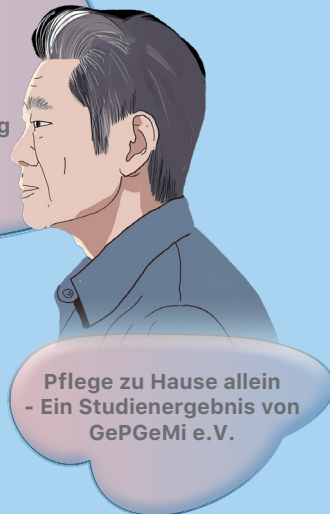
Quelle: Ergebnis aus der Senior*innen-Studiengruppe 2023

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.

■ 제 건강이 악화된 이유 중 하나는 코로나 팬데믹 기간 중에 겪은 사건 때문입니다. 버스 정류장에 있던 저를 갑자기 누군가 뒤에서 때렸고, 그로 인해 저는 의식을 잃고 상해를 입었습니다. 안타깝게도 가해자를 확인할 수는 없었지만, 다행히 근처에 있던 두 사람이 저를 도와 병원으로 데려가 주었습니다. ■

출처:2023년 시니어 연구 그룹 결과

사례 2:

남성 V12 씨, 56세, 베트남 출신, 영양 등급 2

V12 씨는
완화의료 영양원에서 지내는
동안 편하지 않았습니다. 대부분의
입소자들이 중병을 앓고 있었고,
식사가 자주 그의 소화 문제를
일으켰기 때문입니다. 하지만 자택으로
이사한 후 그의 건강 상태는 크게
호전되었고, 더이상 병원에 갈 필요가
없게 되었습니다.

1990년, V12 씨는 자유로운
삶을 살고자 베를린에 정식
서류 없이 왔습니다. 그전에는
체코슬로바키아에서 계약 노동자로
일하며 2년 동안 기술자로 근무한
경험이 있었습니다. 독일에 도착한 후,
그는 심각한 질병에 걸렸으며, 이는
아마도 그가 한 공장에서 사용한 화학
물질 때문인 것으로 보입니다.

자택에서 홀로 영양하기
- GePGeMi e.V.
연구 결과

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.

그의 베트남인 지인들은 강제추방을 당했지만, 그는 건강 상태로 인해 독일에서 영주체류허가를 받았습니다.

V12 씨는 베트남 이민자 모임을 정기적으로 방문했지만 자신의 건강 문제는 숨겼습니다. 2016년, 그는 심각한 간질 발작을 일으켰고, 그로 인해 병원에 입원하여 간 이식 수술을 받았습니다. 수술 후 그의 상태는 서서히 안정되었고, 이후 그는 완화치료 요양원에서 계속 돌봄을 받았습니다.

하지만 요양원에서 V12 씨는 불편함을 느꼈습니다. 많은 입소자들이 중병을 앓고 있었고, 음식으로 인해 자주 위장 문제를 겪었습니다. 또한, 그는 약물 처방이 맞지 않다고 느꼈습니다.

그의 대리인은 요양원에서 그가 폭력적인 행동을 했다는 잘못된 고발을 받고 직원들에게 학대당하는 모습을 목격했습니다. 그 후, 대리인은 자신의 주택에 그를 위한 아파트를 마련하기로 결정했습니다.



출처: GePGeMi e.V.: 2019, 19 페이지³

이 사례들은 건강할 때 가능한 지원 방법에 대해 미리 알아보는 것이 얼마나 중요한지를 잘 보여줍니다. 돌봄이 필요한 상태가 되면 종종 이러한 불이익에 맞서 싸울 방법과 지원을 찾는 것이 어려워지기 때문입니다

- **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

- 차별 없는 돌봄: 돌봄 대상자, 부양자 및 돌봄 종사자를 위한 지원

이주 역사를 가진 사람들을 위한 차별 없는 돌봄은 어떻게 이루어질 수 있을까요? “Pflege in Not(돌봄 위기)” 기관은 돌봄이 필요한 사람들뿐만 아니라 그들의 가족과 돌봄 종사자들에게도 상담을 제공합니다. 이를 통해 돌봄 과정에서 발생할 수 있는 문제, 갈등, 폭력을 조기에 인식하고 함께 해결책을 찾는 것을 목표로 합니다.

“Pflege in Not”은 무료, 비밀 보장 및 원할 경우 익명으로 상담을 제공합니다. 이 상담은 전화, 가정 방문 또는 상담소에서 직접 받을 수 있습니다. 또한, 사회복지, 심리학 및 건강 분야의 전문가들로 구성된 팀이 주관하는 정기적인 교육도 제공됩니다.

상담의 핵심 요소는 폭력과 갈등을 다루는 것입니다. 상담사는 스트레스, 과중한 업무, 문화적 차이와 같은 문제의 원인을 살펴보고, 갈등을 완화하고 돌봄을 개선할 수 있는 해결책을 함께 모색합니다.

독일어가 어려운 사람들을 위해 “Pflege in Not”은 다리 역할을 하는 브리징 서비스(Brückenbauer*innen) 통해 번역을 제공합니다. 번역이 필요하시면 주저하지 마시고 요청하세요.

상담소 “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 이주민의 애도 극복을 돕는 공감 기반 지원

살다 보면 가족이 중병에 걸리거나, 소중한 사람을 상실하는 경험을 하게 됩니다. 이러한 시간은 깊은 슬픔과 감정적인 어려움을 동반하며, 이를 극복하기 위한 도움을 찾는 것이 중요합니다. 이주 역사를 가진 사람들은 종종 적합한 도움을 찾는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 이 브로슈어는 특별히 이주 역사를 가진 사람들이 애도를 극복할 수 있는 지원 방법에 대해 안내합니다.

• 애도란 무엇인가요?

애도는 사랑하는 사람의 죽음, 이별, 직장의 상실 또는 중병 진단과 같은 상실에 대한 자연스러운 반응입니다. 애도는 건강한 과정이며, 다양한 정신적 및 신체적 증상을 유발할 수 있습니다.

• 애도 과정은 어떻게 진행되나요?

애도는 개인적인 과정으로, 고통, 분노, 좌절, 불안, 피로, 불면증 또는 식욕 변화와 같은 감정을 동반할 수 있습니다. 애도의 지속 기간은 사람마다 다르며, 감정은 시간이 지남에 따라 변할 수 있습니다.

• 애도에 대처하는 방법은 무엇인가요?

슬픔을 느끼고 이를 받아들이는 데 시간이 걸리는 것은 당연합니다. 인내와 자기 돌봄은 상실을 받아들이고 스스로를 지지하는 데 중요합니다. 다음은 도움이 될 수 있는 몇 가지 단계입니다:

- **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.

- **슬픔을 느끼는 것을 허용하세요:** 애도는 시간이 필요하며, 시간이 지나면서 감정은 변화할 것입니다.
- **감정을 표현하세요:** 친구, 가족 또는 치료사와 대화하는 것은 감정을 표현하는데 도움이 될 수 있습니다.
- **의식을 만들어보세요:** 마음의 위안을 얻을 수 있는 고인을 추모하는 방식을 찾아보세요.
- **자기 자신을 돌보세요:** 균형 잡힌 식사, 운동, 충분한 수면은 슬픔을 겪는 중에도 우리의 몸을 지탱해 줍니다.
- **술이나 마약은 피하세요:** 이러한 물질은 애도의 과정을 더욱 어렵게 만들 수 있습니다.
- **전문적인 도움을 받으세요:** 때때로 치료사와 상담하는 것이 애도에 대처하는데 도움이 될 수 있습니다. 그러나 애도는 공인된 질병이 아니므로, 건강보험이 이러한 상담 비용을 부담하지 않는 경우가 많습니다. 다만, 저렴한 비용이나 무료로 지원을 제공하는 기관들도 있습니다. 이러한 지원 중 일부를 아래에서 확인할 수 있습니다:

• 애도의 과정을 겪고 있는 사람들을 위한 무료 또는 저비용 지원

이주 역사를 가진 사람들은 특정 지원 서비스에서 문화 및 언어 중재자를 요청할 수도 있습니다. 필요한 경우 주저하지 말고 문의하세요!

ZAH: Zentrale Anlaufstelle Hospiz, Berlin

죽음, 임종, 애도에 대한 질문에 정보 및 지침을 제공합니다.

상담 시간: 월 - 금, 오전 9시 - 오후 3시

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

Telefonseelsorge

24시간, 익명으로 전화 상담 서비스를 제공합니다.

연락처: 0800 / 111 0 111 및 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.

자녀를 잃은 부모와 가족을 지원합니다.

연락처: 0341-9468884 | kontakt@veid.de | <https://www.veid.de/>

Trauerzeit Berlin e.V.

어린이와 가족을 위한 애도 모임을 제공하며, 애도에 대한 인식을 높입니다.

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

연락처: 030 84421913 | info@trauerzeit-berlin.de | trauerzeit-berlin.de

Björn Schulz Stiftung

베를린에서 슬픔을 겪고 있는 가족, 특히 자녀를 잃은 가족을 지원하며, 어린이 애도 모임을 제공합니다.

연락처: Wilhelm-Wolff-Straße 38, 13156 Berlin | 전화: 030 39 89 98-50 |

팩스: 030 39 89 98-99 | 이메일: info@bjoern-schulz-stiftung.de

AGUS - Angehörige um Suizid e.V.

자살로 사랑하는 사람을 잃은 사람들을 위한 자조 모임을 제공합니다.

연락처: agus-selbsthilfe.de

Malteser Berlin Nord

자원봉사자와 상주직원들이 베를린에서 슬픔을 겪는 사람들을 지원합니다.

연락처:

Kerstin Kurzke

호스피스 및 애도 지원 담당 관리자

전화: 030 348 003 770

이메일: kerstin.kurzke@malteser.org

Antje Rüger-Hochheim

호스피스 및 애도 지원 담당 관리자 / 어린이 호스피스 및 가족 지원 서비스 담당

전화: 030 348 003 790

이메일: 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

첨부

디지털-제브라(Digital-Zebra) - 베를린 도서관의 공공 디지털 상담 서비스

이 프로젝트는 디지털 복지의 공정한 접근을 가능하게 하고, 디지털 역량 향상 및 디지털 빈곤 퇴치, 교육의 공정성 증진 및 고독을 해결하는 것을 목표로 합니다. 구체적으로, 베를린의 도서관에서 “Digitale Lots*innen”이 디지털 관련 문제에 대한 지원을 제공합니다.

Digital-Zebra 서비스는 베를린의 여러 도서관에서 이용하실 수 있습니다. 현재 이용할 가능한 장소와 서비스 시간은 아래의 웹사이트에서 확인하실 수 있습니다.

[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.

첨부

프렌츨라우어 베르크 지역센터

(Das Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg)

프렌츨라우어 베르크 지역 센터는 나이, 성별, 종교, 출신지에 상관없이 모든 사람들이 교류하고 함께 활동할 수 있는 공간입니다.



이 지역 센터에는 가족, 어린이, 어르신 및 참여하고자 하는 모든 사람들을 위한 다양한 프로그램이 마련되어 있습니다. 또한 이곳에서 상담 및 지원을 받을 수 있으며, 공동 활동을 위한 공간도 제공합니다.

다양한 기회

- **상담:** 문의사항과 문제에 대한 전문가들의 도움 제공
- **자조 모임:** 교류와 만남을 위한 모임 제공
- **공동체 활동:** 프로젝트 및 활동을 통해 이웃 간의 연대 강화

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/>

축제 및 행사

이 지역 센터는 계절별로 축제를 개최하며 산책을 조직하고 흥미로운 주제에 대한 행사를 제공합니다. 낭독회, 전시회, 영화 상영 등 다양한 프로그램을 통해 다채로운 활동을 제공합니다.

프렌츨라우어 베르크 지역 센터 프로그램 개요: <https://stz-prenzlauerberg.pfefferwerk.de/angebote/#>

어르신들을 위한 프로그램

시니어 연극 단체 “**Die Pfefferstreuer**”는 50세 이상의 모든 관심 있는 분들의 적극적인 참여를 환영합니다. 이 연극은 Carlo Rossi가 지도하며, 문의 및 등록은 아래 연락처로 가능합니다:

- 이메일: carloberlin@hotmail.com
- 전화: 0176 55 20 05 67

프렌츨라우어 베르크 지역 센터의 공간 대어

프렌츨라우어 베르크 지역센터에서 행사 및 강좌를 위한 공간이나 마당을 대관할 수 있습니다.

관심이 있으시면 이메일로 문의하세요: raumbuchung-stz@pfefferwerk.de

만남, 상담 및 공동 활동을 위한 공간인 프렌츨라우어 베르크 지역 센터에서 다양한 기회를 발견해 보세요!

연락처

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.



첨부

노이쾰른 건강 공동체 (GeKo Neukölln: Das Gesundheitskollektiv Neukölln)

• GeKo란 무엇인가요?

노이쾰른 건강 공동체(GeKo)는 2016년에 설립되었습니다. 이는 다양한 건강 관련 종사자들이 모인 단체로, 출신, 나이, 성별 또는 교육 수준에 관계없이 모든 사람을 위한 공정한 건강 관리를 위해 활동합니다. GeKo의 목표는 사회적 불평등을 해소하고, 지역 사회에 공익 지향적인 건강 센터를 설립하는 것입니다.



• Für wen ist GeKo da?

GeKo richtet sich an Menschen:

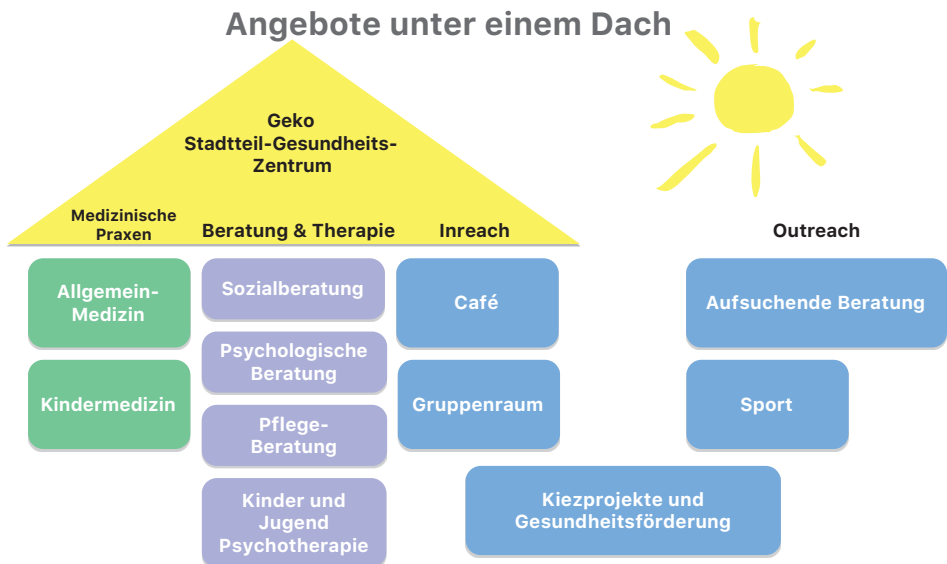
- aus dem Rollberg-Kiez bzw. Nordneukölln,
- mit komplexen gesundheitlichen und sozialen Herausforderungen,
- und an Personen, die Schwierigkeiten haben, Zugang zum Gesundheitssystem zu finden.

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

• GeKo는 누구를 위한 것인가요?

GeKo는 다음과 같은 사람들을 대상으로 합니다:

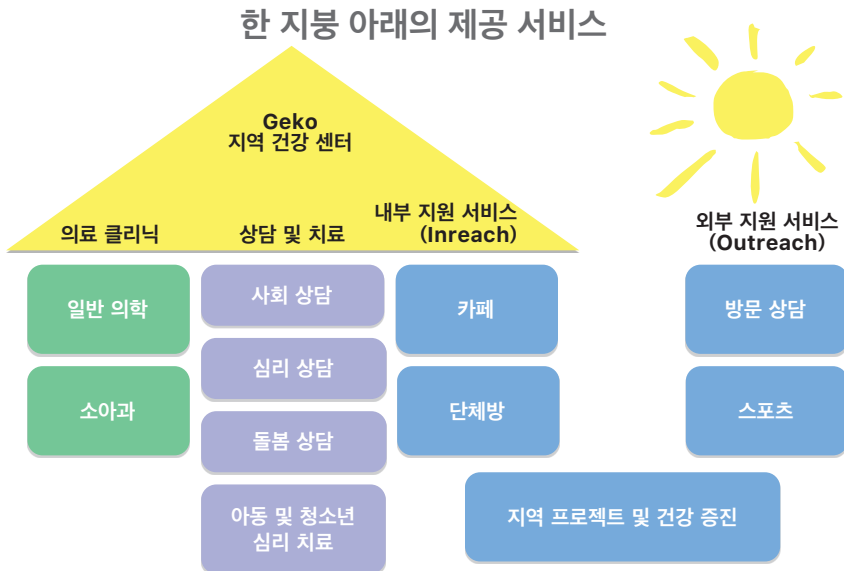
- Rollberg-Kiez 또는 Nordneukölln 지역 거주자 중,
- 복합적인 건강·사회적 어려움을 겪고 있는 사람들,
- 의료 시스템에 접근하는 데 어려움이 있는 사람들

GeKo Neukölln을 이용하는 사람들이 건강 시스템에 접근할 때 가장 흔히 겪는 장애물은 다음과 같습니다:

- 재정적 문제
- 정신적 또는 신체적 제약
- 차별을 당한 경험

• GeKo의 서비스

GeKo는 이주 역사를 가진 사람들의 필요에 맞춘 다양한 지원 서비스를 제공합니다.



출처: 노이켈른 건강 공동체(GeKo)

- **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

- **의료 서비스:**

GeKo는 이주 역사를 가진 사람들을 위한 맞춤형 의료 서비스를 제공합니다. 의료 전화 번역 서비스인 Triaphon을 통해 아랍어, 터키어, 우크라이나어 등 다양한 언어로 지원을 받을 수 있습니다.

- **상담 및 치료:**

GeKo는 상담이나 치료 대화에서 Sprint를 통한 개인 번역을 제공하여 이주 역사를 가진 사람들을 지원합니다. 이 서비스는 다음을 포함합니다:

- 사회 상담
- 성인 및 가족을 위한 심리 상담
- 돌봄 및 영양 상담

- **Café-Praxis:**

일차적인 질문 해소와 방향을 찾기 위한 공간으로 Café-Praxis는 편안한 분위기 속에서 정보를 제공합니다. 또한 만남, 행사 또는 자조 모임을 위한 공간으로, 참여자들이 자율적으로 조직할 수 있는 장소입니다.

- **외부 지원 프로그램 (Outreach-Angebote):**

GeKo는 또한 지역(Kiez)에서 직접 활동하고 있습니다:

- 역 내 건강 상담: 광장, 축제, 파트너 기관에서의 상담 제공
- 탄뎀 스포츠 및 상담: 스포츠와 상담을 결합한 프로그램
- Community Organizing(커뮤니티 조직화): 이웃 주민들이 참여하는 프로젝트 조직. 예를 들어, 어린이집(Kita) 찾는 모임이나 “Kiez-Rat Rollberg”과 같은 임차인을 위한 자율조직 활동

GeKo는 도움이 필요한 모든 사람들에게 접근하기 쉬운 지원을 제공합니다 - 방문하셔서 상담을 받아보세요!

연락처

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.

답변

치매와 알츠하이머는 같은 것인가요?

답변: 아니요, 치매는 뇌에 영향을 미쳐 사고, 기억, 방향 감각을 방해하는 여러 질병을 포함하는 포괄적인 용어입니다. 알츠하이머는 치매의 가장 흔한 형태입니다.

치매는 치료가 가능한가요?

답변: 네, 치매의 증상은 종종 완화될 수 있고, 병의 진행 속도를 늦출 수 있습니다, 하지만 현재로서는 치매 자체를 완치할 수는 없습니다. 그러나 조기 진단과 치료는 삶의 질을 향상시킬 수 있습니다.

치매 환자는 어차피 아무것도 인지하지 못한다는 게 맞나요?

아니요, 그렇지 않습니다. 치매 환자는 특히 병의 초기 및 중기 단계에서 주변의 많은 것을 인지할 수 있습니다. 치매 환자들도 감정을 느끼며, 이해와 존중이 필요합니다.

Impressum

Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte
Info-Broschüre III Altwerden in der Migration
안내서 Info III 이주민의 노년기
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



