

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

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

**信息手册 III 移民中老龄化**

# Inhaltverzeichnis

<b>Vorwort – Warum entstand diese Broschüre?</b>	<b>4</b>
--	----------

## **Info-Broschüre III**

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

## **Anhang**

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

# 目录

前言 — 为什么要出版这本手册?	5
------------------	---

## 信息手册 III

1 医疗健康领域的数字化 — 老年人面临的机遇与挑战	9
2 退休年龄的税务申报 — 为老年人提供的建议	17
3 痴呆症与移民 — 有移民背景的痴呆症患者面临的挑战与支持服务	33
4 护理中的歧视 — 受影响者、家属和护理人员可以做什么?	43
5 移民中哀悼的应对 — 提供体贴帮助和支持	51

## 附件

Digital-Zebra — 柏林图书馆的公共数字咨询	57
Prenzlauer Berg 社区中心	59
Neukölln 健康联合会	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:

## 前言 — 为什么要出版这本手册？

---

当年长的移民参与德国的社会和政治活动时，这可能会影响他们各种式的福祉。

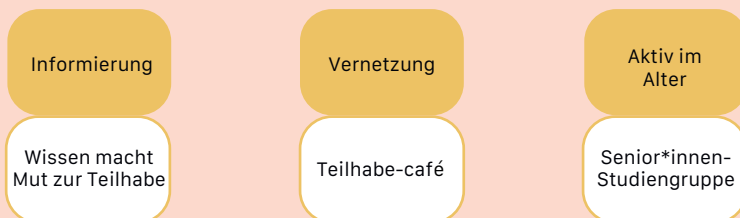
- **社会融入：**  
通过参加社会和文化活动，老年移民可以更好地融入社会，更有归属感。他们可以结交新朋友，在自己的社区中感到更加舒适。
- **赋权：**  
当老年移民 参与社会政治活动、 他们可以更好地代表自己的权利，维护自己的利益。这使他们能够增强自信心，感觉更加自决。
- **健康益处：**  
社会和政治的参与也可以对年长移民的身体和精神健康产生积极影响。这有助于改善心理健康，预防社会孤立，并促进积极的生活方式。

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

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

TAM工作坊是该协会的一个项目。该项目的概念基于三个基本组成部分：

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



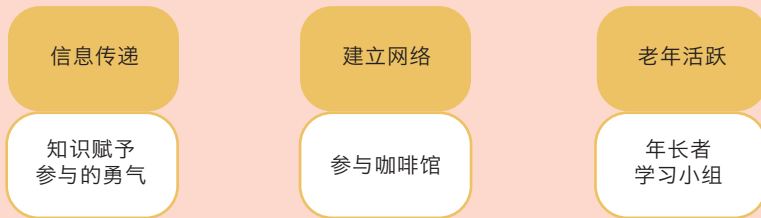
- **Informierung:**  
„Wissen macht Mut zur Teilhabe“ ist eine Veranstaltungsreihe, die ältere Menschen informieren, wie sie sich engagieren und am gesellschaftlichen und politischen Leben teilnehmen können. Es geht dabei um das Thema „Migration und Alter(n)“. Die Info-Veranstaltungen sind in einer einfachen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

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

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!

## 具有移民背景的老年参与工作坊 (2023 - 2025)



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

本手册是在TAM工作坊编写的。它是《移民中的老龄化》系列手册的一部分。我们希望通过这本手册为您提供有关柏林老龄化问题的重要信息。此外，我们还希望在每本手册中介绍柏林各机构的不同休闲活动。(见附件，第58-67页)

祝您阅读愉快！

# 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).



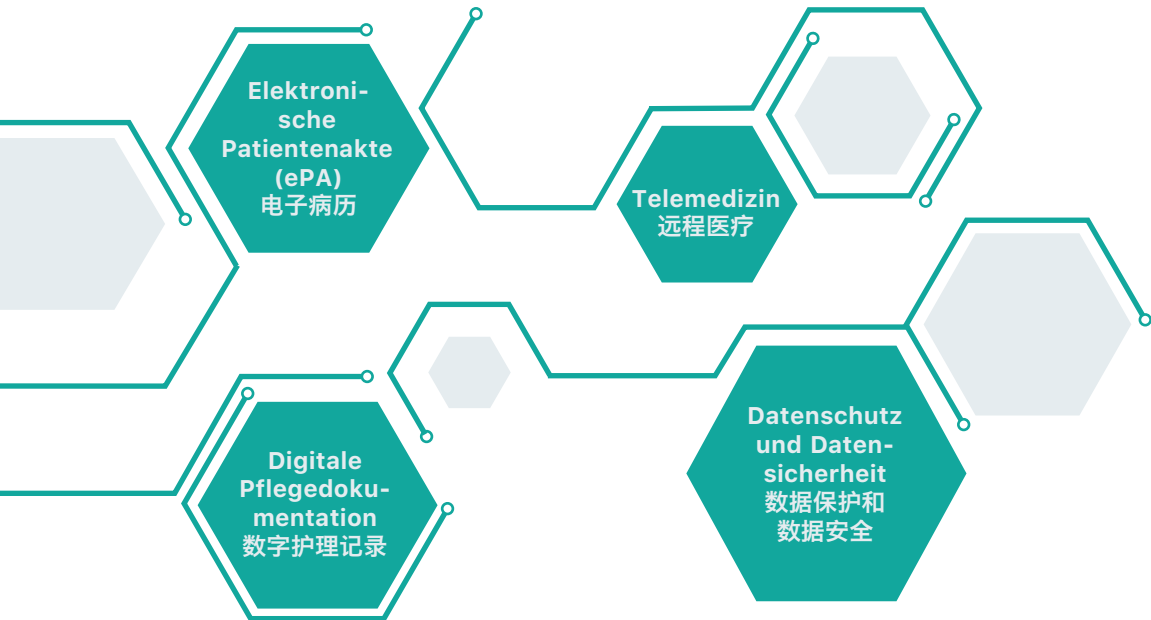


# 1 医疗保健领域的数字化 — 老年人面临的机遇与挑战

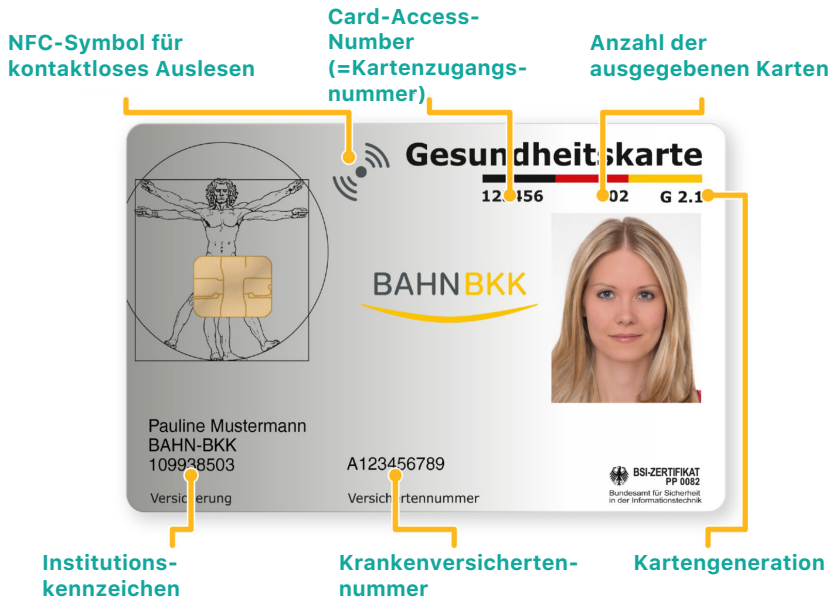
## • 医疗服务和护理中的数字化

在医疗服务和护理领域，已经取得了许多数字化进展。这些进展包括患者电子卡（ePK）、电子病历（ePA）、远程医疗、数字护理文档记录以及数据保护。

数字化在医疗服务和护理中的一个关键方面是电子系统，如患者电子卡（ePK）和电子病历（ePA）。



## • Welche Vorteile bietet die Digitalisierung?



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

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

## • 数字化带来了哪些优势？



**ePK, 也被称为数字健康卡 (eGK)**, 自2020年秋起逐步推出。可以通过6位数字的卡使用权数码和无线传输符号来识别它:

- 它包含重要的医疗信息, 如诊断、药物治疗和治疗过程。
- 这使得医疗专业人员可以快速、有效地访问信息, 并减少文档错误的风险。
- 此外, 它还简化了医疗服务的结算。

### **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.

**电子病历 (ePA)**，预计2025年推出，

- 使患者数据的访问速度更快，
- 改善协调和治疗。
- 患者可以自行管理他们的健康数据，从而保持对自己医疗历史的掌控。

### 远程医疗

提供了一个重要的解决方案，通过远距离提供医疗咨询，这对于生活在偏远地区或行动不便的人尤其有益。

### 数字护理文档记录是

- 另一个重要方面，它改善了护理流程的规划并创造了高效的工作流程。
- 通过使用数字工具，护理人员可以更好地组织他们的工作，
- 从而确保提供更高质量的护理服务

另一个关键点是数据保护，它对于保护敏感的健康数据至关重要。然而，尽管数据保护至关重要，但也存在合理的担忧，特别是关于潜在的风险，如数据滥用，这些问题需要加以考虑。

## • 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.

## • 数字化进程中移民的挑战

有移民史的老年人面临特殊的挑战。除了几乎影响所有老年人的技术障碍外，还有语言和文化差异。医疗机构需要了解这些障碍，并提供适当的解决方案。

**多语言服务**是克服沟通障碍的重要一步。这可包括将信息手册、网站或应用程序翻译成多种语言。确保信息以用户的母语提供至关重要，以确保他们能够完全理解和使用提供的服务。

**培训和教育**同样非常重要。对于有移民背景的人来说，了解如何使用数字化医疗服务并获得支持以消除可能的恐惧和不确定性非常重要。通过培训，他们可以学习如何有效地使用数字化服务，并增强对技术的信任感。这些培训应尽可能在一个文化敏感的环境中进行，以确保参与者感到舒适，并对学习过程持开放态度。

数字化带来了许多机遇，但也带来了挑战——尤其是对于有移民背景的老年人。然而，在柏林，有帮助措施可以让所有老年人学习如何使用数字技术。其中一个服务是‘**数字斑马**’ (**Digital-Zebra**)，这是柏林图书馆中的**数字咨询服务**。进一步的信息请参阅附件。

## 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 ausmacht<sup>1</sup>.

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 erhielten<sup>2</sup>.

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.

<sup>1</sup> 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>

<sup>2</sup> 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/>



- 为什么在退休后也需要缴税？

国家承担着许多服务于公共利益的任务，这些任务需要资金支持。这包括为有需要的人提供的社会福利、公共部门员工的薪资，以及在医疗、教育、基础设施和国防方面的支出。养老保险也得到了大力支持：2024年，联邦预算将为养老保险拨款超过1100亿欧元，占总预算的约23%。

老年人每月领取退休金，其金额平均有所不同。2023年，女性的平均退休金为888欧元，而男性的平均退休金为1,309欧元。

即使在退休后，也需要对退休金缴税。本手册中的信息将帮助老年人更好地理解退休金的税收情况，并发现节税的可能性。

### 重要提示

这些信息仅适用于退休金。其他类型的退休金，如丧失工作能力的退休金，在此未涉及。请注意：这些信息不能替代个人税务咨询。

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

Sie müssen eine Steuererklärung machen, wenn:

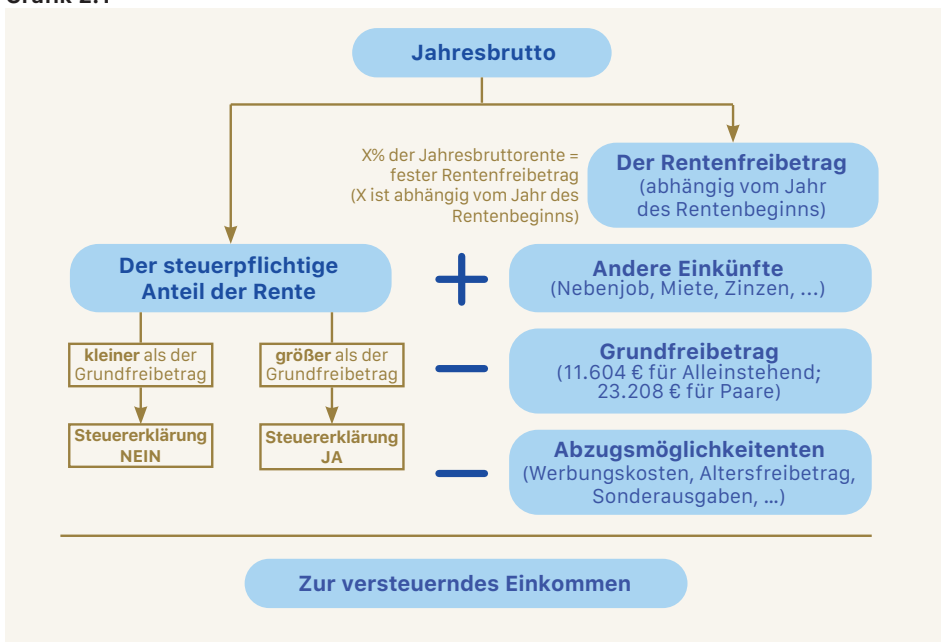
- Ihre jährliche Bruttorente den sogenannten **Grundfreibetrag** überschreitet.

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**



## • 退休人员什么时候需要提交税务申报？

如果您符合以下情况，您需要提交税务申报：

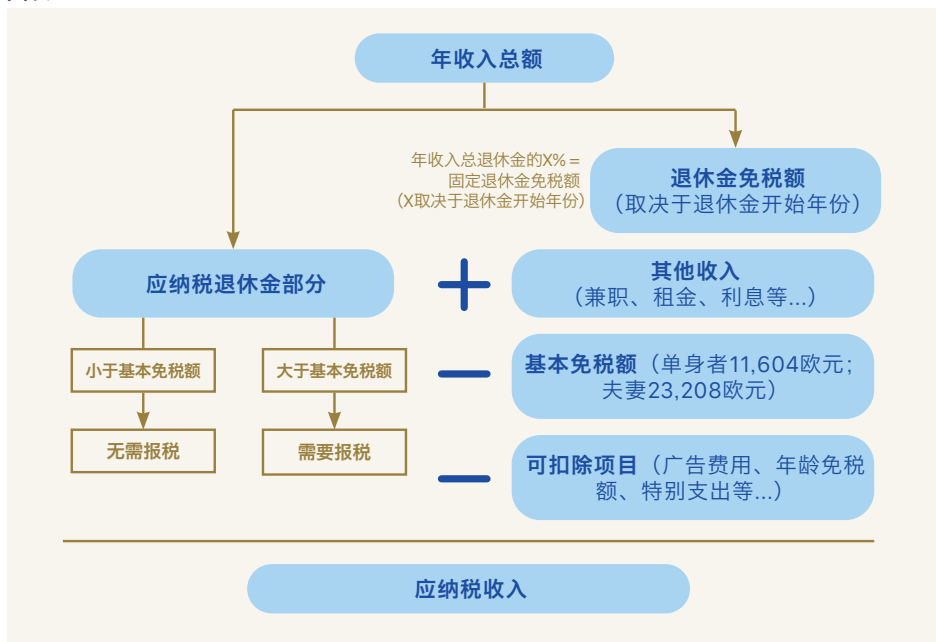
- 您的年度总退休金超过了所谓的**基本免税额**。

这个基本免税额在2024年为：  
单身者为**11,604**欧元，  
夫妻为**23,208**欧元

- 您还有其他收入，例如来自租赁、资本收益（如利息）或企业养老金。
- 税务局要求您提交税务申报。

以下图表 2.1 向您展示了如何计算退休人员的应纳税所得。

图表 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

## • 什么是退休金免税额？

退休金免税额是一个固定的欧元金额，您的退休金部分收入不需要缴税。这个金额在您的一生中保持不变，即使您的退休金以后增加。

退休金免税额的计算方法如下：

$$\text{退休金免税额} = \text{年度总退休金的 } X\% = \text{固定欧元金额}$$

“X”的值取决于您在哪一年退休。它决定了从您的退休金中免税的百分比。在下表 2.1 中，您可以看到根据当前的所得税法，“X”的值从2005年到2058年的变化。

表格 2.1

### 2005年至2058年的退休金免税额

退休金开始年份	退休金免税百分比 = X	退休金开始年份	退休金免税百分比 = 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



### 例子 1: 我需要提交税务申报并缴纳税款吗?

一位单身退休女性的年度总退休金为12,000欧元（每月1,000欧元）。她自2005年起退休，并且没有其他收入。

您的应纳税退休金部分按如下方式计算：

$$12,000 \text{ 欧元的} 50\% = 6,000 \text{ 欧元}$$

由于这位退休女性没有其他收入，她的应纳税退休金部分为6,000欧元。这低于单身者的基本免税额（2024年为11,604欧元）。

结果：这位退休女性不需要缴纳税款，也不需要提交税务申报。



### 例子 2: 退休金和其他收入的税务和税务申报义务

一位单身退休女性的年度总退休金为12,000欧元（每月1,000欧元），她自2020年起退休。此外，她通过出租自己的公寓每月赚取500欧元——每年共计6,000欧元。

由于这位退休女性有多项收入来源，她必须提交税务申报。

应纳税退休金部分的计算：

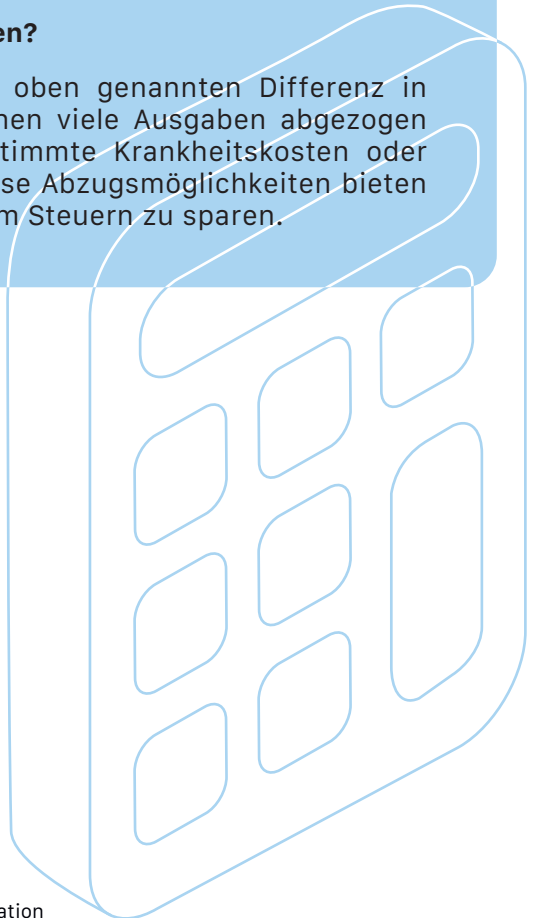
- 由于这位退休女性自2020年起退休，她的退休金免税额为12,000欧元的20%，即2,400欧元（参见表2.1，第20-21页）。
- 她的应纳税退休金额为：12,000欧元 - 2,400欧元 = 9,600欧元

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.





结果：应纳税退休金（9,600欧元）加上租金收入（6,000欧元），总收入为15,600欧元。这超过了2024年单身人士的基本免税额（11,604欧元）。

应纳税的退休金	9.600 欧元
+ 租金收入	6.000 欧元
- 基本免税额	11.604 欧元
<hr/>	
= 差额	3.996 欧元

### 她需要缴纳很多税吗？

不一定！从上面提到的3,996欧元的差额中，可以扣除许多费用，例如某些医疗费用或保险费。这些扣除选项为老年人提供了许多节税的建议。

## • 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.

## • 退休人员的扣除选项

作为退休人员，您可以扣除许多费用，以减少税务负担。以下是一些主要的扣除选项：

### 1. 工作相关费用

广告费用标准扣除：退休人员可以统一扣除102欧元的广告费用。如果您的广告费用更高，您也可以逐项证明并扣除。广告费用包括例如：

- 交通费用（例如，通勤费用）
- 电话和互联网费用
- 工作用品（例如，电脑或办公材料）

其他可扣除的费用包括：

- 税务咨询费用
- 工会会费
- 确定退休金权益的费用
- 银行账户管理费用（例如，每年16欧元）

### 2. 特别支出

退休人员最多可以将1,900欧元作为特别支出从税款中扣除。这些支出包括：

- 慈善捐款（最高 300 欧元，无捐款收据）
- 政党捐款
- 教会税
- 赡养费
- 私人责任保险和意外保险以及机动车责任保险
- 死亡抚恤金保险
- 特别费用津贴：
  - 单人 36 欧元
  - 夫妻 72 欧元

### 3. 预防性支出

医疗保险和护理保险的缴费也可以从税收中扣除。

## 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. 特殊的负担

这些是由于特殊生活情况产生的费用，例如：

- **疾病费用：**药品费用、前往医生或医院的交通费用、住院或疗养的自付费用、眼镜、辅助器具、物理治疗自费以及葬礼费用。
- **家务和护理帮助：**家务助理或护理助理的工资费用的 20%，最高可达 4,000 欧元。
- **工匠费用：**对于翻修和维修，您可以扣除 20% 的人工费用，最高可达 1,200 欧元（不接受现金支付）。
- **因残疾改建费用：**因残疾而在住所进行的改建可以扣除。
- **护理费用：**
  - 护理等级2：600欧元
  - 护理等级3：1,100欧元
  - 护理等级4：1,800欧元
- **遗属津贴：**如果您领取寡妇（或丧偶）养老金，您可以获得370 欧元。
- **残疾一次性津贴：**如果您的残疾等级（GdB）至少为 20，您可以根据您的 GdB 扣除 384 至 7 400 欧元。但对于 GdB 低于 50 的养老金领取者，此津贴只适给于领取事故养老金领取者，而不适于领取法定退休金领取者
- **养老院费用：**如果您住在养老院或您承担父母在养老院的费用，这些费用可以进行扣除。

## 5. 老年人免税额

如果您同时领取养老金并继续工作，您可以获得老年人免税额。条件如下：

- 您必须至少 64 岁。
- 免税额为您收入的 12%，2024 年的最高限额为 608 欧元
- 老年免税额将由税务局自动计算。

## • 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.

## • 谁提供报税帮助？

有多种方式可以获得报税帮助：

- **einfachElster（自2021年起）**：这是由税务局提供的一个在线平台，旨在让纳税人轻松、安全地在线提交税务申报表。
- **作为软件的税务程序**：有一些程序可以安装在您的电脑上，一步一步地指导您完成报税程序。
- **税务顾问**：税务顾问可以为您提供个性化咨询，并为您处理税务申报。
- **所得税协会**：这协会为会员提供报税支持和税务问题的咨询支持。
- **所得税援助协会**：在这里，会员可以得到报税方面的帮助，尤其是在工资和养老金收入方面。

退休者的报税并不一定复杂。我们希望这些信息能帮助您更好地了解养老金的纳税情况，并掌握有用的纳税技巧。

## Demenz und Migration – Herausforderungen und Unterstützungsangebote für Demenzerkrankte mit Migrationsgeschichte

---

### • Herausforderungen für Demenzkranke 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.



### • 有移民背景的痴呆症患者面临的挑战

痴呆症是一种严重的疾病，影响着许多人。然而，在德国，具有移民背景的痴呆症患者往往面临着一些特殊的挑战：

- **早期诊断的困难：**许多患者很难识别痴呆症的征兆。语言是一个主要障碍，因为诊断并不总是用母语进行。对于仅能用母语表达人来说，这可能是个问题。
- **文化障碍：**在某些文化中，痴呆症与羞耻或耻辱联系在一起。因此，患者或其家人往往不愿在早期阶段寻求医疗帮助。
- **缺乏社会网络：**许多有移民史的老年人在德国生活时没有近亲或强大的社交网络。这可能会导致孤独感并加重痴呆症的病情。
- **对痴呆症的认知不足：**在许多移民社区，人们对痴呆症以及如何应对痴呆症缺乏知识。在应对这种疾病时的不确定性，往往会导致难以以为患者提供支持。因此，有移民史的老年人必须及时了解痴呆症，以便及早寻求帮助并加强社会联系。

## • 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.

## • 什么是痴呆症？

痴呆症是一种影响思维和行为的疾病，以至于难以完成日常任务。当这些症状出现至少 6 个月后，即可诊断为痴呆症：

- **记忆障碍：**记忆困难
- **其他思维能力方面的问题：**如言语、注意力、判断力或空间感知方面的困难
- **非认知性症状：**如易怒、情绪低落或社交行为改变

所有症状都必须非常明显，以至于影响患者的日常生活。

## • 在柏林哪里可以进行痴呆症检查？

### 家庭医生作为首要联系人

如果您发现自己的记忆力正在衰退，或者忘事的频率越来越高，您的家庭医生是您的第一联系人。家庭医生可以为您进行初步检查，并在必要时将您转介给专科医生进行进一步检查。处理此类病例的专家称为神经科医生。

### 记忆门诊

在柏林还有一间名为“记忆咨询时间”的特殊设施。这中心专门研究记忆问题，和进行特别彻底的检查。记忆咨询通常附属于医院。可以去那里检查而无需住院。

要在记忆门诊进行检查，您需要提供全科医生或神经科医生的转诊单。

## Buch

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

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

## Mitte

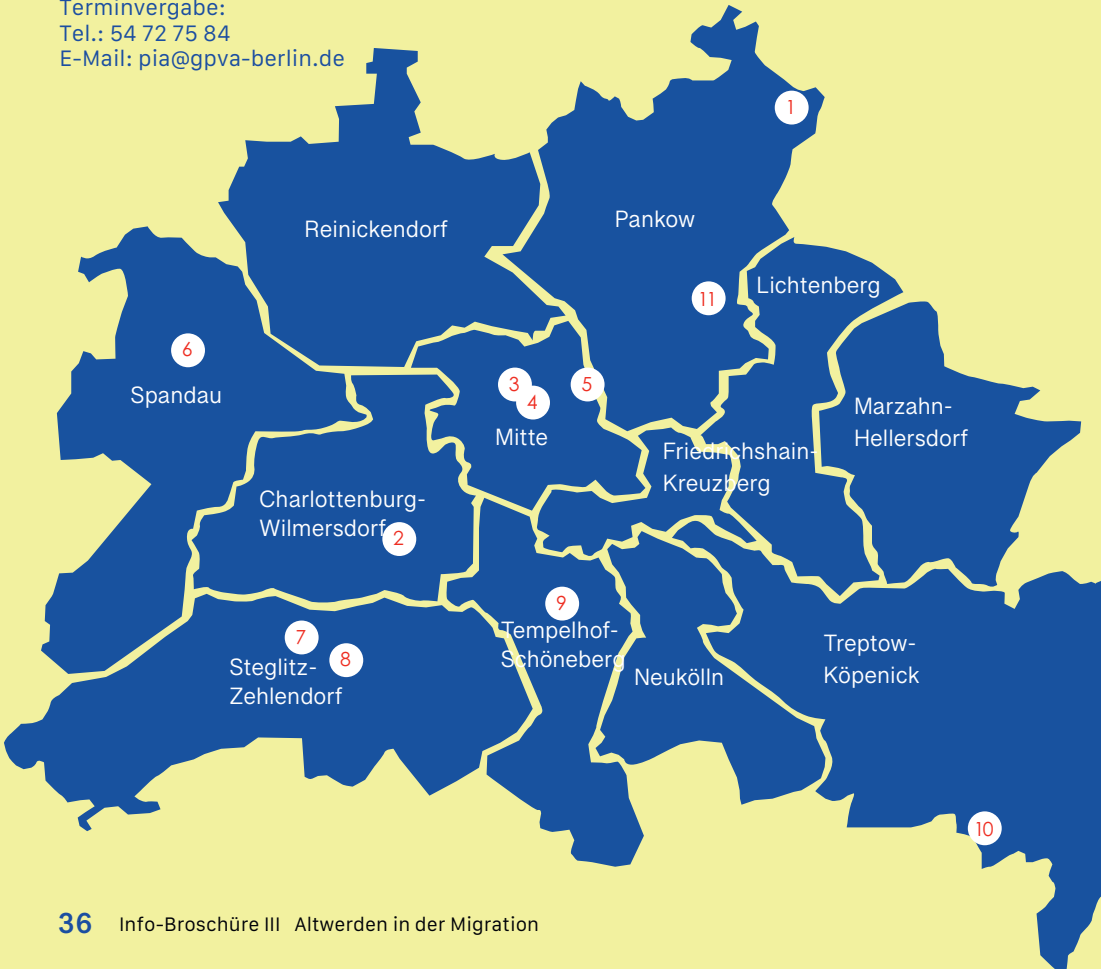
**3 Charité Universitätsmedizin Berlin,  
Campus Charité Mitte  
Klinik für Psychiatrie und  
Psychotherapie am Campus Mitte  
Gedächtnissprechstunde und  
Sprechstunde für Frontotemporale  
Demenzen**

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

## Charlottenburg-Wilmersdorf

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

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



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

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

### Spandau

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

### Steglitz-Zehlendorf

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

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

### Tempelhof-Schöneberg

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

### Treptow-Köpenick

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

### Weißensee

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

## • Was kann man tun, um Demenz vorzubeugen?

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

### Tipps, um Demenz vorzubeugen:

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

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

## Risikofaktoren für Demenz



Soziale Isolation | 社会隔离

Geringe Bildung | 低学历



Bluthochdruck | 高血压



Sehverlust | 视力丧失



Schwerhörigkeit | 听力损失



Depressionen | 忧郁症



Hirnverletzungen | 脑损伤



## • 如何预防痴呆症？

痴呆症(例如阿尔茨海默病) 的确切病因尚未完全明了。然而，有一些因素会增加患病风险。我们无法改变其中的一些因素，如年龄、基因或性别。不过，有一些因素可以通过自身努力以降低患痴呆症的风险。据研究人员估计，全球约45%的痴呆症病例是可以预防或至少延缓的。这意味着我们每个人都采取行动来保护大脑的健康。

### 防痴呆症的小窍门：

- 健康积极的生活方式：规律的运动不仅强健身体，还能增强大脑功能。
- 保持社交联系：与他人共度时光并保持活跃，有助于促进心理健康。
- 健康风险因素治疗：应定期检查和治疗视力和听力问题、高血压和高胆固醇水平，以降低患痴呆症的风险。

通过注意这些因素，我们可以降低个人患痴呆症的风险。

## 痴呆症的风险因素



- **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](http://dejak-tomonokai.de)  
**E-Mail:** [spennemann@dejak-tomonokai.de](mailto: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.



- 为有痴呆症和移民史的人提供支持

## 德贾克-友爱协会Dejak-Tomonokai e.V.

德贾克-友爱协会Dejak-Tomonokai e.V. 是柏林最早解决移民痴呆问题的组织之一。该组织确保在德国讲日语的人获得适当的支持和护理。护理服务具有文化敏感性，即适应受影响者的文化和语言需求。

德贾克-友爱协会 Dejak-Tomonokai e.V. 提供重要的服务包括：

- **德国/柏林橙色团队 (Team Orange Deutschland/Berlin) :**  
该项目有助于及早发现痴呆症。如有必要，受影响的人将被转介给志愿者或专业支持人员。这意味着患者及其家人可以快速获得合适的帮助。
- **Ninchisho 支持者培训：**  
德贾克-友爱协会Dejak-Tomonokai e.V. 还提供支持痴呆症患者的培训，即 Ninchisho 支持者培训 (Ninchisho-Supporter-Schulung)。培训时间90分钟，适合 5 人或以上的团体。参与者了解如何更好地帮助痴呆症患者。

**联系德贾克-友爱协会(Dejak-Tomonokai e.V.):**

有关更多信息或培训注册，请联系德贾克-友爱协会 (Dejak-Tomonokai e.V.) :

网站: [dejak-tomonokai.de](http://dejak-tomonokai.de)

电子邮件: [spennemann@dejak-tomonokai.de](mailto:spennemann@dejak-tomonokai.de)

测验

- 阿尔茨海默病和痴呆症是一样的吗？
- 痴呆症可以治疗吗？
- 患有痴呆症的人根本不会意识到自己得了病。这是真的吗？

请参阅第69页的答案。

## 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

## 护理中的歧视 — 受影响者、家属和护理人员可以做些什么？

### • 亚裔人士在护理方面会遇到哪些不利因素

根据GePGeMi的研究“柏林对有亚裔移民史的需要照顾者的照顾（2018-2021年）”和老年研究小组的观察（见前言，第5页）表明，需要照顾的亚裔人士在照顾过程中可能会遇到各种不利因素。以下案例研究说明了这些不利因素，并表明有亚洲移民史的护理对象不仅要面对语言和文化障碍，还可能遭遇虐待和暴力。

#### 案例1:

A女士，77岁，来自泰国，丧偶，护理等级2



■ 最初，我的护理由一家护理服务机构提供。在此期间，我受到了护理人员的恶劣对待。尽管我身体疼痛且需要帮助，她却要求我自己清洁公寓的地板。因此，我决定结束护理关系。取而代之的是，我让我的女儿从泰国来到德国。她将在这里待三个月并照顾我。■

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. ❌

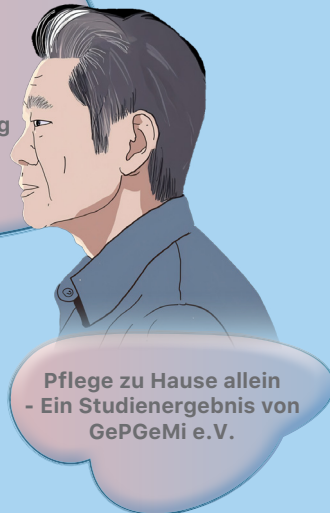
Quelle: Ergebnis aus der Senior\*innen-Studiengruppe 2023

## 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.

■ 我的健康恶化的原因之一是新冠疫情期间发生的一个事件。我当时在一个公交车站，突然从背后被人打了一下。我失去了意识并受伤。不幸的是，我无法认出肇事者。幸运的是，附近的两名路人帮助了我，并将我送到医院。■

资料来源：2023年老年人研究小组的结果

## 案例2：

**V12先生，56岁，来自越南，护理等级2**

他在姑息疗养院感觉不太舒服，因为大多数住户都病得很重，而且食物经常引起胃病，但他搬进自己的公寓后，他的病情明显好转，再也不用去医院了。

1990年，V12无证(合法文件)来到柏林，希望能生活在一个自由国家。他此前曾在捷克斯洛伐克担任合同工，并在那里担任了两年的技术员。到达德国后，他病得很重，可能是由于他在工厂工作时使用的化学品所致。



自居家护理  
- GePGeMi e.V.研究  
成果

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 19<sup>3</sup>

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.

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

当他的越南朋友被驱逐时，他因健康状况获得了德国的无限期居留许可。

他定期参加越南移民协会的活动，但隐瞒了自己的健康问题。2016年，他癫痫严重发作，随后被送进医院并接受肝移植手术。手术后，他的病情慢慢稳定下来，并继续在姑息治疗之家接受护理。

然而，他在护理院的生活感到不适。许多住户病情严重，而护理院的饮食常常导致他的胃部不适。此外，他还发现药物的调整也不正确。

他的护理人员目睹了他被诬告为暴力后，受到养老院里中工作人员的虐待。这促使他的护理人员决定在她的大楼里提供一套公寓给他。



资料来源：GePGeMi e.V.: 2019, 第19页<sup>3</sup>

这些案例研究表明，在您仍然健康的情况下尽早了解支持选项是多么重要。因为当您需要护理时，您通常没有什么选择和支持来保护自己免受此类不利影响。

- **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](mailto:pflege-in-not@dwbsm.de)**



- **无歧视护理：为护理需求者、其亲属和护理人员提供支持**

如何为有移民背景的人提供无歧视的护理？通过 “Pflege in Not” “危机中的护理” 咨询，不仅护理需求者可以获得帮助，他们的亲属以及护理人员也能得到支持。目标是及早发现护理中的问题、冲突和暴力，并共同寻找解决方案。

“Pflege in Not” “危机中的护理” 提供免费的、保密的、如果需要还可匿名的咨询服务。这些咨询可以通过电话、家庭拜访或直接在咨询机构进行。此外，社会工作、心理学和健康领域的专家团队还定期提供培训课程。

咨询的重要部分是应对暴力和冲突。咨询人员会分析问题的根本原因，例如压力、过度负担或文化差异，并共同制定方案，以缓解冲突并改善护理服务。

对于德语不流利的人，“危机中的护理 (Pflege in Not)” 提供桥梁建设者 (Brückenbauer\*innen) 的支持，他们可以帮助进行翻译。如果您需要翻译服务，请不要犹豫与我们联系。

**咨询机构 „Pflege in Not“**  
**Bergmannstraße 44, 10961 Berlin**  
**Tel.: (030) 69 59 89 89**  
**E-Mail: [pflege-in-not@dwbsm.de](mailto:pflege-in-not@dwbsm.de)**

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

---

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

### • Was bedeutet Trauer?

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

### • Wie verläuft der Trauerprozess?

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

### • Wie kann ich mit der Trauer umgehen?

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

## 5 应对移徙中的哀悼 — 提供体贴帮助和支持

---

在生活中，我们有时会遇到亲人病重或失去亲人的情况。这时候往往伴随着悲痛和情感上的挑战，重要的是要找到支持和应对悲痛的方法。有移民史的人有时会发现很难找到合适的帮助。本手册介绍了专门为有移民史的人提供的悲伤辅导服务。

### • 哀悼的含义

哀悼是对失去亲人的自然反应，无论是亲人的去世、分离、失业还是诊断出严重的疾病。哀思是一个健康的过程，可以引发各种心理和身体症状。

### • 哀悼的过程如何？

哀悼是一个独立的过程，可能伴随着痛苦、愤怒、沮丧、焦虑、疲惫、失眠或食欲改变等感觉。哀悼持续的时间长短不一，并且随着悲伤的进展，情绪也会发生变化，这些都是正常的。

### • 如何应对哀悼？

接受自己悲伤的情绪是正常的，耐心和自我关爱非常重要，以便接受失去并支持自己。以下是一些有帮助的步骤：

- **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](mailto: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.

- **允许自己哀悼：**哀思需要时间，您的感受会随着时间而改变。
- **谈说您的感受：**无论是与朋友、家人或是治疗师，表达感受都会有所帮助。
- **创造仪式：**用能给你带来安慰的方式怀念逝者。
- **关爱自己：**均衡的饮食、运动和充足的睡眠可以帮助身体应对悲伤。
- **避免酒精或药物：**这些物质可能会使悲伤的过程更加困难。
- **寻求专业帮助：**有时寻求治疗师的帮助可以更好地处理悲伤。虽然悲伤并非一种疾病，医疗保险通常不涵盖这类治疗，但仍有一些组织提供经济实惠或免费的支持。

### • 为哀悼者提供免费或低收费服务

对于移民背景人士，在某些服务中可以要求提供文化或语言中介。请不要犹豫，提出相关需求！

#### **柏林临终关怀中心联络点 (ZAH):**

ZAH 为对临终、死亡和悲伤有疑问的人提供信息和指导。工作人员服务时间为周一至周五上午 9:00 - 下午 3:00,  
电话: 030 40711113 |  
电子邮件: [post@hospizaktuell.de](mailto:post@hospizaktuell.de) |  
<https://hospiz-aktuell.de/>

#### **教牧关怀电话热线:**

提供全天候匿名支持。电话号码为 0800 / 111 0 111 或 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](mailto:kerstin.kurzke@malteser.org)

Antje Rüger-Hochheim

Leiterin Hospiz- und Trauerarbeit / Kinderhospiz- und

Familienbegleitdienst

Tel. 030 348 003 790

[antje.rueger-hochheim@malteser.org](mailto:antje.rueger-hochheim@malteser.org)

### **遗属父母联邦协会：**

为失去孩子的父母和亲属提供支持。电话：0341-9468884 |  
电子邮件：kontakt@veid.de | <https://www.veid.de/>

### **柏林哀悼期协会 (Trauerzeit Berlin e.V.)：**

提供针对儿童和家庭的哀悼小组支持。联系方式：Wiltbergstrasse 90, Haus 30a, 13125 Berlin Wiltbergstrasse 90, Haus 30a, 13125 Berlin (Pankow)  
电话：030 84421913 | 电子邮件：info@trauerzeit-berlin.de | <https://trauerzeit-berlin.de/>

### **比约恩·舒尔茨基金会 (Björn Schulz Stiftung)：**

特别帮助失去孩子的家庭，并提供儿童哀悼小组。  
联系方式：Wilhelm-Wolff-Straße 38, 13156 Berlin | 电话：030 39 89 98-50 |  
传真：030 39 89 98-99 | info@bjoern-schulz-stiftung.de

### **AGUS – Angehörige um Suizid e.V.：**

为因自杀失去亲人的人提供自助服务。  
联系方式：<https://www.agus-selbsthilfe.de/ueber-uns/geschaeftsstelle>

### **Malteser Berlin Nord：**

为柏林的丧亲人士提供志愿和全职帮助。

#### **联系人：**

Kerstin Kurzke

临终关怀和哀悼服务负责人兼顾问

电话：030 348 003 770

kerstin.kurzke@malteser.org

Antje Rüger-Hochheim

临终关怀和哀悼服务/儿童临终关怀和家庭支持服务负责人

电话：030 348 003 790

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



## 附录

### Digital-Zebra – 柏林图书馆的公共数字咨询

---

该项目的目标是促进更公平的数字化公共服务，提升数字技能，减少数字贫困，促进教育公平并消除孤独感。具体来说，数字顾问在柏林的图书馆中提供数字问题的支持服务。

目前，DIGITAL-ZEBRA 的服务已在柏林的多家图书馆中提供。您可以在以下链接找到最新的服务地点和时间：

[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.

## 附录

# 普伦茨劳贝格社区中心 (Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg)

普伦茨劳贝格 Prenzlauer Berg 社区中心是一个为所有年龄、性别、宗教信仰和背景的人提供互动和交流的场所。



在地区中心有为家庭、儿童、老年人和任何希望参与的人提供许多服务。在这里，您可以找到咨询、支持和共同活动的空间。

### 多样化的服务

- **咨询：** 专业人士为您的问题提供帮助。
- **自助小组：** 组织聚会和交流活动。
- **社区活动：** 促进邻里关系的项目和活动。

## 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](mailto: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](mailto: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](mailto:stadtteilzentrum@pfefferwerk.de)

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

## 节庆与活动

社区中心举办季节性节庆活动，组织徒步旅行，并提供与主题相关的活动，例如朗诵会、展览和电影之夜，让活动丰富多彩。

Prenzlauer Berg 区中心提供的服务概览，请查看此网页  
<https://stz-prenzlauerberg.pfefferwerk.de/angebote/#>

## 老年人特别活动

老年人剧团“**Die Pfefferstreuer**”邀请所有 50 岁以上的人士参与活动。该剧团由 Carlo Rossi 领导，可通过以下方式联系：

- 电子邮件：carloberlin@hotmail.com
- 电话：0176 55 20 05 67

## 租用普伦茨劳贝格 (Prenzlauer Berg) 社区中心的场地

您可以租用社区中心的空间或庭院，用于您的活动或课程。

有兴趣者请通过以下电子邮件联系：  
[raumbuchung-stz@pfefferwerk.de](mailto:raumbuchung-stz@pfefferwerk.de)

探索普伦茨劳伯格区中心的多种样服务—这里是聚会、咨询和共同合活动的场所。

### 联系方式

**Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg**  
Fehrbelliner Str. 92 | 10119 Berlin  
+49 (0)30 443 83-713  
[stadtteilzentrum@pfefferwerk.de](mailto: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.



## 附录

### 健康联合会 (GeKo Neukölln)

---

- 什么是 Geko?

Gesundheitskollektiv Berlin e.V. (GeKo) 成立于 2016 年。它是一个由各种医疗保健专业人士组成的协会，致力于为所有人（无论出身、年龄、性别或教育程度）提供公平的医疗保健服务。GeKo 的目标是减少社会不平等现象，在城市地区建立以社区为导向的医疗保健中心。



## • Für wen ist GeKo da?

GeKo richtet sich an Menschen:

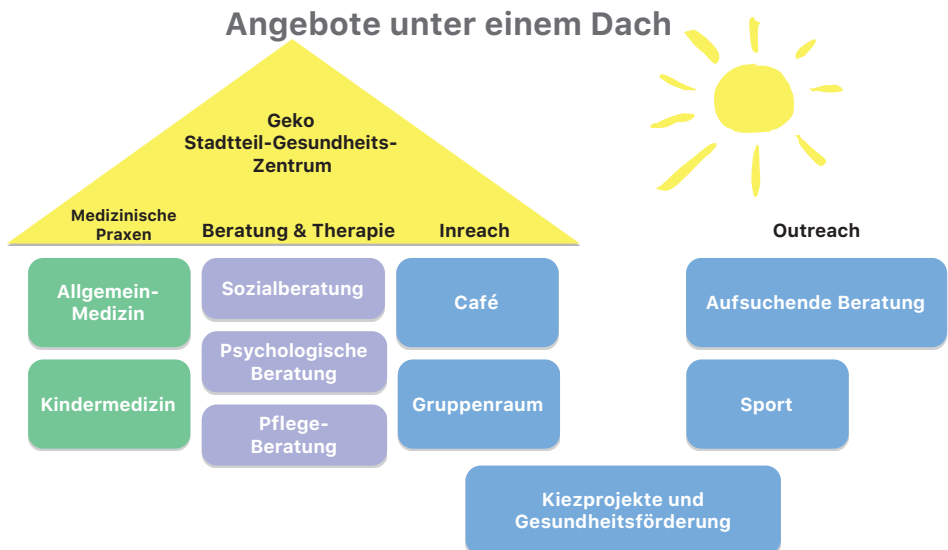
- aus dem Rollberg-Kiez bzw. Nordneukölln,
- mit komplexen gesundheitlichen und sozialen Herausforderungen,
- und an Personen, die Schwierigkeiten haben, Zugang zum Gesundheitssystem zu finden.

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.





## • Geko 的服务对象

GeKo 专注于以下人群：

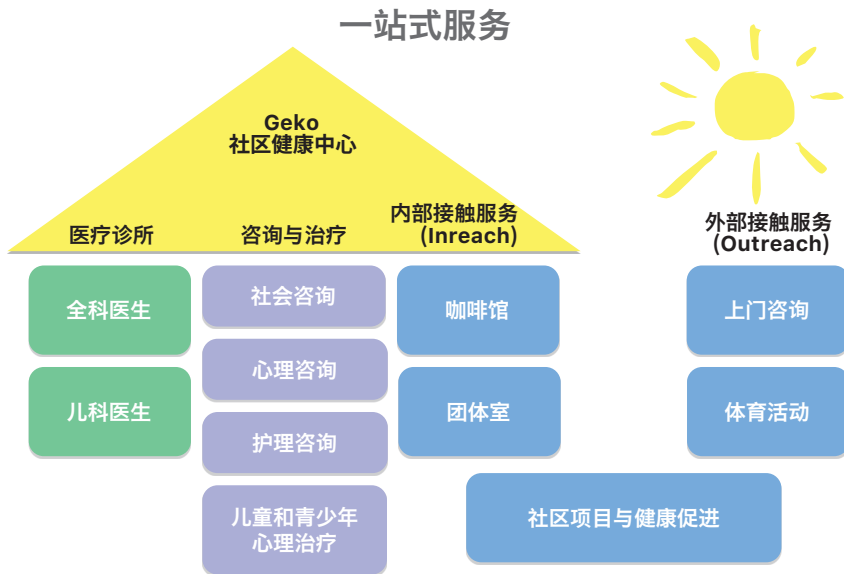
- 来自Rollberg 区或Nordneukölln,
- 面临复杂的健康和社会挑战,
- 以及那些难以获得医疗保健系统的人。

GeKo Neukölln 服务对象在获取健康服务时常见的障碍

- 财务问题。
- 心理或身体上的限制。
- 曾经历歧视。

## • Geko 的服务内容

GeKo 提供多种服务，特别是针对有移民背景的人的需求。



资料来源：GeKo Neukölln 健康联合会

- **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](mailto:info@geko-berlin.de)

Webseite: [www.geko-berlin.de](http://www.geko-berlin.de)

- **医疗服务：**

GeKo 提供针对移民群体需求的定制医疗服务，并通过 Triaphon 平台提供多种语言（如阿拉伯语、土耳其语和乌克兰语等）的电话翻译服务。

- **咨询与治疗：**

GeKo 利用 Sprint 提供个人翻译，支持移民在咨询或治疗过程中的需求。其服务包括：

- 社会咨询
- 成人和家庭的心理咨询
- 护理咨询

- **实践咖啡厅 (Café-Praxis)：**

为初步提问和指导提供一个温馨的场所。在轻松的氛围中提供信息。同时，这里也是会议、活动或（自助）团体自我组织的场所。

- **外展服务 (Outreach Offers)：**

GeKo 也在社区中积极提供以下服务：

- 社区健康咨询：在广场、节日或在合作组织处提供咨询。
- 串联体育与咨询：提供综合运动与咨询服务。
- 社区组织邻里项目，例如寻找托儿所组团或租户自我组织“Kiez-Rat Rollberg”。

GeKo 提供低门槛支持，欢迎所有需要帮助的人前来咨询！

**联系方式**

Adresse: Rollbergstraße 30, 12053 Berlin  
Telefon: 030 628 75404  
E-Mail: [info@geko-berlin.de](mailto:info@geko-berlin.de)  
Webseite: [www.geko-berlin.de](http://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.

**答案：**

### **痴呆症和阿兹海默症是相同吗？**

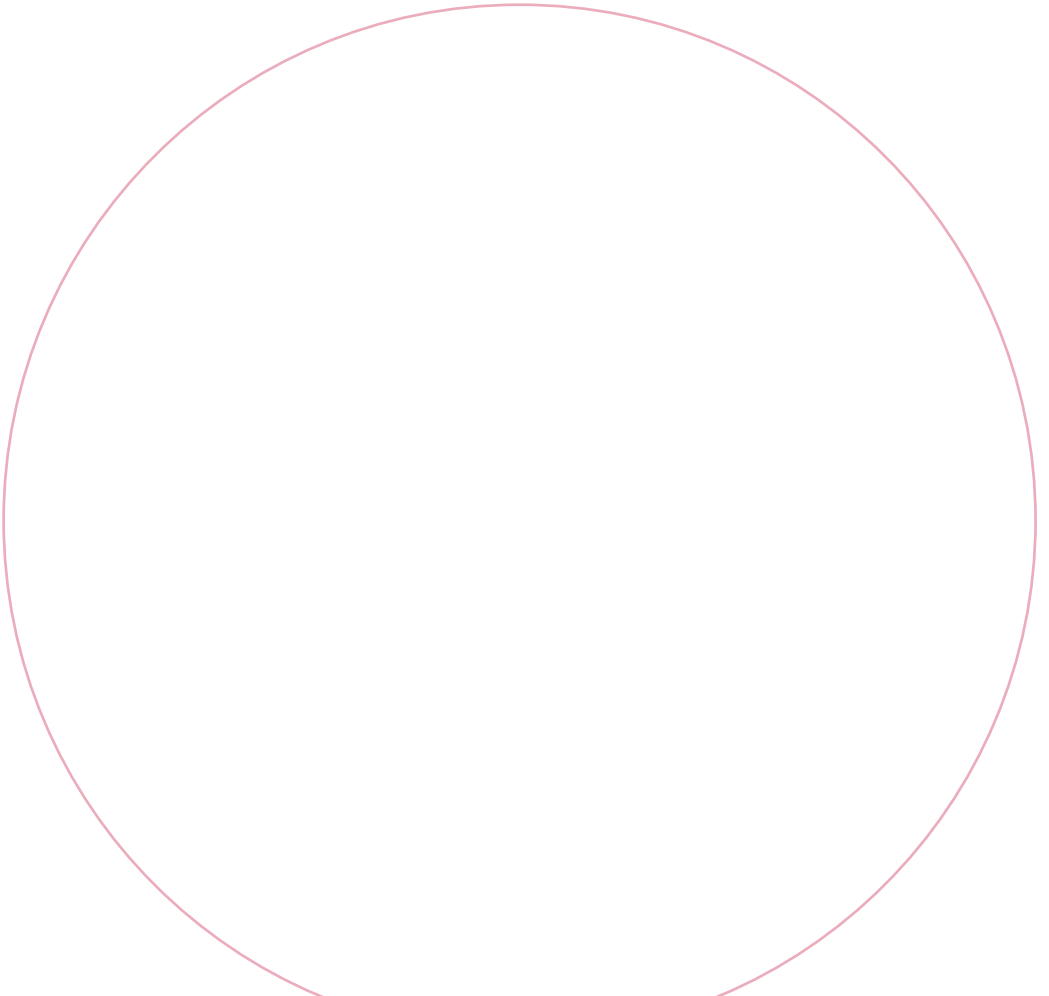
答案：不，痴呆症是影响大脑并损害思维、记忆和方向的各种疾病的总称。阿尔茨海默氏症是最常见的痴呆症。

### **痴呆症可以治疗吗？**

答案：是的，痴呆症的症状通常可以得到缓解，疾病的进展也可以被减缓，但目前这种疾病无法治愈。然而，早期诊断和治疗可以改善生活质量。

### **无论如何，痴呆症患者什么都意识不到。这是正确的吗？**

答案：不，这不是真的。痴呆症患者通常能够感知周围的许多事物，尤其是在疾病的早期和中期阶段。他们有情感，且需要理解和尊重。



## Impressum

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

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

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

Gestaltung  
Mihwa Kim  
Terence Li



**Gesellschaft**  
für psychosoziale Gesundheitsförderung  
bei Migranten/-innen in Berlin

Partizipations- und Integrationsprogramm	Die Beauftragte des Senats für Integration und Migration	Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung	<b>BERLIN</b>	
--	--	--	---------------	--

