

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

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

**โบรชัวร์ข้อมูล ฉบับที่ III  
สูงวัยในต่างแดน**

# 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>

# สารบัญ

**บทนำ - ทำ ไบเรจิงทำ ไบรชวรีนี้ขึ้นม?** 5

## **แผ่นพับข้อมูล ฉบับที่ III**

- 1** เมื่อสารานสุขปรับเปลี่นเข้าสู่ระบบดิจิทัล - โอกาสและควม  
ทำทงยสำหรับผู้สูงอายุ 9

---

- 2** การยื่นภทในวัยเกษียณ - เคล็ดลับสำหรับผู้สูงอายุ 17

---

- 3** อการสมองเสื่่อมกับกลุ่มคนต่างชติ - ควมทำทงยและข้อ  
เสนอเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีอการสมองเสื่่อมและมีภูมิลหลังการย้าย  
ถิ่นชวณ 33

---

- 4** เมื่อถูกเลือกปฏิบัติหรือได้รับการดูแลอย่างไม่เท่าเทียม - ผู้ป่วย  
ครอบครัว และผู้ดูแล จะทำอะไรได้บ้าง? 43

---

- 5** การจัดการควมศอกเศร้าสำหรับกลุ่มคนต่างชติ - ข้อเสนอและ  
การช่วยเหลือสำหรับการบริการที่ใส่ใจต่อผู้รับบริการ 51

## **ภาคผนวก**

- Digital-Zebra - การให้คำปรึกษาฟรีผ่านทางดิจิทัลในห้อง  
สมุดในเบอร์ลิน 57
- ศูนย์ชุมชนเขตเพรนชเลาเออแบร์ก (Prenzlauer Berg) 59
- ชมรมเพื่อนเพื่อสุขภาพ 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:

# บทนำ - ทำไมเราจึงทำ โบรชัวร์นี้ขึ้นมา?

เมื่อผู้ย้ายถิ่นฐานสูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและทางการเมืองในเยอรมนี การเข้าร่วมกิจกรรมจะส่งผลดีต่อความเป็นอยู่ของพวกเขาได้หลายแง่มุม:

- **การบูรณาการทางสังคม (Soziale Integration):**  
เมื่อผู้ย้ายถิ่นฐานสูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและทางวัฒนธรรม พวกเขาจะสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีขึ้น และรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มากขึ้น พวกเขาจะสามารถหาเพื่อนใหม่ได้ และจะรู้สึกสบายใจมากขึ้นกับสิ่งต่างๆรอบตัว
- **การเสริมสร้างความมั่นใจ (Empowerment):**  
เมื่อผู้ย้ายถิ่นฐานสูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางการเมืองด้านสังคม พวกเขาจะรู้จัก การใช้สิทธิของตนเองได้ดียิ่งขึ้น และสามารถยืนหยัดเพื่อความต้องการของ ตนเองได้ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองและความรู้สึกมีอำนาจในการ ตัดสินใจด้วยตนเองได้มากขึ้น
- **ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ:**  
การมีส่วนร่วมทางการเมืองด้านสังคม สามารถส่งผลดีต่อสุขภาพทางร่างกาย และ ทางจิตใจของผู้ย้ายถิ่นฐานสูงอายุได้เช่นกัน คือจะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ป้องกัน ความโดดเดี่ยวทางสังคม และช่วยให้มีชีวิตที่เข้มแข็งมีชีวิตชีวา

ด้วยเหตุนี้ พวกเรา สมาคม **GePGeMi e.V.** จึงจัดตั้งโครงการ "กลุ่มงานเพื่อการมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภูมิหลังการย้ายถิ่นฐาน" (Werkstatt zur Teilhabe im Alter(n) mit Migrationsgeschichte ; ชื่อย่อ: แวร์คชตัทท์ ทัม Werkstatt TAM)

GePGeMi e.V. หรือสมาคมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตสังคมของผู้อพยพย้ายถิ่นฐานใน เบอร์ลิน เป็นองค์กรที่ให้ความสนใจกับสุขภาพสิ่งแวดล้อมทางจิตใจในกลุ่มผู้อพยพย้าย ถิ่นฐานหรือคนต่างชาติ โดยเฉพาะผู้มาจากประเทศในทวีปเอเชีย พวกเรากำลังทำงานเพื่อให้ ครอบครัวผู้ย้ายถิ่นฐานและผู้ย้ายถิ่นฐานที่เป็นผู้สูงอายุได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม ทั้งด้านสุขภาพ การเมืองและการมีส่วนร่วมทางสังคม

โครงการ Werkstatt TAM เป็นโครงการของสมาคมฯ และมีแนวคิดที่พัฒนาขึ้นมาจาก สามส่วนหลัก:

## 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!

# เวิร์คช็อปเพื่อการมีส่วนร่วมในวัยชรา กับประวัติการ อพยพ (2023-2025)



การให้ข้อมูล

ความรู้จะช่วยให้  
กล้ามีส่วนร่วม

การเชื่อมสัมพันธ์

คาเฟ่การมีส่วน  
ร่วม

สูงอายุ  
อย่างมีพลัง

กลุ่มการศึกษา  
สำหรับผู้สูงอายุ

- **การให้ข้อมูล:**  
"Wissen macht Mut zur Teilhabe" เป็นชุดกิจกรรมที่ให้ข้อมูลผู้สูงอายุว่าจะมีส่วน เกี่ยวข้อง และจะเข้าร่วมภารกิจทางสังคมและการเมืองได้อย่างไร โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ "การ ย้ายถิ่นฐานและวัยชรา" กิจกรรมเผยแพร่ข้อมูลนี้จะจัดทำขึ้นเป็นภาษาเยอรมันที่เข้าใจง่าย แล้วแปลเป็นภาษาเกาหลี ญี่ปุ่น ไทย และเวียดนาม เพื่อให้ได้ประโยชน์กับผู้สูงอายุจำนวน มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- **การเชื่อมสัมพันธ์:**  
"Teilhabe-Café" เป็นชมรมที่ผู้ที่มีภูมิหลังการย้ายถิ่นฐานหรือชาวต่างชาติ ทั้งที่อายุมากและ อายุ น้อยสามารถมาพบปะและสนทนากันได้ ที่นี้ยังมีการให้ความช่วยเหลือเชิงปฏิบัติ เช่น เมื่อมีความยาก ลำบากในการลงทะเบียนออนไลน์ การกรอกแบบฟอร์มออนไลน์ หรือการ ค้นหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต
- **สูงอายุอย่างมีพลัง:**  
"Senior\*innen-Studiengruppe" เป็นกิจกรรมที่ต้องการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยที่มีภูมิหลังการ ย้ายถิ่นฐานได้มีส่วนร่วมมากขึ้น โดยการให้ผู้สูงวัยที่มีความกระตือรือร้นได้พูดคุยกับผู้สูง อายุที่มีภูมิ หลังการย้ายถิ่นฐานคนอื่น ๆ โดยตรง และให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีที่จะมีส่วนร่วมใน โครงการ "Wissen macht Mut zur Teilhabe" ในระหว่างการพบปะก็จะมีการสนทนากัน เพื่อรับทราบปัญหาที่อาจจะเกิด ขึ้นในการร่วมชุดกิจกรรมดังกล่าว หากสามารถระบุปัญหาได้ก็ จะมีการเจรจากับฝ่ายการเมืองและฝ่าย บริหารเพื่อหาทางแก้ไข

โบรชัวร์นี้ จัดทำขึ้นในเวิร์คช็อป TAM และเป็นส่วนหนึ่งของชุดโบรชัวร์เรื่อง 'การ เป็นผู้สูงวัยในกลุ่มคนต่างชาติ' ซึ่งจัดทำขึ้นเพื่อให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการสูงวัย ในกรุงเบอร์ลิน นอกจากนี้ เรายังต้องการแนะนำกิจกรรมยามว่างต่างๆ จากสถานที่ ในกรุงเบอร์ลินในแต่ละโบรชัวร์ (ดูภาคผนวก, หน้า 58-67)

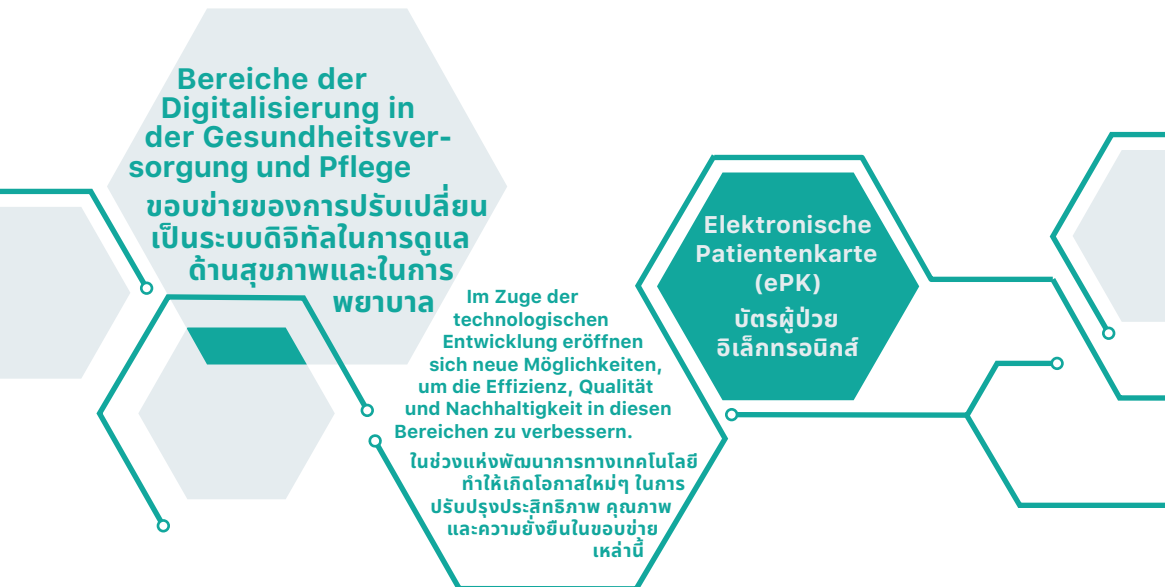
ขอให้ ท่านมีความสุขกับการอ่าน

# 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 Patientenkarte (ePK), die Elektronische Patientenakte (ePA), 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).



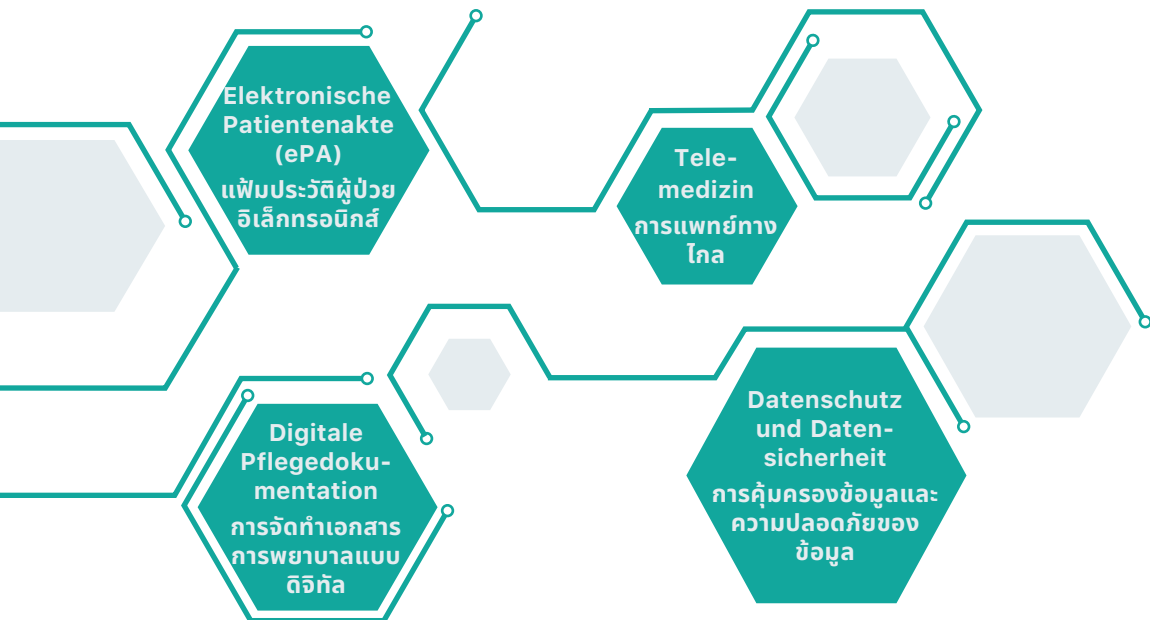


# 1 เมื่อสาธารณสุขปรับเปลี่ยนเข้าสู่ระบบดิจิทัล - โอกาสและความท้าทายสำหรับผู้สูงอายุ

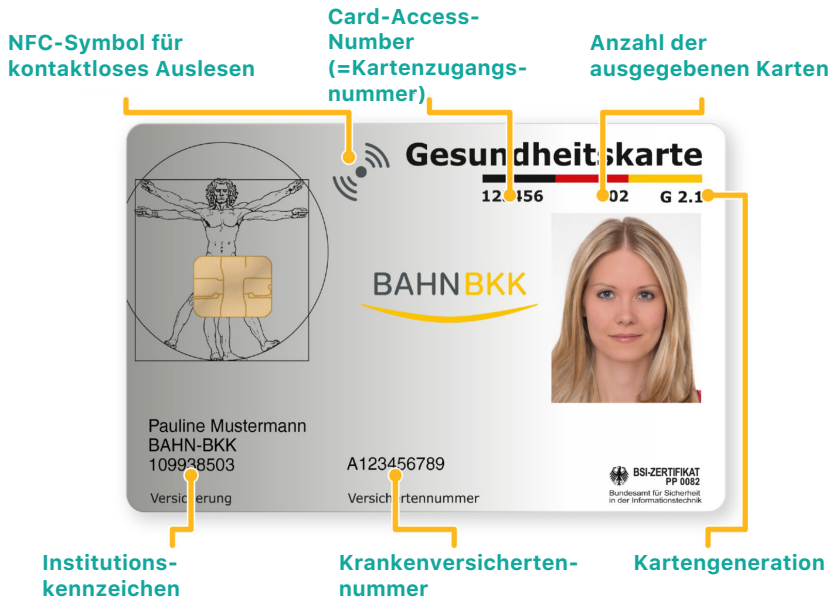
## • การเปลี่ยนผ่านสู่ดิจิทัลในระบบบริการสุขภาพและการดูแล

ในระบบบริการสุขภาพและการดูแลมีความก้าวหน้าทางดิจิทัลมากมาย เช่น บัตรผู้ป่วยอิเล็กทรอนิกส์ (ePK), เวชระเบียนอิเล็กทรอนิกส์ (ePA), การแพทย์ทางไกล, การบันทึกข้อมูลการดูแลแบบดิจิทัล และการปกป้องข้อมูล

หัวข้อสำคัญของการดิจิทัลในระบบบริการสุขภาพและการดูแล คือระบบ อิเล็กทรอนิกส์ เช่น บัตรผู้ป่วยอิเล็กทรอนิกส์ (ePK) และเวชระเบียนอิเล็กทรอนิกส์ (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.

## • ข้อดีของการปรับเปลี่ยนเป็นระบบดิจิทัล

สัญลักษณ์ NFC  
สำหรับการอ่านข้อมูล  
แบบไร้สัมผัส

หมายเลขเข้าถึงการ์ด  
(= หมายเลขเข้าถึง  
บัตร)

จำนวนบัตรที่ออก



รหัสสถาบัน

หมายเลขผู้ได้รับ  
การประกันสุขภาพ

รุ่นของบัตร

**บัตรผู้ป่วยอิเล็กทรอนิกส์ (ePK) หรือที่เรียกว่าบัตรสุขภาพดิจิทัล (eGK)** ถูกนำมาใช้แบบค่อยเป็นค่อยไปตั้งแต่ฤดูใบไม้ร่วงปี 2020 โดยมีจุดสังเกตผ่านหมายเลขบัตร 6 หลัก และเครื่องหมายสำหรับการถ่ายโอนข้อมูลแบบไร้สาย คือ:

- มีข้อมูลทางการแพทย์ที่สำคัญ เช่น การวินิจฉัย, ยา และประวัติการรักษา
- ช่วยให้ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์สามารถเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพและลดความเสี่ยงจากข้อผิดพลาดในการบันทึกข้อมูล
- ทำให้การชำระค่าบริการทางการแพทย์ง่ายขึ้น

### **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.

## เพิ่มข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ (ePA) ที่จะเริ่มใช้งานในปี 2025

- ช่วยให้เข้าถึงข้อมูลผู้ป่วยได้รวดเร็วขึ้น
- พัฒนาการประสานงานและการรักษา
- ผู้ป่วยสามารถจัดการข้อมูลสุขภาพได้เอง ติดตาม ประวัติการรักษาของตนเองได้อย่างชัดเจน

## การแพทย์ทางไกล (Telemedizin)

เป็นการแก้ไขปัญหาเรื่องการให้คำปรึกษาแบบการแพทย์ทางไกล ซึ่งมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบทหรือผู้ที่มีข้อจำกัดด้านการเดินทาง

## การบันทึกข้อมูลการดูแลผู้ป่วยแบบดิจิทัล

- เป็นอีกหนึ่งแง่มุมสำคัญที่ช่วยปรับปรุงการวางแผน กระบวนการดูแลและสร้างขั้นตอนการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น
- การใช้เครื่องมือดิจิทัล จะทำให้เจ้าหน้าที่ดูแลผู้ป่วยสามารถบริหารจัดการงานที่ทำอยู่ได้ดียิ่งขึ้น
- และจะสามารถประกันการดูแลที่มีคุณภาพสูงได้

อีกประเด็นสำคัญคือการปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งมีความสำคัญหลักในการป้องกันข้อมูลด้านสุขภาพที่เป็นข้อมูลละเอียดอ่อน แม้ว่าการปกป้องข้อมูลจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ยังมีความกังวลที่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น เช่น การละเมิดข้อมูล ซึ่งต้องได้รับการพิจารณา

## • 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.

## • ความท้าทายสำหรับกลุ่มผู้คนชาวต่างชาติในยุคดิจิทัล

สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นชาวต่างชาติผู้ย้ายถิ่นฐาน ถือว่ามีความท้าทายพิเศษ คือ นอกจากอุปสรรคด้านเทคโนโลยีที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุเกือบทุกคนแล้ว ยังมีความแตกต่างทางภาษาและวัฒนธรรมอีกด้วย สถาบันพยาบาลต้องเข้าใจอุปสรรคเหล่านี้และเสนอวิธีแก้ไขที่เหมาะสม

บริการหลายภาษา คือ ขั้นตอนสำคัญในการขจัดอุปสรรคด้านการสื่อสาร ซึ่งอาจรวมถึงการแปลแผ่นพับข้อมูล เว็บไซต์ หรือแอปพลิเคชันเป็นหลายภาษา สิ่งสำคัญคือต้องให้ข้อมูลในภาษาแม่ของผู้ใช้ เพื่อให้แน่ใจว่าพวกเขาสามารถเข้าใจและเข้าถึงบริการที่มีได้อย่างเต็มที่

การอบรมและการให้ข้อมูล ก็มีความสำคัญเช่นกัน ชาวต่างชาติผู้ย้ายถิ่นฐาน จำเป็นจะต้องได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการใช้บริการสุขภาพดิจิทัล และได้รับการช่วยให้ความกลัวและความไม่แน่ใจลดลง การฝึกอบรมสามารถช่วยให้พวกเขาเรียนรู้วิธีใช้บริการดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเสริมสร้างความมั่นใจในเทคโนโลยี การฝึกอบรมเหล่านี้ จะเป็นการดียิ่งหากจัดขึ้นในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อวัฒนธรรมของผู้เข้าร่วมอบรม เพื่อให้แน่ใจว่าผู้เข้าร่วมรู้สึกสบายและพร้อมที่จะเรียนรู้

ระบบดิจิทัลมีทั้งโอกาสและความท้าทาย โดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นคนต่างชาติผู้ย้ายถิ่นฐาน แต่ในเบอร์ลินมีศูนย์ช่วยเหลือเพื่อให้ผู้สูงอายุทุกคนสามารถเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลได้ หนึ่งในบริการที่มีคือ **Digital-Zebra** ซึ่งให้คำปรึกษาดิจิทัลในห้องสมุดเบอร์ลิน ข้อมูลเพิ่มเติมสามารถดูได้ในภาคผนวก

- **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/>



## การยื่นภาษีในวัยเกษียณ – เคล็ดลับสำหรับผู้สูงอายุ

### • ทำไมแม้ในวัยเกษียณก็ยังคงต้องเสียภาษี

รัฐมีหน้าที่ในการทำงานหลายอย่างที่จะทำให้ประโยชน์ส่วนรวมยังเดินหน้าต่อไปได้ และได้รับการดูแลด้านงบประมาณ ซึ่งรวมถึงสวัสดิการสำหรับผู้ที่ต้องได้รับการช่วยเหลือ เงินเดือนของบุคลากรภาครัฐ และงบประมาณด้านสุขภาพ การศึกษา โครงสร้างพื้นฐาน และการป้องกันประเทศ นอกจากนี้ การประกันบำนาญก็ต้องได้รับการสนับสนุนอย่างมาก: ในปี 2024 รัฐบาลเยอรมัน จัดสรรเงินมากกว่า 110 พันล้านยูโรเข้ากองทุนประกันบำนาญ ซึ่งคิดเป็นประมาณ 23% ของงบประมาณทั้งหมด

ผู้สูงอายุ ได้รับบำนาญรายเดือนโดยเฉลี่ยแล้วแตกต่างกัน ดังนั้นในปี 2023 ที่ผ่าน มาโดยเงินบำนาญ ผู้หญิงได้รับ 888 ยูโร ส่วนผู้ชายได้รับ 1,309 ยูโร

แม้ในวัยเกษียณก็ยังคงจำเป็นต้องเสียภาษีจากบำนาญ ข้อมูลในแผ่นพับนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจการเก็บภาษีจากบำนาญของตนได้ดีขึ้นและหาวิธีประหยัดภาษีได้

#### ข้อมูลสำคัญ

ข้อมูลเหล่านี้อ้างอิงเฉพาะกับบำนาญที่ได้รับในวัยเกษียณเท่านั้นไม่พุดถึงบำนาญประเภทอื่น ๆ เช่น บำนาญกumulativ (ผู้พิการ) โปรดทราบว่า ข้อมูลนี้ไม่สามารถทดแทนการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านภาษีส่วนบุคคลได้

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

Sie müssen eine Steuererklärung machen, wenn:

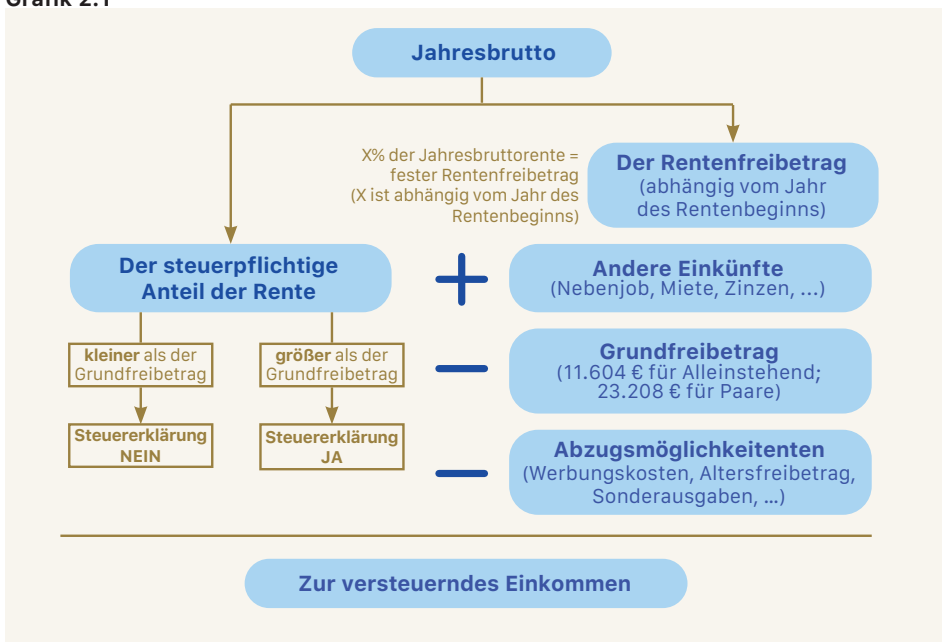
- Ihre jährliche Bruttorente den sogenannten **Grundfreibetrag** überschreitet.

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**



## • เมื่อไรที่ผู้รับบำนาญจำเป็นต้องยื่นภาษี?

คุณจำเป็นต้องยื่นภาษี หาก:

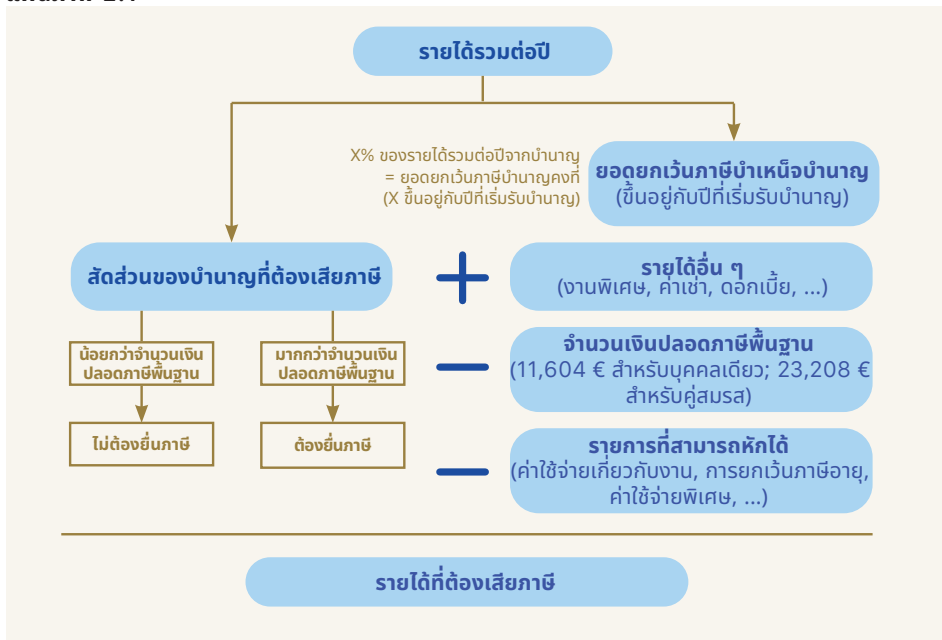
- รายได้บำนาญประจำปีของคุณเกินจำนวนที่เรียกว่า **"Grundfreibetrag"** (จำนวนเงินปลอดภาษี)

สำหรับปี 2024 จำนวนเงินปลอดภาษี (Grundfreibetrag) อยู่ที่ **11,604 ยูโร** สำหรับบุคคลที่อยู่คนเดียว และ **23,208 ยูโร** สำหรับคู่สมรส

- หากคุณมีรายได้เพิ่มเติม เช่น รายได้จากให้เช่า รายได้จากดอกเบี้ย (Kapitalerträgen) หรือเงินบำนาญจากบริษัทจ้างงาน (Betriebsrente)
- สำนักงานสรรพากร (Finanzamt) ขอให้คุณยื่นแบบแสดงรายการภาษี (Steuererklärung)

แผนภูมิที่ 2.1 ด้านล่างแสดงวิธีการคำนวณรายได้ที่ต้องเสียภาษีสำหรับผู้รับบำนาญ

แผนภาพ 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

## • สิทธิยกเว้นภาษีบ้านอายุคืออะไร?

สิทธิยกเว้นภาษีบ้านอายุเป็นจำนวนเงินคงที่ในสกุลยูโร ซึ่งจะไม่ถูกเก็บภาษีจากเงินบ้านอายุของคุณ จำนวนเงินนี้จะคงเดิมตลอดชีวิตของคุณ แม้ว่าเงินบ้านอายุของคุณจะเพิ่มขึ้นในภายหลัง

วิธีการคำนวณสิทธิยกเว้นภาษีบ้านอายุ:

$$\begin{aligned} \text{สิทธิยกเว้นภาษีบ้านอายุ} &= \\ X \% \text{ ของเงินบ้านอายุรายปีก่อนหักประกัน(Brutto)} & \\ &= \text{จำนวนเงินยูโรคงที่} \end{aligned}$$

ค่า "X" ขึ้นอยู่กับปีที่คุณเริ่มรับบ้านอายุ ใช้กำหนดเปอร์เซ็นต์ของเงินบ้านอายุที่ได้รับการยกเว้นภาษี คุณสามารถดูการเปลี่ยนแปลงของค่า "X" ระหว่างปี 2005 ถึง 2058 ได้ในตารางที่ 2.1 ซึ่งอ้างอิงจากกฎหมายภาษีเงินได้ปัจจุบัน

ตาราง 2.1

สิทธิยกเว้นภาษีบ้านอายุตั้งแต่ปี 2005 ถึง 2058

ปีที่เริ่มรับบ้านอายุ	อัตราการยกเว้นภาษีบ้านอายุ = X	ปีที่เริ่มรับบ้านอายุ	อัตราการยกเว้นภาษีบ้านอายุ = 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



### ตัวอย่างที่ 1: ฉันจำเป็นต้องยื่นแบบแสดงรายการภาษีและชำระภาษีหรือไม่?

ผู้รับบำนาญที่อยู่อาศัยคนเดียวได้รับบำนาญรวมต่อปี 12,000 ยูโร (คิดเป็น 1,000 ยูโรต่อเดือน) เธอเกษียณตั้งแต่ปี 2005 และไม่มีรายได้อื่นเพิ่มเติม

ส่วนของบำนาญที่ต้องเสียภาษีคำนวณได้ดังนี้:

$$50\% \text{ ของ } 12,000 \text{ ยูโร} = 6,000 \text{ ยูโร}$$

เนื่องจากผู้รับบำนาญคนนี้ ไม่มีรายได้เพิ่มเติม ยอดเงินบำนาญที่ต้องเสียภาษีจึงอยู่ที่ 6,000 ยูโร ซึ่งต่ำกว่าสิทธิยกเว้นภาษีขั้นพื้นฐานสำหรับผู้ที่อยู่อาศัยคนเดียว (11,604 ยูโรในปี 2024)

ผลลัพธ์: ผู้รับบำนาญไม่ต้องเสียภาษีและไม่จำเป็นต้องยื่นแบบแสดงรายการภาษี



### ตัวอย่างที่ 2: ความจำเป็นในการเสียภาษีและยื่นแบบแสดงรายการภาษีเมื่อมีบำนาญและรายได้อื่น

ผู้รับบำนาญที่อยู่อาศัยคนเดียวได้รับบำนาญรวมต่อปี 12,000 ยูโร (คิดเป็น 1,000 ยูโรต่อเดือน) และเกษียณตั้งแต่ปี 2020 นอกจากนี้ เธอยังมีรายได้จากการให้เช่าอสังหาริมทรัพย์ 500 ยูโรต่อเดือน หรือ 6,000 ยูโรต่อปี

เนื่องจากผู้รับบำนาญมีแหล่งรายได้หลายทาง เธอจึงจำเป็นต้องยื่นแบบแสดงรายการภาษี

การคำนวณส่วนของบำนาญที่ต้องเสียภาษี:

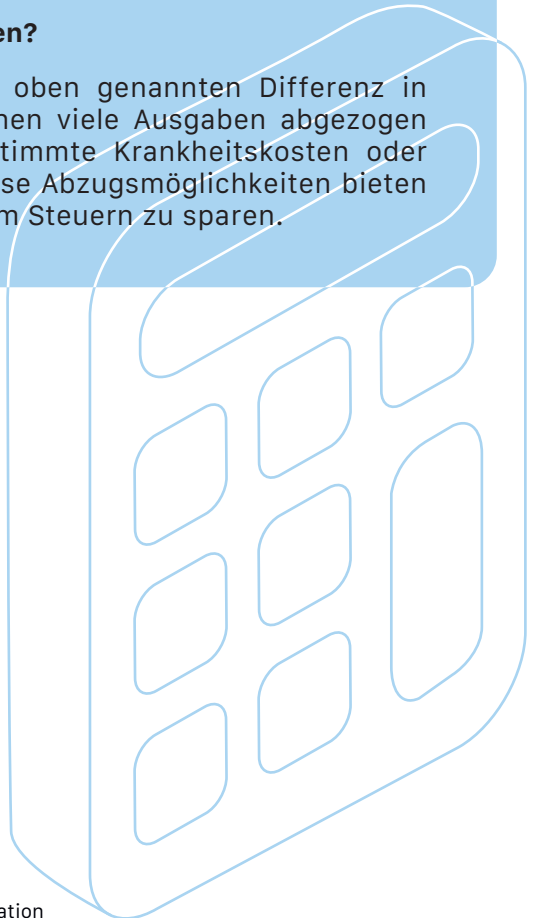
- เนื่องจากผู้รับบำนาญคนนี้เกษียณตั้งแต่ปี 2020 สิทธิยกเว้นภาษีของเธออยู่ที่ 20% ของ 12,000 ยูโร คิดเป็น 2,400 ยูโร (ดูตาราง 2.1 หน้า 20-21)
- ส่วนของบำนาญที่ต้องเสียภาษีคือ: 12,000 ยูโร - 2,400 ยูโร = 9,600 ยูโร

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.



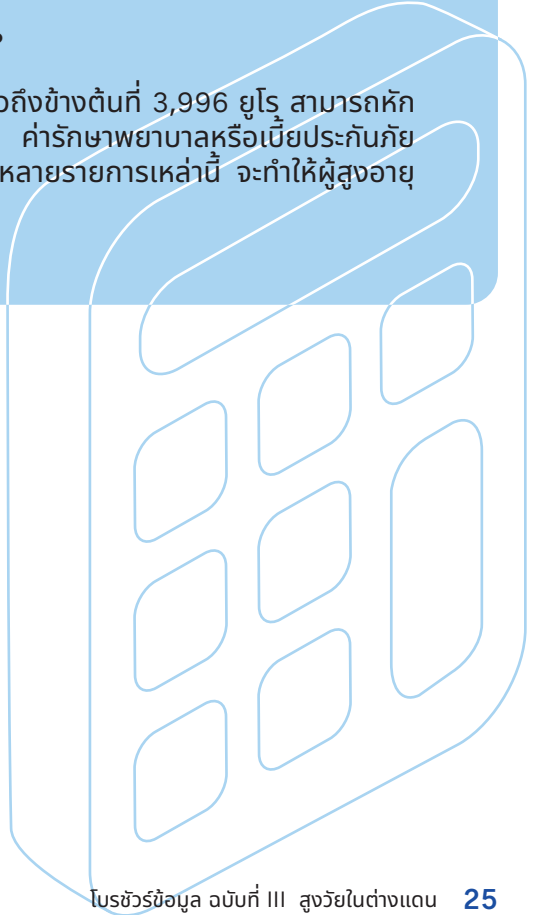


ผลลัพธ์: บำนาญที่ต้องเสียภาษี (9,600 ยูโร) บวกกับรายได้ค่าเช่า (6,000 ยูโร) ทำให้รายได้รวมเป็น 15,600 ยูโร ซึ่งสูงกว่าสิทธียกเว้นภาษีขั้นพื้นฐานสำหรับผู้ที่อยู่อาศัยคนเดียว (11,604 ยูโรในปี 2024)

บำนาญที่ต้องเสียภาษี	9.600 ยูโร
+ รายได้ค่าเช่า	6.000 ยูโร
- สิทธียกเว้นภาษีขั้นพื้นฐาน	11.604 ยูโร
<hr/>	
= ส่วนต่าง	3.996 ยูโร

### เราต้องเสียภาษีเยอะหรือไม่?

ไม่เสมอไป! จากส่วนต่างที่กล่าวถึงข้างต้นที่ 3,996 ยูโร สามารถหักค่าใช้จ่ายได้หลายรายการ เช่น ค่ารักษาพยาบาลหรือเบี้ยประกันภัยตัวเลือกการหักลดหย่อนหลากหลายรายการเหล่านี้ จะทำให้ผู้สูงอายุลดการเสียภาษีได้



## • 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.

## • ตัวเลือกการหักลดหย่อนสำหรับผู้รับบำนาญ

ในฐานะผู้รับบำนาญ คุณสามารถหักค่าใช้จ่ายหลายรายการเพื่อลดภาษีที่ต้องจ่าย ต่อไปนี้คือตัวเลือกการหักลดหย่อนที่สำคัญที่สุด

### 1. ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับงาน

ยอดเงินเหมาะจ่ายค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับงาน: ผู้รับบำนาญสามารถหักค่าใช้จ่ายนี้ได้โดยเหมาะจ่ายได้ 102 ยูโร หากค่าใช้จ่ายสูงกว่านี้ คุณสามารถแยกหลักฐานและหักค่าใช้จ่ายแยกเป็นรายการได้ (คือไม่คิดรวมแบบเหมาะจ่าย) โดยมีรายการต่างๆคือ:

- ค่าเดินทาง (เช่น ไปทำงาน)
- ค่าโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ต
- อุปกรณ์สำหรับการทำงาน (เช่น คอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์สำนักงาน)

ค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่สามารถหักภาษีได้:

- ค่าบริการที่ปรึกษาด้านภาษี
- ค่าสมาชิกที่จ่ายให้สหภาพแรงงาน
- ค่าใช้จ่ายสำหรับการตรวจสอบสิทธิในบำนาญ
- ค่าธรรมเนียมบัญชีธนาคาร (เช่น 16 ยูโรต่อปี)

### 2. ค่าใช้จ่ายพิเศษ

ผู้รับบำนาญสามารถหักค่าใช้จ่ายพิเศษได้สูงสุด 1,900 ยูโร ค่าใช้จ่ายเหล่านี้รวมถึง:

- การบริจาคเพื่อการกุศล (สูงสุด 300 ยูโรโดยไม่ต้องมีใบเสร็จการบริจาค)
- ค่าธรรมเนียมพรรคการเมือง
- ภาษีศาสนา
- การจ่ายค่าเลี้ยงดู
- การทำประกันภัยส่วนบุคคลและประกันภัยอุบัติเหตุ รวมถึงประกันภัยรถยนต์
- การทำประกันค่าจัดการศพ
- ค่าใช้จ่ายพิเศษแบบเหมาะจ่าย:
  - สำหรับผู้ที่อยู่อาศัยคนเดียว 36 ยูโร
  - สำหรับคู่สมรส 72 ยูโร

### 3. ค่าลดหย่อนเพื่อการดูแล

การจ่ายเบี้ยประกันสุขภาพและเบี้ยประกันการดูแลสามารถนำมาหักลดหย่อนภาษีได้

## 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. ภาระทางการเงินที่หนักนอกสถานะปกติ

คือค่าใช้จ่ายที่เกิดจากสถานการณ์ที่หนักแบบไม่ปกติในชีวิต เช่น:

- **ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ:** ค่ายา, ค่าเดินทางไปพบแพทย์หรือโรงพยาบาล, ค่าใช้จ่ายส่วนตัวขณะเข้าพักในโรงพยาบาล, ค่าแว่นตา, อุปกรณ์ช่วยเหลือ, ค่ากายภาพบำบัด และค่าใช้จ่ายงานศพ
- **ค่าช่วยงานบ้านและดูแลสุขภาพ:** 20% ของค่าแรงสำหรับผู้ช่วยงานบ้านหรือการดูแลสุขภาพ ลดหย่อนได้สูงสุด 4,000 ยูโร
- **ค่าช่างซ่อมแซมบ้าน:** 20% ของค่าแรงสำหรับการปรับปรุงหรือซ่อมแซมบ้าน ลดหย่อนได้สูงสุด 1,200 ยูโร (ไม่ยอมรับการชำระเงินด้วยเงินสด)
- **ค่าใช้จ่ายปรับปรุงที่พักสำหรับผู้พิการ:** ค่าใช้จ่ายสำหรับการปรับปรุงบ้านเนื่องจากความพิการสามารถหักลดหย่อนภาษีได้
- **ค่าใช้จ่ายการดูแลสุขภาพ (ตามระดับการดูแล):**
  - Pflegegrad 2: 600 ยูโร
  - Pflegegrad 3: 1,100 ยูโร
  - Pflegegrad 4: 1,800 ยูโร
- **ค่าลดหย่อนบำนาญแม่หม้าย:** ลดหย่อน 370 ยูโร สำหรับผู้ที่ได้รับบำนาญแม่หม้าย
- **ค่าลดหย่อนสำหรับผู้พิการ:** หากมีระดับความพิการ (GdB) อย่างน้อย 20% สามารถลดหย่อนได้ระหว่าง 384 ถึง 7,400 ยูโร ขึ้นอยู่กับ GdB แต่สำหรับผู้รับบำนาญที่มี GdB ต่ำกว่า 50 ลดหย่อนนี้ใช้ได้เฉพาะในกรณีที่ได้รับบำนาญจากอุบัติเหตุ ไม่ใช่บำนาญตามกฎหมาย
- **ค่าใช้จ่ายบ้านพักคนชรา:** หากคุณหรือพ่อแม่อยู่ในบ้านพักคนชราและคุณเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่าย ค่าใช้จ่ายเหล่านี้สามารถหักลดหย่อนได้

#### 5. ค่าลดหย่อนสำหรับผู้สูงอายุ

หากคุณได้รับบำนาญและยังทำงาน คุณอาจมีสิทธิ์ได้รับสิทธิประโยชน์นี้ โดยมีเงื่อนไขดังนี้:

- คุณต้องมีอายุอย่างน้อย 64 ปี
- ลดหย่อนได้ 12% ของรายได้ สูงสุดไม่เกิน 608 ยูโรในปี 2024
- การลดหย่อนนี้จะคำนวณโดยอัตโนมัติจากสำนักงานสรรพากร

## • 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.

## • ใครให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับการยื่นภาษี?

มีหลายวิธีที่คุณสามารถขอรับความช่วยเหลือเกี่ยวกับการยื่นภาษีได้

- **einfachElster (ตั้งแต่ปี 2021):** แพลตฟอร์มออนไลน์ที่จัดทำโดยสำนักงานภาษี เพื่อช่วยให้การยื่นแบบภาษีทำได้ง่ายและปลอดภัยทางอิเล็กทรอนิกส์
- **โปรแกรมภาษีในรูปแบบซอฟต์แวร์:** มีโปรแกรมที่สามารถติดตั้งบนคอมพิวเตอร์ ซึ่งจะแนะนำคุณทีละขั้นตอนสำหรับการยื่นแบบภาษี
- **ผู้ให้คำปรึกษาทางภาษี:** สามารถให้คำปรึกษาเฉพาะรายบุคคลและรับหน้าที่จัดการยื่นแบบภาษีให้กับคุณได้
- **สมาคมภาษีเงินได้:** สมาคมเหล่านี้ให้การสนับสนุนในการยื่นแบบภาษีและให้คำปรึกษาในประเด็นภาษีสำหรับสมาชิก
- **สมาคมช่วยเหลือด้านภาษีเงินได้:** ที่นี่สมาชิกจะได้รับความช่วยเหลือเกี่ยวกับการยื่นแบบภาษี โดยเฉพาะในเรื่องของรายได้จากเงินเดือนและเงินบำนาญ

การยื่นแบบแสดงรายการภาษีในวัยเกษียณไม่จำเป็นต้องยุ่งยาก เราหวังว่าข้อมูลที่นำเสนอจะช่วยให้คุณเข้าใจการเก็บภาษีจากเงินบำนาญของคุณได้ดียิ่งขึ้น และสามารถเพิ่มเคล็ดลับทางภาษีที่เป็นประโยชน์กับคุณได้

## 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

## โรคสมองเสื่อมและการย้ายถิ่นฐาน - ความท้าทายและการสนับสนุนสำหรับผู้ป่วยสมองเสื่อมที่ชาวต่างชาติผู้มีภูมิหลังการย้ายถิ่นฐาน

### • ความท้าทายสำหรับผู้ป่วยสมองเสื่อมที่ชาวต่างชาติผู้มีภูมิหลังการย้ายถิ่นฐาน

โรคสมองเสื่อมเป็นโรคร้ายแรงที่ส่งผลกระทบต่อคนจำนวนมาก อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมในเยอรมนีที่เป็นชาวต่างชาติผู้มีภูมิหลังการย้ายถิ่นฐานมักเผชิญกับความท้าทายพิเศษดังนี้:

- **ความยากลำบากในการตรวจพบในระยะแรก:** ผู้ป่วยจำนวนมากตรวจพบสัญญาณของโรคสมองเสื่อมได้ยาก อุปสรรคด้านภาษามักเป็นปัญหาใหญ่ เนื่องจากการวินิจฉัยไม่ได้ดำเนินการในภาษาแม่ของตนเองเสมอไป จึงอาจกลายเป็นปัญหาได้สำหรับคนที่ถนัดใช้ภาษาแม่เท่านั้น
- **อุปสรรคทางวัฒนธรรม:** ในบางวัฒนธรรม โรคสมองเสื่อมอาจเกี่ยวข้องกับความอับอายหรือการถูกตีตรา ดังนั้น ผู้ป่วยหรือครอบครัวของพวกเขาอาจลังเลที่จะขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ในระยะเริ่มต้น
- **การขาดเครือข่ายทางสังคม:** ผู้สูงอายุจำนวนมากที่เป็นชาวต่างชาติผู้มีภูมิหลังการย้ายถิ่นฐานมักอาศัยอยู่ในเยอรมนีโดยไม่มีญาติใกล้ชิดหรือเครือข่ายทางสังคมที่แข็งแกร่ง สิ่งนี้สามารถนำไปสู่ความเหงาและทำให้อาการของโรคสมองเสื่อมแย่ลง
- **การขาดความรู้เกี่ยวกับโรคสมองเสื่อม:** ในชุมชนผู้ย้ายถิ่นฐานหลายแห่ง ความรู้เกี่ยวกับโรคสมองเสื่อมและวิธีการจัดการกับโรคนี้นยังมีน้อย ความไม่มั่นใจในวิธีจัดการกับโรคมักทำให้การสนับสนุนผู้ป่วยยากขึ้น ในชุมชนผู้ย้ายถิ่นฐานหลายแห่ง ความรู้เกี่ยวกับโรคสมองเสื่อมและวิธีการจัดการกับโรคนี้นยังมีน้อย ความไม่มั่นใจในวิธีจัดการกับโรคมักทำให้การสนับสนุนผู้ป่วยยากขึ้น ดังนั้นจึงมีความสำคัญที่ผู้สูงอายุที่มีภูมิหลังการย้ายถิ่นฐานจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโรคสมองเสื่อมล่วงหน้า เพื่อให้สามารถขอความช่วยเหลือได้ตั้งแต่เนิ่นๆ และเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม

## • 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.

## • ภาวะสมองเสื่อมคืออะไร?

ภาวะสมองเสื่อม (Demenz) คือโรคที่ส่งผลกระทบต่อความคิดและพฤติกรรมจนทำให้การทำกิจวัตรประจำวันเป็นไปได้ยาก การวินิจฉัยโรคนี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีอาการดังต่อไปนี้นานอย่างน้อยหกเดือน:

- **ความจำเสื่อม:** ความยากลำบากในการจดจำสิ่งต่าง ๆ
- **ปัญหาในด้านความสามารถทางความคิดอื่น ๆ:** เช่น ความยากลำบากในการพูด การให้ความสนใจ การตัดสินใจ หรือการรับรู้เชิงพื้นที่
- **อาการที่ไม่เกี่ยวกับการคิด:** เช่น ความหงุดหงิด ความรู้สึกอารมณ์ลดลง หรือพฤติกรรมทางสังคมที่เปลี่ยนไป

อาการทั้งหมดต้องมีความรุนแรงถึงระดับที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้ป่วยอย่างชัดเจน

## • สถานที่ตรวจภาวะสมองเสื่อมในกรุงเบอร์ลิน

### แพทย์ประจำตัวทั่วไปเป็นคนแรกที่เราต้องติดต่อ

หากคุณสังเกตเห็นว่าความจำของคุณลดลงหรือมีกลิ่นสิ่งต่าง ๆ บ่อยครั้ง แพทย์ประจำตัวทั่วไป (Hausarzt) คือคนแรกที่ควรปรึกษา แพทย์สามารถตรวจสอบเบื้องต้นและออกใบส่งตัวไปพบแพทย์เฉพาะทางได้ หากต้องการการทดสอบเพิ่มเติม แพทย์เฉพาะทางที่เกี่ยวข้องในกรณีนี้คือแพทย์ระบบประสาท (Neurologe)

### บริการตรวจความจำ

ในกรุงเบอร์ลินยังมีศูนย์เฉพาะทางที่เรียกว่า "Gedächtnissprechstunden" ซึ่งเป็นศูนย์ที่เชี่ยวชาญด้านปัญหาความจำและสามารถทำการตรวจอย่างละเอียดได้ โดยปกติศูนย์เหล่านี้จะตั้งอยู่ในโรงพยาบาล ซึ่งคุณสามารถเข้าไปรับการตรวจได้โดยไม่ต้องพักค้างคืน

สำหรับการตรวจในศูนย์ Gedächtnissprechstunde คุณจำเป็นต้องมีใบส่งตัวจากแพทย์ทั่วไปหรือแพทย์ระบบประสาท

## 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

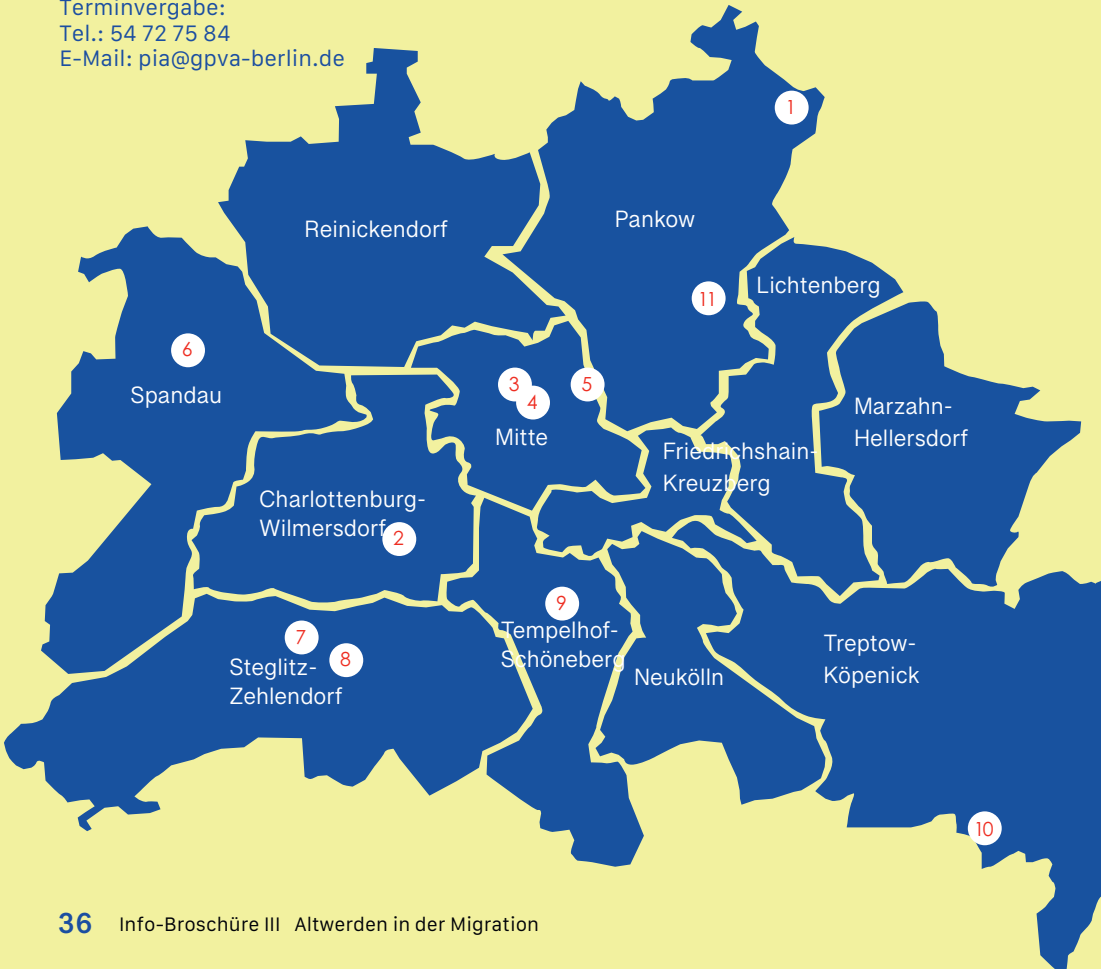
**3 Charité Universitätsmedizin Berlin,  
Campus Charité Mitte  
Klinik für Psychiatrie und  
Psychotherapie am Campus Mitte  
Gedächtnissprechstunde und  
Sprechstunde für Frontotemporale  
Demenzen**

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

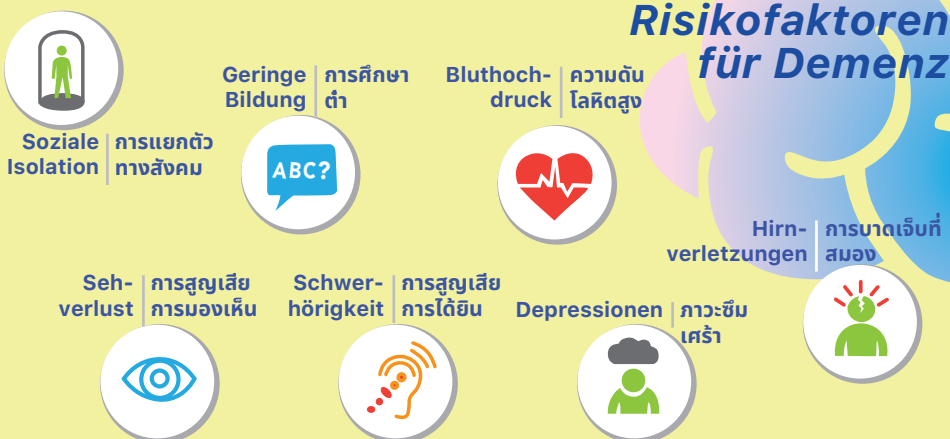
## • Was kann man tun, um Demenz vorzubeugen?

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.



## • สิ่งที่คุณสามารถทำได้ป้องกันภาวะสมองเสื่อม

แม้ว่าสาเหตุที่แน่ชัดของภาวะสมองเสื่อม เช่น โรคอัลไซเมอร์ จะยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด แต่ก็มีปัจจัยเสี่ยงบางอย่างที่สามารถเพิ่มโอกาสในการเกิดโรคได้ ปัจจัยบางอย่างไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เช่น อายุ ยีน หรือเพศ แต่ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่สามารถควบคุมได้ ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะสมองเสื่อมได้ นักวิจัยคาดว่าประมาณ 45% ของภาวะสมองเสื่อมทั่วโลกสามารถป้องกันหรือชะลอได้ ซึ่งหมายความว่าเราทุกคนสามารถทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อปกป้องสุขภาพสมองของเราได้

### คำแนะนำในการป้องกันภาวะสมองเสื่อม:

- ดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดีและกระฉับกระเฉง: การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างร่างกาย แต่ยังช่วยให้สมองแข็งแรงอีกด้วย
- การรักษาความสัมพันธ์ทางสังคม: การใช้เวลาร่วมกับผู้อื่นและรักษาความกระฉับกระเฉงของตนเอง จะเป็นการช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของคุณได้
- การจัดการปัจจัยเสี่ยงทางการแพทย์: ควรตรวจสอบและรักษาปัญหาการมองเห็นและการได้ยิน ความดันโลหิตสูง และคอเลสเตอรอลสูงอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม

ด้วยการให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านี้ เราสามารถลดความเสี่ยงส่วนบุคคลของการเกิดภาวะสมองเสื่อมได้

## ปัจจัยเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม



- **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.



- **การช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมที่เป็นชาวต่างชาติผู้มิถุมิหลังการ**

### **Dejak-Tomonokai e.V.**

Dejak-Tomonokai e.V. เป็นหนึ่งในองค์กรแรกๆ ในกรุงเบอร์ลินที่ดูแลประเด็นภาวะสมองเสื่อมในกลุ่มชาวต่างชาติผู้มิถุมิหลังการย้ายถิ่นฐาน สมาคมนี้นี้ช่วยให้ผู้ที่พูดภาษาญี่ปุ่นในเยอรมนีได้รับการสนับสนุนและการดูแลที่เหมาะสม การดูแลมีความอ่อนไหวทางวัฒนธรรม หมายความว่าปรับให้เข้ากับความต้องการทางวัฒนธรรมและภาษาของผู้ป่วย

บริการสำคัญจาก Dejak-Tomonokai e.V.:

- **ทีมสี่สัปดาห์เยอรมนี/เบอร์ลิน:**  
โครงการนี้ช่วยตรวจพบภาวะสมองเสื่อมตั้งแต่เนิ่นๆ หากจำเป็นก็จะมีคำสั่งต่อผู้ป่วยไปยังอาสาสมัครหรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการช่วยเหลือเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสมได้อย่างรวดเร็ว
- **การฝึกอบรมผู้สนับสนุน Ninchisho:**  
Dejak-Tomonokai e.V. ยังมีการฝึกอบรมสำหรับการสนับสนุนผู้ป่วยสมองเสื่อม เรียกว่า "Ninchisho-Supporter-Schulung" การฝึกอบรมนี้ใช้เวลา 90 นาที และเหมาะสำหรับกลุ่มตั้งแต่ 5 คนขึ้นไป ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้วิธีช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมได้ดียิ่งขึ้น

#### **ติดต่อ Dejak-Tomonokai e.V.:**

ข้อมูลเพิ่มเติมหรือการลงทะเบียนสำหรับการฝึกอบรมสามารถสอบถามได้ที่ Dejak-Tomonokai e.V.:

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

อีเมล: [spennemann@dejak-tomonokai.de](mailto:spennemann@dejak-tomonokai.de)

คำถาม  
ทดสอบ

- ภาวะสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์เหมือนกันหรือไม่?
- ภาวะสมองเสื่อมรักษาได้หรือไม่?
- ผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมไม่รับรู้อะไรเลยจริงหรือไม่?

โปรดดูคำตอบในหน้า 69

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

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

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



### Fallbeispiel 1:

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



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

## 4 การเลือกปฏิบัติในด้านการดูแล – ผู้ที่ได้รับผลกระทบ สมาชิกในครอบครัว และผู้ดูแลสามารถทำอะไรได้บ้าง?

- การเลือกปฏิบัติแบบใดที่ผู้ป่วยที่มีพื้นเพจากเอเชียอาจพบเจอในด้านการดูแลสุขภาพ?

จากการศึกษาโดย GePGeMi เรื่อง “การดูแลผู้ป่วยที่มีพื้นเพการย้ายถิ่นจากเอเชีย ในกรุงเบอร์ลิน (2018-2021)” รวมถึงจากข้อสังเกตของกลุ่มศึกษาผู้สูงอายุ (ดูคำกล่าวหน้า 5) พบว่าผู้ป่วยที่มีพื้นเพการย้ายถิ่นจากเอเชียอาจเผชิญกับการเลือกปฏิบัติในรูปแบบต่าง ๆ ในด้านการดูแลสุขภาพ ตัวอย่างกรณีศึกษาต่อไปนี้แสดงให้เห็นถึงการเลือกปฏิบัติและชี้ให้เห็นว่าผู้ป่วยเหล่านี้ไม่ได้เผชิญแค่เพียงอุปสรรคทางภาษาและวัฒนธรรม แต่ยังรวมถึงการถูกล่วงละเมิดและความรุนแรงอีกด้วย

### กรณีศึกษา 1:

คุณ A., อายุ 77 ปี, จากประเทศไทย, เป็นม่าย, ระดับการดูแล 2



■ ในช่วงแรก ฉันได้รับการดูแลโดยหน่วยบริการดูแลผู้ป่วย แต่ในช่วงเวลาดังกล่าว ฉันถูกเจ้าหน้าที่ดูแลปฏิบัติไม่ดี เธอเรียกร้องให้ฉันทำความสะอาดบ้านด้วยตัวเอง ทั้งที่ฉันมีอาการปวดและแข็งแรงแล้วที่ต้องการความช่วยเหลือ ด้วยเหตุนี้ ฉันจึงตัดสินใจรับการดูแล และแทนที่ด้วยการพาลูกสาวของฉันจากประเทศไทยมาเยอรมนี และอยู่ที่นั่นเป็นเวลาสามเดือนเพื่อดูแลฉัน ■

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. ❌

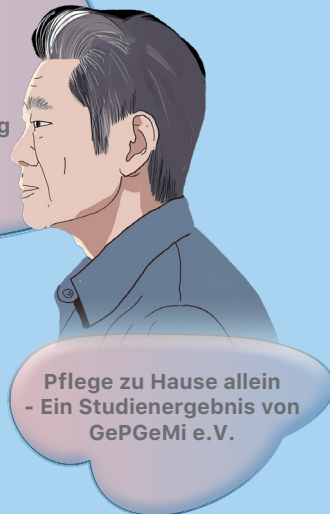
Quelle: Ergebnis aus der Senior\*innen-Studiengruppe 2023

## 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.

▪ สาเหตุหนึ่งที่ทำให้สุขภาพของฉันท้าแม่ เกิดขึ้นในช่วงการระบาดของโควิด-19 ตอนนั้นฉันทอยู่ที่ปายรณเมล์และถูกตัดจากด้านหลังโดยไม่ทราบสาเหตุ ฉันทหมดสติและได้รับบาดเจ็บ โชคดีที่มีคนแถวนั้นสองคนช่วยพาฉันทไปโรงพยาบาล ▪

ที่มา: ผลการศึกษาจากกลุ่มศึกษาผู้สูงอายุ ปี 2023

## กรณีศึกษา 2:

คุณ V12, อายุ 56 ปี, จากเวียดนาม, ระดับการดูแล 2

ที่ศูนย์ดูแลแบบประคับประคอง เขารู้สึกไม่สบายใจ เพราะผู้อาศัยอยู่ที่นั่นส่วนใหญ่ มักเป็นผู้ป่วยหนักและอาหารมักทำให้เขามีปัญหาเรื่องท้อง หลังจากย้ายออกไปอยู่ในห้องพักส่วนตัวแล้ว อาการของเขาก็ดีขึ้นอย่างมาก และไม่ต้องไปโรงพยาบาลอีกต่อไป

ในปี 1990 คุณ V12 เดินทางมาที่กรุงเบอร์ลินโดยไม่มีเอกสาร เพื่อใช้ชีวิตในประเทศที่เสรี ก่อนหน้านี้เขากำงานเป็นพนักงานตามสัญญาในประเทศเช็กโกสโลวาเกีย โดยทำงานเป็นช่างเทคนิคเป็นเวลา 2 ปี หลังจากที่เขามาถึงเยอรมนี เขาก็เริ่มป่วยหนัก ซึ่งน่าจะเป็นผลจากสารเคมีที่เขาเคยสัมผัสในโรงงาน

การดูแลที่บ้านเพียงลำพัง  
- ผลการศึกษาจาก  
GePGeMi e.V.

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

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

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

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



Quelle: GePGeMi e.V.: 2019, Seite 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.

ในขณะที่เพื่อนชาวเวียดนามของเขาถูกส่งกลับประเทศ เนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพ เขาได้รับอนุญาตให้อยู่ในเยอรมนี และได้วิชาทหาร

เขาไปเยี่ยมชมสมาคมผู้อพยพชาวเวียดนามอย่างสม่ำเสมอ แต่กลับปกปิดปัญหาสุขภาพของเขาไว้ ในปี 2016 เขามีอาการชักอย่างรุนแรงและถูกส่งตัวไปโรงพยาบาล หลังจากนั้นเขาได้รับการปลูกถ่ายตับ หลังการผ่าตัด สุขภาพของเขาค่อยๆ ดีขึ้น และเขาถูกส่งตัวไปอยู่ในสถานดูแลแบบประคับประคอง

อย่างไรก็ตาม ในสถานดูแล เขารู้สึกไม่สบายใจ หลายคนในนั้นป่วยหนัก และอาหารที่นำมามักทำให้เขามีปัญหากระเพาะอาหาร นอกจากนี้ เขารู้สึกว่าการจ่ายยาของเขาไม่ถูกต้องกับโรค

ผู้ดูแลของเขาเห็นเหตุการณ์ที่เขาถูกกล่าวหาแบบผิดๆว่าเป็นคนใช้ความรุนแรง ซึ่งทำให้เขาถูกเจ้าหน้าที่ในสถานดูแลปฏิบัติอย่างไม่เหมาะสม เพราะเหตุนี้ ผู้ดูแลจึงตัดสินใจให้เขาอยู่ในอพาร์ทเมนต์ภายในอาคารที่พักอาศัยของเธอเอง



ที่มา: GePGeMi e.V., 2019, หน้า 19<sup>3</sup>

ตัวอย่างกรณีเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการทราบถึงโอกาสในการรับการช่วยเหลือล่วงหน้าในขณะที่ยังมีสุขภาพดี เนื่องจากเมื่อเกิดจำเป็นต้องได้รับการการดูแลในระยะยาว คนเรามักมีโอกาสน้อยและได้รับการช่วยเหลือน้อยในการป้องกันการใช้การเลือกปฏิบัติและการถูกเอาเปรียบในสถานการณ์เหล่านี้

- **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)**



- การดูแลที่ปราศจากการเลือกปฏิบัติ: การสนับสนุนสำหรับผู้ที่ต้องการการดูแล, ครอบครัว และผู้ดูแล

จะทำให้การดูแลสำหรับผู้ที่มีพื้นเพทางวัฒนธรรมแตกต่างกันปราศจากการเลือกปฏิบัติได้อย่างไร? ในบริการให้คำปรึกษาจาก "Pflege in Not" ไม่เพียงแต่ผู้ที่ต้องการการดูแลจะได้รับการช่วยเหลือ แต่ครอบครัวและผู้ดูแลก็ได้รับการสนับสนุนเช่นกัน เป้าหมายคือการตรวจจับปัญหา ความขัดแย้ง และความรุนแรงในการดูแล ตั้งแต่เนิ่น ๆ และหาทางแก้ไขร่วมกัน

"Pflege in Not" เสนอบริการให้คำปรึกษาฟรี ความลับ และตามคำร้องขอสามารถไม่เปิดเผยตัวได้ บริการนี้สามารถดำเนินการได้ผ่านทางโทรศัพท์ การเยี่ยมที่บ้าน หรือที่สถานให้คำปรึกษาโดยตรง นอกจากนี้ ยังมีการจัดอบรมอย่างสม่ำเสมอโดยทีมผู้เชี่ยวชาญในด้านงานสังคมสงเคราะห์ จิตวิทยา และสาธารณสุข

ส่วนสำคัญของการให้คำปรึกษาคือการจัดการกับความขัดแย้งและความรุนแรง ผู้ให้คำปรึกษาจะวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา เช่น ความเครียด ความเหนื่อยล้า หรือความแตกต่างทางวัฒนธรรม และพัฒนาวิธีการแก้ไขร่วมกันเพื่อลดความขัดแย้งและปรับปรุงการดูแล

สำหรับผู้ที่มีพุดภาษาเยอรมันได้ไม่ดี "Pflege in Not" เสนอการช่วยเหลือผ่านคนกลางที่ช่วยในการแปลภาษาได้ อย่าลังเลที่จะแจ้งข้อกังวลของคุณหากต้องการความช่วยเหลือด้านการแปล

**สถานที่ให้คำปรึกษา "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)

## 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 การจัดการความโศกเศร้าสำหรับกลุ่มคนต่างชาติ - ข้อเสนอและการช่วยเหลือสำหรับการบริการที่ใส่ใจต่อผู้รับบริการ

ในชีวิตมีช่วงเวลาที่สมาชิกครอบครัวป่วยหนักหรือเราประสบกับการสูญเสีย ช่วงเวลาเหล่านี้มักมาพร้อมกับความโศกเศร้าและความท้าทายทางอารมณ์ การได้รับการสนับสนุนและการค้นหาแนวทางในการจัดการกับความโศกเศร้านั้นสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับคนต่างชาติที่มีภูมิหลังการย้ายถิ่นฐาน อาจมีความยากลำบากในการค้นหาความช่วยเหลือที่เหมาะสม คู่มือนี้ให้ข้อมูลโดยเฉพาะสำหรับชาวต่างชาติที่มีประวัติการย้ายถิ่นฐาน เกี่ยวกับข้อเสนอสำหรับการจัดการความโศกเศร้า

### • ความโศกเศร้าหมายถึงอะไร?

ความโศกเศร้าเป็นปฏิกิริยาธรรมชาติต่อการสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นการเสียชีวิตของคนที่คุณรัก การเลิกงาน การสูญเสียงาน หรือการได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคร้าย ความโศกเศร้าเป็นกระบวนการที่ดีต่อสุขภาพและอาจทำให้เกิดอาการทางจิตใจและร่างกายต่าง ๆ

### • ความโศกเศร้า เกิดขึ้นและดำเนินไปอย่างไร?

ความโศกเศร้าเป็นกระบวนการเฉพาะบุคคล และอาจมาพร้อมกับความรู้สึก เช่น ความเจ็บปวด ความโกรธ ความหงุดหงิด ความกลัว ความเหนื่อยล้า การนอนไม่หลับ หรือการเปลี่ยนแปลงของความอยากอาหาร เป็นเรื่องปกติที่ความโศกเศร้าจะใช้เวลาต่างกันไปและความรู้สึกจะเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา

### • จะจัดการกับความโศกเศร้าได้อย่างไร?

เป็นเรื่องปกติที่คุณจะใช้เวลาและรู้สึกเศร้า ความอดทนและการดูแลตัวเองเป็นสิ่งสำคัญในการยอมรับการสูญเสียและสนับสนุนตัวเอง ต่อไปนี้เป็นขั้นตอนที่ช่วยได้:

- **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.

- **ยอมให้ตัวเองเศร้า:** ความโศกเศร้าต้องใช้เวลา และความรู้สึกของคุณจะเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา
- **พูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ:** ไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อน ครอบครัว หรือผู้ให้คำปรึกษา การแสดงออกถึงความรู้สึกสามารถช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น
- **สร้างพิธีกรรม:** ระลึกถึงคนที่คุณสูญเสียในวิธีที่คุณรู้สึกสบายใจ
- **ดูแลตัวเอง:** การรับประทานอาหารที่สมดุล การออกกำลังกาย และการนอนหลับที่เพียงพอช่วยทำให้ร่างกายของคุณในช่วงเวลาของความโศกเศร้าดีขึ้นได้
- **หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์หรือยาเสพติด:** สิ่งเหล่านี้อาจทำให้กระบวนการความโศกเศร้าซับซ้อนขึ้น
- **การสนับสนุนจากมืออาชีพ:** บางครั้ง การพูดคุยกับนักบำบัดที่มีความเชี่ยวชาญสามารถช่วยให้คุณจัดการกับความโศกเศร้าได้ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากความโศกเศร้าไม่ได้จัดเป็นโรคทางการแพทย์ ประกันสุขภาพอาจไม่ครอบคลุมค่าใช้จ่ายสำหรับการบำบัดนี้ แต่ยังมีองค์กรที่ให้การสนับสนุนในราคาประหยัดหรือฟรี

- **การให้บริการที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายหรือเสียในราคาประหยัดสำหรับผู้ที่มีภาวะโศกเศร้า**

สำหรับชาวต่างชาติที่มีประวัติการย้ายถิ่นฐาน สามารถเพิ่มล่ามแปลภาษาหรือผู้ช่วยที่เข้าใจวัฒนธรรมเฉพาะตัวได้ ในบางครั้ง อย่าลังเลที่จะสอบถามถึงบริการเหล่านี้!

#### **Zentrale Anlaufstelle Hospiz (ZAH), Berlin:**

ศูนย์กลางให้คำปรึกษาคำแนะนำเกี่ยวกับ การเสียชีวิต ความตาย และความโศกเศร้า  
 เวลาทำการ: จันทร์-ศุกร์, 9.00 - 15.00 น.  
 โทร: 030 40711113 | อีเมล: [post@hospizaktuell.de](mailto:post@hospizaktuell.de) |  
 เว็บไซต์: <https://hospiz-aktuell.de/>

#### **โทรสายด่วนให้คำปรึกษา (Telefonseelsorge):**

เปิดให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง  
 หมายเลขโทรศัพท์: 0800 / 111 0 111 และ 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 Familienbegleitedienst

Tel. 030 348 003 790

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

### **Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.**

การสนับสนุนสำหรับพ่อแม่และครอบครัวที่สูญเสียบุตร

โทร: 0341-9468884 | อีเมล: kontakt@veid.de |

เว็บไซต์: <https://www.veid.de/>

### **Trauerzeit Berlin e.V.**

กลุ่มสนับสนุนสำหรับเด็กและครอบครัวที่โศกเศร้า พร้อมทั้งสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับความเศร้าในสังคม

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

โทรศัพท์: 030 84421913 | อีเมล: info@trauerzeit-berlin.de |

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

### **มูลนิธิ Björn Schulz**

การสนับสนุนครอบครัวที่โศกเศร้าในเบอร์ลิน โดยเฉพาะครอบครัวที่สูญเสียบุตร พร้อมทั้งมีการจัดกลุ่มสนับสนุนสำหรับเด็กที่กำลังเผชิญความเศร้า

ติดต่อได้ที่: Wilhelm-Wolff-Straße 38, 13156 Berlin | โทรศัพท์: 030 39 89

98-50 | แฟกซ์: 030 39 89 98-99 | info@bjoern-schulz-stiftung.de

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

กลุ่มช่วยเหลือตนเองสำหรับผู้สูญเสียคนรักจากการฆ่าตัวตาย

เว็บไซต์: [agus-selbsthilfe.de](http://agus-selbsthilfe.de)

### **Malteser Berlin Nord**

การสนับสนุนผู้โศกเศร้าในเบอร์ลินด้วยทีมอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่มืออาชีพ

#### **ติดต่อ:**

Kerstin Kurzke

ตำแหน่ง: หัวหน้าและที่ปรึกษาด้านการดูแลผู้ป่วยและผู้โศกเศร้า

โทรศัพท์: 030 348 003 770

อีเมล: kerstin.kurzke@malteser.org

Antje Rüger-Hochheim

ตำแหน่ง: หัวหน้าด้านการดูแลผู้ป่วย, บ้านพักเด็ก และการสนับสนุนครอบครัว

โทรศัพท์: 030 348 003 790

อีเมล: 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



## ภาคผนวก

# Digital-Zebra – บริการคำปรึกษาดิจิทัลในห้องสมุดเบอร์ลิน

โครงการที่มุ่งสร้างความเท่าเทียมในการเข้าถึงบริการดิจิทัล ส่งเสริมความถนัดด้านดิจิทัล ลดความด้อยทางดิจิทัล ส่งเสริมความยุติธรรมในการศึกษา และขจัดความเหลื่อมล้ำ โดยสรุปแล้ว เราช่วยเหลือปัญหาต่างๆทางด้านดิจิทัลโดยให้บริการในห้องสมุดในเบอร์ลิน

ในปัจจุบัน บริการจาก DIGITAL-ZEBRA มีให้บริการในห้องสมุดหลายแห่งในกรุงเบอร์ลิน คุณสามารถตรวจสอบตำแหน่งที่ตั้งและเวลาให้บริการปัจจุบันได้ที่:

[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.

# ภาคผนวก

## ศูนย์ชุมชนเขต เพรนซ์เลาเออร์ แบร์ก

ศูนย์ชุมชนเพรนซ์เลาเออร์ แบร์ก เป็นสถานที่พบปะและสร้างความสัมพันธ์สำหรับทุกเพศทุกวัย ทุกศาสนา และทุกเชื้อชาติ



ที่ศูนย์ชุมชนแห่งนี้ มีบริการหลากหลายสำหรับครอบครัว เด็ก ผู้สูงอายุ และทุกคนที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม ที่นี่คุณจะได้รับคำปรึกษา การช่วยเหลือ และพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมกลุ่ม

### มีบริการที่หลากหลายในศูนย์ชุมชนนี้

- **การให้คำปรึกษา:** ผู้เชี่ยวชาญช่วยตอบคำถามและแก้ปัญหาของคุณ
- **กลุ่มช่วยเหลือตนเอง:** กลุ่มที่เปิดโอกาสให้พบปะและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- **ชุมชน:** โครงการและกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน

## 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/>

## งานเทศกาลและกิจกรรมต่าง ๆ

ศูนย์แห่งนี้จัดเทศกาลตามฤดูกาล ทริปเดินเล่น และกิจกรรมต่างๆ ในหัวข้อที่น่าสนใจ เช่น การอ่านหนังสือ นิทรรศการ และคืนภาพยนตร์ ทำให้โปรแกรมมีความหลากหลาย คุณสามารถดูข้อเสนอทั้งหมดของศูนย์ชุมชนพเรนซ์เลาเออร์ เบิร์ก ได้ที่ลิงก์นี้:

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

## การให้บริการพิเศษสำหรับผู้สูงวัย

ข้อเสนอพิเศษสำหรับผู้สูงอายุ โรงละครสำหรับผู้สูงอายุ "Die Pfefferstreuer" เปิดรับทุกคนที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปให้เข้าร่วม การนำโรงละครนี้ดำเนินการโดยคาร์โล รอสซี ซึ่งคุณสามารถติดต่อสอบถามหรือสมัครได้ที่:

- อีเมล: [carloberlin@hotmail.com](mailto:carloberlin@hotmail.com)
- โทรศัพท์: 0176 55 20 05 67"

## การเข้าห้องจัดกิจกรรมในศูนย์ชุมชนพเรนซ์เลาเออร์ เบิร์ก

ที่ศูนย์ชุมชนนี้คุณสามารถเข้าห้องหรือสนามสำหรับจัดงานหรือคอร์สต่าง ๆ ได้ หากคุณสนใจ สามารถติดต่อได้ที่อีเมล: [raumbuchung-stz@pfefferwerk.de](mailto:raumbuchung-stz@pfefferwerk.de)

ขอเชิญท่านมารู้จักความหลากหลายของศูนย์ชุมชนนี้ ซึ่งเป็นสถานที่แห่งการพบปะ การให้คำปรึกษา และกิจกรรมร่วมกัน

### ติดต่อ

**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.



## ภาคผนวก

# ชมรมเพื่อนเพื่อสุขภาพนอยเคิลัน (GeKo Neukölln)

- **GeKo คือใคร?**

ศูนย์สุขภาพแห่งกรุงเบอร์ลิน e.V. (GeKo) ก่อตั้งขึ้นในปี 2016 โดยเป็นการรวมตัวของกลุ่มวิชาชีพทางสุขภาพที่มีเป้าหมายในการจัดหาบริการสุขภาพที่เป็นธรรมให้กับทุกคนโดยไม่คำนึงถึงเชื้อชาติ อายุ เพศ หรือการศึกษา GeKo มีเป้าหมายเพื่อลดความไม่เท่าเทียมในสังคมและสร้างศูนย์สุขภาพเพื่อสังคมในชุมชนเมือง



## • Für wen ist GeKo da?

GeKo richtet sich an Menschen:

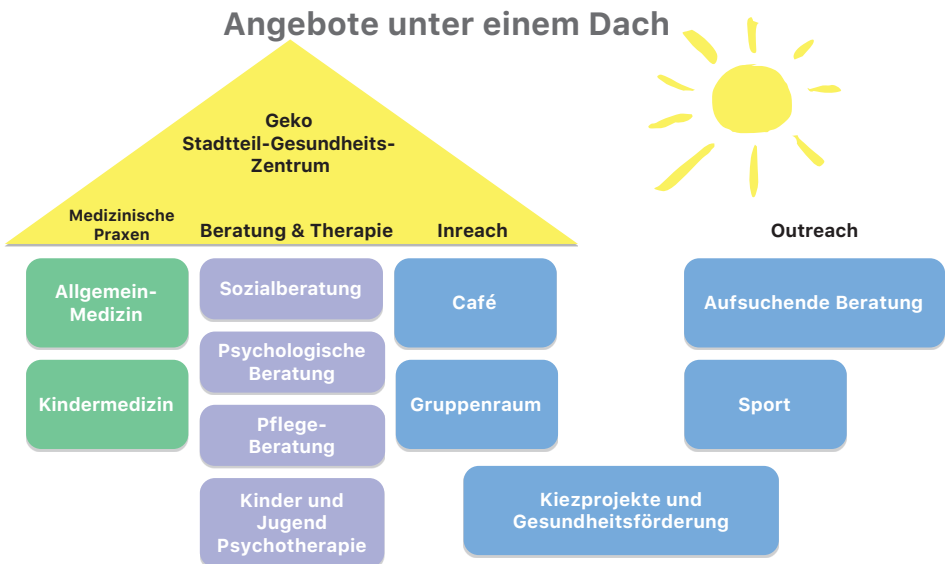
- aus dem Rollberg-Kiez bzw. Nordneukölln,
- mit komplexen gesundheitlichen und sozialen Herausforderungen,
- und an Personen, die Schwierigkeiten haben, Zugang zum Gesundheitssystem zu finden.

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

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

## • Angebote von GeKo

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



Quelle: Gesundheitskollektiv Neukölln



## • GeKo ให้บริการแก่ใคร?

GeKo ให้บริการแก่:

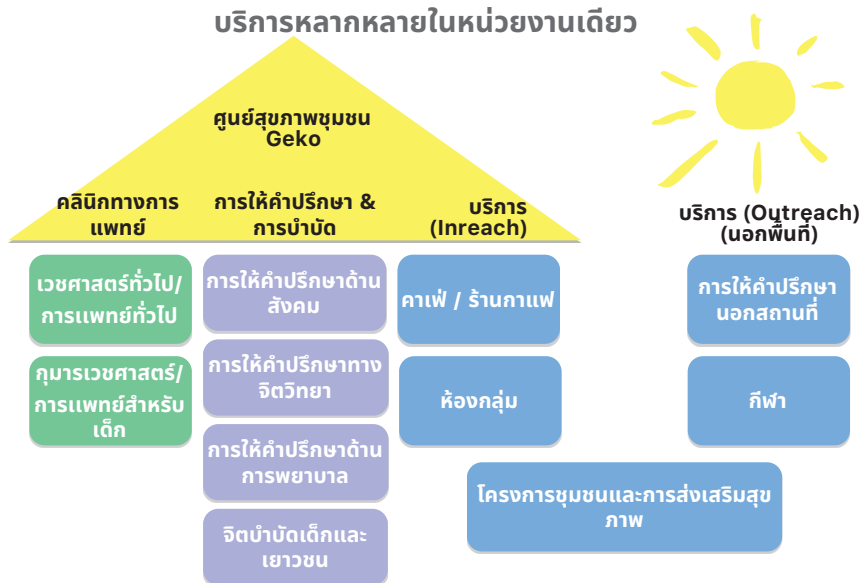
- ผู้คนในย่าน Rollberg-Kiez หรือ Nordneukölln
- ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพและสังคมที่ซับซ้อน
- และผู้ที่ประสบปัญหาในการเข้าถึงระบบสุขภาพ

อุปสรรคที่พบมากที่สุดในการเข้าถึงระบบสุขภาพของลูกศิษย์ GeKo Neukölln คือ:

- ปัญหาทางการเงิน
- ปัญหาทางร่างกายหรือจิตใจ
- เคยมีประสบการณ์การถูกเลือกปฏิบัติ

## • บริการจาก GeKo

GeKo มีบริการที่หลากหลายซึ่งได้รับการออกแบบมาโดยเฉพาะเพื่อให้เหมาะกับความต้องการของชาวต่างชาติผู้ที่มีภูมิหลังการย้ายถิ่นฐาน



แหล่งข้อมูล: ศูนย์สุขภาพ Neukölln

- **Medizinische Versorgung:**

GeKo bietet eine auf Menschen mit Migrationsgeschichte abgestimmte medizinische Versorgung. Telefonische Übersetzung über Triaphon steht in Sprachen wie Arabisch, Türkisch, Ukrainisch und vielen weiteren zur Verfügung.

- **Beratung und Therapie:**

GeKo unterstützt Menschen mit Migrationsgeschichte durch persönliche Übersetzungen mit Sprint bei Beratungs- oder Therapiegesprächen. Die Angebote umfassen:

- Sozialberatung
- Psychologische Beratung für Erwachsene und Familien
- Pflegeberatung

- **Die Café-Praxis:**

Ein einladender Ort für erste Fragen und Orientierung. Die Café-Praxis bietet Informationen in einer entspannten Atmosphäre. Außerdem ist sie ein Raum für Begegnungen, Veranstaltungen oder (Selbsthilfe-)Gruppen, die sich selbst organisieren möchten.

- **Outreach-Angebote:**

GeKo ist auch direkt im Kiez aktiv mit:

- Gesundheitsberatung im Kiez: Beratung auf Plätzen, Festen oder bei Partnerorganisationen.
- Tandem Sport und Beratung: Kombinierte Sport- und Beratungsangebote.
- Community Organizing: Nachbarschaftsprojekte, z.B. eine Gruppe zur Kita-Suche oder der „Kiez-Rat Rollberg“ zur Selbstorganisation von Mieter\*innen.

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

**Kontakt**

Adresse: Rollbergstraße 30, 12053 Berlin

Telefon: 030 628 75404

E-Mail: [info@geko-berlin.de](mailto:info@geko-berlin.de)

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

- **บริการทางการแพทย์:**

GeKo มีบริการทางการแพทย์ที่ออกแบบมาให้เหมาะสมกับชาวต่างชาติผู้ที่มีภูมิหลังการย้ายถิ่นฐาน มีบริการล่ามผ่านโทรศัพท์ Triaphon ในภาษาอาหรับ ตุรกี ยูเครน และภาษาอื่น ๆ

- **คำปรึกษาและการบำบัด:**

GeKo ช่วยเหลือชาวต่างชาติผู้ที่มีภูมิหลังการย้ายถิ่นฐานด้วยการแปลส่วนบุคคลผ่าน Sprint หากมีสนทนากาให้คำปรึกษาหรือการบำบัด โดยมีบริการที่ครอบคลุม ได้แก่:

- คำปรึกษาทางสังคม
- คำปรึกษาด้านจิตวิทยาสำหรับผู้ใหญ่และครอบครัว
- คำปรึกษาด้านการดูแล

- **Café-Praxis:**

สถานที่ที่น่าต้อนรับสำหรับคำถามเบื้องต้นและการปรับตัว Café-Praxis ให้ข้อมูลในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และยังเป็นสถานที่สำหรับการพบปะ จัดงาน กิจกรรม หรือกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

- **โครงการเข้าหาชุมชน (Outreach):**

GeKo ยังมีบทบาทในชุมชนด้วย:

- คำปรึกษาด้านสุขภาพในชุมชน: การให้คำปรึกษาในที่สาธารณะ เทศกาล หรือผ่านองค์กรพันธมิตร
- Tandem Sport และคำปรึกษา: บริการที่รวมกีฬาและคำปรึกษาเข้าไว้ด้วยกัน
- Community Organizing: โครงการชุมชน เช่น กลุ่มที่ค้นหาสถานที่ดูแลเด็ก หรือ "Kiez-Rat Rollberg" เพื่อการบริหารจัดการตนเองของผู้เช่า

GeKo ให้บริการที่เข้าถึงง่ายสำหรับทุกคนที่ต้องการความช่วยเหลือ – ขอเชิญแวะมาพูดคุยและขอคำปรึกษาได้เสมอ

**ติดต่อ**

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.

**คำตอบ:**

**ภาวะสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์เหมือนกันหรือไม่?**

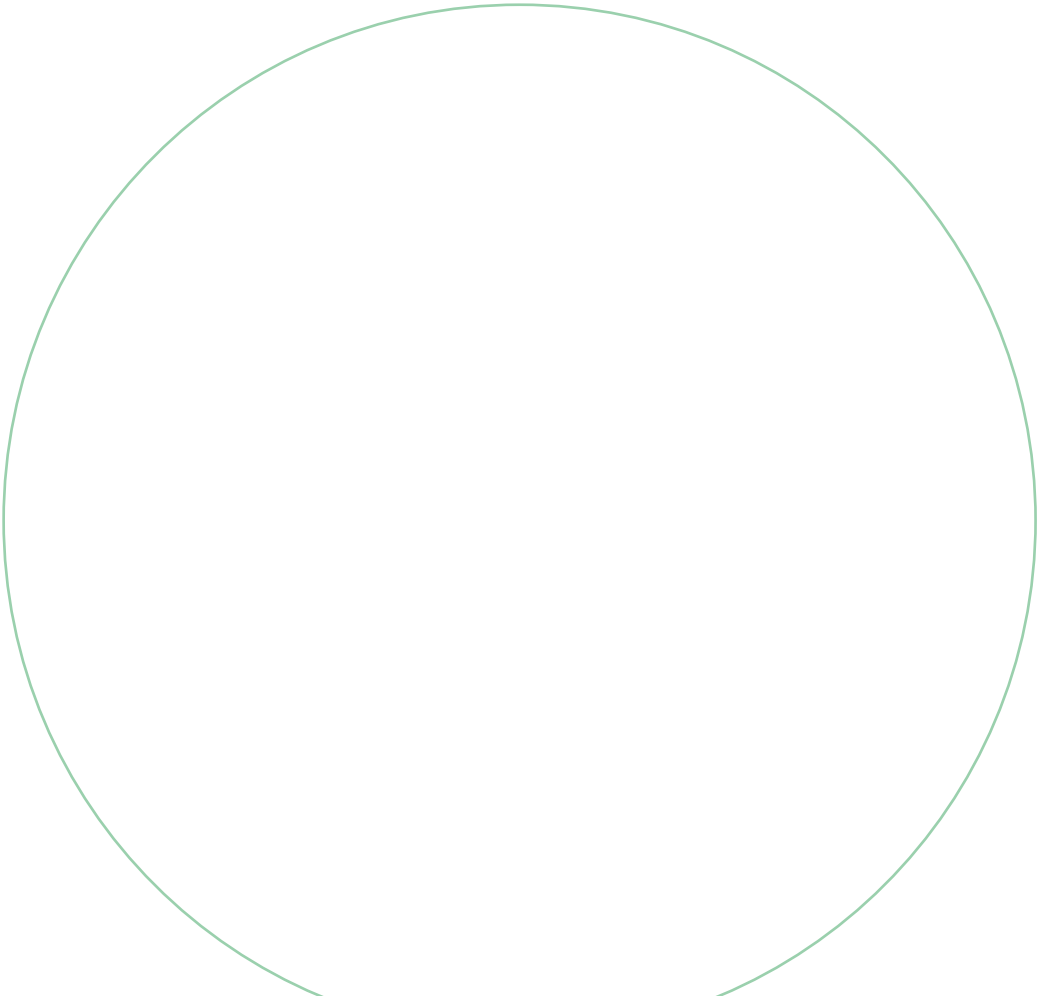
คำตอบ: ไม่, ภาวะสมองเสื่อมเป็นคำรวมสำหรับโรคต่างๆ ที่มีผลต่อสมอง และส่งผลกระทบต่อความคิด การจำ และการรับรู้ทิศทาง อัลไซเมอร์เป็นรูปแบบที่พบบ่อยที่สุดของภาวะสมองเสื่อม

**ภาวะสมองเสื่อมรักษาได้หรือไม่?**

คำตอบ: ได้, อาการของภาวะสมองเสื่อมสามารถบรรเทาและชะลอการลุกลามของโรคได้ แต่อย่างไรก็ตาม โรคนี้ยังไม่มีวิธีรักษาในปัจจุบัน การวินิจฉัยและการรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ สามารถช่วยให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นได้

**ผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมไม่รับรู้อะไรเลยจริงหรือ?**

คำตอบ: ไม่จริง ผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมสามารถรับรู้สิ่งรอบตัวได้ โดยเฉพาะในระยะเริ่มต้นและระยะกลางของโรค พวกเขายังมีความรู้สึกและต้องการความเข้าใจและต้องการการให้เกียรติ



## Impressum

Werkstatt zur Teilhabe  
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte  
Info-Broschüre III Altwerden in der Migration  
ໂຮງຮັບຂໍ້ມູນ ລຸ້ນທີ່ III ສູງວັຍໃນຕ່າງແດນ  
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**



