

Koreanisch / 한국어

Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte

Info-Broschüre I Altwerden in der Migration

안내서 Info I 이주민의 노년기

GePGeMi e.V.
Gesellschaft für Psychosoziale
Gesundheitsförderung bei Migrant*innen



Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte

Info-Broschüre I Altwerden in der Migration

안내서 Info I 이주민의 노년기



GePGeMi e.V.
Gesellschaft für Psychosoziale
Gesundheitsförderung bei Migrant*innen

Inhaltverzeichnis

Vorwort- Warum entstand diese Broschüre?	4
1 Wie ist die Struktur der Altenhilfe in Berlin aufgebaut?	8
2 Einsamkeit im Alter - Wie kann man dagegen tun?	12
3 Pflege zu Hause – Welche Unterstützung erhalten Menschen, die gepflegt werden müssen?	16
4 Pflegewohngemeinschaft im Alter – Wie finanziere ich sie?	22
5 Altersdiskriminierung und antiasiatischer Rassismus – Was kann man dagegen tun?	26
Anhang	
Freizeitangebote für Senior*innen -Stadtteilzentrum Friedrichshain und AWO-Begegnungszentrum-	32
Adressen im Überblick	38

목차

머리말- 이 안내서가 만들어진 이유는 무엇일까요?	4
1 베를린의 어르신을 위한 돌봄 서비스는 어떻게 구성되어 있을까요?	8
2 노년기의 고독 - 어떻게 대처해야 할까요?	12
3 재택 돌봄 - 돌봄이 필요한 사람들은 어떤 지원을 받을 수 있을까요?	16
4 노인 공동 생활 시설- 어떻게 재정을 마련할 수 있을까요?	22
5 노년기 차별과 아시아계 인종차별 - 어떻게 대처할 수 있을까요?	26
첨부	
어르신들을 위한 여가 활동 -Stadtteilzentrum Friedrichshain과 AWO-Begegnungszentrum-	32
주소목록	38

Vorwort-Warum entstand dieses Broschüre?

Wenn ältere Menschen, die in einem anderen Land leben, an gesellschaftlichen und politischen Aktivitäten teilnehmen, kann das auf verschiedene Weise ihr Wohlbefinden beeinflussen:

• Soziale Integration:

Wenn sie an sozialen und kulturellen Aktivitäten teilnehmen, können sich ältere Migrant*innen besser in die Gesellschaft integrieren und sich mehr dazugehörig fühlen. Sie können neue Freunde finden und sich in ihrer Umgebung wohler fühlen.

• Empowerment:

Wenn ältere Migrant*innen an gesellschaftlich-politische Aktivitäten teilnehmen, können sie ihre Rechte besser vertreten und für ihre Belange eintreten. Dadurch können sie ihr Selbstbewusstsein stärken und sich selbstbestimmter fühlen.

• Gesundheitliche Vorteile:

Die gesellschaftlich-politische Teilhabe kann auch positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit älterer Migrant*innen haben. Es kann zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens, zur Vorbeugung von sozialer Isolation und zur Förderung eines aktiven Lebensstils beitragen.

Aus diesem Grund haben wir, **GePGeMi e.V.**, das Projekt „Werkstatt zur Teilhabe im Alter(n) mit Migrationsgeschichte“ (Kurz: Werkstatt TAM) ins Leben gerufen.

GePGeMi e.V., Gesellschaft für Psychosoziale Gesundheitsförderung bei Migrant*innen in Berlin, ist eine Organisation, die sich um die psychosoziale Gesundheit von Migrant*innengruppen kümmert, insbesondere von Menschen aus asiatischen Ländern. Wir arbeiten dafür, dass Migrant*innenfamilien und ältere Migrant*innen in den Bereichen Gesundheit, Politik und soziale Teilhabe gerecht behandelt werden.

Die Werkstatt TAM ist ein Projekt des Vereins. Das Konzept des Projekts basiert auf drei Bausteine:

머리말- 이 안내서가 만들어진 이유는 무엇일까요?

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

• 사회적 통합:

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

• 자기 결정력 강화 (임파워먼트):

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

• 건강상의 이점:

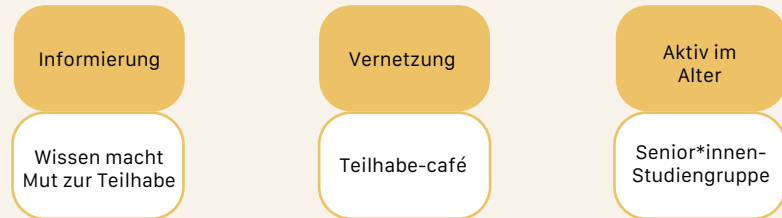
사회 및 정치적 참여는 이주 어르신들의 신체적, 정신적 건강에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 이는 정서적 만족감을 충족시키고 사회적 고립을 예방하며 활동적인 생활 방식을 촉진하는데 기여할 수 있습니다.

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

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

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

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



•Informierung:

„Wissen macht Mut zur Teilhabe“ ist eine Veranstaltungsreihe, die ältere Menschen informieren, wie sie sich engagieren und am gesellschaftlichen und politischen Leben teilnehmen können. Es geht dabei um das Thema „Migration und Alter(n)“. Die Info-Veranstaltungen sind in einer einfachen Sprache verfasst und werden in Koreanisch, Japanisch, Thailändisch und Vietnamesisch übersetzt, damit möglichst viele Senior*innen davon profitieren können.

•Vernetzung:

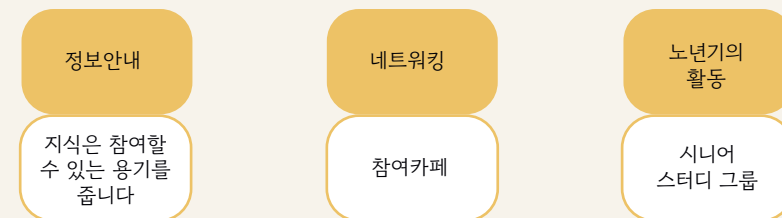
Das „Teilhabe-Café“ ist ein Ort, an dem sich ältere Menschen und auch jüngere Menschen mit Migrationsgeschichte treffen und miteinander in Kontakt treten können. Hier gibt es auch praktische Hilfe, zum Beispiel wenn man Schwierigkeiten hat, sich online anzumelden, Online-Formulare auszufüllen oder im Internet nach Informationen zu suchen.

•Aktiv im Alter:

Die „Senior*innen-Studiengruppe“ möchte die Teilhabe von Senior*innen mit Migrationsgeschichte weiter stärken. Mit Unterstützung von aktiven Senior*innen werden andere ältere Menschen mit Migrationsgeschichte persönlich angesprochen. Dabei werden Informationen über die Teilhabemöglichkeiten im Projekt „Wissen macht Mut zur Teilhabe“ persönlich weitergegeben. Während des Besuchs wird auch ein Gespräch mit den besuchten Personen geführt, um mögliche Schwierigkeiten zur Teilhabe zu erfahren. Wenn Probleme identifiziert werden, soll durch Austausch mit Politik und Verwaltung Abhilfe geschaffen werden.

Diese Broschüre wurde in der Werkstatt TAM erstellt. Sie gehört zur Broschürenreihe „Altwerden in der Migration“. Damit wollen wir Ihnen wichtige Informationen über das Thema Altern in Berlin geben. Außerdem möchten wir Ihnen in jeder Broschüre verschiedene Freizeitangebote von Einrichtungen in Berlin vorstellen. In dieser Broschüre präsentieren wir Ihnen die Angebote des Stadtteilzentrums Friedrichshain (Volkssolidarität) und des AWO-Begegnungszentrums in Kreuzberg.
Viel Freude beim Lesen wünschen wir Ihnen!

이주 배경을 가진 어르신을 위한 참여 워크숍 (2023-2025)



•정보 안내:

„Wissen macht Mut zur Teilhabe“는 노년층이 사회 및 정치 생활에 어떻게 참여할 수 있는지에 대한 정보를 전달하는 설명회 형태의 행사입니다. „이주와 노년기“라는 주제에 관한 것들로, 가능한 많은 어르신들이 정보를 받으실 수 있도록, 설명회 내용을 쉬운 언어로 작성하여 정보안내서 브로슈어를 작성하였으며, 한국어, 일본어, 태국어, 베트남어로 번역하였습니다.

•네트워킹:

„참여 카페“는 이주 배경을 가진 어르신과 젊은 세대가 만나 서로 교류할 수 있는 공간입니다. 예를 들어, 온라인 등록이 어렵거나 온라인 양식 작성 또는 인터넷에서 정보 검색이 어려운 경우에 도움을 받을 수 있습니다.

•노년기의 활동:

„시니어 스터디 그룹“은 이주 배경을 가진 어르신들의 참여를 더욱 강화하고자 합니다. 활동적인 어르신들의 지원과 도움을 받아 지금까지 여러가지 이유로 참여가 어려웠던 어르신들께 개별적으로 연락을 드립니다. 그리고 „Wissen macht Mut zur Teilhabe“ (지식은 참여할 수 있는 용기를 줍니다.) 프로젝트를 참여 기회에 대한 정보를 개인적으로 방문하여 전달합니다. 방문 중에는 참여에 대한 잠재적인 어려움을 파악하기 위해 방문대상자와 면담을 진행합니다. 문제가 발견되면 정책 및 행정 담당자와의 교류를 통해 해결책을 모색할 예정입니다.

이 안내서는 Werkstatt TAM 프로젝트에서 제작된 첫번째 브로슈어로, 프로젝트가 진행되는 동안 여러권의 정보 안내서 브로슈어가 발행될 예정입니다. GePGeMi e.V.는 이 안내서를 통해 베를린에서의 노년기에 관한 중요한 정보를 안내해드리고자 합니다. 더불어, 앞으로 발행되는 안내서 마다 베를린에서 어르신들을 위해 여가활동을 제공하고 있는 여러 기관들을 소개할 계획입니다. 거주하고 계신 지역에서 가까운 기관이 소개되면 꼭 방문해 보시길 추천해 드립니다. 이번 안내서에서 소개해드릴 기관은 Volkssolidarität 기관이 운영하는 Friedrichshain 지역의 Stadtteilzentrum (지역센터) 와 AWO 기관이 운영하는 Kreuzberg에 위치한 Begegnungszentrum (만남 센터)의 어르신을 위한 프로그램을 소개합니다.
즐겁게 읽어 주시기 바랍니다!

1 Wie ist die Struktur der Altenhilfe in Berlin aufgebaut?

Die Altenhilfe bzw. Senior*innenarbeit werden als öffentliche Aufgabe betrachtet. Es gibt viele Angebote für ältere Menschen, die in drei Gruppen unterteilt werden können:

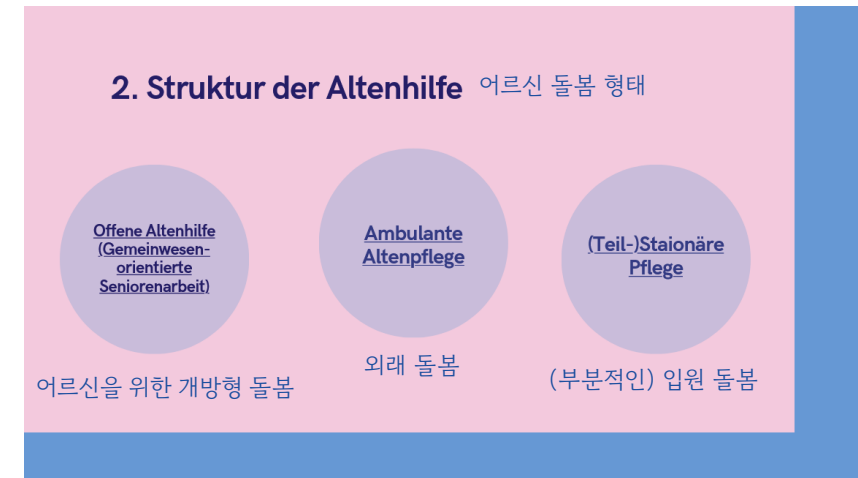


•Gemeinwesenorientierte Seniorenarbeit oder auch „offene Altenhilfe“

bedeutet, dass es Institutionen, Programme, Projekte, Aktionen und Veranstaltungen gibt, die ältere Menschen in der Zeit nach ihrem Beruf und Familienleben unterstützen. Der Fokus liegt darauf, dass ältere Menschen ihre Lebensphase selbstbestimmt gestalten können und soziale Kontakte haben. Auch wenn sie im Alltag Einschränkungen haben, sollen sie möglichst unabhängig leben können. Einrichtungen, die offene Altenhilfe anbieten, sind zum Beispiel Seniorenbegegnungsstätten, Seniorenbüros oder auch Selbstorganisationen wie GePGeMi e.V., die das Projekt „Werkstatt zur Teilhabe im Alter(n) mit Migrationsgeschichte“ durchführen.

1 베를린의 어르신을 위한 돌봄 서비스는 어떻게 구성 되어 있을까요?

베를린에서 어르신 돌봄과 어르신을 위한 지원 및 일은 공공의 업무로 간주됩니다. 현재 어르신을 위한 다양한 서비스가 제공되고 있으며, 이를 크게 세 가지 그룹으로 나눌 수 있습니다:



• „지역 사회 중심의 노인 공공기관“, 또는 „개방형 돌봄“

어르신들의 생활을 지원하는 기관, 프로그램, 프로젝트, 활동 및 행사를 의미합니다. 주목해야 할 점은 어르신들이 자율적으로 자신의 인생 단계를 조성하고 사회적 교류를 할 수 있도록 하는 것입니다. 일상 생활에서 제한이 있더라도, 가능한 한 독립적으로 생활할 수 있도록 지원합니다. 어르신들을 위해 개방형 돌봄을 제공하는 시설에는 어르신들을 위한 만남의 장소, 어르신 사무실, 고령자들을 위한 기관 및 단체등으로, „이주 배경을 가진 어르신들의 참여를 위한 워크숍“ 프로젝트를 진행하는 GePGeMi e.V. 또한 베를린의 어르신들의 활동을 지원하는 공공 기관중 하나입니다.

•Ambulante Altenpflege

bedeutet, dass ältere Menschen, die Pflege benötigen, zuhause betreut werden. Dabei kommt das Pflegepersonal zu den älteren Menschen nach Hause und kümmert sich um ihre Bedürfnisse. Die älteren Menschen können so in ihrer vertrauten Umgebung bleiben und müssen nicht in ein Pflegeheim umziehen. Ambulante Altenpflege bieten ambulante Pflegedienste in freigemeinnütziger oder privat-gewerblicher Trägerschaft an.

•(Teil-)Stationäre Pflege

bedeutet, dass man in einer Einrichtung wohnt, wenn man zu Hause nicht zu bestimmten Zeiten gepflegt werden kann. Das kann tagsüber, nachts oder auch über mehrere Tage oder Wochen der Fall sein. Wenn die Pflege zu Hause zeitweise nicht ausreicht, kann man die teilstationäre Pflege in Anspruch nehmen. Alten- und Pflegeheime, die von verschiedenen Organisationen wie gemeinnützigen, privaten oder kommunalen Trägern betrieben werden, bieten die Möglichkeit für die (teil-)stationäre Pflege.

•외래 돌봄

집에서 돌봄이 필요신 경우에는 집에서 돌봄을 받으실 수 있습니다. 간호인이 어르신 댁으로 방문하여 필요한 돌봄을 제공합니다. 이로써 어르신은 익숙한 환경에서 계속해서 생활하실 수 있으며 요양원으로 이동하실 필요가 없습니다. 가정에서의 돌봄 서비스는 비영리 또는 민간 업체가 운영하는 외래 간호 서비스에서 제공됩니다.

•(부분적인) 입원 돌봄

일정한 시간 동안 가정에서 돌봄을 받을 수 없는 경우, 시설에서 생활하면서 돌봄을 받으실 수 있습니다. 이 때 시설에서의 생활은 주간, 야간으로 이용하실 수 있으며, 며칠 혹은 몇 주 등 필요한 기간만큼 이용하실 수 있습니다. 그리고 가정에서의 돌봄이 일시적으로 충분하지 않을 경우에는 부분적인 입원 돌봄을 이용하실 수 있습니다. (부분적인) 입원 돌봄은 비영리, 민간 또는 지방 자치 단체와 같은 다양한 기관에서 운영하는 양로원 및 요양 시설에서 받으실 수 있습니다.

2 Einsamkeit im Alter- Wie kann man dagegen tun?

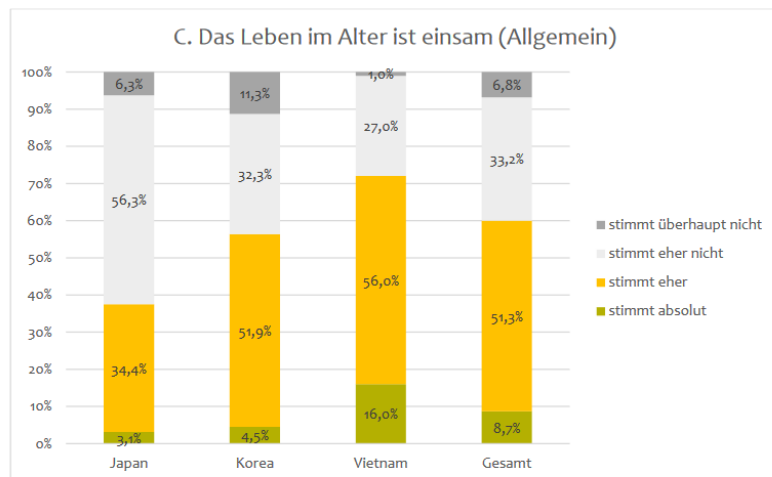
•Einsamkeit im Alter

„Einsamkeit beschreibt das zutiefst unangenehme Gefühl, dass die sozialen Beziehungen, die man pflegt, und der persönliche Austausch mit anderen Menschen nicht den eigenen Bedürfnissen nach Zugehörigkeit und Geborgenheit entsprechen.“ (Perlman & Peplau 1981)¹

¹ Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York: Wiley Interscience.

In einer Studie von GePGeMi² aus dem Jahr 2018 wurde untersucht, wie asiatische Migrant*innen in Berlin, die 55 Jahre oder älter sind, Einsamkeit wahrnehmen. 72% der befragten Personen mit vietnamesischer Herkunft empfinden das Leben im Alter als einsam. 56,4% der befragten Personen aus der koreanischen Community stimmen dieser Aussage ebenfalls zu, während bei den japanischen Befragten nur 37,5% zustimmen.

Abbildung 39. Das Leben im Alter ist einsam



Anmerkung. Quelle: Abbildung unverändert übernommen von GePGeMi e.V. 2019 (GePGeMi e.V.)

² GePGeMi e.V. (Hrsg.). (2019). Studienbericht: Lebenslagen von alt werdenden und älteren asiatischen Migrantinnen. Eine Pilotstudie zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität und zu Altersbildern der alt werdenden und älteren asiatischen Migrantinnen aus Japan, Korea und Vietnam in Berlin. Berlin: Fritz-Thyssen-Stiftung. Zugriff am 06.06.2019. Verfügbar unter: https://www.gemi-berlin.de/app/download/14133988133/1_Bericht+der+S1_Version_2.0.1_GePGeMi.pdf?t=1563361714

2 노년기의 고독 - 그 대응책은 무엇일까요?

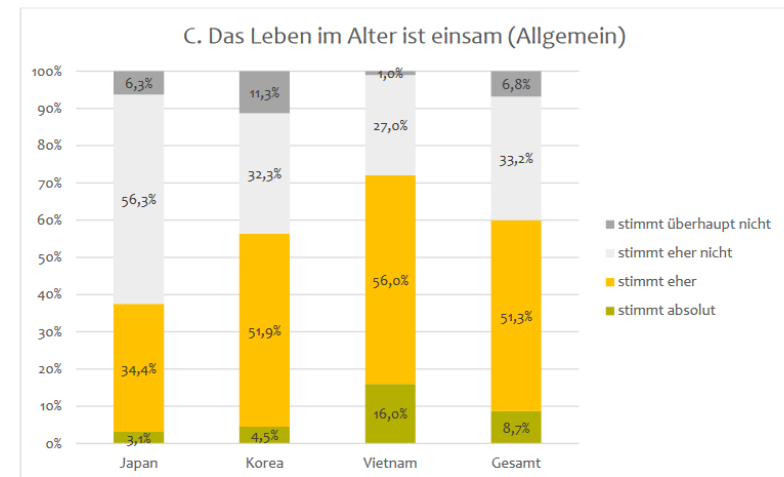
•노년기의 고독함

„고독은 사회적인 관계와 다른 사람들과의 개인적인 상호작용이 자신의 소속감과 안전감을 충족시키지 못하는 불편한 감정을 의미합니다.“ (Perlman & Peplau 1981)¹

¹ Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York: Wiley Interscience.

2018년 GePGeMi²는 연구를 통해 55세 이상인 베를린의 아시아 이민자들이 고독을 어떻게 인식하는지 조사하였습니다. 조사 결과, 베트남 출신 응답자의 72%가 노년기의 삶이 고독하다고 인식하고 있었고, 한국인 응답자는 56.4%, 일본인 응답자는 37.5%가 이에 동의한다고 응답하였습니다.

Abbildung 39. Das Leben im Alter ist einsam



Anmerkung. Quelle: Abbildung unverändert übernommen von GePGeMi e.V. 2019 (GePGeMi e.V.)

² GePGeMi e.V. (Hrsg.). (2019). Studienbericht: Lebenslagen von alt werdenden und älteren asiatischen Migrantinnen. Eine Pilotstudie zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität und zu Altersbildern der alt werdenden und älteren asiatischen Migrantinnen aus Japan, Korea und Vietnam in Berlin. Berlin: Fritz-Thyssen-Stiftung. Zugriff am 06.06.2019. Verfügbar unter: https://www.gemi-berlin.de/app/download/14133988133/1_Bericht+der+S1_Version_2.0.1_GePGeMi.pdf?t=1563361714

Einsamkeit kann negative Auswirkungen haben, wie z.B. ein erhöhtes Risiko, an Demenz oder Depressionen zu erkranken, und kann die Lebenserwartung verkürzen. Aber es gibt ein Problem: Viele ältere Menschen wissen nicht, welche Angebote es in ihrer Nähe gibt. Tatsächlich sind 40% der älteren Menschen nicht darüber informiert, was in ihrer Umgebung angeboten wird.

Silbernetz – ein Angebot gegen die Einsamkeit

Silbernetz ist eine Organisation, die Menschen gegen Einsamkeit hilft. Wenn das Gefühl der Einsamkeit zu lange anhält, kann es für die Betroffenen schwierig sein, damit fertig zu werden. Deshalb bietet Silbernetz e.V. eine einfache und aktive Lösung an, um gegen Einsamkeit vorzugehen. Mit einem dreistufigen Angebot möchte die Organisation die Isolation überwinden:

•Das Silbertelefon 0800 4 70 80 90

ist eine Hotline für Menschen, die einfach ein Gespräch brauchen. Diese Hotline ist täglich 14 Stunden aktiv.

•Die Silbernetzfreundschaft

gibt den Menschen die Möglichkeit, einen vertrauten Kontakt herzustellen. Jedes Mal, wenn man anruft, gibt es eine anonyme Person, mit der man sprechen kann.

•Silberinfo

ist ein Angebot vor Ort, in dem die Basisinformationen je nach Bedarf recherchiert werden.

Seit 2021 gibt es bei Silbernetz eine Kooperation mit DeJak-Tomonokai e.V., die japanischsprachige Angebote bereitstellt. Wenn man auf Japanisch sprechen möchte, muss man zuerst einen Termin über die oben genannte Hotline-Nummer vereinbaren und das Gespräch wird dann zu der vereinbarten Zeit geführt.

외로움은 치매나 우울증 발병 위험 증가와 같은 부정적인 영향을 미칠 수 있으며 기대 수명을 단축시킬 수 있습니다. 하지만 많은 어르신들이 자신이 사는 지역의 돌봄 서비스에 대해 알지 못합니다. 실제로 어르신의 40%가 자신이 거주하는 지역에 어떤 돌봄 서비스가 있는지 모르고 있었습니다.

Silbernetz(실버네츠) - 고독한 어르신을 위한 서비스

Silbernetz(실버네츠)는 외로운 사람들을 돕는 기관입니다. 외로운 감정이 너무 오랫동안 지속되면 대처하기 어려울 수 있습니다. 그래서 실버네츠에서는 어르신들이 외로움을 극복할 수 있도록 간단하게 이용할 수 있는 세가지 단계의 서비스를 제공하고 있습니다.

•Silbertelefon (실버텔레폰) 0800 4 70 80 90

간단한 대화가 필요한 사람들을 위해 하루 14시간동안 핫라인이 운영됩니다.

•Silbernetzfreundschaft (실버넷우정)

사람들에게 친밀한 연락을 할 수 있는 기회를 제공합니다. 전화를 걸 때마다 익명의 상담원과 대화할 수 있습니다.

•Silberinfo(실버인포)

필요에 따라 기본 정보를 현지에서 제공하는 현장 서비스입니다.

실버네츠는 2021년부터 일본어 서비스를 제공하는 DeJak-Tomonokai e.V. 기관과 협력하고 있습니다. 일본어로 상담을 원하시는 경우, 먼저 위에 기재된 핫라인 번호를 통해 예약을 하고 약속된 시간에 상담을 진행할 수 있습니다.

3 Pflege zu Hause – Welche Unterstützung erhalten Menschen, die gepflegt werden müssen?

In Deutschland gibt es 3,3 Millionen Menschen, die zu Hause Pflege brauchen. Von zehn dieser Menschen werden acht von ihren Verwandten gepflegt und unterstützt. Die Pflege zu Hause wird auch für Menschen mit Migrationsgeschichte immer wichtiger. Wenn man eine passende Unterstützung bei der Pflege braucht, gibt es die Pflegestützpunkte. Dort kann man neutral und kostenlos in der Nähe seines Wohnorts beraten werden. In Berlin gibt es drei dieser Beratungsstellen in jedem Bezirk.

Die Pflegestützpunkte arbeiten seit 2018 besonders eng mit sogenannten „interkulturellen Brückenbauerinnen in der Pflege“ zusammen. Dadurch sollen sprachliche und kulturelle Hindernisse bei Angeboten und Leistungen der Pflegeversicherung überwunden werden. Wenn man Hilfe braucht, gibt es Beratungen (Tandemberatungen) in zehn verschiedenen Sprachen: Arabisch, Bulgarisch, Englisch, Französisch, Kurdisch, Mazedonisch, Russisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Türkisch und Vietnamesisch.

Service-Nummer der Berliner Pflegestützpunkte

0800 5950059 (kostenfrei)
Montag – Freitag von 09:00 – 18:00 Uhr
www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Interkulturelle Brückenbauerinnen in der Pflege (IBIP)
Projektleitung
Nazife Sari

Wassertorstraße 21 a
10969 Berlin
Tel.: (030) 69 51 78 23

n.sari@diakonie-stadtmitte.de
Brueckenbauerinnen@diakonie-stadtmitte.de
www.brueckenbauerinnen.de



3 재택 돌봄 - 돌봄이 필요한 사람들은 어떤 지원을 받을 수 있을까요?

오늘날 독일에는 330만명이 재택 돌봄을 필요로 합니다. 이들 중, 10명 중 8명은 가족들에 의해 보살핌과 지원을 받고 있습니다. 이주 배경의 사람들에게도 가정에서의 돌봄이 점점 더 중요해지고 있습니다. 돌봄이 필요할때 어떤 도움을 받을 수 있는지, 어떠한 돌봄 형태가 나에게 맞는지를 상담받기 위해서는 Pflegestützpunkte 라는 기관을 찾을 수 있습니다. 이 상담 기관은 베를린 시에서 운영하는 기관으로 독립적임과 더불어, 무료이며, 각 지역마다 세 곳씩 마련되어 있어 집 근처에서 쉽게 찾아보실 수 있습니다.

Pflegestützpunkte는 2018년부터 돌봄 분야의 다문화 가교 역할자인 „interkulturellen Brückenbauerinnen in der Pflege“와 긴밀히 협력하고 있습니다. 이는 장기 요양 보험 제공 및 서비스에 대한 언어적, 문화적 장벽을 극복하기 위한 것입니다. 도움이 필요한 경우 10가지 언어로 상담(탄뎀 상담)이 가능합니다.: 아랍어, 불가리아어, 영어, 프랑스어, 쿠르드어, 마케도니아어, 러시아어, 보스니아어/크로아티아어/세르비아어, 터키어, 베트남어.

Service-Nummer der Berliner Pflegestützpunkte

0800 5950059 (kostenfrei)
Montag – Freitag von 09:00 – 18:00 Uhr
www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Interkulturelle Brückenbauerinnen in der Pflege (IBIP)
Projektleitung
Nazife Sari

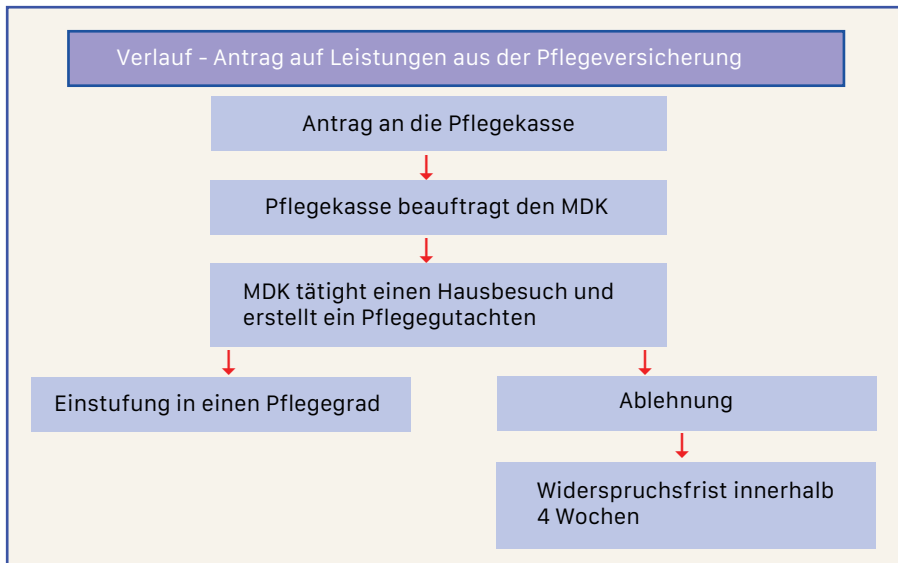
Wassertorstraße 21 a
10969 Berlin
Tel.: (030) 69 51 78 23

n.sari@diakonie-stadtmitte.de
Brueckenbauerinnen@diakonie-stadtmitte.de
www.brueckenbauerinnen.de



Um eine Pflegeunterstützung zu bekommen, ist es wichtig, dass man einen **Pflegegrad** hat. Um Leistungen von der Pflegeversicherung zu bekommen, muss man einen Antrag bei der zuständigen Pflegekasse stellen. Diese ist Teil der Krankenkasse. Man kann das Antragsformular bei der eigenen Kranken- oder Pflegekasse telefonisch anfordern. Dann wird der medizinische Dienst beauftragt, ein Pflegegutachten zu erstellen. Der medizinische Dienst besucht die Person zuhause, um herauszufinden, wie viel Pflege notwendig ist und welchen Pflegegrad man hat.

Menschen mit Migrationsgeschichte können Unterstützung von Brückenbauerinnen bekommen, wenn sie Hilfe brauchen. Wenn man mit dem Ergebnis des Pflegegutachtens nicht einverstanden ist, kann man innerhalb von vier Wochen Widerspruch einlegen.



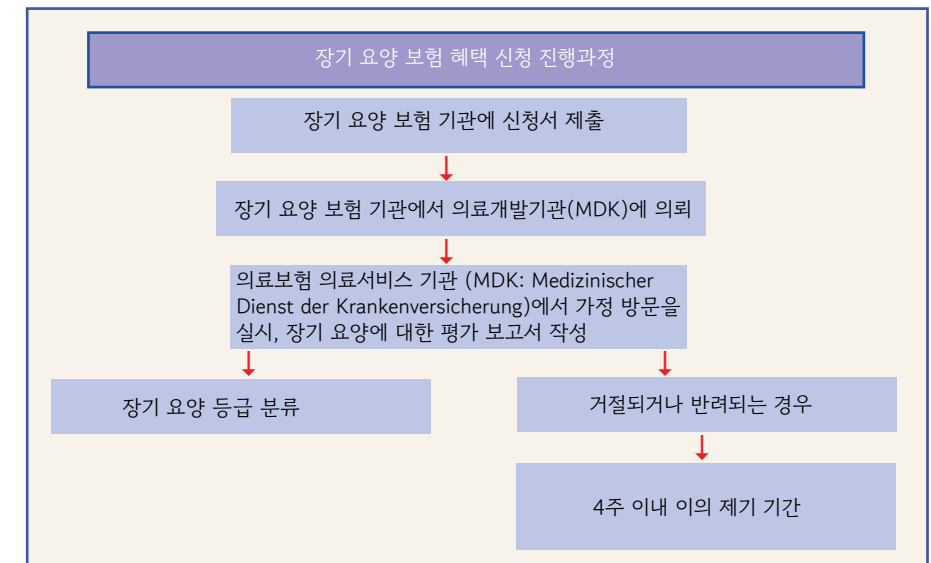
Entlastungsbeitrag ab Pflegegrad 1

Es gibt insgesamt 5 Pflegegrade. Ab Pflegegrad 1 gibt es einen Entlastungsbeitrag von 125 € pro Monat. Dieser Beitrag kann dazu genutzt werden, um Pflegepersonen zu entlasten und die Pflegebedürftigen im Alltag zu unterstützen. Der Beitrag wird nicht direkt an die Pflegebedürftigen ausgezahlt, sondern an zugelassene Anbieter, die Dienstleistungen anbieten, wie zum Beispiel Hausarbeit, Begleitung oder ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe.

Langzeitpflegeleistungen zu erhalten, ist es wichtig, dass man einen **langzeitpflegegrad** hat. Um Leistungen von der Pflegeversicherung zu bekommen, muss man einen Antrag bei der zuständigen Pflegekasse stellen. Diese ist Teil der Krankenkasse. Man kann das Antragsformular bei der eigenen Kranken- oder Pflegekasse telefonisch anfordern. Dann wird der medizinische Dienst beauftragt, ein Pflegegutachten zu erstellen. Der medizinische Dienst besucht die Person zuhause, um herauszufinden, wie viel Pflege notwendig ist und welchen Pflegegrad man hat.

Langzeitpflegeleistungen zu erhalten, ist es wichtig, dass man einen **langzeitpflegegrad** hat. Um Leistungen von der Pflegeversicherung zu bekommen, muss man einen Antrag bei der zuständigen Pflegekasse stellen. Diese ist Teil der Krankenkasse. Man kann das Antragsformular bei der eigenen Kranken- oder Pflegekasse telefonisch anfordern. Dann wird der medizinische Dienst beauftragt, ein Pflegegutachten zu erstellen. Der medizinische Dienst besucht die Person zuhause, um herauszufinden, wie viel Pflege notwendig ist und welchen Pflegegrad man hat.

Langzeitpflegeleistungen zu erhalten, ist es wichtig, dass man einen **langzeitpflegegrad** hat. Um Leistungen von der Pflegeversicherung zu bekommen, muss man einen Antrag bei der zuständigen Pflegekasse stellen. Diese ist Teil der Krankenkasse. Man kann das Antragsformular bei der eigenen Kranken- oder Pflegekasse telefonisch anfordern. Dann wird der medizinische Dienst beauftragt, ein Pflegegutachten zu erstellen. Der medizinische Dienst besucht die Person zuhause, um herauszufinden, wie viel Pflege notwendig ist und welchen Pflegegrad man hat.



Langzeitpflegegrad Heilung Antrag

Langzeitpflegeleistungen zu erhalten, ist es wichtig, dass man einen **langzeitpflegegrad** hat. Um Leistungen von der Pflegeversicherung zu bekommen, muss man einen Antrag bei der zuständigen Pflegekasse stellen. Diese ist Teil der Krankenkasse. Man kann das Antragsformular bei der eigenen Kranken- oder Pflegekasse telefonisch anfordern. Dann wird der medizinische Dienst beauftragt, ein Pflegegutachten zu erstellen. Der medizinische Dienst besucht die Person zuhause, um herauszufinden, wie viel Pflege notwendig ist und welchen Pflegegrad man hat.

Geld- und/oder Sachleistung ab Pflegegrad 2

Ab Pflegegrad 2 können Pflegebedürftige Geld- und/oder Sachleistungen von der Pflegekasse erhalten. Sachleistungen bedeuten, dass die Kosten für den Pflegedienst oder die Sozialstation übernommen werden. Geldleistungen werden dann gezahlt, wenn Angehörige, Nachbarn oder Freunde als Pflegepersonen tätig werden. Die folgenden Abbildungen geben einen Überblick über die Höhe der Geld- und Sachleistungen je nach Pflegegrad.

Leistung nach Pflegegrad	
Pflegegeld § 37 SGB XI- Angehörige oder Bekannte pflegen	
Pflegegrad 2	316,00 €
Pflegegrad 3	545,00 €
Pflegegrad 4	728,00 €
Pflegegrad 5	901,00 €

Bild 1.
Geldleistung

Leistung nach Pflegegrad	
Pflegesachleistungen § 36 SGB XI- Pflegedienst	
Pflegegrad 2	724,00 €
Pflegegrad 3	1.363,00 €
Pflegegrad 4	1.693,00 €
Pflegegrad 5	2.095,00 €

Bild 2.
Sachleistung

Es gibt auch Verhinderungspflege (1.612 € pro Jahr), Kurzzeitpflege (1.774 € pro Jahr), Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfelds (einmalig 4.000 €) und Pflegehilfsmittel für einmaligen Bedarf (40 € pro Monat).

Es gibt viele Möglichkeiten, um Pflegebedürftige und ihre pflegenden Angehörigen zu unterstützen. Um diese Unterstützungsmöglichkeiten optimal zu nutzen, empfiehlt es sich, Beratung bei den Pflegestützpunkten in Anspruch zu nehmen.

장기 요양 2등급부터 현금 지원 또는 재가 및 시설 비용 지원

장기 요양 2등급부터는 현금 지원 또는 사례급여 지원을 받을 수 있습니다. 사례급여 지원이란, 돌봄 서비스 기관을 통해 간병을 받는 경우, 그 기관에 비용이 지급되는 것을 말합니다. 현금 지원이란, 친척, 이웃 또는 친구가 간병인 역할을 할 때 나에게 직접 현금이 지원되는 제도입니다. 다음 그림은 장기 요양 등급에 따른 현금 지원과 사례급여 지원에 대한 내용입니다.

장기 요양 보험 등급에 따른 혜택	
등급에 따른 현금 지원 § 37 SGB XI- 가족이나 지인의 돌봄 수당	
2등급	316.00 €
3등급	545.00 €
4등급	728.00 €
5등급	901.00 €

그림 1.
현금지원

장기 요양 보험 등급에 따른 혜택	
등급에 따른 사례급여 지원 § 36 SGB XI- 돌봄 간병 서비스	
2등급	724.00 €
3등급	1,363.00 €
4등급	1,693.00 €
5등급	2,095.00 €

그림 2.
사례급여 지원

방해 예방 돌봄(연간 1,612유로), 단기 돌봄(연간 1,774유로), 주거 환경 개선 조치(일회성 4,000유로), 일시적인 필요에 따른 돌봄 보조(월 40유로)가 있습니다.

돌봄이 필요한 사람과 간병인을 지원하는 방법은 여러 가지가 있습니다. 이러한 지원을 최대한 활용하기 위해서는 각 지역마다 찾아볼 수 있는 Pflegestützpunkten에서 상담을 받는 것이 좋습니다.

4 Pflegewohngemeinschaft im Alter – Wie finanziere ich sie?

Im Alter wird die Frage nach einer passenden Wohnform immer wichtiger, besonders wenn man auf Pflege angewiesen ist. Eine Möglichkeit ist eine (Pflege-)Wohngemeinschaft (Pflege-WG), in der man mit anderen Menschen zusammenlebt und sich gegenseitig unterstützt. Doch wie finanziert man eine solche WG?

Eine Pflege-Wohngemeinschaft ist keine Einrichtung wie ein Pflegeheim. Stattdessen leben dort mehrere Personen zusammen in einer gemeinsam genutzten Wohnung. Die Betreuung und Pflege werden von ambulanten Pflegediensten übernommen.

Menschen, die pflegebedürftig sind, können je nach Pflegegrad Leistungen aus der Pflegeversicherung bekommen. Es gibt jedoch viele Kosten in einer Pflege-Wohngemeinschaft, wie zum Beispiel Miete, Verpflegung, Reinigung, Strom und Heizung, sowie die Kosten für Pflege und Betreuung. Eine Beispielrechnung zeigt, dass eine Person mit Pflegegrad 4 insgesamt 6.682,64 € für ihre Pflege-WG bezahlen muss. Die Pflegeversicherung übernimmt 1.693 €, so dass die pflegebedürftige Person einen Eigenanteil von 4.989,64 € leisten muss.

Beispielrechnung bei Pflegegrad 4

Kosten	Höhe	Leistungen aus PV	Eigenanteil
Pflege LK 19a (Pauschale 182,95 €/Tag)	5.488,50 €		
Investitionskosten (2,5 %)	137,21 €		
Ausbildungskosten (ca. 1 % von den Pflegesachleistungen)	16,93 €		
Mieten (+Nebenkosten)	700,00 €		
Haftpflichtversicherung	15,00 €		
Rücklagen	25,00 €		
Lebenshaltung/ Haushalt	250,00 €		
Verwahrgeld/ Taschengeld	50,00 €		
Pflegesachleistungen § 36 SGB XI		1.693,00 €	
	6.682,64 €	1.693,00 €	4.989,64 €

4 노인 공동 생활 시설 - 어떻게 재정을 마련할 수 있을까요?

노년기에는 적절한 주거 형태에 대한 문제가 점점 더 중요해지며, 특히 타인의 간병에 의존하는 경우 더욱 그렇습니다. 이에 대한 한 가지 대안은 다른 사람들과 함께 살면서 서로를 지원하는 노인 공동 생활 가정 (Pflege-WG)입니다. 노인 공동 생활 가정은 어떻게 지원을 받을 수 있을까요?

노인 공동 생활 가정은 요양원 같은 시설이 아닙니다. 여러 사람이 공동 주택에서 함께 생활하는 것으로 돌봄 및 간호는 외래 간호 서비스를 지원받을 수 있습니다.

돌봄이 필요한 사람은 장기 요양 등급에 따라 보험의 혜택을 받을 수 있습니다. 그러나 노인 공동 생활 가정에서는 돌봄 및 지원 비용뿐만 아니라 임대

료, 식비, 청소비, 전기료, 난방비 등 많은 비용이 발생합니다. 예를 들어, 장기 요양 4등급을 받은 사람은 노인 공동 생활 가정에 총 6,682.64유로를 지불해야 합니다. 보험사에서 1,693유로만 보장하므로 돌봄이 필요한 사람은 자기부담금 4,989.64유로를 지불해야 합니다.

장기 요양 4등급에 대한 비용 예시

비용	금액	보험사 부담	개인 부담
돌봄 및 간병 서비스 비용 LK 19a (일일 고정 비용 182.95€)	5,488.50 €		
투자비용 (요양 사례 급여비의 약 2.5% 정도)	137.21 €		
교육비용 (요양 사례 급여비의 약 1% 정도)	16.93 €		
임대료 (+부대비용)	700.00 €		
파손 책임 보험	15.00 €		
준비금	25.00 €		
생활비/가계 비용	250.00 €		
보호금/용돈	50.00 €		
사례급여 지원금 § 36 SGB XI		1,693.00 €	
	6,682.64 €	1,693.00 €	4,989.64 €

Was tun, wenn das Einkommen und Vermögen nicht ausreichen?

Wenn das Einkommen und Vermögen nicht ausreichen, kann man einen Antrag auf finanzielle Unterstützung beim zuständigen Sozialamt stellen. Es gibt ein bestimmtes Geld, das man behalten darf, das nennt man Schonvermögen. Man kann zum Beispiel bis zu 10.000 € sparen (oder 20.000 €, wenn man verheiratet oder in einer Lebenspartnerschaft ist). Auch kann man bis zu 8.700 € für Bestattung und Grabpflege sparen. Wenn man ein Haus oder eine Wohnung hat, in dem man wohnt, dann darf man das auch behalten. Die erwachsenen Kinder von Pflegebedürftigen müssen ihre Eltern erst dann finanziell helfen, wenn sie ein Jahreseinkommen über 100.000 € verdienen.

Eine (Pflege-)Wohngemeinschaft kann eine gute Möglichkeit sein, im Alter mit anderen Menschen zusammenzuleben und sich gegenseitig zu unterstützen. Es gibt verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten, um eine solche WG zu gründen. Wichtig ist es jedoch, sich frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen und sich gut zu informieren, um die beste Option zu finden.

소득과 자산이 충분하지 않은 경우 어떻게 해야 하나요?

소득과 자산이 충분하지 않은 경우 지역 담당 사회 복지과에 재정 지원을 신청할 수 있습니다. „자산 중 일정 금액을 보유할 수 있는데, 이를 „보호재산 „Schonvermögen“이라고 합니다. 예를 들어, 최대 10,000유로(또는 결혼했거나 동반자와 생활하는 경우 20,000유로)까지 저축할 수 있습니다. 또한, 장래 나의 장례 및 묘지를 위해 최대 8,700유로까지 저축할 수 있습니다. 주거 중인 주택이나 아파트가 있는 경우 이를 그대로 유지할 수 있습니다. 장기 요양이 필요한 사람의 성인 자녀는 연간 소득이 100,000€ 이상인 경우에만 부모를 재정적으로 돕도록 규정되어 있습니다.

노인 공동 생활 가정은 노년기에 다른 사람들과 함께 생활하고 서로를 도울 수 있는 좋은 방법이 될 수 있습니다. 이러한 공동체를 만들 수 있는 다양한 자금 조달 방법들이 있습니다. 하지만, 거주 형태에는 여러 가지가 있기에, 미리 미리 노년기 거주형태에 대해 알아보고, 나에게 가장 적절한 거주형태를 찾기 위해 좋은 정보를 얻는 것이 무엇보다 중요합니다.

5 Altersdiskriminierung und anti-asiatischer Rassismus – Was kann man dagegen tun?

Altersdiskriminierung bedeutet, dass Menschen aufgrund ihres Lebensalters negativ bewertet werden und dadurch die Teilhabe und die selbstbestimmte Lebensgestaltung eingeschränkt wird. Sie tritt nicht nur im Arbeitsbereich auf, sondern auch in anderen Lebensbereichen wie Digitalisierung, Stipendien, Ehrenamt, Krediten, Versicherungen oder Freizeitangeboten. Ein Beispiel für Altersdiskriminierung ist die Ablehnung einer Bewerbung, weil die Person als zu alt angesehen wird.

Anti-asiatischer Rassismus bedeutet, dass Menschen aus Asien oder solche, die asiatisch aussehen, schlecht behandelt werden. Das kann Vorurteile, Diskriminierung oder Gewalt bedeuten. Stereotypen sind auch Teil davon, wenn man denkt, dass alle asiatisch-gelesene Menschen bestimmte Eigenschaften oder Verhaltensweisen haben. Anti-asiatischer Rassismus kann in der Arbeit, in Schulen oder im täglichen Leben passieren, wo asiatisch-gelesene Menschen nicht fair behandelt oder ausgeschlossen werden. Manchmal kann es sogar Gewalt oder Hassverbrechen geben.

Wenn man wegen seines Alters oder seines Aussehens schlecht behandelt wird, was kann man dagegen tun? In dieser Broschüre möchten wir Ihnen **die Berliner Registerstelle** und die **Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung und chronische Erkrankung (adb)** vorstellen.

•Die Berliner Register

sind ein Projekt-Netzwerk, das aus Registerstellen in 12 Berliner Bezirken besteht und aus Fördermitteln des Landes Berlins finanziert wird. Sie wurden ins Leben gerufen, um gegen Diskriminierung und Ausgrenzung vorzugehen. Durch das Dokumentieren von Vorfällen machen die Register Diskriminierung und Rassismus sichtbar. Die Meldung bei den Registern kann daher als wichtiger und einfacher Schritt zur Bekämpfung von Diskriminierung und Rassismus angesehen werden.

Jede Person kann kostenfrei und anonym einen Vorfall melden. Außerdem hilft das Personal der Register Menschen dabei, weitere Unterstützung und Beratung zu finden. Die Grundsätze der Register sind Vertraulichkeit, Respekt und Anonymität. Besonders wichtig ist die Perspektive der Betroffenen, d.h., es wird nicht in Frage gestellt, ob die Erfahrung, die die Betroffenen gemacht haben, tatsächlich Diskriminierung oder Rassismus ist.

5 노년기 차별과 아시아계 인종차별 - 어떻게 대처할 수 있나요?

연령 차별이란 나이에 의해 부정적으로 평가되며, 이로 인해 사회 참여와 자기 결정이 제한되는 것을 의미합니다. 이는 직장 분야뿐만 아니라 디지털화, 장학금, 자원 봉사, 대출, 보험 또는 여가 활동과 같은 다른 삶의 영역에서도 발생합니다. 연령 차별의 예로는 나이가 너무 많다는 이유로 입사 지원이 거부되는 경우를 들 수 있습니다.

아시아계 인종 차별은 아시아 출신 또는 아시아인처럼 보이는 사람들이 부당하게 대우받는 것을 의미합니다. 이는 편견, 차별 또는 폭력이 포함됩니다. 모든 아시아계 사람들이 특정한 특성이거나 행동 양식을 가질 것이라고 생각하는 고정관념도 인종차별의 일부입니다. 아시아인에 대한 인종차별은 직장, 학교 또는 일상 생활에서 아시아계 사람들을 공정하게 대우받지 못하거나 배제되는 경우로 나타날 수 있습니다. 때로는 폭력이나 증오 범죄까지 발생할 수도 있습니다.

Berliner Registerstelle

<https://www.berliner-register.de/>
Leiterin: Kati Becker

E-Mail: info@berliner-register.de (PGP)
Anai Ahrens: +49 1590 1307599, aa@berliner-register.de (PGP)
Kati Becker: +49 1590 1307803, kb@berliner-register.de (PGP)
Lea Lölhöffel: +49 1590 1955133, ll@berliner-register.de (PGP)

나이나 외모 때문에 부당한 대우를 받는다면 어떻게 대처할 수 있을까요? 이 안내서에서는 **베를린 등록 사무소 (Berliner Registerstelle)**와 **고령, 장애 및 만성 질환 차별 금지 상담소 (adb)**에 대해 소개하고자 합니다.

•베를린 등록 사무소 (Berliner Registerstelle)

베를린 등록 사무소는 12개 자치구에서 운영되고 있고 베를린 주에서 지원을 받는 프로젝트 네트워크입니다. 이들은 차별과 배제에 대한 대응 조치를 취하기 위해 설립되었습니다. 등록 사무소는 모든 종류의 차별적 사건을 문서화함으로써 차별과 인종차별을 더욱 가시화합니다. 따라서 등록 사무소에 간단히 신고하는 것만으로도 차별과 인종차별을 근절하는데 매우 중요한 역할을 합니다.

누구나 무료로 익명으로 사건을 신고할 수 있습니다. 또한 등록 사무소 직원은 사람들이 추가 지원과 상담을 받을 수 있도록 도와줍니다. 등록 사무소의 원칙은 기밀성, 존중, 익명성입니다. 피해자의 관점이 특히 중요하며, 피해자들이 경험한 것이 실제로 차별이나 인종 차별인지에 대해 의문을 제기하지 않습니다.

•Die Berliner Register

Die Berliner Register haben zwischen 2008 und 2022 insgesamt 116 Fälle von anti-asiatischem Rassismus dokumentiert. Das entspricht nur 2,1% der gesamten dokumentierten Fälle.



WWW.BERLINER-REGISTER.DE

Insgesamt haben die Berliner Register zwischen den Jahren 2008 und 2022

116

ANTI-ASIATISCH RASSISTISCHE VORFÄLLE DOKUMENTIERT.

Anti-asiatischer Rassismus

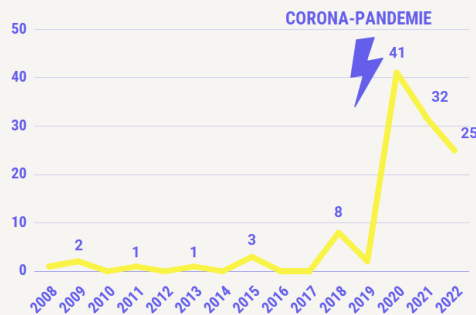
Es wurde jedoch deutlich, dass rassistische Vorfälle gegen asiatisch-gelesene Menschen während der Corona-Pandemie zugenommen haben.



WWW.BERLINER-REGISTER.DE

Vorfälle im Jahresvergleich

Wie viele anti-asiatisch rassistische Vorfälle haben die Berliner Register pro Jahr erfasst?



•베를린 등록 사무소 Die Berliner Register

베를린 등록 사무소에는 2008년부터 2022년까지 총 116건의 반아시아 인종차별 사례가 기록되어 있습니다. 이는 문서화된 전체 사례의 2.1%에 해당합니다.



WWW.BERLINER-REGISTER.DE

Insgesamt haben die Berliner Register zwischen den Jahren 2008 und 2022

116

ANTI-ASIATISCH RASSISTISCHE VORFÄLLE DOKUMENTIERT.

Anti-asiatischer Rassismus

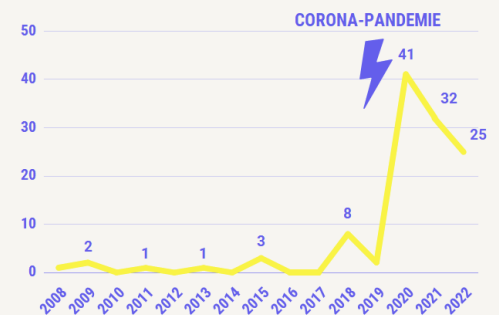
그러나 코로나 팬데믹 기간 동안 아시아 출신 또는 아시아인처럼 보이는 사람들을 대상으로 한 인종차별 사건이 비약적으로 증가했습니다.



WWW.BERLINER-REGISTER.DE

Vorfälle im Jahresvergleich

Wie viele anti-asiatisch rassistische Vorfälle haben die Berliner Register pro Jahr erfasst?



Im Vergleich zu den Ergebnissen der Berliner Registerstelle haben Umfragen von GePGeMi (2019 & 2020) ein anderes Bild gezeigt: Es wurde deutlich, dass viele asiatisch-gelesene Menschen von rassistischen Äußerungen oder Handlungen betroffen sind, mehr als die Zahl, die von den Registerstellen erfasst wurde.

Warum haben nur wenige Betroffene die Fälle bei den Registerstellen gemeldet? Aus Sicht der betroffenen Zielgruppe gibt es folgende Antworten:

- **Die Registerstelle sei nicht ausreichend bekannt.**
- **Es bestehe Sorge, dass die Meldung kompliziert sei.**
- **Die emotionale Auseinandersetzung mit dem Fall belaste Betroffene.**
- **Es sei frustriert, weil immer wieder Vorfälle passieren.**

•Die Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung und chronische Erkrankung (adb)

setzt sich dafür ein, die Rechte von Betroffenen durchzusetzen und unterstützt sie außergerichtlich. Menschen mit Migrationsgeschichte machen etwa 30% der Beratungsfälle aus.

Die Beratungsstelle bietet:

- **Beratung, die auf Lösungen ausgerichtet ist und individuell auf Sie zugeschnitten ist.**
- **Beratung, die zu Ihnen kommt, wenn Sie nicht zu ihr kommen können.**
- **Unterstützung bei wichtigen Terminen, wie Gerichtsterminen oder wichtigen Gesprächen.**
- **Briefe schreiben, um andere zu bitten, sich zu Ihrer Situation zu äußern.**
- **Aufzeichnen und Dokumentieren von Fällen.**
- **Hilfe bei der Kontaktaufnahme mit der Presse, wenn Sie möchten.**
- **Verweis auf andere Beratungsstellen, wenn Sie weitere Hilfe benötigen.**

GePGeMi (2019년 및 2020년)의 설문 조사 결과에 따르면, 베를린 거주 200명이 넘는 설문 참여자의 79%가 인종차별적인 발언 및 행동의 피해를 받은 것으로 나타나고 있습니다. 이와 비교한 등록 사무소의 수치는, 극소수의 반아시아 인종차별 사례만이 등록 사무소에 등록되었다는 것을 뜻합니다.

왜 몇몇 피해자들만 등록 사무소에 사례를 신고했을까요? 피해자 대상의 관점에서는 다음과 같이 설명할 수 있습니다:

- 등록 사무소가 충분히 알려지지 않았습니다.
- 신고 절차가 복잡하다고 우려할 수 있습니다.
- 등록시 사건에 대한 감정적 대면은 피해 대상자에게 부담이 될 수 있습니다.
- 반복적인 사건이 연속적으로 발생하여 좌절감을 느낄 수 있습니다.

•고령, 장애 및 만성 질환 차별 금지 상담소 (adb)

피해자의 권리를 시행하고 법정 도움을 제외한 부분들을 지원하기 위해 노력하고 있습니다. 이주 배경을 가진 사람들은 상담 사례의 약 30%를 차지합니다. 상담소에서 제공하는 서비스:

- 해결책 중심의 개인 맞춤형 상담
- 상담소에 가지 못할 경우 직접 찾아가는 상담
- 재판이나 중요한 대화 등 중요한 일정에서의 지원
- 타인에게 상황에 대한 의견을 표현하기 위한 편지 작성
- 사례 기록 및 문서화
- 필요한 경우 언론에 연락 지원
- 추가 도움이 필요한 경우 다른 상담소 연계

Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung, Chronische Erkrankung

<https://www.diskriminierung-berlin.de/>

Beratungen nach Anmeldung unter

Telefon: 030 / 27 59 25 27

Mobil: 0163 42 52 441 (Agnieszka Schwager) / 0176 47 35 81 82

(Anna Heidrich) / 0159 04 37 07 94 (Christian Grothaus)

Mail: adb@lv-selbsthilfe-berlin.de

Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V.

Littenstraße 108 010179 Berlin

Anhang

Freizeitangebote für Senior*innen

-das Stadtteilzentrum Friedrichshain und
das AWO-Begegnungszentrum-

Die Freizeitangebote sind Teil der offenen Altenhilfe. Es gibt verschiedene Einrichtungen, die eine Vielzahl von Aktivitäten für ältere Menschen anbieten. In dieser Broschüre stellen wir Ihnen zwei Einrichtungen vor: **Das Stadtteilzentrum Friedrichshain (Volkssolidarität)** und **das AWO-Begegnungszentrum (Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Berlin Spree-Wuhle e.V. Begegnungszentrum)**.

Das Stadtteilzentrum Friedrichshain (Volkssolidarität)

ist ein Ort, wo Menschen aus der Nachbarschaft sich treffen und austauschen können. Es befindet sich in der Pauline-Staegemann-Str. 6 und Friedenstr. 32, 10249 Berlin. Das Stadtteilzentrum Friedrichshain bietet verschiedene Aktivitäten an.

Unsere Angebote für Senior*innen:

- Kiezspaziergänge



Für die Leute, die nicht gut zu Fuß sind, haben wir einen Ricscha dabei.

첨부

어르신들을 위한 여가 활동

-Stadtteilzentrum Friedrichshain과
AWO-Begegnungszentrum-

여가 활동은 어르신을 위한 개방적인 돌봄 중 하나입니다. 다양한 시설에서 어르신을 위한 여러 가지 활동을 제공하고 있습니다. 이 안내서에서는 두 곳의 시설을 소개합니다: Volkssolidarität 기관의 Friedrichshain 지역 센터와 Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Berlin Spree-Wuhle e.V.의 AWO- Begegnungszentrum입니다.

Friedrichshain 지역 센터

인근 지역의 이웃들이 모여 소통하고 교류할 수 있는 장소입니다. 주소는 Pauline-Staegemann-Str. 6 및 Friedenstr. 32, 10249 베를린입니다. Friedrichshain 지역 센터에서는 어르신들을 위한 다양한 활동이 마련되어 있습니다.

어르신을 위한 프로그램:

- 동네 산책



보행에 어려움이 있는 분들을 위해 인력거 제공

● Seniorencafé an jedem Mittwoch um 15 Uhr



Jeden Mittwoch, 15 Uhr
mit Programm 1-2x/Monat

● Autofahren 2 Male im Monat ins Umland Berlins



2x/Monat machen wir einen Ausfahrt ins
Umland Berlins, mit und ohne Rollator.

Z.B. Kloster Lehnin, Schloss und Park Babels-
berg, Schloss Charlottenburg, Domäne Dahlem.

● Frühstück und Gemeinsames Essen



Dienstag 10 Uhr Frühstück
Dienstag 18 Uhr Abendessen
Freitag 10 Uhr interkulturelles
Frühstück.

화요일 오전 10시 아침식사
화요일 저녁 18시 저녁식사
금요일 오전 10시 다문화 아침 식사

●매주 수요일 오후 3시 시니어 카페 오픈



매주 수요일 오후 3시
매월 1~2회 프로그램 운영

●한 달에 두 번 베를린 근교로 자동차 여행



매월 2회 베를린 근교로 자동차 여행,
걷기 보조 기구 지참 가능.
예) 레니네 수도원, 바벨스베르크 궁전과 공원,
샤를로텐부르크 궁전, 달렘 도메인 등

**Das Stadtteilzentrum
Friedrichshain**

[https://volkssolidaritaet-berlin.de/
einrichtungen/stadtteilzentrum-
friedrichshain/](https://volkssolidaritaet-berlin.de/einrichtungen/stadtteilzentrum-friedrichshain/)

Pauline-Staegemann-Straße 6,
10249 Berlin
Friedenstraße 32, 10249 Berlin

Johannes Dumpe
Einrichtungsleitung

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 09:30 - 16:00 Uhr

+49 30 40366 1127
stz-friedrichshain@volkssolidaritaet.
de

das AWO-Begegnungszentrum (Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Berlin Spree-Wuhle e.V. Begegnungszentrum)

ist eine Einrichtung der Arbeiterwohlfahrt und befindet sich in der Adalbertstr. 23a, 10997 Berlin. Hier gibt es Beratung, Angebote zur Integration, Bildung und Treffpunkte für Migrant*innen und Deutsche. Jeden Monat gibt es ein Programm mit vielen verschiedenen Veranstaltungen und Gruppentreffen, zum Beispiel:

- Kiezspaziergänge
- Einmal im Monat findet eine kulturelle Veranstaltung statt.
- Jeden Dienstag von 11 bis 14 Uhr gibt es ein Treffen für Menschen, die gerne stricken, häkeln oder nähen.
- Jeden Mittwoch von 11 bis 12:30 Uhr gibt es einen Tanzkurs.
- Jeden Freitag von 12 bis 15 Uhr gibt es ein kostenloses Angebot mit warmer Suppe, Getränken und der Möglichkeit, über alles zu sprechen, was einen beschäftigt.
- Jeden Freitag von 14 bis 16 Uhr gibt es ein digitales Café für alle Fragen rund um das Thema Computer und Internet.
- Jeden Donnerstag von 15:30 bis 18 Uhr gibt es ein Begegnungs-Café für Menschen, die neu in Deutschland sind und gerne Deutsch sprechen möchten oder sich mit anderen austauschen wollen.

Sie können alle Freizeitangebote für ältere Menschen auf der Internetseite <https://seniorennetz.berlin/list/l/de/t/service?s=1> finden.

AWO-Begegnungszentrum

<https://www.begegnungszentrum.org/hauptnavigation/home>

AWO Begegnungszentrum Kreuzberg

Adalbertstrasse 23a 10997 Berlin

Tel. (030) 695 356-22

Fax (030) 695 356-34

begegnungszentrum@awo-spree-wuhle.de

AWO- Begegnungszentrum

(Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Berlin Spree-Wuhle e.V. Begegnungszentrum)

AWO-Begegnungszentrum은 Arbeiterwohlfahrt(근로자 복지 협회)의 시설로 Adalbertstr. 23a, 10997 베를린에 위치해 있습니다. 이 곳에서는 이주민과 독일인을 위한 상담, 통합 프로그램, 교육 및 만남의 장소가 제공됩니다. 매월 다양한 이벤트의 프로그램과 그룹 모임이 있습니다. 예를 들면 :

- 동네 산책하기
- 매월 1회 문화 행사가 있습니다.
- 매주 화요일 오전 11시부터 오후 2시까지 뜨개질, 크로세 또는 바느질을 좋아하는 사람들을 위한 모임이 있습니다.
- 매주 수요일 오전 11시부터 오후 12시 30분까지 댄스 강습이 있습니다.
- 매주 금요일 정오부터 오후 3시까지 따뜻한 스프와 음료가 무료 제공되며, 원하는 모든 주제로 이야기할 수 있는 자유로운 모임이 있습니다.
- 매주 금요일 오후 2시부터 오후 4시까지 컴퓨터와 인터넷에 관련된 모든 질문에 대한 디지털 카페를 운영합니다.
- 매주 목요일 오후 3시 30분부터 오후 6시까지 독일에 새로 오신 분들이 독일어를 배우거나, 다른 사람들과 의견을 교환하고 싶은 분들을 위한 만남의 카페를 운영합니다.

노년층을 위한 모든 여가 활동은 웹사이트 <https://seniorennetz.berlin/list/l/de/t/service?s=1> 에서 확인하실 수 있습니다.



- Kochtreff „Zusammen isst man weniger allein“- Markthalle Neun
- 요리모임 „Zusammen isst man weniger allein“- 마크트할레 노인



- Internationaler Tag gegen Rassismus
- 국제 인종차별 반대의 날



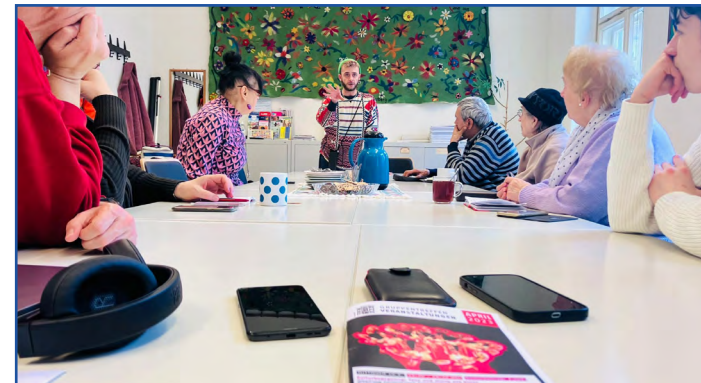
- Ehrenamtlichen Treffen(Winterfest)
- 자원봉사자들의 모임 (겨울행사)



- Vernissage der Ausstellung „Altern in der vielfaltgesellschaft Berlin“
- 전시회 오프닝 „Altern in der vielfaltgesellschaft Berlin“



- Treffen des Digitales Cafe
- 디지털 카페 모임



- Donnerstagsgruppe
- 목요일 만남의 카페

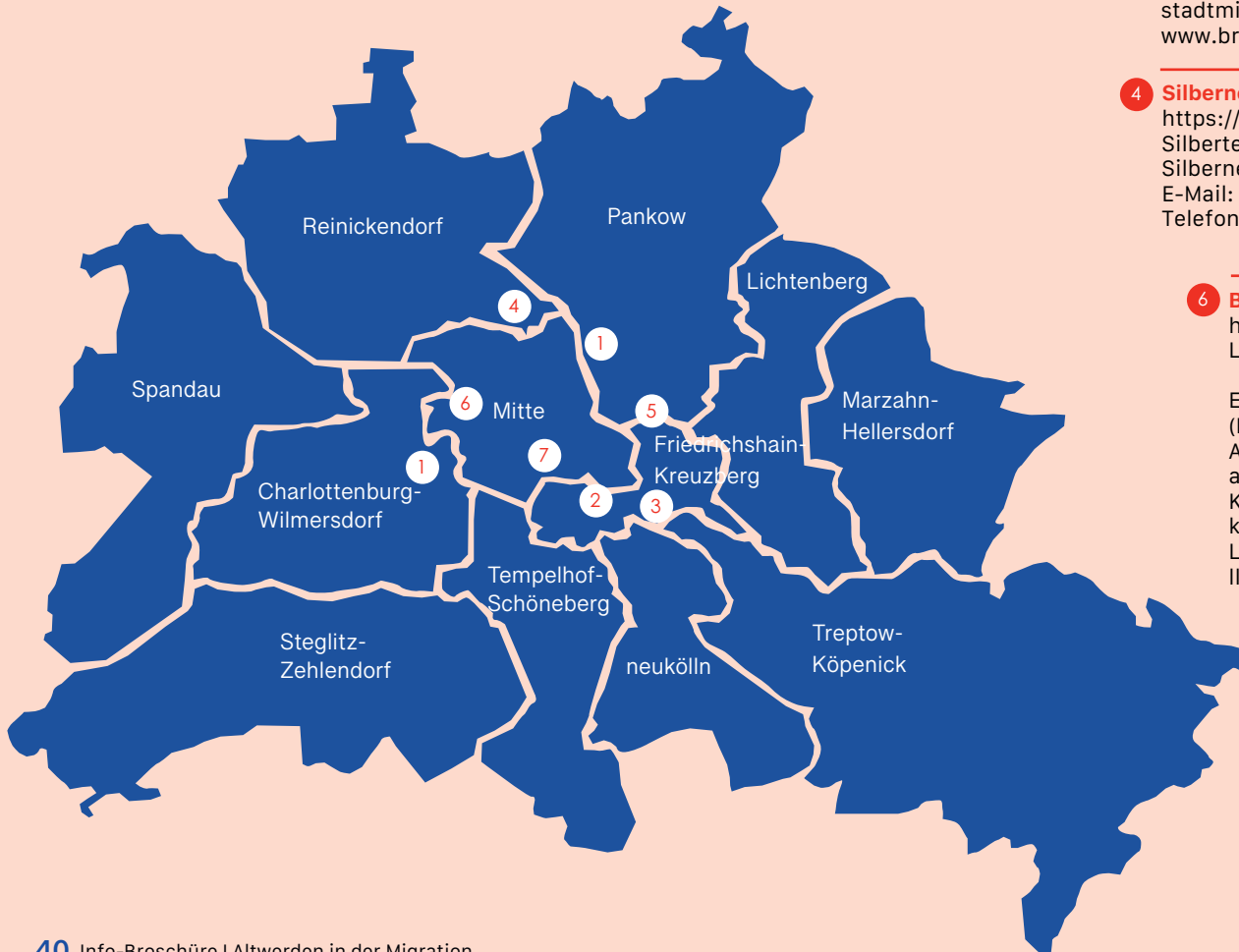


Adressen im Überblick / 주소 목록

Seniorennetz Berlin: <https://seniorennetz.berlin/l/de>
Pflegestützpunkte: <https://www.pflegestuetzpunkteberlin.de/>

- 1 GePGeMi e.V.**
<https://www.gemi-berlin.de/>
Geschäftsbüro: Schivelbeiner Str. 6, 10439 Berlin
Beratungsbüro: Trautenaustraße 5, 10717 Berlin 2. Etage im Pangea-Haus

Tel. 030 2869 8795 / 030 9842 4316
E-Mail. info@gemi-berlin.de



- 2 Brückenbauerinnen**
<https://www.diakonie-stadtmitte.de/senioren-pflege/interkulturelle-brueckenbauerinnen-in-der-pflege-ibip/ueber-das-projekt>

Kontakt
Interkulturelle Brückenbauer*innen in der Pflege (IBIP)
Projektleitung
Nazife Sari
Wassertorstraße 21a
10969 Berlin

Tel.: (030) 69 51 78 23
n.sari@diakonie-stadtmitte.de
Brueckenbauerinnen@diakonie-stadtmitte.de
www.brueckenbauerinnen.de

- 4 Silbernetz**
<https://silbernetz.org/>
Silbertelefon: 0800 4 70 80 90
Silbernetz e.V.
E-Mail: kontakt@silbernetz.de
Telefon: 030 54 45 330 22

- 6 Berliner Registerstelle**
<https://www.berliner-register.de/>
Leiterin: Kati Becker

E-Mail: info@berliner-register.de (PGP)
Anai Ahrens: +49 1590 1307599, aa@berliner-register.de (PGP)
Kati Becker: +49 1590 1307803, kb@berliner-register.de (PGP)
Lea Lölhöffel: +49 1590 1955133, ll@berliner-register.de (PGP)

- 3 AWO-Begegnungszentrum**
<https://www.begegnungszentrum.org/hauptnavigation/home>

AWO Begegnungszentrum Kreuzberg
Adalbertstrasse 23a 10997 Berlin
Tel. (030) 695 356-22
Fax (030) 695 356-34
begegnungszentrum@awo-spree-wuhle.de

- 5 Das Stadtteilzentrum Friedrichshain**
<https://volkssolidaritaet-berlin.de/einrichtungen/stadtteilzentrum-friedrichshain/>

Pauline-Staegemann-Straße 6, 10249 Berlin
Friedenstraße 32, 10249 Berlin

Johannes Dumpe
Einrichtungsleitung
Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 09:30 - 16:00 Uhr
+49 30 40366 1127
stz-friedrichshain@volkssolidaritaet.de

- 7 Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung, Chronische Erkrankung**
<https://www.diskriminierung-berlin.de/>

Beratungen nach Anmeldung unter
Telefon: 030 / 27 59 25 27
Mobil:
0163 42 52 441 (Agnieszka Schwager)
0176 47 35 81 82 (Anna Heidrich)
0159 04 37 07 94 (Christian Grothaus)
Mail: adb@lv-selbsthilfe-berlin.de

Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V.
Littenstraße 108
10179 Berlin

Die Pflegestützpunkt in Berlin

Sprechzeiten:
Dienstag: 09:00 – 15:00 Uhr
Donnerstag: 12:00 – 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Service-Nummer der Berliner Pflegestützpunkte
0800 5950059 (kostenfrei)
Montag – Freitag von 09:00 – 18:00 Uhr

*spezialisierte Beratung für Familien mit pflegebedürftigen Kindern

**spezialisierte Wohnberatung (Schwerpunkt wohnumfeldverbessernde Maßnahmen)

Pankow

Hauptstr. 29 a, 13158 Berlin*	0800 265080-24890
Mühlenstr. 48, 13187 Berlin**	030 47531719
Am Steinberg 10, 13086 Berlin	030 3385364-50

Reinickendorf

Kurhausstr. 30, 13467 Berlin, c/o Dominikus Krankenhaus Berlin, Haus 1, 3. OG*	030 3385364-40
Glienicker Str. 6 a, 13467 Berlin	030 41744891
Wilhelmsruher Damm 116, 13439 Berlin**	030 49872404

Spandau

Galenstr. 14, 13597 Berlin	030 902792026
Heerstr. 440, 13593 Berlin	030 3385364-30
Nonnendammallee 104, 13629 Berlin*	030 257949281

Tempelhof-Schöneberg

Hundsteinweg 6, 12107 Berlin (Eingang Mariendorfer Damm 197 – 199, 12107 Berlin)	030 3385364-60
Hauptstr. 17, 10827 Berlin*	0800 265080-26210
Ottokarstr. 1, 12105 Berlin** Berlin**	030 7550703

Steglitz-Zehlendorf

Albrechtstr. 81 a, 12167 Berlin**	030 76902600
Ferdinandstr. 35, 12209 Berlin	030 3385364-80
Teltower Damm 35, 14169 Berlin*	0800 265080-26550

Treptow-Köpenick

Albert-Einstein-Str. 2, 12489 Berlin	0800 265080-27450
Myliusgarten, 12587 Berlin*	030 3385364-920
Spreestr. 6, 12439 Berlin**	030 47474702

Charlottenburg-Wilmersdorf

Bundesallee 50, 10715 Berlin	030 8931231
Kaiserin-Augusta-Allee 85, 10589 Berlin	030 3385364-910
Ernst-Reuter-Platz 2, 10587 Berlin*	0800 265080-25201

Friedrichshain-Kreuzberg

Strausberger Platz 13 – 14, 10243 Berlin*	0800 265080-22660
Prinzenstr. 23, 10969 Berlin**	030 25700673
Wilhelmstr. 138 – 139, 10963 Berlin	030 613760761

Marzahn-Hellersdorf

Janusz-Korczak-Str. 17, 12627 Berlin*	0800 265080-28686
Marzahner Promenade 49, 12679 Berlin**	030 5143093
Blumberger Damm 2 k, 12683 Berlin**	030 2700498-40

Mitte

Brückenstraße 4, 10179 Berlin*	0800 265080-28100
Kirchstr. 8 a, 10557 Berlin	030 3385364-0
Reinickendorfer Str. 61, 13347 Berlin**	030 45941103

Lichtenberg

Reichenberger Str. 3, 13055 Berlin, Ärz-tehaus Rudolf Virchow	030 3385364-70
Einbecker Str. 85, 10315 Berlin**	030 40366-1160
Rummelsburger Str. 13, 10315 Berlin*	030 259357955

Neukölln

Karl-Marx-Str. 66 (Neukölln-Arcaden), 12043 Berlin*	0800 265080-27110
Groß-Ziethener Chaussee 16, 12355 Berlin	030 3385364-20
Rollbergstraße 30, 12053 Berlin**	030 6897700

Berliner Register

Berliner Registerstelle

Leiterin: Kati Becker E-Mail: info@berliner-register.de (PGP)
Anai Ahrens: +49 1590 1307599, aa@berliner-register.de (PGP)
Kati Becker: +49 1590 1307803, kb@berliner-register.de (PGP)
Lea Lölhöffel: +49 1590 1955133, ll@berliner-register.de (PGP)

Register Charlottenburg-Wilmersdorf

SJ – Die Falken LV Berlin
Schloßstraße 19, 14059 Berlin
Telefon: +49 178 9185896
Mobiltelefon: +49 163 0812128
E-Mail Adresse: cw@berliner-register.de

Register Friedrichshain-Kreuzberg

UBI KLiZ e.V.
Kreuzigerstraße 23, 10247 Berlin
Telefon: +49 30 74078831
Mobiltelefon: +49 1577 7369942
E-Mail Adresse: fk@berliner-register.de
Website: register-friedrichshain.de

Register Lichtenberg

pad gGmbH
Einbecker Straße 85, 10315 Berlin
Telefon: +49 30 50566518
Mobiltelefon: +49 176 16371635
E-Mail Adresse: lb@berliner-register.de

Register Marzahn-Hellersdorf

Stiftung SPI
Frankfurter Allee 35 – 37, 10247 Berlin
Telefon: +49 30 99275098
Mobiltelefon: +49 172 8695497
E-Mail Adresse: register-mh@stiftung-spi.de

Register Mitte

NARUD e.V.
Brüsseler Straße 36, 13353 Berlin
Telefon: +49 30 40757551
Mobiltelefon: +49 1577 6318728
E-Mail Adresse: register@narud.org

Register Neukölln

Yekmal e.V.
Richardstraße 102, 12043 Berlin
Mobiltelefon: +49 157 392 85 358
E-Mail-Adresse: register-nk@yekmal.de

Register Pankow

Pfefferwerk Stadtkultur gGmbH: [moskito] Fach- und Netzwerkstelle
Christinenstraße 18/19, 10119 Berlin
Mobiltelefon: +49 176 10011456
E-Mail Adresse: pankow@berliner-register.de

Register Reinickendorf

Stiftung SPI
Frankfurter Allee 35–37 Aufgang C, 10247 Berlin
Mobiltelefon: +49 1520 2824537
E-Mail Adresse: register-rd@stiftung-spi.de

Register Spandau

GIZ gGmbH
Reformationsplatz 2, 13597 Berlin
Telefon: +49 162 5781723
Mobiltelefon: +49 1512 7116547
E-Mail Adresse: register.spandau@giz.berlin

Register Steglitz-Zehlendorf

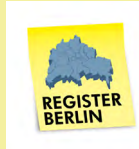
Mittelhof e.V.
Königstraße 42–43, 14163 Berlin
Mobiltelefon: +49 177 4731717
E-Mail Adresse: sz@berliner-register.de

Register Tempelhof-Schöneberg

NUSZ in der UFA-Fabrik e.V.
Viktoriastraße 13, 12105 Berlin
Mobiltelefon: +49 176 58855715
E-Mail Adresse: ts@berliner-register.de

Register Treptow-Köpenick

offensiv'91 e.V.
Hasselwerder Str. 38–40, 12439 Berlin
Telefon: +49 30 65487293
E-Mail Adresse: tk@berliner-register.de



Koordinierung der Berliner Register

Berliner Register c/o pad
gGmbH
Sewanstraße 178
10319 Berlin

Telefon:
+49 1590 1307803
Mobiltelefon:
+49 1590 1307803
E-Mail Adresse:
info@berliner-register.de

Impressum


Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte
Info-Broschüre | Altwerden in der Migration
안내서 Info | 이주민의 노년기
Berlin, 2023

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

 **Gesellschaft**
für psychosoziale Gesundheitsförderung
bei Migrant*innen in Berlin

Partizipations- und Integrationsprogramm	Die Beauftragte des Senats für Integration und Migration	Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales	BERLIN	
---	---	--	---------------	--