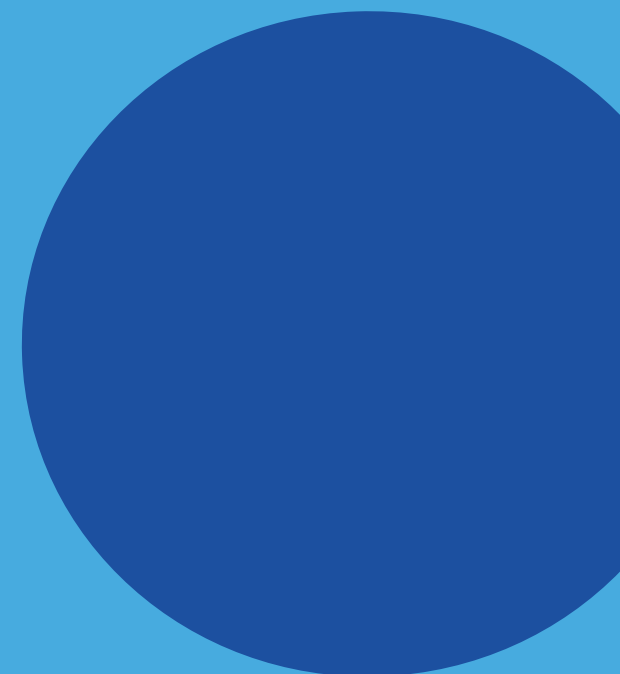
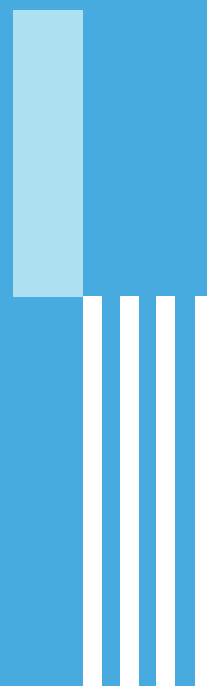


Japanisch / 日本語

Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte

Info-Broschüre I Altwerden in der Migration

情報ブックレット I 移住地で老いる



Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte

Info-Broschüre I Altwerden in der Migration

情報ブックレット I 移住地で老いる



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

Inhaltsverzeichnis

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

目次

前書き – 本ブックレットの目的	4
1 ベルリンの高齢者支援はどのように構成されていますか？	8
2 高齢での孤独 – どのように防げますか？	12
3 在宅介護 – 介護を必要とする人々のための支援にはどのようなものがありますか？	16
4 高齢者の介護共同生活 – 費用をどのように工面しますか？	22
5 年齢差別とアジア人差別 – どんな対策がありますか？	26
付録	
高齢者向け余暇プログラム -フリードリヒスハイン地区センターとAWO交流センター-	32
住所一覧	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:

前書き-本ブックレットの目的

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

• 社会的統合:

社会的・文化的活動に参加することで、高齢の移住者は社会によりよく溶け込み、社会の一員であると感じることができます。新しい友人をつくり、自身の環境を快適と感じることができます。

• エンパワメント:

高齢の移住者は、社会的・政治的な活動に参加することで、自身の権利を主張し、自らの利益のために立ち上がることができます。これにより自信を高め、自己決定感を得ることができます。

• 健康上の利点:

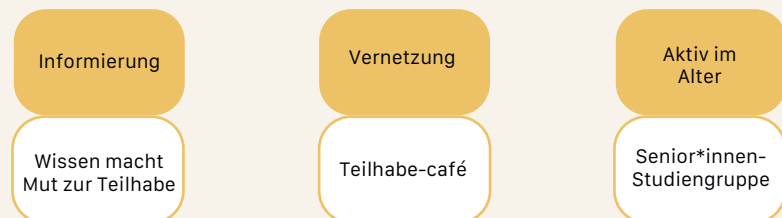
社会的・政治的な活動への参加は、高齢の移住者の身体的・精神的健康にもプラスの効果をもたらします。幸福感の向上、社会的孤立の予防、活動的な生活の推進に寄与します。

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

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

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

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



•Informierung:

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

•Vernetzung:

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

•Aktiv im Alter:

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

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

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



•情報提供:

Wissen macht Mut zur Teilhabe(知識が促す社会参加)は、高齢者に向けて定期的に開催されるイベントで、彼らがどのように社会的・政治的生活に参加できるかについての情報提供を行います。「移住と老い」のテーマに焦点が当てられ、できるだけ多くの高齢者がその恩恵を受けられるよう、情報提供は簡単な言葉で行われ、韓国語・日本語・タイ語・ベトナム語に翻訳されます。

•ネットワーキング:

Teilhabe-Café(社会参加カフェ)は、移民的背景を持つ高齢者、そして若者が集まり、互いに交流する場です。ここではオンラインでの登録やフォームの記入、あるいはインターネットでの情報検索が困難な場合など、実用的な支援も行っています。

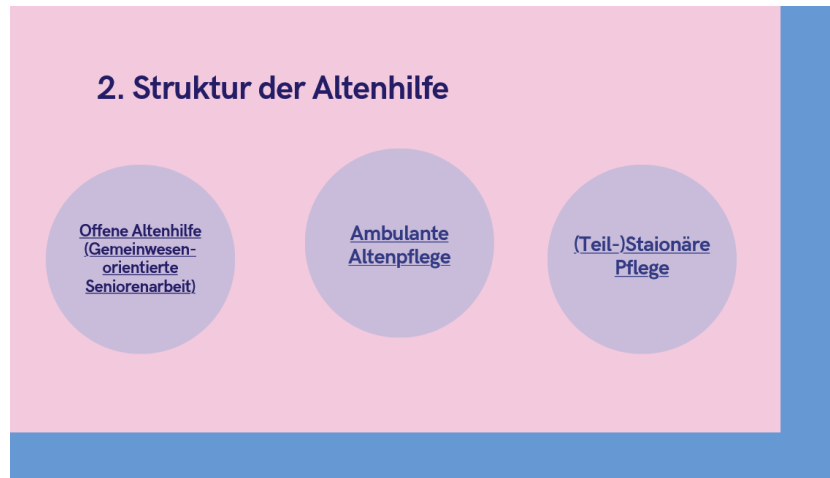
•アクティブな老後:

Senior*innen-Studiengruppe(シニア調査研究グループ)は、移民的背景を持つ高齢者の社会参加を促すことを目指します。アクティブなシニアたちの協力のもと、他の移民的背景を持つ高齢者たちに個人的なアプローチを行います。その際には、Wissen macht Mut zur Teilhabe(知識が促す社会参加)プロジェクトからの社会参加のための情報が本人に直に提供されます。高齢者を訪問する際には対話が行われ、社会参加に際して困難がないかどうか確認されます。問題が把握された場合には、政治や行政への働きかけを通じての解決が図られます。

このブックレットはWerkstatt TAMで作成されたもので、ブックレットシリーズ「移住地で老いる」の一つです。シリーズを通じ、ベルリンで年を取ることに重要な情報をお伝えします。また各ブックレットではベルリンの各施設・団体が提供するさまざまな余暇プログラムを紹介しています。本ブックレットでは、フリードリヒスハイン地区センター(Stadtteilzentrum Friedrichshain)、およびクローイツベルク区のAWO交流センター(AWO-Begegnungszentrum)が提供するプログラムをご紹介します。お役に立てていただければ幸いです。

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 1 ベルリンの高齢者支援はどのように構成されていますか？

高齢者支援または高齢者向けサービスは、公共の課題とみなされています。高齢者向けのサービスは数多くあり、それらは次の3つのグループに分類されます:



• 地域密着型の高齢者向けサービス、または「オープンな高齢者支援」

高齢者の退職後の時間や、家庭生活を終えた後の時間をサポートするため、施設・プログラム・プロジェクト・活動・イベントが提供されることを指します。焦点は、高齢者が自身の老年期をどう過ごすかを自己決定し、社会的つながりを持つことに置かれます。日常生活に制限がある場合でも、できるだけ自立して生活できることを目指します。オープンな高齢者支援を提供する施設には、シニア向け集会所 (Seniorenbegegnungsstätte)、シニアオフィス (Seniorenbüro)、あるいは「移民的背景を持つ高齢者の社会参加を促すワークショップ」プロジェクトを実施するGePGeMi e.V.のような自己組織があります。

• 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.

• 在宅型の老人介護

介護を必要とする高齢者が自宅で介護を受けることを指します。介護スタッフが高齢者の自宅を訪問し、必要なケアを行います。それにより高齢者は慣れ親しんだ地域で過ごすことができ、施設に移る必要がありません。在宅型の老人介護は、非営利団体や民間企業が運営する在宅介護サービスによって提供されます。

• 入所型(または通所型)の介護

自宅での介護ができない一定の時間または期間に、施設に入居することを指します。これは日中、夜間、あるいは数日間から数週間にわたる場合もあります。自宅での介護ができない時間が部分的である場合は、通所型の介護を利用することができます。高齢者施設および介護施設は、非営利団体・民間企業・自治体などのさまざまな組織によって運営されており、それらが入所型(または通所型)の介護を提供しています。

2 Einsamkeit im Alter- Wie kann man dagegen tun?

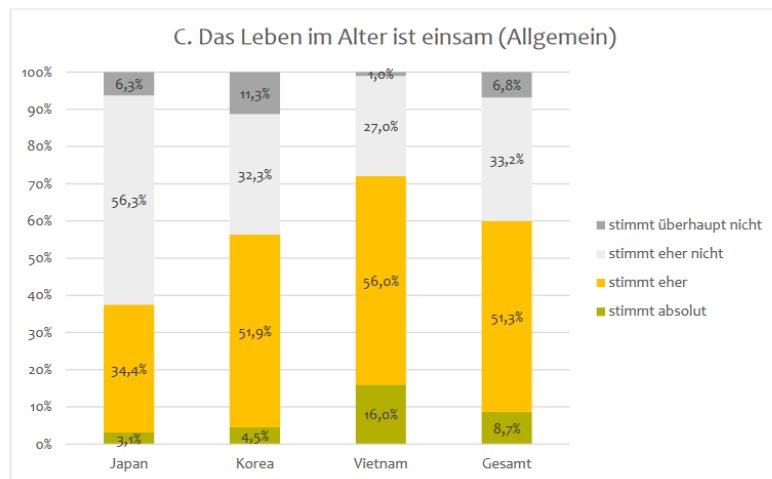
•Einsamkeit im Alter

„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



Quelle: Abbildung unverändert übernommen von GePGeMi e.V.2019 (GePGeMi e.V. 2019: 46)

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 Hochaltes der Einsamkeit – どのように防げますか?

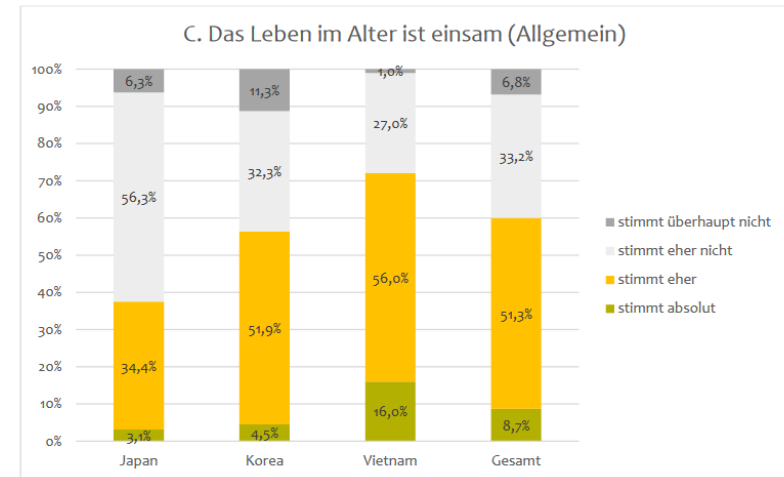
• Hochaltes der Einsamkeit

「孤独とは、自身が持つ人間関係および他の人々との個人的交流が、帰属感や安心感といった自身の欲求に応えられていない、非常に不快な感情である」 (Perlman&Peplau 1981)¹

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

GePGeMiによる2018年の研究²では、ベルリンに住む55歳以上のアジア系移民が、どのように孤独を感じているかが調査されました。ベトナム出身者のうち、72%の人々が高齢期の生活を孤独であると認識していました。韓国人コミュニティの調査対象者では、56.4%がこの主張に同意しています。一方、日本人の調査対象者で同意したのは37.5%でした。

Abbildung 39. Das Leben im Alter ist einsam



Quelle: Abbildung unverändert übernommen von GePGeMi e.V.2019 (GePGeMi e.V. 2019: 46)

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.

孤独は、認知症やうつ病の発症リスクを高めるなどの悪影響をおよぼし、寿命を縮める可能性があります。しかし問題は、多くの高齢者が自の住んで居る地域でどのようなサービスが受けられるかを知らないことです。実際、高齢者の40%が、地域で何が提供されているかについて情報を持っていませんでした。

Silbernetz – 孤独対策サービス

Silbernetz (ジルバーネッツ) は、孤独に悩む人々を支援する組織です。孤独感が長く続くと、当事者ひとりでは対処が難しくなることがあります。そのため Silbernetz e.V. はシンプルかつ行動的な解決策を提供しています。次の3段階のサービスで、孤立の克服を目指します:

•Silbertelefon 0800 4 70 80 90 (ジルバーテレフォン)

話し相手が必要とする人々のためのホットラインです。このホットラインは1日14時間稼働しています。

•Silbernetzfreundschaft (ジルバーネッツフロイントシャフト)

親しい友人関係を築く機会を提供します。電話をかけるとその度に匿名の相手と繋がり、会話ができます。

•Silberinfo (ジルバーインフォ)

基本的な情報をニーズに応じて調べ、その場で提供してくれるサービスです。

2021年以来、Silbernetzはデーヤック友の会 (DeJak-Tomonokai e.V.) と提携して、日本語のサービスを提供しています。日本語で話したい場合は、まず上記のホットライン番号から予約を行い、その後、予約された時間に話をすることができます。

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 在宅介護 – 介護を必要とする人々のための支援にはどのようなものがありますか？

ドイツには在宅介護を必要とする人が330万人います。このうち10人中8人が、家族によって介護とサポートを受けています。在宅介護は移民的背景を持つ人々にとっても重要なテーマとなっています。介護に関して適切なサポートが必要な場合、居住地の近くの介護支援窓口 (Pflegestützpunkte) で、中立的かつ無料のアドバイスを受けることができます。ベルリンでは各地区に3つずつ相談所が設けられています。

2018年以来、介護支援窓口は Interkulturelle Brückenbauerinnen in der Pflege (介護における異文化間の架け橋を築く人々) と特に緊密に連携しています。これにより、介護保険サービス提供の際に起こりうる、言語的・文化的障壁の克服を目指しています。支援が必要な場合、10カ国語での相談 (タンデム相談) が提供されており、アラビア語、ブルガリア語、英語、フランス語、クルド語、マケドニア語、ロシア語、ボスニア語／クロアチア語／セルビア語、トルコ語、ベトナム語が可能です。

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

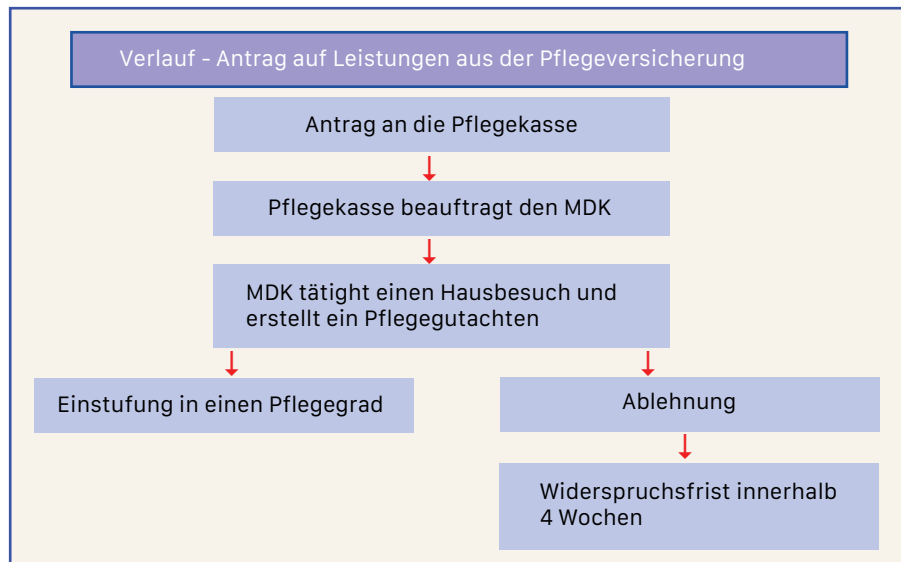
Wassertorstraße 21 a
10969 Berlin
Tel.: (030) 69 51 78 23

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.

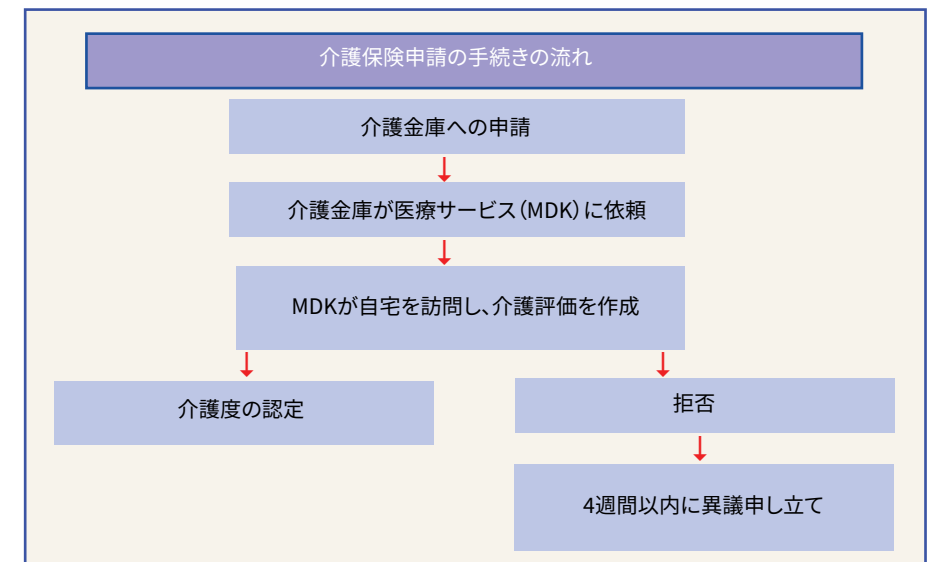


Entlastungsbeitrag ab Pflegegrad 1

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.

介護支援を受けるためには、**介護度 (Pflegegrad)** を取得することが重要となります。介護保険からの給付を受けるには、所管の介護金庫 (Pflegekasse) に申請書を提出する必要があります。介護金庫は健康保険の一部です。申請書は自身が加入する健康・介護保険会社に電話で請求することができます。申請書を提出すると、医療サービスに介護評価の作成が依頼されます。医療サービスは申請者の自宅を訪問し、どの程度の介護が必要で、どの介護度にあたるのかを評価します。

移民的背景を持つ人々は、支援が必要な場合に「介護における異文化間の架け橋を築く人々」のサポートを受けることができます。介護評価の結果に同意できない場合は、4週間以内に異議を申し立てることができます。



介護度1以上: 負担軽減金の支給

介護度は全部で5段階あります。介護度1からは、月額125ユーロの負担軽減金が支給されます。この負担軽減金は、要介護者の日常生活をサポートし、介護者の負担を軽減するために利用できます。この負担軽減金は要介護者に直接支給されるのではなく、家事、付き添い、地域ボランティア等のサービスを提供する認定事業者を支払われます。

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.

介護度2以上:現金および現物の給付

介護度2からは、介護保険からの現金給付および現物給付を受けることができます。現物給付とは、介護サービスや福祉ステーションの費用が肩代わりされることを意味します。現金給付は、親族・隣人・友人が介護者として働いた場合に支払われます。下の図は、介護度に応じた現金給付と物品給付の金額一覧です。

介護度に応じた給付	
介護手当 (現金) § 37 SGB XI - 親族や知人による介護	
Pflegegrad 2	316.00 €
Pflegegrad 3	545.00 €
Pflegegrad 4	728.00 €
Pflegegrad 5	901.00 €

図1:現金給付

介護度に応じた給付	
介護現物給付 § 36 SGB XI - 介護サービス	
Pflegegrad 2	724.00 €
Pflegegrad 3	1,363.00 €
Pflegegrad 4	1,693.00 €
Pflegegrad 5	2,095.00 €

図2:現物給付

他にも、介護者不在時の介護(年間1,612ユーロ)、短期間の介護(年間1,774ユーロ)、住環境改善措置(一回限り4,000ユーロ)、使い捨て介護用品(月額40ユーロ)の提供があります。

要介護者およびその介護者のためのサポートは数多くあります。これらのサポートを最大限に活用するため、介護支援窓口で相談されることをおすすめします。

4 Pflege Wohngemeinschaft 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 高齢者の介護共同生活 – 費用をどのように工面しますか？

老後、特に要介護となった場合、適切な住居のあり方がより重みを増してきます。そのための選択肢に、他の人々と一緒に生活しお互いをサポートし合う介護共同生活 (Pflege-Wohngemeinschaft) が挙げられます。しかし、そのような共同生活の資金はどのように工面したらいいのでしょうか？

介護共同生活は老人ホームなどの介護施設とは異なり、複数の人々が共同のアパートで一緒に暮らします。介助および介護は訪問型の介護サービスによって提供されます。

要介護者は介護度に応じて介護保険から給付金を受けることができます。しかし介護共同生活では、家賃、食費、清掃費、光熱費、そして介護や介助の費用など、多くの費用がかかります。図に示した計算例は、介護度4の人は介護共同生活に計6,682.64ユーロ払う必要があることを示しています。そのうち1,693ユーロを介護

保険がカバーするため、要介護者の自己負担額は4,989.64ユーロとなります。

介護度4での計算例

費用	金額	介護保険からの給付額	自己負担額
介護サービス費用19a (一日あたり一律182.95ユーロ)	5,488.50 €		
投資費用 (2.5%)	137.21 €		
養成分担費 (介護現物給付の約1%)	16.93 €		
家賃 (+管理費)	700.00 €		
賠償責任保険	15.00 €		
積立	25.00 €		
生活費	250.00 €		
預金/小遣い	50.00 €		
介護現物給付 § 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.

所得や資産が十分でない場合、どうすればいいですか？

所得や資産が十分でない場合は、所轄の福祉課 (Sozialamt) に経済的支援の申請をすることができます。ドイツには Schonvermögen (保護資産) と呼ばれる、保有が認められた一定の金額があります。例えば最大10,000ユーロまで (夫婦または登録パートナーの場合は20,000ユーロまで) 貯蓄でき、埋葬費用や墓の維持費として8,700ユーロまで貯蓄することもできます。自分が所有する家またはアパートに居住している場合は、それを所有し続けることが認められます。要介護者の成人した子供は、自身の年収が100,000ユーロを超えるまで、親に経済的支援をする必要がありません。

介護共同生活は、高齢者が他の人々と一緒に生活し、お互いに支え合うための良い方法となり得ます。このようなシェアハウスを立ち上げるためにさまざまな資金調達の方法があります。しかし重要なのは、最適な選択肢を見つけるために、早くからこの問題に取り組んで情報を収集しておくことです。

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 年齢差別とアジア人差別 – どんな対策がありますか？

年齢差別とは、年齢を理由に否定的に判断され、それによって社会参加および生活スタイルの自己決定が制限されることを意味します。これは職業の領域以外にも、デジタル化・奨学金・ボランティア活動・融資・余暇活動など、他の生活領域でも発生します。年齢差別の例としては、その人が高齢すぎるという理由で応募が拒否されることが挙げられます。

アジア人差別は、アジア出身者またはアジア的な外見を持つ人が不当な扱いを受けることを意味します。これには偏見、差別、暴力が含まれます。ステレオタイプもその一つで、アジア系であるとみなされるすべての人々が特定の特徴や行動様式を持つと考えることがそれに当たります。アジア人差別は、職場、学校、日常生活の中で起こる可能性があり、そこではアジア系とみなされる人々が公平に扱われず、排除されます。場合によっては、暴力やヘイトクライムが発生することもあります。

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)

年齢や外見によって差別的な扱いを受けた場合には、どのように対処すればよいのでしょうか？このブックレットではベルリンの **Berliner Registerstelle (ベルリン登録所)** と **Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung und chronische Erkrankung (adb) (年齢・障がい・慢性疾患 反差別相談所)** についてご紹介します。

•Berliner Register (ベルリン登録所)

ベルリン12区に存在する登録所から成るプロジェクト・ネットワークで、ベルリン州からの助成金で運営されています。これらの登録所は差別と排除に対抗するために設立され、事例を記録することで差別および人種差別を可視化します。登録所への報告は、差別および人種差別と闘うための重要な一歩とされています。

誰でも無料かつ匿名で事件を報告することができます。また登録所のスタッフが、人々をさらなる支援やカウンセリングに繋げる手助けをします。登録所は、秘密保持、尊重、匿名性を原則とします。被害者の視点が最重視され、被害者が経験したことが実際に差別または人種差別であるかどうかは問われません。

•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

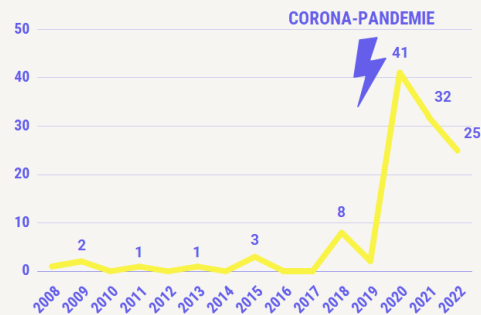
Es wurde jedoch deutlich, dass rassistische Vorfälle gegen asiatische Menschen während der Corona-Pandemie zugenommen haben.



WWW.BERLINER-REGISTER.DE

Vorfälle im Jahresvergleich

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



•Berliner Register (ベルリン登録所)

ベルリン登録所は、2008年から2022年にかけて、アジア人差別の事例を計116件記録しました。これは記録されたケース全体のわずか2.1%となります。



WWW.BERLINER-REGISTER.DE

Insgesamt haben die Berliner Register zwischen den Jahren 2008 und 2022

116

ANTI-ASIATISCH RASSISTISCHE VORFÄLLE DOKUMENTIERT.

Anti-asiatischer Rassismus

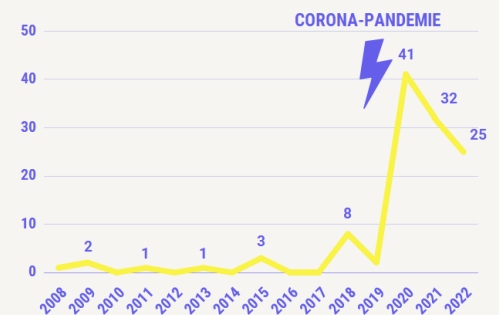
しかしながら、新型コロナウイルス感染症パンデミック下において、アジア系の人々に対する人種差別的な事件が増加したことが明らかにされています。



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 belastet 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.

Berlin-Registerstelle mit GePGeMi (2019 & 2020) verglichen, zeigt die Untersuchung ein anderes Bild: 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 belastet Betroffene.
- Es sei frustriert, weil immer wieder Vorfälle passieren.

• Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung und chronische Erkrankung (adb) (年齢・障がい・慢性疾患 反差別相談所)

被害当事者が権利を行使できるように努め、裁判外での支援を行います。相談事例全体の約30%を、移民的背景を持つ人々が占めています。

この相談所は以下のサービスを提供しています:

- 解決に焦点を当て、個別の事例に合わせた相談サービス
- 相談者が来所できない場合は、スタッフが相談者の元へ赴きます
- 裁判や重要な話し合いの場でのサポート
- 他の人々に自身の状況についての発言を依頼する手紙の代筆
- 事件の記録と文書化
- 希望する場合には、報道機関との連絡をサポート
- さらなる支援が必要な場合は、他の相談機関への橋渡し

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.

付録

高齢者向け余暇プログラム

-フリードリヒスハイン地区センターとAWO交流センター-

余暇プログラムはオープンな高齢者支援の一環です。多くの施設が、高齢者向けのさまざまな活動を提供しています。このブックレットでは2つの施設を紹介します: Volkssolidaritätが運営する**フリードリヒスハイン地区センター (Stadtteilzentrum Friedrichshain)**、そしてArbeiterwohlfahrt Kreisverband Berlin Spree-Wuhle e.V. Begegnungszentrumが運営する**AWO交流センター (AWO-Begegnungszentrum)**です。

フリードリヒスハイン地区センター(運営団体:Volkssolidarität)

近隣の人々が出会い、交流することができる場所です。Pauline-Staegemann-Str. 6およびFriedenstr. 32, 10249 Berlinに位置します。フリードリヒスハイン地区センターではさまざまな活動プログラムが用意されています。

シニア向けプログラム:

- 住宅街散策



住宅街散策では、歩くことが得意でない人々のために人力車を用意しています。

- 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.

毎週火曜10時:朝食
毎週火曜18時:夕食
毎週金曜10時:異文化交流の朝食会

- シニアカフェ (毎週水曜15時)



毎週水曜15時
月に1~2回の特別プログラム

- ベルリン郊外への日帰りドライブ (月2回)



月に2回、ベルリン郊外への日帰りドライブを開催。歩行者でも参加できます。

例:レーニン修道院、パーベルスベルク城と公園、
シャルロテンブルク宮殿、ドメーネ・ダーレムなど

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 Aldabertstr. 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交流センター (運営団体: Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Berlin Spree-Wuhle e.V. Begegnungszentrum)

Arbeiterwohlfahrt (AWO: 労働者福祉同盟) の施設で、Aldabertstr. 23A, 10997 Berlinにあります。ここでは相談、社会参加プログラム、教育、交流の場が、移住者とドイツ人のために提供されています。毎月さまざまなイベントや交流会が開催されており、プログラムには以下のようなものがあります:

- 住宅街散策
- 毎月1回、カルチャーイベントを開催
- 毎週火曜11時~14時: 編み物や裁縫好きの人たちの集まり
- 毎週水曜11時~12時30分: ダンス教室
- 毎週金曜12時~15時: 暖かいスープと飲み物の無料提供。気になることを何でもお話しください
- 毎週金曜14時~16時: デジタルカフェ。コンピューターとインターネットに関するあらゆる質問に応じます
- 毎週木曜15時30分~18時: 交流カフェ。ドイツに来たばかりで、ドイツ語で話したり知り合いを作りたい方向け

高齢者向け余暇プログラムはすべてこちらのウェブサイトで見ることができます:

<https://seniorennetz.berlin/list/l/de/t/service?s=1>



- Kochtreff „Zusammen isst man weniger allein“- Markthalle Neun



- Internationaler Tag gegen Rassismus



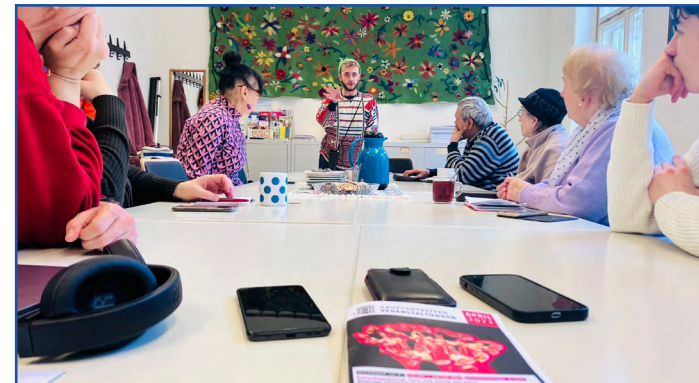
- Ehrenamtlichen Treffen(Winterfest)



- Vernissage der Ausstellung „Altern in der vielfaltgesellschaft Berlin“



- Treffen des Digitalen Cafe



- Donnerstagsgruppe



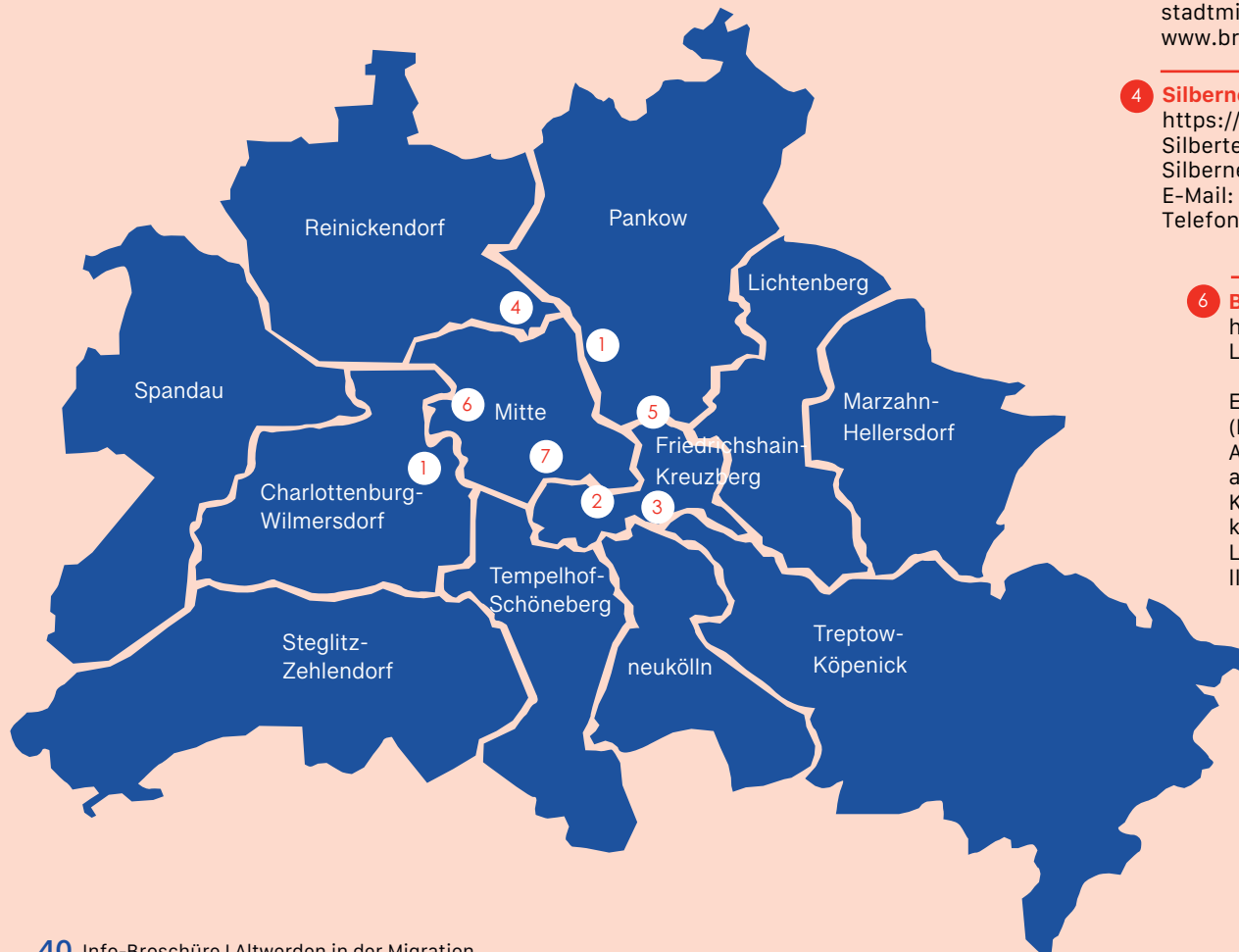
Adressen im Überblick / 住所一覧

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

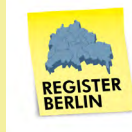
Mittelhof e.V.
Königstraße 42–43, 14163 Berlin
Mobiltelefon: +49 177 4731717
E-Mail Adresse: sz@berliner-register.de

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
情報ブックレット | 移住地で老いる
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	
---	---	--	---------------	--