

Thailändisch / ไทย

Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte

Info-Broschüre I Altwerden in der Migration

โบรชัวร์ข้อมูล I
สูงวัยในต่างแดน

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

โบรชัวร์ข้อมูล I
สูงวัยในต่างแดน



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	40

สารบัญ

บทนำ - ทำไมเราจึงทำโบรชัวร์นี้ขึ้นมา?	5
1 โครงสร้างการช่วยเหลือผู้สูงอายุในเบอร์ลินเป็นอย่างไร?	9
2 ความเหงาในวัยชรา - จะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไร?	13
3 การดูแลที่บ้าน -ผู้ที่ต้องได้รับการดูแลจะได้รับการสนับสนุนอย่างไรบ้าง?	17
4 ที่พักรวมที่มีคนคอยดูแลในวัยชรา – จะหาเงินจ่ายอย่างไร?	21
5 การเหยียดวัยและการเหยียดหยามชาวเอเชีย - จะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไร?	27
ภาคผนวก	
กิจกรรมยามว่างสำหรับผู้สูงอายุ	
-ศูนย์ชุมชนในเขต Friedrichshain และ ศูนย์พบปะของ AWO-	33
ที่อยู่โดยสังเขป	40

Vorwort- Warum entstand dieses Broschüre?

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

• Soziale Integration:

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

• Empowerment:

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

• Gesundheitliche Vorteile:

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

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

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

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

บทนำ- ทำไมเราจึงทำโบรชัวร์นี้ขึ้นมา?

เมื่อผู้ย้ายถิ่นฐานสูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและทางการเมืองในเยอรมนี การเข้าร่วมกิจกรรมจะส่งผลดีต่อความเป็นอยู่ของพวกเขาได้หลายแง่มุม:

• การบูรณาการทางสังคม (Soziale Integration):

เมื่อผู้ย้ายถิ่นฐานสูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและทางวัฒนธรรม พวกเขาจะสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีขึ้น และรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมากขึ้น พวกเขาจะสามารถหาเพื่อนใหม่ได้ และจะรู้สึกสบายใจมากขึ้นกับสิ่งต่างๆรอบตัว

• การเสริมสร้างความมั่นใจ (Empowerment):

เมื่อผู้ย้ายถิ่นฐานสูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางการเมืองด้านสังคม พวกเขาจะรู้จักการใช้สิทธิของตนเองได้ดียิ่งขึ้น และสามารถยืนหยัดเพื่อความต้องการของตนเองได้ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองและความรู้สึกมีอำนาจในการตัดสินใจด้วยตนเองได้มากขึ้น

• ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ:

การมีส่วนร่วมทางการเมืองด้านสังคม สามารถส่งผลดีต่อสุขภาพทางร่างกายและทางจิตใจของผู้ย้ายถิ่นฐานสูงอายุได้เช่นกัน คือจะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ป้องกันความโดดเดี่ยวทางสังคม และช่วยให้มีชีวิตที่เข้มแข็งมีชีวิตชีวา

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

GePGeMi e.V. หรือสมาคมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตสังคมของผู้พวยย้ายถิ่นฐานในเบอร์ลิน เป็นองค์กรที่ให้ความสนใจกับสุขภาพสิ่งแวดล้อมทางจิตใจในกลุ่มผู้พวยย้ายถิ่นฐานหรือคนต่างชาติ โดยเฉพาะผู้มาจากประเทศในทวีปเอเชีย พวกเราทำงานเพื่อให้อุครอบครัวผู้ย้ายถิ่นฐานและผู้ย้ายถิ่นฐานที่เป็นผู้สูงอายุได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรมทั้งด้านสุขภาพ การเมืองและการมีส่วนร่วมทางสังคม

โครงการ Werkstatt TAM เป็นโครงการของสมาคมฯ และมีแนวคิดที่พัฒนาขึ้นมาจากสามส่วนหลัก:

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:

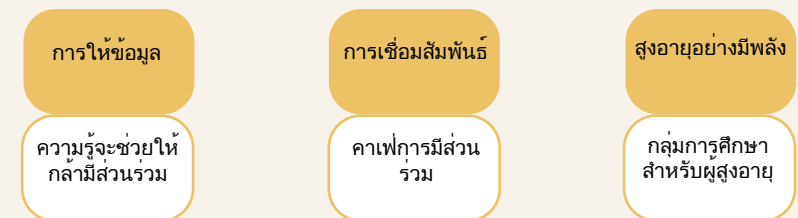
Das „Teilhabe-Café“ ist ein Ort, an dem sich ältere Menschen und auch jüngere Menschen mit Migrationsgeschichte treffen und miteinander in Kontakt treten können. Hier gibt es auch praktische Hilfe, zum Beispiel wenn man Schwierigkeiten hat, sich online anzumelden, Online-Formulare auszufüllen oder im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

เวิร์คช็อปเพื่อการมีส่วนร่วมในวัยชรา กับประวัติการอพยพ (2023 - 2025)



•การให้ข้อมูล:

„Wissen macht Mut zur Teilhabe“ „ เป็นชุดกิจกรรมที่ให้ข้อมูลผู้สูงอายุว่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับและจะเข้าร่วมภารกิจทางสังคมและการเมืองได้อย่างไร โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ „การย้ายถิ่นฐานและวัยชรา“ กิจกรรมเผยแพร่ข้อมูลนี้จะจัดทำขึ้นเป็นภาษาเยอรมันที่เข้าใจง่ายแล้วแปลเป็นภาษาเกาหลี ญี่ปุ่น ไทย และเวียดนาม เพื่อให้เกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุจำนวนมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

•การเชื่อมสัมพันธ์:

„Teilhabe-Café“ เป็นชมรมที่ผู้มิถุหลังการย้ายถิ่นฐานหรือชาวต่างชาติ ทั้งที่อายุมากและอายุน้อยสามารถมาพบปะและสนทนากันได้ ที่นี่ยังมีการให้ความช่วยเหลือในเชิงปฏิบัติ เช่น เมื่อมีความยากลำบากในการลงทะเบียนออนไลน์ การกรอกแบบฟอร์มออนไลน์ หรือการค้นหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต

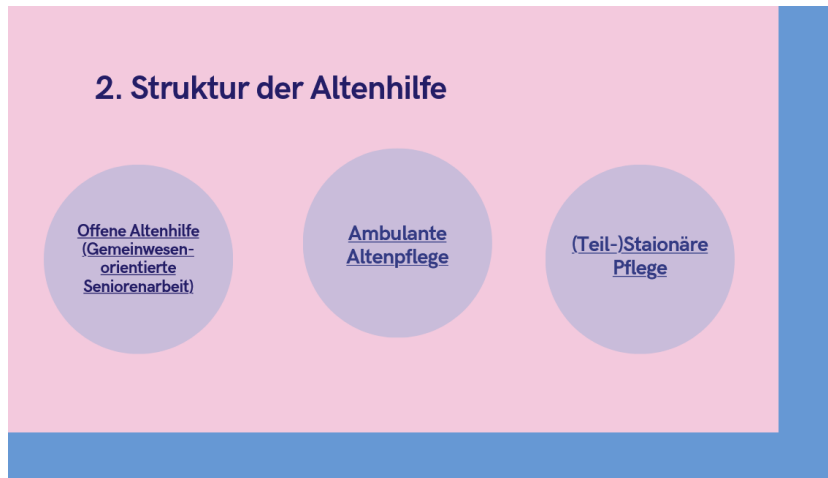
•สูงอายุอย่างมีพลัง:

„Senior*innen-Studiengruppe“ เป็นกิจกรรมที่ต้องการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยที่มีภูมิหลังการย้ายถิ่นฐานได้มีส่วนร่วมมากขึ้น โดยการให้ผู้สูงวัยที่มีความกระตือรือร้นได้พูดคุยกับผู้สูงอายุที่มีภูมิหลังการย้ายถิ่นฐานคนอื่น ๆ โดยตรง และให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีที่จะมีส่วนร่วมในโครงการ „Wissen macht Mut zur Teilhabe“ ในระหว่างการพบปะก็จะมีการสนทนากันเพื่อรับทราบปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในการร่วมชุดกิจกรรมดังกล่าว หากสามารถระบุปัญหาได้ก็จะมีการเจรจากับฝ่ายการเมืองและฝ่ายบริหารเพื่อหาทางแก้ไข

โบรชัวร์นี้จัดทำขึ้นโดยโครงการ Werkstatt TAM และเป็นส่วนหนึ่งของชุดโบรชัวร์ „Altwerden in der Migration“ เราต้องการจะให้ข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุในเบอร์ลิน นอกจากนี้ ในแต่ละโบรชัวร์ เรายังต้องการแนะนำกิจกรรมยามว่างที่องค์กรต่าง ๆ ในเบอร์ลินนำเสนอไว้อย่างมากมาย โดยในโบรชัวร์ฉบับนี้เราขอแนะนำกิจกรรมของศูนย์ชุมชน Friedrichshain (Volkssolidarität) และศูนย์พบปะของ AWO ในเขต Kreuzberg ขอให้ท่านมีความสุขกับการอ่าน

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:

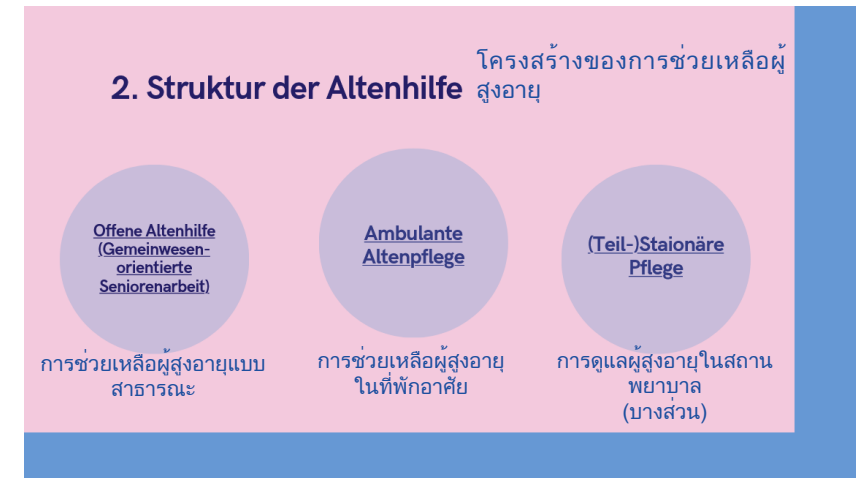


•Gemeinwesenorientierte Seniorenarbeit oder auch „offene Altenhilfe“

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 โครงสร้างการช่วยเหลือผู้สูงอายุในเบอร์ลินเป็นอย่างไร?

การช่วยเหลือผู้สูงอายุหรือการทำงานเพื่อผู้สูงอายุ ถือว่าเป็นหน้าที่ของทางราชการ มีการให้บริการจำนวนมากสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ:



• การทำงานชุมชนเพื่อผู้สูงอายุ หรือที่เรียกว่า „การช่วยเหลือผู้สูงอายุแบบสาธารณะ“ (offene Altenhilfe)

มีสถาบัน โปรแกรม โครงการ กิจกรรม และการจัดงาน ที่ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยเกษียณ หรือที่ไม่ได้อยู่เป็นครอบครัวแล้ว โดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุสามารถกำหนดรูปแบบชีวิตของตนเองได้อย่างอิสระ และยังมี การติดต่อกับสังคมอยู่ แม้ว่าผู้สูงอายุจะมีข้อจำกัดในการใช้ชีวิตประจำวัน แต่ก็ควรจะได้ใช้ชีวิตอย่างอิสระที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ตัวอย่างองค์กรที่มีการให้บริการแบบนี้แก่ผู้สูงอายุ เช่น สถานที่พบปะสำหรับผู้สูงอายุ (Seniorenbegegnungsstätte) สำนักงานผู้สูงอายุ (Seniorenbüro) หรือองค์กรอิสระอย่าง GePGeMi e.V. ซึ่งเป็นองค์กรที่ทำโครงการนี้ คือ „Werkstatt zur Teilhabe im Alter(n) mit Migrationsgeschichte“

• 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.

• การช่วยเหลือผู้สูงอายุในที่พักอาศัย (Ambulante Altenhilfe)

หมายความว่า ผู้สูงอายุที่จำเป็นต้องได้รับการดูแล สามารถให้คนดูแลที่บ้านได้ โดยเจ้าหน้าที่พยาบาลจะเดินทางไปที่บ้านของผู้สูงอายุและให้การดูแลตามความต้องการ ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ตนเองคุ้นชินได้และไม่จำเป็นต้องย้ายไปอยู่ในสถานสงเคราะห์ ผู้ให้การดูแลผู้สูงอายุในบ้าน (Ambulante Altenpflege) มีทั้งหน่วยงานที่เป็นองค์กรสาธารณะประโยชน์ที่ไม่แสวงหาผลกำไร และหน่วยงานธุรกิจเอกชน

• การดูแลผู้สูงอายุในสถานพยาบาล (บางส่วน)

หมายถึง การพักอยู่ในสถานดูแลเมื่อไม่สามารถรับการดูแลที่บ้านของตนเองได้ในบางช่วงเวลา อาจเป็นในช่วงกลางวัน กลางคืน หรือเป็นเวลาหลายวันหรือหลายสัปดาห์ หากการดูแลที่บ้านของตนเองนั้นยังไม่เพียงพอ ก็สามารถขอรับการดูแลในสถานพยาบาลแบบบางส่วนได้ ซึ่งบ้านพักคนชราและสถานพยาบาลที่ดำเนินการโดยองค์กรต่าง ๆ เช่น องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร องค์กรเอกชน หรือหน่วยงานท้องถิ่นจะให้บริการในลักษณะนี้

2 Einsamkeit im Alter- Wie kann man dagegen tun?

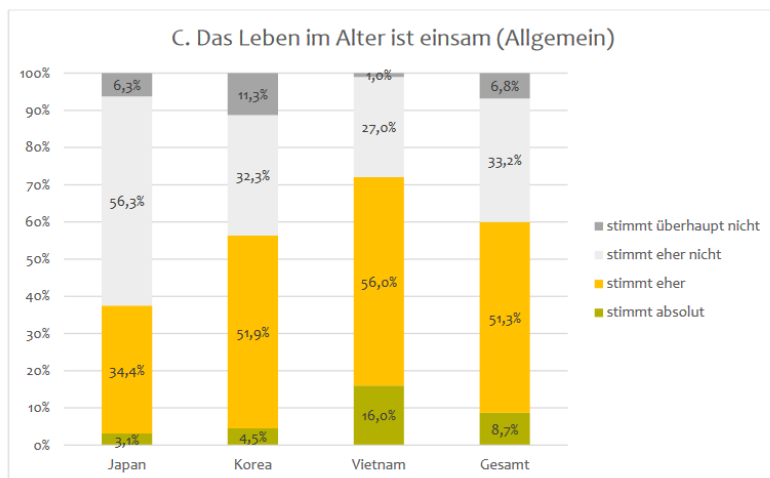
•Einsamkeit im Alter

„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 ความเหงาในวัยชรา - จะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไร?

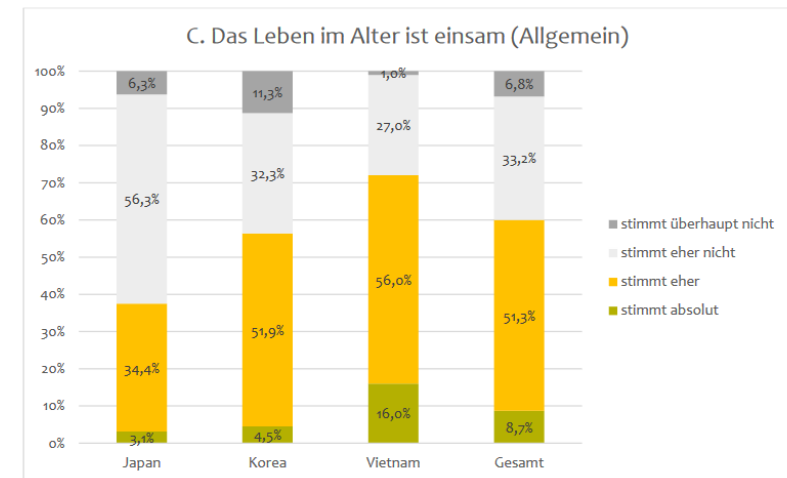
• ความเหงาในวัยชรา

„ความเหงา“ หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจอย่างลึกซึ้ง ที่ความสัมพันธ์ทางสังคมที่เราเก็บรักษาไว้และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่สอดคล้องกับความต้องการสังคมและความมั่นคงของตนเอง“ (Perlman & Peplau 1981)¹

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

จากการศึกษาของ GePGeMi² เมื่อปี 2018 พบว่า ชาวเอเชียที่ย้ายถิ่นฐานมาอาศัยอยู่ที่เบอร์ลินที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไปรู้สึกเหงา ซึ่ง 72% ของผู้ทำแบบสอบถามที่มีภูมิหลังจากประเทศเวียดนามรู้สึกว่า ชีวิตในวัยชราเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานและ 56.4% ของผู้ทำแบบสอบถามจากชุมชนเกาหลีเห็นด้วยกับข้อคิดเห็นดังกล่าว ในขณะที่เดียวกัน มีผู้ทำแบบสอบถามจากกลุ่มชาวญี่ปุ่นเพียง 37.5% เท่านั้นที่เห็นด้วยกับคำกล่าวนี้

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.

ความเหงาอาจก่อผลกระทบที่เป็นลบได้ เช่น เพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโรคสมองเสื่อมหรือโรคซึมเศร้า และสามารถทำให้อายุขัยสั้นลงได้ แต่ปัญหาก็คือ ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่รู้ว่ามึบริการอะไรบ้างในพื้นที่ใกล้เคียงของพวกเขา ตามความเป็นจริงแล้ว 40% ของผู้สูงอายุไม่ได้รับข้อมูลว่าในพื้นที่ใกล้เคียงของพวกเขา มีบริการอะไรบ้าง

Silbernetz - บริการจัดการความเหงา

Silbernetz เป็นองค์กรที่ช่วยเหลือผู้คนในการจัดการกับความเหงา หากปล่อยให้ความรู้สึกเหงาอยู่กับเรานานจนเกินไป ก็อาจจะทำให้เราจัดการกับความเหงาได้ยาก ดังนั้นสมาคม Silbernetz e.V. จึงมีวิธีการจัดการความเหงาที่ง่ายและมีประสิทธิภาพ ด้วยการเสนอบริการ 3 ระดับเพื่อเอาชนะความโดดเดี่ยว:

- สาย Silbertelefon 0800 4 70 80 90

เป็นสายด่วนสำหรับผู้ที่ต้องการสนทนากับใครสักคน สายด่วนนี้พร้อมให้บริการทุกวันเป็นเวลา 14 ชั่วโมง

- มิตรภาพซิลเบอร์เน็ตส์ (Silbernetzfreundschaft)

ให้คนมีโอกาสติดต่อกับผู้คนที่วางใจได้ ทุกครั้งที่ต่อสายจะมีคนมาพูดคุยด้วยเสมอ

- ซิลเบอร์อินโฟ (Silberinfo)

เป็นบริการในสถานที่ ซึ่งให้บริการค้นหาข้อมูลพื้นฐานตามความต้องการของผู้ใช้บริการ

ตั้งแต่ปี 2021 เป็นต้นมา Silbernetz มีการทำงานร่วมกับ DeJak-Tomonokai e.V. ที่พร้อมให้บริการเป็นภาษาญี่ปุ่น หากผู้รับบริการต้องการสื่อสารเป็นภาษาญี่ปุ่น ก็จะต้องนัดหมายองค์กรผ่านสายด่วนตามเลขหมายที่ระบุไว้ข้างต้นก่อน แล้วจึงจะสามารถโทรศัพท์ไปตามเวลานัดได้เพื่อพูดคุยเป็นภาษาญี่ปุ่น

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 การดูแลที่บ้าน - ผู้ที่ต้องได้รับการดูแลจะได้รับการสนับสนุนอย่างไรบ้าง?

ที่ประเทศเยอรมนีมีผู้ที่ต้องรับการดูแลในที่พักอาศัยอยู่ประมาณ 3.3 ล้านคน ในจำนวนนี้จะมีผู้สูงอายุ 8 คนจาก 10 คนได้รับการดูแลและช่วยเหลือจากเครือญาติ การดูแลในที่พักอาศัยเป็นเรื่องที่สำคัญขึ้นเรื่อย ๆ สำหรับผู้ย้ายถิ่นฐานเช่นกัน หากต้องการความช่วยเหลือด้านการดูแลอย่างเหมาะสม ก็มีศูนย์ช่วยดูแล (Pflegestützpunkte) ที่ให้คำปรึกษาอย่างเป็นกลางและไม่มีค่าใช้จ่ายอยู่ใกล้กับที่พักอาศัย ซึ่งที่เบอร์ลินจะมีจุดให้คำปรึกษาอยู่ 3 แห่งในแต่ละเขต

ตั้งแต่ปี 2018 ศูนย์ช่วยดูแล (Pflegestützpunkte) ได้ทำงานร่วมกับกลุ่มคนที่เรียกว่า „ผู้เชื่อมสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรมในการดูแล“ (interkulturellen Brückenbauerinnen in der Pflege) เพื่อแก้ไขปัญหาเรื่องข้อจำกัดทางภาษาและวัฒนธรรมในการให้บริการและสิทธิประโยชน์จากประกันการดูแล หากต้องการความช่วยเหลือ ก็สามารถรับคำปรึกษา (Tandemberatungen) ได้ 10 ภาษา คือ : อาหรับ บัลแกเรีย อังกฤษ ฝรั่งเศส เคิร์ด เมซิโดเนีย รัสเซีย บอสเนีย โครเอเชีย เซอร์เบีย ตุรกี และเวียดนาม

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

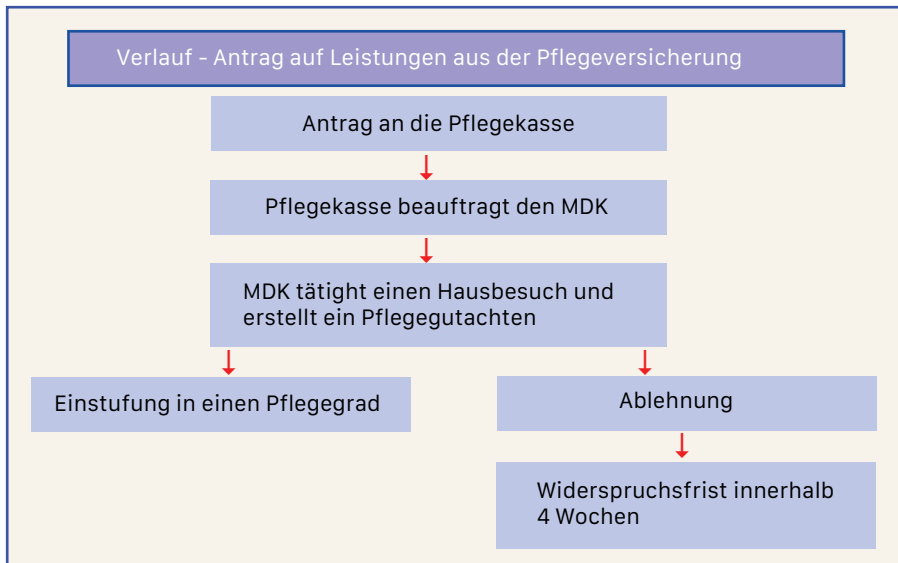
Wassertorstraße 21 a
10969 Berlin
Tel.: (030) 69 51 78 23

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.

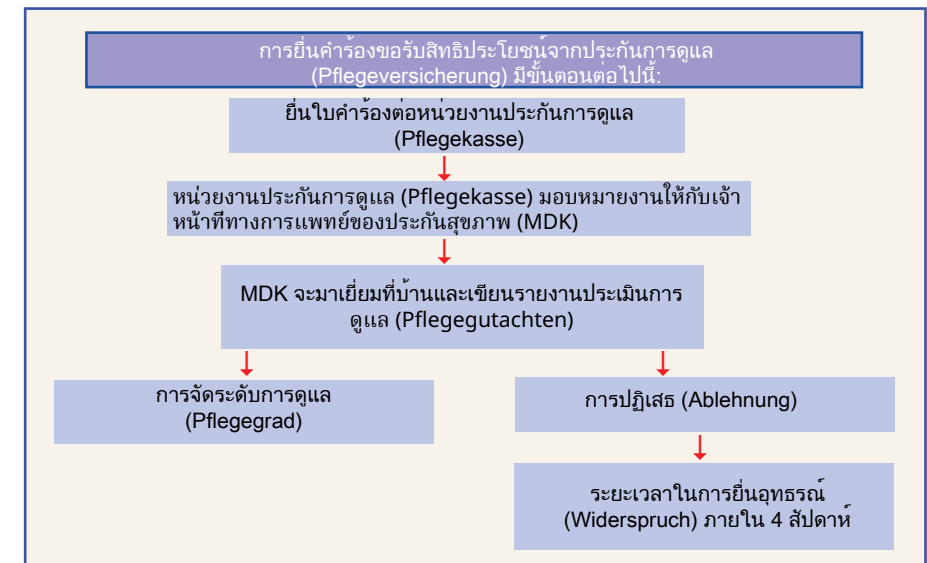


Entlastungsbeitrag ab Pflegegrad 1

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.

การจะได้รับความช่วยเหลือด้านการดูแลได้นั้น สิ่งที่สำคัญคือจะต้องมี **“ระดับการดูแล”** (Pflegegrad) ก่อน หากจะรับสิทธิประโยชน์จากประกันการดูแล ก็จะต้องยื่นคำร้องกับบริษัทประกันการดูแล (Pflegekasse) ที่อยู่ในความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของประกันสุขภาพ โดยสามารถขอแบบฟอร์มคำร้องจากบริษัทประกันสุขภาพหรือประกันการดูแลได้ผ่านทางโทรศัพท์ จากนั้นจะมีการเรียกให้เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์มาที่บ้านเพื่อตรวจสอบว่าคุณคนนั้นจำเป็นต้องได้รับการดูแลมากน้อยเพียงใด และมีระดับการดูแล (Pflegegrad) สูงขนาดไหน แล้วเขียนรายงานประเมินการดูแล (Pflegegutachten) ส่งให้บริษัทประกัน

ผู้มีภูมิหลังการย้ายถิ่นฐานสามารถได้รับความช่วยเหลือจาก „ผู้ประสาน“ (Brückenbauerinnen) ได้ หากไม่เห็นด้วยกับผลประเมินการดูแล (Pflegegutachten) ก็สามารถยื่นอุทธรณ์ได้ภายใน 4 สัปดาห์



เงินช่วยเหลือการะเริ่มต้นตั้งแต่ Pflegegrad 1

ระดับการดูแล (Pflegegrad) มีอยู่ 5 ระดับ ตั้งแต่ระดับที่ 1 เป็นต้นไปจะมีเงินช่วยเหลือเดือนละ 125 ยูโร เงินส่วนนี้สามารถลดภาระของผู้ดูแลและช่วยเหลือผู้ต้องได้รับการดูแล(ผู้ป่วย)ได้ในชีวิตประจำวัน เงินช่วยเหลือนี้จะไม่ถูกจ่ายให้กับผู้ป่วยโดยตรง แต่จะถูกจ่ายให้กับผู้ดูแลที่ได้รับอนุญาตหรือที่ขึ้นทะเบียนไว้ เช่น ผู้บริการทำงานบ้าน เป็นเพื่อนเดินทาง หรืออาสาสมัครช่วยเหลือเพื่อนบ้าน

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.

การช่วยเหลือเงินและ/หรือการช่วยเหลือค่าใช้จ่ายตั้งแต่ Pflegegrad 2 ขึ้นไป

ตั้งแต่ Pflegegrad 2 เป็นต้นไป ผู้ป่วยสามารถรับการช่วยเหลือเป็นเงินและ/หรือการช่วยเหลือจากประกันการดูแลได้ การช่วยเหลือหมายถึงค่าใช้จ่ายสำหรับการบริการดูแล (Pflegedienst) หรือการบริการดูแลเคลื่อนที่ (Sozialstation) การช่วยเหลือเป็นเงินจะจ่ายให้คนใกล้ชิด เพื่อนบ้าน หรือเพื่อน ผู้ทำหน้าที่ดูแล ภาพต่อไปนี้แสดงภาพรวมถึงการช่วยเหลือเป็นเงินและการช่วยเหลือสูงต่ำตามระดับการดูแล

การให้บริการตามระดับการดูแล	
เงินดูแลตามมาตรา §37 SGB XI – ดูแลญาติพี่น้องหรือคนรู้จัก	
Pflegegrad 2	316,00 €
Pflegegrad 3	545,00 €
Pflegegrad 4	728,00 €
Pflegegrad 5	901,00 €

รูปที่ 1 .
การช่วยเหลือเป็นเงิน

การให้บริการตามระดับการดูแล	
การดูแลช่วยเหลือตามมาตรา §36 SGB XI - การบริการดูแล	
Pflegegrad 2	724,00 €
Pflegegrad 3	1.363,00 €
Pflegegrad 4	1.693,00 €
Pflegegrad 5	2.095,00 €

รูปที่ 2 .
การช่วยเหลือเป็นค่าใช้จ่าย

การช่วยเหลืออื่นๆ คือ การดูแลแทนเมื่อผู้ดูแลหลักไม่สามารถดูแลได้ (Verhinderungspflege) ในวงเงิน 1,612 € ต่อปี, การดูแลชั่วคราว (Kurzzeitpflege) ในวงเงิน 1,774 € ต่อปี, ช่วยในการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัยให้ดีขึ้น (Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfelds) ช่วยครั้งเดียว 4,000 €, ช่วยค่าอุปกรณ์การดูแล (Pflegehilfsmittel) สำหรับการใช้งานครั้งเดียว ในวงเงิน 40 € ต่อเดือน มีความช่วยเหลือมากมายให้กับผู้ป่วยและญาติที่เป็นคนดูแล หากใครต้องการความช่วยเหลือนี้ เราขอแนะนำให้ปรึกษากับ Pflegestützpunkte

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 ที่พักรวมที่มีคนคอยดูแลในวัยชรา – จะหาเงินจ่ายอย่างไร?

เมื่อเข้าสู่วัยชรา ความต้องการที่พักอาศัยที่เหมาะสมก็เป็นเรื่องสำคัญมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อจำเป็นต้องได้รับการดูแล หนึ่งในทางเลือกนั้นก็คือที่พักอาศัยรวมที่มีคนคอยดูแล ((Pflege-) Wohngemeinschaft หรือ Pflege-WG) ที่คนหนึ่งจะใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่จะอย่างไรเรื่องการเงินสำหรับ WG?

Pflege-Wohngemeinschaft ไม่ใช่สถานที่ให้บริการอย่างบ้านพักคนชรา แต่เป็นการที่คนหลายคนใช้ชีวิตร่วมกันในหนึ่งห้องชุด และจะมีการบริการดูแลเคลื่อนที่ (Ambulanter Pflegedienst) มาช่วยดูแล

ผู้ช่วยสามารถรับบริการจากประกันการดูแลได้ตามระดับการดูแล (Pflegegrad) แต่อย่างไรก็ตาม การพักอาศัยใน Pflege-WG จะมีค่าใช้จ่ายหลายรายการ เช่น ค่าเช่าห้องพัก ค่าอาหาร ค่าทำความสะอาด ค่าไฟฟ้า และค่าทำความร้อน รวมถึงค่าใช้จ่ายในการดูแล ตัวอย่างการคำนวณค่าใช้จ่ายแสดงให้เห็นว่า ผู้ช่วยที่มีระดับการดูแลระดับที่ 4 จะต้องจ่ายเงินสำหรับ Pflege-WG รวมทั้งสิ้น 6,682.64 € บริษัทประกันการดูแลจะออกเงินให้ 1,693 € ดังนั้นผู้ช่วยจะต้องออกเงินเองเป็นจำนวน 4,989.64 €

ตัวอย่างการคำนวณสำหรับ Pflegegrad 4

ค่าใช้จ่าย	ค่าใช้จ่าย	บริการจากประกันการดูแล	ส่วนที่ต้องออกเงินเอง
ค่าใช้จ่ายในการดูแลตามข้อ 19a (เหมาจ่าย 182,95 ยูโรต่อวัน)	5.488,50 €		
ค่างาน (2.5%)	137,21 €		
ค่าธรรมเนียมการฝึกอบรม (ประมาณ 1% หักจากเงินช่วยด้านการดูแล)	16,93 €		
ค่าเช่า (รวมค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม)	700,00 €		
ค่าประกันความรับผิดชอบบุคคลอื่น	15,00 €		
เงินสำรอง	25,00 €		
ค่าใช้จ่ายในการใช้ชีวิต	250,00 €		
เงินเก็บรักษา/เงินใช้ส่วนตัว	50,00 €		
การดูแลตามมาตรา § 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.

ควรทำอย่างไรหากมีรายรับและทรัพย์สินไม่เพียงพอ?

หากมีรายรับและทรัพย์สินไม่เพียงพอ ก็สามารถยื่นคำร้องขอเงินช่วยเหลือจากสำนักงานสวัสดิการสังคม (Sozialamt) ที่อยู่ในเขตที่รับผิดชอบเราได้ มีเงินที่ผู้ยื่นคำร้องขอเงินสามารถเก็บแยกออกไว้ต่างหากได้ เรียกว่า สินทรัพย์ที่ได้รับการคุ้มครอง (Schonvermögen) เช่น คนหนึ่งสามารถออมเงินได้สูงสุด 10,000€ (หรือ 20,000 € ถ้าอยู่ในสถานภาพสมรสหรือมีคู่ชีวิต) นอกจากนี้ ยังสามารถออมเงินไว้สำหรับการจัดงานศพและการดูแลหลุมศพได้สูงสุด 8,700 € นอกจากนี้ ถ้ามีบ้านหรือพาร์ทเมนต์ที่อาศัยอยู่เอง ก็สามารถเก็บรักษาไว้ได้เช่นกัน บุตรที่บรรลุนิติภาวะแล้วของผู้ป่วยจะต้องช่วยเหลือพ่อแม่เมื่อพวกเขามีรายรับต่อปีเกิน 100,000 €

Pflege-Wohngemeinschaft อาจเป็นทางเลือกที่ดีในช่วงวัยชรา เพราะจะได้อยู่ร่วมกับคนอื่นและช่วยเหลือกันได้ แม้จะมีหลากหลายทางเลือกทางการเงินในการจะได้มาซึ่งที่พักอาศัยรวม แต่สิ่งสำคัญก็คือ ควรที่จะคำนึงถึงเรื่องนี้ตั้งแต่นั้น ๆ และหาข้อมูลอย่างถี่ถ้วนเพื่อหาตัวเลือกที่ดีที่สุด

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 การเหยียดวัยและการเหยียดหยามชาวเอเชีย - จะแก้ปัญหาได้อย่างไร?

การเหยียดวัย (Altersdiskriminierung) หมายถึง การประเมินค่าผู้อื่นเป็นลบเนื่องจากอายุ และส่งผลให้การมีส่วนร่วมและการกำหนดชีวิตโดยตามความต้องการของตนเองถูกจำกัด การเหยียดวัยไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในสถานที่ทำงานเท่านั้น แต่ยังเกิดขึ้นกับด้านอื่น ๆ ของชีวิต เช่น โลกดิจิทัล ทุนการศึกษา งานอาสาสมัคร สันเชื่อ ประกัน หรือกิจกรรมยามว่าง ตัวอย่างของการเหยียดวัยคือการปฏิเสธการสมัครงานเนื่องจากผู้สมัครถูกพิจารณาว่าอายุมากเกินไป

การเหยียดหยามชาวเอเชีย (Anti-asiatischer Rassismus) หมายถึง การที่คนที่มาจากทวีปเอเชียหรือคนที่มีลักษณะเหมือนชาวเอเชียถูกปฏิบัติไม่ดี ซึ่งอาจเป็นอคติ การเลือกปฏิบัติ หรือการกระทำความรุนแรงก็ได้ การเหมารวมก็เป็นส่วนหนึ่งของการเหยียดหยาม เช่น การคิดว่าคนที่มีลักษณะเหมือนชาวเอเชียทุกคนจะต้องมีคุณสมบัติหรือพฤติกรรมที่เหมือนกัน การเหยียดหยามชาวเอเชียสามารถเกิดขึ้นได้ในที่ทำงาน โรงเรียน หรือในชีวิตประจำวันโดยชาวเอเชียอาจถูกปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรมหรือถูกกีดกัน บางครั้งอาจเกิดความรุนแรงหรืออาชญากรรมที่เกิดจากความเกลียดชังได้

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)

ควรทำอย่างไรถ้าถูกปฏิบัติไม่ดีเนื่องจากอายุหรือรูปลักษณ์? ในโบรชัวร์นี้เราต้องการแนะนำสำนักงานทะเบียนเบอร์ลิน (Berliner Register) และศูนย์ให้คำปรึกษาเพื่อต่อต้านการถูกเลือกปฏิบัติอันเนื่องมาจากอายุ ความพิการ และโรคเรื้อรัง (adb) ให้คุณรู้จัก

•สำนักงานทะเบียนเบอร์ลิน

เป็นเครือข่ายโครงการที่ประกอบไปด้วยสำนักงานใน 12 เขตของเบอร์ลิน และได้รับทุนสนับสนุนจากรัฐเบอร์ลิน สำนักงาน Berliner Register ก่อตั้งขึ้นเพื่อต่อต้านการเลือกปฏิบัติและการกีดกัน โดยวิธีการบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะทำให้การเลือกปฏิบัติและการเหยียดเชื้อชาตินั้นเป็นที่รับรู้ในวงกว้าง การแจ้งเรื่องไปที่ Register นั้น ถือเป็นขั้นตอนที่สำคัญและง่ายสำหรับทุกคนที่จะร่วมต่อต้านการเลือกปฏิบัติและการเหยียดเชื้อชาติ

ทุกคนสามารถแจ้งเหตุการณ์ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายและไม่ต้องระบุตัวตนของผู้แจ้ง นอกจากนี้ เจ้าหน้าที่ของ Register ยังช่วยเหลือผู้แจ้งในการหาแหล่งสนับสนุนและแหล่งให้คำปรึกษาเพิ่มเติมอีกด้วย หลักการของ Register คือการรักษาความลับ ให้ความเคารพ และการปิดบังตัวตนผู้แจ้ง สิ่งที่สำคัญอย่างมากคือมุมมองของผู้ประสบเหตุหรือผู้แจ้ง นั่นคือ จะไม่มีการตั้งข้อสงสัยว่าเหตุการณ์ที่ผู้ประสบเหตุได้ประสบมานั้นเป็นการเลือกปฏิบัติหรือการเหยียดเชื้อชาติจริงหรือไม่

•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

• Berliner Register สำนักงานทะเบียนเบอร์ลิน

ในระหว่างปี ค.ศ. 2008 - 2022 สำนักงาน Register Berlin ได้ทำบันทึกกรณีที่เกี่ยวข้องกับการเหยียดเชื้อชาติคนเชื้อสายเอเชียทั้งหมด 116 กรณี ซึ่งคิดเป็นเพียง 2.1% ของกรณีที่ได้รับการบันทึกทั้งหมด



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.

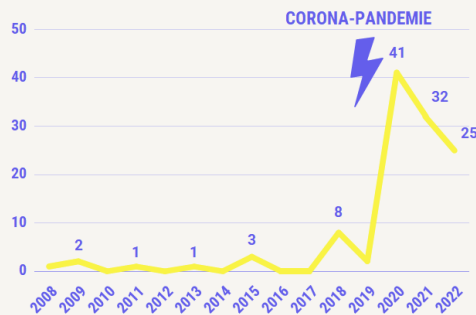
ในขณะเดียวกันก็มีรายงานชัดเจนว่า มีการเหยียดเชื้อชาติต่อคนเชื้อสายเอเชียเพิ่มขึ้นในช่วงที่ไวรัสโคโรนาระบาด



WWW.BERLINER-REGISTER.DE

Vorfälle im Jahresvergleich

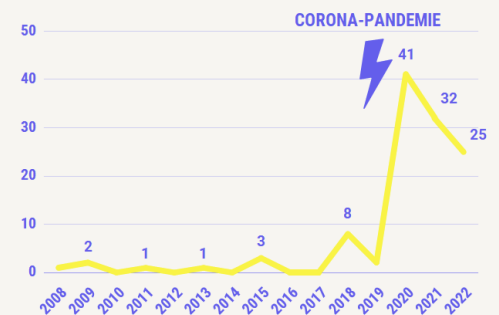
Wie viele anti-asiatisch rassistische Vorfälle haben die Berliner Register pro Jahr erfasst?



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.

Wenn man die Ergebnisse der Berliner Registerstelle mit den Ergebnissen der GeP-GeMi (2019 und 2020) vergleicht, sieht man deutlich, dass die Zahl der gemeldeten Fälle bei der Registerstelle viel niedriger ist als die Zahl der Fälle, die in den Umfragen der GeP-GeMi gemeldet wurden. Das heißt, dass viele Betroffene ihre Fälle nicht gemeldet haben.

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

- Register ist noch nicht so bekannt wie früher.
- Die Meldewege sind kompliziert.
- Die emotionale Auseinandersetzung mit dem Fall belastet Betroffene.
- Es ist frustrierend, dass immer wieder Vorfälle passieren.

• Unterstützung bei der Beantragung von Asyl und Aufenthaltstiteln

• Unterstützung bei der Beantragung von Sozialleistungen und anderen Leistungen

• Unterstützung bei der Beantragung von Wohnraum

- Beratung bei der Beantragung von Sozialleistungen und anderen Leistungen
- Unterstützung bei der Beantragung von Wohnraum
- Unterstützung bei der Beantragung von Asyl und Aufenthaltstiteln
- Unterstützung bei der Beantragung von Sozialleistungen und anderen Leistungen
- Unterstützung bei der Beantragung von Wohnraum
- Unterstützung bei der Beantragung von Asyl und Aufenthaltstiteln
- Unterstützung bei der Beantragung von Sozialleistungen und anderen Leistungen
- Unterstützung bei der Beantragung von Wohnraum

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.

ภาคผนวก

กิจกรรมยามว่างสำหรับผู้สูงอายุ

-ศูนย์ชุมชนในเขต Friedrichshain และ ศูนย์พบปะของ
AWO-

กิจกรรมยามว่างเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือผู้สูงอายุอย่างเปิดกว้าง มีสถานที่ต่าง ๆ ที่มีกิจกรรมมากมายสำหรับผู้สูงอายุ ในโบรชัวร์นี้เราจะแนะนำสองสถานที่ที่โปรดักคือ **ศูนย์ชุมชน Friedrichshain (Volkssolidarität)** และ **ศูนย์พบปะของ AWO (Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Berlin Spree-Wuhle e.V. Begegnungszentrum)**

ศูนย์ชุมชน Friedrichshain (Volkssolidarität)

เป็นสถานที่ที่ผู้คนในชุมชนมาพบปะและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ศูนย์ชุมชนนี้ตั้งอยู่ที่ Pauline-Staegemann-Str. 6 และ Friedenstr. 32, 10249 เบอร์ลิน ศูนย์ชุมชน Friedrichshain มีหลากหลายกิจกรรมให้บริการ

- บริการสำหรับผู้สูงอายุ
- การเดินเที่ยวในย่านชุมชน



การเดินเที่ยวในย่านชุมชน (Kiezspaziergänge) สำหรับผู้ที่ไม่สะดวกเดินเท้า ทางศูนย์ฯ มีรถลาก (Rikscha) ให้บริการ

- 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.

วันอังคาร เวลา 10:00 น. มีอาหารเช้า
วันอังคาร เวลา 18:00 น. มีอาหารเย็น
วันศุกร์ เวลา 10:00 น. มีอาหารเช้า
หลากหลายวัฒนธรรม

- ชมรมคาเฟ่สำหรับผู้สูงอายุ



ทุกวันพุธ เวลา 15:00 น.
จัด 1-2 ครั้งต่อเดือน

- การออกเดินทางด้วยรถยนต์ 2 ครั้งต่อเดือนไปยังพื้นที่รอบ ๆ เบอร์ลิน



ศูนย์ฯ จะจัดการเดินทางไปยังพื้นที่รอบ ๆ เบอร์ลินจำนวน 2
ครั้งต่อเดือน ทั้งมีและไม่มีรถเข็น (Rollator)
ตัวอย่างเช่น โคสสเตอร์เลห์นิน พระราชวังและ
สวนนาเบลส์แบร์ก
พระราชวังซาร์ลอสต์เทินบวร์ก และโดเมน ดาเล็ม

- การรับประทานอาหารร่วมกัน



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

ศูนย์พบปะของ AWO

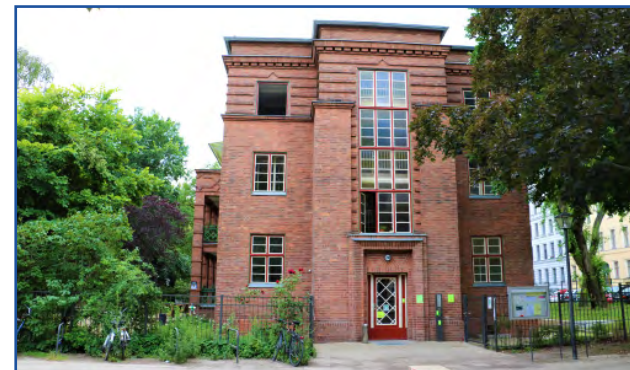
(Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Berlin Spree-Wuhle e.V. Begegnungszentrum)

เป็นหน่วยงานภายใต้องค์กร Arbeiterwohlfahrt ซึ่งตั้งอยู่ที่ Adalbertstr. 23a, เบอร์ลิน 10997 ที่นี่มีบริการให้คำปรึกษา การบริการที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการ การเรียนรู้ และจุดนัดพบสำหรับผู้ย้ายถิ่นฐานและชาวเยอรมัน ทุกเดือนจะมีกิจกรรมและการประชุมกลุ่มต่าง ๆ เช่น:

- การเดินเที่ยวในย่านชุมชน
- กิจกรรมทางวัฒนธรรมหนึ่งครั้งต่อเดือน
- ทุกวันอังคาร เวลา 11 - 14 น. มีการพบปะสำหรับผู้ชื่นชอบการถักไหมพรม ถักลูกไม้ หรือเย็บผ้า
- ทุกวันพุธ เวลา 11 - 12:30 น. มีคอร์สเรียนเต้น
- ทุกวันศุกร์ เวลา 12 - 15 น. มีการแจกซูปอุ่น ๆ และน้ำดื่ม และมีการสนทนาเรื่องที่น่าสนใจ
- ทุกวันศุกร์ เวลา 14 - 16 น. มีคาเฟ่ดิจิทัลสำหรับทุกคำถามที่เกี่ยวกับเรื่องคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต
- ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 15:30 - 18:00 น. มีชมรมคาเฟ่เพื่อการพบปะสำหรับผู้เพิ่งย้ายมาอยู่เยอรมนีและต้องการพูดภาษาเยอรมันหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น

คุณสามารถหากิจกรรมยามว่างทั้งหมดสำหรับผู้สูงอายุได้ที่เว็บไซต์

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



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



- Internationaler Tag gegen Rassismus



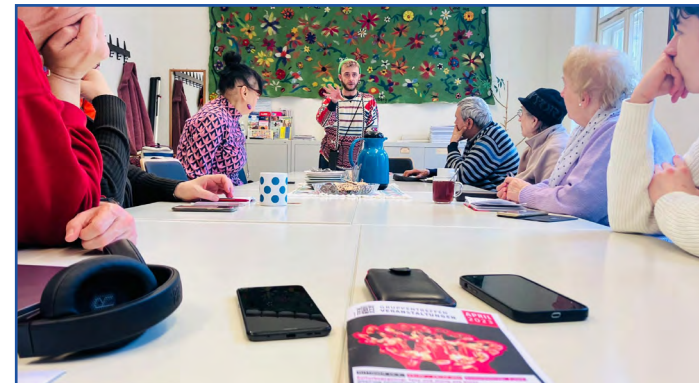
- Ehrenamtlichen Treffen(Winterfest)



- Vernissage der Ausstellung „Altern in der vielfaltgesellschaft Berlin“



- Treffen des Digitalen Cafe



- Donnerstagsgruppe



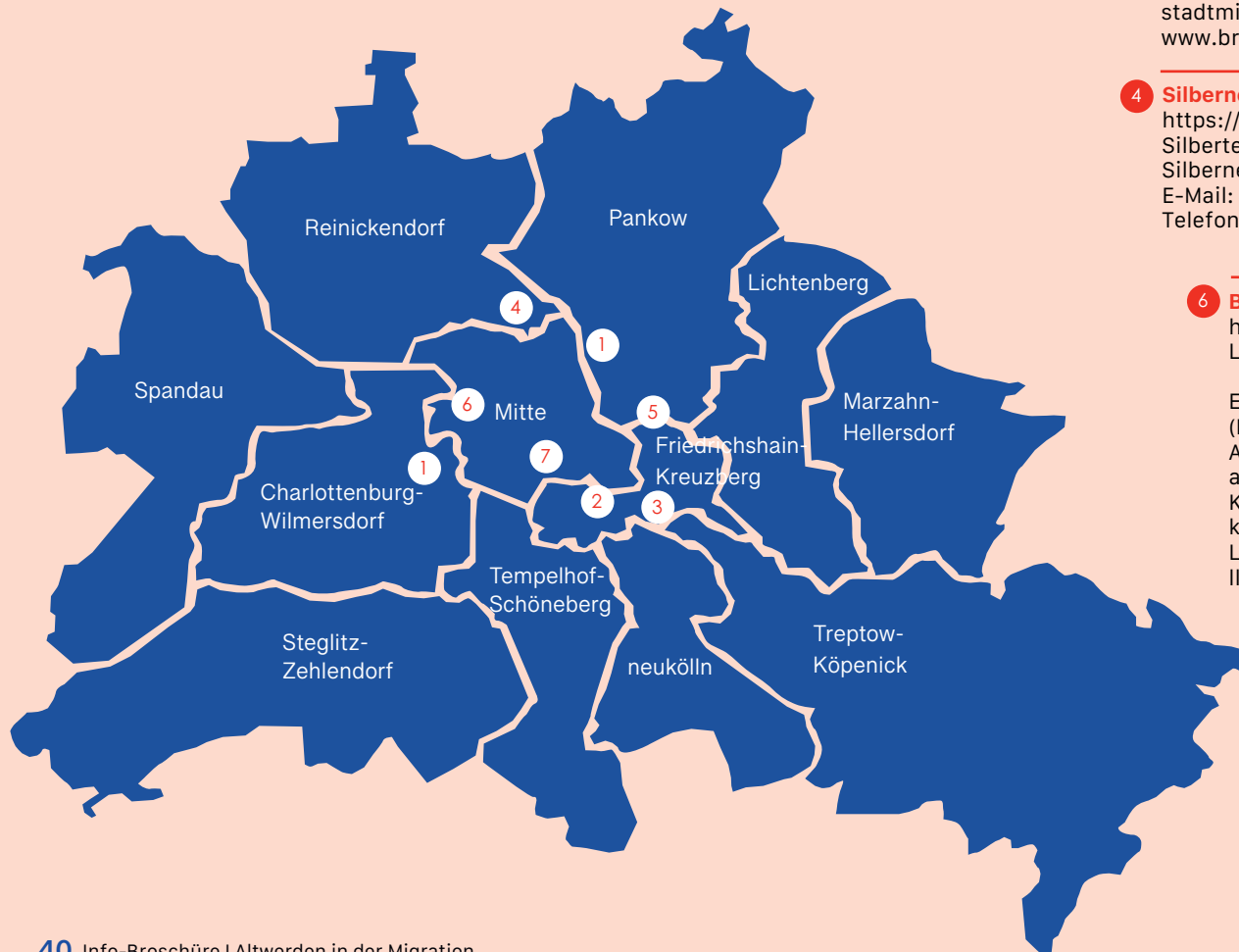
Adressen im Überblick / ที่อยู่โดยสังเขป

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

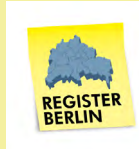
Mittelhof e.V.
Königstraße 42–43, 14163 Berlin
Mobiltelefon: +49 177 4731717
E-Mail Adresse: sz@berliner-register.de

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
โบรชัวร์ข้อมูล | สูงวัยในต่างแดน
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	
---	---	--	---------------	--