Japanisch / 日本語

Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte

Info-Broschüre II
Altwerden in der Migration

情報ブックレット II 移住地で老いる

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

GePGeMi e.V.
www.gemi-berlin.de

JA

Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte

Info-Broschüre II
Altwerden in der Migration

情報ブックレット II 移住地で老いる

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

Inhaltverzeichnis

Vorwort- Warum entstand diese Broschüre? 4

1 Versorgung am Lebensende in der Migration – Was ist Hospiz- und Palliativversorgung für Migrant*innen? 8

2 Alltagshilfe im Pflegefall – Welche Unterstützung gibt es jenseits des Pflegedienstes? 16

Anhang
-Berliner Hausbesuch 28
-Werkstatt der alten Talente 30
Adressen im Überblick 38

目次

前書き – 本ブックレットの目的 5

1 移住地における終末期医療 – 移住者向けのホスピスケア・緩和ケアとは何ですか？ 9

2 要介護者のための日常生活支援 – 介護サービス以外にどのような支援がありますか？ 17

付録
-ベルリン自宅訪問 29
-シニアの才能を生かすワークショップ 31
住所一覧 38

Vorwort-Warum entstand diese 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 einstehen. 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 **P**sychosoziale **Ge**sundheitsförderung bei **Mi**grant*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。

- **エンパワーメント：**
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：

•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 Berliner Hausbesuches und der Werkstatt der Alten Talente.
Viel Freude beim Lesen wünschen wir Ihnen!

•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。

このブックフレットは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関する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、ベルリン自宅訪問、およびクロイツベルク区のシニアの才能を生かすワークショップをご紹介します。お役に立てていただければ幸いです。

1 Versorgung am Lebensende in der Migration – Was ist Hospiz- und Palliativversorgung für Migrant*innen?

• Was ist Palliativ?

„Palliativ“ kommt von einem lateinischen Wort, das „Mantel“ oder „Schutz“ bedeutet. In der Medizin bedeutet „palliativ“, dass sich Ärzt*innen und pflege Personen besonders um Patient*innen mit schweren Krankheiten kümmern. Das Ziel ist, die Lebensqualität dieser Patient*innen zu verbessern, besonders wenn eine Heilung nicht mehr möglich ist.

Palliativpflege hilft, Schmerzen zu lindern, unterstützt emotional und kümmert sich um das Wohlbefinden von Patient*innen und ihren Familien.

Es ist wichtig zu wissen, dass Palliativpflege nicht nur für Patient*innen in der Endphase des Lebens wichtig ist, sondern auch in früheren Stadien einer schweren Krankheit helfen kann. Palliativpflege kann parallel zu den Behandlungen anderer Ärzt*innen erfolgen.

• Wo wird Palliativpflege angeboten?

Palliativpflege wird dort bereitgestellt, wo die Person und ihre Familie dies wünschen. Das kann sein:

- Zu Hause
- Im Krankenhaus
- In einem Hospiz
- In einer Altenpflegeeinrichtung

• Wer ist im Palliativ-Care-Team?

Viele Menschen können bei Palliativpflege helfen, zum Beispiel Ihr Hausarzt*in, Pflegeperson, Kardiolog*innen oder andere Gesundheitshelfer*innen. Auch Familienmitglieder und Betreuer*innen können mithelfen. Wenn die Symptome schwierig sind, gibt es spezielle Palliativdienste, die unterstützen können.

1 移住地における終末期医療 – 移住者向けのホスピスケア・緩和ケアとは何ですか？

• パリアティブ（緩和）とは何ですか？

「パリアティブ」はラテン語で「マント」または「保護」といった意味があります。医療における「パリアティブ」は日本語で「緩和」と訳され、医師や看護師が重大な病気を患っている患者に特別なケアを行うことを意味します。その目的は、とりわけ病気の治癒が望めない場合に、患者の生活の質を向上させることにあります。

緩和ケアは、痛みを和らげ、精神的なサポートを提供し、患者と家族の心身に配慮します。

緩和ケアは、人生の最終段階にある患者を助けるだけでなく、重篤な病気の初期段階においても有効となり得ます。また緩和ケアは他の医師による治療と並行して受けることもできます。

• 緩和ケアはどこで受けられますか？

緩和ケアは、患者と家族が望む場所で受けることができます。これには以下が考えられます：

- 自宅
- 病院
- ホスピス
- 老人介護施設

• 緩和ケアチームには誰がいますか？

緩和ケアには、かかりつけ医、介護士、心臓病専門医、他の医療従事者など、多くの人が関わることができます。また家族や介助者も貢献することができます。苦痛が強い場合には、特別な緩和ケアを受けることができます。

• Wie bekomme ich Palliativversorgung?

Es gibt verschiedene Orte, wo Sie Hilfe finden können. Die Hilfelotse Berlin-Datenbank der Berliner Pflegestützpunkte hat Adressen, Infos und Beratung dazu.

• Hilfelotse Berlin:
Webseite: https://www.hilfelotse-berlin.de/

• Zentrale Anlaufstelle Hospiz:
Hier bekommen Sie Beratung, kostenlose Übersetzungshilfe bei Diagnosen und wichtige Termine beim Arzt. Es gibt Infos in verschiedenen Sprachen, Kontakt zu Hospizdiensten und Kurse für Pflegeangehörige.

Fach- und Spezialberatungsstelle Zentrale Anlaufstelle Hospiz
Richard-Sorge-Straße 21A, 12049 Berlin
Telefon: 030 40711-13
Email: post@hospiz-aktuell.de
Webseite: https://hospiz-aktuell.de/

• Home Care:
Hier gibt es Beratung und Hilfe bei sprachlichen und kulturellen Problemen. Sie können auch Kontakt zu ambulanten Strukturen bekommen.

Home Care Berlin e.V.
Brabanter Straße 21, 10713 Berlin
Telefon: 030 4534348
E-Mail: info@homecareberlin.de
Webseite: https://homecareberlin.de/

• Pflegestützpunkte Berlin:
Hier gibt es Beratung zu Pflegethemen. (siehe Broschüre I)

Pflegestützpunkte Berlin:
Telefon: 0800 5950059 (kostenfrei)
Montag – Freitag von 09:00 – 18:00
Webseite: https://www.pflegestuetzpunkteberlin.de/

• Brückenbauer*innen für Hospiz- und Palliativcare:
(siehe Broschüre I)

Brückenbauer*innen für Hospiz- und Palliativcare
Wilhelmstraße 115 10963 Berlin
Telefon: 030 69 51 78 23
Email: n.sari@diakonie-stadtmitte.de
Webseite: https:https://www.diakonie-stadtmitte.de/beratung-in-der-pflege/brueckenbauerinnen-palliative-care

• 緩和ケアを受けるにはどうしたらいいですか？

支援を受けるための窓口にはさまざまなものがあります。ベルリンのPflegestützpunkte（介護拠点）のデータベースHilfelotse Berlinでは、役に立つ住所・情報・アドバイスを見つけることができます。

• Hilfelotse Berlin:
Webseite: https://www.hilfelotse-berlin.de/

• Zentrale Anlaufstelle Hospiz：
ホスピスの中央相談窓口。ここでは相談、診断書の無料翻訳、病院の予約代行を行なっています。まざまな言語での情報提供、ホスピスサービスへの連絡、介護者向けの講習会も用意されています。

Fach- und Spezialberatungsstelle Zentrale Anlaufstelle Hospiz
Richard-Sorge-Straße 21A, 12049 Berlin
Telefon: 030 40711-13
Email: post@hospiz-aktuell.de
Webseite: https://hospiz-aktuell.de/

• HomeCare：
ここでは言語や文化の問題についてのアドバイスやサポートを受けることができます。また訪問型サービスにつなげるための連絡先を得ることもできます。

Home Care Berlin e.V.
Brabanter Straße 21, 10713 Berlin
Telefon: 030 4534348
E-Mail: info@homecareberlin.de
Webseite: https://homecareberlin.de/

• Pflegestützpunkte Berlin：
ベルリン介護拠点。介護に関する相談ができます。（情報ブックレット I 参照）

Pflegestützpunkte Berlin:
Telefon: 0800 5950059 (kostenfrei)
Montag – Freitag von 09:00 – 18:00
Webseite: https://www.pflegestuetzpunkteberlin.de/

• Brückenbauer*innen für Hospiz- und Palliativcare：
ホスピスおよび緩和ケアへの架け橋を築く人々（情報ブックレット I 参照）

Brückenbauer*innen für Hospiz- und Palliativcare
Wilhelmstraße 115 10963 Berlin
Telefon: 030 69 51 78 23
Email: n.sari@diakonie-stadtmitte.de
Webseite: https:https://www.diakonie-stadtmitte.de/beratung-in-der-pflege/brueckenbauerinnen-palliative-care

• Was ist Hospiz?

Im Hospiz kümmert man sich genauso wie bei der Palliativpflege um den Komfort und die Unterstützung für die Familie. Im Hospiz versucht man jedoch nicht mehr, die Krankheit der Person zu heilen. Ein Hospiz ist für Menschen da, die eine Krankheit haben, die nicht heilbar ist. Der Arzt / die Ärztin denkt, dass die Person noch sechs Monate oder weniger zu leben hat, wenn die Krankheit normal verläuft.

• Wo wird Hospizversorgung angeboten?

Auf der Webseite https://wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de/ finden Sie alle Arten von Hilfe, die Sie zu Hause oder im Krankenhaus bekommen können.
Es gibt auch besondere Angebote für Menschen mit Migrationsgeschichte, zum Beispiel beim

• Hospiz Horizont
Hospiz- und Palliativberatungsdienst Horizont Bodhicharya Deutschland e.V.
Kinzigstr. 29, 10247 Berlin
Telefon 030 29009740
E-Mail: info@hospiz-horizont.de
Webseite: http://hospiz-horizont.de/

• Dong Ban Ja
Dong Ban Ja – Interkultureller Hospizdienst
Wallstraße 65, 10719 Berlin
Telefon: 030 613904640
Webseite: https://humanistisch.de/dongbanja

• Wer ist im Hospiz-Team?

Ähnlich wie die Palliativpflege können das Hospiz-Team aus spezialisierten Ärzt*innen und Pflegekräften, Hauswirtschafter*innen, Sozialarbeiter*innen, Seelsorger*innen, Psychologi*innen und/oder ausgebildeten Trauerbegleiter*innen bestehen. Natürlich gehören auch pflegende Angehörige dazu.

• ホスピスとは何ですか？

ホスピスでは、緩和ケアと同様、患者と家族の精神的な安定に重点がおかれます。ホスピスでは治癒を目的とした治療は行われません。

ホスピスは病気の治癒が望めない人のための場所です。医者は、病気がそのまま進行すれば、その人の余命は6か月以内であると考えています。

• ホスピスケアはどこで提供されていますか？

以下のウェブサイトで、自宅または病院で受けられるあらゆる種類の支援を見つけることができます：https://wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de/

移民的背景を持つ人々のためにも、例えば以下の団体で特別なサービスが提供されています：

• Hospiz Horizont
Hospiz- und Palliativberatungsdienst Horizont Bodhicharya Deutschland e.V.
Kinzigstr. 29, 10247 Berlin
Telefon 030 29009740
E-Mail: info@hospiz-horizont.de
Webseite: http://hospiz-horizont.de/

• Dong Ban Ja
Dong Ban Ja – Interkultureller Hospizdienst
Wallstraße 65, 10719 Berlin
Telefon: 030 613904640
Webseite: https://humanistisch.de/dongbanja

• ホスピスチームには誰がいますか？

ホスピスチームは、専門医や介護士、家政士、社会福祉士、チャプレン（宗教援助者）、心理療法士、グリーフケアの専門家などから構成されます。そこにはもちろん介護する家族も含まれます。

• Wie bekomme ich Hospizversorgung?

Die Stellen, die sich um Palliativversorgung kümmern, helfen auch bei Hospizversorgung. Damit man aufgenommen werden kann, muss der Arzt oder die Ärztin bestätigen, dass die Krankheit nicht mehr behandelt werden kann und sich im Endstadium befindet. Außerdem muss die Krankenkasse einen Antrag für die stationäre Hospizpflege genehmigen. Der Medizinische Dienst überprüft den Antrag nach der Einreichung.

• Begriffe rund um Vorsorge

Gesundheitliche Versorgungsplanung (GVP): Die GVP hilft dabei, Menschen, die betreut werden, zu zeigen, wie sie medizinisch versorgt und betreut werden können, wenn sie sich in der letzten Lebensphase befinden. Es geht darum, festzuhalten, was für die Menschen wichtig ist. Das schließt auch praktische Hilfen und Angebote zur Sterbebegleitung ein.

Patientenverfügung: Für medizinische Behandlungen braucht man immer die Zustimmung der Patientin oder des Patienten. Wenn die Entscheidung getroffen wird, eine medizinische Behandlung zu beenden oder lebensverlängernde Maßnahmen abzulehnen, muss sich der Arzt oder die Ärztin daranhalten. Wenn die Patientin oder der Patient diese Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann, wird eine Patientenverfügung eingesetzt. Das ist ein Dokument, das die Vorstellungen und Wünsche enthält und dann verwendet wird, wenn die Person sich nicht mehr äußern kann.

Vorsorgevollmacht: Mit einer Vorsorgevollmacht wird eine Person bestimmt, der man vertraut, um finanzielle, organisatorische und medizinische Angelegenheiten für einen zu regeln, falls man das selbst nicht mehr kann. Eine Vorsorgevollmacht ist wichtig für den Fall, dass man nicht mehr in der Lage ist, Entscheidungen zu treffen.

Berliner Notfallverfügung: Die Berliner Notfallverfügung ist eine Ergänzung zur normalen Patientenverfügung in Berlin. Sie ermöglicht es Menschen, in einem kurzen und klaren Dokument ihren Willen zur medizinischen Behandlung im Notfall festzuhalten.

• ホスピスケアを受けるにはどうしたらいいですか？

緩和ケアを提供する施設であれば、ホスピスケアも受けることができます。入所には、医師が病気の治癒が望めず終末期であることを認定することが必要となります。また健康保険会社が入所型ホスピス介護の申請を承認する必要があります。申請は医療行政機関（Medizinischer Dienst）によって審査されます。

• 終末期の準備に関連する用語

Gesundheitliche Versorgungsplanung (GVP／終末期の医療供給計画）：
GVPは、介助を受けている人に、最後の最終段階において医療やケアをどのように受けることができるかを提示します。その人にとって何が重要であるかを記録しておくことが目的です。それには実際の介助や終末医療の提供も含まれます。

Patientenverfügung（事前指示書）：
医療処置には常に患者の同意が必要です。医療処置を終了する、あるいは延命措置を拒否する決定が下された場合、医師はそれに従わなければなりません。こういった決定を患者が自分で下せなくなった場合、事前指示書が適用されます。事前指示書には患者の意向や希望が記されており、その人が意思表示できなくなった場合に使用されます。

Vorsorgevollmacht（医療委任状）：
医療委任状を用意しておけば、本人が自分で金銭的・手続き的・医療的な問題を処理できなくなった場合、本人が信頼する人物を代理人に指定することができます。医療委任状は人が自分で決定を下すことができなくなった場合に重要となります。

Berliner Notfallverfügung（ベルリン緊急時指示書）：
ベルリン緊急時指示書は、ベルリン州の制度で、通常の事前指示書を補完するためのものです。く明確な文書で、緊急時における治療の意志を指示しておくことができます。

2 Alltagshilfe im Pflegefall – Welche Unterstützung gibt es jenseits des Pflegedienstes?

In Berlin gibt es viele Ideen, wie man Menschen mit viel Betreuungsbedarf oder begrenzten Alltagsfähigkeiten zu Hause besser helfen kann. Das gilt auch für Menschen, die aufgrund von körperlichen Krankheiten Pflege brauchen und bei denen man das Potenzial zur Selbsthilfe erhalten und stärken möchte. Die Angebote sollen auch die Angehörigen entlasten und unterstützen. Die meisten dieser Angebote können in zwei Bereiche eingeteilt werden:

- **Angebote zur Unterstützung im Alltag (AUA)**
- **Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE)**

Das Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, das für die ganze Stadt zuständig ist, koordiniert und unterstützt diese beiden Bereiche.
Das Zentrum hilft auch dabei, die Qualität der Angebote in Pflege-Wohngemeinschaften zu verbessern, indem es an Diskussionen und Planungen teilnimmt.

Kontaktstellen PflegeEngagement	Angebote zur Unterstützung im Alltag	Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung
Unterstützung für pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige. ▪ Angebote in Ihrem Bezirk ▪ PflegeSelbsthilfe-Gruppen ▪ PflegeSelbsthilfe-Podcast	**Entlastung und Betreuung rund um die häusliche Pflege** ▪ Angebot zur Unterstützung im Alltag finden ▪ Gründung eines neuen Angebots zur Unterstützung im Alltag ▪ Nachbarschaftshelfer*in	**Fachliche Begleitung und Vernetzung rund um die Entlastung pflegender Angehöriger** ▪ Auskunft und Beratung ▪ Vernetzung ▪ AK Pflege-Wohngemeinschaften

2 要介護者のための日常生活支援 – 介護サービス以外にどのような支援がありますか？

ベルリンでは、介助を必要とする人や日常生活に支障のある人を自宅でサポートするサービスが数多く提供されています。サービスには、身体疾患により援助が必要な人や、自助のポテンシャルを維持し強化したい人を対象とするものもあります。また家族の負担を減らしサポートすることも目的としており、主に次の2つの領域に分けることができます：

- **Angebote zur Unterstützung im Alltag（AUA／日常生活支援の提供）**
- **Kontaktstellen PflegeEngagement（KPE／介護活動のための連絡窓口）**

Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung（介護支援コンピテンスセンター）は、ベルリン全体でこの2つの領域の調整と補助を行っています。また議論や計画に参加することで介護共同生活（Pflege-Wohngemeinschaft）のためのサービスの質を向上させることにも貢献しています。

介護活動のための連絡窓口（KPE）	日常生活支援の提供（AUA）	介護支援コンピテンスセンター
Kontaktstellen PflegeEngagement	Angebote zur Unterstützung im Alltag	Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung
Unterstützung für pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige. ▪ Angebote in Ihrem Bezirk ▪ PflegeSelbsthilfe-Gruppen ▪ PflegeSelbsthilfe-Podcast	**Entlastung und Betreuung rund um die häusliche Pflege** ▪ Angebot zur Unterstützung im Alltag finden ▪ Gründung eines neuen Angebots zur Unterstützung im Alltag ▪ Nachbarschaftshelfer*in	**Fachliche Begleitung und Vernetzung rund um die Entlastung pflegender Angehöriger** ▪ Auskunft und Beratung ▪ Vernetzung ▪ AK Pflege-Wohngemeinschaften
要介護者と介護者のサポート • 居住する地区におけるサービス提供 • 介護自助グループ • 介護自助ポッドキャスト	在宅介護の負担軽減とサポート • 日常生活支援のサービスを見つける • 日常生活支援の新たなサービスの立ち上げ • ご近所ヘルパー	介護者の負担を軽減するための専門家によるサポートとネットワーキング • 情報とアドバイスの提供 • ネットワーキング • 介護共同生活のためのワーキンググループ

• **Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung**
Bismarckstraße 101, 10625 Berlin
E-Mail: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de
Telefon:030 890 285 32
030 890 285 36
030 890 285 34
Webseite: https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/

Angebote zur Unterstützung im Alltag (AUA)

AUA

Angebote zur Unterstützung im Alltag (AUA) sind dazu da, Pflegebedürftigen zu helfen, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten, ihren Alltag möglichst selbstständig zu gestalten und Pflegepersonen zu entlasten. Die Unterstützungsformen sind unter anderem:

• **Betreuungsangebote:**
Diese sind für Pflegebedürftige, die besondere Betreuung brauchen, vor allem für diejenigen mit demenziellen Erkrankungen.
Es gibt viele Arten von Betreuungsangeboten, zum Beispiel Gruppenbetreuung, Einzelbetreuung, Tagesbetreuung in Einrichtungen oder Betreuung zu Hause. Dazu gehören Besuche, Gespräche, Spaziergänge und andere Aktivitäten.

• **Angebote zur Entlastung im Alltag oder auch haushaltsnahe Dienstleistungen:**
Angebote zur Entlastung im Alltag beinhalten praktische Dinge wie Wäsche waschen, Kochen, Wohnung putzen, Einkaufen, Botengänge, Hilfe bei Schriftverkehr, Behördengänge und Unterstützung bei der Mobilität.

• **Reisen und Wochenendfahrten für pflegebedürftige Menschen:**
Manchmal gibt es Ausflüge oder Reisen für Menschen, die Pflege brauchen. Das kann ein Wochenendausflug oder eine längere Reise sein.

• **Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung**
Bismarckstraße 101, 10625 Berlin
E-Mail: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de
Telefon:030 890 285 32
030 890 285 36
030 890 285 34
Webseite: https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/

Angebote zur Unterstützung im Alltag（日常生活支援の提供／AUA）

AUA

AUAは、要介護者が社会的つながりを維持しながらできるだけ自立した日常生活をおくり、また介護者の負担を軽減するためのサポートを提供します。サポートの形態には次のようなものがあります：

• **余暇活動の提供：**
これは特別な支援を必要とする要介護者、特に認知症のある人々を対象としています。余暇活動の提供にはさまざまな形態があり、例えばグループ、個別、施設における通所型、あるいは自宅における余暇活動があります。これには訪問、会話、散歩、その他のアクティビティが含まれます。

• **日常生活の負担軽減または家事関連サービスの提供：**
日常生活の負担を軽減するためのサービスには、洗濯、料理、掃除、買い物、おつかい、文書作成、行政手続き、移動のサポートなど、実用的なものが含まれます。

• **要介護者のための旅行や遠足：**
要介護者向けに遠足や旅行を提供することがあります。週末の小旅行であったり、長めの旅行である場合もあります。

Wie kann man AUA bezahlen?

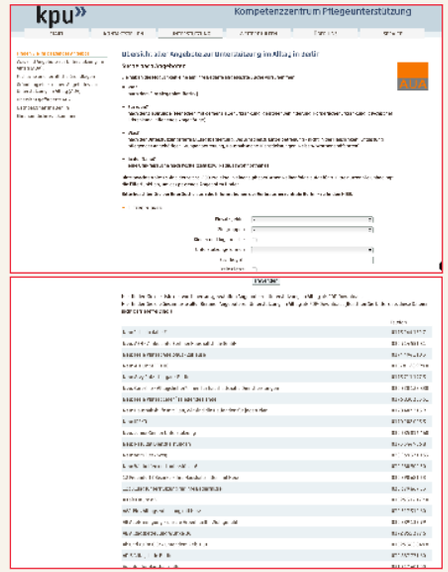
Wenn man einen Pflegegrad hat, muss man die Kosten der AUA nicht selbst bezahlen. Die Pflegeversicherung übernimmt die Kosten. Menschen ab dem Pflegegrad 1 können die Hilfe durch den Entlastungsbeitrag (125€/Monat) bezahlen. Es besteht auch die Möglichkeit, Mittel aus nicht benötigten Pflegesachleistungen – das sind z.B. Leistungen ambulanter Pflegedienste – in Höhe von bis zu 40% für Entlastungsleistungen einzusetzen.

Wer darf AUA anbieten?

Dienstleister, die von der Senatsverwaltung für Pflege anerkannt sind, dürfen AUA anbieten. In Berlin finden Sie solche anerkannten Anbieter beim Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, online unter https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/unterstuetzung/uebersicht-aller-angebote.

Wie kann man ein passendes Angebot von AUA finden?

https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/unterstuetzung/uebersicht-aller-angebote



AUAの支払い方法は？

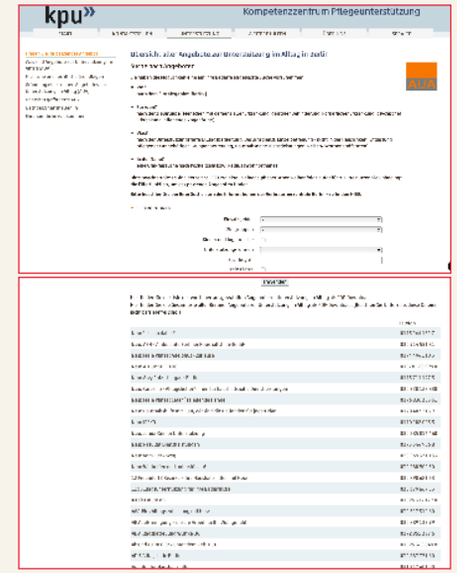
介護度を取得していれば、AUAの費用を自己負担する必要はなく、介護保険が負担することになります。介護度1以上であれば負担軽減金（月額125ユーロ）から支払うことができます。また必要のない介護サービス（例えば訪問介護など）の給付分を最大40%まで負担軽減金として使うこともできます。

AUAを提供できるのは誰ですか？

AUAを提供できるのは介護省に認定されたサービス事業者です。ベルリンでは介護支援コンピテンスセンター（Pflegeunterstützung Kompetenzzentrum）のウェブサイトから認定業者の検索ができます：
https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/unterstuetzung/uebersicht-aller-angebote

自分に合ったAUAのサービスはどのように見つけたらいいですか？

https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/unterstuetzung/uebersicht-aller-angebote



Ehrenamtliche Nachbarschaftshelfer*innen

Neben AUA gibt es auch ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe, die niedrigschwellige Unterstützung anbietet. Diese Hilfe kommt in Frage, wenn zum Beispiel eine Person einer befreundeten hilfsbedürftigen Person im Alltag helfen möchte. Diejenigen, die das tun wollen, müssen volljährig sein. Vorher sollten sie eine Schulung absolvieren, um besser helfen zu können. Die ehrenamtlichen Nachbarschaftshelfer*innen können verschiedene Dinge anbieten, zum Beispiel:

- Jemanden zum Arzt begleiten.
- Bei Behördenbesuchen helfen.
- Spaziergänge machen.
- Beim Einkaufen helfen.
- Im Haushalt helfen.
- Beim Sprechen helfen.
- Bei Hobbies unterstützen.

Die Nachbarschaftshelferinnen dürfen für ihre Hilfe höchstens acht Euro pro Stunde verlangen. Das ist wichtig, wenn man bedenkt, wie viel Unterstützung sie geben. Sie können bis zur Höhe des Entlastungsbetrags abrechnen. Weitere Informationen dazu finden Sie auch beim Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, online unter:
https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/service/schulungsangebote/nachbarschaftshelferin.

Kontaktstelle PflegeEngagement (KPE): Hilfe für pflegende Angehörige

Kontaktstellen PflegeEngagement

Die Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement unterstützen Menschen, die sich um pflegebedürftige Familienmitglieder kümmern, seit 2010. Es gibt bereits 12 Kontaktstellen in ganz Berlin. Die Angebote umfassen

- **PflegeSelbsthilfegruppen,**
- **ehrenamtlichen Besuchsdienst,**
- **Unterstützung von Nachbarschaftsnetzwerken,**
- **Informationsveranstaltungen.**

有償ボランティアによるご近所ヘルパー

AUAの他にも、より気軽に、近所の有償ボランティアによる支援を利用することができます。この制度は例えば、手助けが必要な親しい人物がおり、その人の日常生活をサポートしたい場合に利用できます。手助けをする側は成年に達しており、また事前に手助けを提供するためのトレーニングを受講している必要があります。有償ボランティアによるご近所ヘルパーは、次のようなサポートを提供できます：

- 病院への付き添い
- 役所への同行とサポート
- 散歩に行く
- 買い物の手伝い
- 家事の手伝い
- 話す手伝い
- 趣味の活動のサポート

ご近所ヘルパーは、手助けに対して1時間あたり最大8ユーロを要求できます。彼らの貢献がどれほどであるかを考えると、これは重要です。ご近所ヘルパーは負担軽減金の額まで請求することができます。詳細はPflegeunterstützung Kompetenzzentrumのウェブサイトでご確認ください：
https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/service/schulungsangebote/nachbarschaftshelferin

Kontaktstelle PflegeEngagement（介護活動のための連絡窓口／KPE）：介護する人々をサポート

Kontaktstellen PflegeEngagement

KPEは、2010年より、要介護者のいる家族を支援しています。ベルリン全域ですでに12の相談窓口が設置されています。KPEが提供するサービスには以下があります：

- **介護自助グループ**
- **ボランティア訪問サービス**
- **近隣コミュニティの支援**
- **情報セミナー**

• Was ist der Unterschied zwischen KPE und AUA?

Im Vergleich zu den Angeboten von AUA, die sich hauptsächlich an Pflegebedürftige richten, sind die Angebote von KPE auch auf pflegende Angehörige ausgerichtet. Diese Angebote sind kostenlos und müssen nicht durch den Entlastungsbeitrag oder Pflegesachleistungen finanziert werden.

• PflegeSelbsthilfegruppen:
PflegeSelbsthilfe richtet sich an pflegende oder sorgende An- und Zugehörige, die zu Hause für jemanden sorgen, kümmern oder betreuen. Das können Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn oder andere Menschen sein. In den PflegeSelbsthilfegruppen kann man Tipps und Unterstützung bekommen. Man kann sich mit Menschen austauschen, die verstehen, wovon man spricht, weil sie in einer ähnlichen Situation sind. In den Gruppen wird man merken, dass man nicht allein ist. Eine Fachkraft begleitet und leitet die PflegeSelbsthilfegruppen. Um eine passende PflegeSelbsthilfegruppe zu finden, sollte man als erster Schritt die KPE im Bezirk kontaktieren. Die Mitarbeitenden dort helfen dabei, ein passendes Angebot zu finden oder eine Gruppe zu gründen. Man kann auch eine Gruppe ausprobieren, und wenn es nicht passt, kann man eine andere testen. Alle Gruppen der KPE sind auf www.pflegeselbsthilfe-berlin.de zu finden.

• Ehrenamtlicher Besuchsdienst bei Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE):
Neben den PflegeSelbsthilfegruppen bieten die Kontaktstellen Pflegeengagement auch einen Besuchsdienst an, bei dem freiwilligen Helfer*innen Pflegebedürftige z.B. 1–2-mal wöchentlich für ca. 2 Stunden besuchen. Die gemeinsamen Aktivitäten können Unterhalten, Fotos ansehen, Spielen und Spazierengehen umfassen.
Allerdings beinhaltet dieser Besuchsdienst keine hauswirtschaftlichen oder pflegerischen Aufgaben.
Die ehrenamtlichen Personen werden von KPE geschult und fachlich begleitet. Sie erhalten eine Aufwandsentschädigung und Versicherungsschutz. Informationen über die Ehrenamtsschulung finden Sie beim KPE in Ihrem Bezirk, oder auch online unter:
https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/service/schulungsangebote/ehrenamt-kontaktstelle-pflegeengagement

• KPEとAUAの違いは何ですか？

AUAのサービスが主に要介護者を対象としているのに対し、KPEは介護を行う親近者を対象としています。KPEのサービスは無料であり、負担軽減金や現物給付の制度を通じて支払う必要はありません。

• 介護自助グループ：
介護自助は、自宅で世話・介助・介護をする関係者を対象としています。これには家族・友人・隣人などが含まれます。介護自助グループではアドバイスやサポートを得ることができます。参加者たちは似たような状況にいるため、話をよく理解し合い、情報を交換することができます。またグループに加わることで自分が一人ではないと気づくことができます。介護自助グループには専門の支援員が伴います。
自分に合った介護自助グループを見つけるには、まず居住する地区のKPEに連絡してください。スタッフが合うサービスを見つけたりグループを新たに立ち上げるお手伝いをします。まず一つのグループを試してみて、合わない場合は他のグループを試すこともできます。KPEのすべてのグループはwww.pflegeselbsthilfe-berlin.deで見ることができます。

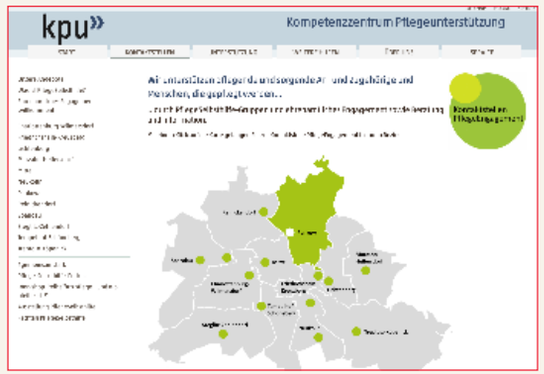
• ボランティア訪問サービス：
介護自助グループの他に、KPEはボランティア訪問サービスを提供しています。ボランティアのヘルパーが週に1～2回、約2時間にわたり要介護者の自宅を訪問し、一緒におしゃべり、写真の鑑賞、ゲーム、散歩などを楽しみます。
ただしこの訪問サービスには、家事や介護の仕事は含まれません。
ボランティアはKPEによる講習を受け、専門的にサポートされます。彼らは費用弁償と保険保護を受け取ります。ボランティアの講習については、お住まいの地区のKPEまたはウェブサイトでご確認ください：
https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/service/schulungsangebote/ehrenamt-kontaktstelle-pflegeengagement

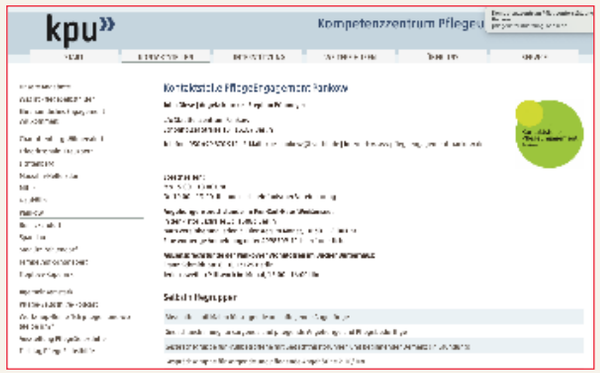
- **Nachbarschaftsinitiativen:**
Im Alter oder wenn man Pflege braucht, ist man oft auf die Hilfe von anderen angewiesen, besonders von den Menschen in der Umgebung. Die KPE helfen dabei, dass sich Nachbar*innen kennenlernen und sich gegenseitig unterstützen. Die KPE bringen Menschen zusammen, die Hilfe anbieten, mit denen, die Hilfe brauchen.

- **Informationsveranstaltung:**
Die KPE bieten Informationsveranstaltung rund um das Thema Pflege.

Wie kann man ein passendes Angebot von KPE finden?

https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/kontaktstellen/unsere-angebote



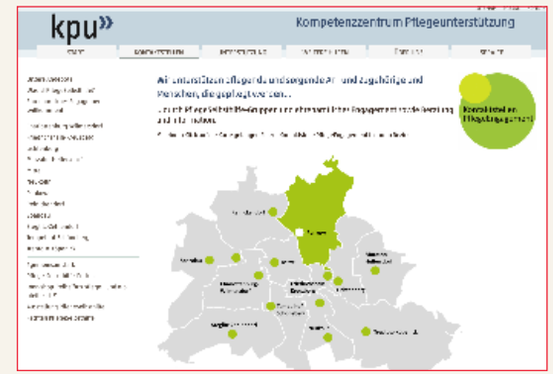


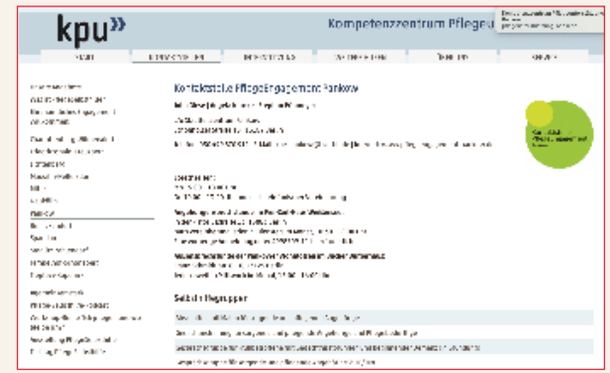
- **近隣コミュニティの支援：**
人は高齢になったり要介護となった時、周囲の人々の助けに頼ることが多くなります。KPEは近隣同士が知り合い、サポートし合えるよう支援します。KPEは、助けを提供する人と、助けが必要な人とを結びつけます。

- **情報セミナー：**
KPEでは介護をテーマとした情報セミナーを開催しています。

自分に合ったKPEのサービスはどのように見つけたらいいですか？

https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/kontaktstellen/unsere-angebote





Anhang
Die Berliner Hausbesuche

sind ein neues Projekt von der Regierung in Berlin. Das Projekt wird von der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege in Zusammenarbeit mit den Bezirksämtern und den Maltesern durchgeführt. Das Projekt hat zum Ziel, älteren Menschen Unterstützung anzubieten. Senior*innen haben die Möglichkeit, sich kostenfrei über lokale Angebote, Beratung und Hilfestellungen in persönlichen Gesprächen zu informieren.

• So funktioniert der „Berliner Hausbesuch“:

• Der Bezirk schickt einen Brief an Menschen über 70 Jahre. In dem Brief steht, dass es das Projekt „Berliner Hausbesuche“ gibt. Die Menschen werden eingeladen, ein persönliches Gespräch zu vereinbaren.
• Es gibt auch Plakate und Flyer, die auf das Projekt aufmerksam machen. Menschen über 70 Jahre, die keinen Brief bekommen haben, können das Angebot trotzdem nutzen.
• Die Gespräche können zu Hause stattfinden. Aber sie können auch an anderen Orten in der Nähe des Wohnortes sein, zum Beispiel in einem Café, einer Seniorenfreizeitstätte oder einem Stadtteilzentrum.

Das Angebot ist freiwillig und kostenlos.

Das Projekt gibt es bereits in verschiedenen Bezirken in Berlin:
• Charlottenburg (Nord)
• Lichtenberg: Hohenschönhausen
• Steglitz-Zehlendorf: Lankwitz
• Tempelhof-Schöneberg: Mariendorf
• Reinickendorf (Ost): Lette-Kiez
• Marzahn-Hellersdorf: Schleipfuhl, Mahlsdorf Nord, Kaulsdorf Nord
• Treptow-Köpenick: Allende-Viertel, Oberschöneweide

付録
ベルリン自宅訪問

これはベルリン州政府による新しいプロジェクトです。このプロジェクトはベルリン州の科学・健康・介護省、各行政区役所、援助団体Malteserとの連携によって実施されています。
このプロジェクトは高齢者にサポートを提供することを目的とします。高齢者は、個別の面談を通じ、地域で提供されているサービス・相談・支援についての情報を無料で得ることができます。

• 「ベルリン自宅訪問」の利用方法：

• 行政区役所が70歳以上の人々に手紙を送ります。手紙には「ベルリンの自宅訪問」プロジェクトの概要と、予約の取り方が記されています。
• またプロジェクトを知らせるポスターやチラシも用意されているため、手紙を受け取っていなくても70歳以上であればサービスを利用することができます。
• 面談は自宅で行うこともできますが、例えばカフェ、シニアレクリエーションセンター、地区センターなど、他の場所でも可能です。

このサービスの利用は任意かつ無料です。

本プロジェクトはすでにベルリンのさまざまな地区で進行中です：
• Charlottenburg (Nord)
• Lichtenberg: Hohenschönhausen
• Steglitz-Zehlendorf: Lankwitz
• Tempelhof-Schöneberg: Mariendorf
• Reinickendorf (Ost): Lette-Kiez
• Marzahn-Hellersdorf: Schleipfuhl, Mahlsdorf Nord, Kaulsdorf Nord
• Treptow-Köpenick: Allende-Viertel, Oberschöneweide

Kontakt
Berliner Hausbesuch – Malteser
Telefon: 030 348 003 – 255
E-Mail: Berliner.hausbesuche@malteser.org
Webseite: https://www.malteser-berlin.de/angebote-und-leistungen/berliner-hausbesuche.html

Quiz

Was ist der Unterschied zwischen den Berliner Hausbesuchen, dem Besuchsdienst der Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE) und dem Besuchsdienst der Angebote zur Unterstützung im Alltag (AUA)?

Werkstatt der alten Talente: Kulturelle Angebote für Senior*innen

Die Werkstatt der alten Talente ist ein Projekt des Theaters der Erfahrungen, das dem Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. gehört. Es ist ein Projekt für ältere Menschen, das in der ganzen Stadt bekannt ist. In diesem Theater gibt es drei Gruppen, die miteinander Theater spielen: Spätzünder, RostSchwung und Bunte Zellen. Diese Gruppen machen nicht nur Aufführungen in Berlin, sondern auch in anderen Teilen Deutschlands und sogar in anderen Ländern.

Kontakt
Berliner Hausbesuch – Malteser
Telefon: 030 348 003 – 255
E-Mail: Berliner.hausbesuche@malteser.org
Webseite: https://www.malteser-berlin.de/angebote-und-leistungen/berliner-hausbesuche.html

クイズ

ベルリン自宅訪問、KPEの訪問サービス、AUAの訪問サービスの違いは何でしょう？

Werkstatt der alten Talente：シニアの才能を生かすワークショップ

このワークショップは、Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V.に属するTheater der Erfahrungen劇場による、ベルリンで広く知られている高齢者向けプロジェクトです。この劇場には「Spätzünder」「RostSchwung」「Bunte Zellen」と呼ばれる3つのグループがあり、ベルリンだけでなくドイツの他の地域や外国でも公演を行っています。

Die Spätzünder sind Deutschlands älteste Seniorentheatergruppe aus Schöneberg und haben fast 36 Jahre lang im aktiven Ruhestand Theater gespielt.

Der RostSchwung: Im Jahr 1993 haben Menschen gemeinsam mit dem Bürgerverein Berolina die Theatergruppe OstSchwung gegründet. Die Gruppe hatte anfangs das Thema „Mauern überwinden“ zwischen Ost und West sowie zwischen Alt und Jung.

Spätzünder：ベルリン・シェーネベルク地区に拠点を置く、ドイツで最も古いシニア劇団です。ほぼ36年間にわたりアクティブな退職者たちが演劇活動を続けています。

RostSchwung：１９９３年、Bürgerverein Berolinaの協力のもとOstSchwung劇団が設立されました。結成当初のテーマは東と西／老いと若さの「壁を越える」でした。

Die deutsch-türkische Altentheatergruppe Bunten Zellen: Die Bunten Zellen sind frech, charmant und lustig. Sie sehen sich als Sprachrohr für normale Menschen und machen Witze über das, was im Leben passiert. Die Gruppe wurde 1983 als Graue Zellen gegründet. Im Jahr 2005 trafen zehn neugierige Spieler*innen auf sechs ältere Frauen und Männer türkischer Herkunft, und seitdem hat sich alles verändert: Die Bunten Zellen wurden geboren. Jetzt sind 17 Menschen Teil der Gruppe.

Das Theater ist nicht nur für ältere Menschen. Hier arbeiten Menschen aus verschiedenen Altersgruppen und Kulturen zusammen. Das nennt man generationsübergreifende und transkulturelle Theaterarbeit. Sie spielen nicht nur, sondern machen auch viele verschiedene Dinge, um Menschen aus verschiedenen Gruppen zusammenzubringen und miteinander Spaß zu haben.
In der Werkstatt der alten Talente gibt es den offenen Theaterworkshop „Grüne Star", bei dem Interessierte sich unter Anleitung von Theater-pädagog*innen spielerisch und unverbindlich austoben können.

Bunte Zellen（ドイツ・トルコ高齢者劇団）： Bunte Zellenは、遊び心あふれる魅力的で楽しい劇団です。自分たちを普通の人々の代弁者と考え、人生で起こることを面白おかしく語ります。この劇団は１９８３年にGraue Zellenとして設立されました。２００５年、好奇心旺盛な俳優１０人がトルコ出身の年配の男女６人と出会うことで、Bunte Zellenが誕生しました。現在この劇団には１７人のメンバーが参加しています。

この劇場は高齢者だけのものではありません。さまざまな年齢や文化の人々が集まり、世代を超えた多文化的な演劇活動を行っています。単に演じるだけでなく、異なるグループの人々を結びつけて互いに楽しむような活動も行っています。
Werkstatt der alten Talenteにはオープンな演劇ワークショップ「Grüne Star」があります。そこでは講師の指導のもと、誰もが気軽かつ自由にお芝居を楽しむことができます。

Der Workshop findet jeden zweiten Montag im großen Saal des Nachbarschaftshauses Friedenau statt.

Wozu all das Theater?

Es geht darum, neue Lebensperspektiven zu entdecken, Potenziale zu entfalten, sich kreativ zu engagieren, soziale Kontakte zu knüpfen, kulturelle Angebote zu nutzen und in der Gesellschaft teilzuhaben.

Kontakt
Theater der Erfahrungen – Werkstatt der alten Talente
Vorarlberger Damm 1, 12157 Berlin
030 855 4206
E-Mail: theater-der-erfahrungen@nbhs.de
Webseite: https://theater-der-erfahrungen.nbhs.de/theater-der-erfahrungen

このワークショップは隔週月曜日にNachbarschaftshaus Friedenauの大ホールで開催されています。

演劇の役割とは何でしょうか？

演劇を通じて、人生に新たな展望を見出し、潜在能力を開花させ、創造的に活動し、社会的なつながりを築き、文化活動の機会を利用し、社会参加することができます。

Kontakt
Theater der Erfahrungen – Werkstatt der alten Talente
Vorarlberger Damm 1, 12157 Berlin
030 855 4206
E-Mail: theater-der-erfahrungen@nbhs.de
Webseite: https://theater-der-erfahrungen.nbhs.de/theater-der-erfahrungen

• Adressen im Überblick / 住所一覧

1 Fach- und Spezialberatungsstelle Zentrale Anlaufstelle Hospiz

Richard-Sorge-Straße 21A,
12049 Berlin
Telefon: 030 40711-13
Email: post@hospiz-aktuell.de
Webseite: https://hospiz-aktuell.de/
www.brueckenbauerinnen.de

2 Home Care Berlin e.V.

Brabanter Straße 21, 10713 Berlin
Telefon: 030 4534348
E-Mail: info@homecareberlin.de
Webseite: https://homecareberlin.de/

3 Hilfelotse Berlin

Webseite:
https://www.hilfelotse-berlin.de/
Pflegestützpunkte Berlin: Hier gibt es Beratung zu Pflegethemen.
(siehe Broschüre I)
Telefon: 0800 59 500 59

4 Pflegestützpunkte Berlin

Telefon: 0800 59 500 59
Webseite: https://www.pflegestuetz-punkteberlin.de/

5 Hospiz- und Palliativberatungsdienst Horizont

Bodhicharya Deutschland e.V.
Kinzigstr. 29, 10247 Berlin
Telefon 030 29009740
E-Mail: info@hospiz-horizont.de
Webseite: http://hospiz-horizont.de/

6 Dong Ban Ja – Interkultureller Hospizdienst

Wallstraße 65, 10719 Berlin
Telefon: 030 613904640
Webseite: https://humanistisch.de/dongbanja

7 Kompetenzzentrum Pflegeunter-stützung

Bismarckstraße 101, 10625 Berlin
E-Mail: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de
Telefon: 030 890 285 32
030 890 285 36
030 890 285 34
Webseite: https://www.pflegeunter-stuetzung-berlin.de/

8 Berliner Hausbesuch – Malteser

Telefon: 030 348 003 – 255
E-Mail: Berliner.hausbesuche@malteser.org
Webseite: https://www.malteser-berlin.de/angebote-und-leistungen/berliner-hausbesuche.html

9 Theater der Erfahrungen – Werkstatt der alten Talente

Vorarlberger Damm 1,
12157 Berlin
030 855 4206
E-Mail: theater-der-erfahrungen@nbhs.de
Webseite: https://theater-der-er-fahrungen.nbhs.de/theater-der-er-fahrungen

Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung (KPU)

Adresse: Bismarckstraße 101, 10625 Berlin
Telefon: 030 890 285 36
Fax: 030 890 285 40
E-Mail: pflegeselbsthilfe@sekis-berlin.de
Website: https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE)

Pankow

Julia Giese | Angela Kernke | Stephan Pühmeyer
c/o Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Straße 10 | 13187 Berlin
Telefon: 030 499 870 911 | E-Mail: kpe-pankow@hvd-bb.de
Internet: www.pflegeengagement-pankow.de

Sprechzeiten:
Mo 15.00 – 18.00 Uhr
Do 10.00 – 13.00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

Angehörigensprechstunde im Frei-Zeit-Haus Weißensee:
in der Pistoriusstraße 23, 13086 Berlin
nach Vereinbarung jeden 3. Dienstag im Monat, 10:30 - 12:00 Uhr
Eine vorherige Anmeldung unter 4998709-11 ist erforderlich.
Außensprechstunde der Pankower Wohnlotsen im Bucher Bürgerhaus:
Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin
Jeden zweiten Mittwoch im Monat, 15:00 - 16:00 Uhr

Reinickendorf

Alexandra Knorr | Christine Gregor
Standort 1: c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin
Telefon: 030 - 41 74 57 52 | Mobil: 0172 - 856 63 43
Standort 2: c/o Unionhilfswerk | Wilhelmsruher Damm 116 | 13439 Berlin
Telefon: 030 - 644 97 60 63 | Mobil: 01522 881 54 00
E-Mail: pflegeengagement@unionhilfswerk.de
Internet: www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement

Sprechzeiten:
Wilhelmsruher Damm: Di 10-13 Uhr
Eichhorster Weg: Do 14-17 Uhr und nach Vereinbarung

Spandau

Susanne Pohlmann | Dirk Häsel
Standort 1: c/o Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V. Stadtteilzentrum Siemensstadt | Wattstr. 13 | 13629 Berlin
Standort 2: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau
Mauerstr. 6 | 13597 Berlin
Telefon: 030 936 223 80 oder 030 353 895 66 | E-Mail: kpe-spandau@casa-ev.de | Internet: www.casa-ev.de

Sprechzeiten:
Di und Fr 12.00 - 14.00 Uhr in der Wattstr.13, Tel. 936 22 380
Di 11.00 - 14.00 Uhr und Do 11.00 - 13.00 Uhr
in der Mauerstr. 6, Tel. 353 89 566

Friedrichshain-Kreuzberg

Marlies Carbonaro | Monika Vuong
Gryphiusstraße 16 | 10245 Berlin
Telefon: 030 403 66 11 25 | Mobil 0151 180 888 68
E-Mail: kpe@volkssolidaritaet.de | Internet: www.volkssolidaritaet-berlin.de

Sprechzeiten:
Di 10.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung

Lichtenberg

Kristin Bergholz | Annabelle Rölz | Elena Dressler
c/o Stadtteilzentrum Kiezspinne FAS e.V.
Schulze-Boysen-Straße 37, 2. OG 10365 Berlin
Telefon: 030 284 723 95 | E-Mail: kpe@kiezspinne.de
Internet: www.kiezspinne.de

Sprechzeiten:
Di 13.00 - 15.00 Uhr und Do 10 - 12 Uhr in der Schulze-Boysen-Str. 37
Jeden 2. Mo im Monat 10-12 Uhr in der Ahrenshooper Str. 5
(nur nach Voranmeldung)

Marzahn-Hellersdorf

Marianne Knappik | Christiane Klinger
Haus der Zukunft am ukb
Blumberger Damm 2k | 12683 Berlin
Telefon: 030 221 902 37 | E-Mail: kpe@albatrosggmbh.de

Sprechzeiten:
Di 9.00 - 15.00 Uhr
Do 12.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung

Kontaktstellen PflegeEngagement

Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung (KPU)

Adresse: Bismarckstraße 101, 10625 Berlin
Telefon: 030 890 285 36
Fax: 030 890 285 40
E-Mail: pflegeselbsthilfe@sekis-berlin.de
Website: https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE)

Charlottenburg-Wilmersdorf

Laura-Maria Jordan | Sandra Wolff
Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin
Telefon: 030 890 285 35 | Mobil: 0157 80 55 24 18
E-Mail: pflegeengagement@sekis-berlin.de

Sprechzeiten
Di 13 - 15 Uhr
Do 10 - 12 Uhr und nach Vereinbarung

Steglitz-Zehlendorf

Susanne Baschinski | Claudia Hofbauer | Sabine Salvermoser
E-Mail: kpe@mittelhof.org | Internet: www.mittelhof.org
Standort Zehlendorf: Mittelhof e.V. | Königstraße 42-43, Kate | 14163 Berlin | Tel.: 030 80 19 75 38
Standort Steglitz: Nachbarschaftsladen des Mittelhof e.V. | Berlinickestr. 9 | 12165 Berlin | Tel.: 030 27 97 97 28

Sprechzeiten:
Zehlendorf: Mo 10.00 bis 12.00 Uhr und Do 15.00 bis 17.00 Uhr
Steglitz: Mo 10.00 bis 12 Uhr und Do 15 bis 18 Uhr

Treptow-Köpenick

Daniel Regg | Silke Hofmann
Friedenstraße 15 | 12489 Berlin
Telefon: 030 226 848 02
E-Mail: kpe-tk@ajb-berlin.de |
Internet: http://www.eigeninitiative-berlin.de/kpe

Sprechzeiten:
Mo 13:00 - 15:00 Uhr, Do 10:00 - 14:00 Uhr und nach Vereinbarung

Tempelhof-Schöneberg

Ulrike Rösch | Regina Werk
Standort 1: c/o Nachbarschaftshaus Friedenau | Holsteinische Straße 30 | 12161 Berlin
Telefon: 030 859 951 225
Standort 2: c/o Der Nachbar-Stadtteiltreff | Cranachstraße 7 | 12157 Berlin
Telefon:030 325 008 51
E-Mail: pflegeengagement@nbhs.de
Internet: https://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/pflegeengagement

Sprechzeiten:
Mo 13:00 - 15:00 Uhr, Do 10:00 - 14:00 Uhr und nach Vereinbarung

Mitte

Sven Kirschke | Helmut Wanner
c/o Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Mitte
Lübeckerstraße 19 | 10559 Berlin
Telefon: 030 221 948 58 | E-Mail: pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
Internet: www.stadtrand-berlin.de 24

Sprechzeiten:
Mo 10.00 - 13.00 Uhr
Di 15.00 - 18.00 Uhr

Außensprechstunden:
SOS-Kinderdorf, Waldstr. 23/24, 10551 Berlin, nach vorheriger Anmeldung
Sprengelhaus, Sprengelstr. 15, 13353 Berlin, Anmeldung unter 030 45 02 85

Neukölln

Pervin Tosun | Veronika Kossakowski | Janine Bernard
Neukölln-Nord: Wilhelm-Busch-Straße 12 | 12043 Berlin | Tel: 030 681 60 62
Neukölln Süd: Löwensteinring 13a | 12353 Berlin | Tel: 603 20 22
E-Mail: kpe@sh-stzneukoelln.de | Internet: https://www.stzneukoelln.de/pflegeengagement

Sprechzeiten:
Neukölln Nord, Wilhelm-Busch-Straße 12, Tel. 030 681 60 62
Do 10.00 - 13.00 Uhr
Neukölln Süd, Löwensteinring 13a, Tel.030 603 20 22
Mo 11.00 - 13.00 Uhr (auch auf türkisch)
Di 10.00 - 13.00 Uhr

Kontaktstellen PflegeEngagement

Impressum

Werkstatt zur Teilhabe
im Alter(n) mit Migrationsgeschichte
Info-Broschüre II Altwerden in der Migration
情報ブックレット II 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 Vũ

Gestaltung
Mihwa Kim

Gesellschaft
für psychosoziale Gesundheitsförderung
bei Migranten/-innen in Berlin

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