



Aktiv für das selbstbestimmte Altern Der Vorsorgeordner „Sonae“ (備え)



Deutsch-japanischer Vereins für kultursensible Pflege
DeJaK-Tomonokai e.V.
Vorstandvorsitzende
Nozomi Spennemann

DeJaK: Wer wir sind

- **Ehrenamtliche** Selbstorganisation von und für **japanischsprachige** Menschen, die in Deutschland alt werden
- Aktiv in 9 Bundesländern mit ca. 300 Mitgliedern
- **Tätigkeiten**
 - **Information** auf Japanisch über Pflegeversicherung, rechtliche Vorsorge, Wohnen im Alter, Gesundheit ...
 - **Demenz-Supporter-Schulung** „Caravan Mate“ aus Japan
 - Ehrenamtlicher **Besuchsdienst**
- In Berlin: 63 Mitglieder



Um wen es geht

- Bundesweit leben ca. 42.000 japanische Staatsangehörige - neben Düsseldorf, München, Berlin, Hamburg, Frankfurt im gesamten (westdeutschen) Bundesgebiet verteilt
- In Berlin: 5.200 japanischstämmige Menschen, wovon 6 % ü 65 J. sind (Einwohnerregister)
- Zuwanderung von heutigen Senior:innen nach Deutschland meist einzeln über Studium, Heirat oder Arbeit vor über 40, 50 Jahren
- Hoher Anteil an Ehen mit deutschen Männern
 - Gute Integration in jungen Jahren, jedoch sozialer Rückzug mit zunehmendem Alter bei Verschlechterung der Deutschkenntnisse
 - Begrenztes japanischsprachiges Umfeld (auch familiär)
 - Wenig vorhandene Communitystrukturen zum Auffangen

Wie die Idee entstand

- **終活** (Shukatsu=Aktivitäten zur Vorbereitung des eigenen Lebensende) in Japan als Impuls
- Großes Bestreben nach **Selbständigkeit** bei Japaner:innen, die 40, 50 Jahren in Deutschland leben
- Vorsorgemappen in Japan und Deutschland nicht praktikabel für **transnationale Angelegenheiten/mehrsprachige Familien**
- Erschwerte familiäre bzw. ehrenamtliche **Unterstützung** bei unzureichenden Vorkehrungen
- Unterstützung bei Entscheidungsfindung und bei der Umsetzung von Wünschen/Entscheidungen
- **備え** (Vorsorge) für selbstbestimmtes und sorgenloses Leben im Alter

Was der Ordner beinhaltet

- Hauptteil aus 8 Kapiteln:

Persönliche Daten, Rechtliche Vorsorge, Gesundheit, Finanzen, Versicherung und Verträge, Bestattung, Wichtige Menschen, Über mich

- Anhänge:

- Vorsorgevollmacht (BMJ)
- Patientenverfügung Werteermittlung (von Home Care Berlin)
- Checkliste im Todesfall

Alle Seiten zweisprachig (Dt/Jp)



👤 個人的なデータ

Persönliche Daten

緊急時、最初に必要な情報を一覧できるようにしておきましょう。
戸籍に関する基本的な情報を一か所にまとめておくことが大事です。

⚖️ 法的な備え

Rechtliche Vorsorge

ドイツでは、あなたが自分で意思決定ができなくなった場合、委任状なしで家族があなたを代理することはできません。そのため法的備えの制度を利用しましょう。また、あなたの代理人に何をしてほしいのかも、書き記しておくことが大事です。

🏥 医療・介護

Medizin und Pflege

かかっている医者や病院、病歴、慢性疾患に関する情報を一目で分かるようにしておきましょう。

🏠 お金のこと

Finanzen

病気などで、あなたが自分の財産を管理できなくなった場合、あるいは亡くなった後に備えて、お金のことに関する情報を一か所にまとめておくことは必須です。



📄 各種保険・契約

Medizin und Pflege

あなたが亡くなると、各種保険契約や電話などの解約、会員となっている団体へのお知らせ、そしてデジタル遺産といわれるデータの処理が必要になります。少しずつ記入していきましょう。

🪦 葬儀

Bestattung und Trauerfeier

自分の葬儀について生前に決めておくことは、家族に迷惑をかけたくない、自分らしさを最後まで保ちたいという方にお勧めです。特に葬儀会社との事前葬儀契約を結んでいない方や、すべてを任せられる人が周囲にいない方は、ここに希望をしたためておきましょう。

👥 大切な人たち

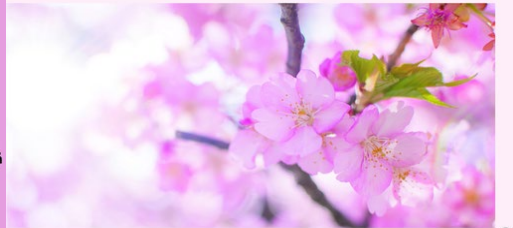
Wichtige Menschen um mich

自分で意思表示ができなくなったとき、この世からお別れをしたときに知らせてほしい人のリストを作っておきましょう。リストアップした人たちにメッセージを残しておきたいときは、ここに一緒にファイリングしておきましょう。

🔍 私のこと

Über mich

自分のこれまで、現在、そして未来について書いてみましょう。自分にもいろいろなことが見えてくるかもしれません。用意された内容以外でも、書いておきたい自分のことがあれば、写真などを添えながらどんどん書いてファイリングしていきましょう。あなたのことを知りたい人は、思いのほか、周りにいるものです。



Beispielseiten

Rechtliche Vorsorge 法的な備え

Dokumente zur Vorsorge 備えの書類

該当するものにチェックを入れ、記入しましょう。

- Ich habe einen ausgefüllten Werteermittlungsbogen.

「私の価値観」シートを作成しました。

Aufbewahrungsort 保管場所

- Ich habe Vorsorgevollmacht erteilt.

任意代理委任状があります。

Aufbewahrung 保管場所

Bevollmächtigte/r 委任された人

Personen, die informiert sind このことを知っている人

- Ich habe eine Patientenverfügung.

事前医療指示書があります。

Aufbewahrungsort 保管場所

Personen, die eine Ausfertigung / Abschrift erhalten haben

写しやコピーを持っている人

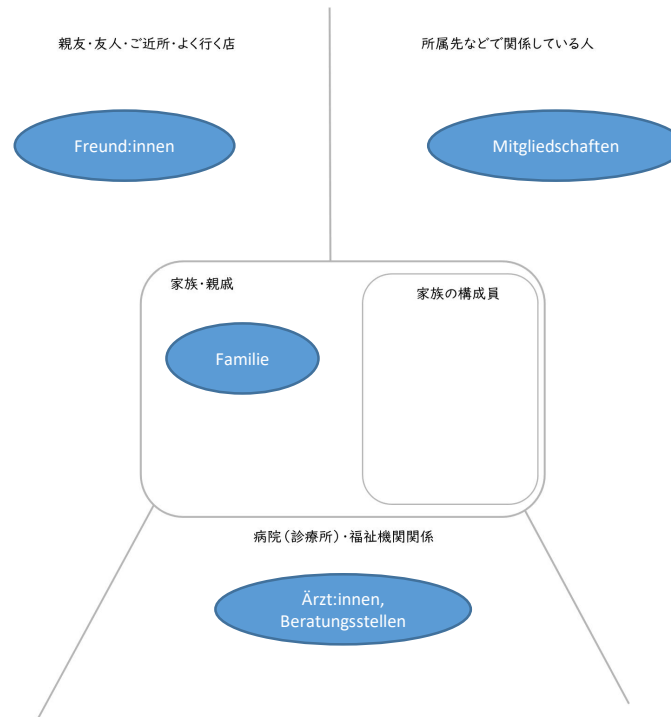
- ☆ ドイツでは、医師は家族に対しても守秘義務がありますので、守秘義務の解除を含んだ任意代理委任状 Vorsorgevollmacht を作成しておきましょう。
☆ それぞれの書類については、デーヤック友の会発行の冊子「ドイツで送る老後」をご参照ください。

©2022 デーヤック友の会 www.dejak-tomonokai.de

Wichtige Menschen 大切な人たち

Mein Umfeld つながりマップ

記入日・更新日				
---------	--	--	--	--



- ☆ 毎日の暮らして関わりの深い人の名前を書いてみましょう。
☆ 時折見直して更新しましょう。

©2022 デーヤック友の会 www.dejak-tomonokai.de

Wichtige Menschen 大切な人たち

Kontaktliste (Anschrift in Japan) 連絡先リスト(日本に住んでいる人)

氏名・住所 Name Adresse	□□□□-□□□□ ----- ----- ----- 様 JAPAN	<input type="checkbox"/> 意思表示ができなくなったとき、知らせてほしい <i>Eine Nachricht gewünscht, wenn ich nicht mehr in der Lage bin, meinen Willen zu äußern.</i>
電話 Tel. アドレス @		<input type="checkbox"/> 死亡の際は、知らせてほしい <i>Eine Nachricht beim Tod gewünscht</i>
間柄 Verhältnis		

氏名・住所 Name Adresse	□□□□-□□□□ 都道府県 ----- ----- ----- 様 JAPAN	<input type="checkbox"/> 意思表示ができなくなったとき、知らせてほしい <i>Eine Nachricht gewünscht, wenn ich nicht mehr in der Lage bin, meinen Willen zu äußern.</i>
電話 Tel. アドレス @		<input type="checkbox"/> 死亡の際は、知らせてほしい <i>Eine Nachricht beim Tod gewünscht</i>
間柄 Verhältnis		

氏名・住所 Name Adresse	□□□□-□□□□ 都道府県 ----- ----- ----- 様 JAPAN	<input type="checkbox"/> 意思表示ができなくなったとき、知らせてほしい <i>Eine Nachricht gewünscht, wenn ich nicht mehr in der Lage bin, meinen Willen zu äußern.</i>
電話 Tel. アドレス @		<input type="checkbox"/> 死亡の際は、知らせてほしい <i>Eine Nachricht beim Tod gewünscht</i>
間柄 Verhältnis		

- ☆ 住所と名前はコピーをすれば、宛名書きとして使えるように書いておくといでしょう。

©2022 デーヤック友の会 www.dejak-tomonokai.de

Wünsche zur Durchführung der Betreuung 介護の際に望むこと

身の周りのことが一人で決定できなくなったとき、あるいは意思表示ができなくなったとき、介護や住まいなど生活上の希望を具体的に書いておくと、自分の習慣や嗜好、日本の習慣や文化について配慮してもらいやすくなります。また、介護をする人たちにとっては指針となり、動きやすくなります。

以下に、いくつかの例をテーマ別に挙げておきます。あくまで例ですので、思いつく別の項目があれば、付けたしましょう。また、それぞれの項目について、どんなことを考えればよいのかヒントとなる例や説明を加えておきます。

住環境	<ul style="list-style-type: none"> 現在の住まいへの愛着（どんな事態であれば引っ越しが考えられるか） 引っ越し先として考えられる場所（住まいの種類、環境、経営の宗派など） 家の掃除や衛生、整理について（土足禁止なども含む） 一人部屋の重要性、一人部屋でなくてもいいと思うのはどんなときか 引っ越しの場合に重要だと思うこと（部屋数、持ち物や家具の種類など） 引っ越しの場合の所有物の処分・譲渡について（死後の贈与の場合は、遺贈として遺言書にも書いておくことが必要）
家の管理	<ul style="list-style-type: none"> 庭や家の手入れの頻度、手入れ業者の指示など
介護 健康管理 栄養	<ul style="list-style-type: none"> 介護を頼みたい業者 予防接種、漢方、自然療法、定期検診に関する見解（その他のことは、事前医療指示書を作成することが必要）
衛生・散髪	<ul style="list-style-type: none"> 行きたい美容室、理髪師、頻度など 使用している（好きな）石鹸、シャンプー、リンス、歯磨き粉、歯ブラシなど シャワーや入浴の温度や頻度など
食事	<ul style="list-style-type: none"> オーガニック食品やベジタリアン、ヴィーガンの食事などの指定 味付けや料理の種類など、どんな食事を好んでいるか 決まって食したいものがあるか 食べたくないもの
嗜好品	<ul style="list-style-type: none"> アルコール、たばこ、甘いもの、カフェインなどについて
財産	<ul style="list-style-type: none"> 財産をどのように使ってほしいか 株をどのように運用してほしいか（収益は、どのようにしてほしいか） 介護のために現金が必要になったときに売る有価証券やその他の財産の売却優先順序など 損失のときに後見人が責任を負わないことを明記するのが望ましい

家計	<ul style="list-style-type: none"> 後見人にどのように家計と向き合ってほしいか どんな種類の特別な支出なら、家計からしてほしいと願うか
趣味・習慣	<ul style="list-style-type: none"> 自分のお気に入りの場所など 散歩や決まったカフェへ行ったり、お墓参りをしたりする季節や頻度
服装・見た目	<ul style="list-style-type: none"> 好きな服装、靴（色、柄、クオリティ、材質） 絶対に避けたい服装、靴（色、柄、クオリティ、材質） 流行に関する見解 化粧および化粧品（好きなもの、避けたいもの）
娯楽	<ul style="list-style-type: none"> 聞きたい音楽や見たいテレビ、映画の種類、読み聞かせてほしい本の種類 絶対に聞きたくない、見たくないもの 言語について
催し物	<ul style="list-style-type: none"> 特に行きたい催し物、絶対に行きたくない催し物
移動	<ul style="list-style-type: none"> 公共の乗り物やタクシーの利用について
好きなもの 嫌いなもの	<ul style="list-style-type: none"> まだ挙がっていないもので、好きなもの、絶対に嫌なもの（花の趣味や家の装飾についてなど） したいこと、絶対にしたくないこと 会いたい人、会いたくない人

以下に記入用紙があります。自由な紙を利用するのでも構いません。まず、自分にとって書きやすい、書いておきたいテーマを選んでください。最初は、気負わず、思いつくままに簡単な文やキーワードを集める気持ちで書き込んでいくのが一番です。整理された文章にするのは、後でも構いません。

途中で集まったアイデアを、ボランティアの皆さんと一緒に整理し、ご自身の考えがより明確になるようにサポートいたします。

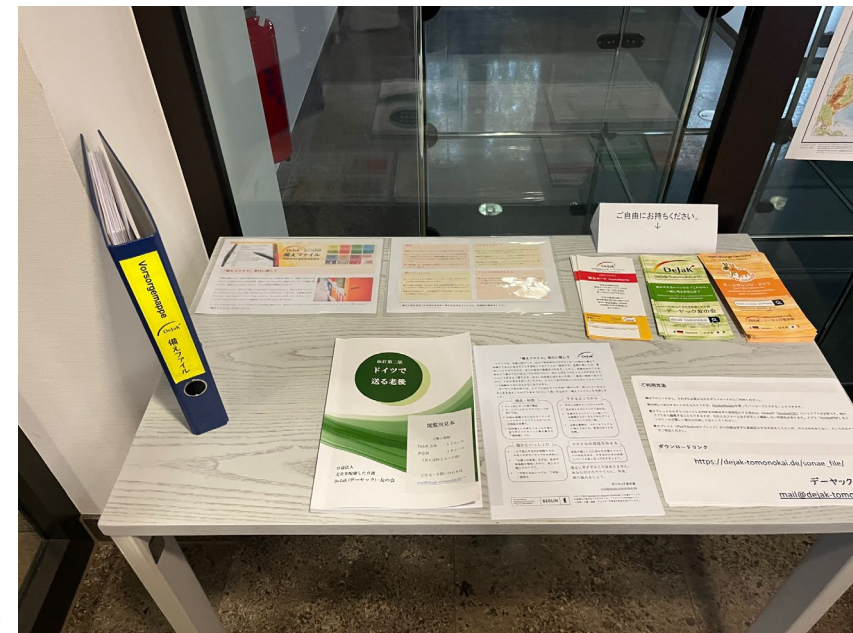
Erfassung von Wünschen, Bedürfnissen und Lebenseinstellungen zu Wohnen, Pflege, Essen, Kleidung, Hobby usw.

Wie die Umsetzung erfolgte

- Veröffentlicht im Dezember 2022 (Onlinevortrag mit 113 TN)
- Seit Januar 2023 Infoveranstaltungen, Vortrag über rechtliche Vorsorge und Workshops vor Ort (Berlin, HH, Braunschweig, München, Regensburg, Düsseldorf, Karlsruhe, Freiburg, Heidelberg)
- Gruppen zum Austausch & gemeinsamen Erstellen
- Vorstellung der regionalen Initiativen im Vereinsnewsletter
- Auf Wunsch: Unterstützung beim Ausfüllen durch Ehrenamtliche
 - Über 250 Index + Aufkleber verteilt
 - Online heruntergeladen: Inhalt 13.000 mal und Anhänge 3.000 mal

Was zum Gelingen beitrug

- **Hohes Bewusstsein in Japan** für rechtzeitige Vorkehrungen im Alter
- **Ständige Informationen und Aufklärung** vor allem im mehrsprachigen/binationalen Kontext
- **Begleitung** vor Ort zur Motivierung, Ermutigung und Unterstützung durch Ehrenamtliche
- Nutzung bestehender Strukturen vor Ort als **Multipliator:innen**
- **Vernetzung** mit professionellen Strukturen



Infotisch im Warteraum der japanischen Botschaft in Berlin

Was wir uns noch wünschen

- Mehr **Anerkennung** der Rolle von Migrant:innenorganisationen (gerade) für ältere Menschen
 - als Ergänzung und Bereicherung in der Versorgungslandschaft,
 - aber auf der gleichen Augenhöhe und
 - mit einfachen Fördermöglichkeiten für ehrenamtliche Strukturen.
- Mehr offener Umgang in der Gesellschaft mit den Themen Altwerden, Demenz oder Sterben
- Viel „Nachahmende“ von Sonae



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Zum Download hier :

https://dejak-tomonokai.de/sonae_file/

Kontakt:

mail@dejak-tomonokai.de