

01|2022

STIFTUNGSFAMILIE

DAS MAGAZIN DER STIFTUNGEN BSW UND EWH



STIFTUNGSFAMILIE
BSW & EWH

Liebe Leserinnen und Leser,

hoffentlich sind Sie trotz der widrigen Umstände gut ins neue Jahr gestartet. Wir hätten es uns sicher alle anders gewünscht, aber Corona hält uns weiter im Würgegriff und das verheerende Hochwasser des vergangenen Sommers zwingt immer noch vielen Menschen große Sorgen auf. Ich traue uns dennoch einen optimistischen Blick in die Zukunft zu. Warum? Weil wir in der Bahnbranche vertrauensvoll zusammenarbeiten und gut vernetzt sind. Wir schauen gemeinsam mit dem Bundeseisenbahnvermögen und der Deutschen Bahn auf die Bedürfnisse der Bahnbeschäftigten und tauschen uns regelmäßig dazu aus, fangen Bälle auf, geben Impulse und entwickeln Strategien für ein starkes Miteinander. Uns verbindet das Ziel, die Branche voranzubringen und den Bahnerinnen und Bahnern zur Seite zu stehen. Wir haben eine gemeinsame DNS. So setzen wir alles daran, die von der Flutkatastrophe Betroffenen zu unterstützen. Näheres hierzu lesen Sie in unserer Titelgeschichte.

Wir sind Sozialpartner in puncto Kinderbetreuung und Pflege, sorgen für die Integration von Mitarbeitenden mit Flucht- oder Migrationshintergrund und nehmen uns der Menschen mit Depression an – ein wichtiges Projekt, das mir sehr am Herzen liegt. Derzeit implementieren wir ein breit gefächertes Angebot für Frauen in Führungspositionen und solche, die sie anstreben. In Kooperation mit der Deutschen Bahn entwickeln wir ein umfangreiches Programm für die Auszubildenden und dual

Impressum

Rund um die Stiftungsfamilie BSW & EWH
(Adressänderungen z. B. wegen Umzug, Abbestellung Magazin, Änderungen/Kündigung der Mitgliedschaft etc.): Servicezentrum, Bleicherufer 11, 19053 Schwerin, Telefon: 0800 2651367 (gebührenfrei), Fax: 0385 7788933, E-Mail: info@stiftungsfamilie.de

Reiseangebote und für Reisebuchungen:
BSW-Hotel & Fewo und BSW-Touristik, Telefon: 0821 2427-300

Brennstoffe BHBv (Bahn-Hausbrandversorgung):
Telefon: 069 809076-333, E-Mail: infobhbv@stiftungsfamilie.de

Redaktionelle Inhalte: Adrienne Hinze, Telefon: 069 809076-140,
E-Mail: adrienne.hinze@stiftungsfamilie.de

Marktplatz und Menschen verbinden: Werbeagentur Zimmermann GmbH, Stichwort „...“, Telefon: 069 951152-33, Fax: 069 951152-99

Mehr Infos zu der Stiftungsfamilie BSW & EWH:
www.stiftungsfamilie.de



Vorsitzender des Geschäftsführenden Vorstands

Studierenden. Dieses wollen wir sukzessive ausbauen, um auch die neuen Kolleginnen und Kollegen im Bahnbereich bereits vor dem Berufsstart herzlich willkommen zu heißen, in der ersten Phase zu begleiten und gern darüber hinaus.

Auch im Kampf gegen Corona ziehen wir an einem Strang: Die DB-Impfzentren sind für alle aktiven und inaktiven Bahnbeschäftigte sowie für ihre Familien offen. Nutzen Sie bitte diese Chance, denn jede Impfung zählt.

Lassen Sie uns weiterhin zuversichtlich sein. Ich bin mir sicher, dass unser Miteinander ein wichtiger Antrieb für die gesamte Bahnfamilie ist.

Herzlichst
Ihr Siegfried Moog

Herausgeber: Stiftung BSW, Münchener Straße 49, 60329 Frankfurt am Main, Siegfried Moog (v. i. S. d. P.)

Redaktion: Michael Buyer, Christian Haaß, Adrienne Hinze und Franziska Schubert

Gestaltung: Werbeagentur Zimmermann GmbH (www.zplusz.de)

Fotos: Stiftungsfamilie BSW & EWH, zplusz, iStockphoto, privat, Family Veldman – stock.adobe.com

Erscheinungsweise fünfmal jährlich! Das Magazin finden Sie in Ihrem persönlichen Bereich auf www.stiftungsfamilie.de

Druck: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Hinweis: Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung

Nächste Ausgabe: April 2022



Fokus

„Der Zusammenhalt unter den Bahnbeschäftigten ist großartig“

Seiten 4 bis 7



Soziales

Kollegiale Hilfe bei Depression
Frauen in Führung
Herausforderung Pflege

Seiten 8 bis 11

Familie und Gesellschaft

Kinderbetreuung leicht gemacht
Willkommen im „Projekt Leben“
Reif für die Insel

Seiten 12 bis 13

Für Sie da

Gemeinsam sind wir stärker

Seite 14

Was macht eigentlich ...

... die IT?

Seite 15

Beitrittserklärung

Miteinander – Füreinander

Seite 16

Gesundheit

So schaffen Sie Glücksmomente

Seite 17

Reise

Rein ins Bad und wohlfühlt

Seiten 18 bis 19

Unterwegs

Donja Sultan, Produktmanagerin bei der Deutschen Bahn

Seiten 20 bis 21

DEVK

Rückenwind aus der Steckdose

Seite 22

SUKI

Gemeinsam das neue Leben aufbauen

Seite 23

Freizeit und Kultur

Ein Jahr voller Highlights

Seiten 24 bis 25

Marktplatz | Menschen verbinden

Seiten 26 bis 27

KVB

Chronische Schulterschmerzen
Meldung der
Vorsorgeaufwendungen

Seiten 28 bis 30

Familie und Gesellschaft

Starke Geschwisterkinder auf Reisen

Seite 31

Spendenkonto

Stiftung EWH
Sparda-Bank West eG
IBAN DE98 3606 0591 0207 0807 08
BIC GENODED1SPE

Jetzt spenden

Die Bahnbranche hält zusammen, packt an, spendet Trost – und Geld, um all jene zu unterstützen, die vor den Trümmern ihres einstigen Zuhauses stehen. Rund 4,7 Millionen Euro sind zusammengekommen, davon 2,25 Millionen Euro von der Deutschen Bahn. DB-Beschäftigte haben fast 300 Tage Urlaub, rund 1.000 Überstunden und Jubiläumszuwendungen in den Spendentopf gefüllt. Unzählige kleine und große persönliche Spenden sowie Spendenaktionen im beruflichen Umfeld zeugen von der Solidarität im Bahnbereich. Danke allen Spenderinnen und Spendern!

Vor dem Haus der Schumachers

„Der Zusammenhalt unter den Bahnbeschäftigten ist großartig“



Familie Schumacher

Auch sieben Monate nach der Hochwasserkatastrophe, die besonders Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz hart getroffen hat, ist für viele Bahnerinnen und Bahner längst noch nicht wieder die Normalität eingeleitet – und das privat wie beruflich: Menschen sind gestorben, Häuser unbewohnbar, ganze Landstriche verwüstet und Bahnstrecken auf Jahre zerstört. Tief sitzt das Unglück, das von einer Sekunde zur anderen mitten in unser Leben einbrach. Wie geht es den Betroffenen heute? Wir haben nachgefragt und reden mit Tobias Schumacher über die Schreckensnacht am 14. Juli 2021, die er mit seiner Familie in Euskirchen erleben musste. Außerdem geben wir Ihnen einen Überblick über den Stand der Dinge, stellen Ihnen beispielhaft einige der Spendenaktionen vor und sprechen mit Siegfried Moog, der seit Monaten gemeinsam mit den Mitgliedern der eingerichteten Kommission die Anträge zur finanziellen Hilfe sichtet.

„Das ist wie ein ständiger Kloß im Hals“

„Es geht mittlerweile wieder ganz gut“, erzählt Tobias Schumacher. „Wir konnten ja immerhin in unserem Haus bleiben – wenn auch sehr eingeschränkt. Aber im Vergleich zu uns hat es andere viel stärker getroffen. Das tut mir so unendlich leid.“ Der Betriebsmanager bei der BVR Busverkehr Rheinland hatte im Dezember letzten Jahres stellvertretend den Ehrenpreis Flutkatastrophe des DB Awards erhalten und war zur virtuellen Verleihung aus dem Kinderzimmer seiner 3-jährigen Tochter zugeschaltet: Das Erdgeschoss seines Hauses war noch unbenutzbar, war es doch vollständig geflutet worden. „Die Heizung hat pünktlich zu Heiligabend wieder funktioniert, und ich bin den Jungs heute noch dankbar, dass sie Extraschichten eingelegt haben, um das möglich zu machen.“

„Dass es so schlimm wird ...“

Der Schrecken sitzt dem Familienvater auch nach über einem halben Jahr noch deutlich spürbar im Nacken – wie soll es auch anders sein? Denn das Hochwasser kam vollkommen überraschend nach Euskirchen-Wißkirchen. „Ich weiß noch, dass ich früher von der Arbeit heimkam, weil es schon so stark regnete und die Feuerwehr gewarnt hatte“, erinnert er sich. „Unser Haus liegt ganz in der Nähe vom Veybach, einem Zufluss der Erft, und das Dorf

ist von einem weiteren Bachlauf umgeben. Aber dass es dann so schlimm wird ...“ Tobias Schumacher ist ein unaufgeregter und optimistischer Mann, der viel Ruhe ausstrahlt und den so schnell nichts umwirft. Gegen diese Katastrophe jedoch war auch er nicht gewappnet.

„Dann trat der Bach über die Ufer“

„Es war am Abend des 14. Juli, als wir erst noch dem Nachbarn helfen wollten, dessen Grundstück ein bisschen tiefer als unseres liegt – zwecklos. Und dann bin ich heim und wir haben Handtücher und Decken vor Fenster und Türen gelegt. Im Nachhinein natürlich totaler Quatsch, aber wer kann denn mit so was rechnen? Gegen 19 Uhr trat der Bach über die Ufer und es gab einen Brückeneinbruch in unserer Nähe. Das Wasser schoss von drei Seiten mit irrem Druck auf uns zu. Wir haben noch wichtige Dokumente und ein paar Fotos und Erinnerungsstücke nach oben geräumt und dann sind wir einfach im 1. Stock geblieben. Gott sei Dank haben die Kinder schon geschlafen – neben unserer Tochter haben wir noch einen Sohn, dessen erster Geburtstag im August buchstäblich ins Wasser gefallen ist –, sodass sie nichts mitgekriegt haben, zumindest nichts von der Nacht. Aber unsere Tochter hat noch wochenlang davon geredet.“

Als wäre das Hochwasser nicht schon schlimm genug: Nun steigen auch noch die Baukosten wie seit über 50 Jahren nicht mehr, meldet das Statistische Bundesamt. Schon jetzt gebe es eine Preissteigerung von bis zu 20 Prozent, und die Baupreise würden weiter steigen, so der Präsident des Baugewerbeverbands.

Ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stiftungsfamilie haben in den Wochen nach der Flutkatastrophe Bautrockner unter anderem nach Euskirchen, Erftstadt, Bad Neuenahr-Ahrweiler und Weilerswist gefahren. Diese waren wegen der großen Nachfrage auf dem freien Markt nicht erhältlich. Die Deutsche Bahn hatte die Trockengeräte sofort zur Verfügung gestellt.

„Wir waren abgeschnitten von der Welt“

Zu diesem Zeitpunkt wäre es bereits unmöglich gewesen, das Haus zu verlassen, berichtet der 35-Jährige weiter. „Die Fluten hatten eine solche Kraft, das hat mich wirklich erschüttert. Aber das Schlimmste für mich kam noch, auch wenn sich das vielleicht komisch anhört: Wir saßen oben im Kerzenlicht, kein Strom, kein Handyempfang, abgeschnitten von der Welt, und sahen draußen schemenhaft Gegenstände vorbeischwimmen. Alles war düster, das ganze Dorf nicht zu erkennen. Es war nur Dunkelheit und nichts um uns herum. Wissen Sie, unser Grundstück ist seit 1906 im Familienbesitz. Erst 2017 haben wir neu gebaut, ein Fertighaus mit Holzständerwerk. Und dann sitzen Sie im Dunkeln, trauen sich nicht nach unten, wissen nicht, ob das Haus hält, wissen nichts von den Nachbarn, den Freunden, die Sie schon ihr ganzes Leben lang kennen. Wir wollen hier nicht weg, aber ich weiß ehrlich nicht, was wir machen, wenn das noch mal passiert.“

„An Schlaf war nicht zu denken“

Gegen Mitternacht beschloss Tobias Schumacher schließlich, im Erdgeschoss nachzuschauen. Das Wasser schien nicht mehr zu steigen und ging dann auch gegen ein Uhr zurück. Dennoch, das Ausmaß der Zerstörung hätte nicht größer sein können. Verzweifelte Versuche, das Wasser nach draußen zu bugsieren, stellten die jungen Eltern schnell ein und versuchten stattdessen, ein wenig Schlaf zu finden. „Das hat natürlich nicht geklappt“, berichtet er weiter. „Meine Frau hat heute noch das Rauschen des Wassers vor dem Haus im Ohr, das da sonst nicht war ... Irgendwann sind wir dann aufgestanden und mit den Kindern erst mal in eine Ferienwohnung. Ich bin aber nach einigen Tagen wieder zurück, weil doch tatsächlich in die leeren Häuser eingebrochen wurde! Ich bin immer noch fassungslos darüber. Und dann begann das Begreifen, was uns und den anderen Menschen in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz passiert ist.“

„Ich bedanke mich aus tiefstem Herzen“

Über ein halbes Jahr nach der Katastrophe gehen die Schumachers langsam vom bloßen Funktionie-



**Tobias Schumacher
beim Neuaufbau**

ren in die „normale“ Phase über: Das Erdgeschoss ist wieder benutzbar, die Fliesen sind gelegt, Mitte Januar kam endlich die Küche. Auch wenn Tobias Schumacher immer mal ins Schlafzimmer ausweichen muss, wenn er von zu Hause aus arbeitet (seiner Tochter will er das Kinderzimmer nicht mehr streitig machen), ist er dankbar: dankbar dafür, dass seiner Familie nicht noch Schlimmeres geschehen ist, wie so vielen anderen. „Ohne die Hilfe der Bahnerfamilie, meiner Kolleginnen und Kollegen und der Regionalleitung, die uns vor Ort ganz praktisch unterstützt und mich zudem für einige Zeit freigestellt haben, hätten wir das nie geschafft. Ich bedanke mich auch im Namen meiner Frau aus tiefstem Herzen dafür! Es ist schön, zu wissen, dass man nicht allein ist.“



Fast 50 Jahre lang war EVG-Geschäftsstellenleiter Harald Schmid (links) Interessenvertreter mit Leib und Seele, sein Engagement brachte ihm sogar das Bundesverdienstkreuz ein. Anfang November 2021 ging er in Ruhestand und wünschte sich zu seiner Verabschiedung Spenden für die von der Flutkatastrophe betroffenen Eisenbahnerinnen und Eisenbahner. 525 Euro kamen zusammen, die Harald Schmid auf 600 Euro aufrundete und an Siegfried Moog übergab.

„Der Heiligabend ist nicht weit, der Baum strahlt schon im Weihnachtskleid. Der Duft von Kerzen uns erfreut, jetzt warten wir aufs Kirchengeläut.“ Dieses Gedicht von Sabine Gieseke ist einer von weiteren Beiträgen, die zum Jahresende im Adventskalender der DB Planet-Gruppe DB Regio Bus NRW standen. Das Team Kommunikation hatte dazu aufgerufen, dass der Kalender an jedem Tag durch die Kolleginnen und Kollegen gefüllt werden möge. Jeder Beitrag wurde von der Regionalleitung mit 50 Euro für die Hochwasserbetroffenen belohnt – und nach der Aktion auf das Doppelte aufgestockt. Stolz nahm Siegfried Moog vom Vorsitzenden Regionalleiter Bernd Strehl (links) entgegen.



„Wir stehen Ihnen bei“

„Der Zusammenhalt unter den Bahnerinnen und Bahnern ist großartig“, betont Siegfried Moog. „Auch ich bedanke mich herzlich bei allen Spenderinnen und Spendern – nicht nur bei der Deutschen Bahn, sondern bei allen, die nicht eine Sekunde gezögert haben, in die eigene Tasche zu greifen. Ich freue mich ehrlich darüber, in einer Branche zu arbeiten, die von einer gehörigen Portion Anpackungswillen getragen wird. Wir können das Leid der betroffenen Menschen nicht von ihren Schultern nehmen, ihnen nicht die verlorenen Herzenserinnerungen zurückgeben, die Katastrophe nicht rückgängig machen. Aber wir können ihnen beistehen und zumindest materiell unterstützen. Wir erleben derzeit in der Kommission, dass viele Betroffene immer noch keinen Überblick über die gesamte Schadenshöhe haben. Melden Sie sich bitte dennoch bei uns! Wir zahlen auch Teilbeträge aus.“

Zusammen mit drei weiteren Musikvereinen aus dem Kreis Paderborn spielte das Bahn-Orchester Altenbeken im letzten Herbst ein Benefizkonzert für die Flutopfer mit fast 500 Besuchern in der Delbrücker Stadthalle.

„Wir betrachten die Lebensumstände“

Die Schäden lägen in der Regel in einer Spanne von einigen Tausend Euro bis hoch in die Zehntausende. Manche Bahnbeschäftigte hätten ihr ganzes Haus verloren, anderen sei bereits mit recht wenig Geld geholfen, wie Siegfried Moog ausführte: „Wir betrachten in der Kommission auch die Lebensumstände. Für Auszubildende etwa, die plötzlich einen Teil ihres Habs und Guts von einem schmalen Gehalt ersetzen müssen, zählt natürlich jeder Euro. Oder es ist ‚nur‘ ein vollgelaufener Keller mit gelagerten Gegenständen, also ist auch hier der finanzielle Schaden nicht allzu hoch. Meist sind dann allerdings wertvolle Erinnerungsstücke für immer verloren. Wir erfahren

auch von Situationen, in denen das Büro des sich gerade selbstständig machenden Sohnes oder das Studierzimmer der Tochter, die aufgrund von Corona wieder nach Hause gezogen war, betroffen sind. Es gibt Familien, die lange mit einer instabilen Stromversorgung leben mussten und teilweise nur eine Steckdose für alle notwendigen Geräte des Alltags zur Verfügung hatten.“

„Die Schicksale berühren mich tief“

Manche habe es besonders hart getroffen, schildert Siegfried Moog: „Familien dürfen ihr einsturzgefährdetes Haus seit der Katastrophe nicht mehr betreten und dort auch nicht mehr neu bauen. Andere Familien haben monatelang getrennt voneinander gelebt, bis ein Tiny House bezugsfertig wurde und wenigstens Weihnachten wieder gemeinsam verbracht werden konnte. Einer weiteren Familie, deren Kind mehrfach schwerstbehindert ist, sind die lebenswichtigen Therapiegeräte buchstäblich weggeschwommen. Eine alleinerziehende Mutter war gerade erst in die neue Wohnung gezogen und hat dann von heute auf morgen alles verloren. Eine Frau hatte mit ihrem Vater das Elternhaus saniert, als er plötzlich starb – und dann kam die Flut und nahm ihr auch noch das Haus. Neben materiellen Verlusten erfahren wir von traumatisierten Kindern, die auch heute noch schreckliche Bilder im Kopf haben, von Frauen und Männern, die ängstlich und überfordert sind. Diese Schicksale berühren mich tief. Wir werden alles dafür tun, um diese Menschen zu unterstützen, finanziell über die zur Verfügung stehenden Gelder aus dem Spendentopf und emotional über unsere psychosoziale Beratung unter der Sozialrufnummer 0800 0600 0800.“

Die Flut hat vor allem in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz die DB-Infrastruktur in historischem Ausmaß getroffen. Dabei entstanden Schäden von rund 1,3 Milliarden Euro. Schon zum Jahresende waren rund 80 Prozent der zerstörten Bahnstrecken wieder so hergestellt, dass Bahnfahren verlässlich möglich war. Dennoch sind vor allem an der Ahrtalbahn, Eifel- und Voreifelstrecke sowie Erft- und Volmetalbahn zwischen Rummenohl und Brügge die Zerstörungen so schwerwiegend, dass der Aufbau zum Teil noch mehrere Jahre andauern kann. Die Spezialisten müssen hier die gesamte Infrastruktur neu planen und bauen. Auch Oberleitungs- und Signalmasten sowie Stellwerkstechnik sind zu ersetzen.

Kollegiale Hilfe bei Depressionen



„Zu wissen, dass man mit einer Depression nicht allein ist, dass es Wege aus der Depression gibt und dass man wegen einer Depression nicht falsch oder wertlos ist, auch wenn es sich oft so anfühlt, hätte mir damals sehr geholfen. Heute möchte ich genau das weitergeben. Ich bin sehr dankbar, bei diesem wichtigen Projekt dabei sein zu dürfen.“

Christine Lau, DB Personalservice Berlin

Buchtip: Die Depressionsfalle (S. Fischer, 23 Euro). In seinem einfühlsamen Plädoyer zeigt der renommierte Psychotherapeut Thorsten Padberg, dass es Auswege aus der Depression gibt – auch ohne Medikamente.

Depressionen sind weit verbreitet: Bei jedem fünften Berufstätigen in Deutschland wurde die psychische Erkrankung bereits einmal diagnostiziert. Peers at Work ist ein Pilotprojekt der Deutschen Bahn, das ganz praktische Hilfe durch Peer-Berater bietet: Das sind DB-Mitarbeiterinnen und DB-Mitarbeiter, die selbst an Depression erkrankt sind oder waren und Betroffenen ehrenamtlich und streng vertraulich zur Seite stehen. Die Stiftungsfamilie unterstützt sie fachlich; gefördert wird das Projekt vom Fonds soziale Sicherung.

„Statistisch gesehen gibt es in nahezu jedem Unternehmen depressiv erkrankte Mitarbeiter“, betont Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Wie das Depressionsbarometer, eine repräsentative Befragung der Stiftung ergab, ist bei 20 Prozent der Berufstätigen schon einmal die Diagnose Depression gestellt worden. Weitere 19 Prozent der Befragten vermuten, schon einmal in ihrem Leben an einer Depression erkrankt gewesen zu sein – bisher jedoch ohne ärztliche Diagnose. Einen Suizid oder Suizidversuch im Kollegium haben bereits 15 Prozent erlebt. Dennoch sind Depressionen oft ein Tabuthema: Die Mehrheit der Beschäftigten mit einer Depression spricht am Arbeitsplatz nicht darüber.

„Arbeitgeber können viel dazu beitragen, dass betroffene Beschäftigte rascher in eine professionelle Behandlung kommen“, mahnt Ulrich Hegerl. Unternehmen sollten deshalb dringend Basiswissen und Handlungskompetenz zu Depression und Suizidprävention aufbauen.

Schnelle und unkomplizierte Hilfe

Die Deutsche Bahn hat deshalb das Pilotprojekt Peers at work gestartet: Die kollegialen Depressionsbegleiter bieten schnelle und unkomplizierte Hilfe und erleichtern so den Schritt zu einer Behandlung. Ein Projektziel ist unter anderem, gemeinsame und nachhaltige Lösungen zwischen den Betroffenen und dem Unternehmen zu entwickeln.

Da die sogenannten Peer-Berater die durch Depression hervorgerufenen Herausforderungen bestens nachvollziehen können, schafft deren Unterstützung besonders viel Vertrauen. Gespräche sind persönlich am Peer-Telefon möglich, in den Räumen der Stiftungsfamilie oder aber auch draußen. Die Depressionsbegleiter sind selbstverständlich der Verschwiegenheit verpflichtet. Mittlerweile konnten bereits rund 30 Peer-Berater aus zwölf DB-Geschäftsfeldern in Frankfurt am Main, Mainz, Erfurt und Berlin gewonnen werden, um der Krankheit entschieden entgegenzutreten.

Sie möchten einen Peer-Berater kontaktieren? Oder können Sie sich vorstellen, selbst diese ehrenamtliche Tätigkeit wahrzunehmen? Alle Kontaktdaten und weitere Informationen finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de





Frauen in Führung

Müssen Frauen mit Führungsverantwortung auch heute noch „ihren Mann“ stehen oder dürfen sie „weiblich“ führen? Und was heißt das eigentlich? Auch wenn Frauen in Führungspositionen längst zu unserem Berufsleben gehören, so stehen sie doch häufig besonderen Herausforderungen gegenüber: Wie gehe ich mit stereotypischen Rollenbildern um und wie kann ich mir mehr Luft im privaten Umfeld verschaffen? Welche Auswirkungen hat meine Position auf meine Beziehung und geht Führung auch in Teilzeit? Wie steht es mit meiner Altersvorsorge und welche Wertanlagen sind die richtigen für mich? Wie finde ich mich überhaupt in meine neue Rolle ein, wenn ich als weibliche Führungskraft erst starte?

Online-Gesprächskreis

Die Stiftungsfamilie stärkt Frauen in Führungspositionen und bietet einen zweimonatlichen Gesprächskreis zum vertrauensvollen virtuellen Austausch: Jeweils donnerstags von 10.30 bis 12 Uhr am 17. März, am 19. Mai, am 21. Juli, am 15. September und am 17. November laden wir weibliche Führungskräfte herzlich dazu ein, auf MS Teams im geschützten Rahmen und unter der professionellen Leitung von Sozialpädagogin Jenny Schäfer über ihre Erfahrungen zu reden und von den Anregungen aller Teilnehmerinnen zu profitieren.

Die Teilnahme ist für alle Stiftungsfamilienmitglieder kostenfrei, Anmeldung bitte per E-Mail an jenny.schaefer@stiftungsfamilie.de oder telefonisch unter 069 809076-137

Webinar-Reihe

Ab April starten wir zudem mit einer Webinar-Reihe für Frauen in Führungspositionen zu fixierten Themen. Fachexpertinnen und -experten geben wertvolle Tipps und klären wichtige Fragen, etwa zur Teilzeit, zur Altersvorsorge und zu den richti-

gen Wertanlagen, zum Umgang mit Konfliktsituationen und zum Zeitmanagement.

Seminar in Bad Tölz

Sie streben eine Führungsposition erst an und wollen wissen, welche Herausforderungen auf Sie zukommen, welche Skills Sie bereits mitbringen und welche Schritte Sie noch gehen sollten, um Ihre Rolle selbstbewusst auszuüben? Dann melden Sie sich gleich zu unserem fünftägigen Seminar im BSW-Hotel Isarwinkel in Bad Tölz an!

Online-Workshops

Sie möchten sich lieber online informieren und gemeinsam mit Frauen in vergleichbarer Situation lernen, authentisch und sicher zu führen? Dann sind unsere ab April geplanten und voraussichtlich zweimonatlich für je drei Stunden stattfindenden Workshops genau das Richtige für Sie.

Alle Infos zu unserem Angebot für Frauen in Führung finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de – Sie haben Fragen? Dann rufen Sie Jenny Schäfer gern unter 069 809076-137 an oder mailen ihr an jenny.schaefer@stiftungsfamilie.de

Nur knapp jede dritte Führungskraft in Deutschland ist eine Frau, so das Statistische Bundesamt. Eine Frauenquote wird immer mehr gefordert und teilweise bereits umgesetzt. Auch die Deutsche Bahn arbeitet an einer Erhöhung des Frauenanteils in Führungspositionen. Die Stiftungsfamilie unterstützt mit einem breiten Angebot für Frauen in Führung und solche, die eine Führungsposition anstreben.



Herausforde

Auf
www.stiftungsfamilie.de
finden Sie alle unsere Ange-
bote und Ansprechpersonen zum
Thema Pflege.



Ihr naher Angehöriger ist durch einen Unfall oder eine Erkrankung zum Pflegefall geworden? Plötzlich ist vieles anders. Sie müssen sich schnell auf die neue Situation einstellen und gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person überlegen, wie es weitergeht. Wir haben mit der Pflegefachexpertin Andrea Göhler darüber gesprochen, wie wir Sie besonders jetzt in der Pandemie unterstützen können.

„Ich habe im vergangenen Jahr an mehreren Terminen der Webinar-Reihe ‚Herausforderung Pflege‘ teilgenommen. Die Mischung aus professionellen Informationen und kollegialem Austausch von ebenfalls Betroffenen ist sehr hilfreich. Dieses Jahr werde ich das Angebot wieder wahrnehmen. Seit acht Jahren bin ich pflegender Angehöriger. Da ist es gut zu wissen, dass mir die Stiftungsfamilie die Möglichkeit bietet, eine Pflegefachberatung in Anspruch zu nehmen.“

Florian



ung Pflege

Welche Möglichkeiten bietet die Pflegefachberatung?

Die Pflegefachberatung, ob telefonisch, vor Ort in den Servicebüros oder online, dient der Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege. Die Expertinnen und Experten der Pflegefachberatung erklären, wie pflegende Angehörige am besten unterstützt oder beispielsweise noch nicht abgerufene Leistungen genutzt werden können.

Welche Schwierigkeiten sind während der Pandemie für pflegende Angehörige aufgetreten?

Für viele bedeutet die aktuelle Coronalage eine hohe Zusatzbelastung. Es besteht ein höherer Informationsbedarf dazu, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt, wo passende Angebote zu finden sind und auch, wie die eigene Gesundheit gestärkt werden kann. Besonders in der Pandemie nehmen viele pflegende Angehörige Leistungen, die zur Verfügung stehen, aus verschiedensten Gründen nicht in Anspruch – oftmals, weil sie ihnen schlicht nicht bekannt sind.

In welcher Weise wirkt die Stiftungsfamilie dieser Problematik entgegen?

Aufgrund der Pandemie und der damit einhergehenden gesetzlichen Maßnahmen zu ihrer Bekämpfung mussten wir uns gemeinsam mit unserem Partner compass private Pflegefachberatung den Herausforderungen stellen. Ratsuchende können nun ganz neu auch ein digitales Angebot in Anspruch nehmen, selbstverständlich bei weiterhin hoher Beratungsqualität.

Welche Vorteile bringt die digitale Form der Beratung mit sich?

Für Ratsuchende bringt die Online-Beratung ein hohes Maß an zeitlicher Flexibilität mit sich. Und für alle, die das telefonische oder persönliche Gespräch bevorzugen, sind wir natürlich ebenfalls da.



Andrea Göhler

„Meine Mutter ist 78 Jahre alt und seit einigen Jahren ein Pflegefall. Pflege und Job zu vereinbaren, ist für mich eine zunehmende Herausforderung geworden, gerade jetzt in der Pandemie. Zum Glück gibt es das hilfreiche Angebot der Stiftungsfamilie. Ohne eure Hilfe hätte ich das alles nicht bewältigen können. Ich danke euch vielmals.“
Luisa

Wir beraten Sie bei Fragen zur Pflege. In Kooperation mit der compass private pflegeberatung GmbH helfen wir Ihnen rund um die Themen Begutachtung, Finanzierung, stationäre oder ambulante Betreuung und Versorgung, Pflegehilfsmittel oder Wohnumfeldanpassung. Melden Sie sich einfach über unsere Sozialrufnummer 0800-0600 0800 an. Neben der telefonischen Pflegefachberatung und der Vor-Ort-Beratung stehen Ihnen ganz neu nun nicht nur Sprechstundentermine im Servicebüro, sondern auch die Online-Beratung zur Verfügung.



Alle Informationen zu unserem Angebot für Eltern finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de



Kinderbetreuung leicht gemacht

Ob Ferienbetreuung, Hausaufgabenhilfe, Vermittlung von Kitaplätzen oder Tagesmüttern: Bei uns sind Sie in den besten Händen, wenn Sie Ihre Kinder gut versorgt wissen möchten.

Sind Sie noch auf der Suche nach einer Ferienbetreuung für Ihre Kleinen? Gerade für berufstätige Eltern ist es manchmal ein Kraftakt, die Sommerzeit zu überbrücken, wenn die Kita vor Ort geschlossen hat. Sie als DB-Beschäftigte profitieren vom Ferienangebot DB RasselBAHNde – melden Sie sich noch schnell bis zum 31. März für das beliebte Programm vom 1. bis zum 12. August in Nürnberg und vom 22. August bis zum 9. September in München an. Die Sommerferienbetreuung der Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren übernehmen in der Regel montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr erfahrene Betreuerinnen und Betreuer des Stiftungsfamilien-Kooperationspartners awo lifebalance. Wie auch schon zuvor in der Pandemie werden selbstverständlich alle zu dem Zeitpunkt gültigen Hygienevorschriften eingehalten. Die Teilnahme an einer Ferienwoche kostet Sie pro Kind und Woche gerade mal 95 Euro (die restlichen Kosten trägt die Deutsche Bahn). Stiftungsfamilienmitglieder zahlen sogar noch zehn Euro weniger.

Kitaplätze für Bahnbeschäftigte

Nicht nur in den Ferien, auch in der restlichen Zeit helfen wir von der Stiftungsfamilie DB-Beschäftigten in Berlin, Erfurt, Frankfurt am Main, Köln, Leipzig, Mainz, München und Stuttgart gern dabei, einen exklusiven Krippen- oder Kindergartenplatz für ihre Kinder zu finden. Bitte beachten Sie, dass die Vergabe der betrieblichen Belegplätze einigen Voraussetzungen unterliegt. Gern berät Sie unser Team Kinderbetreuung telefonisch

unter 069 809076-161/-162 oder per Mail: kinderbetreuung@stiftungsfamilie.de

Im Auftrag der Deutschen Bahn bietet die Stiftungsfamilie weitere Vermittlungsleistungen der awo lifebalance an. Dazu gehören etwa die deutschlandweite Unterstützung bei der Suche nach Plätzen in Kindertageseinrichtungen sowie die Vermittlung von Tagesmüttern oder -vätern, Babysittern oder Au-pairs. Bei Bedarf kann auch schnell eine Notfallbetreuung organisiert werden. Unterstützung erhalten DB-Beschäftigte auch bei der wohnortnahen Suche nach einer Kinderferienbetreuung. Die Deutsche Bahn übernimmt die Beratungs- und Vermittlungskosten.

Digitale Hausaufgabenhilfe

Momentan ist es für Familien nicht leicht, neben dem Homeoffice noch ausreichend Zeit für die Kinder aufzubringen. Daher möchten wir Sie entlasten, indem wir zusammen mit den Notfallmamas eine digitale Betreuung für Kinder zwischen vier und zwölf Jahren per Videokonferenz anbieten. Bei Bedarf helfen die Notfallmamas auch bei den täglichen Hausaufgaben in den Fächern Mathe, Deutsch und Englisch. Alles, was Sie zur Teilnahme benötigen, sind ein Tablet, Laptop oder Computer mit Kamera und Mikrofon und eine Internetverbindung samt Browser. Das Beste: Für Mitglieder übernimmt die Stiftungsfamilie die Kosten dreier Einheiten.

Willkommen im „Projekt Leben“

Jeder Lebensabschnitt hält besondere Freuden und Herausforderungen für uns bereit: Was beschäftigt Sie als Eltern? Wie werden Sie gelassener – und wie starten Sie nach Ihrem aktiven Arbeitsleben durch? Unsere Online-Vortragsreihe „Projekt Leben“ umfasst in diesem Jahr viele spannende Themen und bietet Ihnen Tipps und Orientierung.

Statt noch eine Runde Sport zu treiben, versackt man mal wieder vor dem Fernseher. Es gäbe doch noch so viel zu erledigen, wenn man sich doch nur dazu aufraffen könnte! Wie Sie Ihren Schweinehund zum Schweigen bringen, erfahren Sie im März in unserem Online-Seminar.

In Coronazeiten haben traurigerweise die psychischen Belastungen insbesondere bei den Minderjährigen zugenommen: Im April wenden wir uns dieser hochaktuellen Thematik zu und besprechen, was Kinder brauchen.

Im Mai berät ein Medientrainer Eltern zum Thema Cybermobbing bei Kindern und Jugendlichen: Denn Betroffene sind oft verunsichert, wenn Hämme in Chats, Foren und Mails über sie verbreitet wird. Auch über die sozialen Medien oder auf Videoplattformen laufen die Attacken.

Ebenfalls im Mai geben wir Ihnen Tipps, worauf Sie bei der Testamentgestaltung achten sollten. Wenn Sie noch mehr dazu wissen wollen, wie Sie Ihren Besitz richtig vererben, dann merken Sie sich am besten auch den Oktober vor.

Im Juni begleitet Sie eine Arbeitspsychologin in Ihren wohlverdienten Ruhestand. Bei vielen ist die Freude groß über die neuen Freiheiten, doch welche Herausforderungen liegen nun genau vor Ihnen?

Im November erhalten Sie beim Resilienztraining Tipps, wie Sie am besten auf Krisen und Stress reagieren und widerstandsfähiger werden.

Zum Jahresende wenden wir uns wieder an Eltern mit dem Thema Ernährung für Kinder – praktische Kochtipps inklusive!

Die einzelnen Termine und Zeiten der Online-Seminare finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de



Reif für die Insel

Mit Abstand vom Alltag zu Hause gelingt manch neuer und wertschöpfender Blick auf das eigene Leben. Unsere Mutter-/Vater-Kind-Kuren auf Usedom stellen die wichtige Balance zwischen Körper und Geist wieder her. Die Krankenkassen genehmigen diese in der Regel dreiwöchigen Kuren.

Das vor Kurzem vollständig renovierte Haus Möwennest auf der Halbinsel Usedom bietet familiäre Atmosphäre zum Wohlfühlen und Entspannen. In ruhiger Lage und in der Nähe des Ostseestrands festigen Eltern und Kinder bis zwölf Jahre im milden Reizklima ihre Beziehung. Unseren Behandlungsschwerpunkt bilden psychosomatische Erkrankungen. Wir bieten Ihnen einen ganzheitlichen Ansatz zur gesundheitlichen Vorsorge,

psychosoziale und erzieherische Beratung sowie Physiotherapie. Ihre Persönlichkeit steht bei uns im Mittelpunkt. Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir realistische Lösungsansätze für Ihren Alltag, die Ihnen und Ihrer Familie langfristige Erleichterung bringen. Die Kuren nach § 24 SGB V richten sich in erster Linie an Bahnbeschäftigte und an Mitglieder der Stiftungsfamilie. Ab dem Herbst können wir Ihnen wieder freie Plätze anbieten.

Alle freien Termine und die Reservierungsanfrage finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de



Gemeinsam sind wir stärker

Die Stiftungsfamilie hat stets ein offenes Ohr für Sie – derzeit auch sehr gern virtuell. Vereinbaren Sie einfach Ihren Wunschtermin mit unseren Servicebüros und informieren Sie sich über unsere vielfältigen Angebote.

Es gibt Situationen im Leben, da scheint einem alles über den Kopf zu wachsen: eine schwere Krankheit, die Kinderbetreuung während der Pandemie, Unsicherheit im Job, familiäre Probleme, Einsamkeit, Geldnot, Sucht oder der Verlust eines geliebten Menschen. Gerade in Notlagen möchten wir von der Stiftungsfamilie unsere mehr als 200.000 Mitglieder bestmöglich unterstützen: denn gemeinsam sind wir stärker. Wir sind für Familien, Jugendliche, Berufstätige, Auszubildende und ältere Menschen da. Über unsere vielfältigen Angebote informieren Sie die Kolleginnen und Kollegen der zehn regionalen Servicebüros gern; Ihren persönlichen Wunschtermin können Sie ab sofort online über unsere Webseite vereinbaren.

Jetzt auf
www.stiftungsfamilie.de
einen digitalen Wunsch-
termin vereinbaren



Von der Geburt bis ins hohe Alter begleiten wir Sie und stehen Ihnen in allen Lebenslagen zur Seite. Wir beraten Sie bei der beruflichen Karriere ebenso wie in Konflikt- und Krisensituationen, bei der Pflege Angehöriger sowie beim Kontakt zu Behörden. Darüber hinaus können Sie sich mit anderen Menschen in unseren Gesprächskreisen und Selbsthilfegruppen austauschen. Bei unseren Projekt Leben-Webinaren kommen Sie jeden Monat mit Experten und Bahnbeschäftigten in ähnlichen Lebensumständen digital ins Gespräch, etwa zum Thema Stressabbau. Und Bahnerinnen und Bahner mit Migrationshintergrund unterstützt unser Projekt SUKI bei der beruflichen wie gesellschaftlichen Integration.

Wir entlasten Familien gezielt mit unseren Unterstützungsleistungen: Nutzen Sie unsere Workshops, Netzwerke und Coachings für Eltern. Wir bieten Ihnen neben einer Online-Hausaufgabenbetreuung auch reservierte Kitaplätze an vielen DB-Standorten, wir helfen Haushalten mit geringen Einkommen finanziell und bezuschussen Kinder- und Jugendferien. Oder erholen Sie sich bei einer Mutter-/Vater-Kind-Kur auf der Ostseehalbinsel Usedom.

Tanken Sie neue Energie in unseren familienfreundlichen Hotels und Ferienwohnungen, auf gemeinsamen Ausflügen – und profitieren Sie von unseren Freizeitrabatten. Auch unsere Silver Ager können mit uns unvergessliche Tagestrips oder Urlaube unternehmen und neue Kontakte knüpfen. Unsere Kultur- und Freizeitgruppen richten sich an Menschen jeden Alters: Entdecken Sie das breite Spektrum an Angeboten aus den Bereichen bildende Kunst, Fotografie oder Schach.

Wenn Sie stets aktuell über unsere Angebote informiert sein wollen, melden Sie sich doch kurzerhand für den Newsletter der Stiftungsfamilie und die Reisenews an: gleich auf www.stiftungsfamilie.de schauen!

Digitale Hilfe: Sie sind unsicher, wie Sie Ihren Computer oder Ihr Smartphone bedienen sollen? Gerade älteren Menschen bereitet die Digitalisierung oft Probleme. Unsere digitalen Helferinnen und Helfer beraten Sie gern! Kontakt unter Telefon 0800 2651367 oder über www.stiftungsfamilie.de

Was macht eigentlich die IT?

Digitalisierung wird immer komplexer und die Herausforderungen für IT-Spezialisten dementsprechend auch. Gerade durch die Pandemie haben sich die Arbeitswelten schnell in den virtuellen Raum verschoben – nicht einfach für die Menschen, die das technisch und konzeptionell umsetzen müssen. Wir haben uns mit Necmettin Morkoyun unterhalten, der in der Stiftungsfamilie gemeinsam mit seinem sechsköpfigen Team täglich die Herausforderungen der Digitalisierung stemmt – und trotzdem immer ein Lächeln für seine Kolleginnen und Kollegen übrig hat.



Welche Ausbildung haben Sie?

Ich bin Diplom-Ingenieur (FH) für Elektrotechnik mit Schwerpunkt Automatisierungstechnik.

Wie und wann kamen Sie zur Stiftungsfamilie?

Ich bin seit August 2015 dabei. Beworben habe ich mich auf diese Stelle auf Empfehlung eines Kollegen.

Was gehört zu Ihren Aufgabenfeldern?

Als Leiter IT und Digitalisierung bin ich insbesondere im Projektmanagement tätig. Außerdem unterstütze ich in allen Projekten, bei denen es Schnittstellen zur IT und zur Datenverwaltung gibt.

Wie kann man sich einen typischen Arbeitstag bei Ihnen vorstellen?

Ganz wichtig ist natürlich der Start mit einem Kaffee. Danach geht es in die Planung der Tages-To-dos, die Durchführung diverser (Video-)Konferenzen, die Abstimmung von Prozessen und die Planung der einzelnen Projekte bzw. Ressourcen. Schließlich müssen die einzelnen Punkte auch abgearbeitet werden.

Was macht Ihnen dabei am meisten Spaß?

Wenn ein Projekt erfolgreich abgeschlossen ist, weil sich die Arbeit bis dahin dann gelohnt hat. Auch neue Anforderungen aufzunehmen und diese in einen Ablauf einfließen zu lassen, sodass das Projekt zum Selbstläufer wird, finde ich spannend. Neue Technologien zu erkennen und zu verstehen und diese dann sinnvoll im Unternehmen zum Einsatz zu bringen, macht mir ebenfalls viel Spaß. Aber ich bin auch jemand, der gerne selbst mit anpackt und nicht nur lenkt.

„Außerdem unterstütze ich in allen Projekten, bei denen es Schnittstellen zur IT und zur Datenverwaltung gibt.“

Sind IT und Digitalisierung nicht furchtbar anstrengend?

Eigentlich nicht, wenn man's kann. 😊 Im Ernst: Die IT wird immer komplizierter, auch aufgrund der aktuell extrem vorpreschenden Digitalisierung. Alles soll

digital werden, und wir müssen uns zunächst die Hintergründe klarmachen. Daher ist die Phase der Findung und Planung enorm wichtig, und das Realisieren und Einbauen im Unternehmen nicht immer leicht – aber gerade das macht mir auch Freude.

Was hat sich in den letzten Jahren in diesem Bereich geändert?

Im Rahmen der Pandemie ist wesentlich mehr in die digitale Welt übertragen worden, als es noch vor ein paar Jahren war. Es entstehen täglich viel mehr Möglichkeiten, es kommen immer mehr Produkte auf den Markt, aber auch die Anforderungen werden immer komplexer. Es wird nach meiner Einschätzung mehr global gedacht, als sich um einzelne Prozesse und Strukturen zu kümmern. Damit kommen immer neue Herausforderungen dazu, die man erst mal sortieren muss.

Was machen Sie privat zum Ausgleich?

Zeit mit der Familie verbringen, im Garten werkeln, Sport (hauptsächlich Basketball, wenn möglich), kochen, essen und manchmal auch einfach fernsehen.



So schaffen Sie Glücksmomente

„Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben“, sagte Abraham Lincoln. Klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Doch tatsächlich liegt es ein Stück weit in Ihrer Hand, wie gut Sie sich fühlen. Wir verraten Ihnen, wie Sie Ihrem Glück ein Stück weit auf die Sprünge helfen können.

Was ist Glück?

Auf diese Frage gibt es keine bestimmte Antwort, denn jeder wird sie unterschiedlich beantworten. Glück ist ein subjektives Wohlbefinden und abhängig von den individuellen Bedürfnissen, Vorstellungen und Erwartungen. Glücksforscher haben jedoch herausgefunden, dass es bestimmte Faktoren gibt, die uns alle glücklicher machen. Dazu zählen beispielsweise Gesundheit, Freundschaft oder Geselligkeit. Aber auch Genießen macht glücklich.

Ihre Glücksübung

Mit einer kleinen Übung, die Sie problemlos und ohne großen Aufwand in Ihren Alltag einbauen können, fördern Sie Ihr Glücksempfinden. Und so funktioniert es: Nehmen Sie sich jeden Abend ein paar Minuten Zeit. Überlegen Sie sich drei gute Dinge, die Ihnen am Tag widerfahren sind. Fragen Sie sich selbst:

- „Was habe ich heute gut gemacht?“
- „Was hat mich heute glücklich gestimmt?“

Hierbei muss es sich nicht sprichwörtlich um den großen Wurf handeln, es können auch die kleinen Freuden des Alltags sein: der Kaffee am Morgen, die noch im letzten Augenblick erreichte Bahn, ein gutes Gespräch unter Freunden oder ein leckeres Abendessen mit der Familie – all das könnte sich darunter wiederfinden.

Dabei ist völlig egal, ob Sie sich Ihre Glücksgedanken auf dem Weg in den Feierabend oder auch zu Hause vor dem Schlafengehen machen. Hauptsache, Sie beschäftigen sich aktiv mit Ihrem ganz persönlichen Glück.

Einen noch größeren Effekt erzielen Sie, wenn Sie Ihre Gedanken dazu aufschreiben. So erhalten Sie ein kleines persönliches Glückstagebuch, in dem Sie immer wieder nachlesen können, was Sie glücklich gemacht hat. Die Beschäftigung damit löst dann wieder Glücksgefühle in Ihnen aus.

Gesundheit macht glücklich

Deshalb unterstützen wir Sie dabei, für Ihre Gesundheit aktiv zu werden. Zum Beispiel mit unserem Gesundheitsbonus: Aus unseren acht Gesundheitsbereichen – wie Präventionskursen, Vorsorgeuntersuchungen oder professioneller Zahnreinigung – reicht bereits eine Aktivität aus, um je 30 Euro dafür pro Bereich zu erhalten.

Ausführliche Informationen zu unserem Gesundheitsbonus finden Sie im Internet unter www.bahn-bkk.de/gesundheitsbonus

BAHNBKK

Rein ins Bad und

Kennen Sie das? Sie lassen sich ein Bad ein und sind sofort entspannt. Vielleicht haben Sie sogar einige Kerzen angezündet, im Hintergrund läuft leise Ihre Lieblingsmusik, und Sie schlüpfen in das warme Nass, als wäre es ein kuscheliger Mantel. Fast genauso fühlt es sich an, wenn Sie bei uns Urlaub machen. Natürlich gilt das für alle unsere Hotels, aber ganz besonders in denen, die wir Ihnen hier vorstellen. Glauben Sie nicht? Na, dann lassen Sie sich doch einfach überzeugen! Unsere vier Hotels in Bäderstädten haben nämlich die Lizenz zum Wohlfühlen.



Bad Salzuflen – Glücksbad der Gefühle

Sie logieren in unserer eleganten, hochherrschaftlichen Jugendstilvilla und lassen sich in der hauseigenen Wellnessabteilung oder im Kosmetiksalon verwöhnen. Auch eine Sauna mit Infrarot-Seats und einen Fitnessraum finden Sie direkt im Haus. Die Villa Dürkopp liegt inmitten eines gepflegten Parks, nur wenige Gehminuten vom weitläufigen Kurpark entfernt. Von hier aus erkunden Sie gemütlich den nah gelegenen Stadtkern des fürstlichen Solebads, das seinen Namenszusatz „Bad“ seit dem 14. April 1914 trägt. Mit seinen drei Trink-, drei

Thermal- und drei Solequellen hatte Bad Salzuflen aber schon zur Gründung 100 Jahre zuvor den Status eines lippischen Staatsbades. Bekannt geworden ist es durch den Kurbetrieb. Die hohe Heilkraft des Wassers führte dazu, dass neue Badehäuser entstanden und weitere Quellen erbohrt wurden, so zum Beispiel der Leopoldsprudel, dessen Brunnentempel sich im Kurpark befindet. Seit August 2013 ist Bad Salzuflen als Kneippkurort zertifiziert, seit 2015 als allergikerfreundliche Kommune. Ihren virtuellen Rundgang durch Bad Salzuflen finden Sie hier: www.staatsbad-salzuflen.de

Ein Blick auf die Energiepreisentwicklung in Deutschland

Corona bringt viele Unsicherheiten in allen Lebensbereichen mit sich. Eine unmittelbare Auswirkung hat die Pandemie auch auf die Energiepreise, die ein Rekordniveau erreichen. Bei der aktuellen Strom- oder Gasrechnung schaut man zur Vergewisserung lieber zweimal hin. Oder man steht an der Tankstelle und glaubt, seinen Augen nicht zu trauen. Auch für Unternehmen sind die enorm steigenden Energiepreise eine starke Herausforderung. In der Presse häufen sich Insolvenzmeldungen von Energieversorgern. Viele bekannte Lieferanten schließen zeitweise keine neuen Strom- und Gasverträge mehr ab. Die Anzahl der Anbieter auf den Vergleichsportalen schrumpft. Warum sind die Energiepreise so gestiegen? Drei Gründe sind unbestritten: 1. Nach der Coronakrise im vergangenen Winter 2020/21 hat sich die Wirtschaft zunächst erholt und trieb aufgrund der gestiegenen Nachfrage vor allem die Preise für Rohöl, Strom und Gas in die

Höhe. 2. 2021 wurde weitaus weniger Windstrom erzeugt und dieser Rückgang musste durch Kohle- und Gaskraftwerke kompensiert werden. Die nochmals gestiegene Nachfrage nach Kohle und Gas trieb damit weiter die Preise nach oben. 3. Die Anfang 2021 eingeführte CO₂-Steuer, die Unternehmen für Emissionen bei Gebäuden und Verkehr zahlen müssen, macht sich deutlich bemerkbar, vor allem beim Heizen und Benzintanken. Was können Sie tun, um Ihre Energiekosten trotzdem niedrig zu halten?

ERFAHREN SIE
MEHR ZUM THEMA:
DBSTROM.DE/BLOG

DB Strom



wohlgeföhlt

Sichern Sie sich jetzt einen Reisegutschein für Ihre Liebsten oder für sich selbst! Einfach auf diesen QR-Code klicken, auf unsere Website schauen oder im Reisezentrum anrufen.



Bad Ems – im Wein baden

Sie müssen natürlich nicht im Wein baden, aber das idyllische Lahntal hätte definitiv genügend gute Tröpfchen zu bieten, um so einige Badewannen zu füllen. Oder Sie genießen einfach die Heilquellen und trinken sich durch das gesunde Wasser aus 15 Quellen. Aus den mineralstoffreichen Thermalquellen hier werden übrigens die bekannten Emser Pastillen produziert und viele weitere Quellenprodukte entstehen ebenfalls aus dem natürlichen Schatz: Die Staatsbad Bad Ems GmbH ist dabei Lizenzgeber und Rohstofflieferant zugleich. Das Unternehmen betreibt umfangreiche Pump- und Förderanlagen mit den dazugehörigen Leitungsnetzen. Das heiße Nass des Robert-Krampe-Sprudels fließt beispielsweise auch per Pipeline zur Emser Therme. Zahlreiche Parkanlagen als grüne Oasen der Entspannung und Entschleunigung laden zum Schlendern ein und Sie lassen im BSW-Hotel Lindenbach Ihre Seele baumeln – und das auf höchstem Kulturerbeniveau. Im letzten Jahr ist Bad Ems nämlich von der UNESCO als eine der bedeutendsten Kurstädte Europas ausgezeichnet worden.

Bad Elster – ein Kulturbad

Bad Elster liegt im oberen Tal der Weißen Elster direkt an der Grenze zu Tschechien im Dreiländereck zwischen Böhmen, Bayern und Sachsen in der Nähe von Plauen – aus dem übrigens der Zeichner Erich Ohser stammt, der mit seinen Vater-und-Sohn-Bildergeschichten bekannt wurde. Ein Besuch im dortigen Erich-Ohser-Haus lohnt, wenn Sie nicht schon in Bad Elster auf kulturellem Trab gehalten werden. Denn das bietet alles, was das Herz begehrt. Schauen Sie mal unter www.badelster.de/kultur-erleben! Der Ort ist von höheren waldreichen Bergen umgeben, die vor extremen Temperaturschwankungen schützen, und eines der ältesten Moorheilbäder Deutschlands. Mit seinen zehn mineralischen Heilquellen, die schon Sachsens Könige zu schätzen wussten, und dem gesunden Naturmoor bietet Bad Elster eine breit gefächerte Kompetenz in den Bereichen der modernen Kurorttherapie. Sie wohnen im BSW-Hotel Weiße Elster, in dem Wellness ganz groß geschrieben wird: Lassen Sie sich mit Körper- und Gesichtsbildungen verwöhnen oder entspannen Sie in der physiotherapeutischen Abteilung.



Bad Tölz – Freude am Baden

Die saubere Luft in Bad Tölz duftet nach weiten Wiesen, moosbewachsenen Wäldern und kristallklaren Seen, in denen es herrlich zu baden geht. Auch in der Isar ist Schwimmen an bestimmten Stellen erlaubt – wie praktisch, dass die Kurstadt direkt an dem Fluss liegt, der in den Tiroler Alpen entspringt und unter anderem durch das rund 50 Kilometer entfernte München fließt. In Bad Tölz erwartet Sie freudig das Team des BSW-Hotels Isarwinkel und verwöhnt Sie nach Strich und Faden mit der sprichwörtlichen bayerischen Lebenskultur. Seit 1969 ist das charmante Städtchen heilklimatischer Kurort und seit 2005 zudem anerkanntes Moorheilbad. Das breite Gesundheitsangebot in der Region, die mit dem Gütesiegel des Bayerischen Heilbäderverbandes ausgezeichnet wurde, umfasst Entdeckungsreisen durch die köstlich-gesunde Küche, heilsame Wandertouren und therapeutische Kurse. Die Nähe zu den Bergen rundet Ihren erholsamen Urlaub ab und die Königscard für über 200 Spitzenerlebnisse lässt keine Wünsche hinsichtlich Ausflügen ins Umland offen. Schauen Sie gleich hier nach Ihren Möglichkeiten: www.koenigscard.com

Einfach auf www.stiftungsfamilie.de Ihre Lieblingslocation suchen und buchen und in die entspannende Bäderwelt eintauchen! Sie brauchen weitere Infos? Die Hotelteams vor Ort und unser Reisezentrum sind gern auch telefonisch für Sie da.

„Stell dir eine Welt vor, in der du dich verbunden fühlst. Mit dir, deiner Familie, deinen Freunden, deinen Kolleginnen und Kollegen. In der es um echtes Miteinander, Kontakt auf Augenhöhe und Respekt geht. Daraus erwachsen die besten Ideen. Wir wachsen zusammen als echtes Team. Für eine bessere Bahn.“
(Heimathafen)

„Für eine bessere Bahn“

Echtes Miteinander und Verbundenheit, das ist Donja Sultan wichtig. Die Produktmanagerin ist seit neun Jahren bei der Deutschen Bahn und hat vor knapp zwei Jahren die Initiative „Heimathafen“ zusammen mit einer Kollegin gegründet. Wir haben nachgefragt, was sie am liebsten macht – und natürlich, was der Heimathafen ist.

Wo sind Sie geboren und aufgewachsen?

In einer kleinen Stadt in der Nähe von Göttingen.

Welche Ausbildung haben Sie?

Nach dem Abitur habe ich Wirtschaftspsychologie in Lüneburg studiert. Daran hat mir insbesondere die Vielfalt der Themen gefallen: Psychologie, Betriebswirtschaft, Recht, Wirtschaftsenglisch, ... Außerdem habe ich verschiedene Weiterbildungen gemacht, etwa zur systemischen Beraterin, Achtsamkeitscoachin und Lernbegleiterin.

Wo leben Sie derzeit?

Ich lebe mit meinem Mann und unserem Kater im Taunus, also eher ländlich, aber dennoch nah an Frankfurt am Main. Ich liebe die Natur und die Ruhe, die dort herrschen.

Wann kamen Sie zur Deutschen Bahn und was arbeiten Sie dort?

Ich bin seit 2013 dabei und direkt bei DB Training eingestiegen, wo ich immer noch als Produktmanagerin arbeite. Über die Jahre haben sich die Themengebiete und somit auch meine Rolle verändert. Aktuell kümmere ich mich gemeinsam mit meinen Kolleginnen und Kollegen um die Qualifizierung und Beratung im Bereich Projektmanagement. Zusätzlich begleite ich als Agility Master Teams auf dem Weg in selbst organisiertes und agiles Arbeiten.

Was macht Ihnen dabei am meisten Spaß?

An meinem Job liebe ich die Abwechslung, dass es nie eintönig oder langweilig wird, und den Kontakt zu vielen verschiedenen Menschen. Außerdem begeistert mich das Thema Lernen: Ich finde es toll, dazu beizutragen, dass Menschen sich weiterentwickeln.

Wann kamen Sie mit der Stiftungsfamilie in Kontakt?

Als ich 2013 bei der Bahn angefangen habe, hatte ich durch die Trennung von meinem damaligen Partner und den neuen, anspruchsvollen Job eine Krise. Beim Einstiegsseminar DB Welcome habe ich von der Sozialberatung der Stiftungsfamilie erfahren und mich dort gemeldet. Die Gespräche und Gruppentermine haben mir in dieser schwierigen Phase wirklich weitergeholfen. Dafür bin ich sehr dankbar. Ich finde, die Stiftungsfamilie leistet unglaublich tolle Arbeit, und sie hat so ein breites Angebot, großartig!

Was machen Sie am liebsten in Ihrer Freizeit?

Ich bin gerne in der Natur, viel mit dem Fahrrad unterwegs, und ich liebe es, zu kochen und zu essen. Ich lese, tausche mich mit anderen Menschen aus, verbringe Zeit mit Freunden und Familie, mache Yoga und Meditation und beschäftige mich mit Persönlichkeitsentwicklung.

Eine gute Überleitung zum Heimathafen. Erzählen Sie uns davon?

Sehr gerne! Die Vision vom Heimathafen ist es, ein menschliches Miteinander in der Welt zu schaffen, gerade auch im Arbeitsumfeld. Gemeinsam mit mittlerweile fünf Kolleginnen und

Kollegen organisieren und gestalten wir Netzwerktreffen und Zusammenkünfte mit unterschiedlichsten Inhalten. Oder sagen wir besser: Wir laden interessierte Menschen ein, mit uns auf Reisen zu gehen – zu uns selbst, zu unserem Heimathafen. Wenn wir eine gute Verbindung zu uns selbst haben, dann können wir auch gut in Kontakt mit anderen Menschen kommen. Dann können echtes Miteinander und Verbundenheit entstehen. Achtsamkeit kann ein Schlüssel zur Entdeckung des eigenen Heimathafens sein.

Wie ist Ihre persönliche Geschichte zum Heimathafen?

Ich beschäftige mich schon seit vielen Jahren mit dem Thema Achtsamkeit. Hauptsächlich aus dem Antrieb heraus, gelassener und anders mit Herausforderungen im Alltag umzugehen, stressresistenter zu sein. Ich hatte einen recht hohen Anspruch an mich und habe durch das Üben von Achtsamkeit gelernt, freundlicher mit mir umzugehen und mich besser kennenzulernen. Ich habe festgestellt, dass Achtsamkeit nicht nur Auswirkungen auf mich hat, sondern auch auf mein Umfeld. Wenn ich etwas verändere, ändert sich auch etwas in meinem Umfeld. Menschen oder Situationen, die mich früher getriggert haben, haben mich auf einmal nicht mehr gestört bzw. ich konnte gelassener damit umgehen. Ich habe meine Arbeit entspannter gemacht und war (dennoch oder vielleicht gerade deswegen?) erfolgreich. Ich kenne meine Bedürfnisse, kann auch besser einschätzen, welche Bedürfnisse andere Menschen haben, und wir kommen so in einen ganz anderen wertschätzenden Kontakt miteinander. Und das möchte ich gerne weitergeben, mit anderen teilen.

Wow! Und wie kann man mit Ihnen auf Reisen gehen?

Wir haben zum Beispiel den regelmäßigen Mindful Co-Working Day mit Sessions zum Innehalten, einen wöchentlichen Achtsamkeitsimpuls oder unsere Mindful Mornings bzw. MIDDAYS mit einer geführten Meditation oder Atemübung – und natürlich unsere Netzwerktreffen. Wenn Sie an unseren Angeboten interessiert sind, nehmen wir Sie gerne in unseren Verteiler auf. Einfach eine E-Mail schreiben an: Heimathafen@deutschebahn.com





Die meisten Elektrofahrräder sind **Pedelecs**, die auf 25 Stundenkilometer gedrosselt sind. Sogenannte **S-Pedelecs** fahren bis zu 45 Stundenkilometer schnell und brauchen ein Mopedkennzeichen.

Rückenwind aus der Steckdose

Elektrofahrräder liegen im Trend: Sie sind bequem, schick und schnell. Einige brauchen sogar ein Mopedkennzeichen. Allerdings ist das Unfallrisiko auch deutlich höher als bei herkömmlichen Rädern.

Immer mehr Menschen schwingen sich regelmäßig in den Sattel, unternehmen Ausflüge ins Grüne oder nutzen den Drahtesel für Einkäufe oder den Weg zur Arbeit. Nicht nur viele ältere Menschen haben Elektrofahrräder für sich entdeckt. Der Trend hat weite Teile der Bevölkerung erfasst. Laut Statista hatten in Deutschland 2020 rund 7,17 Millionen Menschen ab 14 Jahre ein Elektrofahrrad bzw. Pedelec im Haushalt. Und es werden immer mehr.

Hohe Unfallgefahr

Der Boom spiegelt sich leider auch in der Unfallstatistik wider. Leider kommt es dabei auch vermehrt zu Todesfällen. Zwischen 2010 und 2020 ist die Zahl der getöteten Radfahrer laut Statista um fast 17 Prozent gestiegen. Besonders betroffen sind Fahrer über 65 Jahre. Mithilfe von Motorunterstützung sind sie oft schneller unterwegs, als sie es aus eigener Kraft schaffen würden. Sie verunglücken daher bei höheren Geschwindigkeiten. Besonders gefährlich wird es, wenn Pedelecs verbotenerweise getunt werden. Die Räder können dann schneller fahren als die erlaubten 25 Stundenkilome-

ter. Normalerweise schaltet sich die Unterstützung durch den Elektromotor ab, sobald die zulässige Höchstgeschwindigkeit erreicht ist.

Mopedschilder für S-Pedelecs

Nur sogenannte S-Pedelecs dürfen bis zu 45 km/h Schub liefern. Sie brauchen deshalb ein Mopedkennzeichen. Die grünen Schilder für das neue Versicherungsjahr, das am 1. März beginnt, gibt es in jeder DEVK-Beratungsstelle: Bitte Betriebserlaubnis und IBAN mitbringen. Für Fahrer ab 23 Jahre kostet die Haftpflicht 48 Euro im Jahr. Wer erst später startet, zahlt ab Mai nur den anteiligen Beitrag. Empfehlenswert sind auch Teilkasko und Rechtsschutz.

DEVK

Informationen und Beratung erhalten Sie in der DEVK-Geschäftsstelle in Ihrer Nähe und im Internet unter www.devk.de/unfall und www.devk.de/moped

Gemeinsam das neue Leben aufbauen

Familie ist dort, wo Personen zusammenleben und gemeinsam den Alltag gestalten. Wenn Menschen aus dem Ausland zu uns kommen, geht in der Regel ein Teil der Lebensgemeinschaft voraus und beginnt, das neue Leben aufzubauen. Der zweite Teil fehlt noch. Um die Zusammenführung, die für das Gelingen eines Lebens in all seinen Facetten und Anforderungen so wichtig ist, geht es beim Familiennachzug.

Südeuropa, Westbalkan oder Asien – über die Cross-Border-Programme gewinnt die Deutsche Bahn immer mehr Kolleginnen und Kollegen im Ausland. Wir vom Projekt SUKI haben uns auf diese Zielgruppe eingestellt und bieten vielfältige Unterstützungsangebote beim Ankommen und beim Familiennachzug. Die Geschichten der Menschen, die auf uns zukommen, ähneln einander. Sie sind dabei oft heikel, aufreibend und sehr emotional. Aus diesem Grund hat die Privatsphäre oberste Priorität. Dennoch möchten wir gern einen Einblick in unsere Arbeit und dieses Themenfeld geben. Der folgende Fall ist fiktiv, steht aber stellvertretend für die Menschen, die wir unterstützen.

Da ist z. B. Andrej aus Serbien, der durch das Cross-Border-Recruiting-Team angeworben wurde, um als Fahrer für DB Regio Bus in Süddeutschland zu arbeiten. Nach einer coronabedingten Verzögerung und der erforderlichen Einwilligung der Ausländerbehörde wird ihm das zur Erwerbstätigkeit berechtigende Visum von der deutschen Botschaft in Belgrad ausgestellt. Er kann seine neue Arbeitsstelle antreten. Vor Ort sind weitere Hürden zu bewältigen, wie das Sprachtraining, das Einfinden

in den Arbeitsalltag und weitere Qualifizierungen. Trotz der guten Vorbereitung durch alle Beteiligten ist es mitunter ein Kraftakt.

Ganz wichtig ist für Andrej, seine Familie so schnell wie möglich nach Deutschland zu holen. Seine Frau musste dafür in Serbien ein Sprachzertifikat erwerben. Nun gilt es, eine geeignete und bezahlbare Wohnung für die ganze Familie zu finden. Hier stoßen die Bemühungen aller Beteiligten schnell an ihre Grenzen. Die Kinder müssen in der Schule angemeldet werden, alle brauchen eine Krankenversicherung. Bei Andrej steigt der finanzielle und psychische Druck, je länger der Prozess dauert. Das Leben der Familie in der Heimat muss parallel finanziert werden. Die Rechtslage ist teilweise unklar oder den Behörden nicht ausreichend bekannt. Daneben sind die Anforderungen im neuen Land hoch, alles ist fremd und die Familie für lange Zeit fern.

Das Team vom Projekt SUKI unterstützt alle DB-Mitarbeitenden bei aufenthaltsrechtlichen Fragen oder Themen wie beruflicher Anerkennung, Sozialleistungsbezug, Wohnungssuche, Beschäftigungserlaubnis oder Deutschlernen. Außerdem vermittelt SUKI die Unterstützung durch die Lotsinnen und Lotsen, z. B. bei der Wohnungssuche, bei den Vorbereitungen auf Sprachtests, bei Anmeldungen bei Ämtern, Schulen und Kitas oder bei der Beantragung von Kindergeld.

Kontakt: Montag bis Freitag von 8 Uhr bis 15 Uhr unter der Hotline 069 809076-288 oder per E-Mail an suki@stiftungsfamilie.de



Erstmals wird vom 20. bis 26. Juni in Bad Tölz ein Bridgeturnier ausgerichtet. Wer sich für das Kartenspiel interessiert, kann die Leiterin der deutschen Bridgegruppe Heidi Lueg-Walter unter der E-Mail LW-BCBSW@web.de kontaktieren.

Ein Jahr

Eines garantieren wir Ihnen: Das Jahr 2022 wird bestimmt nicht langweilig. Seien Sie bei der Bundeskunstaustellung dabei, besuchen Sie unsere Kunstseminare oder erleben Sie Langohren hautnah – beim Eseltrekking.

Wir laden Sie ganz herzlich ein zum Symposium der Kunst: Vom 12. bis 15. Mai verwandelt sich das BSW-Hotel Villa Dürkopp in Bad Salzuflen in eine hochkarätige Galerie. Zu sehen sind bei der 29. Bundeskunstaussstellung (BUKU) mehr als 200 Gemälde, Skulpturen und Kunstobjekte. Erleben Sie das breite Spektrum der bildenden Kunst in der Stiftungsfamilie und treffen Sie namhafte Kunstschaffende wie den Comiczeichner Phil Hubbe auf unserem dreitägigen Kunstmarktplatz. Neben Videos, Vorträgen und Diskussionsforen erwarten Sie ein Art-Dinner und eine Stadtführung (mehr unter www.bsw-kunst.de).

Bild- und Fotokunst

Einer der diesjährigen BUKU-Schwerpunkte wird Upcycling sein, zu dem wir übrigens auch passend vor Ostern ein Kreativ-Webinar am 28. März anbieten, das Sie bequem am heimischen Computer besuchen können. Interessierte lernen, wie sie mit der Makrameetechnik aus Verpackungen oder anderen Materialien schöne Deko basteln können. Direkt bewundern lässt sich hochwertige Fotokunst im Rahmen der Bundesfotoausstellung in diesem Jahr übrigens erstmals direkt in unserem BSW-Ferienhotel Isarwinkel im bayerischen Bad Tölz. Die Fotos bleiben eigens für unsere Gäste länger hängen, damit der Urlaub noch ein bisschen bunter in Erinnerung bleibt.

Internationales

Die Villa Dürkopp mit ihrem einzigartigen Jugendstilflair bietet Kunstliebhabern in diesem Herbst absolute Highlights, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten: Bei der FISAIC-Kunstaussstellung präsentieren wir Ihnen vom 1. bis zum 5. September Malerei und Skulptur vom Feinsten. Sehenswert ist das FISAIC-Filmfestival vom 29. September bis 3. Oktober:

voller Highlights

Lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt der eingereichten Wettbewerbsbeiträge und genießen Sie die Preisverleihung mit musikalischer Umrahmung. Zudem können Sie in der Kur- und Salzsiederstadt Bad Salzuflen die reich verzierten historischen Fachwerkhäuser bewundern; oder begleiten Sie uns auf dem Ausflug zum Hermannsdenkmal im Teutoburger Wald, das an die Varusschlacht gegen die Römer erinnert. Übrigens stehen die beiden Events ganz im Zeichen des FISAIC-Jubiläumsjahres: Der internationale Kultur- und Freizeitverband feiert seinen 70. Geburtstag. Gegründet wurde er am 15. November 1952 in Straßburg; Gründungsmitglieder waren Deutschland und Frankreich. Wir von der Stiftungsfamilie sind sehr stolz darauf und gratulieren allen engagiert Mitwirkenden von Herzen.

Farbe und Form

Wer selbst aktiv werden will und seine kreativen Fähigkeiten in entspannter Atmosphäre ausbauen möchte, erhält neue Impulse und Know-how in unseren zahlreichen Kunst- und Fotoseminaren. Schon vom 17. bis zum 20. März geht es los mit Stillleben, Landschaften, Menschen und vielem mehr. Bei dem Kunstworkshop „Frei gezeichnet“ in Baiersbronn im Nordschwarzwald geht es darum, das Gesehene mit dem eigenen Strich festzuhalten. Und vom 16. bis zum 19. Mai können Sie in Bad Salzuflen mit Ölkreide und Aquarellfarbe nach Lust und Laune experimentieren. Struktur im Acrylbild sowie Collagen sind das Thema des Kunstseminars vom 14. bis 21. Juli im hessischen Bad Ems.

Freundinnen und Freunde der Fotografie können im Oktober in Bad Ems und im November in Baiersbronn ihren Horizont erweitern. Beim Fotoseminar vom 6. bis 9. Oktober zeigen wir Ihnen, wie sie auch als Einsteiger mit dem Programm Adobe Premiere Elements eine tolle Audio-/Videoschau erstellen und eine Geschichte in Bildern erzählen. Zudem können Sie Ihre Urlaubsbilder mit Musik untermalen, um sie der Familie und im Freundeskreis zu präsentieren. Im Seminar vom 13. bis zum 16. November dreht sich alles um das Fotografieren mit Aufsteckblitzen und im Anschluss können Sie vom 16. bis zum 20. November den Intensivkurs „Fotografieren mit der Sonykamera“ besuchen.

Familienausflug mit Esel

Auch wenn pandemiebedingt leider einige Veranstaltungen ausfallen müssen, freuen wir uns, Ihnen in diesem Jahr ein ganz besonderes Event für die ganze Familie zu präsentieren: Am 21. Mai um 10 Uhr können Sie im Rhein-Main-Gebiet mit unserem beliebten Wanderpapst Alois Landerer zum Eseltrekking aufbrechen. Startpunkt ist Toms Farm bei Flörsheim. Nach einer kurzen Einweisung geht es in die Weinberge von Wicker, die das Tor zum Rheingau bilden. Interessierte können sich für die zwei- bis dreistündige Tour per E-Mail an wandern@stiftungsfamilie.de anmelden.

Ambitionierte Bergfreunde nimmt Alois Landerer vom 29. Mai bis zum 5. Juni mit zum Königssee, nach Salzburg und Berchtesgaden. Ausgangspunkt für die Touren ist das BSW-Hotel Hubertus-Park in Schönau. Am gleichen Ort findet dann vom 3. bis 10. Dezember das stimmungsvolle Adventswandern statt.

Oder haben Sie Lust, in die bayerische Kultur und Lebensart einzutauchen und wollen es etwas spannender angehen? Dann lädt Sie Alois Landerer im Rahmen unserer bundesweiten Gruppenreise ganz herzlich zum Berg- und Seenwandern ins idyllische Isartal nach Bad Tölz ins BSW-Ferienhotel Isarwinkel ein.

Bergwandern und die Köstlichkeiten Südtirols genießen können Sie mit Alois Landerer vom 11. bis zum 18. September in Wiesen bei Sterzing, das gleich hinter dem Brenner-Alpenpass gelegen ist.

Bei unseren zahlreichen Veranstaltungen in ganz Deutschland gibt es viel zu erleben – bei gemeinsamen Ausflügen, Gruppenwanderungen, spannenden Workshops und Online-Seminaren. Schauen Sie gleich in unseren Veranstaltungskalender auf www.stiftungsfamilie.de



BÜTTE ETWAS ERNSTER UND TRAUERIGER, SIE SIND DOCH SCHLIEßLICH BEHINDERT.



Comickünstler Phil Hubbe greift das Thema Behinderung gern humorvoll auf. Mehr seiner Werke sind auf der Bundeskunstausstellung zu sehen.

Suche

Eisenbahner der fahrenden Zunft sucht für seine Sammlung Lokschilder, Lokfabrikschilder, Heimatschilder, Gattungsschilder, Geschwindigkeitsschilder, Loklaternen, Lokpfeifen und Betriebsbuch für die Lokomotive gegen sehr gute Bezahlung. Auch eine komplette Übernahme Ihrer Sammlung ist möglich. Freue mich über Ihre Zuschriften. Mail bitte an: heinz-peter.h.schmitz@deutschebahn.com oder Handy 0152 37454684

Eisenbahnbriefmarken, Fehlliste vorhanden W. Pflug Tel.: 05121 57398

Lokschilder aller Art und Betriebsbuch für die Lokomotive gegen sehr gute Bezahlung. Auch eine komplette Übernahme Ihrer Sammlung ist möglich. Telefon: 0175 2611721 oder wyhlen@t-online.de

Große Lokmodelle der Firma Sieck, (Maßstab 1 : 20). Tel.: 04183 778844

KONTAKT

Werbeagentur Zimmermann GmbH
Stichwort „Suche/Biete“
Kurhessenstraße 14
60431 Frankfurt am Main
redaktion-marktplatz@zplusz.de
Kostenfreier Service

Biete

Bücher, Bilder etc.

DB-Kursbücher: ab 1978, DR-Kursbücher: ab 1975, DB-Kursbücher Ausland: Winter 1976/77, 01.01.2000–27.05.2000, DB-Kursbücher Europa: ab 5.11.2000, Kursbücher ausl. Bahnen: BR, CFR, CH, DSB, FS, JZ, NSB, ÖBB, SBB, SNCF, SJ, DB-Kursbuchkarten: ab 1980, Faltblatt „Ihr Reiseplan“: 2014–2020, IC-Zuglauf-schilder, DR-Eisenbahn-Jahrbücher: 1963–1985. Telefon: 0661 3803376

1. Internationale Güterverkehrskarte von 1968, 2. Karte zum Kursbuch der Deutschen Reichsbahn – DDR – von 1976, 3. Aushangfahrplan „Königlich-Hannoversche Eisenbahn-Verwaltung“ vom 10. Januar 1848, 4. Lagepläne/Gleisskizzen der Strecke Hude–Nordenham 1893/1894, 5. DB-Postkarten (Dampf-, Diesel-, E-Loks usw.), ca. 70 Motive. Alles sehr guter Zustand. Telefon: 04471 87005

Geschichte der Eisenbahn von Ralf Roman Rossberg, Neuauflage von 1984. – Das große Handbuch der Dampfloks von 1835 bis heute von Klaus-J. Vetter. Alle wie neu. Anfragen unter Tel.: 0157 71010782 oder an kpietsch333@gmail.com

Zugbeeinflussungsanlagen bedienen 07 1995. Fahrdienstvorschrift Bereich der Reichsbahn 1990. Fahrdienstvorschrift 408 1972, 2 x Züge fahren und rangieren 408, Bekanntgabe 15, 16, 17, 19 + 20. Zugfördervorschrift Dienst auf Dampf-, Brennkraft-, elektrischen Lokomotiven. Signalbuch 1959, 1971 Deutsche Reichsbahn 1971. Signalbuch ds 301 und dv 301. Bremsvorschrift 915/1 bedienen, prüfen, warten. Telefon: 01707000168

DIE EISENBAHNEN IM DEUTSCHEN ÖFFENTLICHEN RECHT, Herausg. W. Hausstein 1960, Leinen, 565 S. 2,50 € + Porto 2,50 €, Kontakt: klaag@ymail.com

Buch: Dampf – Die große Enzyklopädie der schönsten Eisenbahnen der Welt. Limitierte Ausgabe, deutsch, aus dem Jahr 2000. VHB 10 € zzgl. Versandkosten. Kontakt: DaszkoPeter1@gmail.com oder Tel. 0175 2158778

Eisenbahn-Verkehrs-Ordnung mit Vorwort von Dr. jur. H. Röder in der 2. Auflage Berlin Schöneberg aus dem Jahr 1929. Kontakt: 0157 77744413

„Der Modelleisenbahner“, Jahrgänge 1958–1996 gebunden, ab 1997 im Ordner. Kostenfrei abzugeben – Abholung erforderlich. H. Richter, 01796 Pirna, Telefon: 0174 344 5060

Signalbuch (SB) 301 Ausgabe von 1935; berichtet 1938, durchgehend farbig. Hierin sind auch enthalten Signale Bayerns rechts des Rheins. Signalbuch (SB) 301 Ausgabe von 1959, berichtet 1971, 1972, durchgehend farbig. Artur Fürst Die Welt auf Schienen. Unveränderter Nachdruck 2006 der Ausgabe von 1918, bebildert. „Brossius und Koch’s Lokomotivführer“. Der Fahrdienst. Unveränderter Nachdruck 2006 der Ausgabe von 1906, bebildert. Die Maschine und der Wagen. Unveränderter Nachdruck 2006 der Ausgabe von 1899, bebildert. Tel.: 081066 334. Preise nach Vereinbarung

Sonstiges

Zugschild TEE 7, Rheingold Amsterdam CS – Basel SBB, 2 Handbücher Reglements u. Instructions der Leipzig-Dresdner Eisenbahn-Companie 1839–1989, Signalbuch v. 15.12.1959, Bremsvorschriften DV 915/1, CD Lernprogramm RFU für Tzf-Führer Region u. Raillon, Videosimulatortraining für Tzf-Führer DB West, Fahrdienstvorschrift DS 408, Arbeitsmappen für Ausbildung DL 218 u. DL 290/291. Telefon: 06852 7324

Zugführerjacke Gr. 26 mit roten Gurten und 4 Mützen von meinem Ehemann. Ein Zugschild 100 Jahre Höllental-Bahn. K. Wängler, Telefon: 07822 4333802

3 Signallaternen, Zugschlusssignal + beleuchtet, 2 Signalbezeichnungsschilder, 8 Weichensignalbezeichnungsschilder, Weichenlaternen mit Kamin, Vorsignalfleil, 2 x Fahrkartentwerter, Bahnhofsuhr, Signalthaltmelder. J. Becherer, Löffingen, Telefon: 07654 7630

Briefmarken: Bundesrepublik Deutschland, Berlin, DDR, Österreich, Schweiz, Lindner-Vordruckblätter: Bundesrepublik Deutschland (2000–2008), Schweiz (1938–2006), Lindner-Ringbinder. Telefon: 0661 380 3376

Zinnkrug mit 7 Zinnbechern mit Dampflokomotiven, wurden ca. 1975 von der Sparda als Sammeledition ausgegeben. Preis VB. jürgen.heckmeier@web.de

Wer tauscht mit mir Euroumlaufmünzen? Fehlliste und Tauschliste sind vorhanden. W. Pflug Tel.: 05121 57398

Sammlertreffen für Sammler von Eisenbahnantiquitäten am 13.03.22 von 11 bis 16 Uhr im Preußenmuseum Minden, Simeonsplatz 12. Wegen eventueller Einschränkungen oder Absage aufgrund der Pandemie bitte Anfang März unter Tel. 05731 1531051 oder 0571 77233 anfragen.

Modellbau

Verkaufe Werbetricks, originalverpackt. Wenn nötig auch zugesandt. Thoms, Telefon: 0921 22584

Trix Express 50 Jahre alt. 3 Loks, Güterwagen, Schlaf-, Speise-, Postwaggon und Trafogleise, Weichen, Kreuzungen, Signale. Blechbahnhof und von Faller Bahnhof sowie Häuser. Preis: VB 200 Euro. H. Imberg, Tel. 015141219112

H0-Ersatzteile und Zubehör Roco, Fleischmann, Märklin usw. einzeln zu verkaufen. Eine Liste mit 13 Seiten sende ich gerne zu, Telefon: 02754 212581, E-Mail: d.benkendorf@gmx.de

KONTAKT

Werbeagentur Zimmermann GmbH
Stichwort „...“
Kurhessenstraße 14
60431 Frankfurt am Main
redaktion-menschen@zplusz.de
Kostenfreier Service

Menschen verbinden

Sympathischer Mann im Ruhestand, 68 Jahre, schlank, NR. Ich möchte gerne eine attraktive Frau (ca. 55–65 Jahre) kennenlernen. Schreib mir ein paar nette Zeilen, wenn du magst. Bis bald ...

Stichwort: Zauber/01

Hallo, ich bin die Ursel aus Bottrop. Bin 75 Jahre alt und schon seit 10 Jahren allein. Ich würde mich sehr freuen – wieder einen netten Menschen kennenzulernen. Gemeinsam ist es doch schöner, um noch ein paar Jahre zusammen zu sein. Wenn du es auch möchtest, dann melde dich doch mal bei mir. Wenn ich allein gehe, dann brauch ich eine kleine Gehhilfe, aber wenn du an meiner Seite bist, dann geht es auch ohne.

Stichwort: Bis dann/01

Eisenbahner in Rente, 64 Jahre, 176 cm und schlank. Meine Hobbys sind Garteln/Wandern/Reisen. Ich wünsche mir eine Partnerin mit gleichen Interessen. Zuschriften mit Bild wären nett.

Stichwort: München u. Umgebung/01

Ich, DB-Witwe, wünsche mir aus dem Raum Osnabrück einen netten Freund. Bin 82 Jahre, 163 cm groß, schlank, jüngere Erscheinung (kein Omatyp). Ich fahre Fahrrad und Auto. Das Alleinsein bekommt mir nicht. Ich würde mich freuen, Post zu erhalten.

Stichwort: Region Osnabrück/01

Attraktive Witwe, 71 Jahre alt, würde sich freuen, auf diesem Wege einen netten, liebenswürdigen und gepflegten Herrn bis 75 Jahre kennenzulernen. Bin naturverbunden und reise auch gerne!

Stichwort: Rhein-Neckar-Kreis/01

Ich hoffe, auf diesem Weg einen netten, ehrlichen und zuverlässigen Lebensgefährten für den Rest des Lebens kennenzulernen. Witwe, 72 Jahre, schlank, ehrlich, mag Bücher, Spaziergänge und Reisen, mein Hobby ist der Garten. Genieße auch ruhige Abende bei einem Gläschen Wein. Bist du zwischen 73 und 78 Jahren, NR, unternehmungslustig, hast Freude an der Natur und wohnst in Nürnberg? Dann freue ich mich auf Post von dir.

Stichwort: Franken/01

Sie, 67 Jahre, 168 cm, NR, treu, ehrlich, verständnisvoll, sucht einen ehrlichen Partner. Sind Sie tierlieb, naturverbunden, haben ernsthaftes Interesse, schöne gemeinsame Stunden zu verbringen, an tollen Gesprächen und freuen Sie sich auf eine liebevolle Frau mit süßem, 10-jährigem kleinem Hund? Über eine Antwort würde ich mich freuen.

Stichwort: Bodensee/01

Lebensfrohe, reiselustige Linde (schlank, 1,72 m, mit 70 Jahresringen) sucht ebensolchen Ahorn für niveauvolle gemeinsame Unternehmungen im Herbst des Lebens.

Stichwort: Berlin u. Umland/01

Suche nette Lebenspartnerin bis 76 Jahre. Ich bin jung geblieben, 77 Jahre/170 cm, zuverlässig, ehrlich, naturverbunden, ruhig, gepflegt und fahre gern Rad.

Stichwort: Bayern Süd/01

... genau dich ... Du bist ü. 60; ü. 190 und eher der gemütlich-sportliche Typ, kein launenhafter Körnerfresser. Du hast Freude am Leben, aber irgendwas fehlt. Du lachst nicht über jeden Scheiß und Charakter ist dir nicht fremd. Mit Rad und Bahn bist du gern on Tour. Zuschriften bitte nur mit Bild, freu mich drauf ...

Stichwort: gemütlichsportlich/01

Neues Jahr, endlich eine liebe, einfache, nette Sie kennenlernen, das ist mein Wunsch für das Jahr 2022. Mann im besten Alter (67). Trau dich, ich schreibe auch zurück.

Stichwort: Neues Jahr/01

Witwe, fit und unternehmungsfreudig, sucht Gleichgesinnte zwischen 70 und 80 Jahren für Gespräche, Wandern, Reisen usw. Ich würde mich freuen, wenn Sie sich melden.

Stichwort: Freiburg/01

Chronische Schulterschmerzen: Ursachen und Therapie

Wirkungsvolle Reha in der Klinik Königstein der KVB: Plötzlich fängt die Schulter an, zu schmerzen, und bestimmte Bewegungen sind gar nicht mehr möglich. Manchmal gibt es einen Auslöser, häufig entwickeln sich die Symptome jedoch schleichend. Gemeinsam ist, dass diese Beschwerden das Alltagsleben beeinträchtigen und sehr hartnäckig sein können. Die gute Nachricht: Die Klinik Königstein der KVB mit ihrem Schwerpunkt in orthopädischer Rehabilitation und Anschlussheilbehandlung kann Betroffenen weiterhelfen.

Die Orthopädie der Klinik Königstein der KVB bietet Rehabilitationsleistungen sowie Anschlussheilbehandlungen an. Sie ist bekannt für ihre Erfolge bei der Wiederherstellung der Schulterfunktion nach Operationen und ebenso bei der konservativen Behandlung von Schulterschmerzen.



Das moderne medizinische und therapeutische Zentrum bei Frankfurt (Main) ist von überregionaler Bedeutung und bietet höchste Qualität in Diagnostik und Behandlung. Die Klinik Königstein führt neben orthopädischen/unfallchirurgischen Rehabilitationsverfahren auch Rehabilitationen bei Patienten mit internistischen, kardiologischen Erkrankungen sowie Bluthochdruck, Diabetes und Adipositas durch.

Oberärztin Dr. med. Claudia Schmidt, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie: „Hier in der Klinik Königstein der KVB hilft Ihnen ein interdisziplinäres Team von Ärzten und Therapeuten, orthopädische Probleme in den Griff zu bekommen. Sie profitieren von unserer umfassenden Erfahrung und unseren spezifischen Kenntnissen der gängigen Operationstechniken. Wir freuen uns, Ihnen kompetent zur Seite zu stehen, wenn Sie unsere gemeinsame Expertise benötigen!“

Das Schultergelenk ist eines der größten Gelenke im Körper, aber vor allem das Gelenk mit dem größten Bewegungsumfang. Es vereint Stabilität und Beweglichkeit. Dabei ist die knöcherne Abstützung auf das Nötigste reduziert; den Halt geben hauptsächlich Bänder und Muskeln. Erst, wenn dieses Zusammenspiel nicht mehr optimal funktioniert, bemerken Betroffene die komplexe Struktur des Schultergelenks und seiner Bewegungsabläufe. Die Ursachen für Schulterschmerzen können in jedem einzelnen Teil dieses ineinandergreifenden Aufbaus liegen. Am häufigsten treten das Impingement und die Arthrose auf.

Impingement (Engpassyndrom)

Die schmerzhafte Beweglichkeitsstörung kann bis hin zu einer erheblichen Bewegungseinschränkung führen. In den meisten Fällen handelt es sich um eine Entzündung des Schleimbeutels durch Über- oder Fehlbelastung, Reizung aufgrund von Arthrose des Schultergelenks oder Kalkeinlagerungen. Es entsteht ein Teufelskreis, da sich die Muskulatur der Schulter verspannt und dadurch der Druck auf den schon entzündeten Schleimbeutel zunimmt. Schäden der Rotatorenmanschette (das ist die Muskelmanschette, die das Schultergelenk umgibt) durch Abnutzung oder Unfälle können ebenfalls ein Impingement auslösen.

Arthrose (Gelenkverschleiß)

Symptome sind bewegungs- und belastungsabhängige Schmerzen. Betroffen kann das Schultergelenk selbst oder das Schultergelenk sein. Aufgrund der Abnutzung im Verlauf des Lebens

kommt es zu einer Ausdünnung des Knorpels. Dies kann zu unrunder Gelenkbewegungen führen und damit zu einer Reizung des Gelenks.

Konservative Therapie

Die Behandlung der Schulterschmerzen richtet sich nach den Symptomen. Es gilt, die Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und Koordination der Schulter wiederzuerlangen bzw. zu erhalten. Die Therapie erfolgt in der Regel zunächst konservativ, also ohne Operation. Im Mittelpunkt steht dabei die Krankengymnastik. Hier ist die Gratwanderung zwischen dem Erhalt bzw. einer Besserung der Beweglichkeit und einer Überlastung des Schultergelenks zu bewältigen. Eine Lockerung und Entspannung der Muskulatur und die Behandlung der Faszien gehören ebenso dazu wie entzündungshemmende Maßnahmen. Hier kommen z. B. eine ausgewogene Schmerztherapie, Wärme-, Kälte- oder Stromanwendungen, Ultraschall- sowie Magnetfeldtherapie zum Einsatz.

Operation

Wenn die konservativen Maßnahmen die Beschwerdepersistenz nicht vermindern, kann eine Operation notwendig werden, wie etwa eine operative Entlastung des Schleimbeutels, eine Naht der Rotatorenmanschette oder ein endoprothetischer Ersatz der Schulter (künstliches Schultergelenk). In der Nachbehandlung muss dann das Zusammenspiel der einzelnen Gelenkkomponenten wieder aufgebaut werden. Dies erfolgt durch eine entsprechend abgestimmte Krankengymnastik und physikalische Therapie, unterstützt durch eine individuelle Schmerzbehandlung.

Die Klinik Königstein ist eine Fachklinik für Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation für

- Innere Medizin
- Kardiologie
- Diabetologie
- Orthopädie
- Unfallchirurgie

Die hier im Ärzte-, Therapeuten- und Mitarbeiterteam vereinte Erfahrung und Kompetenz ermöglichen es, das Bestmögliche für die Gesundheit der Patienten zu tun. Mit modernster medizinisch-technischer Ausstattung sowie neuesten Behandlungsmethoden und vielfältigen Therapieangeboten zählt die Klinik Königstein zu den qualitativ hochwertigsten Einrichtungen für die genannten Indikationen.

Klinik Königstein der KVB
Telefon: 06174 204-0
E-Mail: info@kvb-klinik.de

Mehr Informationen zu unserer Klinik Königstein sowie einen kurzen Film mit Impressionen aus dem Klinikalltag finden Sie unter www.kvb-klinik.de



Aktuell: Meldung der Vorsorgeaufwendungen



Die Versicherungsträger müssen jährlich die Höhe der im jeweiligen Beitragsjahr geleisteten Beiträge zur Kranken- und gesetzlichen sowie privaten Pflegeversicherung je Mitglied an die Finanzverwaltung melden. Dies geschieht über die Zentrale Zulagenstelle für Altersvermögen (ZfA).

Alle an die ZfA gemeldeten Daten werden auch den Versicherten mitgeteilt. Diese gesetzlich vorgeschriebenen Bescheinigungen für die Beiträge der Krankenversicherung für 2021 sendet die KVB Ende Februar 2022 ihren Mitgliedern.

Achtung: Bei der Einkommensteuer können nur die Beiträge vollumfänglich berücksichtigt werden, die der Basisabsicherung entsprechen. Da durch die KVB auch Leistungen bezuschusst werden, die über die Basisabsicherung hinausgehen (z. B. Chefarztbehandlung), fällt der in der Bescheinigung für die Basisabsicherung ausgewiesene Betrag niedriger aus als Ihre tatsächlich geleisteten KVB-Beiträge. Bei bestehender Restkostenversicherung bescheinigt der jeweilige Versicherungsträger (z. B. AXA oder Generali) ergänzend die dort geleisteten Beiträge, die dann zusammen mit den Beiträgen zur KVB die Basisabsicherung insgesamt abbilden.

Die Gemeinschaft privater Versicherungsunternehmen (GPV) übermittelt die Daten zur Pflegeversicherung eigenständig. Der

Versand der dazugehörigen Bescheinigungen erfolgt in der Regel Mitte Februar.

Fragen zur einkommenssteuerlichen Würdigung der Beiträge können Sie direkt mit Ihrem Steuerberater oder dem für Sie zuständigen Finanzamt klären, da dieses für die Einkommensteuerfestsetzung zuständig ist.

Hinweis

Die Inhalte auf den Seiten 28 bis 30 werden von der Krankenversorgung der Bundesbahnbeamten (KVB) verfasst. Auskünfte darüber erteilen Ihnen gern die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der KVB unter der Rufnummer 069 24703-0 oder per E-Mail an info@kvb.bund.de. Weitere Informationen finden Sie unter www.kvb.bund.de

Starke Geschwisterkinder auf Reisen

Eine tolle Sache sind die Bärenstark-Ferienfreizeiten: Im Sommer können Kinder, deren Schwester oder Bruder chronisch erkrankt oder behindert ist, gemeinsam verreisen und neue Freundschaften schließen. Die Carls Stiftung hat das Programm der zweiwöchigen erlebnispädagogischen Reisen in diesem Jahr sogar noch erweitert.

Ganz neu ist die Bärenstark-Ferienfreizeit vom 24. Juli bis zum 7. August in einer Jugendherberge in der Nähe des wunderschön gelegenen Wandlitzer Sees nördlich von Berlin. Teenager im Alter von 13 bis 17 Jahren können sich auf Sport, Kultur, Natur und Unterhaltung freuen. Alternativ auf dem Programm für diese Altersgruppe steht zudem ein Inselurlaub in List auf Sylt.

Auch zwei Freizeiten für Kinder zwischen neun und zwölf Jahren bietet die Carls Stiftung an: Reiseziele sind die Barockstadt Fulda in Hessen sowie das

Waldheim am Brahmsee in Schleswig-Holstein. Für Spiel, Beschäftigung und Abwechslung sorgen erfahrene Betreuerinnen und Betreuer, die in der Erlebnispädagogik ausgebildet sind.

Kinder stärken

Die Stiftungsfamilie unterstützt die Aktion der Carls Stiftung, um diese Kinder zu stärken. Denn wer ein Geschwisterkind mit Handicap hat, muss die eigenen Bedürfnisse oft zurückstellen. Von ihnen wird erwartet, dass sie Verständnis zeigen, wenn ihre Wünsche nicht gleich erfüllt werden können; und sie müssen warten, bis sie an der Reihe sind. Oft lastet auf den Jungen und Mädchen eine große, nicht altersgemäße Verantwortung, hinzu kommen die Sorgen um die Schwester oder den Bruder.

Die Carls Stiftung möchte den Geschwisterkindern Raum, Zeit und Möglichkeit geben, Abstand von der Familie zu gewinnen, neue Kraft zu tanken sowie zu sich selbst und zu mehr Selbstvertrauen zu finden. Auch der Austausch mit anderen Kindern kann dabei helfen, die eigene Rolle zu finden und sich im Familienalltag zu behaupten.

Spaß, Spiel, Abenteuer

Aber natürlich kommen Spaß, Spiel und coole Ferienabenteuer nicht zu kurz. Etwa vom 3. bis zum 16. Juli im Naturpark Westensee: Die 25 teilnehmenden Kinder zwischen neun und zwölf Jahren werden direkt im Waldheim am Brahmsee untergebracht sein.

Ebenfalls an diese Altersgruppe richtet sich die Bärenstark-Freizeit vom 14. bis 28. August in der modernen, zentral gelegenen Jugendherberge Fulda mit einem großen Spielgelände inklusive zahlreicher Sport- und Freizeitangebote. Wer mag, kann bei einer Radtour oder Flusswanderung mitmachen.

Ein abwechslungsreiches Jugendprogramm in List auf Sylt erwartet Teenager zwischen 13 und 17 Jahren vom 23. Juli bis 6. August: Beachfeeling, Escape-Game, Bogenschießen, ein Ausflug zur dänischen Insel Rømø sowie eine Wattwanderung.

Interessierte können sich für die Termine im Juli und August noch bis zum 31. März auf www.stiftungsfamilie.de anmelden. Die Anmeldegebühr beträgt 100 Euro.



Exklusiv-Reisen

DA MUSS ICH MIT!



Faszination Fluss – Rhein, Main, Moselromantik!

BSW-EXKLUSIV-REISE ED390

AB 1.299 EURO

Termin: 28.05.–04.06.22

Erleben Sie die eindrucksvolle Kulturlandschaft rund um die attraktivsten Flusslandschaften in Deutschland. An Bord der exklusiv durch uns gecharterten ****MS SWISS CROWN entführen wir Sie von Köln bis Frankfurt auf Rhein, Main und Mosel – freuen Sie sich auf eine entspannte Reise mit vielen beeindruckenden Erlebnissen! Alle Ausflüge sind bereits im Preis inkludiert!

- Bustransfer vom Hbf. Köln zum Anleger, inkl. Gepäck
- Bustransfer vom Anleger in Frankfurt nach Frankfurt Hbf., inkl. Gepäck
- Schiffsreise inklusive aller Hafen- und Schleusengebühren mit 7 Übernachtungen an Bord der MS SWISS CROWN**** in der gebuchten Kabinenkategorie
- Begrüßungscocktail an Bord mit Sekt und Snacks
- Vollpension mit Frühstücksbuffet, Vormittagsbouillon, Mittagsmenü (3 Gänge), Kaffeestunde am Nachmittag (Kaffee, Tee, Kuchen), Abendmenü (4 Gänge), Mitternachtssnack
- Getränkepaket inklusive: Auswahl an Getränken zu den Hauptmahlzeiten mit Hauswein, offenem Bier, Soft-drinks, Säften und Mineralwasser
- Festliches 5-Gang-Kapitänsdinner
- Musikalische Unterhaltung in der Bar am Abend
- „Dankeschönabend“ mit Tombola, Cocktail und Snacks
- WLAN an Bord
- Sämtliche Landausflüge wie beschrieben inklusive örtlicher Reiseleitung und Eintrittsgeldern
- BSW-Reisebegleitung durch Herrn Gerd Trapp

Preis pro Person: ab 1.299 €

Fordern Sie gleich den ausführlichen Flyer an!

Reiseberatung: Gabriele Pfaller | 0821 2427-443 | www.stiftungsfamilie.de | E-Mail: bsw-reisezentrum@stiftungsfamilie.de