

01|2026

# STIFTUNGSFAMILIE

DAS MAGAZIN DER STIFTUNGEN BSW UND EWH

---



## Die Kraft des Gebens

Seiten 4 bis 7

## Fit für die Pflege

Seite 12

## Familie ist Trumpf

Seiten 14 bis 15



**STIFTUNGSFAMILIE**  
BSW & EWH



Die Kraft des Gebens  
Seite 4



Projekt Leben: Webinare  
Seite 16

<b>Die Kraft des Gebens</b> . . . . .	Seite	4
<b>„Wir geben gern zurück“</b> . . . . .	Seite	8
<b>Gut beraten</b> . . . . .	Seite	10
<b>Das Familienleben leichter machen</b> . . . . .	Seite	11
<b>Fit für die Pflege</b> . . . . .	Seite	12
<b>Ein verlässliches Gesicht vor Ort</b> . . . . .	Seite	13
<b>Familie ist Trumpf</b> . . . . .	Seite	14
<b>Projekt Leben: Webinare</b> . . . . .	Seite	16
<b>Was Sie für Ihr Herz tun können</b> . . . . .	Seite	17
<b>Gefahr im Netz: So bleibt die eigene Identität sicher</b> . . . . .	Seite	18
<b>10 Jahre SUKI</b> . . . . .	Seite	19
<b>Vertrieb 4.0</b> . . . . .	Seite	21
<b>Nachhaltig handeln</b> . . . . .	Seite	22
<b>Talente gewinnen</b> . . . . .	Seite	23
<b>20 Jahre. Exklusiv. Reisen.</b> . . . . .	Seite	24
<b>Applaus, Applaus!</b> . . . . .	Seite	26
<b>Gemeinsamkeit leben</b> . . . . .	Seite	27
<b>Suche und Biete</b> . . . . .	Seite	28
<b>Menschen verbinden</b> . . . . .	Seite	29
<b>KVB</b> . . . . .	Seite	30

# Impressum

Rund um die Stiftungsfamilie (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:  
Reisezentrum, Telefon: 0821 2427-300

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

Redaktionelle Inhalte (Chefredaktion): 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:  
www.stiftungsfamilie.de

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

Redaktion: Tim Bugenhagen, Michael Buyer und Adrienne Hinze

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

Fotos: Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW), zplusz, iStockphoto, privat,  
kostyazar – stock.adobe.com

Erscheinungsweise viermal jährlich  
**Die Online-Ausgabe des Magazins finden Sie auf  
www.stiftungsfamilie.de – gleich abonnieren!**

Druck: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Hinweis: Nachdruck, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung

Nächste Ausgabe: Mai 2026

# Liebe Leserinnen und Leser,

werden Sie auch manchmal vom Leben eingeholt? Mir geht es bisweilen so. Das neue Jahr befindet sich schon in voller Fahrt, während ich noch am Sortieren bin. Ich bin kein Mensch allzu vieler guter Vorsätze. Dennoch halte ich gern inne, beschaue mir die Ereignisse, analysiere meinen Part daran und setze mir gegebenenfalls neue Ziele. Der Jahreswechsel bietet sich für eine solche Rück- und Vorschau an – üblicherweise habe ich in den Dezemberwochen die nötige innere Ruhe dazu.

Dieses Jahr brauchte ich einen längeren Anlauf als sonst. Ich denke, ein Grund dafür sind die politisch-gesellschaftlichen Ereignisse: ein Zuviel an Baustellen sozusagen, die zudem außerhalb meines Handlungsspielraums zu liegen scheinen. Ich konnte nicht greifen, wie mein Anteil daran aussieht, die Welt ein Stück besser zu machen. Und wollen wir das nicht alle? Die Antwort, die ich für mich gefunden habe? Ins persönliche Gespräch zu gehen und darüber zu reden, wo und wie die Stiftungsfamilie hilft.

Ich war unlängst auf der Sitzung des Konzernbetriebsrats. Dabei fiel mir auf, dass viele Menschen im Bahnbereich zwar die Stiftungsfamilie kennen, aber die ganze Bandbreite unserer Leistungen nicht unbedingt im Blick haben. Vielleicht liegt es auch daran, dass wir weniger kluge Pamphlete herausgeben und unsere Unterstützungen greifbarer machen sollten – mit Geschichten über Menschen, die unsere Hilfe erhalten.



Vorsitzender des Geschäftsführenden Vorstands

Insbesondere zum Thema Spenden sehen wir bei uns noch Luft nach oben, was das Greifbarmachen betrifft. Deshalb widmen wir uns in der Titelgeschichte dieses Magazins den Spenden für Menschen, die unsere Hilfe brauchen. Und da es gerade in diesem Umfeld auf eine rechtlich einwandfreie Prüfung ankommt, können wir zwar nicht gänzlich auf kluge Pamphlete verzichten – wir haben gerade eine Checkliste für Spendenaktionen entwickelt –, wollen sie aber begleitend zum persönlichen Gespräch anbieten. Kommen Sie gern auf uns zu, wenn Sie in Ihrem beruflichen Umfeld von Kolleginnen und Kollegen hören, die Unterstützungsbedarf haben. Wir freuen uns über den direkten Austausch mit Ihnen.

Herzlichst  
Ihr Siegfried Moog

## Unsere Social-Media-Welt

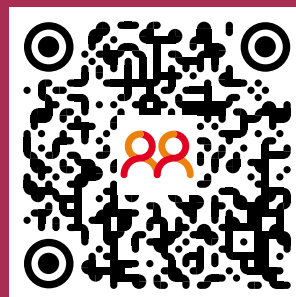
Entdecken Sie unsere spannenden Social-Media-Kanäle und verpassen Sie keine Neuigkeiten mehr!



[wonderl.ink/@stiftungsfamilie](https://wonderl.ink/@stiftungsfamilie)

## Gutes tun und spenden

Schön, dass Sie uns unterstützen wollen.  
Wir freuen uns über Ihre Spende.



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

[www.stiftungsfamilie.de/spenden#](https://www.stiftungsfamilie.de/spenden#)

Jetzt spenden: ganz  
einfach über den Spenden-  
reiter auf unserer Website  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



# Die Kraft des Gebens

Ein Schicksalsschlag kommt meist unverhofft und er kann uns alle treffen. Manchmal ist es eine individuelle Notsituation und manchmal schlägt das Schicksal durch eine Katastrophe zu. So oder so: Wenn Menschen Unterstützung brauchen, dann ist es gut, einen starken Partner wie die Stiftungsfamilie neben sich zu wissen. Hilfe hat viele Gesichter – eines davon ist Ihre Spende, um den betroffenen Menschen und ihren Familien direkt zur Seite zu stehen. Wir haben mit unserem Vorstandsvorsitzenden Siegfried Moog darüber gesprochen, warum Ihre Spende für uns so wichtig ist und was es dabei zu beachten gilt.

## **Die Stiftungsfamilie kann auf viele Arten helfen. Welche sind das?**

Das ist eine umfassende Frage, die ich möglichst prägnant zu beantworten versuche: Wir unterstützen individuell durch soziale Leistungen im beruflichen wie im privaten Umfeld. Dies tun wir einerseits mit zielgruppengerechten Produkten, etwa unseren Mutter-/Vater-Kind-Kuren oder dem Angebot für Alleinerziehende. Andererseits bieten wir den derzeitigen, ehemaligen und zukünftigen Beschäftigten der Bahnbranche sowie deren Familien eine zeitlich unbegrenzte psychosoziale Beratung an und vermitteln im Bedarfsfall an spezialisierte Fachdienste.

Das geht von der professionellen Pflegeberatung über die Hilfe bei Depression, Stress und Burn-out bis hin zur Beratung bei familiären Problemen und zur Unterstützung bei Einsamkeit. Gerade Letzteres erlebe ich – leider – als anwachsende Herausforderung vieler auch junger Menschen. Unsere Sozialberatung hilft hier ebenso. Wenn sich Men-

schen einsam fühlen, dann appelliere ich an sie, sich bei uns zu melden! Einsamkeit kann körperlich und seelisch krank machen.

Außerdem unterstützt die Stiftungsfamilie finanziell sowohl aus eigenen Mitteln als auch über gezielte Spendenaufrufe.

## **Haben Sie Beispiele dazu?**

Ja, gern. Ein Einzelschicksal, das mich sehr bewegt hat, ist die Geschichte von Familie Kurt (vgl. die Seiten 8 und 9 in diesem Magazin): Erol und Aylin Kurt leben mit ihren vier Kindern und ihren Eltern in einem Haus, das durch Starkregen massiv von Schimmel betroffen war. Der Fahrdienstleiter hatte dieses Haus erst einige Jahre zuvor gekauft, damit die ganze Familie zusammenleben konnte – natürlich war es stark kreditbelastet. Sein jüngstes Kind war gerade geboren und sein Vater schon schwer krank. Der Kontakt zu uns kam zunächst über unsere Pflegeberatung, um auszuloten, was

„Die Deutschen zeigen auch 2025 ein deutliches Maß an Solidarität. Von Januar bis September spendeten private Personen 2,8 Milliarden Euro“, meldete der Deutsche Spendenrat. „Die durchschnittliche Spende pro Spendenakt steigt auf ein Rekordniveau von 41 Euro, während die Zahl der Spenderinnen und Spender spürbar zurückgeht. Das Gesamtvolumen liegt damit 14 Prozent unter dem des Vorjahres, doch die höheren Einzelspenden zeigen ein bewusstes, gezieltes Spendenverhalten. ‚Wer spendet, spendet bewusster und großzügiger – das ist ein starkes Signal in schwierigen Zeiten‘, sagt Ulrich Pohl, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Spendenrates e. V. Die Prognose für das Gesamtjahr liegt bei rund 4,7 Milliarden Euro.“ (Quelle: [www.spendenrat.de](http://www.spendenrat.de))

in der Pflegesituation zu beachten ist. Dass wir der Familie helfen konnten, hat uns sehr gefreut.

Ein weitreichendes Beispiel einer Katastrophe, an das wir uns sicher alle noch erinnern können, war das Hochwasser im Jahr 2021. Hier hatten wir gemeinsam mit der Deutschen Bahn und weiteren Partnern sofort eine Kommission gegründet und zu Spenden für die betroffenen Menschen aufgerufen. An dieser Stelle nochmals mein herzlichster Dank an alle Spendenden!

### Was ist bei Spendenaktionen zu beachten?

Tatsächlich gibt es da einiges. Es würde in diesem Artikel zu weit führen, die rechtlichen Dimensionen dezidiert aufzuführen, aber ein kurzer Exkurs ist sicher interessant: Die Stiftung EWH ist als mildtätige Stiftung der rechtlich geeignete Träger, da sie steuerbefreit ist.

Unerlässlich für uns ist zunächst das Prüfen, ob eine sogenannte Hilfebedürftigkeit vorliegt. Hier sind wir eng an rechtliche Rahmenbedingungen gebunden. Hilfebedürftigkeit kann vorliegen, wenn eine Person infolge ihres körperlichen, geistigen oder seelischen Zustands auf die Hilfe anderer angewiesen ist. Das ist die persönliche Hilfebedürftigkeit. Von einer wirtschaftlichen Hilfebedürftigkeit sprechen wir, wenn Personen ein besonders geringes Einkommen haben, was häufig dazu führt, dass sie ihren Lebensunterhalt nicht oder nicht ausreichend bestreiten können.

Diese Regelungen stellen sicher, dass wir Gelder nicht nur „einfach so“ weitergeben, sondern sehr sorgsam prüfen, bevor wir sie verwenden. Die Weitergabe der Spende hat zum Ziel, dass die Hilfebedürftigkeit gelindert wird. Beispiele dafür sind u. a. die einmalige Unterstützung für eine Rollstuhlanschaffung, der Zuschuss zu einer benötigten Haushaltshilfe, einem barrierefreien Umbau oder zu einer regenerativen Auszeit nach einer schlimmen Zeit.

### Was unterscheidet uns von anderen Stiftungen?

Zunächst einmal muss man zwischen rein spendensammelnden Organisationen und uns unterscheiden. In den letzten Jahren sind eine ganze Reihe von Online-Spendenplattformen entstanden, die aus Spendenaufrufen ein Geschäft machen. Das funktioniert so, dass diese Gesellschaften für die Organisation der Spendenaktion eine Gebühr verlangen. Bei uns ist das nicht so: Wenn wir zu einer Spende für einen bestimmten Zweck aufrufen, dann landet auch jeder Euro bei den betroffenen Menschen.

### Erhalten wir viele Spenden?

Es kann natürlich niemals zu viel sein! 😊 Je mehr Spendengelder wir haben, desto mehr Menschen können wir helfen, das ist eine ganz einfache Rechnung. Und auch kleine Beträge summieren sich. Deshalb haben wir eine Regelspende in der Stiftung EWH von einem Euro pro Monat. Wir laden





alle herzlich dazu ein, sie um ein paar Euro monatlich zu erhöhen – das ist für die meisten machbar. Oder man spendet über die Regelspende hinaus ab und zu einen kleinen zusätzlichen Betrag.

Außerdem erhalten wir über besondere Aktionen immer einmal wieder Spenden. Marcel Jelitto beispielsweise hat mich sehr beeindruckt (auch sportlich betrachtet): Seit seinem ersten Marathon 2021 in Frankfurt am Main ist er begeisterter Langstreckenläufer. Ihm kam die Idee, für jeden gelaufenen Kilometer einen Euro zu spenden. Manchmal erhalten wir auch Geld aus Tombolas, wie im letzten Sommer von Mitarbeitenden der DB InfraGo. Diese Spenden können wir für unsere soziale Arbeit verwenden.

Manchmal bedenken uns Menschen auch in ihrem Testament. Das berührt uns, denn es zeigt, dass man uns vertraut und weiß, dass wir mit dem Geld Gutes tun. Es gibt Menschen, die ein hartes Schicksal haben und deren Leid wir durch finanzielle Unterstützung zumindest etwas lindern können. Dazu kommt, dass die mildtätige Stiftung EWH keine Erbschaftssteuer zahlen muss.

Häufig möchte man mit seiner Erbschaft etwas weitergeben an Menschen, die möglicherweise ein ähnliches Los wie man selbst im Leben haben. Man möchte sinnstiftend tätig werden über den eigenen Tod hinaus – und so für immer in Erinnerung bleiben. Es fällt schwer, sich diesem Thema zu widmen, aber so oder so sollten wir alle es tun: ein Testament machen. Wir haben

übrigens in unserer Projekt-Leben-Reihe regelmäßig Webinare dazu, was man dabei beachten sollte.

### **Wie verhält sich die Deutsche Bahn am besten, wenn sie Spendenaktionen initiieren will?**

Das ist eine gute Frage! Denn leider passiert es immer wieder, dass die Bahnfamilie aufgrund des persönlichen Schicksals von Bahnbeschäftigten oder wegen eines beruflichen Unglücksfalles schnell helfen will und übereilt agiert. Die Idee, Spenden zu sammeln, ist natürlich gut, aber die rechtlichen Grundlagen müssen immer eingehalten werden.

Die Stiftungsfamilie ist kompetenter Partner der Deutschen Bahn und kümmert sich um den gesamten Prozess rund um einen Spendenaufruf – und dies rechtssicher. Wir haben gerade eine Handlungshilfe für Entscheidungsträger entwickelt, die alle wichtigen Details zusammenfasst.

### **Unterstützt die Stiftungsfamilie auch darüber hinaus?**

Selbstverständlich. Begleitend zu einer Spendenaktion steht unser gesamtes Team der Sozialberatung den betroffenen Menschen und deren familiärem wie beruflichem Umfeld zur Seite. Außerdem bieten wir Trauerbegleitung und/oder psychologische Beratung an. Darüber hinaus unterstützen wir Familien mit einer finanziellen Soforthilfe im Todesfall eines Elternteils.

**Helfen auch Sie mit Ihrer Spende! Auf Seite 2 unter dem Editorial finden Sie unser Spendenkonto und den dazugehörigen QR-Code. Oder Sie klicken unter [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) einfach auf den Spendenreiter. Hier finden Sie weitere Informationen – unter anderem auch über unsere bisherigen Spendenaktionen.**



**„Wir  
geben  
gern  
zurück“**

Es ist Winter 2023 und es regnet wochenlang fast unaufhörlich. Dann kommt es auch noch zu Starkregen und Hochwasser mit lokalen Schwerpunkten auch in Teilen Norddeutschlands, das bis in den Januar hinein anhält. Erol Kurt lebt mit seiner Frau Aylin (Namen von der Redaktion geändert), seinen Eltern und den vier Kindern im norddeutschen Raum auf flacher, ländlicher Ebene. Sein jüngster Sohn ist noch kein Jahr alt, sein Vater schwer krank. Und der Keller des Hauses ist nicht trocken zu kriegen. Der Fahrdienstleiter ist verzweifelt.

Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Unterstützung brauchen!  
Telefonisch unter 0800 0600 0800  
oder per E-Mail:  
[beratung@stiftungsfamilie.de](mailto:beratung@stiftungsfamilie.de)

### „Die Versicherung hat nicht gezahlt“

„Es war schrecklich“, erinnert sich der heute 38-Jährige. „Das Wasser kam einfach immer wieder nach. Das Grundwasser drang durch die Außenwände in den Keller ein. Die Versicherung hat den Schaden nicht abgedeckt und keine der Firmen, die ich angesprochen habe, konnten wir uns leisten. Das ist wahnsinnig teuer. Vom Trocknen einmal abgesehen mussten Sickerschächte und Drainagen verlegt werden, damit das Grundwasser bei künftigen Ereignissen nicht mehr eindringen kann. Wir waren erst sieben Jahre zuvor in das Haus gezogen, damit meine Eltern auch bei uns leben konnten. Unsere Wohnung war einfach zu klein. Meinem Vater ging es damals schon nicht gut.“

### „Ich habe vor der Frühschicht gepumpt“

Nach einigen Herzinfarkten war der Vater bettlägerig und pflegebedürftig. Durch das geräumigere Haus hatte die Familie die Möglichkeit, ihn daheim zu versorgen. Neben der psychischen Belastung war die finanzielle Situation also ohnehin nicht rosig. Und als dann das Wasser kam, ist das Fass sprichwörtlich übergelaufen. „Ich habe mir den Wecker noch früher gestellt, damit ich vor Dienstbeginn pumpen konnte“, sagt Erol Kurt. „Das Ganze hat ewig gedauert“, ergänzt Aylin Kurt. „Natürlich habe ich geholfen, wo es ging, aber mit der Pflege meines Schwiegervaters und unserem kleinen Sohn hatte das natürlich seine Grenzen. Die damals 11-jährigen Zwillinge und unsere 9-Jährige brauchten ja schließlich auch einen einigermaßen geregelten Ablauf.“

### „Das ganze Haus hat gestunken“

Und nicht nur die Nässe war das Problem: Der Zugang zum Keller befindet sich in der Küche und es hat sich schnell Schimmel ausgebreitet. „Das ganze Haus hat gestunken“, so Erol Kurt. „Das hat man in jedem Winkel gerochen. Wir hatten auch große Sorge wegen des Schimmels. Das war ja gesundheitsgefährdend für uns alle! Besondere Angst hatten wir um unseren Kleinsten, der war ja noch kein Jahr alt, und natürlich wegen meines Vaters, der mittlerweile leider gestorben ist“, vertraut uns der 38-Jährige an. „Vor etwa eineinhalb Jahren kam auch noch Lungenkrebs dazu“, erzählt Aylin Kurt. „Es ging dann schnell. Wir sind immer noch sehr traurig. Wenigstens konnten wir ihn bis zum Schluss bei uns haben.“

### „Familie ist alles“

Die Familie hat einen großen Stellenwert bei den Kurts. Das war auch der entscheidende Grund, warum Erol Kurt zur Deutschen Bahn gekommen ist. „Unser damaliger Nachbar hat dort gearbeitet und mir davon erzählt, dass die Bahn ein guter Arbeitgeber ist“, so der Fahrdienstleiter. „In meinem alten Job hatte ich keine Aufstiegschancen. Also bin ich als Quereinsteiger gestartet, das hat alles gleich geklappt. Natürlich musste ich viel lernen. Aber jetzt bin ich seit einigen Jahren schon Fahrdienstleiter und mache das wirklich gern. Wir haben dann das Haus in Norddeutschland gefunden und uns dazu entschlossen, hierherzuziehen. Ich bin dann vor sieben Jahren schon gekommen, meine Frau und die Kinder sind zwei Jahre später nachgezogen. Und dann haben wir meine Eltern geholt und meine Schwester hat auch bis vor Kurzem bei uns gewohnt.“

### „Die größte Last war weg“

Den Kontakt zur Stiftungsfamilie hatte Familie Kurt erstmals vor einigen Jahren. „Wir haben in der Sozialberatung angerufen, um uns wegen der Pflegesituation meines Schwiegervaters zu erkundigen“, erinnert sich Aylin Kurt. „Mein Mann hatte durch seinen Job von den Stiftungen erfahren und ist gleich Mitglied geworden. Die Pflegeberatung hat uns sehr geholfen und wir haben den Kontakt gehalten.“ Dass es auch finanzielle Unterstützung geben könnte, wussten sie damals nicht. „Als dann das Wasser kam, war es eher ein Zufall, dass wir davon erfahren haben“, ergänzt der Fahrdienstleiter. „Eine Sozialarbeiterin von der Stiftungsfamilie hat uns darauf aufmerksam gemacht. Wir haben dann einen Zuschuss zu den Kosten gekriegt. Allein hätten wir das trotz des Kredits, den wir aufgenommen hatten, niemals stemmen können. Damit war erst einmal die größte Last weg.“

### „Das war wie ein Zeichen“

Familie Kurt hätte das ohnehin kreditbelastete Haus verkaufen müssen. „Das wäre gar nicht das Schlimmste gewesen“, so die heute 40-jährige Aylin Kurt. „Am Haus selbst hängen wir gar nicht so sehr. Aber wir hätten Erols Vater vermutlich nicht mehr zu Hause pflegen können, weil wir nicht genug Platz gehabt hätten. Uns ist sehr wichtig, dass wir das tun konnten. Es war für uns wie ein Zeichen, als wir die Hilfe über die Stiftungsfamilie erhalten haben. Aus vollem Herzen danke dafür! Sehr gern geben wir diese Hilfe doppelt und dreifach zurück an alle, die in Notsituationen geraten. Für uns ist es selbstverständlich, dass wir Stiftungsfamilienmitglieder sind.“



# Gutberatern

Während einer Mutter-/Vater-Kind-Kur haben die Eltern nicht nur die Möglichkeit, vom Alltag abzuschalten und eine Auszeit zu genießen: Mit Abstand vom gewohnten sozialen Umfeld gelingt manch neuer und weiterbringender Blick auf die Themen und Sorgen zu Hause. Im Haus Möwennest auf der Sonneninsel Usedom erhalten die Mütter oder Väter zusätzlich professionelle Unterstützung mit ganzheitlichen Beratungsansätzen, wenn sie das möchten: Alle Beratungsangebote sind freiwillig. Matthias Förster und Yvonne Luxem erläutern hier, welche das sind.

## Erziehungsberatung

Gesellschaftliche Vorstellungen, wie die „ideale Mutter“ oder der „ideale Vater“, verursachen häufig ein Gefühl der Überforderung bei Eltern. Die Unsicherheit, welche Konflikte und Schwierigkeiten beim Heranwachsen der Kinder „normal“ sind, ist weitverbreitet. Die Sozialpädagogin Yvonne Luxem bietet Ihnen einzeln oder als Elternpaar eine Erziehungsberatung an. Sie zielt darauf ab, Sie in Ihrer Rolle zu stärken und die Entwicklung Ihrer Kinder zu fördern. Gemeinsam werden Lösungswege erarbeitet, um Krisen zu bewältigen und eingefahrene Konfliktmuster zu durchbrechen. Die Themen sind so vielfältig wie die Kinder selbst und reichen von allgemeinen Entwicklungsfragen über schulische Probleme und den Umgang mit Medien bis hin zu Herausforderungen im Hinblick auf die Trennung der Eltern und Verhaltensauffälligkeiten der Kinder. Ergänzt wird das Beratungsangebot durch Themenkreise zu den verschiedenen Entwicklungsphasen der Heranwachsenden.

## Psychosoziale Beratung

Seelische Belastungen und soziale Herausforderungen können die eigene Lebenswelt stark beeinträchtigen. Psychosoziale Beratung ist die professionelle Unterstützung



**Matthias Förster, Leiter Haus Möwennest**

in Krisen und schwierigen Lebensphasen. Sie wirkt präventiv oder unterstützend, z. B. bei beruflicher Belastung, bei Partnerschaftskonflikten oder bei Stress. Der Sozialpädagoge und Sozialbetriebswirt Matthias Förster geht gern mit Ihnen ins Gespräch und erarbeitet mit Ihnen realistische Lösungsstrategien, z. B. bei Ängsten, Antriebslosigkeit, sozialer Vereinsamung oder Leistungsdruck. Er unterstützt bei Entscheidungen oder bei der Klärung persönlicher oder sozialer Situationen. Sie schaffen gemeinsam neue Perspektiven durch Entwicklung, z. B. das Stärken Ihrer Eigenverantwortung und das Aufstellen neu(entdeckt)er Kompetenzen. Eine solche Beratung kann dafür sorgen, dass es nach der Kur zu Hause etwas weniger belastend weitergeht, als es vor der Kur der Fall war.



**Yvonne Luxem, stellv. Leiterin Haus Möwennest**

## Psychologische Beratung

Diese können wir unter bestimmten Bedingungen mit der Psychologin Irene Gonzalez anbieten: In den Sitzungen wird durch das Formulieren des Anliegens der darunterliegende Konflikt oder Schatten herausgearbeitet und erforscht. Das kann z. B. die Unfähigkeit, sich abzugrenzen, oder die eigenen Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen, sein. So kann herausgefunden wer-



Oft erhält das Team nach den Kuren positive Rückmeldungen über Erfolgserlebnisse der Mütter und Väter, die sich in den drei Wochen aktiv ihren Themen gestellt und die Impulse aus den Beratungen zu Hause umgesetzt haben. Weitere Infos zu den Mutter-/Vater-Kind-Kuren und den Kontakt finden Sie auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)

den, dass ein Anliegen meist nur das Symptom beschreibt, das aus einer Schutzreaktion, aus einem Trauma oder aus einem Muster heraus entstanden ist. Im besten Fall lernen Sie ein besseres Verständnis für sich und Ihre Strategien sowie einen Ansatz, um sich weitere Hilfe und Unterstützung am Heimatort zu suchen.

### Ernährungsberatung

Unsere Diätassistentin Nicole Pazer bietet Ernährungsberatung an. Thematisiert werden hier oft persönliche Ernährungsfragen, eine dauerhafte Ernährungsumstellung, Nährstoffgehalte und -bedarfe, die präventive Veränderung von Gewohnheiten und eine anhaltende Gewichtsstabilisierung, um insgesamt die Lebensqualität zu verbessern. Im Beratungsprozess werden Ihnen die erforderlichen Inhalte, basierend auf den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen, verständlich vermittelt. Der Ernährungsstatus wird erfasst und nachfolgend bei Bedarf gemeinsam eine Strategie der Ernährungsumstellung entwickelt. Mit Blick auf die Hauptdiagnose der chronischen Erschöpfung aller Patientinnen und Patienten zielt das Gespräch darauf, eine Lebensstiländerung mit den Säulen Ernährung, Bewegungsgewohnheiten und Stressmanagement zu erreichen. Das Ernährungsverhalten muss immer im Kontext des individuellen Tagesablaufs, beruflicher Tätigkeit, familiärer Gewohnheiten und persönlicher Vorlieben betrachtet und es muss in Zusammenarbeit eine Strategie der möglichen Verhaltensänderung erarbeitet werden.

# Das Familienleben leichter machen

Zwischen den Anforderungen aus Beruf, Partnerschaft und Familie ist es ganz normal, auch einmal überfordert zu sein. Unterstützung von außen ist keine Schande, sondern klug gewählt: In der Politik, im Leistungssport und in vielen weiteren Bereichen sind Coachings selbstverständlich. Warum sollte es bei einer so verantwortungsvollen Aufgabe wie der Erziehung anders sein? Nutzen Sie die Eltern-Coachings der Stiftungsfamilie, um das Zusammenleben mit ihren Lieben neu auszurichten.

### Jede Situation ist anders

So verschieden Menschen sind, so unterschiedlich gestrickt sind die Eigenheiten und Bedürfnisse, die zu Konflikten führen. Um sie zu entwirren, bieten unsere Familiencoachings ausreichend Zeit unter professioneller Leitung: „Wir fanden es toll, dass nur so viele Familien im Coaching waren, dass alle von ihnen Zeit hatten, ihre Situation zu bearbeiten“, so eine Familie nach ihrer fünftägigen Veranstaltung.

### Klarheit macht zuversichtlich

„Manchmal sieht man ja nicht, wo das Problem liegt, und merkt nicht, wenn man selbst Anteil an einem Streit hat. Das ist für mich oft das Ärgerlichste“, sagt ein anderer Teilnehmer, der über die Sozialberatung der Stiftungsfamilie auf das Format aufmerksam wurde. Ergebnis: „Wir wissen jetzt besser, wie wir alle ticken und was wir brauchen, das war wichtig.“



Jetzt Termin fürs Eltern-Kind-Coaching buchen: telefonisch unter 0800 0600 0800, per E-Mail an [beratung@stiftungsfamilie.de](mailto:beratung@stiftungsfamilie.de) oder über [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)





Alle Pflegeleis-  
tungen auf einen Blick:  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



# Fit für die Pflege

Von der Pflege betroffen sind nicht nur Menschen, die ihre Eltern, Partner oder Kinder im privaten Umfeld versorgen: In unserer Gesellschaft beteiligen sich zunehmend auch Unternehmen, die sich ihrer sozialen Verantwortung und der Vereinbarkeit von Pflege und Beruf verpflichtet fühlen. Die Stiftungsfamilie bietet Orientierung, Begleitung und Erholung von der Pflege für andere mit unterschiedlichen Unterstützungsleistungen.

Wie kümmert man sich um die Eltern, wenn sie weit weg wohnen? Wie beugt man der eigenen Überlastung vor, wenn die Pflege dauerhaft anhält? Was brauchen die Pflegebedürftigen und wie gehen Sie z. B. mit Demenz um? Über diese und weitere Themen informiert die Stiftungsfamilie in regelmäßigen Pflege-Webinaren.

## Gehört und verstanden

Was tun, wenn plötzlich die Pflege im familiären Umfeld zu organisieren ist? Was sind die ersten Schritte, wo erhalte ich Rat und welche gesetzlichen Leistungsansprüche gibt es? Das sind Fragen, die schnell überfordern. In unserer Webinarreihe Herausforderung Pflege bieten wir Ihnen einen geschützten Raum, um Antworten zu erhalten, Ihre Sorgen zu teilen oder auch einfach nur zuzuhören. Unter fachlicher Leitung bekommen Sie wertvolle Tipps für tägliche Herausforderungen, zu finanziellen Unterstützungsleistungen und dazu, wie Sie diese beantragen.

## Gestärkt und informiert

Pflegende Angehörige leisten jeden Tag Großes – oft im Verborgenen, meist unter hoher körperlicher und emotionaler Belastung. Um neue Kraft zu tanken und den Alltag für eine kurze Zeit hinter sich zu lassen, bietet die Stiftungsfamilie jährlich zwei achttägige Auszeiten für pflegende Angehörige in Bad Tölz an. Zum Programm ge-

hören Entspannungskurse, eine Pflegeschulung, wichtige Infos zu Leistungen der Pflegeversicherung und der Erfahrungsaustausch mit anderen Pflegenden.

## Für Sie erreichbar

Wann Sie Unterstützung benötigen, lässt sich nicht planen? Durch die Zusammenarbeit mit compass private pflegeberatung erreichen Sie die geschulten Kolleginnen und Kollegen aus Pflegeberatung, Sozialarbeit und Therapie ganz einfach über die Sozialrufnummer der Stiftungsfamilie unter 0800 0600 0800 (Montag bis Freitag von 8 bis 19 Uhr und Samstag von 10 bis 16 Uhr). Außerdem ist das compass-Team in unseren Servicebüros persönlich für Sie da, auf Wunsch auch digital. Als Premiumleistung für Mitglieder bietet das compass-Team die Beratung zu allen Fragen ebenso bei Ihnen zu Hause an: von der Beantragung des Pflegegrades bis zur Organisation der Versorgung im häuslichen Umfeld oder zur Suche nach stationärer Betreuung.

# Ein verlässliches Gesicht vor Ort

Manche Sorgen erzählt man nicht im Teammeeting. Und manchmal weiß man gar nicht, wer unterstützen könnte bzw. dass es überhaupt Unterstützung gibt. Oder es fehlt an Mut, sich Hilfe zu holen. Genau hier setzt das Prinzip Streetwork – die sogenannte aufsuchende Sozialarbeit – an: Streetworker sind dort, wo die Menschen sind.

## Was ist Streetwork in der Stiftungsfamilie?

In Ergänzung zu unserer Sozialberatung starten wir in den Gebieten Rhein-Main und Ruhr mit Streetworkern, die direkt dorthin gehen, wo Unterstützung gebraucht wird. Unsere Streetworker sind regelmäßig vor Ort und suchen proaktiv das Gespräch. Im Mittelpunkt stehen vor allem Bahnbeschäftigte, die in eine schwierige Lebenslage geraten sind – zum Beispiel durch Krankheit, finanzielle Probleme, familiäre Krisen oder Sucht.

## Nah dran am Arbeitsalltag

Die Streetworker sind mobil unterwegs – in Werkstätten, auf Anlagen, in Pausenräumen. Sie nehmen wahr, wo Belastungen entstehen: wenn jemand dauerhaft erschöpft wirkt, sich zurückzieht oder offen von Sorgen spricht. Oft beginnt alles mit einem kurzen Austausch in der Pause – ohne großen Anlass. Dabei kann es um ein eher vages Gefühl der Überlastung gehen, das die Betroffenen gar nicht so richtig selbst wahrnehmen, oder aber beispielsweise um finanzielle Schwierigkeiten, psychische

Belastungen, Krankheit, eine herausfordernde Pflegesituation, Konflikte in der Familie oder Sucht. Wichtig ist: Es gibt keinen falschen Anlass, das Gespräch zu suchen.

## Unterstützungsangebote

Die Stiftungsfamilie hat ein breites soziales Leistungsspektrum. Einige Bahnbeschäftigte kennen diese Leistungen aber vielleicht gar nicht oder glauben, dass sie sie nicht nutzen können. Die Streetworker helfen dabei, passende Hilfsangebote zu finden, und stellen den Kontakt zu den richtigen Ansprechpersonen in der Stiftungsfamilie her. Sie werden zu bekannten Gesichtern vor Ort, an die man sich wenden kann – auch dann, wenn man sich nicht sicher ist, ob die eigene Situation „schlimm genug“ ist.





Starke Familien sind wie Organismen, in denen alle Beteiligten aufeinander aufpassen und sich gegenseitig mit dem versorgen, was sie brauchen. Sie sind ein Rückzugsort, der innere Kraft gibt, wenn diese im Außen verloren geht, der aber auch Pflege und Zeit braucht. Mit der Zeit ist es zwischen Kfz-Inspektion, Nebenkostenabrechnung und dem Wochenendeinkauf nach einer vollen Arbeitswoche allerdings so eine Sache. Reservieren Sie sich rechtzeitig Zeiten im Familienkalender, die nur Ihnen und Ihren Lieben gehören! Die Stiftungsfamilie unterstützt Sie mit Familienreisen, Auszeiten für Alleinerziehende und wertvoller Zweisamkeit für werdende Eltern – und Sie tanken Kraft und genießen.

### Frei vom Alltag

Natürlich möchte man gemeinsame Zeit nicht auf den Urlaub begrenzen. Dennoch ist eine Reise mit der Familie die perfekte Gelegenheit, frei vom Alltag ganz füreinander da zu sein und zu genießen. In unseren Hotels und Ferienwohnungen haben wir uns auf Ihre Wir-Zeit spezialisiert, weil uns Ihr Wohlergehen am Herzen liegt und wir überzeugt sind, dass positive Beziehungen zu nahestehenden Menschen zufrieden machen und gesund halten. Auch für dieses Jahr haben wir Urlaubspakete geschnürt, mit denen alle auf ihre Kosten kommen.

### Unsere Familienreisen

Ganze fünf Termine von April bis Oktober bieten Ihnen reichlich Gelegenheiten, Deutschland zu entdecken. Ein Highlight daraus auszuwählen? Bei diesem Programm gar nicht so einfach. Vom 4. bis 11. April laden wir Sie ein, Ostern in Schö-

nu am Königssee zu verbringen. Nicht nur, dass sich das großzügige BSW-Hotel Hubertus-Park in traumhafter Lage direkt am Nationalpark Berchtesgaden befindet: Auch die Umgebung hat mit der Festung Hohensalzburg, der Rodelbahn Bad Dürrberg oder dem Salzbergwerk Berchtesgaden wahre Schätze zu bieten, die allesamt Teile des vorbereiteten Ausflugsprogramms sind.

### Durch Festungen und Höhlen

Zu den Topzielen für Familien gehört auch unser BSW-Erlebnishotel Festenburg: Das „Erlebnis“ im Namen ist hier ebenso Programm wie die satte Natur, die das Hotel und sein großzügiges Außengelände mit Abenteuerspielplatz umgibt. Neben ausreichend Leerlauf, um gemütlich die Beine hochzulegen, können Sie Ihre Kinder (und Ihr inneres Kind) vom 12. bis 19. Juli mit Ausflügen in die Tropfsteinhöhle Iberg, den Indoorspielplatz in Bad Harzburg sowie mit einer Alpakawanderung

Knappes Budget? Die Stiftungsfamilie kann finanziell unterstützen, wenn das Einkommen der Personen in Ihrem Haushalt bestimmte Grenzen nicht überschreitet und das Vermögen nicht zu hoch ist. Fragen Sie nach unserem Reisezuschuss: Tel.: 069 809076-166, E-Mail: [hilfen@stiftungsfamilie.de](mailto:hilfen@stiftungsfamilie.de)



Familienfreundlich?  
Na klar: Ihre Kinder bis  
einschließlich 15 Jahre  
reisen in unseren Hotels  
und Ferienwohnungen  
kostenfrei.

begeistern. Wie auch immer Sie sich entscheiden: Sie werden im Freundeskreis einiges zu berichten haben.

### Gemeinsam mit anderen Eltern

Sie möchten raus aus dem Alltag, am liebsten aber zusammen mit anderen Familien? Dann werfen Sie einen Blick auf das Programm unserer Elternnetzwerke: Hier stehen die Gemeinschaft und der Austausch mit anderen Müttern, Vätern und Kindern im Fokus. Denn ein großes soziales Netzwerk schafft Freude und Sicherheit. Teil der Elternnetzwerke sind Familienwochenenden in unseren Hotels. Kümmern müssen Sie sich vor Ort um nichts, außer um eine gute Zeit mit Ihren neuen Bekanntschaften. Für die Wochenenden können Sie sich den 10. bis 12. April, den 10. bis 12. Juli und den 30. Oktober bis 1. November notieren.

### Auch mal für sich sein

Eltern kennen es von langen Wochenenden ohne Programm: Irgendwann gehen auch den Kreativsten unter ihnen die Ideen aus, wie man die Kinder sinnvoll beschäftigen kann. Beliebt bei Familien ist daher unsere Junior-Uni: Während der Nachwuchs in professionell angeleiteten, halbtägigen Workshops seine Neugier auslebt, haben die Großen Zeit für sich. Anschließend ist dann noch immer genügend Platz für gemeinsame Ausflüge. In der Uni vom 18. bis 20. September machen wir für Jugendliche ab 13 Jahren das spannende Thema künstliche Intelligenz greifbar.

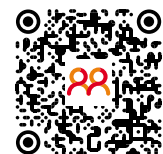
### Allein mit den Kindern

Wo selbst Paare mit den Widrigkeiten des Alltags herausgefordert sind, sehen sich Alleinerziehende oft ganz auf sich gestellt. Zu den umfangreichen Entlastungsangeboten der Stiftungsfamilie für Alleinerziehende gehören daher Reisen, die auf die Bedarfe von Ein-Eltern-Familien ausgerichtet sind. In der ersten Auszeit des Jahres vom 6. bis 10. April im BSW-Schwarzwaldhotel Baiersbronn liegt der Fokus auf Ausflügen und gemeinsamer Zeit mit anderen Teilnehmenden. Vom 1. bis 8. August geht es noch mehr darum, Ihnen als Elternteil Ruhe zu ermöglichen. Geplant sind eine Kinderbetreuung sowie ein Wellness- und Bewegungsprogramm, das sich ausschließlich um Sie dreht.

### Wenn aus zweien drei werden

Sie erwarten Nachwuchs? Großartig! Die Zeit bis zur Geburt bedeutet für junge Paare, sich auf das Leben als Familie einzustellen. Gern bieten wir Ihnen in dieser Zeit mit einer Reise für werdende Eltern Begleitung an. Neben ausreichend Zeit für Zweisamkeit bietet sie professionelle Anleitung, um Fragen zu beantworten, die viele werdende Eltern beschäftigen, beispielsweise, wie ein Kind das Zusammenleben als Paar verändert. Nutzen Sie die Gelegenheit und schaffen Sie Raum für Vorfreude! Für weitere Wohlfühlmomente sorgt unser Wellnessprogramm inklusive Massagen und Care-Paket.

Ihre Familienzeit buchen Sie am besten bequem online unter [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de), rund um die Uhr, ohne Wartezeiten und mit 5 Prozent Rabatt auf Ihre Reise. Alternativ erreichen Sie unser Reisezentrum telefonisch unter 0821 2427-300 oder per E-Mail: [reservierung@stiftungsfamilie.de](mailto:reservierung@stiftungsfamilie.de)





# Projekt Leben: Webinare

Ein Kind beim Großwerden begleiten, die Partnerschaft pflegen, bis ins Alter hinein gesund bleiben: Das Leben hält viele Herausforderungen bereit. Orientierung erhalten wir unter anderem von Menschen, die ähnliche Situationen gemeistert haben und ihr Wissen weitergeben. Schon lange bietet die Vortragsreihe Projekt Leben solche Wissensschätze, die Sie als Impulse für sich nutzen können. Auch für 2026 haben wir Expertinnen und Experten eingeladen, aus ihrem Spezialgebiet zu referieren und Fragen zu beantworten.

Unangenehme Gespräche führen und schwierige Entscheidungen treffen müssen wir alle – zumindest dann, wenn wir unser Leben gestalten und uns nicht davon abhängig machen wollen, dass die Dinge schon irgendwie laufen werden. Aber noch mehr als die Situationen selbst sind es die Grübeleien, die uns quälen: darüber, wie wir Konflikte angehen sollen oder was unsere Entscheidung bewirken wird. Schluss damit! Schieben Sie Zweifel beiseite und schaffen Sie Gewissheit, mit gutem Rat von echten Profis.

Bringen Sie den Stein  
mit unseren Impuls-Webinaren  
aus der Reihe Projekt Leben ins  
Rollen! Gleich verbindlich anmelden:  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



## Termine 2026\*

Testament: richtig erben und vererben – 25. März, 10:30 bis 11:30 Uhr  
Austausch für Alleinerziehende – 28. April, 20:00 bis 21:00 Uhr  
Pubertät: Wege durch die jugendliche Medienwelt – 5. Mai, 19:00 bis 20:00 Uhr  
Ruhestand: den Übergang gestalten – 21. Mai, 16:00 bis 17:00 Uhr  
Menschen am Lebensende begleiten – 11. Juni, 15:30 bis 16:30 Uhr  
Testament: wie Sie mit dem Erbe Gutes tun – 14. September, 16:00 bis 17:00 Uhr  
Kinderschlaf verstehen – 15. September, 12:30 bis 13:30 Uhr  
Pubertät: wie Heranwachsende ihr Selbst entwickeln – 1. Oktober, 19:00 bis 20:00 Uhr  
Sieben Jahre länger leben – 20. Oktober, 18:00 bis 19:00 Uhr  
Alleinerziehende: Unterhalt steht Ihnen zu – 2. November, 19:00 bis 20:00 Uhr  
Psychische Gesundheit im Alter – 5. November, 10:00 bis 11:00 Uhr  
Austausch für Alleinerziehende – 19. November, 20:00 bis 21:00 Uhr  
Pubertät: Austausch für Eltern – 26. November, 19:00 bis 20:00 Uhr  
Schlaf verstehen – 2. Dezember, 12:00 bis 13:00 Uhr

\* Änderungen vorbehalten.



# Was Sie für Ihr Herz tun können

Ist das Herz krank, wird das Leben schwerer. Damit das gar nicht erst passiert, können Sie viel tun. Wir haben für Sie neueste Erkenntnisse zusammengetragen und geben Ihnen wertvolle Tipps, die Sie sich zu Herzen nehmen dürfen.

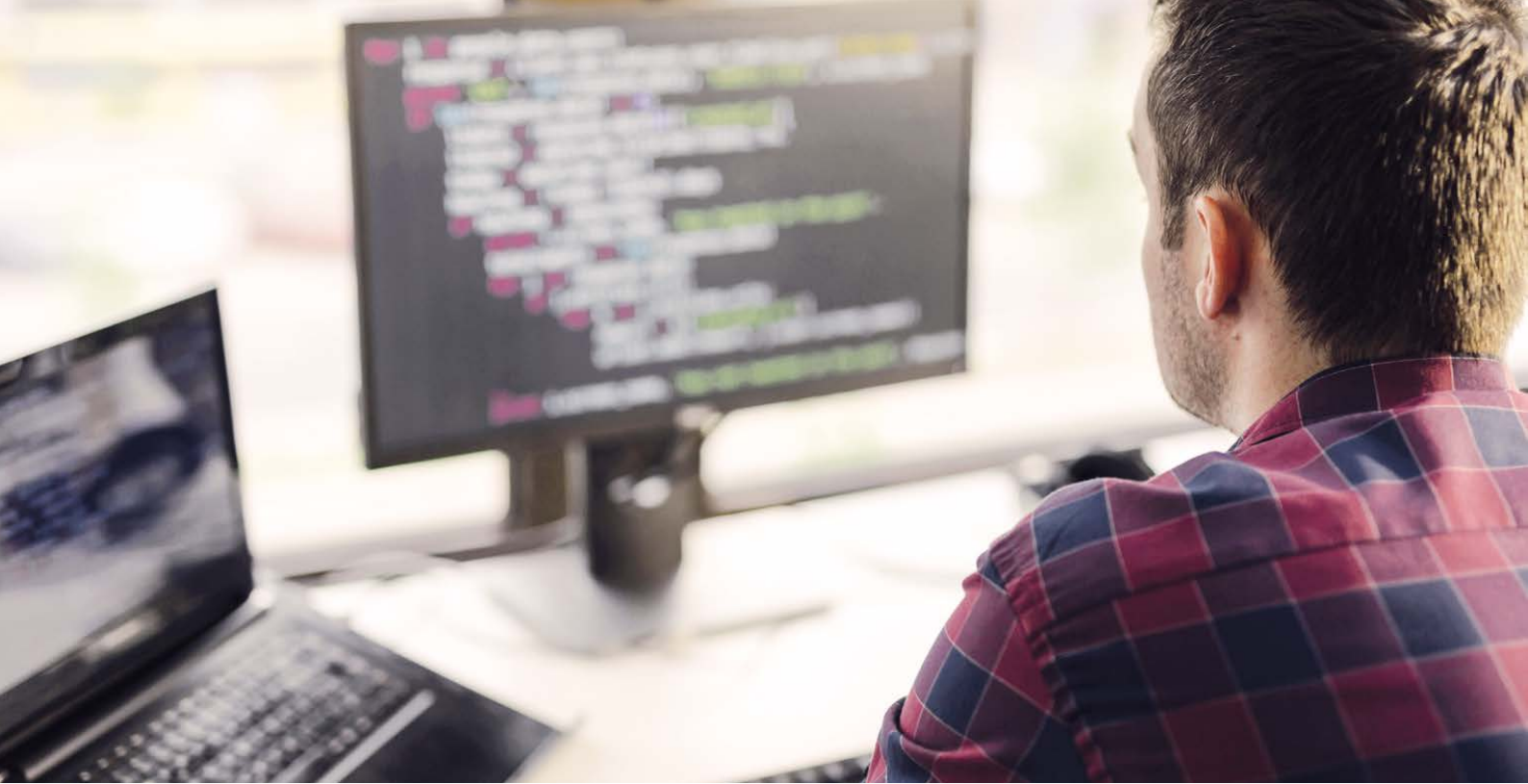
- Neueste Untersuchungen aus der Herzforschung machen deutlich: Psychische Belastungen wie beispielsweise Stress, Angst und Depressionen sind schlecht für das Herz. Aus diesem Grund empfiehlt die Herzforschung, bei der Behandlung von Herzkrankheiten auch die Psyche mit einzubeziehen. Psychotherapie und Stressmanagement können das Herz schützen. Für Sie bedeutet das: Schützen Sie sich vor Stress und suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn Sie sich psychisch belastet fühlen.
- Wer sich bewegt, tut seinem Herz viel Gutes. Schon 150 Minuten körperliche Aktivität in der Woche senken das Schlaganfall- und Herzinfarkt-Risiko um bis zu 36 Prozent. Dabei ist es egal, ob sie verteilt auf die Woche stattfindet oder am Wochenende. Wer dagegen mehr als 7,5 Stunden pro Tag sitzt, erhöht sein Risiko für Schlaganfall und Herzkrankheiten. Das Cardiovascular Prevention Center der Berliner Charité empfiehlt daher, weniger zu sitzen und mehr Pausen einzulegen. Unser Tipp: Nehmen Sie doch die Treppe statt den Aufzug, das Fahrrad statt das Auto und bringen Sie Ihr Herz bei einem kleinen Spaziergang auf Touren. Abends kann das sogar romantisch sein.
- Ernährung: Pflanzliche Ernährung senkt die Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 17 bis 24 Prozent. Wer viele ultraverarbeitete Lebensmittel wie Chips, Tütensuppen, Wurstwaren und Softdrinks konsumiert, schadet seinem Herzen. Essen Sie deshalb wenig verarbeitete Lebensmittel und stärken Sie Ihr Herz mit viel Gemüse, Obst sowie ausreichend Proteinen und gesunden Fetten.
- Einsamkeit ist schlecht für das Herz: Menschen, die sich einsam fühlen, haben ein um 53 Prozent höheres Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln, das legt eine Studie nahe. Zudem scheint es einen Zusammenhang zu geben zwischen Einsamkeit/sozialer Isolation und koronarer

Herzkrankheit (CHD). Die koronare Herzkrankheit gehört zu den häufigsten Herzerkrankungen. Allein in Deutschland gibt es rund fünf Millionen Betroffene. Nähe und wohlthuende Beziehungen zeigen entsprechend positive Effekte auf das Herz.

- Ein unregelmäßiger Schlafrhythmus erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem ist langer Schlaf bei gleichzeitiger Tagesmüdigkeit mit höherem Risiko verbunden. Besser ist es, jeden Tag in etwa zur gleichen Zeit schlafen zu gehen. Zusätzlich verbessern dunkle, ruhige und kühle Räume die Schlafqualität messbar. Abends Bildschirmzeit reduzieren, morgens Tageslicht tanken: Das stabilisiert die innere Uhr. Alkohol reduziert übrigens die Schlafqualität und Herzregeneration. Weniger ist hier also mehr!
- Saubere Luft: HEPA-Filter in Wohnräumen, so zeigt eine Studie, können messbar den systolischen Blutdruck senken, wenn der Ausgangswert erhöht ist. Saubere Luft schützt das Herz. Deshalb kann Luftreinigung eine recht einfache Maßnahme sein, vor allem für Menschen in Umweltbelastungsgebieten.
- Adipositas ist ein maßgeblicher Faktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eltern können frühzeitig ihre Kinder vor Adipositas schützen, in dem sie sich umfassend über gesunde Ernährung informieren. Vorbeugung ist der beste Schutz.
- Nicht neu, aber wichtig: Raucher schaden ihrem Herzen. Deshalb ist es immer gut, mit dem Rauchen aufzuhören.

Sie möchten mehr für Ihr Herz tun und wünschen sich Hilfe dabei? Ihre BAHN-BKK hält dafür viele Kurse für Sie bereit. Wir bezuschussen sie sogar. Schauen Sie sich unser Kursangebot an: [www.bahn-bkk.de](http://www.bahn-bkk.de)





# Gefahr im Netz: So bleibt die eigene Identität sicher

Je mehr persönliche Daten im Internet landen, desto höher ist das Risiko für einen Identitätsdiebstahl. Die DEVK verrät, wie Sie sich bestmöglich dagegen schützen.

Laut einer repräsentativen Umfrage von YouGov war bereits jeder zehnte Erwachsene Opfer von Datenmissbrauch: Kriminelle stehlen persönliche Informationen, um im Namen der Betroffenen online teure Waren zu bestellen, Verträge abzuschließen oder gar betrügerische Maschen anzuwenden.

## Warnsignale beachten

Eine beliebte Methode, um an Daten zu kommen, sind sogenannte Phishing-Mails. Kriminelle versuchen, mit E-Mails auf manipulierte Internetseiten zu locken, auf denen persönliche Daten eingegeben werden sollen. Wenn der Absender nicht bekannt ist, die E-Mail Rechtschreibfehler enthält oder Druck erzeugt wird, gilt es, wachsam zu sein. Besonders wichtig: keine Anhänge öffnen oder Links anklicken.

## Digitale Diebe

Kriminelle nutzen aber auch Datenlecks, zum Beispiel von E-Mail-Diensten, um an sensible Daten zu gelangen. Die erbeuteten Informationen dienen als Grundlage für digitale Erpressung und professionelle Internetkriminalität. Die Diebe missbrauchen persönliche Daten von Kreditkarten, Adressen,

Familienstand oder Bildern aus sozialen Netzwerken, um sich falsche Identitäten zusammenzubasteln.

## Vorsicht ist besser als Nachsicht

Neben der eigenen Aufmerksamkeit können auch Maßnahmen getroffen werden, um Identitätsdiebstahl bestmöglich vorzubeugen: Sie sollten überall ein möglichst individuelles Passwort mit Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen verwenden sowie dort, wo sie angeboten wird, die Zwei-Faktor-Authentifizierung aktivieren und regelmäßig Updates für die Betriebssysteme der Endgeräte sowie den Router installieren. Von öffentlichen WLAN-Netzwerken ohne Passwortschutz sollten Sie sich außerdem fernhalten.

Rechtliche Absicherung gegen Internetkriminalität gibt es mit der Internet-Rechtsschutzversicherung der DEVK. Sie unterstützt umfangreich bei Ärger, der im Digitalen droht. Weitere Informationen bekommen Sie außerdem per E-Mail an [dbplus@devk.de](mailto:dbplus@devk.de) oder auf unserer Webseite [www.devk.de/recht](http://www.devk.de/recht)





Wie gelingt das Ankommen in einem neuen Land – und in einem neuen Job? Für viele Mitarbeitende aus dem Ausland entscheiden Fragen zu Aufenthalt, Sprache oder Alltag darüber, ob sie bei der Deutschen Bahn wirklich Fuß fassen. Genau dieser Unterstützungsbedarf war 2016 der Ausgangspunkt für ein gemeinsames Projekt von DB, EVG und Stiftungsfamilie. Gestartet als Projekt Integration Schiene, wurde das Angebot 2019 in Soziale und kulturelle Integration (SUKI) umbenannt und ist seit drei Jahren fest in der Stiftungsfamilie verankert. Ziel ist bis heute, Mitarbeitende aus dem Ausland beim Ankommen in Deutschland und bei der Deutschen Bahn zu begleiten.

### **Ankommen braucht mehr als einen Arbeitsvertrag**

In den Anfangsjahren ging es für das Team vor allem darum, zuzuhören, Vertrauen aufzubauen und sichtbar zu werden – durch persönliche Beratung und enge Begleitung. Daraus entwickelte sich schrittweise ein vielfältiges Angebot aus Einzelfallberatungen, Trainings und unterstützenden Formaten. Eine tragende Säule ist dabei das Lotsenprogramm: Seit dem Start 2017 in Hamburg engagieren sich heute bundesweit über 160 freiwillige Bahnmitarbeitende, die neue

Kolleginnen und Kollegen in Tandems, Sprachtreffs oder bei Alltagsfragen begleiten – und so praxisnahe, verlässliche Unterstützung ermöglichen.

### **Integration ist keine Einbahnstraße**

Eine Erfahrung prägt die Arbeit von SUKI besonders: Integration gelingt nur gemeinsam – mit den Ankommenen und den Menschen, die sie aufnehmen. Deshalb richtet sich das Angebot nicht nur an internationale Mitarbeitende, sondern ebenso an HR-Bereiche, Führungskräfte und

Teams, etwa mit aufenthaltsrechtlicher Beratung sowie Trainings zu interkultureller Zusammenarbeit und Antidiskriminierung. So wird Integration dort gestärkt, wo sie im Arbeitsalltag stattfindet.

### **Im Mittelpunkt steht der Mensch**

Wie bei allen Leistungen der Stiftungsfamilie steht auch bei SUKI der Mensch im Mittelpunkt. Hinter jedem Anliegen steht eine persönliche Situation. Wir nehmen sie ernst, hören zu und unterstützen so, dass es im Alltag spürbar hilft.

**„SUKI hat in diesen Jahren gezeigt, wie wirkungsvolle Unterstützung aussieht: nah an den Menschen, praxisorientiert und getragen von echter Zusammenarbeit. Das macht uns als Stiftungsfamilie stolz und gibt Zuversicht für alles, was noch kommt.“**

**Danilo Zanotti, Geschäftsführender Vorstand Finanzen**

**„SUKI steht für Nähe, Unterstützung und Menschlichkeit – Werte, die die Stiftungsfamilie seit über einhundert Jahren prägen. Seit zehn Jahren begleitet das Team SUKI Menschen, die in Deutschland bei der Deutschen Bahn starten. Das Angebot der sozialen und kulturellen Integration baut Brücken, schafft Vertrauen und fördert Teilhabe in einer Zeit, in der Orientierung besonders wichtig ist.“**

**Siegfried Moog, Vorsitzender des Geschäftsführenden Vorstands**

# JETZT TEIL DER STIFTUNGSFAMILIE WERDEN

## DIE STIFTUNGSFAMILIE

unterstütze ich ab (Datum) \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.

## ANGABEN ZUR PERSON (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Herr  Frau  divers  kein Eintrag Titel \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_ Straße \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_ Arbeitgeber/Unternehmensbereich \_\_\_\_\_

Ich bin  berufstätig  in Rente/Pension  hinterblieben  Kind/Enkelkind

in Ausbildung/im Studium \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_ Ende der Ausbildung/des Studiums

## STIFTUNG BAHN-SOZIALWERK (BSW) – MONATLICHER BEITRAG

EUR 5,00 (Mindestbetrag)  EUR 7,00  EUR 10,00  anderer Beitrag: \_\_\_\_\_  EUR 1,50 (für Auszubildende/Studierende)

## STIFTUNG EISENBahn-WAISENHORT (EWH) – MONATLICHE SPENDE

EUR 1,00 (Mindestbeitrag)  EUR 2,00  EUR 5,00  anderer Beitrag: \_\_\_\_\_

## SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Hiermit ermächtige ich die Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW) und/oder die Stiftung Eisenbahn-Waisenhort (EWH) bis auf Widerruf, die von mir angegebenen Beträge mittels Lastschrift einzuziehen.

Bankeinzug  am 12. des Monats  am 25. des Monats  monatlich  vierteljährlich  halbjährlich  jährlich

vom Konto des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin:

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_ Name des Kreditinstituts \_\_\_\_\_

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW) und/oder Stiftung Eisenbahn-Waisenhort (EWH) auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum  \_\_\_\_\_ Unterschrift des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin  \_\_\_\_\_

Gläubiger-ID: DE78ZZZ00000082179 Mandatsreferenznummer: entspricht der Servicekartenummer

## ICH MÖCHTE DAS MAGAZIN DER STIFTUNGSFAMILIE

postalisch  per E-Mail erhalten

## ICH MÖCHTE DIE SERVICEKARTE

postalisch  per E-Mail erhalten

## ICH MÖCHTE

den Newsletter der Stiftungsfamilie erhalten

## WIE SIND SIE AUF UNS AUFMERKSAM GEWORDEN?

geworben durch: \_\_\_\_\_

## DATENSCHUTZHINWEIS UND EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Ihre personenbezogenen Daten werden von der Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW) und/oder Stiftung Eisenbahn-Waisenhort (EWH) für den Beitritt, Ihre Betreuung als Mitglied sowie an Sie gerichtete postalische Werbung verarbeitet. Der werblichen Verwendung Ihrer Daten können Sie jederzeit widersprechen.

Ich bin damit einverstanden, von der Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW) und/oder Stiftung Eisenbahn-Waisenhort (EWH) zu Zwecken der Information kontaktiert zu werden:

per Telefon  per E-Mail  per Brief  per MS-Teams

Diese Einverständniserklärung ist gegenüber der Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW) und/oder Stiftung Eisenbahn-Waisenhort (EWH) jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufbar. Ihren Widerruf richten Sie bitte schriftlich an folgende Adresse: Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW) und/oder Stiftung Eisenbahn-Waisenhort (EWH), Servicezentrum, Bleicherufer 11, 19053 Schwerin, E-Mail: info@stiftungsfamilie.de

Die Daten werden von uns gemäß Datenschutzgrundverordnung verarbeitet und nur zu den oben genannten Zwecken (SEPA-Lastschriftmandat) und zur Erfüllung der allgemeinen Stiftungsaufgaben (Versand Magazin etc.) genutzt. Eine darüber hinausgehende Weitergabe an Dritte findet nicht statt.

Sie haben der Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW) und/oder Stiftung Eisenbahn-Waisenhort (EWH) gegenüber folgende Rechte auf Widerspruch gegen die Verarbeitung: Recht auf Auskunft, Recht auf Berichtigung, Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, Recht auf Datenübertragbarkeit, Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch die Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW) und/oder Stiftung Eisenbahn-Waisenhort (EWH) zu beschweren.

Die Daten werden gelöscht, sobald sie für die Erreichung des Zwecks der Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind und wenn dem keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen.

Für Fragen und Anregungen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an folgende Adresse: Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW) und/oder Stiftung Eisenbahn-Waisenhort (EWH), Datenschutzbeauftragter, Münchener Str. 49, 60329 Frankfurt am Main, E-Mail: datenschutz@stiftungsfamilie.de. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Website [www.stiftungsfamilie.de/datenschutz](http://www.stiftungsfamilie.de/datenschutz)

Ort, Datum  \_\_\_\_\_ Unterschrift  \_\_\_\_\_

## BITTE FÜLLEN SIE DIE BEITRITTSERKLÄRUNG VOLLSTÄNDIG AUS UND SENDEN DIESE AN:

Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW) und Stiftung Eisenbahn-Waisenhort (EWH) – Servicezentrum – Bleicherufer 11  
19053 Schwerin – Telefon: 0800 2651367 – E-Mail: info@stiftungsfamilie.de



**STIFTUNGSFAMILIE**  
BSW & EWH

# Vertrieb 4.0

Die Kundengewinnung ist im Wandel, und das schneller denn je. Getrieben von externen und internen Entwicklungen, sieht sich der Vertrieb der Zukunft in einem Spannungsfeld aus hoher Erwartung, digitaler Transformation und dem Bedarf interner Anpassungsfähigkeit. Das ist in der Stiftungsfamilie nicht anders – auch wenn oder vielleicht gerade weil unsere „Kundengruppe“ klar definiert ist: Bahnbeschäftigte und deren Familien. Wir haben uns mit Tobias Schwab und Pascal Jussen vom Vertrieb über Herausforderungen und Chancen einer Non-Profit-Organisation unterhalten.

## Was genau hat sich verändert?

Zunächst einmal sind die Zugänge andere: Ein Triebfahrzeugführer beispielsweise geht in der Regel nicht mehr ins Dienstzimmer, sondern direkt auf den Zug. Der Informationsfluss ist digital geworden, der kollegiale Austausch findet oft nicht mehr spontan statt und auch betriebliche Zusammenkünfte sind selten geworden – zumindest die, bei denen wir als Stiftungsfamilie unsere Leistungen vorstellen dürfen. Das ist vielleicht ein wenig holzschnittartig beschrieben, aber so ist unser Erleben.



**Pascal Jussen,**  
Leiter Vertrieb und Netzwerke

## Spielt Homeoffice eine Rolle?

Ja, eindeutig. Die Coronapandemie hat das mobile Arbeiten dort, wo es möglich ist, vorangetrieben. Das sehen wir ja auch in der Stiftungsfamilie. Neben allen Vorteilen des Homeoffice bedeutet das für uns im Vertrieb, schwerer an die Menschen zu kommen, um ihnen unsere Leistungen vorzustellen. Zugleich wäre das gerade wegen der Nachteile der veränderten Arbeitswelten noch viel wichtiger: Die Arbeitsdichte erhöht sich und damit häufig auch der Stresspegel. Neben individuellen Herausforderungen, etwa durch eine Pflegesituation zu Hause, Krankheit des Kindes bzw. Lebenspartners, knap-

pes Budget oder Abhängigkeiten, kommen dann womöglich noch psychische Belastungen dazu. Hier können wir mit unserem Portfolio helfen.

## Wie reagieren Sie auf die veränderte Arbeitswelt?

Als Stiftungsfamilie entwickeln wir stetig bedarfsgerechte und zielgruppenspezifische Leistungen (weiter), beispielsweise unsere Alleinerziehenden- oder Integrationsangebote. Wichtig für uns im Vertrieb ist, dass wir effektiv netzwerken, um die Menschen zu erreichen. Dies tun wir einerseits durch das Vertiefen unserer Kontakte mit den Personalbereichen, den Fach- und Führungskräften, dem Gesundheitsmanagement der Deutschen Bahn und unseren ehrenamtlichen Botschafterinnen und Botschaftern sowie andererseits mit den DBplus-Partnern: Hier entstehen wertvolle und gute gemeinsame Ideen dazu, wie wir an die Menschen kommen, die unsere Hilfe benötigen.

Außerdem rufen wir unsere freiwillig engagierten Mitglieder auf, von uns zu erzählen – und appellieren an alle Mitglieder, weitere Mitglieder zu werben. Auch in der Deutschen Bahn ist da noch reichlich Luft nach oben. 😊 Wir können nur gemeinsam Gutes tun und dafür braucht es neben Menschenpower auch finanzielle Power. Zu guter Letzt reagieren wir auch ganz pragmatisch, indem wir unsere Werbeartikel bewusst gering halten: Wir wollen die uns zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel direkt für das Wohl unserer Mitglieder verwenden und nicht für Werbemittel.

## Sie haben Fragen?

**Tobias Schwab:** Tel.: 0173 6651998, E-Mail: [tobias.schwab@stiftungsfamilie.de](mailto:tobias.schwab@stiftungsfamilie.de)  
**Pascal Jussen:** Tel.: 0171 3046194, E-Mail: [pascal.jussen@stiftungsfamilie.de](mailto:pascal.jussen@stiftungsfamilie.de)

Wir sind für Sie und Ihre Teams da. Melden Sie sich bitte bei uns und geben Sie uns einen Timeslot in Ihren Meetings, Schulungen, Unterweisungen oder sonstigen Zusammenkünften – gern auch digital! Unter diesem QR-Code geht's direkt zum Wunschtermin:



**Tobias Schwab,**  
Leiter Vertrieb und Ehrenamt

A portrait of Christiane Schwab-George, a woman with dark hair pulled back, wearing a black top and a necklace. She is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression.

Christiane Schwab-George

# Nachhaltig handeln

Die Sustainable Development Goals (SDGs) sind 17 globale Ziele, die im Rahmen der Agenda 2030 der Vereinten Nationen vereinbart wurden. Sie reichen von Armutsbekämpfung über Gleichstellung bis hin zu Klimaschutz und Nachhaltigkeit. Jedes Ziel ist dabei mit zahlreichen Unterzielen verknüpft – gemeinsam bilden sie einen globalen Rahmen für soziale Gerechtigkeit, ökologische Verantwortung und ein zukunftsfähiges Miteinander. Was die SDGs mit der Stiftungsfamilie zu tun haben, darüber haben wir uns mit Christiane Schwab-George, der Leiterin der Abteilung Lebenslagen und Lebensphasen, unterhalten.

## Sind die SDGs hierzulande auch von Bedeutung?

Ja, auf jeden Fall! Auch in Deutschland gelten die SDGs als Richtschnur der Nachhaltigkeitspolitik. Die Bundesregierung hat sie in ihre nationale Nachhaltigkeitsstrategie integriert, etwa mit dem Ziel, den sozialen Zusammenhalt zu stärken und niemanden zurückzulassen.

## Was hat das mit der Stiftungsfamilie zu tun?

Ganz viel: Wir begleiten seit über 100 Jahren Bahnbeschäftigte und ihre Familien in allen Lebensphasen – von der Ausbildung über den Berufsalltag bis ins Rentenalter. In der Stiftungsfamilie entsteht ein Portfolio, das Menschen in verschiedenen Lebenssituationen konkret stärkt. Viele unserer Leistungen zahlen dabei direkt auf die SDGs ein, z. B. Ziel 1 (keine Armut): finanzielle und soziale Hilfen. Oder die Ziele 3 (Gesundheit und Wohlergehen): Mutter-/Vater-Kind-Kuren, Stressmanagementseminare, Erholungs- und Auszeitangebote und 4 (Qualitätsbildung): Eltern-Kind-Coachings und Bildungsurlaube.

## Sind die SDGs ein Thema in der Reise?

Auch in unseren stiftungseigenen Hotels und Ferienwohnungen spielen die SDGs eine Rolle: Wir investieren in Photovoltaikanlagen, sind in einigen Häusern bereits an die Fernwärme angeschlossen, schaffen Lademöglichkeiten für E-Autos und arbeiten daran, Ressourcen sparsam und verantwortungsvoll einzusetzen. So tragen wir nicht nur zur Erholung unserer Mitglieder bei, sondern bedienen dabei die Ziele 7 (bezahlbare und saubere Energie), 12 (verantwortungsvoller Konsum und Produktion) und 13 (Maßnahmen zum Klimaschutz).

## Und persönlich?

Auch privat schlägt mein Herz für Nachhaltigkeit: Ich bin Naturparkführerin im Taunus und dort erlebe ich, wie eng Umweltschutz, Bewusstsein und Gemeinschaft miteinander verknüpft sind. Dieser Bezug zu Natur und Umwelt hat mich an die SDGs geführt. Nachhaltigkeit ist für mich mehr als ein Konzept, sie ist eine Haltung. Und so sind die SDGs für mich keine weit entfernten politischen Ziele – sie sind Leitfaden für ein gutes Miteinander. Die Stiftungsfamilie trägt hierzu aktiv bei und gestaltet Zukunft im Sinne ihres Mottos Miteinander – Füreinander.

Interesse an einem sicheren Job mit vielen sozialen Benefits?

Auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) unter „Über uns“ mehr erfahren!



Arndt von Hollen

# Talente gewinnen

Die sozialen Stiftungen BSW und EWH begleiten Bahnbeschäftigte und deren Familien seit Generationen bei allen beruflichen und privaten Herausforderungen: Wir helfen sozial benachteiligten Menschen. Wir managen Not- und Krisensituationen. Wir fördern und erhalten die Gesundheit. Diese Haltung prägt unser Handeln und gibt die Richtung für unsere Arbeit vor – und sie bedingt Mitarbeitende, die unsere Ziele mit Kompetenz und Herz verfolgen. Wir haben unseren Personalleiter Arndt von Hollen gefragt, was beim Recruiting für die Stiftungsfamilie wichtig ist.

Unser Selbstverständnis bedingt ein breites Aufgabenspektrum: Unsere Angebote reichen von stiftungseigenen, familiären Hotels und Ferienwohnungen in ganz Deutschland über kompetente, soziale Beratung und Begleitung bei persönlichen und beruflichen Herausforderungen bis hin zur auch finanziellen Unterstützung in akuten Notlagen und bei Katastrophen. Wir sind da, wenn Hilfe im Alltag gebraucht wird, aber auch dann, wenn schnelle und klare Entscheidungen in Krisen nötig sind. Ebenso gehört die Gesundheitsförderung fest zu unserem Auftrag.

Diese Vielfalt der Aufgaben spiegelt sich in den Menschen wider, die wir suchen. In unserer Stiftung arbeiten Fachkräfte aus sozialen, pädagogischen, medizinischen und verwaltenden Bereichen sowie aus der Hotellerie. Dazu kommen Quereinsteiger, freiwillig Engagierte und junge Menschen am Beginn ihres Berufswegs. Jede Aufgabe stellt andere Anforderungen, jedes Arbeitsfeld braucht eigenes Wissen.

Wir sind sehr aktiv in der Personalgewinnung und sprechen Menschen auf unterschiedlichen Wegen an. Wir bieten Lehrstel-

len an und ermöglichen damit einen guten Einstieg ins Berufsleben. Darüber hinaus gewinnen wir Mitarbeitende über Stellenausschreibungen auf einschlägigen Portalen, auf unserer Website [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de), in den sozialen Medien LinkedIn, Instagram und Facebook und über persönliche Empfehlungen. Auch Praktika und Werkstudentenjobs spielen bei uns eine wichtige Rolle. So erreichen wir Menschen in verschiedenen Lebensphasen und mit unterschiedlichsten Hintergründen.

Für uns ist klar: Nur ein vielfältiges Team bringt uns ans Ziel. Unterschiedliche Sichtweisen, Lebenswege und Fähigkeiten ergänzen sich. Sie helfen uns, passende Lösungen für verschiedene Lebenslagen zu finden. Vielfalt ist für uns kein Schlagwort, sondern eine Voraussetzung für gute Arbeit.

Personalgewinnung bedeutet für uns deshalb mehr als das Besetzen offener Stellen: Wir möchten Menschen gewinnen, die unsere Werte teilen und ihre Stärken einbringen wollen. Gemeinsam schaffen wir ein Umfeld, in dem Zusammenarbeit, Respekt und Sinnhaftigkeit der Arbeit im Mittelpunkt stehen – zum Wohl der Menschen, die wir unterstützen.

# 20 Jahre. Exkl

Huch, schon 20 Jahre vorbei? Mal eben kurz nicht hingeschaut und schon sind sie groß, die kleinen Ideen – vor allem, wenn es sich um gute handelt. Und die Exklusiv-Reise – das dürfen wir mit Stolz behaupten – ist eine solche. Reisechef Michael Buyer hat die Idee, den Stiftungsfamilienmitgliedern neben dem Urlaub in den BSW-Hotels und -Ferienwohnungen auch Reisen weltweit anzubieten, von Anfang an begleitet. Auch Hans-Dieter Müller und Gerd-Werner Hahn waren schon bei der Geburt dabei – als ehrenamtlicher Reisebegleiter und als begeisterter Gast. Lassen Sie uns gemeinsam mit ihnen einige Seiten im Fotoalbum zurückblättern.

## Eine Idee war geboren

2005 ist Hans-Dieter Müller von der damaligen BSW-Geschäftsführung angesprochen worden, ob er sich vorstellen könnte, für eine neue Art des Urlaubs ehrenamtlich aktiv zu werden. Das Besondere der Idee der Exklusiv-Reisen war die Begleitung von Anfang an: Schon ab dem Startpunkt in Deutschland sollte den Gästen eine Reisebegleitung mit Herzblut und Kompetenz zur Seite stehen. Da Hans-Dieter Müller bereits 1974 seine erste Reisegruppe nach Italien begleitet und ihm das viel Freude bereitet hatte, sagte er sofort zu. Im März 2006 ging es dann mit 365 Personen nach Sizilien ins Hotel Costa Verde – das Hotel war damals exklusiv für die BSW-Gäste reserviert.

## Rund um die Welt

Bis einschließlich letztes Jahr ging es insgesamt 218 Mal mit 16.400 Gästen exklusiv rund um die Welt. Die Ziele waren – neben den BSW-Hotels – unter anderem Mallorca, Andalusien, Madeira, Teneriffa, Ischia, Sardinien, die Amalfiküste, Malta, Südfrankreich, Chalkidiki, der Peloponnes, Israel und Jordanien. Dazu kamen Fernreisen nach Thailand, Vietnam, Südafrika, Namibia, Rio de Janeiro, Costa Rica und New York. Schnell haben sich Klassiker entwickelt, beispielsweise Bahnreisen in die Schweiz, Flusskreuzfahrten auf der Seine, dem Rhein, der Mosel, der Donau oder der Wolga und Busreisen nach Meran oder an den Gardasee.

## Per Bahn, Bus, Flugzeug oder Schiff

Damals wie heute sind den Zielen und den Wegen, sie zu erreichen, keine Grenzen gesetzt. Im Jubiläumsjahr 2026 gibt es Reiseziele wie Chalkidiki, Apulien, die Schweiz, Irland, Tansania, Oman, eine Weihnachtsflussschiffahrt auf der Donau, eine Flusskreuzfahrt zur Tulpenblüte nach Holland, Busreisen nach

Südtirol und an den Gardasee – dazu Reisen in unsere Hotels, z. B. ins Erlebnishotel Festenburg, wegen der starken Nachfrage gleich drei Mal ins Hotel Hubertus-Park, nach Bad Ems, Bad Elster, Baiersbronn und Ahlbeck. Neu im Programm ist eine Singlereise nach Sylt (weitere Infos im Reisebeihefter). Denn neben der kompetenten Rundumbetreuung und den illustren Zielen zeichnet die Exklusiv-Reisen aus, dass man immer in bester Gesellschaft unterwegs ist.



Michael Buyer

## Goodbye und farewell

Interessierte müssen übrigens schnell sein: Madeira ist bereits ausgebucht und die beiden Exklusiv-Reisen ins BSW-Hotel Isarwinkel leider ebenso. Und auch wenn wir unser Hotel in Bad Tölz wirklich wunderschön finden, gebührt diese Ehre allein Hans-Dieter Müller: Unser Mr. Exklusiv-Reisen erster Stunde quittiert nämlich seinen ehrenamtlichen Dienst. Mit einer Träne im Knopfloch nehmen wir das wohl oder übel zur Kenntnis und bedanken uns aufs Herzlichste für die tolle Arbeit!

## Ein echter Knüller

Seit 2023 bieten wir als Exklusiv-Reise „Zug um Zug durch die Schweiz für Bahnsinnige“ an. Aufgrund der riesigen Nachfrage hatten wir schon im letzten Jahr zwei Reiseternine organisiert. Die bahnsinnigen Rückkehrenden sind restlos begeistert und loben die Reise in den höchsten Tönen, wie etwa Ulrike Scheitz: „Es war ein wunderschönes Erlebnis, an das wir uns noch lange und gern erinnern werden. Perfekte Organisation, tolle Reiseleitung, nette Mitreisende: Es hat einfach alles gepasst. Diese Reise können wir jedem empfehlen und wir werden auch selbst gern wieder mit der Stiftungsfamilie auf Reisen gehen. Vielen lieben Dank!“ Den Dank geben wir sehr gern zurück und winken herzlich nach Thüringen. Auch in diesem Jahr bieten wir wieder zwei bahnsinnige Reisen an.

# usiv. Reisen.

WÄHREND DER  
EXKLUSIV-REISEN WIRD  
OFT AUCH FÜR DIE SOZIALEN  
ZWECKE DER STIFTUNGS-  
FAMILIE GESAMMELT.  
VIELEN DANK ALLEN  
SPENDENDEN!

## Interview mit Reiseleiter Hans-Dieter Müller

### Was gefällt Ihnen besonders als Reiseleiter?

Dass ich die Reiseleitungen machen darf, ist einfach ein großartiges Geschenk. Es macht mir unheimlich viel Spaß und bereitet mir eine große Freude, dass ich Menschen glücklich machen darf und sie auf den Reisen wunderbare Momente genießen können, sich dabei neue Bekanntschaften und sogar Freundschaften entwickeln.

### Wie viele Reisen haben Sie insgesamt begleitet?

Es waren inklusive der Vorreisen, bei denen ich die Hotels auswählen und inspizieren konnte, über 100. Wir überlassen nie etwas dem Zufall, und wenn die Gäste am Ende sagen „Dieter, war das schön!“, dann wissen wir, dass wir alles richtig gemacht haben.

## Interview mit dem Gast Gerd-Werner Hahn

### Seit wann sind Sie dabei?

Meine Partnerin und ich waren schon bei der ersten Exklusiv-Reise dabei und haben seitdem an insgesamt 28 teilgenommen, u. a. nach Andalusien, Madeira, Sardinien, Rio de Janeiro, Apulien, Südengland und Kreta.

### Was gefällt Ihnen an den Exklusiv-Reisen?

Mir gefällt, dass einfach alles klappt und ich mich vor Ort um nichts kümmern muss. Ich kann mich im wahrsten Sinne des Wortes zurücklehnen und mich auf die tollen Reisevorbereitungen verlassen.

### Gibt es eine Reise, an die Sie sich besonders erinnern?

Ja, klar! Das war unbestritten die erste Reise im Jahre 2006 nach Sizilien. 365 Gäste aus ganz Deutschland, verteilt auf mehrere Flughäfen, ein Hotel nur für uns, vor Ort neun (!) Reisebusse, die täglich zu den unterschiedlichen Ausflugszielen aufgebrochen sind – das war vollkommenes Neuland für uns. Und wir waren natürlich nervös. Aber es hat alles sehr gut geklappt und wir waren vor Ort ein tolles Team.

### Gab es einen schönsten Moment?

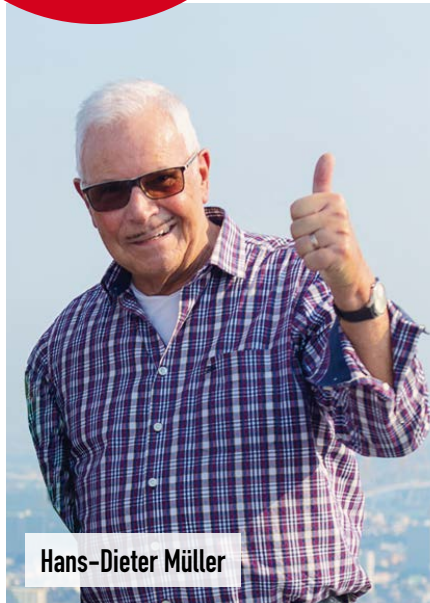
Oh, das ist eine gute Frage ... Es gab viele schöne Momente, aber ein Erlebnis bleibt mir in besonderer Erinnerung. Als wir 2013 in Südafrika waren, haben wir mittags in einer Einrichtung für Menschen mit Behinderung gegessen. Die Menschen waren so freundlich und sie haben für uns einen Tanz aufgeführt, das hat mich sehr bewegt.

### Welche war Ihre schönste Reise?

Unsere schönste Reise war die elftägige Flusskreuzfahrt auf der Wolga von Moskau nach St. Petersburg im September 2013. Die Eindrücke waren überwältigend. Beeindruckt hat uns damals neben dem vorzüglichen Service an Bord vor allem auch die überaus herzliche Art der russischen Bevölkerung, wenn wir bei unseren vielen Ausflügen mit ihnen in Kontakt kamen.

### Hatten Sie ein besonderes Erlebnis?

Oh ja! Wir konnten 2011 an einer wunderschönen Exklusiv-Reise nach Brasilien teilnehmen und haben die Millionenmetropole Rio de Janeiro ausgiebig kennengelernt. Allerdings hat mich enttäuscht, dass der Zuckerhut überhaupt nicht nach Zucker schmeckt. 😊



Hans-Dieter Müller



Gerd-Werner Hahn mit seiner Partnerin

## Aufgepasst und Reise gewinnen!

Sie wollen eine siebentägige Donaukreuzfahrt gewinnen? Oder lieber mit dem Swiss Travel Pass 1. Klasse ohne Limit die Schweiz erkunden? Dann nichts wie los und auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) an unserem Gewinnspiel teilnehmen! Sie müssen nur Mitglied der Stiftung BSW sein, drei Fragen beantworten – und schon haben Sie die Chance auf diese und weitere attraktive Preise.



# Applaus, Applaus!

Wir tun es selten, aber jetzt klopfen wir uns einfach mal selbst auf unsere reiseerfahrenen Schultern. Warum? Weil wir die nettesten Gäste und die tollsten Jubiläen haben. Glauben Sie nicht? Dohooch, wir schwören!

## Vielen Dank für die Blumen

„Ende August 2025 haben meine Frau, unsere vier Kinder und ich viel Spaß im BSW-Hotel Ahlbeck auf Usedom gehabt. Wir waren von dem hohen zeitgemäßen Standard der Hotelanlage und den zwei komfortablen Zimmern sehr begeistert. Das Hallenbad ist modern gestaltet und verfügt über ein integriertes Babybecken. Der Saunabereich mit einem zusätzlichen Infrarotraum ist sehr großzügig gestaltet und lädt zum Entspannen ein. Unsere Kinder haben jeden Tag – und das auch gern nach einem Meerbaden – das Schwimmbad mit viel Spaß genutzt. Das abwechslungsreiche Büfett am Abend und das gesunde Frühstücksbüfett haben uns sehr gut gefallen. Das Hotelteam war immer sehr aufmerksam, freundlich und engagiert. Hier herrscht sicherlich ein gutes Betriebsklima. Wir hatten einen tollen Aufenthalt und möchten uns ganz herzlich bei allen bedanken.“



Familie Hawrylke



Hausfront in den 1940er-Jahren

## Kronjuwelenhochzeit

Wäre unser BSW-Hotel Hubertus-Park in Schönau am Königssee ein Ehepaar, dann hätte es jetzt Kronjuwelenhochzeit. Noch das ganze Jahr über feiern wir 75 Jahre: attraktive Jubiläumsangebote für Sparfüchse, tolle Ausflüge und Veranstaltungen, interessante Programme beispielsweise zur Braukunst. Seien Sie mit dabei! Wir halten Sie auf dem Laufenden: in den Reisebeiheftern des Magazins, im Reise-Newsletter und natürlich auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) im Reisebereich. Und wenn Sie da sind, dann schauen Sie ganz genau hin: Vielleicht haben wir ja ein paar Juwelen versteckt ...

## 100 Jahre Lindenbach

Richtig, wir legen noch eine Schippe drauf und feiern in Bad Ems gleich ein ganzes Jahrhundert! Sie müssen sich allerdings noch etwas gedulden, denn wir haben bis zum Mai geschlossen. Wir könnten behaupten, dies läge daran, dass unsere Hotelleiterin Martina Bertram noch ein kleines bisschen erwachsener werden müsste. 😊 Der wahre Grund jedoch ist, dass wir noch ein besonders hübsches Schleifchen ums Haus binden möchten. Und gut Ding ... Sie wissen Bescheid.



Martina Bertram als Baby

# Gemeinsamkeit leben

Vertrautheit genießen, tolle Menschen treffen und einfach schöne Momente erleben: Möglich wird das dort, wo Interessen geteilt und zusammen gelebt werden. Kein Wunder also, dass sich unter dem Dach der Stiftungsfamilie auch vielseitige Freizeit- und Kulturgruppen mit langer Tradition vereinen. Die Bandbreite ist groß: Bildende Kunst, Modellbahn, Familien- und Wappenkunde, Schach, Fotografie und weitere Bereiche werden bei uns von engagierten Mitgliedern leidenschaftlich mit Leben gefüllt. Entdecken Sie vielseitige Veranstaltungen und machen Sie mit!

## Tradition in Miniatur

Lokomotiven, Weichen, Gleise bis zum Horizont: Die Faszination Eisenbahn holen sich Menschen mit der Modellbahn schon seit jeher nach Hause. In der Stiftungsfamilie ist das Hobby aus Technik, Sammelleidenschaft und kreativem Handwerk in der Gruppe Eisenbahnerbe und Modellbau zu Hause. Mit ihrem Engagement begeistern unsere Aktiven regelmäßig auch die Kleinsten: Bei einem jährlichen Bastel- und Modellbahnworkshop im BSW-Erlebnishotel Festenburg leben sich Kinder kreativ aus – und das dank ehrenamtlicher Leitung sogar kostenfrei. Für dieses Jahr ist der spannende Workshop im Harz vom 24. bis 28. Juli geplant.

## Von Leinwand bis Linse

Völlig frei in Gestaltung und Ausführung sind Sie in unserem Fachbereich Bildende Kunst. In regionalen Gruppen gehen Sie mit Pinsel, Meißel oder Klöppel verschiedensten Kreativ- und Handarbeiten nach oder Sie werden digital kreativ: Entstanden während der Coronapandemie, hat sich unser Online-Atelier zum lieb gewonnenen Kreativtreff entwickelt. Digital gearbeitet wird jeden zweiten und vierten Freitagabend im Monat. Das perfekte Werk muss man bloß entdecken? Dann sind Sie vielleicht der Fototyp: Auch

hierfür bieten sich Gruppen an, deren Wettbewerbe und gemeinsame Unternehmungen zum Mitmachen einladen. Höhepunkt ist der Bundesfotowettbewerb inklusive Audiovisionswettbewerb, der dieses Jahr vom 13. bis 15. November in Bad Sautzflun stattfindet.

## Strategie und Ausdauer

Für diesen sportlichen Wettkampf müssen Sie keine 1.000 Schritte tun! Ins Schwitzen kommen Sie dennoch, wenn auch mental: In unserem Fachbereich Schach finden Spielerinnen und Spieler vom Kindes- bis zum Seniorenalter Formate, von der reinen Freizeitbeschäftigung bis hin zum sportlichen Wettkampf. Fest zum Jahreskalender gehören unter anderem das Turnier der Seniorinnen und Senioren vom 11. bis 19. April in Bad Tölz sowie die Meisterschaften der Region Süd vom 17. bis 19. Juli in Bayersbrunn.

Die Kunst-, Kultur- und Freizeitgruppen der Stiftungsfamilie laden herzlich zum Entdecken ein. Themen, Veranstaltungen und Kontakte finden Sie auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) im Freizeitbereich.



# Suche

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

Eisenbahner und Sammler sucht Lokschilder, Lokfabrikschilder, Heimatschilder, Gattungsschilder, Geschwindigkeitsschilder und weitere Teile von der Lokomotive sowie Betriebsbuch für die Lokomotive. Gern übernehme ich auch Ihre komplette Sammlung. Gute Bezahlung zugesichert.

Kontakt bitte an wyhlen@t-online.de oder Telefon 0175 2611721

Zuglaufschildersammler (seit 1984) und Eisenbahner sucht Zuglaufschilder aller Art (klein [DIN A4] oder groß/Metall oder Plastik) vor 1994. Keine Sonderzüge. Ich kaufe auch komplette Sammlungen. Tauschmaterial ist vorhanden. E-Mail: m.huber254@gmx.de oder Telefon: 06781 567167 (evtl. AB)

Ich suche Kursbuch Städteverbindungen Deutschland 1977-2000 und Städteverbindungen aller Städte innerhalb Deutschlands.

Kostenlos abzugeben bei Thilo Pabst, Weinstraße 46, 76835 Hainfeld, Telefon 017641909195 per E-Mail thilopabst@gmail.com

# Biete

## Bücher, Bilder etc.

Biete: Kursbuch 2007/2008 Gesamtausgabe. Info.Paket 11 Exemplare. Preis VB + Porto. Anfrage unter 015784770723

Fortschritte der Eisenbahntechnik 1955-1977, wissenschaftliche Veröffentlichungen von Dr. E. h. Heinz Delvendahl, 406 S./1977; 140 Jahre Eisenbahndirektion Hannover 1843-1983, BD Hannover, 112 S./1983; Geschichte der Eisenbahn, Rolf Roman Rossberg, 552 S./Neuaufgabe 1984; 140 Jahre 1. Deutsche Staatsbahn 1838-1988 Braunschweig-Wolfenbüttel (Harzburg), BD Hannover, 32 S./1988; Die Schnellbahn Hannover-Berlin, Erich Preuß, 160 S./1998; Eisenbahnbrücken - Ingenieurbaukunst und Baukultur, Mehdorn, Dr. Schwinn, 197 S./2009. Abgabe unentgeltlich gegen Zahlung der Versandkosten. Anfragen unter hartmut@rauschenfels.de

## Modelleisenbahn

Elektrische Modelleisenbahn (Fleischmann) Spur N, Schienen, Weichen, 15 Loks (Elektro-, Dampfloks und Triebwagen, vollständiger ICE), 29 Personenwagen, 50 Güterwagen, mehrere Trafos, eine Schiebebühne (Minitrix) mit integr. Drehscheibe zu verkaufen: 2.000 € Tel.: 017657810579

Märklin H0 Digital - neuwertiges C-Gleis mit Original Märklin Gleisen und rollendem Material. Inklusive Landschaftsfoto und Märklin Emaille-Schildern. Einmalige Anlage mit vielen Landschaftselementen und Gebäuden. Plattengröße 1,28 m x 2,25 m, teilbar für Transport. Nur komplett an Selbstholer abzugeben. Preis VB. Weitere Informationen: CK\_Modellbahn@gmx.de

**KONTAKT**

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

## Sonstiges

25. Sammlertreffen für Eisenbahnantiquitäten (Lampen, Schilder, Uniformen, Literatur) am Sonntag, den 15. März 2026 von 10 bis 16 Uhr im Preußenmuseum Minden, Simeonsplatz 12. Info unter Tel.: 05731 1531051 oder 0571 77233.

Biete an kostenlos zur Abholung:  
2 DB-Uniformjacken mit Kragenspiegel,  
2 DB-Uniformmäntel. Beides aus der Zeit vor 1960. Kontakt: Kaiser, Erlenweg 10, 48499 Salzbergen, Tel.: 05976 7733, alfred.kaiser@gmx.de

Gitarre: Gibson G45 Studio massiv Walnuss, wenig bespielt, mit Koffer. 750 € plus Versand. fuchshorn@t-online.de



Die Inserentinnen und Inserenten tragen die Verantwortung für die rechtliche Zulässigkeit der Anzeigeninhalte.



## Menschen verbinden

DB-Pensionärin, verw., 71, NR, 160 cm, Raum Dortmund – Hamm. Ich bin des Alleinseins müde und suche niveauvollen, kultivierten Partner bis ca. 75 J. zwecks gemeinsamer Freizeitgestaltung. Bin unternehmungslustig, humorvoll und vielseitig interessiert. Hobbys: Reisen, Musik, Kultur, Lesen, Tanzen, Schwimmen, gute Gespräche in gemütlicher Atmosphäre. Bei gleichen Interessen freue ich mich über deine Post.

**Stichwort: neues Glück/01**

DB-Witwe, 80+, 163, schlank, mobil, möchte einen netten Mann aus Osnabrück (evtl. Umfeld) kennenlernen für reden, sich austauschen, vielleicht Kurzreisen planen – oder auch nicht –, wie es sich so ergibt. Über Post würde ich mich freuen.

**Stichwort: Raum Osnabrück/01**

### KONTAKT

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

Die Inserentinnen und Inserenten tragen die Verantwortung für die rechtliche Zulässigkeit der Anzeigeninhalte.





# Leitfaden Wahlleistungsvereinbarung

## 1. Allgemeines

Wahlleistungen sind Sonderleistungen, die über die medizinisch notwendige, allgemeine Krankenhausleistung hinausgehen.

Der Abschluss einer Wahlleistungsvereinbarung ist freiwillig. Die Wahlleistungsvereinbarung muss vor jeder Behandlung schriftlich geschlossen werden. Wahlleistungen dürfen nicht im Voraus für einen längeren Zeitraum vereinbart werden, weil sie nur während eines konkreten Krankenhausaufenthalts gültig sind. Eine generelle Wahlleistungsvereinbarung ist unzulässig.

Nicht erforderlich ist eine Wahlleistungsvereinbarung in den folgenden Fällen:

- a) wenn die Behandlung in einer Privatklinik oder ausgegründeten Privatklinik erfolgt,
- b) die Leistungen durch einen Belegarzt durchgeführt werden oder
- c) für KVB-Mitglieder, die einen Anspruch auf Beihilfeleistungen gegen einen anderen Dienstherrn haben, bei denen die Wahlleistung anerkannt wird. Dabei ist dem anderen Dienstherrn eine entsprechende Wahlleistungsvereinbarung vorzulegen.

## 2. Arten

Als Patientin bzw. Patient können Sie grundsätzlich frei entscheiden, ob und, wenn ja, welche Wahlleistungen Sie in An-

spruch nehmen möchten. Zuschussfähige Wahlleistungen sind die gesondert berechnete Unterkunft und gesondert berechneten wahlärztlichen Leistungen.

Bei einer Wahlleistungsvereinbarung zur Unterbringung können Sie entscheiden, ob Sie in einem Ein- oder Mehrbettzimmer untergebracht werden möchten. Die Bezuschussung durch die KVB erfolgt unabhängig davon mit dem gleichen, nach aktuellem Stand feststehenden Höchstbetrag. Bei der Wahlleistungsvereinbarung zur ärztlichen Betreuung können Sie entscheiden, ob Sie eine Chefarztbehandlung möchten.

Es gibt zudem keine Pflicht, zusätzlich zu einer Wahlleistungsvereinbarung hinsichtlich eines Chefarztes auch eine Wahlleistungsvereinbarung bezüglich der Unterkunft abzuschließen. Eine Koppelung/Abhängigkeit dieser einzelnen Vereinbarungen ist nach § 17 Abs. 4 des Krankenhausentgeltgesetzes unzulässig!

## 3. Schriftlicher Vertrag als Voraussetzung

Entscheiden Sie sich für den Abschluss einer Wahlleistungsvereinbarung, muss diese vor der stationären Aufnahme erstellt und unterschrieben werden. Die Vereinbarung wird erst dann wirksam, wenn Sie oder Ihr Bevollmächtigter sowie der Arzt bzw. das Krankenhaus dies schriftlich festgehalten haben. Die Wahlleistungsvereinbarung kann auch elektronisch vom Krankenhaus unterschrieben werden. Bei einer Wahlleistungsvereinbarung in Textform ist keine Unterschrift des Krankenhauses erforderlich.



Sollten Sie als Patient aktuell nicht in der Lage sein, die Wahlleistungsvereinbarung zu unterschreiben, können Sie mündlich einen Dritten mit deren Unterschrift beauftragen. Dabei ist es grundsätzlich erforderlich, dass der Dritte eine Vollmacht innehat. Diese Vollmacht ist der KVB aus Beweisgründen mitzuteilen bzw. vorzulegen. Hat der Dritte keine Vollmacht erteilt bekommen, so können Sie dem Abschluss der Wahlleistungsvereinbarung dennoch nachträglich zustimmen.

#### 4. Kosten und Abrechnung der Wahlleistung

Durch den Abschluss einer Wahlleistungsvereinbarung können Ihnen erhebliche Zusatzkosten entstehen. Allgemeine Krankenhausleistungen (Regelleistungen) werden von der KVB grundsätzlich mit 100% der zuschussfähigen Aufwendungen bezuschusst. Für die von Ihnen gesondert vereinbarten Wahlleistungen werden Zuschüsse gezahlt.

Bei Abschluss einer Wahlleistungsvereinbarung nur über ärztliche Leistungen werden 100% der zuschussfähigen Aufwendungen bezuschusst.

Für die Wahlleistung Unterbringung in einem Zwei- oder Einbettzimmer sind die in Rechnung gestellten Aufwendungen grundsätzlich nur noch mit 80% des Zuschlags bis zur Höhe von 1,3% der oberen Grenze des nach § 10 Absatz 9 des KHEntgG zu vereinbarenden einheitlichen Basisfallwertkorridors zuschussfähig. Das sind aktuell 46,85 € (80% von 58,56 €) täglich.

Bei Abschluss einer wahlärztlichen Vereinbarung und gleichzeitigem Abschluss einer Wahlleistung über eine Unterbringung in einem Zwei- oder Einbettzimmer werden jedoch nur noch 80% der angemessenen wahlärztlichen Leistungen bezuschusst.

Der Entlassungstag darf bei der Wahlleistungsvereinbarung hinsichtlich der „Unterbringung in einem Ein- oder Zweibettzimmer“ nicht berechnet werden.

#### 5. Kündigung der Wahlleistungsvereinbarung

Die Wahlleistungsvereinbarung kann durch Sie während des Krankenhausaufenthalts jederzeit form- und fristlos mit sofortiger Wirkung gekündigt werden. Hierfür müssen keine Angaben von Gründen vorgelegt werden. Die Kosten für die Wahlleistung entstehen nur bis zum Zeitpunkt der Kündigung.

##### Hinweis

Die Inhalte auf den Seiten 30 bis 31 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](mailto:info@kvb.bund.de). Weitere Informationen finden Sie unter [www.kvb.bund.de](http://www.kvb.bund.de)



Exklusiv-Reisen

**DA MUSS ICH MIT!**

## Irland – grüner Garten am Rande Europas

**EXKLUSIV-REISE**

**Termin: 14.06.–21.06.26**

**AB 2.279 EURO**

Diese Reise vereint die Highlights des Landes und die Faszination der Insel! Atemberaubende Ausblicke, einmalige Kulissen von Schlössern und eine üppige Vegetation im Connemara-Nationalpark erwarten Sie. Auch die Städte Dublin und Galway kommen nicht zu kurz. Erleben Sie dazu die irische Gastfreundschaft mit uns!

- Flug ab/bis Frankfurt/M. oder Düsseldorf mit Aer Lingus nach Dublin inkl. Steuern und Gebühren in der Economyclass (Stand 06/2025)
- Transfers lt. Reiseverlauf
- Busrundreise lt. Reiseverlauf inklusive Eintrittsgeldern
- 7 Übernachtungen mit Halbpension in Hotels der Mittelklasse
- Täglich je ein Glas Bier oder Wein oder ein Softdrink zum Abendessen
- Willkommensgetränk
- Dankeschön-Abend inklusive eines Glases Sekt
- Deutsch sprechende Reiseleitung
- Reiseführer
- BSW-Reisebegleitung durch Vlatko Stark

Preis pro Person: ab 2.279 €

**Fordern Sie gleich den ausführlichen Flyer an!**

Veranstalter: DERTOUR Deutschland GmbH

Reiseberatung: Verena Postma | 0821 2427-214 | [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) | E-Mail: [reisezentrum@stiftungsfamilie.de](mailto:reisezentrum@stiftungsfamilie.de)