

03|2020

STIFTUNGSFAMILIE

DAS MAGAZIN DER STIFTUNGEN BSW & EWH



STIFTUNGSFAMILIE
BSW & EWH



Margarete Zavoral
Vorsitzende des
Geschäftsführenden
Vorstands

Liebe Leserinnen und Leser,

Sommerzeit ist Urlaubszeit – doch dieses Mal ist alles anders. Nach Monaten der Kontaktverbote und Einschränkungen des täglichen Lebens tritt so etwas wie Entspannung ein: Urlaub ist wieder möglich, aber es gilt unbedingt, die Abstands- und Hygieneregeln einzuhalten – selbstverständlich auch in den seit dem 30. Mai wieder eröffneten BSW-Hotels und -Ferienwohnungen. Auf unserer Coronasonderseite unter www.stiftungsfamilie.de haben wir alle Informationen im Hinblick auf Hygiene und Infektionsschutz auf einen Blick für Sie zusammengestellt. An einigen Standorten haben wir diesen Sommer sogar noch Plätze frei. Details lesen Sie in diesem Magazin auf den Seiten 14 und 15. Wir freuen uns auf Ihren Urlaub in den BSW-Hotels und -Ferienwohnungen!

Dass die Solidarität unter Eisenbahnern besonders in schwierigen Zeiten funktioniert, haben viele von Ihnen unter Beweis gestellt, indem Sie sich an der großen Unterstützungskampagne der Stiftungsfamilie gemeinsam mit der Deutschen Bahn beteiligt haben – und so dazu beigetragen haben, dass wir auch weiterhin helfen können. Dafür bedanke ich mich herzlich bei Ihnen!

Die zurückliegende Zeit hat neue Erfahrungen des „Miteinander“ und neue Formen der Zusammenarbeit gebracht – unser Motto: digital gegen Stillstand! So haben wir Dienstreisen kurzerhand in die virtuelle Welt verlegt und uns im Netz getroffen, zusammen Ideen entwickelt, uns ausgetauscht. Gemeinsam mit den Ehrenamtlichen der Stiftungsfamilie sind darüber hinaus virtuelle Aktionen auf den Weg gebracht worden, die wir Ihnen im Folgenden vorstellen.

So werden wir auch weiterhin eine gute Mischung aus realen und virtuellen Begegnungen ermöglichen. Denn die Hauptsache ist, dass wir gemeinsam im Gespräch bleiben und füreinander da sind.

bleiben Sie gesund!

Herzlichst
Ihre Margarete Zavoral



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

Herausgeber: Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, Münchener Straße 49, 60329 Frankfurt am Main, Margarete Zavoral (v. i. S. d. P.)

Redaktion: Tanja Braun, Michael Buyer, Adrienne Hinze und Anke Martin

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

Fotos: Stiftungsfamilie BSW & EWH, zplusz, iStockphoto, privat, stock.adobe

Erscheinungsweise fünfmal jährlich

Druck: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Hinweis: Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung

Nächste Ausgabe: September 2020



Im Fokus

Jetzt erst recht – zusammenhalten!

Seiten 4 bis 7



Soziales

An Ihrer Seite

Seiten 8 bis 9

Soziales

Jetzt anmelden zum Nachsorgeseminar Sucht!
„Bärenstarke“ Kinder
Stress lass nach!

Seiten 10 bis 11

Familie und Gesellschaft

Entlastung durch
Online-Kinderbetreuung

Seite 12

Digitales Miteinander

Neue digitale Angebote

Seite 13

Reise

Urlaub bei der Stiftungsfamilie –
aber sicher!

Seiten 14 bis 15

Beitrittserklärung

Miteinander – Füreinander

Seite 16

Gesundheit

Verletzungen beim Sport
vorbeugen

Seite 17

Interview

Angela-Maria Meyer, Leiterin
Visual Facilitation und Innovations-
management bei der Deutschen
Bahn

Seiten 18 bis 19

Marktplatz

Suche/Biete

Seite 20

Menschen verbinden

Kontakte

Seite 21

Freizeit | Aus den Regionen

Eintauchen in Kunstwelten
Im Auftrag zu helfen

Seiten 22 bis 25

SUKI fragt nach

„Ankommen“ in Deutschland

Seiten 26 bis 27

Krankenversorgung der Bundesbahn- beamten

Urlaubszeit – Reisezeit!
Informationen zur Anschluss-
heilbehandlung

Seiten 28 bis 30

Freizeit

Nähen verbindet

Seite 31

Download Magazin

Das Magazin finden Sie in
Ihrem persönlichen Bereich auf
www.stiftungsfamilie.de



Jetzt erst recht –

Corona stellt die Welt auf den Kopf. Ob wir wollen oder nicht: Die Beschränkungen rund um das Virus SARS-CoV-2 haben für jeden Einzelnen von uns direkte und oft auch schmerzliche Folgen – beruflich wie privat. Miteinander – Füreinander: Das ist von jeher die Kernaussrichtung der Stiftungsfamilie. Gemeinsam sind wir stark, und das ganz besonders in schweren Zeiten.

Es zeugt von beispielloser Solidarität, dass unsere Gemeinschaft aktiv ist und hilft, wo es nur geht – und das bereits seit Beginn der Pandemie: durch Nachbarschaftshilfe und die praktische Unterstützung vor Ort, durch das „offene Ohr“ für die Sorgen des Nächsten, durch Nähaktionen von Mund-Nasen-Masken, durch den persönlichen finanziellen Einsatz. Und das Größte für uns? Als die Stiftungsfamilie selbst an ihre

„SELBST WENN MAN DIE ANGEBOTE IM MOMENT NICHT NUTZT, KOMMT VIELLEICHT IRGENDWANN DIE ZEIT, DASS MAN SIE BRAUCHT. [Liane W.]

Im Fokus



zusammenhalten!

wirtschaftlichen Grenzen kam, da waren Sie da und haben die Gemeinschaft – und damit uns alle – unterstützt, damit wir auch in Zukunft weiter helfen können. Dafür bedanken wir uns herzlich bei Ihnen. Wir sind stolz darauf, durch Sie so stark sein zu können! In diesem Artikel und im restlichen Magazin stellen wir Ihnen einige Aktivitäten und Unterstützungen vor.

Die Auswirkungen von Corona werden uns voraussichtlich noch eine ganze Weile begleiten. Lassen Sie uns zusammen das Beste daraus machen. Alle Informationen rund um unsere Erreichbarkeiten und Aktionen während der Coronapandemie sehen Sie auf www.stiftungsfamilie.de und in unserer App.

Helfen – hilft: große Unterstützungskampagne

Wegen der Schließungen der BSW-Hotels und -Ferienwohnungen bis Ende Mai ist die Stiftungsfamilie in eine wirtschaftliche Notlage geraten und hat im Zuge einer großen Unterstützungskampagne mit der DB AG dazu aufgerufen zu helfen, damit sie weiterhin helfen kann: durch die Begeisterung neuer Mitglieder für die Stiftungsfamilie, einen Einmalbeitrag bzw. eine Beitragserhöhung, die Buchung in den wieder eröffneten Hotels und Ferienwohnungen und durch einen Reisegutschein. DB-Chef Richard Lutz, Personalvorstand Martin Seiler und der KBR-Vorsitzende Jens Schwarz stehen solidarisch an unserer Seite und sind sich einig darüber, dass die Stiftungsfamilie ein unverzichtbarer Sozialpartner der Bahnbeschäftigten ist. „Es gilt unbedingt und heute mehr denn je, diejenigen zu unterstützen, die unsere Hilfe benötigen“, so Martin Seiler in einer persönlichen Videoansprache.

Viele von Ihnen haben diesen Appell weitergetragen und damit maßgeblich dafür gesorgt, dass die Botschaft bei den Bahnern angekommen ist. Und mehr noch bringen Sie sich persönlich ein: Bis Redaktionsschluss haben sich über 600 Bahnbeschäftigte dazu entschieden, Teil der Stiftungsfamilie zu werden, rund 350 Förderer und Spender haben ihren Beitrag erhöht, fast 800 Menschen haben einen Einmalbeitrag geleistet und nahezu 450 Reisegutscheine machen einen entspannten Urlaub in den BSW-Hotels und -Ferienwohnungen möglich.

Digitale Welten

Ob Servicebüros mit digitalen Kontaktmöglichkeiten, Online-sozialberatung sowie Onlinekinderbetreuung oder Webinare – besondere Zeiten erfordern besondere Wege: Deshalb haben wir schnell reagiert und bieten viele der Leistungen online an.

Die Vortragsreihe „Projekt Leben“ wird digital weitergeführt, beginnend mit dem Webinar „Agiles Selbst- und Zeitmanagement mit dem Familienboard“. Melden Sie sich gleich für den kommenden Termin im Oktober an. Insbesondere Familien werden aufgrund der Coronaverordnungen noch lange auf die gewohnte Normalität verzichten und andere Wege finden müssen. Die Stiftungsfamilie hilft Ihnen dabei! Echte Entlastung für Eltern bietet die Onlinekinderbetreuung, und auch die Servicebüros und die Sozialberatung sind selbstverständlich ebenso virtuell für Sie da. Schauen Sie einfach auf www.stiftungsfamilie.de unter „Vorteile“ nach.

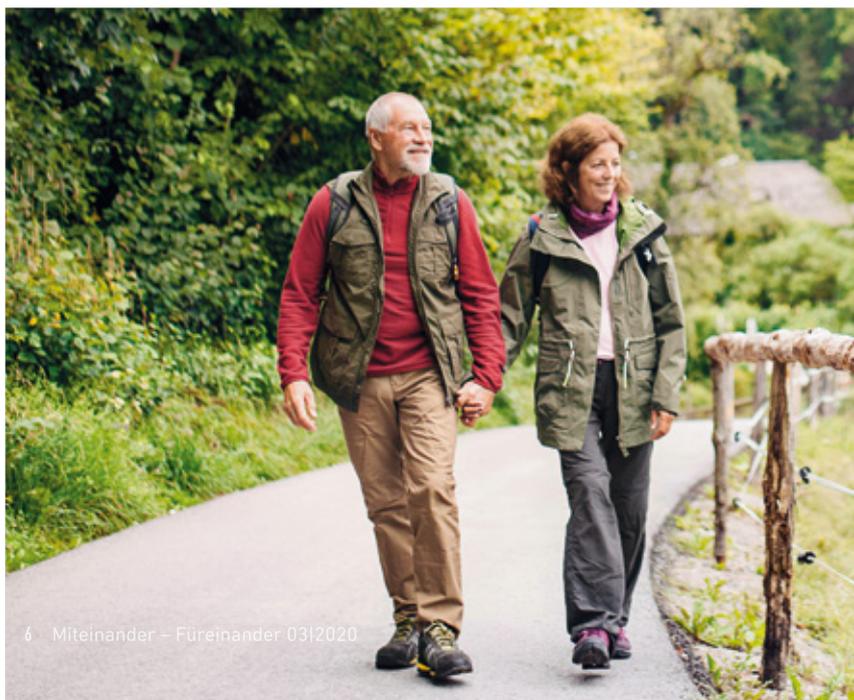
In puncto Pflege sind wir ebenfalls weit vorn und haben mit dem Dienstleister Pflegix einen guten Partner an der Seite, der seine Hygienestandards erhöht und somit auch gegen Corona gerüstet ist. Trauen Sie sich also und bestellen Sie Ihren Alltagsshelfer auf www.pflegix.de

„**ICH WILL EINFACH SPENDEN, WEIL EIN KLEINER BEITRAG GROSSES BEWIRKEN KANN.** [Adnan R.]

Verreisen in Deutschland – mit Abstand

Seit Ende Mai sind die BSW-Hotels und -Ferienwohnungen wieder geöffnet: ein Kraftakt für die Beschäftigten vor Ort, um die eigene Sicherheit sowie die der Gäste zu gewährleisten. Um allen Bestimmungen, die von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich sind, gerecht zu werden, bedarf es eines großen Miteinanders: Wir bedanken uns bei Ihnen für Ihre Geduld, Ihr Verständnis – und bei vielen von Ihnen für Ihre finanzielle Unterstützung. Kaufen Sie weiterhin Reisegutscheine für den Urlaub mit Ihren Liebingsmenschen oder buchen Sie Ihren Urlaub in den BSW-Hotels und -Ferienwohnungen! Wir haben im Sommer übrigens noch Plätze frei: Lesen Sie mehr auf den Seiten 14 und 15.

Unser Dankeschön an Sie: Im Coronakonjunkturpaket der Bundesregierung ist eine vorübergehende Senkung der Mehrwert-



„**ICH HATTE IN GROSSER NOT HILFE VON DER STIFTUNGSFAMILIE ERHALTEN, DARUM MÖCHTE ICH JETZT ETWAS ZURÜCKGEBEN.** [Sabine U.]



„ICH HELFE, WEIL MAN DIE GEWISSHEIT HAT, SEIN GELD IN ETWAS SINNVOLLES INVESTIERT ZU HABEN. [Andreas A.]

steuer bis Jahresende vorgesehen; diese gilt natürlich auch für die Hotels und Ferienwohnungen. Wir geben diesen kleinen finanziellen Vorteil ganz im Sinne der Solidargemeinschaft weiter und verwenden die Gelder für die sozialen Leistungen der Stiftungsfamilie, um die Auswirkungen der Coronapandemie ein wenig abzufedern. Außerdem werden die Preise nicht nach oben angepasst. Viele Reiseanbieter nutzen die Chance, um genau dies zu tun: Denn Urlaub in Deutschland ist aufgrund der Warnungen bzw. Beschränkungen für Reisen ins Ausland so beliebt wie nie. Uns aber ist es wichtig, dass Sie eine bezahlbare, gute und sichere Zeit in den BSW-Hotels und -Ferienwohnungen verbringen.

Virtuelle Begegnungen

Was wir derzeit wohl alle am meisten vermissen, ist das unbeschwertere Zusammensein mit Freunden, Gleichgesinnten und Kollegen – Zeit, die wir zum Teil auch in den Gruppen der Stiftungsfamilie verbracht haben. Sicher werden wir unsere Lieblingshobbys auch wieder unbeschwert bei persönlichen Treffen ausüben können; bis dahin aber haben sich die Ehrenamtlichen der Stiftungsfamilie einige virtuelle Begegnungen ausgedacht, etwa die Bundeskunstaussstellung 2020: Schlendern Sie doch gleich einmal durch die virtuellen Hallen und genießen Sie die Kunstwerke. Das Erlebnis ist fast so schön, als wären Sie persönlich vor Ort, versprochen! Auch für Fotobegeisterte gibt es ein umfangreiches virtuelles Programm – wir arbeiten beispielsweise daran, die Bundesfotoausstellung 2020 ebenfalls als Online-spaziergang für Sie vorzubereiten.

„MEINE UNTERSTÜTZUNG IST EUCH SICHER. ICH BIN VON DER ARBEIT DER STIFTUNGSFAMILIE ABSOLUT ÜBERZEUGT UND BEGEISTERT.

[Susanne E.]

Zugegeben, es ist unsere Lieblingsaktion: der erste virtuelle Nähworkshop der Stiftungsfamilie gemeinsam mit Azubis der Deutschen Bahn und den Ehrenamtlichen. Sie fragen sich, warum? Lesen Sie doch einfach den Artikel dazu auf Seite 31. Übrigens: Die Wandergruppe Frankfurt hat sich als Ersatz für ihre reale Wanderung kurzerhand virtuell getroffen und gemeinsam eine Geschichte für WhatsApp geschrieben: „Mit der Vorfreude leben, denn sie macht das Leben schöner“ – das ist eine Zeile daraus. Ja, wir freuen uns auch auf Sie!

Das Gute liegt so nah

Direkt vor Ort helfen: Das ist das Motto der Ehrenamtlichen, die immer mit einem offenen Ohr aufwarten und oftmals selbst mit anpacken – auch jetzt haben sie nicht lange gezögert und sofort ihre Unterstützung angeboten, sei es beim Einkaufen, beim Gang zur Apotheke oder beim Organisieren von Alltagsmasken. Und dort, wo es wegen der Coroneinschränkungen nicht im direkten Austausch geht, da vernetzen sich die Ehrenamtlichen und Botschafter in den Betrieben per Telefon- oder Videokonferenzen untereinander, um „den Laden am Laufen zu halten“ – und sie sind für diejenigen da, die gerade besondere Hilfe brauchen.

Hans Braun von der Ortsstelle Heidelberg ist einer von ihnen, der im Rahmen seiner Möglichkeiten unterstützt und den Menschen das Gefühl gibt, dass da jemand ist, der sich kümmert. Denn manchmal, so sagt er, bräuchte man auch nur jemanden, der einem zuhört. Lesen Sie mehr über die ehrenamtliche Arbeit in den Regionen auf den Seiten 24 und 25 in diesem Magazin.

An Ihrer Seite

Die Sozialarbeiter und Therapeuten in der Stiftungsfamilie haben immer ein offenes Ohr und unterstützen Sie bei Fragen und Problemen in allen Lebenslagen. Auch während der Coronapandemie sind sie für Sie da. Hier stellen wir zwei der Sozialarbeiter vor.

Die derzeit 13 Sozialarbeiter und 5 Therapeuten der Stiftungsfamilie unterstützen Sie deutschlandweit im beruflichen wie im privaten Umfeld unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800 0600 0800 (Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr), per E-Mail unter sozialberatung@stiftungsfamilie.de und auch im persönlichen Gespräch sowie per Onlineberatung.

Heike Hennes



Heike Hennes ist die Sozialarbeiterin der Stiftungsfamilie, die sich im Servicebüro in Leipzig um die Menschen kümmert. Aktuell sind persönliche Besuche auch wieder möglich, natürlich mit Rücksicht auf die momentan geltenden Hygienevorgaben. Die studierte Sozialpädagogin hat in den letzten Wochen gemerkt, dass oft auch nur ein Griff zum Telefon reicht, um den Menschen in einem Gespräch weiterzuhelfen. „Natürlich können sich die Kollegen gern weiterhin telefonisch bei uns melden – und das sollen sie auch tun! Gerade in der jetzigen Situation, in der man viel Zeit zu Hause und auch mit sich selbst verbringt, werden Alltagsprobleme oder Krisen reaktiviert, die vorher weniger oder nicht aufgetreten sind. Auch finanzielle Sorgen aufgrund von Kurzarbeit, Einsamkeit, eingeschränkte soziale Kontakte oder die generelle unsichere Lage werden aktuell vermehrt beschrieben und können als große Belastung erlebt werden“, erläutert sie.

Genau da werden die Sozialarbeiter aktiv und können bei Bedarf auch therapeutische Begleitung anbieten. Manche Menschen haben allerdings Hemmungen, sich an Psychotherapeuten zu wenden. Die Sozialarbeiter vermitteln an dieser Stelle und helfen dabei, diese Hemmschwelle zu überwinden. Ist die erste Hürde geschafft, können viele vom Therapieangebot profitieren und merken, wie sinnvoll und hilfreich professionelle Unterstützung ist. Und auch in Coronazeiten bleiben diese Angebote erhalten: Können Termine nicht persönlich stattfinden, werden sie durch Videosprechstunden ersetzt. Wenn es auch nicht hundertprozentig das Gleiche ist, berichten Teilnehmer, wie froh sie über diese Gesprächsmöglichkeiten sind. Der unmittelbare Blickkontakt ist auch bei diesem Medium gegeben und der Austausch daher trotzdem sehr persönlich.

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie Hilfe brauchen

Die Sozialarbeiter beraten zu den verschiedensten Themen – ob das allgemeine persönliche und familiäre Anliegen sind, privates oder berufliches Stresserleben und psychische Belastungen oder eine Beratung in finanziellen Notlagen. Darüber hinaus greifen sie auf ein ausgezeichnetes Netzwerk zurück, das zum Beispiel die Zusammenarbeit mit Hospizen oder sozialen Beratungsstellen umfasst. Als erste Anlaufstelle kann die Stiftungsfamilie hier häufig vermittelnd wirken. Manche Menschen sind allerdings unsicher, ob sie jemanden um Hilfe bitten sollen. Da gibt Heike Hennes folgenden Rat: „Ich möchte Sie ermutigen, mit Ihren Problemen und Fragen nicht allzu lange zu warten. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und kontaktieren Sie uns, wenn Sie Unterstützung brauchen! Sich einzugestehen, dass es einem nicht gut geht, ist nicht leicht – aber es ist der erste Schritt, um etwas zu ändern.“

Sich für die Menschen ins Zeug legen

In Berlin kümmert sich Sozialarbeiter Andreas Becker per Telefon, E-Mail, Videochat oder im persönlichen Gespräch um Hilfe- und Ratsuchende aus Berlin, Brandenburg und einem Teil Mecklenburg-Vorpommerns. Er berät Menschen mit Anfragen zu Burn-out und Stress, der Pflege von Angehörigen, Sucht, familiären Fragen, Erziehungsproblemen sowie finanziellen Notlagen. Derzeit sind es vermehrt häusliche und wirtschaftliche Probleme, die an ihn herangetragen werden. „In der ersten Zeit waren es vor allem diffuse Zukunftsängste: Wie geht es weiter mit mir und der Gesellschaft?“, erklärt der diplomierte Sozialpädagoge und Sozialarbeiter. Nun erzeuge die Kombination aus Homeoffice und Kinderbetreuung Spannungen ebenso wie die Isolierung der Menschen oder das Gegenteil, wenn es zu Hause zu eng werde, führe zu ernsthaften Nöten. Der Beratungsaufwand sei um etwa ein Drittel gestiegen, an manchen Tagen sogar um die Hälfte. Trotzdem sorgt er dafür, dass er beantwortet, was er kann, und andere Anliegen weitervermittelt. Andreas Becker legt sich für die Menschen ins Zeug. Es sei schon vorgekommen, dass ein älterer Herr abends kurz vor Feierabend mit einer Tasche voller ungeöffneter Briefe vor seinem Büro stand und er sich Zeit für einen ersten gemeinsamen Überblick nahm. Später hieß es dann Gläubiger informieren, Ratenzahlungen beantragen. Zum Glück sind die Beratungstermine bei der Stiftungsfamilie nicht begrenzt: Die Sozialarbeiter helfen, solange es nötig ist.

Andreas Becker



Jetzt anmelden zum Nachsorgeseminar Sucht!



Termin: 26.10.2020 bis 29.10.2020

ORT: BSW-Hotel Villa Dürkopp in Bad Salzufflen

SEMINARLEITUNG: Frauke Heinemeyer, Sozialberatung Hamburg, und Marina Kyewski, Sozialberatung Hannover

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE: die eigene Gesundheit und Stabilität sowie die Rolle als Suchtkrankenhelfer

SEMINARKOSTEN (drei Übernachtungen mit Vollpension):

- 90 Euro für Mitglieder einer Selbsthilfegruppe in der Stiftungsfamilie
- 180 Euro für DB-Beschäftigte/Förderer
- 300 Euro für DB-Beschäftigte/Nichtförderer

ANMELDUNG PER E-MAIL:

sozialberatung@stiftungsfamilie.de

WEITERE INFORMATIONEN AUF

WWW.STIFTUNGSFAMILIE.DE oder telefonisch:

0800 0600 0800 (Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr)

Starke Kinder

Die Stiftungsfamilie unterstützt die Aktion „Bärenstark“ der Carls Stiftung, um Kinder zu stärken, die mit einem behinderten oder schwerwiegend chronisch erkrankten Geschwisterkind aufwachsen. Denn sie haben es oft nicht leicht: „Bärenstark“ ermöglicht diesen Kindern eine sorglose zweiwöchige Freizeit, um gemeinsame Erfahrungen aus der besonderen familiären Situation auszutauschen und Freundschaften zu schließen. Für Spiel, Beschäftigung und bunte Abwechslung sorgen erfahrene Betreuer.



**ALLE
INFORMATIONEN**

www.carlstiftung.de

Stress

LASS NACH!

Fühlen Sie sich auch oft gestresst und wünschen sich mehr innere Ruhe? Dann geht es Ihnen wie knapp 53 Prozent der Arbeitnehmer in Deutschland. Laut einer repräsentativen Studie des Deutschen Gewerkschaftsbundes (vgl. „DGB-Index Gute Arbeit 2019“) treiben die Menschen insbesondere die hohen Arbeitsbelastungen und die damit verbundenen Probleme um, psychische Belastungen sind oft die Folge. Dazu kommt, den Spagat zwischen Arbeitsalltag und privatem Umfeld zu meistern. Die Auswirkungen des ständigen „Unter-Strom-Stehens“ auf Körper und Seele sind vielschichtig und in der Ausprägung unterschiedlich: Neben Schlaf- und Konzentrationsstörungen können auch Bluthochdruck, Magen- und Kopfschmerzen sowie Muskelverspannungen auftreten – nicht ohne Grund hat die Weltgesundheitsorganisation Stress zu einer der großen Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt.

„Ich habe viel mitgenommen, z. B., wie ich im Alltag Stress leichter abbaue und meine positive Selbstbeeinflussung erhöhe.“

Sabine, 41 Jahre

„Die Kombination aus Theorie und Praxis hat mir gut gefallen und auch nach dem Seminar sehr geholfen.“

Claudio, 33 Jahre

Wir können Ihnen den Stress nicht nehmen, aber wir unterstützen sie dabei, ihn besser in Schach zu halten. Mit dem präventiven Stressmanagementseminar „Gelassen im Alltag“ bietet die Stiftungsfamilie gemeinsam mit dem Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine und dem Fonds soziale Sicherung ein systematisches Entspannungstraining an. Sie lernen, Ihren individuellen Stress zu erkennen, zu verstehen – und zu bewältigen. Neben der Theorie gibt es viele praktische Entspannungsübungen, etwa die progressive Muskelrelaxation inkl. Bodyscan und Atemtechnik, die Sie ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Leider muss das für den Oktober geplante Stressmanagementseminar wegen der besonderen Situation im Hinblick auf Corona entfallen. Wir bitten diejenigen, die sich bereits angemeldet hatten, um Verständnis. Allerdings nutzen wir die Zeit, um das Konzept des Seminars zu schärfen und noch passgenauer auf Sie zuzuschneiden. Im kommenden Jahr werden wir Ihnen Termine im Frühjahr und im Herbst anbieten. Wir halten Sie selbstverständlich im Magazin weiterhin auf dem Laufenden – aktuelle Informationen finden Sie auch immer unter www.stiftungsfamilie.de und im Veranstaltungskalender.

Zaubertricks
mit Anna



Entlastung durch Online-Kinderbetreuung

Für Eltern ist es nicht leicht, alles unter einen Hut zu bringen. Daher hat die Stiftungsfamilie eine Möglichkeit gefunden, Familien mit Kindern zu entlasten: die digitale Kinderbetreuung per Videokonferenz zusammen mit den Notfallmamas. Für Förderer übernimmt die Stiftungsfamilie die Kosten von drei Einheiten; ab der vierten Einheit kostet eine Betreuung 12 Euro.

Einige Kinder haben das Angebot bereits testen dürfen und so zum Beispiel mit Notfallmama Claudia einen Flughafen gebastelt. Familie S. war begeistert, wie nett die Notfallmama war und wie gut sie auf die Kinder eingegangen ist. „Claudia war sehr einfühlsam, sodass unsere beiden Jungs ihr sofort vertrauten. Und sogar nach dem Kurs hat sie ihnen noch einen Tipp zum Falten eines Papierflugzeugs gemailt“, erzählt die Mutter. Der Sechs- und der Achtjährige waren sogar traurig, als die Einheit vorbei war, und hätten gern noch weitergebastelt. Auch habe sie viel gelobt und sich mit den Jungs gefreut – ein rundum positives Erlebnis!

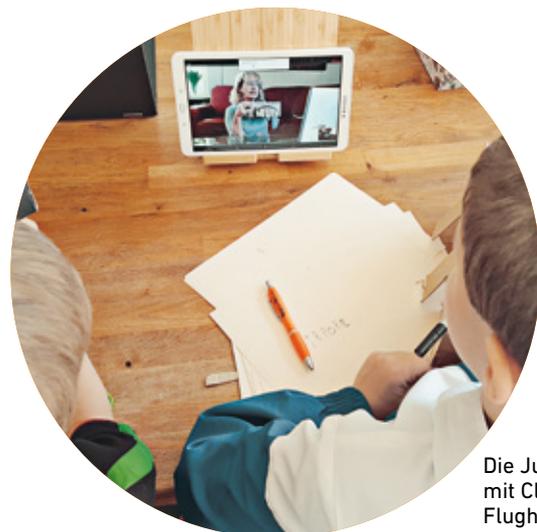
Die Notfallmama interagierte nicht nur mit ihren „Klienten“, die jederzeit Fragen stellen konnten, sondern sie bastelte sogar parallel mit. Allerdings muss man sich gut auf den Onlinekurs vorbereiten, es gibt vorher eine Liste mit den benötigten Materialien. Das Prozedere läuft übrigens so ab, dass man am Vorabend zwischen verschiedenen Angeboten auswählen kann und sich die Notfallmamas schon am nächsten Tag online um die

Kinder kümmern. Eine Einheit dauert dabei etwa 60 Minuten, bis zu fünf Kinder nehmen teil. Eine schöne Idee, die Kindern Spaß macht, sie sinnvoll beschäftigt und bei der sie etwas lernen – vom Lob, das ja nie schadet, einmal völlig abgesehen.



Weitere Informationen:

www.stiftungsfamilie.de/ueber-uns/news-und-presse/news/2020/05/digitale-kinderbetreuung



Die Jungs basteln
mit Claudia einen
Flughafen

Neue digitale Angebote

Die digitale Transformation geht in großen Schritten voran und auch bei der Stiftungsfamilie werden, zusätzlich zu den bereits bestehenden Angeboten, viele neue Onlineangebote geschaffen. Auch auf dem ersten Digitaltag 2020 am 19. Juni waren wir vertreten und zeigten dort exklusiv den Film zum Webinar „Agiles Selbst- und Zeitmanagement mit dem Familienboard“ aus der Vortragsreihe „Projekt Leben“. Die beliebte Vortragsreihe wird digital weitergeführt. Für das erste Webinar konnten wir Dr. Silvia Schäfer als Referentin gewinnen, die Experte für agile Methoden und Selbstmanagement ist. Im Vortrag zeigte sie, wie Eltern ihre Karriereambitionen und den Familienalltag mit einfachen Mitteln und einer agilen Methode organisieren können. Im Oktober wird der nächste Termin aus dieser Reihe stattfinden. Wenn Sie neugierig geworden sind, melden Sie sich zu einem unserer Webinare an. Alles, was Sie benötigen, ist ein Tablet/iPad oder ein Laptop/PC, eine Internetverbindung und ein Browser. Wir freuen uns auf Sie!



Werden jetzt
auch schon Tage
digitalisiert?!

© IfFA Digital für alle GmbH

Den Digitaltag 2020 hat die Stiftungsfamilie selbstverständlich unterstützt! Doch das ist längst nicht alles, was die Stiftungsfamilie online für Familien bereithält. Die Online-Kinderbetreuung, die wir zusammen mit den Notfallmamas anbieten, hat – besonders auch bei den kleinen Mitwirkenden – großen Anklang gefunden. Einen Einblick, wie die digitale Kinderbetreuung in der Praxis abläuft, erhalten Sie auf Seite 12 in diesem Magazin.

Haben Sie schon die Bundeskunstaussstellung 2020 besucht? Nein? Dann wird es höchste Zeit! Wenn Sie sich fragen, wie das gehen soll – machen Sie es doch ganz bequem von zu Hause aus! Sehen Sie sich jetzt die gesamte Bundeskunstaussstellung 2020 mit all ihren Kunstwerken virtuell an. Mehr dazu erfahren Sie in diesem Magazin auf Seite 22. Alles Weitere zu unseren Onlineangeboten finden Sie selbstverständlich auf unserer

Website – beispielsweise die Webinare im Bereich Foto, Schach und Familien- und Wappenkunde.

Jedoch ist und bleibt der persönliche Austausch mit Ihnen für uns unverzichtbar. Daher sind unsere Servicebüros zusätzlich digital mit Microsoft Teams geöffnet. Über die jeweiligen Links ist eine direkte Teilnahme sehr einfach möglich. Probieren Sie es aus – wir freuen uns sehr, wenn Sie dabei sind!



Eine Übersicht über alle digitalen Angebote finden Sie auf unserer Website, die Sie immer auf dem aktuellen Stand hält.

www.stiftungsfamilie.de/vorteile/onlineangebote

Urlaub bei der Stiftungsfamilie – aber sicher!

WIR
LEGEN GROSSEN
WERT AUF FAIRE PREISE
UND SPIELEN BEI DEN AKTU-
ELLEN PREISANHEBUNGEN
DES REISEMARKTES
NICHT MIT!



Hurra, es geht in den Urlaub! Endlich dürfen Sie wieder verreisen und wir sorgen dafür, dass Sie eine schöne Zeit bei uns verbringen. Alle BSW-Hotels und -Ferienwohnungen haben für Sie geöffnet. Aktuell sind sogar im Sommer noch Plätze frei, beispielsweise in Oberbayern, im Lippischen Hügelland, im Lahntal oder im Harz. Rufen Sie sehr gern unsere Rezeptionsteams vor Ort an: Sie kennen sich bestens aus und geben Ihnen ganz individuelle Tipps zu Ihren Unterhaltungs-, Ausflugs- und Freizeitmöglichkeiten trotz Coronabeschränkungen.

Herzlich willkommen in den BSW-Hotels und -Ferienwohnungen: Wir freuen uns sehr auf Sie.

Erleben Sie den typisch familiären und herzlichen Charme der Stiftungsfamilie und lassen Sie sich von uns verwöhnen. Das haben Sie sich nach den letzten Monaten wirklich verdient. Verlassen Sie sich auf uns: Wir sorgen im Hinblick auf die Coronabestimmungen mit besonderen Standards für den gebotenen Hygiene- und Infektionsschutz. Denn besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen, und Ihre Sicherheit liegt uns ebenso am Herzen wie die unserer Mitarbeiter – wie in einer richtigen Familie eben. Das Wichtigste hierzu haben wir auf www.stiftungsfamilie.de für Sie zusammengetragen. Bitte beachten Sie darüber hinaus die Coronaregelungen in den jeweiligen Bundesländern.

Es sind noch Plätze frei – gleich buchen!



BSW-Hotel Lindenbach
Tel.: 02603 9770



BSW-Hotel Isarwinkel
Tel.: 08041 8070



BSW-Hotel Villa Dürkopp
Tel.: 05222 3950



BSW-Erlebnishotel Festenburg
Tel.: 05323 8860

JETZT TEIL DER STIFTUNGSFAMILIE WERDEN

DIE STIFTUNGSFAMILIE BSW & EWH

unterstütze ich ab (Datum) _____._____._____

ANGABEN ZUR PERSON (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Herr Frau Titel _____ Name _____ Vorname _____
Telefon _____ E-Mail _____ Straße _____ PLZ Ort _____
Geburtsdatum _____._____._____ Arbeitgeber/Unternehmensbereich _____
Ich bin berufstätig Rentner/Versorgungsempfänger Hinterbliebener Kind/Enkelkind
 Auszubildender/Studierender _____._____._____ (Ende der Ausbildung/des Studiums)

STIFTUNG BSW - MONATLICHER BEITRAG

EUR 3,00 (Mindestbetrag) EUR 5,00 EUR 10,00 anderer Betrag: _____ EUR 1,50 (Auszubildender/Studierender)

STIFTUNG EWH - MONATLICHE SPENDE

EUR 0,50 (Mindestbetrag) EUR 2,00 EUR 5,00 anderer Betrag: _____

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Hiermit ermächtige ich die Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, bis auf Widerruf, die von mir angegebenen Beträge mittels Lastschrift einzuziehen.

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

vom Konto des Kontoinhabers:

Name _____ Vorname _____
IBAN _____ Name des Kreditinstituts _____

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, 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

Gläubiger-ID: DE78ZZZ00000082179

Mandatsreferenznummer: entspricht der Servicekartenummer

DATENSCHUTZHINWEIS UND EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Ihre personenbezogenen Daten werden von der Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, für den Beitritt, Ihre Betreuung als Förderer und/oder Spender sowie an Sie gerichtete postalische Werbung verarbeitet. Der werblichen Verwendung Ihrer Daten können Sie jederzeit widersprechen.

Ich bin damit einverstanden, von der Stiftungsfamilie BSW & EWH zu Zwecken der Werbung kontaktiert zu werden,

per Telefon per E-Mail

Diese Einverständniserklärung ist gegenüber der Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufbar. Ihren Widerruf richten Sie bitte schriftlich an folgende Adresse: Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, 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 Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, 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 Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, zu beschweren. Die Daten werden gelöscht, sobald sie für die Erreichung des Zwecks der Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind.

Für Fragen und Anregungen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an folgende Adresse: Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, Datenschutzbeauftragte, Münchener Str. 49, 60329 Frankfurt am Main.

Ort, Datum

Unterschrift

BITTE AUSFÜLLEN UND ZURÜCKSENDEN AN:

Stiftungsfamilie BSW & EWH - Servicezentrum - Bleicherufer 11 - 19053 Schwerin
Telefon: 0800 2651367 - Fax: 0385 7788933 - E-Mail: info@stiftungsfamilie.de



STIFTUNGSFAMILIE
BSW & EWH



Verletzungen beim Sport vorbeugen

„Sport ist Mord“ – wer kennt diesen Spruch nicht? Und natürlich ist Sport ein Risikofaktor für Verletzungen, doch laut Statistik passieren die meisten Unfälle im Haushalt. Also nichts wie rein in die Turnschuhe und raus an die frische Luft! Wenn Sie einige Tipps befolgen, ist das Verletzungsrisiko minimal.

So geht's richtig

- Aufwärmen ist das A und O, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.
- Wenn Sie lange nichts mehr gemacht haben, lassen Sie es ruhig angehen, um Ihre Muskeln nicht zu überlasten, legen Sie kleine Pausen ein und trinken Sie ausreichend. Steigern Sie sich langsam von Mal zu Mal.
- Gestalten Sie Ihr Training abwechslungsreich, so vermeiden Sie einseitige Belastungen und schulen alle motorischen Fähigkeiten (Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer) ausgewogen.
- Gönnen Sie sich und Ihrem Körper auch nach der Belastung eine kurze Cool-down-Phase, in der Sie ein paar Dehnungsübungen machen. Das tut Ihren Muskeln gut und Sie kommen langsam zur Ruhe.
- Auch die richtige Ausrüstung ist wichtig. Hier ist „schützen und stützen“ das Motto. Stimmen Sie Schuhe und Kleidung auf die Sportart und ihre Anforderungen ab. So können Sie Umknicken, Fußschmerzen bzw. Erkältung oder Überhitzung vermeiden.

Erstversorgung

Sollte doch einmal etwas passieren, handeln Sie bei kleinen Sportverletzungen nach der PECH-Regel:

- **P = Pause:** Unterbrechen Sie die sportliche Aktivität sofort, stellen Sie den verletzten Körperteil ruhig und bewegen Sie ihn nicht mehr.
- **E = Eis:** Um die Bildung eines blauen Flecks (Hämatoms) oder einer Schwellung zu verhindern, kühlen Sie mit Eis, kaltem Wasser oder einem kalten Umschlag. Achtung: nicht bei offenen Wunden.
- **C = Compression:** Legen Sie einen Druckverband an, um das Hämatom oder die Schwellung möglichst gering zu halten.
- **H = Hochlagern:** Lagern Sie den betroffenen Körperteil hoch, um den Flüssigkeitsabtransport zu erleichtern und die Schwellung weiter gering zu halten.

Zur weiteren Versorgung und Behandlung suchen Sie eine Ärztin bzw. einen Arzt auf. Erst wenn Ihre Verletzung vollständig verheilt ist, sollten Sie wieder in den Sport einsteigen.

Mit diesen Tipps sind Sie nun bestens gerüstet für Ihre nächste Sporeinheit. Also tauschen Sie die Angst vor Verletzung gegen Spaß und Freude an der Bewegung ein – je weniger Sie an die mögliche Gefahr denken, desto geringer ist das Risiko, dass sie wirklich eintritt.

Trainieren mit der BAHN-BKK

Ob im Onlinefitnessstudio Gymondo, gemeinsam mit dem Laufcoach oder bei unseren Angeboten vor Ort – für alle Sportbegeisterten haben wir ein passendes Angebot. Schauen Sie sich um auf unserer Internetseite unter www.bahn-bkk.de/gesundheitsangebote

BAHNBKK

„Bei der Stiftungsfamilie geht

Schon am Telefon spürt man die Energie einer Frau, die nicht still steht und doch ganz bei sich ist: Angela-Maria Meyer ist Leiterin des Arbeitsgebiets Visual Facilitation und Innovationsmanagement bei der Deutschen Bahn – was das genau heißt, warum das Begleiten von Menschen in Veränderungssituationen ihre Berufung ist und welche Bedeutung Humor in ihrem Leben hat, erzählt sie uns hier.

„Wir sollten den Dingen immer etwas Positives abgewinnen.“

„Es gibt einiges, das mich bisher beeindruckt hat“, erzählt Angela-Maria Meyer. „Ganz besonders aber war es ein Psychologieprofessor, der eine bewegende Lebensgeschichte hatte. Seine Art, den Dingen immer etwas Positives abzugewinnen, und dass er seinen Humor auch in schwierigen Situationen nicht verloren hat, hat mich geprägt.“ Und dies lebt die Mutter einer 18-jährigen Tochter auch – in Zeiten von Corona immens wichtig, insbesondere wenn man im Kreis Heinsberg zu Hause ist: Hier war das Virus besonders gegenwärtig und die im Mai erschienene „Heinsberg-Studie“ hatte für große Aufmerksamkeit gesorgt.

Das Bewältigen von Herausforderungen in unsicheren Zeiten ist für Angela-Maria Meyer Berufung und Beruf zugleich: Privat bildet sie sich in psychotherapeutischen Verfahren, z. B. in Verhaltens- und systemischer Therapie, weiter, beruflich leitet sie das seit 2019 bestehende Arbeitsgebiet Visual Facilitation (visuelle Prozessbegleitung) unter dem Dach des Ideen- und betrieblichen Innovationsmanagements bei DB Training. „Selbstverständlich ist das für uns alle nicht

leicht, aber wir dürfen uns nicht unterkriegen lassen, nicht aufgeben. Der sichere Weg zum Erfolg ist immer, es noch einmal zu versuchen. Vielleicht mag ich deshalb Thomas Edison, den Erfinder der Glühbirne, so gern. Er hat einmal gesagt, er sei nicht 10.000-mal gescheitert, sondern er habe erfolgreich 10.000 Varianten entdeckt, die nicht funktionierten. Das passt zu mir und meiner Lebenseinstellung. Hinfallen ist nicht schlimm, nur liegen bleiben!“

„Der direkte Austausch ist mir enorm wichtig.“

Seit 1988 ist Angela-Maria Meyer, die dieser Tage 50 Jahre alt wird, schon bei der Bahn. Nach Stationen in Rheydt, Düsseldorf, Ratheim und Köln wurde sie nach der Bahnreform Personalleiterin bei den Personenbahnhöfen am Standort Krefeld. „Eine aufregende Zeit, in der man viel bewegen konnte. Das Aufgabenspektrum war vielfältig und ich habe eine Menge gelernt, hatte tolle Begegnungen, bis der Regionalbereich rief und ich mich dort mit dem Thema ‚Verbesserungsmanagement und Bildung‘ befassen durfte.“

Nach einem kurzen Wechsel ins Bahnhofsmanagement Aachen ging es 2001 zu DB Training, dort war sie lange als Beraterin Ideenmanagement für die DB Regio NRW zuständig. „In dieser Zeit habe ich viele Themen im Kontext Mensch und Veränderung beim Kunden konzeptioniert und mich in der Begleitung auch mit den entsprechenden Methoden beschäftigt.“

„Wir fühlen uns oft wie ein Start-up.“

Angela-Maria Meyer ist quasi ständig unterwegs – wenn sie nicht gerade von einem Virus gestoppt wird. „Corona hat meine Arbeit in puncto Reisetätigkeit auf null gesetzt. Ich war im Homeoffice und gefühlt den ganzen Tag in Onlinemeetings. Unsere Trainings haben wir um diverse Onlineimpulse ergänzt“, führt sie aus. Drei Schwerpunkte bilden ihr Arbeitsgebiet:

DB CrowdWorx, eine IT-Plattform, um verschiedenste Prozesse individuell abzubilden. „Ich beschreibe sie immer gern als Haus mit verschiedenen Zimmern, ‚Spaces‘ genannt. Einer davon ist ‚Best Practice DB‘ – hier geht es darum, erprobte Lösungen weiterzugeben, damit alle davon partizipieren können. Das liegt mir besonders am Herzen.“

Die DB Zeichner erstellen Filme, digitale und analoge Bilder im Rahmen von Veränderungen, als Erklärbilder für neue Thematiken sowie als visuelle Begleitung von Veranstaltungen und bie-



Angela-Maria Meyer mit ihrer Familie

es um den Menschen.“



ten Trainings an. „Sie sind meine ganz persönliche Erfolgsgeschichte, da für mich hier sichtbar wird, was möglich ist, wenn man von etwas überzeugt ist und an die Sache glaubt.“

Der dritte Bereich ist die individuelle methodische und visuelle Begleitung von Veränderungen. „Unser Fokus liegt auf Partizipation, Perspektivwechsel und Dialog – immer auf Augenhöhe. Menschen ins Gespräch zu bringen, den Rahmen der Veränderung neu zu definieren und den Weg einfach mal anders zu gehen: Das umschreibt diesen Bereich in Kürze.“

Daneben gehören u. a. noch Marketing, Kommunikation und Vertrieb zu ihren Aufgaben – ganz schön viel. „Ja, aber schön!“, begeistert sich Angela-Maria Meyer für ihren Beruf. „Wir fühlen uns oft wie ein Start-up, das ist toll!“

„Die Werte der Stiftungsfamilie sind auch meine Werte.“

Das Visualisieren und der Austausch gehörten für die umtriebige 50-Jährige von Anfang an dazu, und so wundert es nicht, dass sie immer dort ist, wo Menschen zusammen und innovative Prozesse auf den Weg zu bringen sind. „Am meisten an meiner Arbeit mag ich die Vielfalt, den Freiraum, die Kreativität, die Gestaltungsfreiheit und den Austausch mit Menschen. Dass ich das, was ich gern mache, auch beruflich machen darf, finde ich einfach nur klasse. Ich sage immer: ‚Wir greifen zum Äußersten und sprechen miteinander‘. Das mit Humor zu machen, ist ein großer Teil meines Arbeitsalltags. Ich lache nämlich sehr gern.“

Und das kommt nicht nur dem Team und den Kollegen zugute, sondern auch den Kunden, wie die Stiftungsfamilie schon selbst feststellen durfte: Denn die DB Zeichner haben u. a. einen tollen Stiftungsfamilien-Film gezeichnet – schauen Sie doch gleich einmal vorbei: www.stiftungsfamilie.de/ueber-uns/ueber-uns/filme

Aber Angela-Maria Meyer ist nicht nur beruflich mit der Stiftungsfamilie „verbandelt“, sondern auch seit über 30 Jahren überzeugte Förderin. „Hier steht der Mensch im Vordergrund, das ist in meiner Arbeit genauso. Werte wie Gemeinschaft, Solidarität – eben gemeinsam etwas anzu-gehen und zu bewältigen – das ist mir beruflich wie privat ungemein wichtig. Soziales Engagement bedeutet für mich, nicht immer eine Gegenleistung zu erwarten, sondern einfach mal zu machen. Und so erlebe ich die Stiftungen eben auch.“

Wir bedanken uns sehr herzlich für dieses tolle und anregende Gespräch!

Suche

Große Lokmodelle der Firma Sieck, wie sie früher z. B. in Fahrkartenausgaben, Messeständen der DB oder auch Reisebüros zu sehen waren (Maßstab 1 : 20).
Telefon: 04183 778844

Lokführer sucht Schilder von Lokomotiven und Waggonen. Freue mich über Angebote.
E-Mail an: stiftungsfamilie@sibamail.com oder Telefon: 0172 6358124

Eisenbahner und Lokschildersammler sucht für seine Sammlung Lokschilder aller Art 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: wyhlen@t-online.de oder Telefon: 0175 2611721

Suche für Menschen mit wenig Geld (ältere Leute mit kleiner Rente/Alleinerziehende) Lebensmittelspenden. Im Voraus vielen Dank.
bahnbaer66773@gmail.com

Ordentlicher Mediziner in Facharzt Ausbildung sucht im Raum Stadtlengsfeld (Thüringen) freundliche Vermieter. Eine bezugsfertige Wohnung von ca. 50 m² in ruhiger Lage mit Zentralheizung würde gut passen, gern auch mit Balkon und Garage/Stellplatz.
Kontakt: Telefon: 0157 55923036

Biete

Bücher, Bilder etc.

DB-Kursbücher (Gesamtausgabe): 1978–2008 (nicht alle Ausg.), DR-Kursbücher: 1968–1990 (nicht alle Ausg.), SBB: 1968–2009 (nicht alle Ausg.), DB-Kursbuchkarten: ab 1974, Eisenbahndias: Triebfahrzeuge, Bahnhöfe (In- und Ausland), Eisenbahnpostkarten, IC-Zuglaufschilder. Telefon: 0661 3803376

Gebe ab: 1 x Satzung Reichsbahn-Krankenkasse von 1934, 1 x Dienst- und Lohnordnung für Arbeiter 01.04.1938.
Kontakt: Alfred Pangert, Sulzbachweg 2, 93055 Regensburg

140 Jahre 1843–1983, Eisenbahn Hannover-Lehrte. Kontakt: Telefon: 06431 9711100

Bücher aus der Eisenbahngeschichte: Abfahrt/Ankunft 1988, 100 Jahre Hauptbahnhof Frankfurt am Main, Die Preußischen Dampflokomotiven 1850–1922, Eisenbahn in Bremen, 100 Jahre Hauptbahnhof – 75 Jahre AW, Das große Buch der Eisenbahn, Die Seilzuganlage in Hochdahl, Zauberhafte Eisenbahn, Hauptbahnhof Karlsruhe, 75 Jahre (1913–1988), 100 Jahre Betriebswerk Frankfurt am Main (1889–1989), Die Hönentalbahn und ihre Nebenbahnen, Zug der Zeit, Deutsche Eisenbahn 1935–1985 (2 Bände). Angebote bitte per Mail an: friedrich-koeppert@t-online.de

5 Eisenbahnlehrbücher, folgende Titel: Band 37 Betriebsdienst des Triebfahrzeugführers und Zugführers, Band 122 Bremsen, Band 170 Wagenkunde, Fachbuch Der Bremsbeamte, Heft 139 Allgemeine Einrichtungen an Lok und Tender, 5 Taschenbücher der Eisenbahntechnik von 1977–1981. Telefon: 07731 827252

Ich habe noch aus meiner Ausbildung von 1966 diverse Bücher und Vorschriften zu verschenken. Telefon: 0511 817523 oder Handy-Nr. 0178 9319292

Modellbahn

Märklin Spur H0: Gleis (gerade und rund), Puffer, Kreuzungen (120 Stück), Bahnübergang, Brückenteile. Eine Kiste mit Leitungen und Birnchen. Zwei Transformatoren 6413 klein/6631 groß. Bäume und Kleinteile, Zubehör.
Anfrage und Preisvorschläge an: Pegamue@t-online.de

Sonstiges

Briefmarken: Bundesrepublik Deutschland, Berlin, DDR, Schweiz, LINDNER-T. Vordruckblätter: Bundesrepublik Deutschland (2000–2008), Schweiz (1938–2006), Lindner-Ringbinder. Telefon: 0661 3803376

KONTAKT

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

Emaile (für Selbstholer):
Getreide-Annahme zur Vermahlung gegen Vorlage des Mahlscheines (59,8 x 31,5 cm), TAKRAF Service (58,8 x 41,3 cm), Brandfackeltafel (50 x 50 cm), Weiterfahrt in nicht wärterüberwachten Bereich (65 x 20 cm), Rauchen und Umgang mit Feuer und offenem Licht im gesamten Betrieb polizeilich verboten! (68,7 x 53,5 cm), S (weiß-grün-schwarz, 90 x 90 cm), Stop (ø 49 cm), P (ø 50 cm), A (gelb-weiß, 60 x 40 cm), E (weiß-schwarz, 60 x 40 cm), AKA Electric Elektrohaushaltsgeräte + Leuchten in jedes Haus (119 x 84 cm), VEM VEB Starkstromanlagen Cottbus im VEB Kombinat Elektro Projekt und Anlagenbau Berlin (84 x 59,5 cm), VEB BMK Süd KBI Leipzig P. B. Holzbau Anschlussgleis 92 (schwarz-weiß, 83 x 58,5 cm), Trabant (84,3 x 25 cm), Kein öffentlicher Durchgang (67,2 x 29 cm), Betriebsgelände! Unbefugten ist das Betreten des Betriebsgelände verboten! Eltern haften für ihre Kinder (69 x 58,5 cm), Abstellen von Gegenständen an Schalttafeln und Verteilerkästen verboten! (29,8 x 19,8 cm), DR Anlage (61 x 72 cm), Deutsche Post Kontakt: R. Guther, An der Eichen 7B, 14513 Teltow, OT Ruhlsdorf





KONTAKT

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

Menschen verbinden

Witwe wünscht sich einen liebevollen Partner, 80–85 Jahre alt, zum Reisen, Spazieren gehen usw. im Raum Karlsruhe/Bruchsal.

Stichwort: Reisen/03

Ich (weibl. 73), vielseitig interessiert, oft allein, wünsche mir einen regen Gedankenaustausch mit anderen netten Mitbürgern (wbl./männl.) – wo immer Sie leben. Interessen sind Bücher, Reisen, Kultur, Mode – einfach alles, was schön ist. **Über zahlreiche Antworten würde ich mich freuen.**

Stichwort: Briefwechsel/03

Damenwahl! Sie sind der freie smarte Witwer, der mich (79 J., gesund und fröhlich) erobert!? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! **Ich freue mich auf die Reaktion.**

Stichwort: Freude/03

Witwe, 75 Jahre, wünscht sich im Raum Miltenberg am Main oder Umgebung einen lieben, humorvollen Freund. **Bin Malerin, sehr kunstinteressiert, gehe gern spazieren in die Natur.** Möchte natürlich auch gern Kunstausstellungen besuchen. Außerdem gehe ich gern in einen guten Film, Theater besuchen usw. Schön wäre es, wenn du mobil bist. Solltest du an mir Interesse haben, melde dich.

Stichwort: Raum Miltenberg/03

Hätte gern mit **Uli**, der mir vom **10.11.18–17.11.18 im Strandhotel in Baabe** gegenüber saß, Kontakt. Über eine Antwort würde ich mich freuen.

Stichwort: Waage/03

„Auf das, was kommt“, freue ich mich. Flotte Frau, Anfang 60, möchte auf diesem Weg einen humorvollen, ehrlichen, liebevollen Partner finden. Gerne streife ich durch Wälder und genieße die Natur. Radle mit dem E-Bike, schwinge gern das Tanzbein zu Discomusik ebenso wie Standard. Auch das Reisen darf natürlich nicht fehlen. Einfach alles, was Spaß macht. Ich suche dich, NR, Altersgrenze 63 Jahre, und freue mich auf deine Zuschrift. Raum: Rhein-Main-Gebiet/Taunus bis Bad Camberg/Limburg.

Stichwort: Auf das, was kommt/03

Bin 80 Jahre alt, kerngesund und wünsche mir einen jungen Partner für immer. Bin religiös und vielseitig interessiert. **Christliche Ehe erwünscht.** Pkw wäre von Vorteil. Über Zuschriften würde ich mich freuen. Bin ein Naturmensch und wandere gern, tanze gern, lese gern, bin warmherzig und häuslich.

Stichwort: Heiraten/03

Unternehmungslustige Frau Mitte 50 sucht aktiven Partner (NR) für gemeinsame Wanderungen, Radtouren, Kino- und Theaterbesuche, Reisen usw. Über eine Antwort würde ich mich freuen!

Stichwort: Aktiv/03

Witwer, 70 Jahre/173 cm. Für das Glück ist es nie zu spät. Fahrradtouren, Tanzen, schöne Abende, gemeinsam kochen und Besuch kultureller Veranstaltungen sind meine Hobbys. **Humorvoll ist schön, wünsche mir eine liebevolle, treue und ehrliche Lebensgefährtin.** Mehr beim Kontakt. Raum Westmünsterland/Grafschaft Bad Bentheim.

Stichwort: Lebensfroh/03

Ich suche dich. Bin alleinstehender Witwer, 77 Jahre alt, Nichtraucher.

Stichwort: Raum Berlin/03

Liebe Herren, 56-jährige, lebensbejahende und ehrliche Frau sucht einen Partner für die schönen Dinge des Lebens! Einsamkeit war gestern! Singen, Schwimmen, Radfahren sind für mich ein lieber Zeitvertreib und vielleicht können wir bald gemeinsam durchstarten?! Bin ortsgebunden durch meine Arbeit bei der DB, aber immer flexibel in meiner Freizeit.

Wenn du im Raum Mitteldeutschland lebst, melde dich einfach und unkompliziert. Ich beantworte jede Zuschrift.

Stichwort: Mitteldeutschland/03



Eintauchen in Kunstwelten

Momentan sind bei der Stiftungsfamilie Hunderte von Kunstwerken verschiedener Themenbereiche zu sehen – wir laden Sie ein, die angebotene Vielfalt mit uns zu genießen! Ihrer Fantasie und Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Als Erstes besuchen wir die Bundeskunstaussstellung mit ihren rund 200 Werken, die zum ersten Mal vollständig virtuell zu sehen ist. Schlendern Sie durch die Ausstellung mit ihren zahlreichen Bildern, Plastiken und Videos und genießen Sie die ausgestellten Kunstwerke. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei Ihrem ganz persönlichen und ungestörten Rundgang!



Scan me!

Bundeskunstaussstellung komplett virtuell



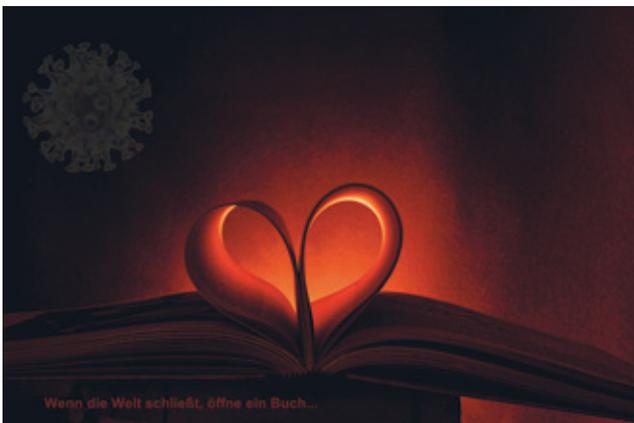
„Lebenslust“ in Bildern

Wir haben die aktuelle Situation zum Anlass genommen, einen Fotowettbewerb zu veranstalten. Das Hauptaugenmerk lag dabei auf dem Leben in Zeiten von Corona, also leeren Straßen, kaum besetzten Zügen, Menschen mit Mundschutz, Warteschlangen vor Geschäften ... Fotografierbegeisterte und Hobbyfilmer haben alles festgehalten, was sie mit Corona verbinden. Herausgekommen sind wunderbare, schöne und auch beklemmende Fotos, die manchmal traurig machen und einen manchmal lächeln lassen – bewegende Fotokunst also.

Besonderer Anreiz: Die besten Fotos werden bei der Wanderausstellung „Lebenslust“ in den Bahnhöfen Freiburg, Mannheim und Karlsruhe ab Ende Juli gezeigt. Schauen Sie sich diese Werke zusammen mit weiteren Fotografien der Fotogruppen der Stiftungsfamilie unbedingt an: Infos gibt's im Veranstaltungskalender.



2. Platz: Andrea Pfisterers „Corona Covid 19“



3. Platz: Karin Steffens „Wenn die Welt schließt, öffne ein Buch“



Bernd Reinert mit dem Siegerfoto „14. Mai“



Lecker kochen

Für Hobbyköche und alle, die es werden wollen, hat die Fotogruppe Osterburken ein Kochbuch zusammengestellt, das Sie auf unserer Website herunterladen können. Beim Durchblättern von „Gutes aus Töpfen und Pfannen der Fotogruppe“ läuft einem förmlich das Wasser im Munde zusammen, so lecker sehen die Gerichte in diesem Fotokochbuch aus. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!

Weitere Informationen finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de unter „Downloads“

Wildlachs, Bild und Rezept von Josef Ziegelhofer



Helfen aus Leidenschaft

Die Ehrenamtlichen der Stiftungsfamilie sind bundesweit unermüdlich im Einsatz – durch ihr tatkräftiges Handeln leben sie das „Miteinander – Füreinander“. Zwei dieser Ehrenamtlichen sind Hans Braun und Norbert Gottschlag: Beide helfen seit Jahren, wo immer sie können.



Hans Braun



Norbert Gottschlag

SCHÖN, DASS ES BEI DER STIFTUNGSFAMILIE SO VIELE ENGAGIERTE EHRENAMTLICHE GIBT, DIE AUCH IMMER DIE ANDEREN IM BLICK HABEN, SODASS BEI UNS KEINER ALLEIN BLEIBT.

Die Begeisterung für seine Tätigkeit merkt man Hans Braun deutlich an, wenn er über die Vielfältigkeit des Ehrenamts bei der Stiftungsfamilie spricht. In der Beratungsstelle in Heidelberg hält er normalerweise einmal im Monat eine Sprechstunde ab, bei der die Menschen ihr Anliegen persönlich vortragen. Aber auch sonst ist er immer für sie da: Aus versicherungstechnischen Gründen kann er nicht zu ihnen ins Haus kommen, er berät sie aber, wo er kann – sei es beim Verfassen von Schriftstücken oder in finanziellen Angelegenheiten wie der Kontoführung. Es gibt auch Förderer, die einen Schuldnerberater brauchen, da vermittelt er ihnen den Kontakt zu den sozialen Diensten der Stiftungsfamilie. Oder er ruft bei Ärzten, Pflegediensten oder kirchlichen Einrichtungen an, wenn Fragen zu Rechnungen auftauchen.

„Wir hier von der Stiftungsfamilie haben den Auftrag zu helfen! Ich habe mich ein bisschen darauf spezialisiert, Ansprechpartner für Ältere zu sein. Wenn jemand umgezogen ist, helfe ich, den Telefonanschluss mit umzuziehen oder einen neuen Ausweis zu beantragen. Man muss einfach für die Leute da sein“, erklärt der ehemalige Eisenbahnbetriebsleiter. Die Menschen sind dankbar für jede Unterstützung. Oft hat er sie bei Geburtstagen kennengelernt, zu denen die Stiftungsfamilie gratuliert hat. Dann habe man den Kontakt gehalten und im Lauf der Zeit mitbekommen, dass sie bei einigen Dingen Unterstützung benötigen.

Auch im Todesfall lassen die Ehrenamtlichen die Angehörigen nicht allein. Die

Ehrenamtlichen klären über Unterstützungsmöglichkeiten z. B. der Gewerkschaften oder Krankenkassen auf und zeigen den Betroffenen, wie man die Vordrucke ausfüllt und die Leistungen beantragt. Hans Braun hat alle Vordrucke vorrätig und sendet sie – je nach Wunsch beziehungsweise technischer Ausstattung – per Mail, Fax oder Post.

„WIR HIER VON DER STIFTUNGSFAMILIE HABEN DEN AUFTRAG ZU HELFEN!“

In Heidelberg ist immer jemand erreichbar: Hans Brauns Credo ist, dass jeder, der anruft, auch einen Rückruf bekommt. Und das kann er von Heidelberg aus oder von seinem 50 Kilometer entfernten Wohnort. Natürlich hat er von dort auch alle E-Mails beantwortet. „Ich habe mein Haus praktisch in eine kleine Beratungsstelle umfunktioniert“, sagt er lachend. „Also zumindest übergangsweise.“

Hans Braun ist eigentlich für den Bereich Neckertal, Kraichgau und Odenwald zu-

ständig. Doch in letzter Zeit bekommt er auch Anrufe aus Walldorf oder Wiesloch. Wo er helfen kann, da hilft er. Kann er das einmal nicht, gibt er den Menschen zumindest einen Tipp, an wen sie sich wenden können. Oder er ruft bei der entsprechenden Stelle in der Stiftungsfamilie an, damit sie sich darum kümmert. Denn natürlich erhält er auch Anfragen zu familiären Angelegenheiten oder zu günstigen Urlauben etc. Im Rahmen seiner Möglichkeiten möchte er den Menschen das Gefühl geben, dass da jemand ist, der sich kümmert. Für ihn sei das selbstverständlich. „Manchmal brauchen die Menschen auch nur jemanden, der ihnen zuhört. Da merke ich, dass ich damit helfe, und das ist sehr viel wert“, erklärt Hans Braun.

Norbert Gottschlag ist ein weiterer der über 6.000 Ehrenamtlichen der Stiftungsfamilie und seit 1992 mit viel Elan dabei. Normalerweise organisiert er Schifffahrten, Zoo- oder Museumsbesuche, die nun wegen der Coronapandemie pausieren. Jetzt steht er per Telefon mit Rat und Tat zur Seite, erkundigt sich mit den anderen im Team, ob einer „seiner“ rund 900 Förderer in Berlin Hilfe benötigt. Dann werden z. B. Einkäufe organisiert, die über den Zaun gereicht werden. Der gelernte Triebfahrzeugmeister ist es als ehemaliger stellvertretender Betriebsratsvorsitzender gewohnt, auf Menschen zuzugehen. So begleitet er auch heute noch die Betriebsversammlungen, informiert über seine ehrenamtliche Tätigkeit und die Angebote der Stiftungsfamilie. Unterstützt wird er dabei tatkräftig von seiner Frau Sylvia, die ebenfalls schon lange zur Stiftungsfamilie gehört.

„Ankommen“ in Deutschland

Der 24-jährige Yazan ist seit fast fünf Jahren in Deutschland und absolviert eine Ausbildung bei DB Systel zum IT-Systemkaufmann. Er ist einer von zahlreichen Azubis der Deutschen Bahn mit Migrationshintergrund, die die Stiftungsfamilie begleitet, während sie sich in Deutschland eine neue Existenz aufbauen. Einige von ihnen sind gezielt hierhergekommen, andere mussten aus ihren Heimatländern vor Krieg und Verfolgung fliehen. Viele sind jetzt Teil der Stiftungsfamilie. Um mehr über das Leben und den Alltag der Kollegen mit Zuwanderungsgeschichte zu erfahren, haben wir mit Yazan, Omar und Mohammad, alle drei Auszubildende bei DB Systel, gesprochen.

Seit fast fünf Jahren sind die drei bereits in Deutschland. Aus Kriegsgebieten in Syrien und Somalia geflohen, seien sie vor allem dankbar für den Frieden und für die Rechte, die man in Deutschland habe. Ihre Heimat haben die jungen Männer nicht freiwillig verlassen. Yazan studierte Wirtschaftsinformatik in Syrien, musste aber sein Studium abbrechen. Am schlimmsten sei es für ihn gewesen, die eigene Familie zu verlassen. Ihre Familie fehlte ihnen allen sehr, vor allem an den Feiertagen und an Ramadan.

SUKI-Hotline: 069 809076-288

Das Team Soziale und Kulturelle Integration (SUKI) sorgt dafür, dass sich neue Kollegen aus dem Ausland bei der Deutschen Bahn zurechtfinden. Dabei greift SUKI auch auf das Soziallotsennetzwerk mit mittlerweile über 100 engagierten Lotsen in ganz Deutschland zurück. Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen, wählen Sie einfach die SUKI-Hotline: 069 809076-288 (Montag bis Freitag von 8 bis 15 Uhr) oder schreiben Sie eine E-Mail: suki@stiftungsfamilie.de

Mehr über das Projekt erfahren sie unter www.stiftungsfamilie.de und auf DB Planet.



Wir fragen danach, was für sie „typisch deutsch“ sei, worauf ihnen als Erstes Pünktlichkeit, Gewissenhaftigkeit und der „Papierkram“ einfallen. Omar stellt fest, dass die Deutschen unter der Woche meistens sehr beschäftigt seien und fast keine Ausnahmen machten, wenn es darum gehe, einmal gefasste Pläne zu ändern.

Die Azubis sind über eine Maßnahme der Bundesagentur für Arbeit zu DB Systel gekommen. Yazan erzählt, dass es als Flüchtling nicht so einfach war, einen Ausbildungsplatz zu bekommen – vor allem in einem so renommierten Unternehmen wie der Deutschen Bahn. Ihm habe die Vermittlung über die IHK Mannheim geholfen. Dabei habe er interessante Menschen kennengelernt und viel über die Arbeitswelt und die deutsche Kultur gelernt.

Bei DB Systel habe er zunächst verschiedene Projekte und Abteilungen unterstützt und den Fachkräften über die Schulter schauen dürfen. Anschließend habe er sich dann für die Ausbildung zum IT-Systemkaufmann entschieden und sich für einen Ausbildungsplatz beworben. „Zum Glück ist alles gut gelaufen und ich bin gerade am Ende des ersten Ausbildungsjahres. Es ist eine große Herausforderung, der man jeden Tag begegnet“, so Yazan.

Natürlich weichen die Arbeitsverhältnisse von denen in der Heimat ab. Mohammad bezeichnet sie zunächst als eher kompliziert, muss aber dann lachen. „Natürlich gibt es verschiedene Menschen, und es gibt einige, an die man sich anpassen muss. Von daher ist es eigentlich doch gar nicht so kompliziert.“ Wichtig für ihn sei es, miteinander zu sprechen. „Reden hilft viel!“, so Mohammad.

Alle drei berichten von großer Hilfsbereitschaft, die sie erfahren haben. Das Team von DB Systel habe ein tolles Programm zur Unterstützung aufgebaut und auch das Projekt SUKI habe beraten. Inzwischen sind alle drei begeisterte Förderer der Stiftungsfamilie und profitieren von deren Angeboten. So bieten nicht nur die Deutsche Bahn, sondern auch die Stiftungen einen kleinen Ersatz für die fehlende Familie.

Yazan freut sich auch über die gute Zusammenarbeit mit den Tochtergesellschaften der DB Systel und über die freundliche kollegiale Atmosphäre: „Außerdem habe ich bei DB Systel immer einen Ansprechpartner.“ Omar betont das Vorhandensein eines Betriebsrats sowie einer Jugendvertretung. „So können die Azubis, Mitarbeiter und die Arbeitgeber nicht in unendliche Konflikte kommen“, sagt er. Mohammad wirft ein: „Alles ist perfekt – außer Corona. Ich habe mein Büro, ehrlich gesagt, vermisst.“

„Die Situation ist für mich nicht einfach“, sagt Omar, der allein lebt. Gerade zu Ramadan, an dem alle wie gewohnt fasten. Das Abendgebet in der Moschee als wichtiges Ritual im Ramadan sei wegen der Coronamaßnahmen nicht möglich. Auch Mohammad bleibe zu Hause oder gehe oft mit seinem Kind spazieren. Seine Familie erreicht er über Videochat, er spricht viel mit ihnen.

Yazan hat sich mit paar Nachbarn zusammengeschlossen, um Senioren und Risikogruppen beim Einkaufen etc. zu unterstützen. „Gott sei Dank bin ich bis jetzt gesund und das wünsche ich jedem“, bekräftigt er.

„MIR GEFÄLLT AN DEUTSCHLAND, DASS ALLES DURCH DIE GESETZE GEREGLT IST UND DASS SICH ALLE MENSCHEN AN DIESE GESETZE HALTEN – OB ALT ODER JUNG, REICH ODER ARM, SPIELT DABEI KEINE ROLLE.“

[Yazan A.]

Yazan A. kommt aus Deir ez-Zor in Syrien, ist 24 Jahre alt und seit November 2015 zusammen mit seinem 22-jährigen Bruder in Deutschland. Bei der DB Systel macht er eine Ausbildung zum IT-Systemkaufmann und ist im ersten Lehrjahr.

Omar F. ist 23 Jahre alt und kommt aus Somalia. Er lebt seit fünf Jahren in Deutschland und macht eine Ausbildung zum Fachinformatiker.

Mohammad I. ist Auszubildender zum IT-Systemkaufmann im zweiten Lehrjahr. Er ist 26 Jahre alt, kommt ursprünglich aus Hassaka in Syrien und ist seit 2015 in Deutschland.

Urlaubszeit – Reisezeit!

Einfach mal wieder wegfahren und eine Auszeit genießen – die Vorfreude auf den Sommerurlaub ist in Zeiten von Corona wohl noch viel größer als sonst. Viele Menschen verreisen gern, und sehr häufig gehen die Reisen ins Ausland.

Wir möchten Ihnen nachfolgend einen Überblick, der keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, über die tariflichen Bestimmungen geben. Einzelheiten lesen Sie bitte im Tarif der KVB nach.

Die Berechnung ärztlicher Leistungen im Ausland erfolgt nach anderen Grundsätzen und in einzelnen Ländern zum Teil auf wesentlich höherem Preisniveau, als dies im Inland der Fall ist. Zudem können Aufwendungen z. B. für den Rücktransport an den Wohnort anfallen, deren Bezuschussung nach dem Tarif der KVB nicht möglich ist.

Unser Tipp:

Der Abschluss einer zusätzlichen privaten Auslandsreisekrankenversicherung – wie sie von verschiedenen Versicherern angeboten wird – ist unabhängig vom Ziel sinnvoll und empfehlenswert. Damit können Sie sich gegen diese Risiken absichern.

Welche Leistungen übernimmt die KVB?

KVB-Versicherten werden auch Zuschüsse zu den Aufwendungen einer medizinisch notwendigen Behandlung im Ausland

gewährt. Derartige Aufwendungen gelten wie im Inland entstanden, wenn die Behandlung in einem Mitgliedsstaat der EU durchgeführt wurde. Für innerhalb der Europäischen Union entstandene zuschussfähige Aufwendungen einschließlich stationärer Leistungen in öffentlichen Krankenhäusern (Tarifstellen 1.13 bzw. 8.4) wird kein Kostenvergleich durchgeführt, d. h., die Aufwendungen gelten grundsätzlich als zuschussfähig. Dies gilt sowohl bei plötzlicher Erkrankung und bei Unfällen während eines Urlaubs als auch bei einer geplanten Heilbehandlung (Massagen, Bäder usw.).

Behandlungen außerhalb der Europäischen Union werden in der Höhe als zuschussfähig anerkannt, wie sie bei einer gleichartigen Behandlung im Inland entstanden wären. Welche vergleichbaren Aufwendungen im Inland entstanden wären, hat das Mitglied im Zweifel nachzuweisen. Ein Kostenvergleich findet nicht statt für ärztliche und zahnärztliche Leistungen bis zu 1.000 Euro je Krankheitsfall oder wenn das Mitglied oder ein mitversicherter Angehöriger zur Notfallversorgung das nächstgelegene Krankenhaus aufsuchen musste.



Schutzimpfungen

Aufwendungen für die von der ständigen Impfkommision (STI-KO) empfohlenen Schutzimpfungen werden bezuschusst. Impfungen aus Anlass privater Reisen in Gebiete außerhalb der Europäischen Union über die für den Aufenthalt innerhalb der EU vorgesehenen hinaus sind nicht zuschussfähig.

Krankenhausbehandlung

Eine direkte Abrechnung der Aufwendungen für eine stationäre Behandlung ist zwischen der KVB und den Krankenhäusern im Ausland grundsätzlich nicht möglich.

Behandlungen besonderer Art

Die Aufwendungen für Behandlungen besonderer Art (Massagen, Bäder usw.) sind auch zuschussfähig, wenn sie von einem Arzt im Ausland schriftlich verordnet werden.

Beförderungskosten

Bei Unfällen und plötzlichen Erkrankungen im Ausland werden Beförderungskosten für den Transport vom Aufenthaltsort zur nächsten geeigneten Behandlungsstätte und zurück nach den Bestimmungen der Tarifstelle 1.17 als zuschussfähig anerkannt.

Beförderungskosten für den Rücktransport an den Wohnort oder in ein wohnortnahes Krankenhaus werden nicht bezuschusst.

Auslandsrechnungen

Zu beachten ist, dass KVB-Versicherte auch im Ausland als Selbstzahler gelten und die Kosten zunächst „vor Ort“ begleichen müssen. Daher achten Sie bitte unbedingt darauf, dass die Rechnungen neben dem Rechnungsdatum insbesondere Angaben zum Rechnungssteller und zur behandelten Person sowie

die Diagnose und eine detaillierte Leistungsbeschreibung mit Tag, Anzahl und Art der Behandlungen sowie den Einzel- und Gesamtpreis enthalten.

Zu Rechnungen und Belegen über Aufwendungen von mehr als 1.000 Euro, die in ausländischer Sprache verfasst sind, ist auf Kosten des Mitglieds eine Übersetzung beizufügen. Bis 1.000 Euro ist eine kurze Erklärung des Mitglieds über Art und Umfang der Behandlung ausreichend. Bitte beachten Sie auch, dass Sie uns bei Rechnungsbeträgen in ausländischer Währung einen Nachweis des Umtauschkurses beilegen können. Sollten Sie keinen Nachweis vorlegen, wird der von der Reisebank AG zur Verfügung gestellte Umtauschkurs am Tag der Bearbeitung des Erstattungsantrages zugrunde gelegt.

Blieben Sie gesund!

Hinweis

Die KVB-Info im Magazin auf den Seiten 28–30 wird von vielen Lesern aufmerksam gelesen. Diese Seiten informieren die Mitglieder über die Krankenversorgung der Bundesbahnbeamten (KVB). Die Inhalte werden von der KVB verfasst. Auskünfte 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





Informationen zur Anschlussheilbehandlung

Der Ersatz eines Hüft- oder Kniegelenks, die Notfallversorgung eines Herzinfarkts und weitere schwerwiegende Behandlungen erfolgen zumeist stationär im Krankenhaus. Daran schließt sich meistens eine medizinische Rehabilitationsmaßnahme als Anschlussheilbehandlung (AHB) an. Diese liegt auch vor, wenn die Rehabilitationsmaßnahme nach einer ambulanten Operation, Strahlen- oder Chemotherapie notwendig ist. Die Anschlussheilbehandlung muss vor Beginn bei der Geschäftsgruppe Rehabilitation bei der Hauptverwaltung der Krankenversorgung der Bundesbahnbeamten (KVB) mit Formantrag der KVB beantragt und genehmigt werden.

Antragstellung

Der Sozialdienst des Krankenhauses hilft bei der Planung der Anschlussheilbehandlung wie auch beim Ausfüllen des Antrags auf Anschlussheilbehandlung (AHB-Antrag). Die Anschlussheilbehandlung ist vom KVB-Mitglied zu beantragen. Der AHB-Antrag ist vom KVB-Mitglied und aus Datenschutzgründen zusätzlich von den Patienten zu unterschreiben. Die KVB benötigt darüber hinaus einen Befundbericht, mit dem der Krankenhausarzt die medizinische Notwendigkeit der Anschlussheilbehandlung dokumentiert. Im Befundbericht soll auch eine geeignete Rehabilitationseinrichtung vorgeschlagen werden. Die Geschäftsgruppe Rehabilitation entscheidet über den AHB-Antrag gemäß Satzung und Tarif nach Eingang der erforderlichen Unterlagen.

AHB mit Einweisung oder als Selbstzahler

Im Regelfall wird die Anschlussheilbehandlung zur Durchführung innerhalb Deutschlands mit Einweisung durch die KVB beantragt. Bei Genehmigung erteilt die KVB einer Rehabilitationseinrichtung den Behandlungsauftrag mit Kostenzusage zum pauschalen Pflegesatz. Dieser deckt alle notwendigen Aufwendungen wie Unterkunft, Verpflegung, Arzt und Anwendungen ab. Es können nur solche Rehabilitationseinrichtungen einen Behandlungsauftrag erhalten, die von der Deutschen Rentenversicherung oder der gesetzlichen Krankenkasse zugelassen sind.

Die AHB kann auch zur Durchführung innerhalb Deutschlands oder in einem Mitgliedsstaat der Europäischen Union ohne Einweisung durch die KVB als Selbstzahler beantragt werden. Die Patientin bzw. der Patient muss nach der Genehmigung mit einer geeigneten und zugelassenen Rehabilitationseinrichtung einen Behandlungsvertrag abschließen. Häufig ist eine Vorauszahlung zu leisten. Innerhalb Deutschlands sind Rehabilitationseinrichtungen zuschussfähig, die von der Deutschen Rentenversicherung oder der gesetzlichen Krankenkasse zugelassen sind oder die Voraussetzungen des § 107 Absatz 2 SGB V erfüllen. Die Behandlung kann auch von einem qualifizierten Leistungserbringer in einem Mitgliedsstaat der Europäischen Union, der im jeweiligen nationalen System der Krankenversicherung zur Versorgung der Versicherten zugelassen ist, erbracht werden.

Behandlungsdauer und Bezuschussung

Bei einer Anschlussheilbehandlung sind Wahlleistungen, wie z. B. Chefarztbehandlung oder besondere Unterbringung, nicht zuschussfähig. Die stationäre AHB wird für eine Behandlungsdauer von drei Wochen genehmigt. Bei einer teilstationär/ganztäglich ambulant genehmigten AHB entspricht dies 15 Behandlungstagen. Die Rehabilitationseinrichtung kann in medizinisch begründeten Fällen eine Verlängerung beantragen. Die Mehrkosten der Beförderung zu einem anderen als dem nächstgelegenen Ort, an dem eine geeignete Behandlung möglich ist, sind nicht zuschussfähig.

Zu den Aufwendungen einer von der KVB genehmigten Anschlussheilbehandlung erhält ein KVB-Mitglied mit vollem Tarifanspruch einen Zuschuss in Höhe von 90 % der zuschussfähigen Aufwendungen von Anschlussheilbehandlung und Beförderungskosten.

Bei der AHB mit Einweisung rechnet die Rehabilitationseinrichtung die Kosten der AHB direkt mit der Geschäftsgruppe Rehabilitation ab. Diese stellt dem Mitglied den tariflichen Eigenbehalt in Rechnung. Bei einer AHB ohne Einweisung sind die Rechnungen selbst zu begleichen. Anschließend kann das Mitglied den Zuschuss bei der Geschäftsgruppe Rehabilitation beantragen. Hierzu wird eine Bescheinigung der Rehabilitationseinrichtung über den niedrigsten Tagessatz für Unterkunft, Verpflegung und Pflege benötigt. Falls die anererkennungsfähigen Höchstsätze überschritten werden, ist mit einem erhöhten Eigenanteil zu rechnen. Auch besteht das Risiko, dass nicht alle in Rechnung gestellten Leistungen zuschussfähig sind.

Weitere Informationen

AHB-Antrag, Befundbericht und Informationen sind im Internetaufttritt der KVB unter www.kvb.bund.de veröffentlicht.

Auskünfte erteilen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geschäftsgruppe Rehabilitation unter der Rufnummer 069 24703385 oder per E-Mail an reha@kvb.bund.de



Nähen verbindet

„Bei mir ratterte die Nähmaschine in jeder freien Minute“, sagt Franziska Weber. Die Gesamtkoordinatorin für Nachwuchskräfte der DB Fernverkehr Stuttgart hat die Aktion „Gemeinsam nähen für den Corona-Schutz“ ins Leben gerufen, um Mund-Nasen-Masken für DB-Kollegen anzufertigen – jeder für sich, aber virtuell verbunden. Die Idee entstand bei einer Onlinebesprechung mit ihren Azubis.

Kollegen nähen für Kollegen

Woher bekommen wir den Stoff? Wer kann uns dabei helfen? Sofort fiel Franziska Weber die Stiftungsfamilie ein – allen voran „Nähfee“ Karin Krüger. „Ich wusste, dass Karin die Nähgruppe der Stiftungsfamilie in Kornwestheim leitet“, sagt sie. Die beiden kennen sich aus gemeinsamen Fernverkehrszeiten; heute kümmert sich Karin Krüger bei DB Station & Service in Stuttgart um Personalangelegenheiten. „Wir sind normalerweise zehn bis fünfzehn Personen und nähen eigentlich Taschen oder Blusen“, erklärt Karin Krüger. „Wegen der Abstandsregeln war gemeinsames Nähen natürlich nicht möglich, so entstand die Idee der digitalen Variante.“

Virtueller Workshop

Schließlich holt sich die beiden Silvana Weag von der Stiftungsfamilie ins Boot, die die Servicebüros Stuttgart und Karlsruhe leitet. Gemeinsam mit DB Training entwickelten sie das virtuelle Format. „Nähen zu streamen – eine spannende Sache“,

sagt Silvana Weag, „und in Coronazeiten die beste Möglichkeit, gemeinsam etwas zu bewegen“. Am 15. April fand der erste virtuelle Nähworkshop der Stiftungsfamilie statt, weitere Termine folgten wegen der großen Nachfrage. Während einer zweistündigen Videokonferenz konnten Interessierte unter Anleitung von Karin Krüger ihre eigene Mund-Nasen-Maske herstellen. So nähten auch viele Ehrenamtliche der Stiftungsfamilie fleißig mit. „Die Resonanz war grandios“, freut sich Silvana Weag auch heute noch. Danach trudelte eine E-Mail nach der anderen ein – von Bahnern der verschiedensten Geschäftsbereiche, die Masken haben, aber auch von denen, die sie nähen wollten. „Genau darauf hatten wir gesetzt: dass sich möglichst viele Menschen beteiligen, um etwas Sinnvolles, aber auch Kreatives zu tun. Herzlichen Dank noch einmal an alle fleißigen Helfer!“

Leider sind alle Masken verteilt, aber mit unserer Nähanleitung auf www.stiftungsfamilie.de ist es gar nicht so schwer – versprochen!



BSW-
Exklusiv-Reisen

DA MUSS ICH MIT!

Frühlingszauber – Flusskreuzfahrt auf dem Rhein zur Tulpenblüte nach Holland!

BSW-Exklusiv-Reise

ab 899 €

Termin: **26.03.2021 – 01.04.2021 (Fr – Do)**

Kommen Sie in Frankfurt/M. an Bord der luxuriösen MS George Eliot*****! Entdecken Sie mit uns Hollands lebendige Rheinmetropolen und die malerischen Orte entlang des mächtigen Stroms, wenn wir bis Amsterdam, in das Venedig des Nordens, gleiten. Tauchen Sie ein in das prächtige Tulpenmeer im Keukenhof und wandeln Sie auf dem Teppich aus mehr als 800 Tulpensorten.

- 7 Tage an Bord der MS George Eliot***** in der gebuchten Kabinenkategorie
- Vollpension mit Frühstücksbuffet, Vormittagsbouillon, Mittagsmenü (3-Gang), Kaffeestunde (Kaffee, Tee, Kuchen), Abendmenü (4-Gang), Mitternachtsnack
- Getränkepaket inklusive: Auswahl an Getränken zu den Hauptmahlzeiten mit Hauswein, offenem Bier, Softdrinks, Säften und Mineralwasser
- Transfer von Frankfurt Hbf. zum Anleger und Rücktransfer von Amsterdam nach Köln Hbf.
- BSW-Reisebegleitung durch Herrn Hartmut Berntßen
- u. v. m.

Preis pro Person:

Doppelkabine

ab 899 €

Fordern Sie gleich den ausführlichen Flyer an.

BSW-Reiseberatung | Telefon: 0821 2427-300 |

E-Mail: bsw-touristik@stiftungsfamilie.de | www.bsw-touristik.de

