

05|2022

STIFTUNGSFAMILIE

DAS MAGAZIN DER STIFTUNGEN BSW UND EWH

**Special: Soziale
Geschichten**



STIFTUNGSFAMILIE
BSW & EWH

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Jahr fordert uns allen viel ab. Corona lässt uns anders arbeiten, denken und leben. Die wirtschaftliche und die politische Weltlage halten uns in Schach. Dazu kommen bei einigen von uns ganz persönliche Schicksalsschläge. Sie werden in dieser Ausgabe des Magazins Geschichten über Menschen lesen, die offen über ihre Herausforderungen sprechen.

Uns ist es wichtig, diese Menschen nicht allein zu lassen, ihnen Halt zu geben, Mut zu spenden und gemeinsam mit ihnen lösungsorientiert nach vorn zu blicken. Wir sehen die vordringlichste Aufgabe der Stiftungsfamilie darin, Bahnbeschäftigten und ihren Familien in Katastrophen, Krankheit und Not zu helfen. Unsere Stifter, also die Deutsche Bahn und das Bundeseisenbahnvermögen, bestärken uns in diesem Bewusstsein. Wir haben uns in den letzten Monaten mit ihnen strategisch ausgetauscht und die Kernidentitäten der Stiftungsfamilie definiert. Über eine groß angelegte Umfrage haben wir in einem zweiten Schritt unsere Mitglieder danach befragt, wie sie uns sehen und was sie sich von uns wünschen.



Vorsitzender des Geschäftsführenden Vorstands

Der Auftrag, den wir aus den bisherigen Ergebnissen der Befragung mitnehmen, ist, unsere jetzigen Angebote genau zu prüfen, sie noch gezielter auf die Bedürfnisse der Mitglieder zuzuschneiden und unser soziales Handeln darauf auszurichten. Wir haben uns vorgenommen, bis zum Frühjahr nächsten Jahres einen Fahrplan erstellt zu haben. Selbstverständlich werden wir Sie darüber auf dem Laufenden halten.

Ich wünsche Ihnen eine ruhige und besinnliche Vorweihnachtszeit. Lassen Sie sich nicht stressen, seien Sie optimistisch und starten Sie positiv ins neue Jahr! Wir freuen uns darauf, die Stiftungsfamilie gemeinsam mit Ihnen in die Zukunft zu führen.

Herzlichst
Ihr Siegfried Moog

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:
BSW-Reisezentrum, Telefon: 0821 2427-300

Brennstoffe BHbv (Bahn-Hausbrandversorgung):
Telefon: 069 809076-333, E-Mail: infobhbv@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 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: Stiftungsfamilie, zplusz, iStockphoto, privat, Jordi Mora – stock.adobe.com

Erscheinungsweise fünfmal jährlich
Das Magazin finden Sie auch als blätterbares E-Paper auf www.stiftungsfamilie.de

Druck: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Hinweis: Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung

Nächste Ausgabe: Februar 2023



Im Fokus

Unsere DNA: Bausteine fürs Leben

Seiten 4 bis 7



Soziales

„Philipp ist so ein kluger und freundlicher Junge“

Seiten 8 bis 9

Soziales

„Uns hat es dreifach getroffen“
In Sicherheit leben

Seiten 10 bis 11

Soziales

Endlich Familienkur

Seiten 12 bis 13

Soziales

Zurück ins Gleichgewicht
„Alleine hätte ich das nicht geschafft“

Seiten 14 bis 15

Beitrittserklärung

Miteinander – Füreinander

Seite 16

Marktplatz | Menschen verbinden

Seite 17

Soziales

Pflege fällig?
Stressfrei durchs Jahr

Seiten 18 bis 19

Soziales

Starke Frauen
Gemeinschaft schenken
„Depression darf kein Stigma sein“

Seiten 20 bis 21

Soziales

Herzlichen Dank für Ihre Spende
Rein ins pralle Leben

Seiten 22 bis 23

DEVK

Sicher ans Ziel: Reisen mit dem Auto

Seite 24

Soziales

Gemeinsame Stiftungswege
Bärenstarke Ferien

Seite 25

Freizeit

Leben Sie sich aus
Große Kultur zum Jubiläum

Seite 27

KVB

Klinik Königstein der KVB
mit zwei neuen Chefarzten
Beiträge private Pflegeversicherung (PPV) für 2023

Seiten 28 bis 30

Soziales

Kinderwünsche erfüllen

Seite 31

Spendenkonto

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

Jetzt spenden

Die drei Kern-
identitäten der
Stiftungsfamilie:

1. Wir helfen
sozial benachtei-
ligten Menschen
im Bahnbereich

2. Wir managen
Not- und Krisen-
situationen

3. Wir fördern
und erhalten die
Gesundheit

Unsere DNA: Bausteine fürs Leben

Seit 120 Jahren gibt es die Stiftungen BSW und EWH – von Anbeginn mit der Ausrichtung, Bahnbeschäftigten und ihren Familien zur Seite zu stehen: in einer Gemeinschaft, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt, in Krisenzeiten da ist und gute Momente teilt. Ein starker ehrenamtlicher Einsatz prägt dabei gestern wie heute die Stiftungen, die seit 2018 als Stiftungsfamilie BSW und EWH nach außen treten.

Da Leben Veränderung heißt, stellen auch wir uns kontinuierlich dem Wandel und schauen ganz genau hin: Wer ist die Stiftungsfamilie heute? Wer wollen wir morgen sein? Was brauchen unsere Mitglieder? Was wünschen sie sich von uns? Fragen, die wir Christiane Schwab-George und Isabell Weidmann aus dem sozialen Bereich der Stiftungsfamilie sowie unserem Vorstandsvorsitzenden Siegfried Moog, der am Gespräch virtuell teilnahm, gestellt haben.

Wer wollen wir sein?

Siegfried Moog: Wir sind eine starke soziale Gemeinschaft. Ohne überheblich klingen zu wollen, denke ich, dass schon in unserer DNA alles steckt, was wir dazu brauchen, um aktive und ehemalige Bahnbeschäftigte zu unterstützen. Und das tun wir ja auch seit Jahrzehnten erfolgreich. Nichts ist allerdings so gut, als dass es nicht besser sein könnte. Außerdem verändern sich unsere Lebenswelten ständig – gerade jetzt, das spüren wir ja alle. Die Stiftungsfamilie soll auch zukünftig am Puls der Zeit sein und die

Bedürfnisse ihrer Mitglieder in den Mittelpunkt ihres Denkens und Handelns stellen. Ich sehe unseren Auftrag darin, dass wir uns gemeinsam mit den Bedürfnissen unserer Stakeholder und Mitglieder weiterentwickeln. Denn Stillstand bedeutet Rückschritt.

Welche Bedürfnisse sind das?

Siegfried Moog: Um dies herauszufinden, haben wir uns zunächst intensiv mit unseren Stiftern, also der Deutschen Bahn und dem Bundeseisenbahnvermögen,

strategisch ausgetauscht. Die zentrale Fragestellung war dabei: Warum genau unterstützen Sie die Stiftungsfamilie? Wir haben in diesem Prozess drei Kernidentitäten für uns definiert: 1. Wir helfen sozial benachteiligten Menschen im Bahnbereich, 2. Wir managen Not- und Krisensituationen, beispielsweise beim Hochwasser im letzten Jahr und in der Ukraine Krise, 3. Wir fördern und erhalten die Gesundheit. Außerdem wollten wir von unseren Mitgliedern über eine groß ange

Siegfried Moog



(v. l.) Isabell Weidmann, Christiane Schwab-George und Adrienne Hinze

legte Umfrage wissen: Was wünschen Sie sich von uns? Nun gilt es, unsere bestehenden Angebote auf Passgenauigkeit zu überprüfen. Wir werden selbstverständlich über die Resultate berichten.

Christiane Schwab-George: Erste Ergebnisse zeigen, dass wir ganz richtig mit unserer Ausrichtung liegen, zukünftig noch gezielter zu agieren: kein Gießkannenprinzip also in unseren Leistungen, sondern den individuellen Menschen mit all seinen Bedürfnissen verstehen und ihn „empowern“, also befähigen. Wir wollen Menschen in die Lage versetzen, ihr Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen und es auch selbst zu gestalten: Hilfe zur Selbsthilfe – im Übrigen der Grundgedanke schon bei der Gründung der damaligen Stiftungen BSW und EWH.

Was heißt das konkret?

Isabell Weidmann: Das ist ganz unterschiedlich und individuell. Dafür braucht es bei einer Person nur ein Gespräch, in dem sie eine Orientierung erhält, die sie selbstständig umsetzen kann, beispielsweise, an welches betriebliche Gremium sie sich wenden kann. Bei einer anderen Person ist die Situation komplexer, und wir müssen erst einmal herausfinden, was am dringendsten ist und was anschließend in Ruhe geklärt werden kann. Diese Menschen begleiten wir dann über einen längeren Zeitraum.

Christiane Schwab-George: Das sehe ich ganz genauso. Wir haben in den letzten Jahren gelernt, noch tiefer zu gehen und ganzheitlich zu ergründen, warum sich ein Mensch an uns wendet.

Und wie machen Sie das?

Isabell Weidmann: Das Gespräch auf Augenhöhe spielt eine zentrale Rolle – und es bleibt in der Regel nicht bei dem einen Gespräch. Wir analysieren in diesem Austausch so genau wie möglich, wo die Bedürfnisse liegen, wie eine Person in die Situation gekommen ist, in der sie sich befindet. Und legen zuerst gemeinsam fest, wie die passgenaue Hilfe aussehen kann, und dann, wie und wo sie zu bekommen ist.

Siegfried Moog: Ich nenne das unseren 360-Grad-Blick: Wir gehen quasi um den Menschen herum, schauen genau hin und verstehen seine Bedürfnisse wirklich, bleiben also nicht an der Oberfläche. Beispiele dafür finden Sie in dieser Sozialausgabe des Magazins. Dabei ist es auch wichtig, die Grenzen unserer Unterstützung zu kennen.

Christiane Schwab-George: Ein entscheidender Punkt: Wir können nicht überall und bei jeder Herausforderung helfen, aber wir wissen in der Regel, wer es kann. Wir sind Teil eines großen Netzwerks und das bauen wir stetig aus.

Haben Sie ein Fallbeispiel?

Isabell Weidmann: Sicher: Ein Vater zweier kleiner Kinder hat sich an uns gewandt. Er lebt in Trennung, hat Schulden aus früheren notwendigen Anschaffungen, die Familie kann sich keine zweite Wohnung leisten. Seine persönliche Situation belastet ihn stark und das hat auch Auswirkungen auf seinen Beruf. Wir analysieren hier zunächst genau, was die Familie braucht, um wieder selbstbestimmt ihr Leben in die Hand nehmen zu können. Wir prüfen, welche Möglichkeiten der Unterstützung wir in der Stiftungsfamilie haben: Was kann unsere psychosoziale Beratung leisten? Was können wir für die Kinder tun und wie ist die Wohnungssituation langfristig zu klären? Dann nutzen wir unser externes Netzwerk und vermitteln ggf. an eine Schuldnerberatung, unterstützen bei der Suche nach einer Psychotherapie, klären die Möglichkeiten einer Kinderbetreuung. Den Weg muss diese Familie allein gehen, wir geben Impulse und sind an ihrer Seite, solange sie uns braucht.

Siegfried Moog: Unser Ziel ist es, eine Toolbox für jede Lebenslage bereitzuhaben, einen Baukasten, wenn man so will: Daraus entnehmen wir die jeweils hilfreichen Bausteine und implementieren sie gemeinsam mit der betroffenen Person in deren Leben. Ich komme nochmals auf das eingangs Gesagte zurück: Ich bin der festen Überzeugung, dass in unserer Stiftungs-DNA diese Bausteine fürs Leben stecken. Was wir bereits dafür tun und was wir noch brauchen, um diese freizulegen? Lernen, Input, Know-how, Erwartungen, Menschen und finanzielle Mittel.



Liebe Reisegäste,

uns alle belastet der Krieg in der Ukraine. Wir sind verunsichert und machen uns Sorgen um die Zukunft – im Hinblick auf die weltpolitische Lage, die menschlichen Schicksale und die Entwicklung der eigenen Lebenshaltungskosten. Auch wir in der Stiftungsfamilie spüren die Auswirkungen der aktuellen Preissteigerungen auf den Weltmärkten deutlich. Energie, Lebensmittel, Dienstleistungen, Verbrauchsmaterial, Instandhaltung: Wir stoßen langsam an unsere finanziellen Grenzen.

Daher mussten wir uns zu einem außergewöhnlichen Schritt entschließen: Wir werden für alle Buchungen ab dem 1. Januar 2023 in unseren Hotels und Ferienwohnungen einen Inflationszuschlag erheben, Details dazu finden Sie nebenstehend. Dieser Beitrag soll uns helfen, einen Teil der gestiegenen Kosten abzufedern.

Wir haben uns diese Entscheidung nicht leicht gemacht, sehen aber derzeit keine Alternative. Wir hätten anderenfalls deutlich weniger Budget für unsere sozialen Aktivitäten zur Verfügung, und das möchten wir unbedingt vermeiden – gerade in diesen bewegten Zeiten voller Unsicherheit und Sorge. Sie lesen in dieser Ausgabe des Magazins, wie wertvoll und wichtig das soziale und solidarische Gesicht unserer Stiftungsfamilie ist. Deshalb war und ist dieser Inflationszuschlag das kleinere Übel. Dabei haben wir uns bewusst für das Modell eines separaten Zuschlags entschieden und keine generelle Erhöhung der Preise vorgenommen, wie es viele Hotels und Ferienwohnungen am freien Markt derzeit tun. Außerdem war es uns wichtig, den Zuschlag moderat zu gestalten, um Sie nicht zu stark zu belasten.

Wir möchten Ihnen mit Transparenz und Offenheit begegnen – und sagen Ihnen verbindlich zu, dass wir diesen Zusatzbeitrag sofort wieder abschaffen werden, sobald sich die wirtschaftliche Lage entspannt.

Wir sind davon überzeugt, mit dieser Lösung einen guten Mittelweg gefunden zu haben, der es uns ermöglicht, auch weiterhin unserer sozialen Verantwortung gegenüber Menschen, denen es nicht so gut geht, gerecht werden zu können. Wenn wir die Last auf viele verteilen, dann ist sie am Ende für alle leichter zu tragen – das ist der Zusammenhalt in einer Familie.

Wir bitten Sie also herzlich um Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung. Helfen Sie uns mit derselben Treue, die wir von Ihnen kennen. Vielen Dank!

Herzliche Grüße von Ihren Geschäftsführenden Vorständen

Siegfried Moog und Danilo Zanotti

Inflationszuschlag

- Für alle BSW-Hotels und -Ferienwohnungen
- Zunächst begrenzt auf das Reisejahr 2023
- Nur für Buchungen ab dem 1. Januar 2023, Buchungen bis 31. Dezember 2022 bleiben vom Zuschlag unberührt
- Der Zuschlag gilt je Wohneinheit (Zimmer oder Wohnung) und ist unabhängig von der Personenzahl. Er gilt für Tagungen, Gruppenreisen und Privatreisen.
- Höhe des Zuschlags pro Tag:
 - Alle Standorte an der Ost- und Nordsee, in Schöнау am Königssee, Garmisch-Partenkirchen und Baiersbrunn: 6 Euro in der Hauptsaison, 4 Euro in den anderen Saisonzeiten
 - Alle anderen Standorte: 3 Euro in der Hauptsaison, 2 Euro in den anderen Saisonzeiten

AM
5. DEZEMBER
IST INTERNATIONALER
TAG DES EHRENAMTS:
VIELEN DANK FÜR
IHR SOZIALES
ENGAGEMENT!

Familie Witt

„Philipp ist so ein kluger und

Seit 2003 ist Angelo Witt bei der Deutschen Bahn beschäftigt – und Mitglied in der Stiftungsfamilie. „Ich habe mir damals, ehrlich gesagt, keine großen Gedanken darüber gemacht, ob die Stiftungen BSW und EWH auch mal etwas für mich tun können. Ich fand nur, dass eine soziale Gemeinschaft immer gut ist“, erzählt der 48-Jährige. Und er musste sich darüber zunächst auch keine Gedanken machen: Sohn Leonard kam 2005 auf die Welt und ein Jahr später kaufte er mit seiner Frau ein Reihenhäuschen im ländlichen Schenefeld bei Hamburg. Dass es nur eine Toilette im ersten Stock gibt, darüber hat sich das junge Paar natürlich nicht den Kopf zerbrochen. Als im Sommer 2011 der zweite Sohn Philipp geboren wurde, schien das Glück der Familie perfekt – bis bei dem Jungen Duchenne-Muskeldystrophie also Muskelschwund, diagnostiziert wurde.

„Es ist schwer“

„Das war ein Schock für uns. In der Familie liegt diese Krankheit nicht, und dann haben wir erfahren, dass es manchmal zu Eigenmutationen kommen kann“, erklärt Angelo Witt. Die Duchenne-Muskeldystrophie greift zuerst die Beine an und schreitet über die Arme und den Rumpf voran. Muskelschwund ist unheilbar und wird üblicherweise mit cortisonhaltigen Medikamenten behandelt – die nur den Prozess verlangsamen.

„Seit 2017 nimmt Philipp die Medikamente“, erzählt uns Tatjana Witt. „Es ist schwer, weil wir sehen, wie Philipp trotzdem immer schwächer wird. Mittlerweile kann er sich nicht mehr alleine aufsetzen. Umso wichtiger war der Einbau des Treppenlifts vor vier Jahren, weil ich meinen Jungen nicht mehr tragen kann. Es war so eine große Erleichterung für uns, dass uns die Stiftungsfamilie da unter die Arme greifen konnte“, freut sich die 43-jährige Mutter, die als Erzieherin arbeitet.

„Wir sind so dankbar“

Von den Möglichkeiten der finanziellen Hilfen der Stiftungsfamilie hatte Angelo Witt über einen Artikel in der Sonderausgabe „Sozial und Mensch“ erfahren: 2017 berichteten wir über ein ähnliches Schicksal. „Ich habe das gelesen und gedacht, ich frage einfach mal nach. Wir sind so dankbar, dass es geklappt hat. Ich arbeite zwar mittlerweile bei DB Netz am Hamburger Hafen als Weichenwärter und bin nicht mehr auf dem Zug, habe aber Wechselschichten. Da bleibt viel an meiner Frau hängen, die ja auch an fünf Tagen in der Woche halbtags arbeitet.“

„Wir sind so dankbar“

Der 48-Jährige hat keine weiteren Verwandten und die Eltern seiner Frau sind über 80. „Ich habe zwar Geschwister, die uns sehr unterstützen“, erzählt Tatjana Witt, „aber sie haben ja selbst ihr Leben und ihre Arbeit. Und es ist halt schon auch sehr ländlich hier. Wir haben keine pflegerische Unterstützung, aber Phi-



Philipp mit Snowy

Die Stiftungsfamilie hat den dringend nötigen Treppenlift und ein rollstuhl-gerechtes Auto bezuschusst.

freundlicher Junge“

lipp wird morgens zur Schule abgeholt und mit-tags wieder gebracht – eine echte Erleichterung. Und unser Großer hilft auch sehr. Er will später mal Medizin studieren bzw. in die Forschung gehen. Wir sind sehr stolz auf ihn.“

„Leonard ist ganz wichtig für Philipp“

„Überhaupt kommen die beiden richtig gut klar miteinander“, ergänzt Angelo Witt. „Bevor Philipps Achillessehnen vor einiger Zeit verlängert wurden, damit er sich wenigstens drinnen etwas bewegen kann, hat er mit Leonard über die Operation gesprochen, die ihm Angst machte. Und dann kam er zu uns und erklärte: ‚Leonard hat mich jetzt beruhigt.‘ Philipp hat keine Freunde. Das war auch der Grund dafür, dass seit zwei Jahren Snowy bei uns ist. Der weiße Schäferhund ist zu Philipps treuem Wegbegleiter geworden. Dass die Stiftungsfamilie gerade ein rollstuhlgerechtes Auto bezuschusst hat, ist so toll für uns als Familie. Endlich können wir auch mal zusammen etwas machen und Philipps Rolli einfach so in den Wagen stellen.“

In der integrativen Schule, auf die Philipp geht, ist er sehr beliebt, erzählen uns die Eltern. „Aber mehr bei den Lehrern, weil er so intelligent ist. Er war schon als Kleinkind schlau und jetzt kann er sogar schon super Englisch sprechen“, verrät Tatjana Witt. „Und Philipp ist so ein sensibler und lieber Junge. Er bedankt sich oft bei mir, weil er ja weiß, dass er viel Hilfe braucht. Und dann sagt er:

‚Mama, tut mir leid, dass du das machen musst.‘ Wir wünschen uns sehr, dass diese Krankheit gestoppt wird und Philipp sein Leben genießen kann.“

„Manchmal wächst mir das über den Kopf“

Und es gibt begründete Hoffnung in Form einer Gentherapie, die sich noch in der Forschung befindet: Sie soll den Verlauf der Duchenne-Muskeldystrophie nicht nur verlangsamen, sondern stoppen können. Das heißt, dass der dann vorliegende körperliche Zustand bestehen bliebe. Philipps Eltern warten dringend darauf, dass ihr Junge mit dieser neuen Therapie behandelt werden kann. Sie werden allerdings bisher getröstet. Erschwerend kommt hinzu, dass Philipp zu Beginn der Therapie ein halbes Jahr ohne seine jetzigen Medikamente sein müsste – ein Wettlauf gegen die Zeit.

„Natürlich ist das schwer aushaltbar“, sagt Angelo Witt. Umso wichtiger ist eben auch, dass wir durch das große Auto jetzt flexibler sind. Schon alleine, damit wir mal auf andere Gedanken kommen und gemeinsam etwas anderes erleben“, freut sich der 48-Jährige. „Manchmal wächst mir das alles, ehrlich gesagt, schon ein bisschen über den Kopf“, gibt Tatjana Witt zu. „Das Warten auf einen Therapieplatz, die psychische Anspannung ... Als Paar haben wir so gut wie überhaupt keine Zeit füreinander, und die Energie häufig auch nicht mehr. Dann lächelt uns Philipp an, das ist so schön. Dar-aus schöpfen wir unglaublich viel Kraft.“

Die Duchenne-Muskeldys-trophie ist eine schwere und lebensbedrohende genetische Erkrankung. Sie betrifft vorwiegend Jungen und ist sehr selten. Dabei tritt in der frühen Kindheit eine Muskelschwäche auf. Die Duchenne-Muskeldystrophie wird durch Mutationen des Gens verursacht, das Dystrophin kodiert – ein wichtiges Protein, das zur Stabilität und Struktur von Muskelfasern beiträgt (vgl. www.duchenne.de).

„Uns hat es dreifach getroffen“

Familie Tayar führt heute ein beinahe normales Leben – auch wenn die Ereignisse in der Nacht zum 15. Juli letzten Jahres tief sitzen. „Wenn es regnet“, erzählt der bei DB Bus Rhein-Mosel beschäftigte Mustafa Tayar, „haben wir immer noch ein wenig Angst.“ Er ist gleich dreifach von dem verheerenden Hochwasser in Bad Neuenahr-Ahrweiler getroffen: Das neue Haus der Familie befand sich noch im Bau, als bereits der Starkregen am 20. Juni 2021 nicht nur die Arbeiten zurückwarf, sondern auch das Inventar beschädigte. Als dann das Wasser knapp einen Monat später schlimmer denn je zurückkam, wurde der Neubau erneut beschädigt – ebenso viele der neu angeschafften Möbel, die Mustafa Tayar mittlerweile zur Sicherheit im Keller der Mietwohnung lagerte, in der die fünfköpfige Familie bis zum eigentlich geplanten Umzug im August wohnte. Doch auch der Keller des Mietshauses wurde überschwemmt. Im Folgenden erzählt der dreifache Familienvater, wie er die Unglücksnacht erlebte.

Nach meinem Dienst und einigen Arbeiten auf der Baustelle unseres neuen Hauses war ich gegen 22 Uhr in unserer Mietwohnung. Ich habe geduscht, gegessen und wollte noch etwas vor dem Fernseher entspannen. Dann bin ich eingeschlafen und um 01:07 Uhr von Geräuschen geweckt worden. Das Gerät flackerte und einige Minuten später war der Raum völlig dunkel, auch die Zimmerbeleuchtung ging nicht. Auf einmal waren Alarm, Schreie und nicht zuzuordnende Geräusche von der Straße zu hören. Ich wollte auf den Balkon und stand noch nicht mit einem Bein draußen, da vernahm ich einen fürchterlichen Gestank und ein Wasserrauschen, als würde unser Fluss umgeleitet.

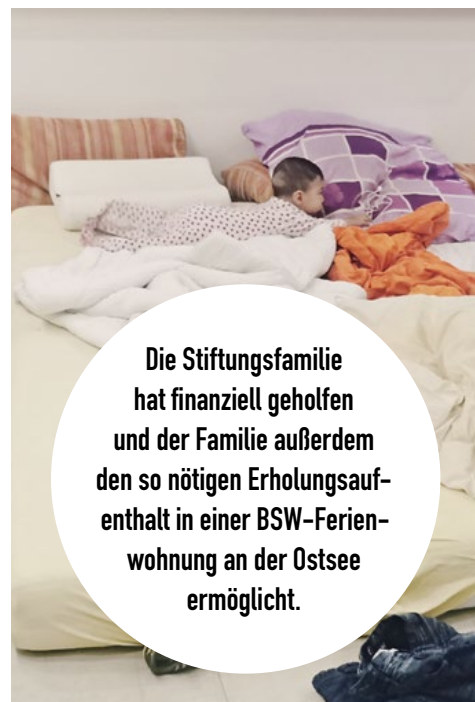
„Ich war hilflos und geschockt“

Geschäftsbeleuchtungen und die Straßenleuchten schalteten sich nach und nach ab, dafür gingen Auto- und Geschäftsalarme an. In Sorge um unsere im Keller gelagerten Sachen rannte ich die Treppe runter. Zusammen mit den Nachbarn habe ich ver-

sucht, abzudichten und das Wasser umzuleiten. Doch es stieg unaufhörlich, erreichte in wenigen Minuten Kniehöhe und lief nun doch auch in den Keller. Nicht viel später war das Wasser auf Gürtelhöhe und es hörte nicht auf zu steigen.

„Das Wasser geht zurück“

Ich bin wieder hoch zu meiner Familie und weckte meine Frau, um ihr zu beschreiben, was da gerade passiert, und zu bereden, was wir nun tun sollten oder vielleicht auch lassen. Mittlerweile schwamm an unserer Wohnung alles vorbei: Wohnwagen, Bäume, Mülltonnen, Möbel, Geröll ... Aus den Abwasserrohren sind Fäkalien hochgekommen, es stank außerdem nach Gas und Öl. Wir sind in der Wohnung geblieben, haben die ganze Nacht nicht geschlafen und minütlich gehofft, dass das Wasser zurückgeht. Erst in den frühen Morgenstunden war es endlich so weit und die Nachbarn riefen sich zu: „Es geht zurück, das Wasser geht zurück!“



Die Stiftungsfamilie hat finanziell geholfen und der Familie außerdem den so nötigen Erholungsaufenthalt in einer BSW-Ferienwohnung an der Ostsee ermöglicht.

In Sicherheit leben

Wir alle kennen schlimme Geschichten von Krieg, Flucht und Vertreibung. Und doch gibt es immer wieder Schicksale, die besonders berühren – so auch das von Najib und seiner Familie, über das Hayat Otmani vom Projekt SUKI im Folgenden erzählt.

Najib aus Kabul in Afghanistan kam bereits 2013 nach Deutschland. Er arbeitet seit 2015 als Koch bei DB Station und Service. Bei einem Urlaub in der Heimat lernte er Lina kennen, die er im April 2019 dort heiratete. Ein Visum für Lina war nicht zu bekommen, da die deutsche Botschaft wegen der kriegesischen Auseinandersetzungen geschlossen hatte. Najib reiste, so oft er konnte, nach Kabul, jedoch schwand die Hoffnung auf ein Visum immer mehr. Da Lina mittlerweile schwanger war, wollten die beiden aber nicht länger warten.

Unerträglich und gefährlich

Lina flog daher im April 2021 nach Indien, weil dort die Chance auf ein schnelles Visum am größten war, und stellte einen Antrag bei der deutschen Botschaft in Neu-Delhi. Während sie wartete, kam es zu einem schweren Ausbruch der Coronapandemie, und die schwangere Lina musste ohne Visum zurück nach Kabul. Dort kamen die Taliban an die Macht und bei Lina setzten überraschend die Wehen ein. Ihre Tochter Asra kam viel zu früh im siebten Monat auf die Welt und musste mit einem Sauerstoffgerät beatmet werden. Die Herrschaft der Taliban machte jede Hoffnung auf eine legale Ausreise zunichte – und den weiteren Aufenthalt gefährlich. Auch Najib konnte nicht mehr einreisen, eine unerträgliche Situation.

Warten aufs Visum

Trotz ihrer schwierigen Lage beschloss Lina, mit ihrer Tochter aus dem Land zu fliehen. Ein Flug nach Neu-Delhi war nicht mehr möglich, aber noch waren die Grenzen nach Pakistan offen und die deutsche Botschaft in Islamabad war mit dem Auto zu erreichen. Dort angekommen, stellte sie erneut einen Antrag auf Familiennachzug. Sie fand eine kleine Unterkunft, in der sie mit der kleinen Asra auf das Visum wartete. Die Termine dort wurden jedoch immer wieder verschoben. Najib kämpfte in Deutschland derweil mit den enormen Kosten, die durch die Situation entstanden. Er musste mit seinem Gehalt den Lebensunterhalt von Lina und Asra und die teure medizinische Versorgung finanzieren. Dazu kamen weitere Kosten für Behördengänge, Über-

setzungen und Beglaubigungen. Als seine finanziellen Mittel aufgebraucht waren, wandte er sich im Dezember letzten Jahres an die Stiftungsfamilie.

Endlich Hilfe

„Wir waren sehr bewegt von Najibs Geschichte“, sagt Hayat Otmani. „Ich habe sofort Kontakt zu der zuständigen Ausländerbehörde in Hanau und zur Botschaft in Islamabad aufgenommen. Um den finanziellen Druck zu lindern, unterstützte zudem die Stiftungsfamilie. Dennoch dauerte es bis Juni dieses Jahres, bis Lina alle notwendigen Dokumente, unter anderem einen Vaterschaftstest, einreichen konnte und endlich nach Deutschland einreisen durfte. Aktuell geht es der Familie gut. Sie sind dankbar, in Deutschland leben zu dürfen, und freuen sich auf ihre gemeinsame Zeit in Sicherheit.“





Endlich Familienkur

Kraft tanken, innehalten und Erleichterungen für zu Hause finden: Die Mutter-/Vater-Kind-Vorsorgekuren im Haus Möwennest auf der Sonneninsel Usedom stärken die ganze Familie und stellen die wichtige Balance zwischen Körper und Geist wieder her. Matthias Förster, der Leiter der Kureinrichtung, erzählt im Folgenden, wie sein Team und er die Kurgäste erleben und was sie ihnen über ihre Auszeit bei uns spiegeln.

Es sind die Wohlfühlrückmeldungen der Mütter und Väter und die oft leuchtenden Augen der Kinder, die uns als Team bestätigen. Dafür lohnt es sich, unsere Möglichkeiten täglich voll auszuschöpfen – und darüber hinaus alles zu geben. So hat uns Anna ein besonders schönes Feedback gegeben, das wir hier mit Ihnen teilen möchten. Die 37-Jährige arbeitet seit vielen Jahren als Zugbegleiterin und war vor Kurzem mit ihren beiden Söhnen das erste Mal zur Kur im Möwennest.

„Vielen Dank“

„Wir drei als Familie wollen nochmals ganz lieb Danke sagen für die schöne Kur, die wir bei Ihnen verbringen konnten. Anfangen von den großzügigen Zimmern, der Möglichkeit der Ausleihe von Spielen und Büchern und alle anderen Gedanken, die sich so gemacht wurden ... Es war ganz toll. Wir konnten aus der Ruhe sehr viel Kraft gewinnen. Und besonders ich als Mama genoss das Quasi-alles-inklusive-Angebot.“

Ein ganz großer Dank geht auch an das Personal: für die Freundlichkeit, die Sauberkeit und den Service auf den Etagen, für die tolle Kinderbetreuung, die so auf Augenhöhe und mit ganz viel Verständnis und Liebe für die Kleinen erfolgte, für die Küche, die immer hilfsbereit war – und abgesehen davon unglaublich lecker gekocht hat, für die wertvollen Beratungen zu Erziehung, Ernährung und psychosozialen Problemen, für den Chef, der auch immer persönlich ansprechbar

war und sich bei jedem Treffen im Flur nach unserem Wohlergehen erkundigte, für die Ärztin, die ein großes offenes Ohr hatte, und ganz besonders für die kompetenten Physiotherapeutinnen, die auch immer für einen Spaß zu haben waren. Vielen, vielen Dank.“

**Schnell nach
freien Terminen auf
www.stiftungsfamilie.de schauen
und buchen: Wir haben unser
Angebot exklusiv für Sie erweitert.**



Großer Ansturm

Als wir Anfang Oktober unsere Termine für die zweite Jahreshälfte 2023 auf unserer Website www.stiftungsfamilie.de veröffentlicht haben, war erwartungsgemäß der Ansturm – vor allem auf die Sommerferien – riesengroß. Für die Bearbeitung der Anfragen vom Veröffentlichungstag an und in der Reihenfolge des Eingangs haben wir über zwei Tage gebraucht. Die Plätze waren schnell belegt und wir haben das eine oder andere Mal über eine Alternative verhandeln müssen, wenn die gewünschte Kur bereits ausgebucht war.

Medizinisch angeordnet

Dabei ist eine Mutter-/Vater-Kind-Kur alles andere als ein Urlaub: Grundlage bildet eine medizinische Verordnung der Hausärztin bzw. des Hausarztes, auf deren bzw. dessen Geheiß diese Maßnahme zur Vorsorge bei der jeweiligen Krankenkasse beantragt wird. Und das ist nicht nur auf die Sommermonate begrenzt: Im Haus Möwennest liegt der Schwerpunkt auf psychosomatischen Beschwerden – und diese belasten und beeinträchtigen den Alltag das gesamte Jahr über.



Von „0“ bis „0“

Die wertvollste Zeit zum Erholen liegt erfahrungsgemäß zwischen Oktober und Ostern, da sind wir uns als Team des Hauses Möwennest einig. Die Insel ist in diesen Monaten, also von „0“ bis „0“, noch nicht ganz so voll und der Fokus auf sich selbst und die Kinder gelingt deutlich besser. Aus unserer Sicht sind das beste Voraussetzungen, so manche Problemsituation mit Abstand zu beleuchten und mit unserer professionellen Unterstützung nachhaltige Erleichterungen zu finden.

620 Kinder

Die meisten unserer Kurgäste und ihre Kinder geben uns eine tolle positive Bewertung – wie auch Anna, von der wir ja schon gelesen haben. Das freut uns wirklich sehr. Übrigens waren und sind in diesem Jahr 450 Mütter oder Väter und 620 Kinder bei uns gewesen. Für diese Bestätigung und das damit ausgesprochene Vertrauen bedanken wir uns ganz herzlich! Das ist für uns das größte Lob.

Mehr Wohlfühlen für Sie

Neu ab nächstem Jahr: Wir bauen unser Angebot weiter aus und bieten erstmals auch eine Kur über Weihnachten und Silvester an. Schließen Sie bei und mit uns das alte Jahr mit allen Höhen und Tiefen ab und erleben Sie einen Jahresstart am Meer! Wir freuen uns sehr auf Sie.

Apropos: Weihnachten ...

... steht vor der Tür: Im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sage ich allen kurenden Familien herzlichen Dank für die vielen wertvollen Begegnungen im Möwennest in diesem Jahr. Ein nicht weniger großes Dankeschön richte ich an die Menschen, die uns mit ihren großartigen Spenden direkt unterstützen – wir können diese so dringend gebrauchen.

Und vor allem danke ich den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Hauses Möwennest selbst: für ihr uneingeschränktes Engagement, für ihre Herzlichkeit und Freundlichkeit und die unzähligen guten Dienste für unsere Kurgäste.

Für Ihre Mutter-/Vater-Kind-Kur fahren Sie in unser Haus Möwennest auf der Insel Usedom. Mit einem 12.000 Quadratmeter großen Areal rund um das Haus und nur 700 Metern zum Strand bieten wir Ihnen viel Fläche und Möglichkeiten zum Ankommen, Herunterkommen und Wohlfühlen. Die Schwerpunkte Ihrer Kur bilden ein individuelles physiotherapeutisches Programm, Beratungsangebote zu Fragen der Erziehung und Ernährung, die Unterstützung bei psychosozialen Belastungen und wertvolle freie Zeit in bewusstem Abstand von zu Hause. Mutter-/Vater-Kind-Kuren sind eine Pflichtleistung der Krankenkassen und werden bei medizinischer Notwendigkeit bezahlt.

Isabel Marksteiner

Alexandra Will-Waldenburger

Frauke Heinemeyer

Zurück ins Gleichgewicht

Seit 1992 findet am 10. Oktober der Internationale Tag der seelischen Gesundheit statt. Ziel ist es, das Verständnis rund um psychische Gesundheit und Krankheit zu fördern und Betroffene darin zu unterstützen, über ihre Herausforderungen zu reden. Wir haben uns mit drei Kolleginnen aus unserer psychosozialen Beratung unterhalten.

Täglich begleiten sie Menschen mit verschiedensten Problemstellungen, die in der Stiftungsfamilie eine professionelle Anlaufstelle finden.

„Familiäre Probleme, Partnerschaftskonflikte, Schulden, Süchte, Fragen zur Pflege Angehöriger, Ärger mit Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzten: Alle Themen, die uns in unserem Leben begegnen, können uns aus dem Gleichgewicht bringen, wenn sie zu groß für uns werden“, antwortet Frauke Heinemeyer auf die Frage, warum Menschen ihren Rat suchen.

Seit 14 Jahren engagiert sie sich bei der Stiftungsfamilie und gehört zu einem Team aus rund 20 Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern sowie Therapeutinnen und Therapeuten mit Sitz in ganz Deutschland. Im Mittelpunkt der Beratung stehen die Menschen mit ihren Nöten und Bedürfnissen. „Unsere Kli-

entinnen und Klienten sehen ihre Probleme oft wie einen Berg vor sich“, erklärt Frauke Heinemeyer. „In der Beratung schauen wir, aus welchen Themen sich dieser Berg zusammensetzt. Und dann versuchen wir, ihn Gespräch für Gespräch und Stück für Stück abzutragen. Der kompetente Blick von außen ist immer hilfreich, wenn man nicht weiterweiß.“

Die Sozialberatung, so Frauke Heinemeyer, unterstütze die Ratsuchenden, ihre eigene Lösung zu finden. Dem stimmt ihre Kollegin Isabel Marksteiner zu: „Ein Weg, der auf den Stärken und Ressourcen der Klientinnen und Klienten basiert, verspricht immer mehr Erfolg als eine vorgegebene Lösung. Im Gespräch geht es daher um die persönlichen Ziele der Menschen.“

Auf Wunsch seiner Schwester hatte sich Dominik R. (Name anonymisiert) an die Stiftungsfamilie gewandt. Seit Jahren hatte er versucht, seine Alkoholabhängigkeit zu überwinden. Nach intensiven Gesprächen entschied er sich zu einer weiteren Therapie, die er erfolgreich abschloss. Weitere Beratungsgespräche unterstützten ihn beim Kampf gegen seine Sucht. Begleitend schloss sich Dominik R. einer Selbsthilfegruppe der Stiftungsfamilie an, die ihm eine Zeit lang ausreichend Stabilität dafür gab, eigenständig mit seiner Erkrankung umzugehen.

Alexandra Will-Waldenburger gehört dem Team seit über zehn Jahren an und ihr Ansatz ist die systemische Therapie. „Überaus wichtig ist es, bei allen Herausforderungen zunächst eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Menschen mit jeglichen Problemen angenommen fühlen. Der psychologisch-therapeutische Fachdienst bietet bei Depression, Zwängen bzw. Ängsten, Traumata, Essstörungen – um nur einige zu nennen – im Bedarfsfall eine Überbrückungsleistung an, bis niedergelassene Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten übernehmen können. Gegebenenfalls stellen wir auch den Kontakt zu Fachkliniken her. Darüber hinaus bieten wir berufsbezogene Supervisionen und Coachings zur Persönlichkeitsentwicklung an.“



„Alleine hätte ich das nicht geschafft“

Die Grenzen zwischen Sozialarbeit und therapeutischer Unterstützung sind fließend, und so agieren die Mitarbeitenden der Abteilung Soziales in der Stiftungsfamilie meist im Austausch und Hand in Hand. Alexandra Will-Waldenburger und Sascha Rehberg haben zwei Menschen über Jahre hinweg begleitet, deren Geschichte wir hier anonymisiert erzählen. Beide sagen heute, dass sie es ohne die Hilfe dieser psychosozialen Beratung nicht geschafft hätten, aus ihren Tiefs herauszukommen.

Erdrückende Schulden

Monika hatte finanzielle Probleme und wandte sich Hilfe suchend an die Sozialberatung der Stiftungsfamilie. Sie hatte Schulden geerbt. Hinzu kamen eine für die damals 45-Jährige schwer aushaltbare Situation am Arbeitsplatz und eine posttraumatische Belastungsstörung. Im Laufe der Beratung zeichneten sich zudem traumatische Erfahrungen in der eigenen Biografie ab. Monika erhielt zunächst finanzielle Hilfe zu ihrer Existenz-

sicherung. Außerdem wurden die Anbindung an und Begleitung durch eine Schuldnerberatung sichergestellt, auch später während des Insolvenzverfahrens. Wir unterstützten sie bei ihrem Antrag auf eine Reha und im weiteren Verlauf auch beim Antrag zur Erwerbsunfähigkeit. Durch die therapeutische Begleitung gelang es mit der Zeit, Monika psychisch zu stabilisieren. Während dieses Begleitungsprozesses wurde intensiv an der Depression und dem Selbstwertgefühl gearbeitet.

Belastende Kindheit

Jürgen musste als Kind psychische und physische Gewalt erleben. Dementsprechend waren seine Beziehungen nie konfliktfrei. Auch finanzielle Sorgen quälten ihn. Dann warf ihn ein belastender Vorfall im beruflichen Umfeld völlig aus der Bahn. Auf der Arbeit ging es gar nicht mehr, hinzu kamen massive Probleme in der Partnerschaft. Der damals 36-Jährige wusste nicht mehr ein noch aus, bis er auf die Sozialberatung der Stiftungsfamilie aufmerksam wurde und sich an sie wandte. Mit der Zeit erkannte Jürgen, wie dringend er therapeutische Hilfe benötigte. Im Zuge des Begleitungsprozesses wurde intensiv an Familienthemen gearbeitet. Auch konnte der Kontakt zu einer Traumatherapeutin der BAHN-BKK hergestellt werden, mit der die Stiftungsfamilie vertrauensvoll zusammenarbeitet.

Die Sozialberatung der Stiftungsfamilie erreichen Sie telefonisch unter 0800 0600 0800 (gebührenfrei) und per E-Mail: sozialberatung@stiftungsfamilie.de. Je nach Bedarf vermittelt die Stiftungsfamilie auch an spezialisierte Fachdienste, wenn es beispielsweise um weiterführende psychotherapeutische Angebote geht oder wenn eine Kur bzw. Reha dabei helfen kann, Überlastungssituationen zu entschärfen.

unterstütze ich ab (Datum) _____.

05/2022



KONTAKT

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

Menschen verbinden

Bin seit 4 Jahren Witwe, Alter 80 Jahre, bin aufgeschlossen: für Reisen, Kino, usw. Das Alleinsein ist nicht gut, würde mich über einen Kontakt freuen.

Stichwort: Gelsenkirchen/05

DB-Witwe, 79 Jahre, sucht einen netten, gepflegten Herrn zum Kennenlernen. Möchte noch ein paar schöne Jahre gemeinsam erleben. Bin noch fit, sehe etwas jünger aus. Mag gerne auch mal Urlaub, Therme und gemütliches Zuhause sein. Ich würde mich über eine Nachricht freuen.

Stichwort: Würzburg/05

Suche „Hier-und-jetzt-Menschen“ im Alter zwischen 50 und 70 Jahren, vorzugsweise

aus dem Bergischen Land, die auch ihren Freundeskreis erweitern möchten und vielseitig interessiert sind. Gerne treffe ich auch diesbezüglich Menschen aus dem „Rest der Welt“ zu einem spannenden Briefwechsel. Bin ein altes Mädchen, 68 Jahre jung, und noch lang nicht geeignet für den Stuhlkreis im Seniorenheim.

Stichwort: Neue Freundschaft/05

DB-Witwe sucht im Raum Baden-Württemberg Männer oder Frauen, die allein sind und auch mal was unternehmen möchten. Ich bin gesund, geimpft, Alter spielt keine große Rolle. Würde mich freuen, wenn ich Nachricht bekomme!

Stichwort: Ortenau/05

Ich, Witwe, 70 Jahre, 170 cm groß und auch vorzeigbar, suche spannendes Gegenstück zwischen 65 und 75 Jahren für Unternehmungen aller Art. Wohne im südlichen Siegerland im Dreiländereck von NRW, Hessen, Rh.-Pfalz. Mit Foto wäre schön.

Stichwort: Partner/05

Rüstige 72-jährige Witwe im Raum Heidelberg sucht nette Frauen für gemeinsame Ausflüge mit Bus und Bahn.

Stichwort: Ausflüge/05

Suche

Suche Hefte des Köln-Bonner Verkehrsmagazins zum Kauf oder auch leihweise gegen eine Gebühr und Portoersatz. Es sind die Hefte der Nr. 1 bis 19 und 26. Angebot bitte an: H. Büllsfeld, Am Alten Dorf 32, 92637 Weiden i.d.OPf. oder E-Mail an horstbuellesfeld@gmx-net

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

Zuglaufschildsammler (seit 1984) sucht Zuglaufschilder aller Art (klein o. groß/ Metall o. Plastik) vor 1994. Kaufe auch komplette Sammlungen. Tauschmaterial ist vorhanden. E-Mail: m.huber254@gmx.de oder Tel.: 06781 567167 (AB). Vielen Dank an alle, welche sich bereits bei mir gemeldet haben.

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

Biete

Bücher, Bilder etc.

Verkaufe Vorschriften, Werbeprospekte, Versuchsberichte etc. Länderbahn/DRG/DB (Liste anfordern) und Negative DB 1960er-/1970er-Jahre (möglichst Tausch gegen DR 1950er- bis 1970er-Jahre), M. Hengst, 0173 3690401

Modellbau

Sehr schöne komplette Modelleisenbahnanlage Fleischmann Spur H0 zu verkaufen, VB 350 €. Maße: 4,10 x 1 m, in 3 Teilen. Ort: Starnberg, Kontakt unter 004915150659002

Sonstiges

Verschiedene Dienstmützen der DB: Leitmütze mit goldener Borte, verschiedene Aufsichtsbemalungen, Schrankenwärterkappe, Dienstmütze normal gegen Gebot. Kontakt: klaus.remke@gmx.de

KONTAKT

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



Pflege fällig?

Nach der jüngsten Erhebung des Statistischen Bundesamts sind in Deutschland 4,1 Millionen Menschen pflegebedürftig. Bei über 50 Prozent von ihnen übernehmen Angehörige die Versorgung. Um Pflegende zu unterstützen, bietet die Stiftungsfamilie professionelle Beratung und Pflegekurse an, zum Teil gemeinsam mit compass private pflegeberatung und der BAHN-BKK.

Wenn der Lebenspartner oder die Lebenspartnerin, die Kinder oder ein Elternteil durch Alter oder Krankheit zum Pflegefall werden, geschieht das oft plötzlich. Entscheiden sich Angehörige dazu, die Betroffenen im privaten Umfeld zu versorgen, sehen sie sich meistens mit drängenden Fragen konfrontiert: An welche Behörden muss ich mich für Hilfe wenden? Wie gestalte ich die Wohnung barrierefrei? Und wie schaffe ich das überhaupt neben meiner Berufstätigkeit?

Große Herausforderung

Die Pflege naher Angehöriger ist eine große emotionale Herausforderung. Bis vor Kurzem haben Sie vielleicht noch einen normalen Alltag miteinander gehabt, gleichberechtigt und gleichbefähigt. Nun ist ein nahestehender Mensch bei alltäglichen Erledigungen und Handgriffen plötzlich auf Hilfe angewiesen. Auch organisatorisch gibt es im Pflegedschungel Deutschland viele Dinge zu klären, beispielsweise die Beantragung des Pflegegrades oder welche finanziellen Hilfen Sie in Anspruch nehmen können.

Geschultes Fachpersonal

Damit Sie damit nicht allein sind, steht Ihnen als Mitglied der Stiftungsfamilie und Beschäftigte der Deutschen Bahn geschultes Fachpersonal

aus Pflege, Sozialberatung und Therapie zur Seite. Gerne beraten wir Sie persönlich in unseren Servicebüros, telefonisch oder auf Wunsch auch digital. „Zuerst war ich skeptisch, ob man mir mit meiner großen Sammlung von Fragen und Anliegen helfen kann“, berichtet Marc S., dessen Eltern pflegebedürftig geworden waren. „Aber das Team der Stiftungsfamilie hat sich für mich wirklich sehr viel Zeit genommen und auch komplizierte rechtliche Regelungen verständlich und nachvollziehbar erklärt.“

Rechtliche Vorsorge

Zusätzliche Eigenständigkeit für den Pflegealltag bringen auch die kostenlosen Online-Schulungsangebote in Zusammenarbeit mit der BAHN-BKK. Die durchschnittlich vierstündigen Kurse vermitteln Wissen etwa zu den Grundlagen der häuslichen Pflege, zu Alzheimer und Demenz oder für Ihre eigene rechtliche Vorsorge für den Fall, dass Sie einmal unfall- oder krankheitsbedingt nicht mehr selbst für sich entscheiden können.

Beratung zu Hause

Unsere Premiumleistung für Mitglieder der Stiftungsfamilie: In Zusammenarbeit mit compass beraten und begleiten wir bis zu zweimal auch in den eigenen vier Wänden: „Wir hatten von der Materie wenig Ahnung, alles kam sehr plötzlich“, erinnert sich Sarina B. „Der Pflegefachberater kam direkt zu meinem Vater nach Hause. Dass wir diesen Service bei Bedarf noch einmal in Anspruch nehmen dürfen, gibt uns Sicherheit. Danke!“

Unsere
Pflegefachberatung
erreichen Sie telefonisch
unter 0800 0600 0800 oder per
E-Mail:
sozialberatung@stiftungsfamilie.de

Weitere Informationen:
www.stiftungsfamilie.de



Stressfrei durchs Jahr

„Habe ich alle Geschenke gekauft? – Die Präsentation muss fertig werden. – Wie geht's Onkel Peter? – Ob das mit der Feier am Wochenende noch klappt? – Schon wieder so wenig geschlafen! – Das Geld muss ich dringend überweisen ...“ Kennen Sie das? Diesen Wirbelsturm an kleinen und großen Gedanken im Kopf, der einen ganz verrückt macht? Dann sind Sie leider in guter Gesellschaft: Jede vierte Person in Deutschland fühlt sich häufig gestresst. Und Stress macht krank. In solchen Situationen hilft es, sich dort locker zu machen, wo es geht. Aber wie? Die Stiftungsfamilie bietet ein breit aufgestelltes How-to-relax-Programm: online oder ganz persönlich vor Ort.

**Alle
Infos und Termine
zu den Stressfrei-
programmen der Stiftungsfamilie
finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de
und im Veranstaltungskalender. Oder
abonnieren Sie ganz einfach ohne
Stress unseren Newsletter.**



Endspurt

Gerade vor Weihnachten ist der Stress quasi abonniert. Es gibt so vieles, das erledigt werden möchte. Und dann kommen ja auch all die guten Vorsätze dazu, die man doch eigentlich schon längst angehen wollte ...

Damit Frauen in verantwortlicher Position den Jahresendspurt gut gemeistert kriegen, hält die Stiftungsfamilie am 8. Dezember das Webinar „Stress- und Selbstmanagement“ von 16 bis 17.30 Uhr bereit.

Neustart

Die erfolgreiche Reihe „Projekt Leben“ bietet im Januar ein Webinar zum Thema „Positives Mindset“ – unbedingt mitmachen, denn looking at the Good ist mehr als ein Mantra.

Im Januar und Februar lernen Sie in fünf Online-Einheiten à zwei Stunden eine ganze Menge darüber, wie Sie im Alltag gelassen werden. Wer Präsenzseminare bevorzugt, der merke sich schon einmal den 26. bis 30. April vor: Da geht es für fünf Tage in den Harz. Das Seminar ist die perfekte Mischung aus theoretischem Stressmanagement und praktischer Muskelrelaxation – und das in einer kleinen Gruppe. „Ich habe viel über mich erfahren, das hätte ich gar nicht erwartet“, so die Reaktion eines Teilnehmers aus dem Präsenzseminar „Gelassen im Alltag“ im Herbst. Und das Beste: Die Webinare sind für Mitglieder kostenfrei und die mehrtägigen Auszeiten in Präsenz werden ggf. vom Fonds soziale Sicherung und Ihrer Krankenkasse gefördert.

Übrigens: Wer am besten draußen in der Natur entspannt, für den ist das Schneeschuhwandern vom 14. bis 21. Januar in Schönau am Königssee garantiert das Richtige.

Ausblick

Selbstverständlich hält die Stiftungsfamilie über das ganze Jahr entspannende Workshops, Webinare und Seminare für Sie bereit. In Planung sind unter anderem Auszeitwochenenden zum Thema Achtsamkeit und Natur in unseren Hotels.



„Ich hatte schon viele Führungskräfte-seminare, aber dieser Workshop hat mich persönlich so viel weitergebracht.“ Heidi G.

Starke Frauen

Beruflich wie privat stehen Frauen besonderen Herausforderungen gegenüber: auf der Arbeit, wenn sie als Führungskraft veralteten Rollenbildern begegnen, Konflikte lösen oder familienbedingte Teilzeit und private Vorsorge unter einen Hut bringen wollen. Die Stiftungsfamilie bietet auch im kommenden Jahr Formate an, die themenspezifisches Wissen vermitteln und den Austausch auf Augenhöhe ermöglichen.

Online-Gesprächskreise

Sie sind eine weibliche Führungskraft und wünschen sich einen geschützten Rahmen, in dem Sie sich mit Frauen in vergleichbarer Position austauschen können? Dann sind unsere professionell moderierten Online-Gesprächskreise genau Ihr Format. Hier können Sie sich einbringen und von den Erfahrungen der anderen Teilnehmerinnen profitieren.

finden Sie Ihren individuellen Führungsstil. In unserer Online-Werkstatt vermitteln wir das nötige Wissen zu den Themen wie Haltung und Menschenbild, Selbstbehauptung und vielen weiteren. Auch unsere Präsenzseminare helfen, eine starke Führungspersönlichkeit zu entwickeln.

Online-Werkstatt und Präsenzseminare

Wenn Führung im Beruf für Sie noch neu ist, hilft eine gute Vorbereitung. Werden Sie sich Ihrer Führungsrolle bewusst und

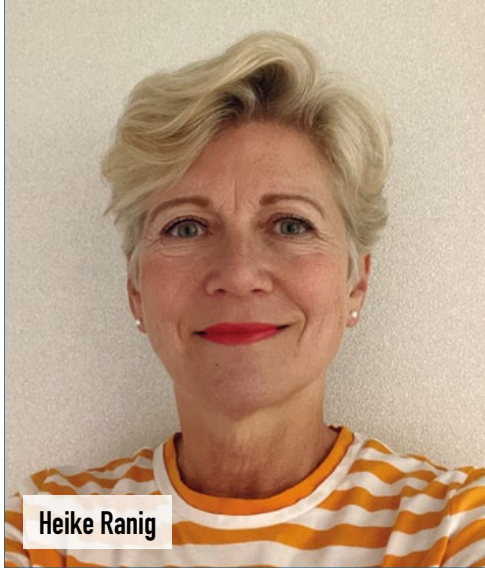
Webinare

Sie sind einerseits beruflich gefordert, wollen aber auch Ihrer gesellschaftlich-sozialen Rolle in der Familie, im Verein oder an anderer Stelle gerecht werden? Dann freuen Sie sich schon jetzt auf unsere Webinare für Frauen in Verantwortung.

Gemeinschaft schenken

Zum nahenden Weihnachtsfest kommen Menschen wieder näher zusammen. Was würde da besser passen, als ein Stück Gemeinschaft zu verschenken? Die Stiftungsfamilie bietet individuelle Leistungen für Beschäftigte im Bahnbereich und deren Familien, auch über das aktive Berufsleben hinaus. Lassen Sie Angehörige, Menschen aus Ihrem Freundeskreis oder dem beruflichen Umfeld an all diesen Vorteilen teilhaben – schon ab 6 Euro im Monat. Einfach unsere Aktionsbeitrags-erklärung bis zum 19. Dezember ausfüllen und abschicken. Bis zum Heiligen Abend erhalten Sie eine personalisierte Geschenkkarte in schöner Verpackung. Gleich auf www.stiftungsfamilie.de schauen oder anrufen: 0800 2651367





Heike Ranig



Gunnar Dewald

„Depression darf kein Stigma sein“

Depression ist eine ernste Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen tiefgehend beeinflusst, mit Störungen von Hirn- und anderer Körperfunktionen einhergeht und erhebliches Leiden verursacht. Mit dem Programm Peers at work helfen wir diesen Menschen. Wir haben uns mit zwei Peers unterhalten: Heike Ranig (HR) und Gunnar Dewald (GD) setzen sich als Depressionsbegleitung für ihre Kolleginnen und Kollegen ein.

Warum engagieren Sie sich als Peer?

HR: Ich bin seit 2003 bei der Deutschen Bahn und derzeit bei DB Engineering & Consulting beschäftigt, wo ich fast die gesamte Zeit als Referentin für den Gesamtbetriebsrat tätig war. 2018 wurde ich Betriebsratsvorsitzende. Für mich galt immer, alle Erwartungen zu erfüllen. Mich selbst hatte ich in all meinen Aufgaben einfach vergessen. Mein erster depressiver Schub kam 2016, Ende 2020 bin ich erneut erkrankt. Es war für meinen Mann und mich eine schwere Zeit. Ich möchte ein Anker im kollegialen Umfeld sein und Betroffenen dabei helfen, die Zeit bis zu einer professionellen Hilfe zu überbrücken.

GD: Ich arbeite seit 1999 bei der Deutschen Bahn und bin bei DB Station & Service in der Zentrale als kaufmännischer Projektleiter tätig. 2018 bin ich an einer Depression erkrankt. Ich habe einfach nicht auf mich aufgepasst. Das war keine so

schöne Zeit, vor allem für meine Familie. Es ist mir ein tiefes Bedürfnis, Kolleginnen und Kollegen zu helfen, die das Gleiche durchmachen müssen. Ich möchte zeigen, dass es Hilfe gibt, und dass es sich lohnt, diese anzunehmen.

Was ist aus Ihrer Sicht das Entscheidende an Peers at work?

GD: Ich sehe den entscheidenden Vorteil darin, dass ich eine Depression durchlebt habe, auch wenn die Ausprägungen ganz individuell sein können. Darüber hinaus kann ich mich in den Arbeitsalltag der Betroffenen hineinversetzen. Beides ist sehr hilfreich für den Austausch. Natürlich ist die Arbeit aber nur eine mögliche Quelle einer eventuellen Überforderung.

HR: Ich kann Gunnars Aussage nur bekräftigen. Das Entscheidende für mich ist, dass ich eine betroffene Kollegin bin. Ich

habe die Erkrankung erlebt und bin mit Unterstützung gesundet. Diese Erfahrung kann ich in die Tätigkeit als Peer einbringen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

HR: Wir stehen mit Peers at work noch am Anfang, aber in den letzten Jahren haben wir schon einiges erreicht. Da auch das soziale und familiäre Umfeld erkrankter Kolleginnen und Kollegen betroffen ist, sollten diese eingebunden werden. Ich möchte auch helfen, die Erkrankung weiter aus der Tabuzone zu holen. Depression darf kein Stigma mehr sein.

GD: Ich wünsche mir, dass Peers at work ein festes und deutschlandweit bekanntes Angebot in allen DB-Unternehmensbereichen wird – und vor allem, dass Betroffene es ohne Hemmungen nutzen und auf uns Peers zugehen, weil sie wissen, dass wir helfen.

Mit Peers at work bietet die Stiftungsfamilie an Depression erkrankten Mitarbeitenden der Deutschen Bahn niederschwellige Unterstützung an. Die sogenannten Peers sorgen für den ersten Austausch und erleichtern den Schritt zur professionellen Behandlung. Weitere Informationen finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de





Die DB Musik-Ensembles



Am Berliner Hbf. mit DB Station & Service



Dialogforum der DB Netze

Wir bedanken uns sehr herzlich bei Ihnen für Ihre Spende – für Ihren Regelbeitrag, eine besondere Zuwendung, Ihren persönlichen Einsatz und Ihre Empathie. Sie stärken damit unsere Gemeinschaft und helfen Menschen, die unsere Unterstützung benötigen. Wir freuen uns ganz besonders darüber, dass durch Ihre finanzielle und emotionale Hilfe auch Begegnungen stattfinden, die sonst vielleicht nicht möglich gewesen wären. Um Ihnen einen Eindruck zu geben, welche besonderen Spenden uns in diesem Jahr bisher erreicht haben, stellen wir Ihnen beispielhaft einige Aktionen vor. Unser Dank gilt selbstverständlich genauso herzlich allen anderen Spendenden, die hier nicht aufgeführt sind. Wir sind stolz darauf, dass Sie Teil unserer Familie sind.

Gleich zu Beginn des Ukrainekrieges wussten wir alle sofort: Wir müssen helfen! Dies ist auf ganz verschiedene Weise geschehen, z. B. durch eine Lebkuchenaktion auf dem Mitarbeiterfest der S-Bahn München, durch die Spende der Ortsfrauenleitung und des Vorstands der EVG Rhein-Neckar, durch eine Versteigerung von Werken unserer bildenden Künstler im Zuge der 29. Bundeskunstaussstellung und nicht zuletzt durch eine großzügige Spende von DB Station & Service. Das deutsch-ukrainische Sommerfest im Erlebnishotel Festenburg wurde durch Spenden des Verbands der Sparda-Banken und der DEVK gleich doppelt so schön. Wir freuen uns außerdem sehr darüber, dass seit dem Spätsommer eine Ukrainerin im Housekeeping des Vitalhotels Weiße Elster arbeitet – sie war in einem der dort extra für Geflüchtete reservierten Zimmer untergekommen und bleibt nun bei uns.

Die EVG-Betriebsgruppe DB Regio Freiburg Südbaden und die EVG-Betriebsgruppe der DB-Kommunikationstechnik Nord hatten eine ganz ähnliche Idee: Beide haben anstelle von Wahlwerbung bzw. -geschenken rund um ihre Betriebsratswahlen

kurzerhand gespendet – ebenso wie die EVG-Betriebsgruppe der DB Engineering & Consulting Region Mitte. Vielen Dank für diesen tollen Einfall!

Herzlichen Dank für Ihre Spende

Ein Auge für Details haben Fotografinnen und Fotografen der Stiftungsfamilie und der Deutschen Bahn wieder einmal hochkarätig zum Tag der Schiene bewiesen: Die Auftaktveranstaltung der Wanderausstellung startete am 16. September am Wiesbadener Hauptbahnhof – mit Leckereien, die die Sparda-Bank Hessen beisteuerte. Die Preisgelder für die Gewinnerbilder spendete der Sparda-Verband. Einen Tag später hat übrigens die DB Cargo während eines Aktionstages im Rangierbahnhof Mänschen über eine Tombola Geld für die Stiftung EWH gesammelt – die Preise kamen vom Netzwerk DBplus Nord.

Im Rahmen des Dialogforums für Führungskräfte hat die DB Netz gespendet und möchte damit der Stiftungsfamilie nicht nur Anerkennung entgegenbringen, sondern sie auch finanziell unterstützen. Besonders bedanken wir uns bei Regina Birkholz, die zu ihrem 50-jährigen Dienstjubiläum Geld gesammelt und dieses gespendet hat, und bei Günter Richter, der das Gleiche zu seinem 80. Geburtstag getan hat.



Biken – Rocken – Spenden



Deutsch-ukrainisches Sommerfest



Die 29. Bundeskunstaussstellung

Rein ins pralle Leben

Damit Sie wertvolle Impulse für Ihr Leben erhalten, haben wir „Projekt Leben“ entwickelt. Ein- bis zweimal im Monat bieten wir Ihnen mit unseren Online-Seminaren den Austausch zu Themen rund ums Leben – und Sie strömen in Scharen in unseren digitalen Raum: Im Schnitt sind etwa 100 Menschen pro Webinar dabei. Das gibt uns die Bestätigung, dass wir mit unserer Themenauswahl goldrichtig liegen – nicht zuletzt dank Ihnen, denn auch Sie geben uns gute Tipps dazu, was Sie besonders interessiert. Hier finden Sie den Fahrplan für das kommende Jahr.

Januar und Februar

Zum Jahresstart beschäftigen wir uns mit Ihren guten Vorsätzen – und damit, wie Sie es dieses Mal schaffen, sie auch umzusetzen. Außerdem erfahren Sie in einem weiteren Webinar alles zum Thema „Digitale Balance“. Meditation hat Sie schon immer interessiert? Dann lernen Sie in unserem dritten Online-Seminar ganz praktisch, wie Sie durch Meditation der Mental-Load-Falle entkommen und handlungsfähig bleiben.

März und April

Sie gehen in den Ruhestand und wissen nicht genau, was auf Sie zukommt? „Aufschlussreiches erfahren Sie außer in unserem bewährten Webinar ‚Nächster Halt: Ruhestand‘, das wir Ihnen wegen der großen Nachfrage nochmals im November anbieten, auch in unserem zweiten Online-Seminar, bei dem wir ergründen, was Sie bei der Klärung Ihres Rentenkontos bereits während des Erwerbslebens beachten müssen. In einem weiteren Webinar erhalten Sie wertvolle Tipps zum Immobilienmarkt und zur Wertentwicklung – insbesondere in puncto Energie.“

Mai und Juni

Überwinden Sie im Mai mit uns Ihren inneren Schweinehund, denn den braucht ja nun wirklich keiner. Oder möchten Sie lieber im Juni bei unserem Familienthema „Kinder stark machen“ dabei sein? Sie können sich nicht entscheiden? Dann seien Sie einfach bei beiden Webinaren dabei!

September und Oktober

Nach der Sommerpause eröffnen wir den Herbst mit einem weiteren Immobiliensthema: der Fair-Rentung bzw. dem Teilverkauf. Und im Oktober wird es höchste Zeit für das Stärken Ihrer Gelassenheit: Tipps dazu gibt es im Webinar „Resilienz“.

November und Dezember

Manchmal ist es besonders grau in der Seele. Das wissen unsere sogenannten Peers, die DB-Kolleginnen und -Kollegen mit Depression zur Seite stehen, aus eigener Erfahrung. Im Novemberwebinar „Peers at work“ beschäftigen wir uns mit diesem Krankheitsbild. Ein weiteres Online-Seminar gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie den Weihnachtsstress vermeiden und gut ins neue Jahr starten. Wir schließen 2023 ab mit Informationen zur Testamentsgestaltung.

**Jetzt
Ticket buchen
und einsteigen: Alle
Termine unserer Online-
Seminare finden Sie auf
www.stiftungsfamilie.de**





Nebenkosten prüfen lohnt sich

Die Energiepreise sind deutlich gestiegen – mehr denn je geht es darum, jeden Euro zu sparen. Daher wollen Mieterinnen und Mieter nun ganz genau wissen, ob ihre Abrechnungen korrekt sind. Hilfe gibt es dabei für DEVK-Rechtsschutzversicherte von MINEKO, dem Mietnebenkostencheck.

Zur sogenannten „zweiten Miete“ gehören alle Kosten, die durch die Nutzung von Mietwohnung oder Mietshaus entstehen – etwa für Heizung, Warmwasser und Müll. Einmal im Jahr erhalten Mieterinnen und Mieter eine Rechnung, in der diese Leistungen mit den Vorauszahlungen verrechnet werden. Oft müssen sie hohe Summen nachzahlen. Der Deutsche Mieterbund schätzt allerdings, dass jede zweite Nebenkostenabrechnung in Deutschland fehlerhaft ist.

Vorbehaltlich zahlen

Jetzt, wo Energie besonders teuer ist, ist eine zu hohe Nachzahlung erst recht bitter. Es lohnt sich also in jedem Fall, die Nebenkostenabrechnung zu prüfen und ggf. Widerspruch einzulegen. Dafür haben Mieterinnen und Mieter zwölf Monate nach Eingang des Schreibens Zeit. Allerdings läuft gleichzeitig eine Zahlungsfrist von nur 30 Tagen. Wem die Abrechnung zu hoch erscheint, der sollte den geforderten Betrag zunächst pünktlich zahlen – allerdings unter Vorbehalt. Nur bei offensichtlichen Fehlern dürfen Mieterinnen und Mieter weniger überweisen und sofort Widerspruch einlegen. Rechtsanwalt Franz Kopinski erklärt: „Verweigern Sie die Nachzahlung und stellt sich am Ende heraus, dass die Nebenkostenabrechnung doch korrekt war, laufen Sie Gefahr, in Zahlungsverzug zu geraten. Sie riskieren damit eine Abmahnung und im schlimmsten Fall die Kündigung.“

Detailliert und kostenlos

Oft können Laien selbst nicht einschätzen, ob ihre Abrechnung fehlerhaft ist oder nicht. Hilfe bekommen Versicherte zum Beispiel in der DEVK-Rechtsschutzversicherung: In Kooperation

mit MINEKO bietet sie an, Mietnebenkostenabrechnungen unter die Lupe zu nehmen. Ein Team aus Expertinnen und Experten prüft jede Rechnungsposition auf formelle, rechtliche und rechnerische Richtigkeit. Der übersichtliche Ergebnisbericht hebt die falsch abgerechneten Punkte hervor und weist auf potenzielle Ersparnis hin. Für DEVK-Versicherte ist die Prüfung komplett kostenlos. Inklusive ist auch ein vorformuliertes Widerspruchsschreiben an Vermietende oder ein außergerichtliches Mahnschreiben für den Fall, dass diese keine neue Abrechnung ausstellen wollen.

Rechtsschutz für Bahnbeschäftigte

Mitarbeitende der Verkehrsbranche profitieren bei der DEVK von besonders günstigen Konditionen. Wer sich umfangreich gegen rechtliche Risiken, zum Beispiel im Rahmen des Mietrechts, absichern möchte, fährt gut mit dem Paket aus Privat-, Berufs- und Verkehrsrechtsschutz. Mit dem Clever-Tarif können Versicherte zusätzlich 15 Prozent Beitrag sparen, wenn sie sich im Streitfall zuerst an die Versicherung wenden und nicht direkt an einen Anwalt oder eine Anwältin. Mitglieder der Verkehrsgewerkschaften EVG und GDL können ihren Rechtsschutz bei der DEVK mit Zusatzleistungen sinnvoll ergänzen.



Weitere Informationen gibt es unter www.bahn.devk.de/rechtsschutz
Zu MINEKO geht's hier lang: www.mineko.de/devk

Gemeinsame Stiftungswege

Die Unterstützung Bahnbeschäftigter und ihrer Familien durch Stiftungen ist wichtig. Glücklicherweise verfolgt dieses Ziel nicht nur die Stiftungsfamilie: Die Regierungsrat Paul-Meyer-Stiftung hilft seit über 80 Jahren bei der akademischen Qualifizierung von Kindern, deren Eltern im Bahnbereich beschäftigt sind.

Stipendien erhalten Kinder, die in Vollzeit studieren oder bereits im Bahnbereich arbeiten und sich nebenberuflich weiterqualifizieren. Neben der finanziellen Unterstützung fördert die Stiftung auch die Entwicklung des beruflichen Nachwuchses und den Einstieg in die Deutsche Bahn.

Jährliche Treffen

Darüber hinaus bietet die Paul-Meyer-Stiftung ihren Stipendiatinnen und Stipendiaten jährliche Treffen an. Dieses Jahr hatte sie in Kooperation mit der Stiftungsfamilie erstmals eine Reise angeboten. Im BSW-Hotel Villa Dürkopp in Bad Salzungen verbrachten 18 Studierende vom 14. bis 16. Oktober ein Wochenende zum Netzwerken und beruflichen Lernen.

Workshops der Stiftungsfamilie

Die Workshops der Stiftungsfamilie fokussierten sich auf die psychische Gesundheit. „Wir haben uns damit befasst,



wie Stress entsteht und welche Treiber uns im Berufsalltag beeinflussen können. Es war sehr hilfreich, zu erfahren, wie wir achtsamer sein und Stress entgegenwirken können“, berichtet Björn Nerlich-Neumann, der neben seiner Arbeit bei DB Fernverkehr Wirtschaftspsychologie studiert.

Für die Psychologiestudentin Isabel Schmidt war das sogenannte Waldbaden eines der Highlights: „Sich in der Natur auf einen Baum oder das Laub zu konzentrieren, hat mir unheimlich geholfen – Geschwindigkeit aus dem Alltag zu nehmen und zu spüren, dass ich tatsächlich angespannt war.“

Alle
Infos zur
Förderung gibt's auf
www.stiftungsfamilie.de



BÄRENSTARKE FERIEN

Kindern, die mit einem behinderten oder schwerwiegend chronisch erkrankten Geschwisterkind aufwachsen, bietet die Carls Stiftung eine besondere Auszeit: In den Bärenstark-Ferien verbringen die 9- bis 17-Jährigen eine zweiwöchige Freizeit, um gemeinsame Erfahrungen aus der besonderen familiären Situation auszutauschen und Freundschaften zu schließen. Für Spiel, Beschäftigung und bunte Abwechslung sorgt erfahrenes Betreuungspersonal. Die Stiftungsfamilie unterstützt diese Aktion der Carls Stiftung, um die Kinder zu stärken. Alle Informationen dazu finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de

FÜR LENNART.

FÜR SAMIRA.

Stell Dir vor:
UND FÜR DICH!

FÜR SEKRAN.

FÜR MARC.

FÜR CHRISTINE.

Mehr Informationen unter:

www.sparda-west.de/deinebank

Sparda-Bank West eG

Telefon: 0211 23 93 23 93

Sparda-Bank

Die Deine Bank.

Leben Sie sich aus

Genießen Sie das auch so, wenn Sie malen, fotografieren oder im Garten arbeiten und sich dabei ganz in Ihrer Sache vertiefen? Leben Sie Ihre Leidenschaft und folgen Sie dem Flow mit unseren beliebtesten Online- und Präsenzseminaren zu den schönsten Themen.

Der Startschuss für unsere Präsenzveranstaltungen 2023 fällt vom 23. bis 26. Februar im BSW-Hotel Lindenbach in Bad Ems. Dort lernen Sie beim Composing, wie Sie aus einem Thema, Bildelementen und Farben das perfekte Foto zusammenstellen. Um Zeichnungen als eigenständige künstlerische Werke geht es im „Urban Sketching“ vom 18. bis 25. März im BSW-Vitalhotel in Bad Elster.

Darf es etwas handfester sein? Dann ist unser Steinmetzseminar im BSW-Erlebnishotel Festenburg das Richtige für Sie. Vom 30. April bis 6. Mai lassen Sie Ihrer Kreativität am Sandstein freien Lauf. Bei der Jahrestagung unserer Gruppen der Familien- und Wappenkunde dreht sich vom 18. bis 21. Mai alles darum, wie Sie Ihren Vorfahren auf die Spur kommen. Ort ist das BSW-Hotel Isarwinkel in Bad Tölz.

Ebenfalls in Bad Tölz beschäftigen wir uns vom 5. bis 8. Oktober mit der Fotobildbearbei-

tung über Photoshop Elements. Im Aufbaukurs vom 8. bis 12. Oktober geht es um die Videobearbeitung über Adobe Premiere Elements. Ganz auf Entspannung zielt unser Kunstseminar vom 31. Oktober bis 6. November im BSW-Schwarzwaldhotel Baiersbrunn ab, bei dem verschiedene Ausstellungen als Inspiration für Ihre Aquarellmalerei dienen.

Und was ist online los? Klar, auch für die Webinare haben wir uns einiges einfallen lassen: Im monatlichen Turnus behandeln wir wechselnde Themen, etwa den Pflanzenbau, die Fotografie, unser Konsumverhalten oder die Vor- und Nachteile von Messengern wie WhatsApp.

Alle
Termine und
Informationen finden
Sie auf
www.stiftungsfamilie.de



Große Kultur zum Jubiläum

Das gab's noch nie: Mit Bridge, Kunst und Film haben 2022 gleich drei Bereiche der FISAIC eine Großveranstaltung durchgeführt – ein angemessenes Programm zum 70-jährigen Bestehen des internationalen Verbandes, der seit seiner Gründung am 15. November 1952 für die kulturelle und künstlerische Betätigung der Bahnbeschäftigten aller Nationen steht.

Das 36. FISAIC Bridge-Turnier in Bad Tölz markierte den Auftakt des Festjahres: Über 60 Teilnehmende aus sieben Nationen sorgten im Sommer beim Wettstreit um die meisten Stichpunkte für internationales Flair.

Erst in eine hochkarätige Galerie, danach in ein Filmtheater verwandelte sich unsere Villa Dürkopp: Anfang September waren dort bei der 33. FISAIC-Ausstellung

der Bildenden Kunst rund 150 Exponate aus sechs Nationen zu bestaunen, von Zeichnungen über Aquarelle und Ölmalereien bis hin zu Bronzeskulpturen.

Und Anfang Oktober stand in der Jugendstilvilla das ästhetische Feingefühl für Schnitt, Ton und Musik im Mittelpunkt. Rund 35 Teilnehmende aus vier Nationen präsentierten dort beim 29. FISAIC-Filmfestival ihre Werke.

„Gerade heute, da der europäische Zusammenhalt auf dem Prüfstand steht, ist der Austausch über Ländergrenzen hinweg besonders wertvoll“, so Siegfried Moog, Vorstandsvorsitzender der Stiftungsfamilie. „Herzlichen Glückwunsch zum 70-jährigen Jubiläum und herzlichen Dank für Ihren wichtigen Beitrag.“



Klinik Königstein der KVB mit zwei neuen Chefärzten

Königstein im Taunus: Die beliebte Stadt an den waldreichen Hängen des Taunus ist weit über das Rhein-Main-Gebiet hinaus als heilklimatischer Kurort bekannt. Und genau hier, in der Klinik Königstein der KVB, einem ehemaligen exklusiven Grandhotel mit Jugendstilcharakter, dessen Charme bis heute erhalten ist, wurden nun gleich zwei neue Chefärzte eingeführt: Frau Dr. med. Viera Böhler, Chefärztin Orthopädie und Unfallchirurgie, und Herr Dr. med. Thomas Jansen, Chefarzt innere Medizin und Kardiologie.



Sie lief früher Marathon, ...

Frau Dr. med. Viera Böhler ist bereits seit 1. Februar 2021 die neue Chefärztin der Orthopädie – mit Zusatzausbildungen in Chirotherapie, Akupunktur, Sozialmedizin, Triggerpunkttherapie und Sportmedizin. Ihre berufliche Karriere begann sie in der orthopädischen Abteilung der Städtischen Kliniken Frankfurt-Höchst. Die chirurgische Ausbildung vollzog sie in den Hochtaunus-Kliniken in Bad Homburg.

Ihre Facharztprüfung für Orthopädie absolvierte Frau Dr. med. Viera Böhler im Oktober 2002. Gleich im Anschluss holte sie der frühere Chefarzt PD Dr. Arno Schöneberger in die Klinik Königstein der KVB, zunächst als Leiterin der orthopädischen Abteilung, bevor sie dann mit der Chefarztposition betraut wurde.

Dass die orthopädische Abteilung heute als „Tragpfeiler der Klinik“ gilt, ist ihrem leidenschaftlichen Einsatz beim Auf- und Ausbau zu verdanken. Frau Dr. med. Viera Böhler ist u. a. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention – als ehemalige Marathonläuferin und Triathletin liegt ihr die Sportmedizin besonders am Herzen.

... er forscht zu Ausdauersport

Das Herz empfinden Menschen schon immer als besonders verwundbar. So wurde bereits 1927 die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie als erste kardiologische Gesellschaft in Europa gegründet. Und das Herz selbst ist die große berufliche Leidenschaft von Herrn Dr. med. Thomas Jansen, seit 1. Mai 2022 neuer Chefarzt der inneren Medizin sowie Kardiologie der Klinik Königstein der KVB. Er ist Facharzt für innere Medizin, Kardiologie und internistische Intensivmedizin mit den Zusatzqualifikationen Herzinsuffizienz (DGK) und Hypertensiologie (DHL).

Zuvor war Dr. med. Thomas Jansen 2008 als Preisträger der Margarete-Waitz-Stiftung für ein Forschungsstipendium in Atlanta sowie am Karolinska-Institut in Stockholm. Seit über zehn Jahren ist er nun als Wissenschaftler u. a. im Bereich der Auswirkungen von Ausdauertraining auf das kardiovaskuläre System in der medizinischen Forschung an der Universitätsmedizin Mainz tätig, zuletzt war er vier Jahre als Oberarzt und Leiter des Studienzentrums in der Abteilung von Herrn Prof. Dr. Münzel.

Seine Habilitation wird er in Kürze einreichen, um dann auch weiterhin seine wissenschaftliche Tätigkeit im Bereich der Belastungsfähigkeit bei Patienten mit Herzinsuffizienz – in Kooperation mit der Sportmedizin der Universität Mainz – fortzusetzen.



Hochmoderne Fachklinik in historischem Gebäude

Die Klinik Königstein der KVB ist eine hochmoderne Fachklinik für Herz- und Gefäßkrankheiten, Stoffwechsel, Diabetes, Orthopädie und Unfallchirurgie zum Zweck der Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation mit rund 3.600 Patienten pro Jahr. Als besonderen Baustein der Rehabilitation bietet die Klinik auch medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MBOR) an. Sie ist über die KVB hinaus für alle Kassen geöffnet.

In einer ruhigen Taunusparklandschaft mit dem historischen Gebäude des früheren Grandhotels als Mittelpunkt hat sich die Klinik Königstein der KVB seit ihrer Gründung im Jahre 1928 zu einem modernen medizinischen und therapeutischen Zentrum mit überregionaler Bedeutung entwickelt, in dem exzellente Qualität an Diagnostik und Behandlung in Kombination mit einem Höchstmaß an Entspannung und Wohlgefühl geboten wird.



Beiträge private Pflegeversicherung (PPV) für 2023

Überprüfung der Beitragsbegrenzung für Ehegatten/eingetragene Lebenspartner: Die Höchstbeiträge der privaten Pflegepflichtversicherung, vorausgesetzt, es besteht eine 5-jährige Vorversicherungszeit in der privaten Pflegeversicherung oder eine 5-jährige (Mit-)Versicherung in der KVB, erhöhen sich zum 01.01.23 geringfügig.



Die Erhebung des Coronazuschlags entfällt zum 01.01.23

Jahr	2022	2023
Beitragsbemessungsgrenze	4.837,50 €	4.987,50 €
Beitragssatz	3,05 %	3,05 %
Höchstbeitrag PVB	66,32 € (davon 7,30 € Coronazuschlag)	60,85 €
Anspruch auf Ehegattenlimitierung (max. 150 % des Höchstbeitrags)	103,14 € (davon 7,30 € Coronazuschlag je Person)	91,28 €
Höchstbeitrag Tarif PVN	151,44 € (davon 3,90 € Coronazuschlag)	152,12 €
Anspruch auf Ehegattenlimitierung (max. 150 % des Höchstbeitrags PVN)	229,08 € (davon 3,90 € Coronazuschlag je Person)	228,18 €

Des Weiteren kommt es zu einer Beitragserhöhung im Tarif PVN; Versicherte im Tarif PVB sind hiervon nicht betroffen, da deren Beitrag schon zum 01.07.21 angepasst wurde. Einzelheiten und Erläuterungen hierzu entnehmen Sie bitte den entsprechenden Anschreiben der Gemeinschaft privater Versicherungsunternehmen zur Durchführung der Pflegeversicherung (GPV). Die Verdienstgrenze für Minijobber wurde zum 01.10.22 auf 520 Euro erhöht. Der Betrag wurde jetzt dynamisiert und erhöht sich automatisch, wenn der gesetzliche Mindestlohn angehoben wird.

Wer hat Anspruch auf die Ehegattenlimitierung?

Wenn mindestens ein Ehe- oder Lebenspartner seit dem 1. Januar 1995 ununterbrochen in der PPV versichert ist und das Ge-

samteinkommen eines Ehe- oder Lebenspartners 485 Euro im Monat nicht übersteigt (520 Euro im Monat bei Ausübung einer geringfügigen Beschäftigung), zahlen die Partner gemeinsam nicht mehr als 150 Prozent der genannten Höchstbeiträge (jeder einzeln höchstens 75 Prozent).

Es handelt sich hier um Gesamteinkommen im Sinne des Einkommenssteuergesetzes, nicht um zusätzliches Einkommen. Hierzu zählen u. a. Bezüge, Pensionen, Arbeitslohn, Einnahmen aus Vermietung und Verpachtung sowie Rente. Bei Renten wird der Rentenzahlungsbetrag ohne den Betrag für Kindererziehungszeiten berücksichtigt.

Alle Versicherten mit Ehegattenlimitierung werden für das Kalenderjahr 2023 von der GPV angeschrieben und es wird überprüft, ob weiterhin der Anspruch auf die Ehegattenlimitierung besteht. Der dort beigefügte Vordruck ist ausgefüllt an die KVB-Bezirksleitung zu senden.

In der privaten Pflegepflichtversicherung wird kein Beitragszuschlag wegen „kinderlos“ erhoben.

Für Rückfragen steht Ihnen Ihre KVB-Bezirksleitung zur Verfügung.

Hinweis

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

Kinderwünsche erfüllen

Weihnachten bedeutet, Zeit mit den Liebsten zu verbringen, leckeres Essen zu genießen und den Kindern langersehnte Wünsche zu erfüllen. Das alles macht die Festtage zauberhaft, ist für einige Eltern finanziell aber leider nicht zu leisten. Mit unserem digitalen Wunschbaum können Sie helfen und einer Familie ein Weihnachtsgeschenk spenden.

Viele Familien auch im Bahnbereich gehen dem Monatsende beim Blick auf den Kontostand mit flauem Gefühl entgegen. Sind die wichtigsten Ausgaben gedeckt, bleiben der gemeinsame Familienausflug in den Freizeitpark oder der Kinobesuch leider oftmals ein Wunsch.

Die Bahnfamilie rückt zusammen

Damit Kinderwünsche zum Weihnachtsfest auch in diesen Familien wahr werden, haben wir einen digitalen Wunschbaum aufgestellt. Geschmückt ist er über und über mit Kinderwünschen, die dank Ihrer Unterstützung in Erfüllung gehen können. Für die Eltern ist die Spendenaktion eine große Erleichterung: „Unsere drei freuen sich immer riesig auf die Bescherung. Aber wir müssen schon ganz schön aufs Geld achten. Da ist der Wunschbaum echt super. Vielen Dank!“, freuen sich Manuel und Susanne P.

Große Vorfreude

Die Geschenkwünsche im Wert von maximal 25 Euro finden Sie auf unserer Website unter www.stiftungsfamilie.de. Bereits im Oktober waren weit über 400 eingegangen: von der Spielzeugschienenbahn über neue Autos für die ferngesteuerte Rennbahn bis hin zum Kindermonopoly. Schauen Sie einfach virtuell vorbei und sichern sich den Wunsch für „Ihr“ Kind!

Und so funktioniert's

Mit der Auswahl eines Wunsches erklären Sie sich bereit, die Kosten für das Geschenk zu übernehmen. Für die Zahlung folgen Sie einfach den Anweisungen auf der Website. Alles Weitere regeln wir mit unserem Aktionspartner MyToys, sodass Ihr Geschenk garantiert rechtzeitig unter dem Weihnachtsbaum liegt.



Machen
Sie mit beim
Wunschbaum der
Stiftungsfamilie und
erfüllen Sie einen Kinder-
weihnachtswunsch!





Exklusiv-Reisen

DA MUSS ICH MIT!

Von der Hauptstadt zu den Windmühlen – Flusskreuzfahrt von Berlin nach Minden

BSW-EXKLUSIV-REISE

Termin: 13.05.–20.05.23

Auf dieser einmal etwas anderen Route lernen Sie vielleicht nicht ganz so populäre, aber nicht weniger attraktive Städte wie z. B. Brandenburg an der Havel oder Burg bei Magdeburg kennen. Natürlich erleben Sie auch Topsehenswürdigkeiten in Potsdam und Hannover. Aber absolutes Highlight sind die beiden Wasserstraßenkreuze in Minden und bei Magdeburg. Lassen Sie sich von den Schönheiten dieser Tour überraschen!

- Bustransfer von Berlin-Spandau Bf. zum Anleger sowie vom Anleger in Minden nach Minden (Westf.)
- Schiffsreise inklusive aller Hafen- und Schleusengebühren mit 7 Übernachtungen an Bord der MS SWISS RUBY**** Superior in der gebuchten Kabinenkategorie
- Begrüßungscocktail an Bord mit Sekt und Snacks
- Vollpension mit Frühstücksbüfett, Mittagsmenü (3 Gänge), Kaffeestunde am Nachmittag (Kaffee, Tee, Kuchen), Abendmenü (4 Gänge), Mitternachtssnack
- Getränkepaket inklusive: Auswahl an Getränken zu den Hauptmahlzeiten mit Hauswein, offenem Bier, Softdrinks, Säften und Mineralwasser
- Festliches 5-Gang-Kapitänsdinner
- Musikalische Unterhaltung in der Bar am Abend
- „Dankeschön-Abend“ mit Tombola, Cocktail und Snacks
- WLAN an Bord
- Sämtliche Landausflüge wie beschrieben inklusive örtlicher Reiseleitung und Eintrittsgeldern
- BSW-Reisebegleitung durch Herrn Gerhard Trapp

Preis pro Person: lag bei Drucklegung noch nicht vor

Vorprogramm in Berlin vom 11.05. bis 13.05.23 gleich bei Buchung mitbestellen!
Lassen Sie sich jetzt für den ausführlichen Flyer vormerken! Reise: EX-DE-SWISSRUBY