

02|2023

STIFTUNGSFAMILIE

DAS MAGAZIN DER STIFTUNGEN BSW UND EWH

Im Fokus:

**VON DER VISION ZUM ZIEL
UNSERE MITGLIEDERBEFRAGUNG**



STIFTUNGSFAMILIE
BSW & EWH

Liebe Leserinnen und Leser,

Veränderung ist gut, weil sie Neues hervorbringt und uns über den Tellerrand blicken lässt. Wenn sich Menschen – und auch Organisationen – nicht bewegen, nicht hungrig nach einer stetigen Neubewertung sind, dann können sie sich nicht entwickeln. Aus der Veränderung lassen sich viele Möglichkeiten schöpfen – und sie stellt uns vor Herausforderungen: Während einerseits der Zusammenhalt in den letzten Jahren wuchs, nahmen andererseits soziale Unterschiede zu, einige Menschen fühlen sich allein oder überfordert und sorgen sich um die Zukunft. Wenn sich das Rad immer schneller dreht, dann wünscht sich der eine oder die andere Vertrautes statt Neues und Einfachheit statt Komplexität. Wenn Katastrophen näher rücken, dann sind Resilienz und der optimistische und selbstbewusste Blick nach vorn gefragt – und das gerade dann, wenn der Weg manchmal im Nebel zu liegen scheint.

Was heißt das für die Stiftungsfamilie, für Sie als unsere Mitglieder und für uns selbst? Wir befinden uns in einem Erneuerungsprozess, der uns und unsere Leistungen genauso hinterfragt wie unseren Wertekanon – und wir möchten dieses Lied mit Ihnen komponieren und singen. Deshalb gehen wir den Paradigmenwechsel gemeinsam mit Ihnen an und haben Sie gefragt,



Vorsitzender des Geschäftsführenden Vorstands

was Sie sich von uns wünschen und was Sie brauchen, um ein zufriedenes, gesundes, sicheres, sinnvolles, nachhaltiges und wertgeschätztes Leben zu führen. Wir sind stolz darauf, dass die Stiftungsfamilie von nahezu allen Menschen, die sich an unserer groß angelegten Mitgliederbefragung beteiligt haben, als wertvoll eingeschätzt wird. Das motiviert uns sehr und lässt uns unseren Job gern machen. Mehr dazu lesen Sie in der Titelseite.

Und wir haben uns gefragt, wie wir miteinander arbeiten wollen und was wir brauchen, um für Sie da zu sein. Wir haben unsere Komfortzone verlassen und das tut auch manchmal weh. Ich freue mich dennoch auf unsere gemeinsame Reise – gerade wegen des Neuen, das auf uns wartet. Denn ich weiß ein hoch engagiertes Team an Bord. Unsere Segel sind gesetzt.

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,
Jacob Lund – 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: Juli 2023



Im Fokus

VON DER VISION ZUM ZIEL

Seiten 4 bis 7



Soziales

Nachhaltige Hilfe

Seiten 8 bis 9

Soziales

Depression: Programm Peers at work

Seiten 10 bis 11

Vielfalt und Integration | Helfen

Die Bahnwelt ist bunt
Beistehen in der Not

Seiten 12 bis 13

Familie und Gesundheit

Home Sweet Home
Wege zum Glück

Seiten 14 bis 15

Beitrittserklärung

Miteinander – Füreinander

Seite 16

Reise | Kinder

Ihr Urlaub 2024
Von Seepferdchen und Kletteraffen

Seiten 17 bis 19

Gesundheit

Muntere Füße

Seite 20

Fit und gesund

Die DB Gesundheitstage

Seite 21

DEVK

So sparen Paare beim
Versicherungsschutz

Seite 22

Reise

Schenken Sie uns zwei Minuten?

Seite 23

Unterwegs

Thomas Hoffmann, Regionalleiter
Personal und Finanzen bei DB
Regio Bus NRW

Seiten 24 bis 25

Freizeit

Zeit für Kunst

Seiten 26 bis 27

Marktplatz | Menschen verbinden

Seiten 28 bis 29

Am Schluss

Schön, dass Sie da sind

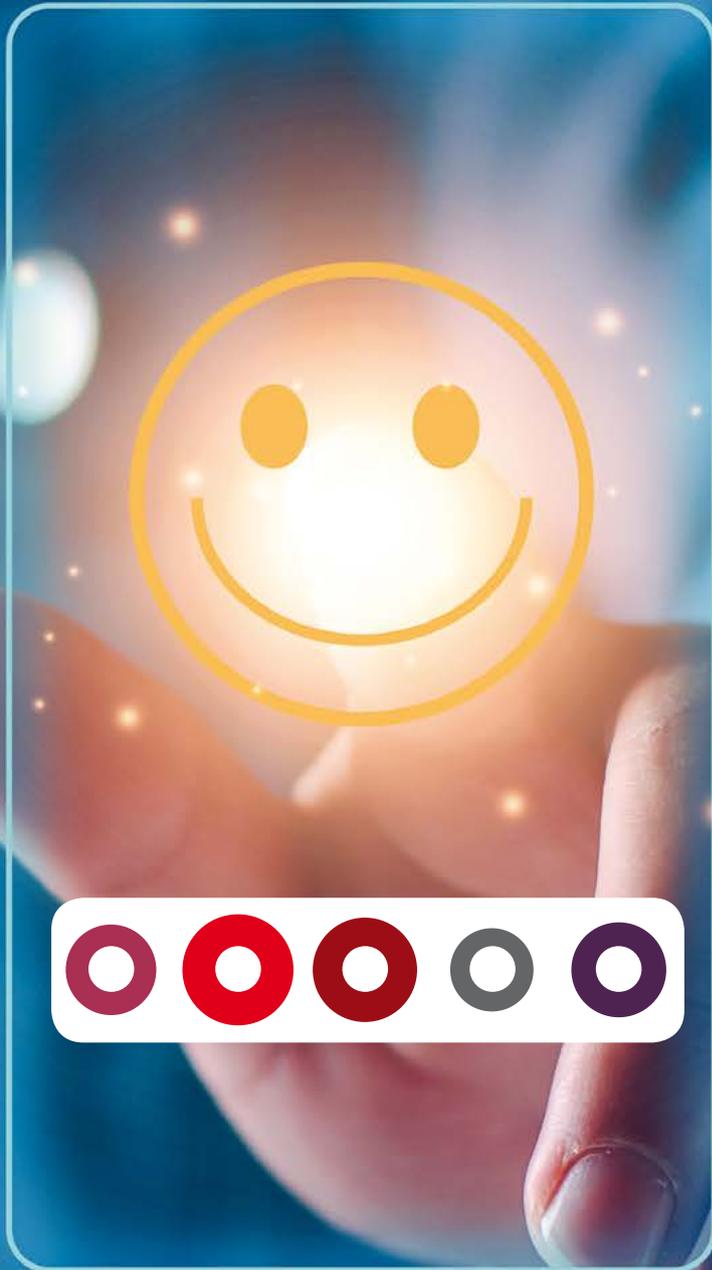
Seite 31

Spendenkonto

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

Jetzt spenden

Von der Vision zum Ziel



Seit dem Herbst 2021 beschäftigt sich die Stiftungsfamilie intensiv mit der künftigen Ausrichtung der beiden Stiftungen BSW und EWH. Wer sind wir heute, wer wollen wir morgen sein – und vor allem: Wer sollten wir sein? Das sind die Fragestellungen, die uns dabei bewegen. Im Dezembermagazin hatten wir Sie umfangreich über die Schritte informiert, die wir gehen, um unsere Vision zu entwickeln und diese zu verwirklichen. Wir haben in diesem Prozess u. a. gemeinsam mit unseren Stakeholdern drei Kernidentitäten für die Stiftungsfamilie definiert: Wir helfen sozial benachteiligten Menschen, wir managen Not- und Krisensituationen und wir fördern und erhalten die Gesundheit. Nach der Definition unserer Kernidentitäten haben wir uns Folgendes gefragt: Zahlt unser Produktportfolio auf diese ein? Haben wir die richtige Organisationsstruktur, um unsere Produkte zu vermarkten? Sind Marketing und Kommunikation passgenau auf sie eingestellt? Können wir das mit unseren derzeitigen Finanzierungsmodellen auch stemmen? Um unsere Erkenntnisse zu erweitern, haben wir – wie viele von Ihnen durch aktive Teilnahme wissen, vielen Dank dafür! – eine breit angelegte Mitgliederumfrage durchgeführt. Im Gespräch mit unserem Vorstandsvorsitzenden Siegfried Moog stellen wir Ihnen im Folgenden die detaillierten Ergebnisse aus der Befragung vor.



Wie viele Mitglieder haben sich beteiligt?

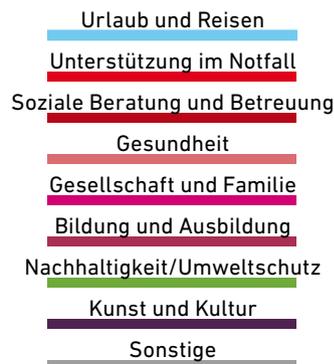
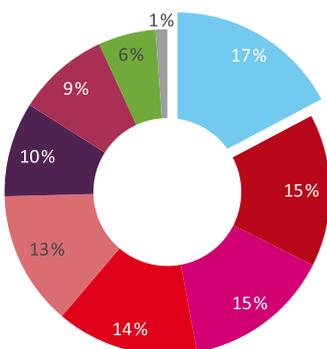
Wir haben alle unsere Newsletterabonnentinnen und -abonnenten mit unserer Umfrage erreicht, das sind über 50.000 Menschen. Um Ihrer Frage zuvorzukommen: Wir haben uns dazu entschlossen, diese Personengruppe zu befragen, weil uns deren datenschutzrechtliche Einwilligung vorliegt. Darüber hinaus wurde die Mitgliederbefragung über unser Ehrenamt breit gestreut und wir haben zudem über unseren Vertrieb zum Wei-

terleiten der Umfrage aufgerufen. Beteiligt haben sich 9.500 Menschen, also rund 20 Prozent. Bereinigt um Ungültigkeiten, etwa ein vorzeitiger Abbruch oder unvollständige Angaben, haben wir knapp 7.000 Stimmen auswerten können. Wir reden also in Summe von einer sehr hohen Beteiligung im Vergleich zu den üblichen Umfragewerten im Non-Profit-Bereich, wie uns die mit der Befragung betraute University of Reading versichert hat.

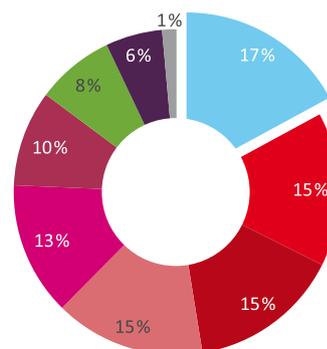
Und wer hat mitgemacht?

Wir haben selbstverständlich nur die für die Auswertung unbedingt notwendigen demografischen Daten abgefragt. Im Ergebnis haben mit 41 Prozent aktiv Mitarbeitende mitgemacht, danach folgen mit 33,8 Prozent Menschen im Ruhestand und mit 13,3 Prozent Angehörige der ersten oder zweiten Gruppe. Mit 28,2 Prozent lag die Beteiligung von Frauen etwas über den knapp 24 Prozent der bei der Deutschen Bahn beschäftigten Kolleginnen.

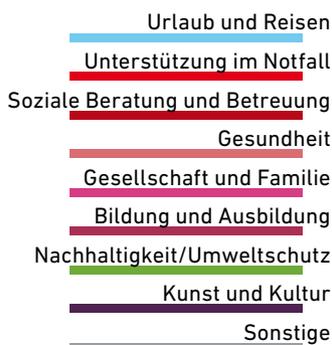
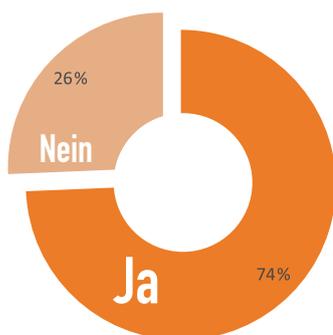
Leistungen (derzeit)



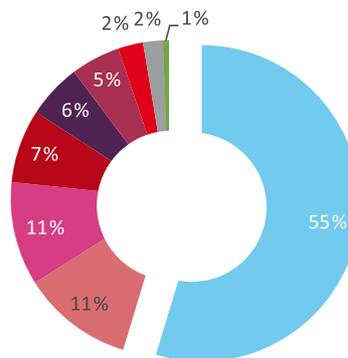
Leistungen (zukünftig)



Inanspruchnahme von Leistungen



In Anspruch genommene Leistungen



Wer hat die Befragung durchgeführt?

Wir haben uns mit der University of Reading eine externe Unterstützung mit hoher Expertise bei Umfragen im Stiftungsumfeld an Bord geholt, die die Mitgliederbefragung unter Erfüllung der Datenschutz-Grundverordnung und vollständig anonym durchgeführt hat. Das heißt, es können keinerlei Rückschlüsse auf Personen und deren Antworten gezogen werden. Die zugrunde liegende Software Qualtrics ist das gängigste Marktforschungstool. Die Befragung umfasste 18 Fragen und beruht auf der fünfstufigen Likert-Skala, einem der anerkanntesten Verfahren zur Messung persönlicher Einschätzungen. Wir konnten Christian Neusser dafür gewinnen, die Umfrage durchzuführen: Er ist derzeit Doktorand an der University of Reading im Bereich Leadership and Operational Behaviour und hat von 2017 bis 2020 bei der Deutschen Bahn gearbeitet. Mit seiner Kompetenz einerseits im Bahnbereich und andererseits in der Durchführung von Umfragen hat er diese Befragung individuell auf die Bedürfnisse der Stiftungsfamilie zugeschnitten.

Welche Ergebnisse sind besonders aussagekräftig?

Da gab es einige. Wir sind stolz darauf, dass wir sehr hohe Zufriedenheitswerte haben: So geben fast alle Beteiligten mit „Stimme voll zu“ an, die Stiftungsfamilie sei wertvoll, dicht gefolgt von der Aussage, sie sei hilfreich und gut geführt (s. Abb.). Ähnlich hoch sind die Ergebnisse bei den Angaben sozial, menschlich und solidarisch. Eine hohe Zustimmung haben wir auch bei den Angaben verlässlich, glaubhaft und verantwortungsvoll. Toll, dass unsere Mitglieder uns so posi-

tiv wahrnehmen und das Image der Stiftungsfamilie entsprechend hoch ist.

Gibt es einen Wert, der heraussticht?

Ja, den gibt es. Besonders freut uns die fast hundertprozentige Bestätigung, dass wir als wertvoll eingeschätzt werden: Das zählt vollständig auf unsere drei Kernidentitäten ein, sozial benachteiligte Menschen zu unterstützen, Not- und Krisensituationen zu managen und die Gesundheit zu fördern. Ich denke, dass wir vieles richtig machen – durch die individuelle Hilfe z. B. für Familie Hager, die wir schon länger begleiten und über die wir in diesem Magazin berichten, durch die Hilfe etwa im Zusammenhang mit dem schrecklichen Erdbeben in der Türkei und in Syrien sowie durch unsere Sozialberatung, die Familienangebote und die Leistungen speziell für Berufstätige oder zur Integration, um nur einiges zu

nennen. Hand in Hand mit der Deutschen Bahn können wir viel bewirken und das trauen uns die Bahnbeschäftigten auch zu.

Zusammengefasst bedeutet das also große Zufriedenheit?

Das dürfen wir wohl nicht ohne Stolz sagen: Rund 70 Prozent sind zufrieden mit uns und würden die Stiftungsfamilie weiterempfehlen – und dies über alle Geschlechter, Zugehörigkeits- und Altersgruppen hinweg. Das ist schon mehr als ordentlich.

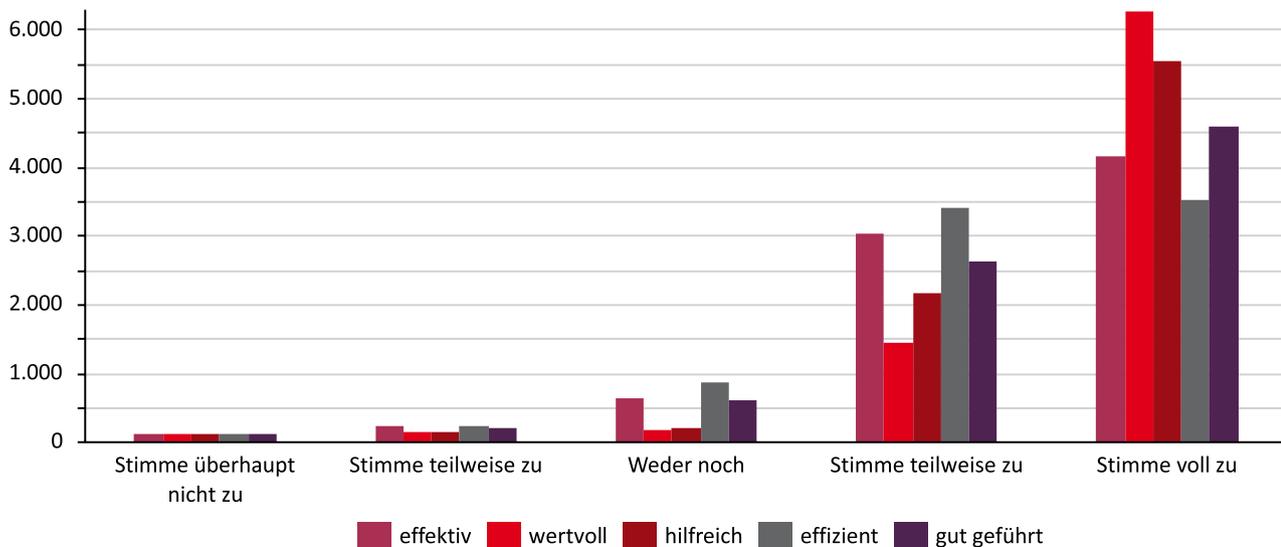
Und wie sieht es mit dem Leistungsportfolio aus?

Dazu haben wir selbstverständlich auch gefragt, genauer: Welche Angebote kennen Sie derzeit und welche wünschen Sie sich? Rückschluss daraus ist: Die Leistungen, die die Befragten kennen, wün-



Adrienne Hinze im Gespräch mit Siegfried Moog

Die Stiftungsfamilie erfährt hohe Zustimmung in den Bereichen wertvoll, hilfreich und gut geführt



schen sie sich auch zukünftig – und zwar mit fast identischen Werten (s. Abb.). Was heißt das? Die Leistungen im sozialen Bereich, also die Sozialberatung, die Unterstützung im Notfall und unsere Gesellschafts- und Familienangebote, sind mit insgesamt 38 Prozent am bekanntesten. Mit 17 Prozent folgt unser Reisebereich.

Gibt es Impulse, etwas zu ändern?

Wir sehen Tendenzen zum Ausbau des sozialen Bereichs, etwa in puncto Bildung und Ausbildung, in den Gesundheitsthemen und in der Unterstützung im Notfall. Das bestätigt unsere Einschätzung und den Weg, den wir bereits ein-

geschlagen haben, denn damit erhöhen wir den sozialen Wirkungsgrad signifikant. Außerdem war für uns interessant, dass der Bereich Kunst und Kultur nach Mehrheitsmeinung zukünftig nicht mehr so stark nachgefragt wird.

Wissen Sie auch, welche Leistungen in Anspruch genommen wurden?

Ja, das wissen wir. Vorab hatten wir auch danach gefragt, wie viele der Befragten überhaupt unsere Leistungen nutzen (s. Abb.): Das sind mit 74 Prozent nahezu drei Viertel. Ein Viertel hat bisher noch keine Angebote in Anspruch genommen und unterstützt die Stiftungsfamilie fi-

nanzial. Es freut uns sehr, dass sich so viele Menschen dafür verantwortlich fühlen, unsere Gemeinschaft zu stärken und für diejenigen da zu sein, denen es nicht so gut geht. 55 Prozent der Befragten nutzen vor allem unseren Reisebereich. Damit ist er ein wichtiger Teil der Stiftungsfamilie. Die Mitgliederbefragung hat uns wertvolle Erkenntnisse für die Weiterentwicklung der Stiftungsfamilie gebracht. Insbesondere die in den freien Textfeldern beschriebenen Anregungen, Wünsche, Hinweise, die Kritik und das Lob nehmen wir in unserem Veränderungsprozess mit.



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Wir freuen uns für die zehn Gewinnerinnen und Gewinner unserer Auslosung im Zuge der Mitgliederumfrage: Sie haben einen Reisegutschein im Wert von 500 Euro gewonnen. „Damit habe ich überhaupt nicht gerechnet“, war die Reaktion von Annette Blume. Und Justus Schiefer bedankt sich so: „Ich bin sprachlos und freue mich riesig. Vielen lieben Dank an die Glücksfee!“ Neben diesen beiden werden Jürgen Damme, Franz Josef Gillen, Wolfgang Heppner, Manfred Hösch, Anke Riesner, Werner Steinheuer, Michael Wenzel und Andreas Walter in den baldigen Genuss eines geschenkten Urlaubs in einem unserer Hotels oder einer Ferienwohnung kommen.

Menschen mit Pallister-Killian-Syndrom haben in einem Teil ihrer Körperzellen den kurzen Arm des Chromosoms 12 vierfach anstatt wie üblich zweifach. Dieser Gendefekt ist äußerst selten; weltweit sind etwa 150 Fälle bekannt. Die häufigsten Symptome sind muskuläre Hypotonie (eine stark verzögerte Aufrichtungsfunktion), epileptische Anfälle, schwere Sprachentwicklungsverzögerungen, Sehstörungen, Schwerhörigkeit und die Unfähigkeit, zu kauen oder zu beißen. Die Lebenserwartung von Menschen mit Pallister-Killian-Syndrom hängt von ihren Organanlagen ab. Aufgrund ihrer motorischen Einschränkungen zeigen sie nur wenig Eigeninitiative und sie benötigen lebenslang intensive körperliche Hilfe und Pflege.



Wir haben die Eltern der kleinen Melissa-Sophie vor zweieinhalb Jahren kennengelernt. „Es ist kaum auszuhalten, wenn das eigene Kind keine Miene verziehen kann“, erzählte uns Anita Hager damals. „Als Melissa-Sophie das erste Mal bewusst gelächelt hat – das war im letzten September –, ist für uns die Sonne aufgegangen.“ Die mittlerweile sechsjährige Tochter von Anita und Christoph Hager ist mit einem schweren und äußerst seltenen Gendefekt auf die Welt gekommen, der lange nicht eindeutig diagnostiziert werden konnte. „Nach der Geburt mussten wir zwei Wochen warten, bis wir überhaupt einmal etwas erfahren haben“, erinnert sich die heute 34-Jährige. „Diese Ungewissheit war schrecklich! Dann hat es fast drei Jahre und viele Untersuchungen gedauert, bis wir wussten, was unsere Tochter hat.“

„Sie wird nie selbstständig sein“

Melissa-Sophie leidet am Pallister-Killian-Syndrom, das aufgrund der fehlenden Erfahrungswerte noch wenig erforscht ist. Sie kann nicht eigenständig sitzen, essen oder greifen, reden oder spielen. Sie verständigt sich über Laute, die die Eltern mittlerweile deuten können, und es ist derzeit unklar, ob sich das Sprachvermögen Melissa-Sophies entscheidend verbessern wird. „Ich kann mich noch an den Tag erinnern, als sie ihren Kopf eigenständig halten konnte – für uns ein Wunder“, erzählt Christoph Hager. „Aber wir müssen den Tatsachen ins Auge sehen: Sie wird nie selbstständig sein.“

„Ich bin ein Bahnkind“

Christoph Hager ist in einem Bahnhaushalt groß geworden und hat es genossen, immer mit dem Zug in den Urlaub zu fahren. „Meine Mutter war im Personaldienst, mein Vater Aufsichtsbeamter und mein Opa Fahrdienstleiter. Wenn ich in der Schule besser aufgepasst hätte, dann hätte ich die Tradition weiterführen können“, sagt der 43-Jährige augenzwinkernd. „Ich habe meinen beruflichen Weg als Bautechniker gefunden, was mir jetzt zugutekommt, weil ich handwerklich einiges selbst machen kann. Das war schon beim Hausbau nützlich, aber unter den neuen Voraussetzungen mit Melissa-Sophie standen wir natürlich noch mal vor ganz anderen Herausforderungen – unser Haus war nicht behindertengerecht, das konnte ja damals noch keiner



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

ahnen. Meine Eltern wohnen drei Häuser weiter und mit unserem gibt es jetzt bei uns im Ort nahe Crailsheim vielleicht so 200 Häuser. Wir leben hier also sehr ländlich, und das macht es schwieriger, was die Fahrten in die Klinik und zu Ärzten betrifft. Außerdem versuchen wir natürlich, unser Kind, soweit es geht, zu fördern, etwa mit speziellen Übungen für die Muskulatur“, so der Familienvater.

„Oma und Opa sind da“

„Na ja, und alleine das Frühstück mit unserer Kleinen dauert gerne mal eine Stunde, weil wir Melissa-Sophie nur mit zerkleinertem Essen füttern können“, ergänzt Anita Hager. „Ich arbeite dreimal

die Woche bei einem ambulanten Pflegedienst, und da ist es toll, dass Oma und Opa erreichbar sind und uns total unterstützen. Mittlerweile haben wir zusätzliche Hilfe durch einen Nachtdienst, damit wir etwas zur Ruhe kommen können. Uns ist es auch wichtig, dass Melissa-Sophie ein soziales Miteinander außerhalb der Familie erlebt und in einen integrativen Kindergarten geht. Das ist zeitintensiv und natürlich auch teuer. Aber wir lieben sie so sehr und würden alles dafür tun, dass es ihr gut geht.“

„Nachhaltige Hilfe aus der Bahnfamilie“

Im Februar 2021 konnten die Hagers ihr Haus mit einem Aufzug an die wachsenden Bedürfnisse ihrer Tochter anpassen. „Ich konnte Melissa-Sophie einfach nicht mehr die Stufen hochtragen, dafür war sie mit ihren damals 20 Kilogramm und kaum Muskelspannung zu schwer“, sagt die Mutter. „Heute wiegt sie natürlich noch etwas mehr und in den letzten beiden Jahren ist sie zweimal an der Hüfte operiert worden. Der Heilungsprozess hat sehr lange gedauert, und ohne den Lift wäre das überhaupt nicht gegangen. Über die Stiftung EWH hatten wir damals eine Bezuschussung erhalten und außerdem noch Einzelspenden. Wir sind so froh über diese emotionale und finanzielle Unterstützung und wissen gar nicht, wie wir Ihnen allen dafür danken können: Das rettet uns echt!“

„Wir danken allen herzlich“

In diesem Februar ist Familie Hager eine Bezuschussung zu einem Multivan bewilligt worden. Das Auto wird behindertengerecht mit einem Kassettenlift umgebaut, sodass Melissa-Sophie in ihrem Rollstuhl sitzend mitfahren kann. Christoph Hager ist so dankbar dafür. „Dass uns die Stiftung EWH wieder finanziell beisteht, ist großartig! Alleine würden wir das nicht schaffen. So können wir vielleicht einmal einen Familienausflug machen, ohne dass wir den Rolli zusammenklappen müssen. Wir danken allen herzlich dafür, dass wir damit eine Sorge weniger haben.“ Jedoch kann die Stiftung EWH nur einen Teil der Kosten für den Multivan übernehmen. Bitte helfen Sie Familie Hager darüber hinaus mit Ihrer persönlichen Spende an das hier angegebene Konto. Vielen Dank!



**Melissa-Sophie
mit ihren
Großeltern**

„Wenn ich mit meiner Geschichte auch nur einem Menschen helfen kann, hat es sich doch gelohnt“

Markus Allendorf (Name von der Redaktion geändert) leidet an Depressionen. Er ist einer der mittlerweile rund 50 Peers, die deutschlandweit ihren ebenfalls an Depression erkrankten Kolleginnen und Kollegen in der Deutschen Bahn zur Seite stehen. Seit 2018 gibt es das Programm Peers at work, das von der Deutschen Bahn initiiert wurde, bei der Stiftungsfamilie. Im Folgenden redet der studierte Mineraloge, der seit 20 Jahren bei DB Systel arbeitet und IT-Projekte leitet, offen über seine Krankheit.

„Ich dachte, ich sei allein“

Als ich zum ersten Mal eine Depression hatte, dachte ich, ich sei allein. Ich dachte, ich sei der erste Mensch auf der Welt, dem es so geht. Inzwischen weiß ich, dass das nicht stimmt. Ich würde sogar sagen: Leute mit Depressionen bekommen eine geheime Superpower. Wir spüren, wenn es jemandem so geht wie uns. So ist das zumindest bei mir.

Hätte es das Peers-Programm früher gegeben, wäre es mir zwei bis drei Jahre eher besser gegangen. Vier Stunden pro Woche bin ich für die Aufgabe freigestellt. Wenn ich heute als Peer mit jemandem zusammensitze oder wir spazieren gehen, steige ich meist mit derselben Frage ein: „Wie geht es dir gerade?“ Ich gebe keine Ratschläge, sondern ich erzähle

von mir. Das ist ja das Einzige, was ich kann. Ich bin ja kein Profi.

„Ich erzähle von mir“

Ich erzähle von mir und ich versuche herauszukriegen, wie es dem anderen geht. Dann versuchen wir gemeinsam, einen Plan zu finden, der für die Person funktioniert. Ich kann nur Beispielvorschläge machen. Ich sage dann: „Pass auf, ich habe was Ähnliches erlebt. Nicht genau das, was du erlebst, aber etwas, was möglicherweise vergleichbar ist.“

Bei mir waren es morgens beim Aufwachen Schmerzen in der Brust, ich bekam kaum Luft. Ich wurde mehrfach untersucht, aber das Herz war in Ordnung. Nur ich irgendwie nicht. Manchmal saß

ich eine halbe Stunde vor meinem Kleiderschrank, weil ich nicht wusste, ob ich zuerst die Socken oder die Hose anziehen sollte. Jede noch so kleine Entscheidung hat mich überfordert. Soll ich duschen oder mir die Zähne putzen? In welcher Reihenfolge mache ich das? Und dann stehen Sie ewig im Badezimmer rum, weil Sie sich nicht entscheiden können. Das ist völlig lächerlich, völlig absurd. Aber das ist das, was mir passiert ist.

„Du bist nicht verrückt“

Schließlich bekam ich von einem Freund die Telefonnummer seiner Mutter, die Ärztin ist. Von ihr habe ich zum ersten Mal gehört: „Du bist krank – und es wird lange dauern, bis es dir besser geht.“ Und dann habe ich gemerkt, wie erleichternd

„Es ist schön, zu sehen, wie wir aus einer anfänglichen Idee vor über fünf Jahren nun ein konzernweites Angebot geschaffen haben“, so Knut-Sören Ostermann, der das Programm in der Stiftungsfamilie verantwortet. Alle Infos zu Peers at work lesen Sie auf www.stiftungsfamilie.de



das war, dass mir jemand sagt: Das ist eine Krankheit. Du bist nicht doof, du bist nicht verrückt. Du bist krank. Nach einem halben Jahr ging ich wieder ins Büro und sollte mich nach dem Hamburger Modell zurück in den Job finden – ein langsames Eingewöhnen, das für mich nicht funktionierte.

Ich bin jeden Tag eine Stunde ins Büro gefahren, um dort mehrere Stunden die Wände anzustarren und im Internet zu surfen. Ich hatte den ganzen Tag ein furchtbares Gefühl, weil ich nichts getan habe. Ich habe Kollegen angesprochen, Freunde in anderen Unternehmen angerufen und gefragt: Hast du eine Aufgabe für mich? Ich kann was für dich machen, ohne dass du mich bezahlen musst. Ich mache alles, gib mir irgendwas. Ich habe

um Arbeit gebettelt. Dann wurde ich in eine neue Abteilung versetzt und langsam ging es mir wieder besser. Aber nur für kurze Zeit. Es lag nicht an den Aufgaben, es lag auch nicht an mir. Es war einfach die Krankheit.

„Ja, ich mag mich“

Wieder ging ich in Therapie und dieses Mal verstand ich: Ich war nicht geheilt. Ich hatte keinen Burn-out, sondern eine Depression – eine, die möglicherweise bleiben würde. Ich persönlich glaube nicht, dass ich wieder gesund werden kann, aber man kann lernen, damit zu leben. Depression ist eine der häufigsten Ursachen von Suiziden. Das ist eine tödliche Krankheit. Deshalb kann ich als Peer nur unterstützen. Um eine Depression zu

behandeln, braucht es Therapeutinnen und Therapeuten.

In der Kur hat mich die Psychotherapeutin damals gefragt: „Markus, wie findest du dich eigentlich?“ Das war ein furchtbarer Moment. Denn ich habe gemerkt: Ich fand mich zum Kotzen. Ich habe mich gehasst. Wirklich gehasst. Und jetzt? Die Frage ist für mich bis heute wichtig: Kann ich mich gut leiden? In jedem einzelnen Moment frage ich mich das, auch jetzt. Und: Ja, ich mag mich. Ich finde gut, was ich hier mache.

Das ausführliche Interview mit Markus Allendorf von der Journalistin Rebekka Wiese finden Sie auf ZEIT Online (eingestellt am 9. Februar 2023).

„Vielfalt und Integration in der Struktur der Stiftungsfamilie fest zu verankern, ist ein wichtiger Baustein unserer Erneuerung. Wir haben die Charta der Vielfalt unterzeichnet, um gemeinsam mit der Deutschen Bahn ein wertschätzendes Arbeitsumfeld für alle Mitarbeitenden zu schaffen – unabhängig von Alter, ethnischer Herkunft und Nationalität, Geschlecht und geschlechtlicher Identität, körperlichen und geistigen Fähigkeiten, Religion und Weltanschauung, sexueller Orientierung und sozialer Herkunft. Wofür wir uns beispielsweise einsetzen, ist die Inklusion von Menschen mit Behinderung in die Arbeitswelt. Dabei bauen wir auf das bereits bestehende Engagement innerhalb der Stiftungsfamilie. Unsere Schwerbehindertenvertretung beispielsweise leistet seit Jahren großartige Arbeit. In der Stiftungsfamilie erfüllen wir bereits deutlich die gesetzliche Quote, aber das reicht uns nicht. Wir möchten weiterhin Barrieren abbauen, damit jeder Mensch gleichberechtigt an der Gesellschaft teilhaben kann. Vielfalt bedeutet für uns auch, voneinander zu lernen, uns zu hinterfragen und einander wertzuschätzen.“



Siegfried Moog beim Unterzeichnen der Charta der Vielfalt

Die Bahnwelt ist bunt

Seit Beginn des Jahres gibt es bei der Stiftungsfamilie die Abteilung Vielfalt und Integration. Geleitet wird sie von Inge Henningsen, die im Interview über deren Hintergründe und Ziele spricht.

Was verbirgt sich hinter der Abteilung?

In erster Linie der Wunsch der Stiftungsfamilie, die Entwicklungen der letzten Jahre intern und extern sichtbar zu machen. Unsere Gesellschaft wird diverser und diese Tatsache findet erfreulicherweise immer mehr Beachtung, weil darin Herausforderungen, aber vor allem auch Chancen liegen. Die Bahnwelt wird bunter, Wertschätzung und Teilhabe spielen eine ganz große Rolle. Dabei geht es nicht nur um Herkunft und Religion, Vielfalt beinhaltet viel mehr: sexuelle Orientierungen, geschlechtliche Identitäten, körperliche und geistige Fähigkeiten, aber auch verschiedene Generationen und Professionen.

Es geht also um mehr als um soziale und kulturelle Integration?

Definitiv. Auch innerhalb des Projekts SUKI geht es schon lange um mehr: Die Menschen, die aus dem Ausland zu uns kommen, haben ja nicht nur möglicherweise andere Belange, sondern sie sind auch in ihrer Persönlichkeit individuell. Wir alle bringen unterschiedliche Lebensgeschichten und -erfahrungen mit. Das möchten wir nutzen, indem wir verschiedene Sichtweisen nicht nur zulassen, sondern den anderen Blick auch fördern. Uns erreichen viele Anfragen, bei denen es um die Beratung in Konfliktsituationen und um Schulungen zum Thema Antidiskriminierung geht. Denn gerade im beruflichen Umfeld haben wir alle Berührungspunkte mit vielen Menschen, die anders als man selbst sind. Da kann es schnell zu Missverständnissen kommen. Hier ist gegenseitiges Verständnis notwendig. Dafür brauchen wir gemeinsame Netzwerke und Projekte, in denen wir voneinander lernen.

SUKI ist Bestandteil der neuen Abteilung?

Richtig. An den SUKI-Leistungen für Bahnbeschäftigte ändert sich nichts. Wir werden selbstverständlich weiterhin bedarfsgerecht und deutschlandweit Angebote für die Integration von Mitarbeitenden aus dem Ausland bereitstellen. Unsere Erfahrungen fließen natürlich in unsere zukünftige Arbeit ein. Auch innerhalb der Stiftungsfamilie gibt es bereits viele wichtige Initiativen, darunter zum Beispiel die Schwerbehindertenvertretung, die seit vielen Jahren wirklich tolle Arbeit leistet, oder das Frauen-Netzwerk. Auch im DB Youngster Programm war Vielfalt von Beginn an integriert. Wir arbeiten generell sehr eng mit der Deutschen Bahn zusammen, da diese mit der Kampagne „Einzigers“ oder dem Railbow-Netzwerk Vielfalt lebt.

Welche Ziele haben Sie sich gesetzt?

Unser Ziel ist es, dass alle Bahnbeschäftigten – ganz egal, wo sie aufgewachsen sind, wie alt sie sind oder wen sie lieben – wertgeschätzt werden und in der Bahnfamilie sie selbst sein können. Wir wollen dazu beitragen, dass die Unterschiede, die wir haben, als Bereicherung wahrgenommen werden und alle die gleichen Chancen erhalten.

Alle Informationen
finden Sie auf
www.stiftungsfamilie.de. Unser
Servicezentrum steht Ihnen darüber hinaus
per E-Mail an info@stiftungsfamilie.de oder
telefonisch unter 0800 2651367 für Fragen zur
Verfügung.



Beistehen in der Not

„Wir sind tief berührt von den verheerenden Auswirkungen des Erdbebens“, so Vorstandsvorsitzender Siegfried Moog. „Viele Bahnbeschäftigte haben ihre Wurzeln in der Türkei und in Syrien. Wir begleiten DB-Mitarbeitende und ihre Familien schon seit 2016 bei ihrem Neuanfang in Deutschland über unser Team Soziale und kulturelle Integration und lassen sie auch jetzt nicht allein. Gemeinsam mit der Deutschen Bahn stehen wir den Menschen bei, soweit wir das können. Auch über zwei Monate nach der Katastrophe ist unsere Hilfe mehr als gefragt. Deshalb haben wir zusätzlich zu unseren Unterstützungen ein Wohnraumkontingent geschaffen, um den Familien betroffener Bahnbeschäftigter eine vorübergehende Bleibe anzubieten.“

Dramatische Situation

Über 52.000 Menschen sind durch das Erdbeben Anfang Februar und die wochenlang anhaltenden Nachbeben in der Südosttürkei und im Norden Syriens getötet worden. Allein in der Türkei sind etwa 20 Millionen Menschen von den Auswirkungen der Katastrophe betroffen, in Syrien schätzen die Vereinten Nationen mindestens neun Millionen Menschen – aus dem vom Krieg verwüsteten Land gibt es nur spärliche Informationen. Mehr als 200.000 Gebäude meldet die türkische Regierung als eingestürzt oder stark beschädigt. (Quelle: Tagesschau)

Beratung

Die Sozialberatung der Stiftungsfamilie bietet allen Bahnbeschäftigten, die von der Situation belastet sind und psychische oder körperliche Symptome haben,

professionelle Unterstützung. Das Team Soziale und kulturelle Integration hilft bei Fragen, etwa zum Familiennachzug, oder bei der Vorbereitung nötiger Anträge.

Wohnraum

Wir halten in den BSW-Ferienwohnungen Brockenblick im Oberharz und im BSW-Hotel Lindenbach in Bad Ems Wohnungen bzw. Zimmer bereit: Hier können Familien betroffener Bahnbeschäftigter aus der Türkei oder Syrien vorübergehend unterkommen.

Finanzielle Hilfe

Die Stiftung EWH hat ein Sonderbudget von 200.000 Euro für Bahnbeschäftigte zur Verfügung gestellt, damit sie zu ihrer Familie in die Türkei bzw. nach Syrien fahren oder ihren Familien bei dringend

notwendigen Anschaffungen vor Ort helfen können. Infos dazu, welche Belege für die auf 1.000 Euro pro Unterstützungsantrag begrenzte finanzielle Hilfe eingereicht werden müssen, und den Antrag selbst finden Sie auf unserer Website.

Jetzt spenden

Sie möchten Geld spenden? Gemeinsam mit der Deutschen Bahn bitten wir Sie, an das Spendenkonto des Bündnisses „Entwicklung Hilft“ zu spenden:

IBAN:

DE29 1002 0500 0100 2050 00

Verwendungszweck:

DB hilft Erdbebenopfern

Die Deutsche Bahn Stiftung verdoppelt im Rahmen ihrer humanitären Hilfe alle Spenden von DB-Mitarbeitenden bis zu einem Betrag von insgesamt 100.000 Euro.

Home Sweet Home

Die Bauzinsen steigen, Energie ist teuer, Materialien sind rar – und die Handwerksfirmen ausgebucht. Ja, es ist ein bisschen zum „Aus-dem-Haus-Fahren“ mit den Immobilienpreisen, wenn man kaufen will. Fragen stellen sich aber auch viele, die schon im eigenen Häuschen oder in der eigenen Wohnung sitzen: Wie wirken sich Coronapandemie, wirtschaftliche Entwicklung und Ukrainekrieg auf den Wert aus? Und wie geht die Entwicklung weiter?

Der Traum vom Eigenheim

Trautes Heim, Glück allein. My Home is my Castle. Zu Hause ist es doch am schönsten. Die Sehnsucht nach den eigenen vier Wänden hat sich in vielen Redewendungen verewigt. Klar, schließlich steht das Eigenheim für Freiheit, Unabhängigkeit und eine gute Altersvorsorge – wie auch für Heimat, Geborgenheit und Wohlgefühl.

Gewusst, wie

Aber wie stellt man es am besten an, Eigentum zu erwerben? Eigenkapital und ein sicheres Einkommen sind der erste Schritt, und der ist oft schon schwer genug. Für alles Weitere ist es wie mit anderen Geldanlagen: Damit es gut geht,

braucht's ein wenig Fachwissen. In den letzten zehn Jahren sind die Immobilienpreise besonders stark gestiegen, unter anderem wegen hoher Kosten für Energie, Material und natürlich der Inflation. Die Coronapandemie hat den Wunsch nach einem Eigenheim noch verstärkt.

Den Markt im Blick

Andererseits hat sich der Teuerungstrend zuletzt abgeschwächt. Wird der Traum vom eigenen Haus also doch wieder erschwinglich? Und ist das eine gute Nachricht für alle, die schon Haus oder Wohnung besitzen? Das können wir hier leider nicht beantworten, haben aber einen super Tipp: Merken Sie sich unbedingt das Webinar „Wie Immobilienwerte

auf die aktuelle Marktsituation reagieren“ aus unserer Vortragsreihe Projekt Leben vor. Wie sich der Markt entwickelt und was nun wie viel wert ist, genau darum wird es in der Veranstaltung am 27. April gehen.

Verkaufen und wohnen bleiben

Sie haben jahrzehntelang abbezahlt, würden Ihr Haus oder Ihre Wohnung nun gern verkaufen, wollen aber darin wohnen bleiben? Dann kann eine Immobilienverrentung das Richtige für Sie sein. Dabei verkaufen Sie Ihr Eigentum und erhalten den Verkaufspreis über monatliche Rentenzahlungen. Klingt gut? Im Webinar am 21. September erfahren Sie alles Weitere dazu. Referent für beide Veranstaltungen ist Tobias Boba, Vertriebsleiter bei Sparda Immobilien, mit garantiert krisenfester Expertise.

An Ihrer Seite in fast allen Lebenslagen: Unser Projekt Leben gibt Orientierung, auch für andere wichtige Themen wie Erziehung, Ruhestand oder dafür, wie Sie Ihren inneren Schweinehund zum Komplizen machen.

Sie wollen eine Immobilie kaufen oder verkaufen? Professionellen Rat erhalten Sie in der Vortragsreihe Projekt Leben.



Wege zum Glück

Über das höchste der Gefühle ließe sich ausschweifend diskutieren. Zum Beispiel darüber, was es überhaupt ist, das höchste Gefühl: Liebe, Freude oder gar Erleuchtung? Ganz so hoch wollen wir an dieser Stelle nicht streben, uns aber einen echten Evergreen unter den schönsten aller Regungen anschauen: das Glück. Und egal, ob Sie es in der Familie finden, in der Musik oder auf Ihren Reisen um die ganze Welt – wir gönnen es Ihnen von ganzem Herzen. Kennen Sie Ihren Weg?

Spurensuche

Was ein glückliches Leben ausmacht, damit ließen sich ganze Bände und Internetseiten füllen. Wir versuchen es in aller Kürze. Vielleicht hilft es ja schon, zu wissen, wo Menschen am glücklichsten sind. Schauen wir doch einmal in den World Happiness Report der Vereinten Nationen: Seit 2012 listet dieser auf, in welchen Ländern die Lebenszufriedenheit am höchsten ist. Angeführt wird das Ranking aus über 150 Nationen derzeit von Finnland, gefolgt von Dänemark und Island.

Bei sich bleiben

Weitere skandinavische Länder wie Norwegen und Schweden sind ebenfalls unter den Top Ten. Alles klar. Wir wandern also aus? Nein, denn auch Deutschland liegt immerhin auf Platz 16. Für das Gute im Leben können wir vor der eigenen Haustür Ausschau halten. Bleiben wir also bei uns selbst. Je nach Persönlichkeit variieren natürlich die Faktoren, die Glück ganz individuell ausmachen.

Grundsätzlich gibt es aber Dinge, die allen wichtig sind.

Sinnerfüllt leben

Dazu gehören positive und erfüllende Beziehungen, egal, ob in der Familie oder im Freundeskreis. Die körperliche Gesundheit ist auch wichtig: Achten Sie z. B. auf ausreichend Schlaf. Und ja, auch

regelmäßiger Sport macht indirekt glücklich, indem er Sie fit hält. Und sonst? Sich für ein Herzthema zu engagieren, bringt ebenfalls Glück ins Leben, denn dadurch entstehen Sinn und Orientierung.

Proaktiv sein

Regelmäßig dankbar zu sein, ist auch hilfreich. Beispielsweise dafür, dass wir unser Glück selbstbestimmt in die Hand nehmen können. Das angebliche Gold am Ende des Regenbogens überlassen Sie also gern anderen. Für alles Weitere haben wir uns Gedanken gemacht, wie wir als Stiftungsfamilie Sie bestmöglich unterstützen können.



Sie möchten wissen, was Ihr persönliches Glück ausmacht? Seien Sie dabei in unserer neuen Workshopreihe. Infos: www.stiftungsfamilie.de



Neue Workshopreihe

Neben unseren vielen anderen Aktivitäten haben wir gemeinsam mit der BAHN-BKK die neue Workshopreihe Glück ins Leben gerufen. In den Webinaren behandeln wir alles, was wir in diesem Artikel nur anreißen konnten, aber natürlich viel ausführlicher und ergänzt um weitere Aspekte. Sind Sie dabei?

Ihr Urlaub 2024

Vorfreude ist die schönste Freude, meinen Sie nicht auch? Dann gehen Sie doch einfach jetzt schon gedanklich auf Reisen und machen ab dem Buchungsstart am 10. Juli 2023 Ihre Traumferien im kommenden Jahr fix: Die neue Preisübersicht der BSW-Hotels und -Ferienwohnungen finden Sie im nächsten Magazin, das Anfang Juli erscheint. Alle Online-Buchungsfans kommen übrigens auch in diesem Jahr wieder voll auf ihre Kosten, denn schon eine Woche früher geht's bereits digital los.

**Online Ihren
Traumurlaub 2024 schon
ab dem 3. Juli buchen!**



Von Seepferdchen und

Der Sommerurlaub ist jedes Jahr aufs Neue eine ganz besondere Zeit. Vor allem Kinder erleben in der großen Ferienfreiheit vieles zum ersten Mal, sei es die megaschnelle Sommerrodelbahn, das unaufhörliche Branden der Meereswellen oder der Anblick riesenhaft wirkender Berge. Aber auch die erstmaligen Übernachtungen in einem Hotel, tolle Urlaubsbekanntschaften und ein fast endlos scheinendes Frühstücksbüfett mit leckeren Sachen, die es nur im Urlaub gibt, sorgen für unvergessliche Momente.

Auf ins (beheizte) Nass

Wasserschlacht und Badespaß sorgen in jedem Urlaub für gute Laune. Prima, denn mehr als die Hälfte unserer zwölf Hotels haben beheizte Pools und Schwimmbäder. Ohnehin am Wasser gelegen, gibt es beispielsweise im BSW-Hotel Ahlbeck auf Usedom (Ostsee) und im BSW-Dünenhotel Alt-Rantum auf Sylt (Nordsee) eigene Innenpools. Das Meer kann schließlich auch mal einen verregneten Tag erwischen. Kein eigenes Schwimmbad, dafür aber eine tolle Kooperation hält unser BSW-Inselhotel Rote Erde auf Borkum für Sie bereit: Im nahe gelegenen Erlebnisbad Gezeitenland erhalten Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre freien Eintritt. Hören Sie schon die Riesenrutsche rauschen? Auch auf Rügen genießen die Gäste der BSW-Ferienwohnungen interessante Rabatte für das in etwa 20 Minuten fußläufig erreichbare Bad – wenn es zum Schwimmen in der nur 200 Meter entfernten Ostsee zu kalt sein sollte.

Beste Aussicht und freier Eintritt

Gut bei Wasser sind wir auch im Süden: Ohnehin umgeben von vielen Gelegenheiten für Action und Bewegung, besitzt unser BSW-Hotel Hubertus-Park im bayerischen Schönau zusätzlich ein eigenes Hallenbad. Obendrein dient der Aufenthalt im Hotel gleichzeitig als Freikarte für das Schönauer Freibad Schornbad. In unserem BSW-Schwarzwaldhotel in Baiersbronn haben Sie die Qual der Wahl: Für den Badespaß sorgen nämlich sowohl ein Indoorpool als auch ein beheiztes Außenbecken. Und im BSW-Vital-

hotel in Bad Elster toben sich die Kinder im Innenpool aus, während Sie vom Beckenrand aus das wundervolle Ambiente des von Wald umgebenen Hotels genießen.

Schwimmen lernen in Festenburg

Wussten Sie, dass sich die Zahl der Grundschul Kinder in Deutschland, die nicht schwimmen können, seit 2017 verdoppelt hat? Zu diesem Ergebnis kommt die neueste Studie der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). Daher freuen wir uns auf eine geniale Aktion in unserem BSW-Erlebnishotel Festenburg im Harz: Vom 9. bis 16. Juli und vom 8. bis 16. Oktober findet im hauseigenen Bad ein Schwimmkurs für Kinder von 5 bis 8 Jahren statt. Und während Ihr Nachwuchs anderswo auf Wartelisten steht, bekommen Sie den Kurs bei uns als Gast kostenfrei. Mit etwas Glück klappt es dabei sogar mit dem Seepferdchen.

Sommerzeit ist Festezeit

Aber auch auf festem Boden gibt es viel zu erleben. Weil es gar keine schönere Zeit zum Feiern gibt, veranstaltet unser Hotelteam in Festenburg am 29. und 30. Juli wieder ein Kindersommerfest – und wiederholt damit die große Sause aus dem Vorjahr. Karussells, Quadfahren im Wald, Ponyreiten und Kinderschminken sind schon fest eingeplant. Und mit etwas Glück werden auch Feuerwehr und THW mit ihren Fahrzeugen und Geräten für reichlich Action sorgen. Das Fest wird erneut in Zusammenarbeit mit dem Verein Bürger helfen Bürgern durchgeführt. Kinder aus so-



Kletteraffen

Wir wünschen Ihnen
einen unvergesslichen Urlaub
in unseren Hotels. Schauen Sie
gleich nach unseren kinderfreundlichen
Angeboten auf www.stiftungsfamilie.de



zial oder finanziell schwächer gestellten Familien sowie aus der Ukraine geflüchtete Kinder besuchen das Fest kostenfrei.

Kostenlos in den Erlebnispark

Ausreichend Bewegung ist ein Dauerthema, wenn es um gesundes Aufwachsen von Kindern geht. Wie praktisch, dass der Bewegungsdrang den Kleinen quasi in die Wiege gelegt ist. Trotzdem bewegen sich laut aktueller Statistik der Weltgesundheitsorganisation (WHO) rund 80 Prozent von ihnen zu wenig. Gut, dass es in den meisten unserer Hotels Spielzimmer und oft zusätzlich einen Spielplatz gibt. Die Empfehlung der WHO liegt bei mindestens 60 Minuten täglich, in denen der Nachwuchs gern mal etwas Gas geben darf. Also: ab aufs Klettergerüst! Besonders großen Kinderspaß buchen Sie auch in unseren BSW-Hotels in Baiersbronn und Bad Tölz mit. Bei Ihrer Anreise erhalten Sie dort Ihre Schwarzwald Plus-Karte (ab zwei Übernachtungen) bzw. die KÖNIGSCARD. Hinter beiden stecken Kooperationen mit regionalen Freizeitparks, Schwimmbädern, Tierparks und weiteren Attraktionen, die Sie damit kostenfrei besuchen.

Party ohne Eltern

So schön die gemeinsamen Familienausflüge sind: Schon im frühen Alter haben Kinder den Drang, auch einmal allein oder zumindest ohne die eigenen Eltern im Schlepptau „auszugehen“. Und vielleicht freuen Sie sich ja über die eine und andere Minute für sich. Eine Kinderanimation, die meistens über Ostern und in den Sommerferien angeboten wird, finden Sie beispielsweise in unseren BSW-Hotels in Festenburg, Schönau sowie auf Sylt und Borkum.

Schon gewusst?

Seit diesem Jahr zahlen Eltern für die Übernachtung ihrer Kinder bis einschließlich 15 Jahre keinen Cent zusätzlich. Das gilt für Übernachtungen in allen BSW-Hotels und -Ferienwohnungen im Zimmer der Eltern.



Muntere Füße

Unsere Füße verstecken wir in Socken und Schuhen und vernachlässigen sie ganz gern. Dabei haben sie unsere Aufmerksamkeit verdient, denn sie tragen uns durch unser gesamtes Leben und halten uns in Balance. Verwöhnen Sie Ihre Füße mit diesen Pflege- und Entspannungstipps.

Öfter ohne

Um wieder mehr Verbindung zu unseren Füßen aufzubauen, ist das Barfußlaufen eine großartige Möglichkeit. Durch den direkten Kontakt mit dem Boden werden Muskeln und Gelenke gestärkt, die Sensibilität der Füße wird erhöht und die natürliche Abrollbewegung der Füße unterstützt. Wer häufig barfuß läuft, kann Verletzungen vorbeugen und seine Körperhaltung verbessern. Wenn es Schuhe und Socken sein müssen, dann achten Sie auf atmungsaktive Materialien.

Mehr Geschmeidigkeit

Die Kraft und Beweglichkeit der Füße können Sie mit Fußgymnastik unterstützen. Hier einige Ideen: Spreizen Sie Ihre Zehen so weit wie möglich und halten Sie diese Position einige Sekunden. Versuchen Sie, mit Ihren Zehen ein Tuch auf dem Boden zusammenzulegen oder ein Stöckchen von einem Fuß zum anderen

zu reichen. Legen Sie einen kleinen Ball unter Ihren Fuß und rollen Sie ihn am besten barfuß über die gesamte Fußsohle hin und her.

Mehr Entspannung

Ein kleines Fußbad regt die Durchblutung an und wirkt zusätzlich entspannend auf den ganzen Körper. Je nachdem, ob das Fußbad wärmend oder kühlend wirken soll, wählen Sie die für Sie beste Wassertemperatur. Als Zusätze können Sie zu Salz, Essig, Kamille oder Lavendel greifen. Auch sprichwörtlich die Füße hochzulegen, entspannt den ganzen Körper, denn es verbessert die Durchblutung und Sie kommen zur Ruhe.

Diesen Sport lieben Ihre Füße

Auch bei einigen Sportarten haben die Füße freie Bahn – wie zum Beispiel bei Yoga oder bei Pilates. Da hier eine Mat-

te als Unterlage dient, besteht kaum ein Verletzungsrisiko für die nackten Füße. Die Stabilisierung, die sonst beim Sport unter anderem über die Schuhe läuft, muss nun die eigene Muskulatur übernehmen. So schulen Sie beim Training auch gleich noch Ihre Körperbalance.

Passende Kurse

Probieren Sie es aus! Passende Kurse finden Sie in unserer Kursdatenbank unter www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse. Und das Beste: Sichern Sie sich unseren Zuschuss von bis zu 150 Euro pro Kurs – für zwei Kurse pro Jahr.

BAHNBKK

Gesundheitsförderung

Was bedeutet es eigentlich, gesund zu sein? Wenn ich im Großen und Ganzen frei von Ängsten bin und beim Aufstehen nichts wehtut? Wenn ich keine ärztliche Hilfe brauche und trotz Stress alles schon irgendwie gewuppt bekomme? Klingt erst einmal nach einer guten Zusammenfassung. Ist es aber auch gesund, wenn ich mein Smartphone, sagen wir, eher häufig in der Hand habe und abends meinen Entspannungswein trinke? Gesundheit ist komplex. Und jeder Mühe wert.

Gelegenheiten nutzen

Gesundheit findet auf vielen Ebenen statt und es gibt entsprechend viele Möglichkeiten, sich um sich selbst zu kümmern. Man könnte sich ja Laufschuhe zulegen und diese auch regelmäßig benutzen. Und sich ehrlich beantworten, wie es um das eigene Stresslevel bestellt ist. Okay, aber auch irgendwie Stückwerk. Gibt's da nicht was Umfassendes? Ja: beispielsweise Gesundheitstage, wie sie von gesundheitsbewussten Unternehmen angeboten werden.

Gesundheitswoche der Deutschen Bahn

Die Deutsche Bahn hat das Gesundheitsmanagement schon seit Langem fest implementiert und bietet vom 24. bis 28. April konzernweit wieder ihre Gesundheitswoche für alle Mitarbeitenden an. Motto: „Gemeinsam gesünder werden“. Täglich zwischen 10 und 18 Uhr erwarten die Teilnehmenden informative, inspirierende und aktive Online-Sessions zu verschiedensten Themenbereichen. Online? Richtig. Damit alle Beschäftigten unkompliziert dabei sein können, sind die Veranstaltungen digital.

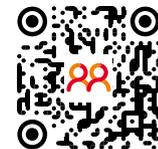
Stiftungsfamilie beteiligt sich

Hand in Hand mit der Deutschen Bahn engagieren wir uns für das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden der Bahnbeschäftigten und ihrer Familien. Daher bringt sich die Stiftungsfamilie natürlich ein, und zwar zu den großen Themen Pflege, Sucht und Depression. Von Andrea Göhler erfahren Sie beispielsweise, welche Hilfe pflegebedürftigen Menschen zusteht, was im Pflegefall zuerst zu tun ist und wo Sie weitere Beratung finden.

Hilfe bei Sucht und Depression

Und bei Süchten geht es ums Rauchen und Alkohol? Auch, aber abhängig machen können leider viele weitere und alltägliche Dinge: seien es Online-Games, Sportwetten oder Social Media. Ab wann eine Gewohnheit zum Risiko wird und was Sie dann tun können, darum geht es im Beitrag von Frauke Heinemeyer. Welche niederschwellige Hilfe an Depression erkrankte Bahnbeschäftigte erhalten, stellt Knut-Sören Ostermann in seinem Beitrag zum Programm Peers at work vor (siehe auch S. 10).

Sie arbeiten bei der Deutschen Bahn? Dann informieren Sie sich gleich unter <https://db.de/gesundheitswoche> über das Programm der Gesundheitswoche vom 24. bis 28. April und melden sich direkt an.



Die Stiftungsfamilie beteiligt sich an der Gesundheitswoche der Deutschen Bahn mit Impulsen zu Pflege, Sucht und Depression.





So sparen Paare beim Versicherungsschutz

In jeder Beziehung ist es irgendwann Zeit, den nächsten Schritt zu gehen. Wo der hinführt, hängt davon ab, was beiden besonders wichtig ist. Civey hat im Auftrag der DEVK Versicherungen Männer und Frauen gefragt, was für sie wirklich zählt. Wir zeigen, wie sich das auf die Absicherung auswirken kann.

Gesundheit steht in der repräsentativen Civey-Studie bei allen über 2.500 Befragten ganz oben auf der Wunschliste. Direkt danach folgt für fast 44 Prozent der Männer eine glückliche Partnerschaft. Auch für rund 32 Prozent der Frauen ist diese sehr wichtig. Sie legen außerdem großen Wert auf ein gutes Familienverhältnis – und genug Geld. Etwa 60 Prozent der weiblichen Befragten sagen, dass sie sich finanzielle Sicherheit wünschen. Bei den Männern sind es knapp zehn Prozent weniger.

Sparen, statt doppelt zuzahlen

Wenn Menschen zusammenziehen oder heiraten, festigen sie ihre Beziehung deutlich. Neben dem persönlichen Glück geht es dann schnell auch um Finanzielles und Absicherung. Haben beide die gleichen Versicherungspolicen abgeschlossen, können sie sie zusammenlegen und damit Geld sparen. So kann man eine Privathaftpflicht für Singles auf den günstigeren Familientarif umstellen. Kinder sind hier automatisch mitversichert. Auch bei der Hausratpolice lohnt sich eine Prüfung des Tarifs, um eine Unterversicherung zu vermeiden. Da der Wert eines gemeinsamen Hausrats höher ist, empfiehlt es sich, die Versicherungssumme entsprechend anzupassen. In der Regel wird der ältere Vertrag weitergeführt und der jüngere aufgehoben.

Der ältere Vertrag gilt

Bei der Kfz-Versicherung können sich Personen gegenseitig berechtigen, das eigene Auto mitzunutzen. Auch die Rechtsschutzversicherung können Paare vereinen, wenn sie einen gemeinsamen Wohnsitz haben. Der Versicherungsschutz mit mehr Leistungen bleibt dann bestehen. Ist der Umfang identisch, wird der ältere Vertrag weitergeführt.

Es lohnt sich, die Policen zu überprüfen und das gesparte Geld anderweitig zu investieren – zum Beispiel um sich gegenseitig abzusichern mit einer Risikolebensversicherung. Ein solcher Vertrag ist vielleicht nicht so romantisch wie ein Heiratsantrag, macht dafür aber alle glücklich, die sich nach finanzieller Sicherheit sehnen.

Eine individuelle Beratung bekommen Sie in Ihrer DEVK-Geschäftsstelle vor Ort oder per E-Mail an dbplus@devk.de. Informationen finden Sie auch online unter www.bahn.devk.de/paare

Schenken Sie uns zwei Minuten?

Für einen unbeschwerteten Urlaub mit ganz viel „Da-will-ich-wieder-hin“ kommt es auf einige Dinge an: Die Unterkunft sollte schön gelegen sein, aber auch gut erreichbar. Die Kinder müssen sich wohlfühlen. Gemütliche und gepflegte Möbel braucht es für das „Wie zu Hause“-Feeling. Und das Essen, gar keine Frage, möchte man mit allen Sinnen genießen. Natürlich soll auch immer jemand da sein, wenn man einmal etwas braucht. Das sehen Sie genauso? Dann sagen Sie uns auch weiterhin, wie es Ihnen in unseren Hotels und Ferienwohnungen gefällt.

Gästefragebogen ausfüllen

Wie hat Ihnen Ihr Urlaub gefallen? Diese Frage gehört für uns dazu wie die Butter zum Croissant. Und es freut uns riesig, dass Sie unseren Gästefragebogen so rege nutzen: Allein im letzten Jahr haben uns über 14.000 (!) Rückmeldungen erreicht. Mehr noch freuen wir uns über das Ergebnis: Rund 90 Prozent von Ihnen finden, dass sie bei uns einen schönen Urlaub erlebt haben.

Langzeitbeziehungen und Feiertagsbesuche

Manche von Ihnen kommen „seit 13 Jahren immer wieder gerne“ zu uns, „mit und ohne Kinder, zum Wandern und Entspannen“. Andere verbringen sogar die festlichen Tage des Jahres am liebsten im Urlaub mit der Stiftungsfamilie: „Seit 10 Jahren sind wir Stammgäste zu Weihnachten und Silvester.“ Und manch andere erfreuen sich an den vermeintlich kleinen Dingen wie „den neuen Kaffee-Vollautomaten“ oder dem Brötchenlieferdienst in unseren BSW-Ferienwohnungen im Harz.

Rückmeldung zur Reise vergessen? Auf www.stiftungsfamilie.de finden Sie den Gästefragebogen unter dem Punkt „An- und Abreise“ der jeweiligen Unterkunft.



Vom Frühstück bis zur Sauberkeit

Damit Sie gern wiederkommen, wollen wir aber vor allem auch dort hinschauen, wo vielleicht etwas nicht so gut gepasst hat. Gefreut haben wir uns daher beispielsweise über Hinweise zum Energiesparen und Tipps, wie wir mit weniger Einwegverpackungen oder einem größeren vegetarischen Angebot noch nachhaltiger werden können. Den Gästefragebogen können Sie einfach über Terminals ausfüllen, die wir in den Hotels und Ferienwohnungen aufgestellt haben. Oder Sie nutzen das eigene Smartphone. Fragen Sie einfach nach dem passenden QR-Code.

Ein Wochenende geschenkt

Mitmachen lohnt sich: Zum einen nehmen wir uns Ihre Wünsche zu Herzen. Zum anderen verlosen wir unter allen Teilnehmenden jährlich sozusagen „erholsame“ Gewinne. Über ein Wochenende in einem unserer Hotels oder einer unserer Ferienwohnungen freuen sich nach der letzten Auslosung unter anderen Hildegard und Eugen Schmitt: „Was für eine tolle Überraschung. Wir sind immer sehr gerne in den Häusern der Stiftungsfamilie. Vielen, vielen Dank!“



„Ich bin der Familientradition treu geblieben“

Thomas Hoffmann wusste schon früh, dass er Eisenbahner werden wollte – kein Wunder: Vater und Onkel waren ebenfalls bei der Bahn. So hat der heute 64-Jährige nicht lange gezögert und eine Beamtenlaufbahn bei der Deutschen Bundesbahn eingeschlagen: zunächst die Ausbildung im mittleren nicht technischen Dienst und dann von 1985 bis 1988 ein dreijähriges Studium an der Fachhochschule des Bundes zum Aufstieg in den gehobenen nicht technischen Dienst. 48 Jahre ist das nun her und der bekennende Wassermann ist immer noch mit Leidenschaft für die Bahn und vor allem für deren Menschen dabei, mittlerweile als Regionalleiter Personal und Finanzen bei DB Regio Bus NRW und zugleich Geschäftsführer der vier dortigen Busgesellschaften. Treu geblieben ist er auch seiner Geburtsstadt Essen und, na klar!, der Stiftungsfamilie, deren Mitglied er seit 1975 ist. Wir haben uns mit dem Vater einer 28-jährigen Tochter über seinen Beruf und seine Berufung unterhalten – und darüber, was ihm privat wichtig ist.



Welche beruflichen Stationen haben Sie bei der Bahn durchlaufen?

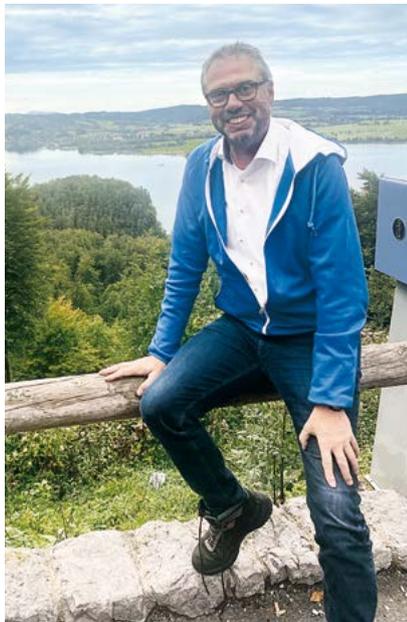
Ich habe in den über 45 Jahren bei der Deutschen Bundesbahn und später der Deutschen Bahn mehrere Stationen in den Bereichen Vertrieb, Produktion und Personalbereich wahrgenommen. Mein Schwerpunkt lag mit Gründung der Deutschen Bahn im Personalbereich. Dort habe ich dann in verschiedenen führenden Funktionen in den Geschäftsfeldern DB Fernverkehr, DB Regio und DB Regio Bus gearbeitet – immer in Nordrhein-Westfalen: Köln, Düsseldorf, Essen, Dortmund und Münster.

Was genau gehört heute zu Ihren Aufgabenfeldern?

Gemeinsam mit den anderen Mitgliedern der Regionalleitung verantworte ich den wirtschaftlichen Erfolg der Region. Im Finanzbereich liegt mein Fokus auf dem Erreichen der finanziellen Zielsetzungen, dem wirtschaftlichen Einsatz der Ressourcen sowie dem Verfolgen der geplanten Ergebnisziele und der Liquiditätssicherung. Als Regionalleiter Personal verantworte ich das Umsetzen der Personalstrategie der Geschäftseinheit Bus in der Region NRW – und dies unter Gewährleistung einer einheitlichen Personalpolitik. Der HR-Bereich berät die Führungskräfte in allen relevanten Themen entlang der gesamten Wertschöpfungskette Personal.

Wie kann man sich einen ihrer typischen Arbeitstage vorstellen?

Für mich ist es wichtig, eine ausgewogene Balance zwischen der Präsenz vor Ort und dem Arbeiten im Homeoffice sicherzustellen. Mein Tag ist geprägt durch viele Termine mit den Kolleginnen und Kollegen aus den Personal- und Finanzbereichen sowie mit den Führungskräften und den Interessensvertretungen der Region und Zentralen. Neben dem Erreichen der wirtschaftlichen Zielsetzungen liegen die größten Herausforderungen in den Themen modernes Arbeiten, Weiterentwicklung des Unternehmertums



in der Region und vor allem der Sicherstellung der Personalverfügbarkeit, also etwa Rekrutierung, Mitarbeiterbindung und Qualifizierung. Die Verkehrswende kann nur erfolgreich sein, wenn u. a. das Humankapital Mensch vorhanden ist.

Was macht Ihnen am meisten Spaß bei Ihrer Arbeit?

Die Vielfalt der Aufgaben sowie der intensive Kontakt und der Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen. Netzwerken über viele Bereiche hinweg ist mir eine Herzensangelegenheit.

Wann kamen Sie zum ersten Mal mit der Stiftungsfamilie in Kontakt?

Schon mit dem Eintritt ins Berufsleben im Jahr 1975 wurde ich Mitglied in den Stiftungen.

Was bedeuten die Stiftungen für Sie im Hinblick auf Ihr berufliches Umfeld?

Beruflich hilft uns das vielseitige Angebot sehr – in enger, vertrauter Zusammenarbeit unserer HR-Businesspartner

und dem Gesundheitsmanagement. Gemeinsam mit der Stiftungsfamilie gelingt es uns häufig, die vielseitigen Probleme einzelner Mitarbeitender zu lösen und nachhaltige Hilfestellung zu leisten. Die Stiftungsfamilie ist fester Bestandteil unserer Arbeit.

Haben die Stiftungen für Sie privat auch eine Bedeutung?

Persönlich habe ich schon mehrfach die tollen Hotels in Anspruch genommen und meinen Urlaub an der See und in den Bergen genossen.

Bitte beenden Sie folgenden Satz: Soziales Engagement bedeutet für mich ...

... unterschiedlich motiviertes soziales Handeln, freiwillige und unvergütete Tätigkeiten für einen guten Zweck.

Was machen Sie am liebsten in Ihrer Freizeit?

Ich bin ein begeisterter Fahrradfahrer: Tourenrad, Mountainbike und Rennrad. Jedes Jahr unternehme ich, oft gemeinsam mit einem ebenso radverrückten Freund, eine zehntägige Fahrradtour in den schönsten Regionen Deutschlands. Darüber hinaus bin ich natürlich auch sonst viel mit einem meiner Räder unterwegs.

Wenn Sie drei Wünsche frei hätten, welche wären das?

Gesundheit und Glück in der Familie und im Freundeskreis und dass der Wahnsinn des Krieges ein Ende nimmt.

Vielen Dank, lieber Thomas Hoffmann, für das Gespräch! Wir haben gehört, dass Sie New York sehr mögen und außerdem irgendwann einmal einen Tandemfallschirmsprung machen möchten. Wir wünschen Ihnen, dass Sie bald vielleicht beides in Verbindung bringen können und noch ausreichend Zeit fürs Fahrradfahren – vielleicht auch durch die USA – bleibt! 😊

Zeit für Kunst

Die bildende Kunst und die Stiftungsfamilie gehören fest zusammen. Ganz gleich, ob Sie lieber verträumte Naturlandschaften auf Leinwand malen, das bunte Stadtleben mit Bleistift skizzieren oder handfeste Skulpturen aus Stein hauen – in unseren Veranstaltungen finden Sie Raum für Ihr Hobby. Leben Sie Ihre Leidenschaft aus und treffen und vernetzen sich mit Gleichgesinnten. Für das laufende Jahr haben wir einige echte Kreativhighlights für Sie vorbereitet.

Kunst als persönlicher Ausdruck

Ob aus Liebe zu Form und Schönheit, um Gefühle greifbar zu machen, Anerkennung zu finden oder um eigene Erlebnisse zu verarbeiten – in der Kunst finden Menschen aus verschiedensten Gründen ihren Ausdruck. Und schaffen dabei große Werke der Menschheit: „Das letzte Abendmahl“ von Leonardo da Vinci, „Die Nachtwache“ von Rembrandt oder die Selbstporträts von Frida Kahlo beeindruckten und inspirieren bis heute millionenfach.

Kunst in der Stiftungsfamilie

Ob als Hobby oder mit professionellem Anspruch – in der Stiftungsfamilie hat die bildende Kunst eine lange Tradition. Jenseits der großen Meisterwerke ist uns dabei etwas anderes wichtig, nämlich

dass unsere Formate den vielen Kunstinteressierten und -schaffenden in der Stiftungsfamilie eine gemeinsame Plattform bieten. Möglich machen sollen sie, was unsere Stiftungen ausmacht: das Miteinander und Füreinander in gemeinsamen Projekten, Erlebnissen und verbindenden Erinnerungen.

Großer Wettbewerb und Vernissage

Der Frühling hat sich außer in der Natur auch in Ihnen ausgebreitet und das neu erwachte Leben kribbelt Ihnen förmlich in der kreativen Ader? Für Ihren künstlerischen Tatendrang haben wir den perfekten Kanal, denn in diesem Jahr veranstaltet unser Fachbereich einen internationalen Kunstwettbewerb. Geleitet wird er vom Zentralen Fachberater für bildende Kunst, Klaus Klein.

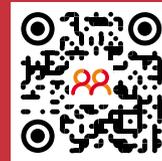
Vom Bild bis zur Skulptur

Bis einschließlich 7. August können Sie sich mit Ihrem Werk bewerben. Zugelassen sind Bilder, aber auch Skulpturen, Plastiken und weitere Exponate. Inhaltlich setzt sich der Wettbewerb mit dem Thema „Der Weg“ auseinander. Sie brauchen Inspiration? Hören Sie tief in sich hinein oder mal wieder in Frank Sinatras „My Way“. Sie müssen ja nicht gleich auf dem „Highway to Hell“ Ausschau nach Ihrer Muse halten – oder vielleicht gerade dort? Sie werden sich Ihren Weg zum Werk schon ebnen, wenn es auch mal steinig wird. Hauptsache, Sie kommen nicht ab, vom, na, Sie wissen schon.

Edler Rahmen für anspruchsvolle Werke

Die besten Werke wird es in keiner geringeren Location zu sehen geben als unse-

Sie möchten sich
an unserem Kunstwettbewerb
„Der Weg“ beteiligen und ein Werk
einreichen? Weitere Informationen und die
Ausschreibung finden Sie unter
www.bsw-kunst.de



rer im Jugendstil erbauten Villa Dürkopp in Bad Salzuflen. Nach der Eröffnung am 6. Oktober wird die Ausstellung im prachtvollen Ambiente der Villa noch bis 10. Dezember zwischen handgearbeitetem Parkett, feinem Stuck und edlem Mobiliar zu bewundern sein.

Seminare vor Ort

Kunst ist Ihre Leidenschaft, es muss aber nicht die große Bühne des Wettbewerbs sein? Wir können auch anders: Bereits vom 27. bis 30. April veranstalten wir in unserem BSW-Erlebnishotel Festenburg im Harz einen Themenworkshop, in dem uns Mutter Natur Modell zum Zeichnen und Malen steht. Sehr handfest wird es im Workshop der Bildhauerei vom 30. April bis 6. Mai, ebenfalls in Festenburg. Kaum zu fassen, wie aus diesem scheinbar unnachgiebigen Material Formen und Figuren zu schaffen sind? Bei uns erleben Sie es.

Von der Grundlage bis zum Feinschliff

Meisterinnen und Meister ihres Faches wissen: Nichts geht ohne solide Grundausbildung. Vom 8. bis zum 14. Juli 2023 laden wir daher herzlich in unser

BSW-Hotel Isarwinkel in Bad Tölz ein. In fünf Workshops zu je sechs Stunden befassen Sie sich theoretisch und praktisch mit den drei wesentlichen Elementen des Bildaufbaus: Farbe, Kontrast und Komposition. Danach, ganz sicher, schreiten Sie frohen Mutes Ihren nächsten Kunstprojekten entgegen. Zum Auftragen und Wischen heißen wir Sie vom 5. bis 8. Oktober in unserem Workshop zur lavierten Zeichnung willkommen. Bei dieser traditionellen Maltechnik kombinieren Sie klare Linien mit transparenten Farbflächen aus Acryl und Tinte. Ort des Geschehens, schöner geht's kaum, wird unser BSW-Hotel Villa Dürkopp sein.

Kunst und Entspannung

Neue Kombinationen machen das Leben spannend – daher wird es in unserem Aquarellworkshop vom 31. Oktober bis 6. November nicht nur um den Umgang mit den vielseitigen, wasserbasierten Farben gehen. Eine Stadtführung, Wassergymnastik im hoteleigenen Schwimmbad und eine Achtsamkeitswanderung fügen dem Workshop genau das hinzu, was eine wohltuende Woche voller Erholung und Inspiration ausmacht.

Neben Ihren Kunstfertigkeiten können Sie mit der Stiftungsfamilie auch Ihr Können in der Fotografie erweitern.

Infos: www.stiftungsfamilie.de

- 05.10.–08.10.23: Photoshop Elements – Basiswissen Bildbearbeitung
- 08.10.–12.10.23: Adobe Premiere Elements – Aufbaukurs
- 12.10.–15.10.23: Arbeiten mit spiegellosen Sony-Systemkameras
- 26.10.–29.10.23: Grundkurs Präsentationssoftware m.objects



Suche

Eisenbahner der fahrenden Zunft sucht für seine Sammlung Lokschilder, Lokfabrikschilder, Heimatschilder, Gattungsschilder, Geschwindigkeitsschilder, Loklaternen, Lokpfeifen und Betriebsbuch für die Lokomotive gegen sehr gute Bezahlung. Auch eine komplette Übernahme Ihrer Lokschildersammlung ist möglich. Freue mich über Ihre Zuschriften. Mail bitte an: heinz-peter.h.schmitz@deutschebahn.com oder Handy 0175 2611721

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

Länderbahnlok-Modelle Spur H0 Gleichstrom (DC) in gutem Zustand, vorrangig Preußen/K.P.E.V. sowie K.Sächs.Sts.E.B. Gattung XIV HT (Güztold 40200). Kontakt: Eb-Lit@mail.de bzw. 0176 78191114

Deutsche Reichsbahn! Bahnhof Wittenberge, suche Fotos vom Dienstraum oder der Aufsicht. Kontakt: 0175 6003599 oder zp9a@aol.com

Zuglaufschildsammler (seit 1984) und Eisenbahner sucht Zuglaufschilder aller Art, klein (DIN A4) oder groß, Metall oder Plastik vor 1994. Keine Sonderzüge. Ich kaufe auch komplette Sammlungen. Tauschmaterial ist vorhanden. E-Mail: m.huber254@gmx.de oder Telefon: 06781 567167 (eventl. AB). Bitte einfach alles anbieten.

Biete

Bücher, Bilder etc.

Aus einem Nachlass biete ich eine 15-seitige Vorschrift Reichsbahndirektion Ludwigshafen (Rhein), Vorläufige Besondere Stellwerksvorschrift für Bahnhof Grünstadt, Juni 1929. Kontakt: Tel.: 07621 1602323 oder riri@posteo.de

Sonstiges

Biete Aktenkoffer voll mit Ansichtskarten von 1958 bis 1980, schwarz-weiße und bunte. Preis: Verhandlungsbasis. Kontakt: R. Mehlmann, Tel.: 02331 77133

Seltene und schön gestaltete Geschirr/ Porzellan BSW mit grünem Flügelrad über dem Namen „Sozialwerk“, Kaffeetassen, Untersetzer, ein Frühstücksteller ESW Karlsruhe, zudem einige Teile aus der Mitropa Blaurand-Serie mit Logo. Weiter ein sehr seltenes Löffelteeerei der Mitropa der 20er-/30er-Jahre mit eingraviertem, geschwungenem Mitropa-Schriftzug. Anfragen unter Tel. 0174 3103755 oder per E-Mail an: post@christoph-kopp.de

KONTAKT

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





Menschen verbinden

KONTAKT

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

Menschen verbinden

Da mein lieber Ehemann verstorben ist, suche ich auf diesem Portal einen niveauvollen männlichen Partner ...
Ich, weiblich, blond, 1,60 m groß, 67 Jahre alt ... Fische-Frau, modern und gern mit jüngeren Menschen zusammen, aus dem Werra-Meißner-Kreis (Nähe Kassel, Witzenhausen, Eschwege, Bad Sooden-Allendorf) Bin mobil.

Stichwort: Werra-Meißner-Kreis/02

Sympathische Frau, 68 Jahre, 1,70 m groß, wünscht sich eine Partnerschaft mit einem Mann aus der Nähe des Chiemsees. Meine Interessen sind Wandern, Schwimmen, Lesen, Musik.

Stichwort: Chiemsee/02

Allein durch das Leben zu gehen, ist traurig. Zu zweit ist alles viel schöner. Singlemann, 70/1,76 m, schlank, rauch- und alllastenfrei, noch gut erhalten, gepflegtes Äußeres, sehr flexibel, naturverbunden, vielseitig interessiert, aufgeschlossen und unkompliziert, sucht eine bodenständige, aktive, adäquate Partnerin, 65–73 J. für Unternehmungen, Reise, für eine sorgenfreie Zukunft im 3. Lebensabschnitt. Ehrlichkeit, Toleranz, Empathie und Vertrauen setze ich voraus.

Stichwort: 3. Lebensabschnitt/02

Ich, DB-Witwe, wünsche mir einen Partner zwischen 83 und 86 Jahren im Raum Bruchsal/Karlsruhe.

Stichwort: Karlsruhe/02

Ich, DB-Witwe, 72 Jahre, würde mich freuen, auf diesem Wege einen netten und gepflegten Herrn kennenzulernen. Mag die Natur und das Reisen. Mag gute Gespräche und bin für kulturelle Besuche. Wohne im Rhein-Neckar-Kreis.

Stichwort: Glück/02

Danke

Anfang Dezember ist der 27-jährige Maximilian Colditz, Vater dreier kleiner Kinder, tödlich verunglückt. Die Stiftungsfamilie hatte für seine Lebensgefährtin Jacqueline Fritz und die Kinder zu Spenden aufgerufen, um sie zu unterstützen, soweit dies möglich ist. Jacqueline Fritz ist es wichtig, sich persönlich zu bedanken: „Ein leises Dankeschön an alle Spendenden, mehr kann ich nicht sagen, aber das aus tiefstem Herzen. Die große Anteilnahme hilft uns sehr und die Spenden geben uns finanzielle Sicherheit.“



FÜR LENNART.

FÜR SAMIRA.

Stell Dir vor:

UND FÜR DICH!

FÜR SERKAN.

FÜR MARC.

FÜR CHRISTINE.

FÜR ANTONIO.

sparda-west.de/deinebank

Sparda-Bank

Die Deine Bank.

Unser Stiftungsmagazin als E-Paper abonnieren Sie bequem auf unserer Website. Und wenn Sie schon da sind, melden Sie sich am besten zusätzlich für unseren 14-täglichen Newsletter an: www.stiftungsfamilie.de



Schön, dass Sie da sind

Familie: Das sind Menschen mit unterschiedlichen Persönlichkeiten, in verschiedenen Lebensphasen, mit individuellen Herausforderungen und Wünschen, die sich als Ganzes verstehen und unterstützen – und das ist auch Stiftungsfamilie. Nun kennen Sie uns bereits und sind unserer Gemeinschaft bestimmt aus gutem Grund beigetreten. Aber wissen Sie auch, wie viel Gutes Sie mit Ihrer Mitgliedschaft bewirken?

Für Sie da, wenn Sie uns brauchen

Die sechsjährige Melissa-Sophie Hager lebt mit dem Pallister-Killian-Syndrom, das mit starken, lebenslangen Einschränkungen einhergeht. Im Februar hat die Stiftung EWH den Eltern einen behindertengerechten Umbau ihres Multivans bezuschusst (siehe Seite 8). Bis zu 20 Prozent aller Menschen erkranken laut Bundesgesundheitsministerium mindestens einmal im Leben an einer Depression oder einer depressiven Verstimmung. Betroffene Bahnbeschäftigte finden im Programm Peers at work der Stiftungsfamilie Unterstützung, bis professionelle Hilfe gefunden ist (Seite 10).

Unterstützung in allen Lebenslagen

Auch in anderen herausfordernden Situationen oder bei der Verwirklichung Ihrer Lebensträume begleiten wir Sie, sei es mit den Themen der Vortragsreihe Projekt Leben (Seite 14) oder der neuen Webinarreihe zum Thema Glück (Seite 15). Über alle diese Geschichten und Formate lesen Sie natürlich weiterhin in Ihrem Stiftungsmagazin.

Aktuell informiert bleiben

Aber wissen Sie auch, dass Sie mit vielen weiteren Kanälen auf dem Lau-

fenden bleiben können? Wenn Sie am liebsten unser Magazin lesen, dann abonnieren Sie doch auch das dazugehörige E-Paper und erhalten es künftig ganz bequem per E-Mail, natürlich zusätzlich zur Printausgabe. Noch häufiger und ganz konkret zu Online-Seminaren, Coachingterminen und Freizeittipps informieren wir Sie mit unserem 14-täglichen Newsletter.

Lassen Sie uns vernetzen

Sie sind auf Instagram, Facebook und LinkedIn unterwegs? Dann freuen wir uns, wenn Sie uns folgen und wir Sie künftig auch in Ihrem Newsfeed begleiten dürfen. Und wenn Sie ganz besonders gern mit uns verreisen, erhalten Sie mit unserem gesonderten Reise-Newsletter und mit unseren Reiseprofilen auf Instagram und Facebook immer die besten Angebote.

Auch auf DB Planet finden Sie alles über uns.

Exklusiv-Reisen

DA MUSS ICH MIT!



Baiersbronn – die Perle des Schwarzwaldes

9-TÄGIGE EXKLUSIV-REISE – SCHWARZWALDHOTEL BAIERSBRONN

AB 1.049 EURO

Termin: 18.07.–26.07.23

Ausgangspunkt dieser Reise ist unser beliebtes Schwarzwaldhotel Baiersbronn, am Rande des Nationalparks Schwarzwald im schönen Murgtal gelegen. Dichte Wälder mit eingesprenkelten Lichtungen prägen hier zusammen mit Mooren und Karseen das Landschaftsbild. Genießen Sie die herrliche Natur und kommen Sie mit uns in idyllische Orte und Städtchen, bis hinüber ins malerische Elsass. Auch an bekannte Schwarzwälder Spezialitäten haben wir gedacht, sodass Ihre Reise auch kulinarisch abgerundet wird. Sichern Sie sich gleich einen der begehrten Plätze!

- 8 Übernachtungen im Schwarzwaldhotel Baiersbronn
- 8x Halbpension
- Ein Getränk – Bier, Wein, Softgetränk oder Wasser – zum Abendessen im Hotel inklusive
- Schwarzwaldrundfahrt mit Schinkenprobe und Bierverkostung in Alpirsbach sowie Besuch des Hauses der 1000 Uhren
- Stadtführung in Baiersbronn
- Fahrt nach Bad Wildbad inklusive Fahrt mit der Sommerbergbahn und Besuch des Baumwipfelpfads mit Mittagsimbiss
- Fahrt nach Pforzheim inklusive Führung durch das Schmuckmuseum
- Ausflug ins Elsass und Führung durch die Hohkönigsburg Elsass sowie Mittagessen im Flammkuchenhaus in Riquewihr inklusive eines Getränks
- Ausflug nach Wolfach mit Besuch der Glasbläserei Wolfach und Kaffee und Kuchen im Schlosscafé Glatt
- Schifffahrt am Rheinfluss mit anschließendem Mittagessen in Neuhausen inklusive eines Getränks
- BSW-Reisebegleitung durch Hans Dieter Müller

Preis pro Person: ab 1.049 €

Fordern Sie gleich den ausführlichen Flyer an!