

01|2024

# STIFTUNGSFAMILIE

DAS MAGAZIN DER STIFTUNGEN BSW UND EWH

---

**Wunden auf der Seele**

Seiten 4 bis 7

**Führung steht Ihnen**

Seite 10

**Sinnstiftend vererben**

Seite 16



**STIFTUNGSFAMILIE**  
BSW & EWH



Wunden auf der Seele  
Seite 4



Schöpfen Sie neue Lebenskraft  
Seite 13

<b>Wunden auf der Seele</b> . . . . .	Seite	4
<b>Unsere Sozialberatung</b> . . . . .	Seite	8
<b>Tschüss, Stress!</b> . . . . .	Seite	9
<b>Führung steht Ihnen</b> . . . . .	Seite	10
<b>Eltern-Kind-Coaching</b> . . . . .	Seite	11
<b>Auszeit von der Pflege</b> . . . . .	Seite	12
<b>Bildungsurlaub Achtsamkeit</b> . . . . .	Seite	13
<b>Impulse fürs Leben</b> . . . . .	Seite	14
<b>Das Elternsein erleichtern</b> . . . . .	Seite	15
<b>Urlaub für alle</b> . . . . .	Seite	15
<b>Sinnstiftend vererben</b> . . . . .	Seite	16
<b>Sie machen uns zur Familie</b> . . . . .	Seite	17
<b>Tina Krogmann im Porträt</b> . . . . .	Seite	18
<b>BAHN-BKK</b> . . . . .	Seite	20
<b>Barrierefreier Urlaub</b> . . . . .	Seite	21
<b>Bergsteigen per Zug</b> . . . . .	Seite	21
<b>Sauna für Neulinge</b> . . . . .	Seite	22
<b>Goodbye, Renate Wahnschaff!</b> . . . . .	Seite	23
<b>„Da kann man nicht meckern“</b> . . . . .	Seite	24
<b>Faszination Bahn im Bild</b> . . . . .	Seite	24
<b>Stelldichein mit der Kunst</b> . . . . .	Seite	24
<b>DEVK</b> . . . . .	Seite	26
<b>Suche und Biete</b> . . . . .	Seite	28
<b>Menschen verbinden</b> . . . . .	Seite	29
<b>KVB</b> . . . . .	Seite	30

## Impressum

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

Reiseangebote und für Reisebuchungen:  
BSW-Reisezentrum, Telefon: 0821 2427-300

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

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

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

Mehr Infos zu der Stiftungsfamilie:  
www.stiftungsfamilie.de

Herausgeber: Stiftung 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,  
Maryna – stock.adobe.com

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

Druck: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Hinweis: Nachdruck, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung

Nächste Ausgabe: Mai 2024

# Liebe Leserinnen und Leser,

wer über den Tellerrand schaut, entdeckt Unerwartetes, erkundet Neues, erweitert seinen Horizont und entwickelt andere Perspektiven. Ich habe über den Jahreswechsel meine gewohnten Pfade verlassen und bin auf einem mir bisher nahezu unbekanntem Kontinent unterwegs gewesen. Das hat meinen Blick mehr verändert, als ich mir vorgestellt hatte.

Neben allen besonderen Erlebnissen, die mich auf diesen neuen Wegen überrascht haben, waren es insbesondere die gesellschaftlichen Umstände, die mich immer noch bewegen: Ich habe Menschen gesehen, die ganz offensichtlich wenig staatliche Hilfe erfahren und sie doch dringend bräuchten. Das macht mich dankbar für das, was wir in Deutschland haben.

Es erfüllt mich mit Freude, dass es nicht nur unser Job in den Stiftungen BSW und EWH ist, Menschen zu helfen: Wir haben auch die Möglichkeiten dazu, dies zu tun. Und das mache ich seit meinen neuen Erfahrungen in fremden Welten vielleicht sogar noch ein bisschen lieber als bisher.

Wir haben uns für dieses Jahr vorgenommen, uns voll auf die Unterstützung hilfebedürftiger Menschen zu fokussieren: Wie können wir zu einem sozialen, wertschätzenden, gesundheitsfördernden Arbeitsumfeld im Bahnbereich beitragen? Beispielsweise damit, dass sich unsere Sozialberatung intensiver



Vorsitzender des Geschäftsführenden Vorstands

um die Entlastung traumatisierter Bahnbeschäftigter kümmert, wie Sie in der Titelgeschichte dieses Magazins lesen. Oder auch mit der Weiterentwicklung unseres Erbschaftsmanagements – mehr dazu auf Seite 16. Und nicht zuletzt mit unserer Projekt Leben-Webinarreihe, in deren Zuge wir unter anderen wichtigen Themen (vgl. Seite 14) auch die Vorsorge thematisieren. Übrigens finden Sie auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) den äußerst hilfreichen Vorsorge-Assistenten der DEVK.

Ich wünsche uns allen ein gutes neues Jahr mit einem offenen Blick: Lassen Sie uns Gelegenheiten ergreifen, neugierig bleiben und wertvolle Impulse zu Zielen machen – und das in einer starken Gemeinschaft, die durch unsere große Mitglieder werben Mitglieder-Kampagne angewachsen ist: Freuen Sie sich auf die Mai-Ausgabe des Magazins, in der wir die glücklichen Gewinnerinnen und Gewinner präsentieren werden.

Herzlichst  
Ihr Siegfried Moog

## Unsere Social Media-Welt

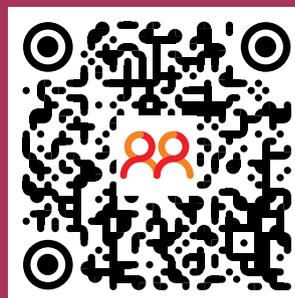
Entdecken Sie unsere spannenden Social Media-Kanäle und verpassen Sie keine Neuigkeiten mehr. Am besten gleich folgen!



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

## Gutes tun und spenden

Schön, dass Sie uns unterstützen wollen. Wir freuen uns über jede Summe: ob klein oder groß, einmalig oder regelmäßig.



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

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

# Wunden auf der Seele



FRAGEN SIE  
NACH UNSEREN UNTER-  
STÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR  
TRAUMABETROFFENE MENSCHEN  
TELEFONISCH UNTER 0800 0600 0800  
ODER PER MAIL: BERATUNG@  
STIFTUNGSFAMILIE.DE

Traumatische Erlebnisse gehören zum Leben. Auch im Arbeitsalltag der Beschäftigten der Verkehrsbranche können extreme Ereignisse auftreten, die als traumatisch erlebt werden, beispielsweise spielende Kinder im Gleis, Unfälle, Menschen mit Selbsttötungsabsichten, aggressive und gewalttätige Kundinnen und Kunden. Im besten Fall verblassen sie mit der Zeit und werden zu unschönen Erinnerungen. Jedoch gelingt es Betroffenen nicht immer, diese Ereignisse zu verarbeiten und sich psychisch davon zu erholen. Manche Menschen entwickeln Traumafolgestörungen, beispielsweise eine Posttraumatische Belastungsstörung. Wie eine körperliche Verletzung Zeit braucht, um zu heilen, ist ein Trauma eine tiefe Verletzung der Seele, die ebenfalls Zeit zum Heilen braucht. Bei manchen Menschen bleiben die Wunden lange. Gut, wenn man dann nicht allein ist und professionelle Unterstützung hat. Wir haben uns mit der Dipl.-Sozialpädagogin Daniela Unger unterhalten, die seit fast fünf Jahren in der Sozialberatung der Stiftungsfamilie tätig ist. Die 44-Jährige hat sich bereits während ihres Studiums mit Traumata befasst und sich in der Systemischen Therapie sowie in der Psychosozialen Notfallversorgung qualifiziert.

### Wie würden Sie ein Trauma definieren?

Der Begriff Trauma stammt aus dem Griechischen und kann mit Wunde oder Verletzung übersetzt werden. Damit werden zum einen körperliche Verletzungen (z.B. das Schädel-Hirn-Trauma) und zum anderen seelische Verletzungen (Psychotraumata) beschrieben. Unter einem Psychotrauma wird ein erschütterndes Ereignis verstanden, das mit einer massiven Bedrohung für das eigene Leben oder das eines anderen Menschen einhergeht und mit sehr starken Gefühlen verbunden ist: vor allem mit intensiver Angst, Hilflosigkeits- und Ohnmachtsgefühlen.

Oft ist es so, dass die Betroffenen glauben, während des Ereignisses die Kontrolle zu verlieren und handlungsunfähig zu sein. Traumatische Ereignisse passieren häufig so schnell, dass sie sowohl vom Gehirn als auch von der Seele für den Moment nicht verarbeitet werden können. Eine psychische Ausnahme-situation entsteht.

### Was sind traumatische Ereignisse?

Traumatische Ereignisse können sehr vielfältig sein und einmalig auftreten oder auch dauerhaft und wiederholt. Dazu zählen Unfälle, lebensbedrohliche Erkrankungen, Naturkatastrophen, Erfahrungen psychischer, körperlicher und sexueller Gewalt, z.B. Vergewaltigung, Krieg oder Folter, verbale Gewalt, Demütigungen und körperliche und/oder emotionale Vernachlässigung in der Kindheit.

Auch Zeuge einer Gewalttat, eines Unglücks oder einer Katastrophe zu sein, kann bereits ein Trauma auslösen, besonders wenn nahe Angehörige betroffen sind. Traumatisierende Ereignisse nehmen uns das Gefühl der Sicherheit und Unverwundbarkeit und erschüttern unser Selbst- und Weltverständnis.



Die Weltgesundheitsorganisation definiert ein psychisches Trauma als ein kurz oder lang anhaltendes Ereignis oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung mit katastrophalem Ausmaß, das nahezu bei jedem Menschen tiefgreifende Verzweiflung auslöst.



### **Menschen verarbeiten ein Trauma individuell, oder?**

Jeder Mensch erlebt ein traumatisches Ereignis auf eigene Weise und auch die Verarbeitung ist sehr individuell. Es gibt Ereignisse, nach denen fast jeder Mensch emotionale, kognitive und verhaltensbezogene Beeinträchtigungen zeigt. Die auftretenden Symptome sind eine völlig normale Reaktion – und Teil einer überlebenswichtigen menschlichen Funktion. Wie ein Trauma verarbeitet werden kann, hängt auch von äußeren Faktoren ab, z.B. von der Art, Dauer und Schwere des traumatischen Ereignisses. Eine wichtige Rolle spielt die soziale Unterstützung nach dem Ereignis. Freunde oder Angehörige, die einen auffangen und beruhigen, mindern das Risiko für Traumafolgestörungen deutlich.

Es ist hilfreich, jemanden zu haben, um über das Erlebte zu sprechen. Auch das Gefühl, dass Menschen da sind, die sich um einen sorgen, reduziert oft schon Ängste. Dazu kommen individuelle Schutzfaktoren: ein positiver Umgang mit Stress, die Fähigkeit, über das Erlebte zu sprechen, die Bereitschaft, Unterstützung zu suchen, und die Überzeugung, dass es Möglichkeiten gibt, Probleme zu lösen.

### **Welche psychischen Reaktionen können auftreten?**

Nach einem außergewöhnlich belastenden Ereignis ist es vollkommen normal, unangenehme Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen zu erleben. Diese können auch eine Zeit lang andauern, beispielsweise das Gefühl der Bedrohung. Es kann zu Schlafstörungen, innerer Unruhe und Schreckhaftigkeit kommen. Zudem können Niedergeschlagenheit, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe oder auch Ärger hinzukommen.

Menschen, die ein Trauma erlebt haben, fällt es häufig schwer zu begreifen, was ihnen passiert ist. Ein gedankliches Kreisen um das Erlebte ist ein Versuch der Psyche, diese nicht normalen Erfahrungen zu verarbeiten und mit der Situation zurechtzukommen. In den meisten Fällen geht das nach kurzer Zeit, also wenigen Stunden oder Tagen, vorüber und das Erlebte kann eingeordnet werden. Man denkt dann etwa: „Es war schrecklich, jetzt ist es aber vorbei, und ich habe es überlebt.“

Wenn das belastende Ereignis von einer Person nicht ausreichend bewältigt wird und die Unterstützung im Umfeld nicht ausreicht, können allerdings Folgestörungen auftreten. Eine der häufigsten ist die Posttraumatische Belastungsstörung, von der man spricht, wenn die seelischen Beschwerden länger als vier Wochen in einer sehr belastenden Form andauern. Hier kommt es zu intensiven, sich aufdrängenden Erinnerungen an das Trauma, Alpträumen, emotionaler Betäubung und Vermeidungsverhalten. Die Beschwerden können dabei auch verzögert, also erst einige Zeit nach dem traumatischen Ereignis, erstmals auftreten.

Weitere häufige Folgeprobleme sind z.B. Depression, Angst- oder Essstörungen. Manche versuchen, ihre Symptome durch Alkohol oder Drogen abzumildern, was zu Abhängigkeitsproblemen führen kann.

### **Wie wichtig ist professionelle Unterstützung?**

In etwa der Hälfte der Fälle gelingt es Betroffenen gut, extreme Erlebnisse zu verarbeiten. Andere jedoch entwickeln über einen längeren Zeitraum Probleme, die manchmal so stark werden, dass sie Alltag und Lebensqualität massiv einschränken. Wenn dies eintritt, sollten Betroffene unbe-

Als direkte Folge auf ein traumatisches Erlebnis kann eine akute Belastungsreaktion eintreten, die in der Regel nach wenigen Stunden bis Tagen vorübergeht und ganz unterschiedlich ist:

Einige Menschen spüren keine Gefühle mehr, sind teilnahmslos, verwirrt und ziehen sich zurück.

Andere fühlen sich weiterhin stark bedroht und sind körperlich sehr unruhig. Manche Menschen können sich an das Ereignis nicht mehr erinnern oder haben das Gefühl, dass sie selbst, andere Personen oder die Umgebung verändert, fremd oder unwirklich sind. Diese Reaktionen können mit Ängsten, depressiven Verstimmungen und/oder körperlichen Beschwerden einhergehen.



**Daniela Unger**

**MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER DER DEUTSCHEN BAHN,  
DIE BEI IHRER TÄTIGKEIT UNFÄLLE ERLEBEN MUSSTEN ODER OPFER VON BELÄSTIGUNG UND  
GEWALT GEWORDEN SIND, WERDEN DURCH EIN STRUKTURIERTES BETREUUNGSPROGRAMM  
UNTERSTÜTZT. DAZU STEHT ALLEN DB-BESCHÄFTIGTEN MIT DEM MITARBEITERUNTERSTÜT-  
ZUNGSTEAM (MUT) RUND UM DIE UHR PSYCHOLOGISCHE HILFE NACH TRAUMATISIERENDEN  
EREIGNISSEN SOWIE NOTFALLPSYCHOLOGISCHE BETREUUNG BEI AUF UNFALLNACHSORGE  
SPEZIALISIERTEN PSYCHOLOGINNEN UND PSYCHOLOGEN ZUR VERFÜGUNG.**

dingt schnell professionelle Hilfe in Anspruch nehmen – je früher, desto besser. Eine Posttraumatische Belastungsstörung ist meist gut behandelbar.

### **Wie wichtig ist das Umfeld?**

Soziale Unterstützung ist unglaublich hilfreich, um ein Trauma zu bewältigen. Die Unterstützung von Familie und Freunden, aber auch Arbeitskolleginnen und -kollegen bzw. Führungskräften gibt den Betroffenen Sicherheit. Auch der Anschluss an eine Selbsthilfegruppe wird von vielen als sehr wertvoll erlebt. Die Erfahrung zu machen, nicht allein zu sein und verstanden zu werden mit allem, was man an Belastungen mitbringt, ist eine große Hilfe.

### **Was kann das Umfeld unternehmen?**

Ich denke, das Wichtigste ist, Traumatisierte in ihrer Situation ernst zu nehmen. Die Betroffenen reagieren häufig verändert in alltäglichen Situationen – eine normale Reaktion auf eine erschütternde Erfahrung. Deshalb ist es gut, wenn sich das nahe Umfeld über das Krankheitsbild der Posttraumatischen Belastungsstörung informiert, um zu wissen, welche Symptome und Verhaltensänderungen dabei auftreten und wie sie am besten damit umgehen.

Manche benötigen auch Unterstützung darin, überhaupt erst ärztliche bzw. therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, denn oft wiegen Scham und Schuldgefühle so schwer, dass ihnen dieser Schritt beinahe unmöglich scheint. Auch für Angehörige ist es wichtig, auf die eigenen Belastungsgrenzen zu achten. Deshalb sollten sie sich Unterstützung in einer Beratungsstelle oder durch eine Psychotherapie sichern bzw. sich Auszeiten nehmen, um die eigenen Energiereserven aufzufüllen.

### **Es gibt auch ein Angebot der BAHN-BKK für traumatisierte Menschen, oder?**

Ja. Wir sind als Stiftungsfamilie dazu eingeladen, als Kooperationspartner die entlastenden Auszeiten für traumabetroffene Personen und deren Angehörige zu unterstützen. Gemeinsam mit einem erfahrenen Trauma-Fachberater der BAHN-BKK

und dem Team Watzmann für die Kinderbetreuung und erlebnispädagogische Angebote begleite ich die Auszeiten, die im BSW-Hotel Festenburg stattfinden. Das Angebot richtet sich an Beschäftigte der Verkehrs- und Logistikbranche, die ein berufliches Extremereignis erlebt haben, ihre Partnerinnen bzw. Partner, Kinder oder weitere Begleitpersonen.

Die Auszeiten sind so konzipiert, dass es sowohl Zeiten für Informations- und Erfahrungsaustausch gibt als auch Zeiten für Entspannung und Familienaktionen. Beides ist wichtig, um zu verdeutlichen, dass das Trauma nur ein Teil des Lebens ist – unbestreitbar ein wichtiger, aber wir hoffen, dass die Auszeiten dazu beitragen, auch leichtere Aspekte des Lebens wieder mehr wahrzunehmen und so auch traumafreie Zeiten im Alltag etablieren zu können. Über die eigene traumatische Erfahrung zu sprechen, wird nicht vorausgesetzt. Die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmenden stehen jederzeit im Vordergrund.

### **Welche Erfahrungen nehmen Sie aus den bisherigen Auszeiten mit?**

Im letzten Jahr fanden bereits vier Auszeiten statt – jeweils intensive vier Tage, in denen Fremde aufeinandertreffen und miteinander verbunden wieder auseinandergehen. Es wurde viel gelacht und das darf es auch. Es ist sogar wichtig, denn Lachen hat oft zu wenig Platz im Alltag der Betroffenen.

Die Teilnehmenden standen an ganz verschiedenen Punkten in ihrer Heilung – eine gute Mischung, die für alle fruchtbar ist. Ich habe unheimlich starke Menschen kennengelernt, Erwachsene wie Kinder. Trotz der individuellen Probleme und teils großer Belastungen habe ich einen starken Zusammenhalt innerhalb der Familien erlebt. Häufig ist es gerade für die Begleitenden erhellend, wenn sie hören, wie ein Trauma auf das Gehirn und den Körper wirkt. Vielen wird plötzlich klar, warum sich die Partnerin bzw. der Partner in bestimmten Situationen anders verhält als vor dem traumatischen Erlebnis. Betroffene können oft nicht in Worte fassen, wie sie sich fühlen. Unsere Erklärungen sind eine Art Übersetzung, sodass Angehörige umfassender verstehen können.

### **Buchtipps:**

Thomas Ehring/Anke Ehlers:  
Ratgeber Trauma und  
Posttraumatische  
Belastungsstörung.  
Luise Reddemann/Cornelia  
Dehner-Rau: Trauma  
verstehen, bearbeiten,  
überwinden.  
Matthew Johnstone: Mit  
dem schwarzen Hund leben.  
Claudia Croos-Müller: Nur  
Mut! Das kleine Über-  
lebensbuch.



# Begleitung auf Ihrer Klettertour

Wir sind persönlich vor Ort  
und unter unserer gebühren-  
freien Sozialrufnummer  
0800 0600 0800 (Montag bis  
Freitag von 8 Uhr bis 16 Uhr)  
für Sie da – oder per E-Mail:  
[beratung@stiftungsfamilie.de](mailto:beratung@stiftungsfamilie.de)



Sie sind bestimmt schon einmal eine Felswand hochgeklettert, stimmt's? Zumindest gedanklich, darauf wetten wir. Denn vor uns allen türmt sich irgendwann einmal eine Wand auf, die wir erklimmen müssen: Abschiede, finanzielle Nöte, Streitigkeiten, Stress, Verlust ... Je nach Schwere der Situation und dem eigenen seelischen Rüstzeug klettern wir sie schnell und optimistisch empor. Manchmal jedoch sehen wir die Vorsprünge im Felsen nicht, auf denen wir rasten könnten, oder es fehlt uns von vornherein der Schwung. Die Füße wiegen wie Blei und wir können uns nicht bewegen. Lassen Sie uns Ihre Klettertour-Begleitung sein!

## Der erste Schritt

Wir alle wissen von dunklen Momenten, die wir selbst erleben oder von denen wir hören. Es läuft nicht immer rund im Leben, und manchmal können wir den Himmel nicht sehen oder die Wand nicht allein erklimmen. Das müssen Sie auch nicht. Denn wir stehen an Ihrer Seite.

## Gezielter Beistand

Was auch geschieht: Auf die Stiftungsfamilie können Sie sich immer verlassen. Wir beraten Sie individuell und vertraulich in Fragen zur Pflege, bei familiären Problemen, Ärger im Beruf, Stress, Trauer, Schulden, Süchten, Depression, Gewalt, Überlastung, Krankheit, traumatischen Erfahrungen und in Krisen. Wir bieten Ihnen passgenaue Kuren, Workshops sowie Präsenz- und Online-Seminare, um Sie zu stärken und ganzheitlich fit zu machen. Wir begleiten Selbsthilfegruppen für den geschützten und nachhaltigen Austausch untereinander. Wir verfügen über ein breites Netzwerk an spezialisierten Fachdiensten, mit denen zusammen wir Sie bedarfsgerecht unterstützen.

## Selbstverantwortung stärken

Uns ist es sehr wichtig, dass Sie Ihr Leben in der Hand behalten – oder es nach einem Rückschlag wieder selbst in die Hand nehmen können. Das Rüstzeug dazu haben wir, und wir klären gemeinsam mit Ihnen, was Sie benötigen, um genau das zu tun. Melden Sie sich bei uns: Wir sind für Sie da.



# Tschüss, Stress!

Sie meistern Ihre beruflichen und privaten Herausforderungen, fühlen sich aber zunehmend gestresst oder erschöpft? Dann hilft es, gemeinsam unter professioneller Anleitung einen Blick auf Ihre Gedankenwelt und Verhaltensweisen zu werfen. Am besten losgelöst von Ihrem täglichen Umfeld. Willkommen in unserem Stressmanagement-Seminar Gelassen im Alltag.

## Raus aus gewohnten Mustern

Lernen Sie kompakt in fünf Tagen, welche Auswirkungen Stress auf die Gesundheit haben kann und wie Sie Ihr Stressempfinden gezielt reduzieren können. In den Kursen, die von erfahrenen Trainerinnen und Trainern geleitet werden, kombinieren wir Trainingsmethoden aus Stressmanagement und systematischer Entspannung. So lernen Sie, sowohl Ihren individuellen Stress zu verstehen und zu bewältigen als auch mit progressiver Muskelentspannung bewusst zur Ruhe zu finden.

In Gesprächen entwickeln Sie ein besseres Verständnis für Ihre Stressfaktoren und -reaktionen sowie mögliche dysfunktionale Gedanken und Verhaltensweisen. Aus diesen Erkenntnissen entwickeln Sie mit unseren Expertinnen und Experten neue Bewältigungsstrategien, die Sie fortan jederzeit im Alltag einsetzen, wenn ein klarer Kopf und Ruhe gefragt sind. Achtsamkeitstraining, förderliche Kommunikationsstrategien und Zeitmanagement runden das Seminar ab.

## Zuschuss beantragen

Das Angebot führt die Stiftungsfamilie in Kooperation mit dem Fonds soziale Sicherung und dem Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine exklusiv für Mitglieder der Stiftungsfamilie durch. Mitglieder der EVG können über den Fonds soziale Sicherung einen Zuschuss zu den Seminarkosten erhalten. Sollten Sie für eine Förderung nicht berechtigt sein, besteht die Möglichkeit, einen Zuschuss durch die Stiftung BSW zu erhalten. Da es sich um einen Präventionskurs nach § 20 SGB V handelt, wird die Anmeldegebühr ggf. auch von Ihrer Krankenkasse erstattet.

## Gelassen im Alltag: Präsenzseminare

Genießen Sie einen fünftägigen Aufenthalt in unserem BSW-Erlebnishotel Festenburg im Harz. Zur Auswahl stehen folgende Termine:

24. bis 28. April 2024

26. bis 30. Juni 2024

6. bis 10. November 2024

Managen Sie Ihre Gelassenheit!  
Ihren Buchungswunsch oder weitere Fragen richten Sie an [beratung@stiftungsfamilie.de](mailto:beratung@stiftungsfamilie.de) oder besuchen Sie unsere Website:  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)





# Führung steht Ihnen

In Deutschland sind Führungspositionen überwiegend männlich besetzt, nach wie vor. Die gute Nachricht: Der Frauenanteil steigt kontinuierlich. Das beschreibt das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in einem aktuellen Bericht. Dazu passt die Reihe Frauen in Führung der Stiftungsfamilie für angehende und etablierte Vorgesetzte: Mit einer Online-Werkstatt und professionell moderierten Gesprächsrunden bietet sie Frauen in der Bahnwelt kompetenten Rat für Themen von Stressmanagement bis Selbstbehauptung.

## Trauen Sie sich etwas zu

Einem Ihrer Kollegen wurde die Teamleitung angeboten, obwohl Sie vorhatten, sich für diese Aufgabe in Position zu bringen? In der letzten Diskussion über ein Konzept haben Sie zurückgesteckt, obwohl Sie von einer anderen Vorgehensweise überzeugt sind? Wenn sich solche Situationen wiederholen, gehen Sie davon aus: Sie können es mindestens genauso gut. Stellen Sie Ihr Licht also nicht unnötig unter den Scheffel. Ganz schön herausfordernd? Stimmt, und daher gibt es für Ihr berufliches Vorhaben kompetente Rückendeckung.

**IN  
GESPRÄCHS-  
KREISEN ODER IN UNSERER  
ONLINE-WERKSTATT MACHEN  
SIE SICH FIT FÜR IHRE FÜHRUNG-  
AUFGABE: ALLE TERMINE UND INFOS  
UNTER [WWW.STIFTUNGSFAMILIE.DE](http://WWW.STIFTUNGSFAMILIE.DE)**



## Das Abc der guten Führung

Als angehende oder etablierte Führungskraft müssen Sie in verschiedensten Situationen punkten, sei es bei der Moderation Ihrer Teamsitzungen, wenn Sie die Interessen Ihrer Abteilung im Unternehmen vertreten oder bei der Geschäftsführung ein Konzept durchsetzen möchten. Die wichtigsten Disziplinen guter Führung finden Sie in unserer Reihe Frauen in Führung abgebildet, und zwar in gleich zwei Formaten.

## Online-Gesprächskreise

Kennen Sie das gute Gefühl, wenn Sie sich mit Menschen austauschen, die vor ähnlichen Herausforderungen wie Sie selbst stehen? In unseren Online-Gesprächskreisen erleben Sie genau das und erhalten Feedback zu den Themen, die für Sie wichtig sind. Ganz nach dem Motto „Gemeinsam wachsen“ profitieren Sie unter sachkundiger Moderation vom Wissen aller Teilnehmerinnen und können eigene Erfahrungen weitergeben. Das Themenspektrum reicht von Selfcare am Arbeitsplatz über Konfliktmanagement bis zum Umgang mit der Balance zwischen Karriere und Familie.

## Individuelle Betrachtung

Frauen, die in ihrer neuen Führungsposition souveräner werden wollen oder kurz davor sind, erstmals Führungsverantwortung zu übernehmen, bieten wir eine fünfteilige Online-Führungswerkstatt an. Im Fokus stehen dabei auch Ihre individuelle Persönlichkeit und Prägung. Die Online-Werkstatt ist für Stiftungsfamilienmitglieder für 50 Euro buchbar.

# Mit dem Blick von außen

Eltern zu sein, gehört zu den anspruchsvollsten Aufgaben des Lebens. Kein Wunder also, wenn Mama oder Papa manchmal an ihre Grenzen stoßen. Sie haben Stress in der Erziehung und wünschen sich professionelle Unterstützung? Begleitet von erfahrenen Expertinnen und Experten stärken die Eltern-Kind-Coachings der Stiftungsfamilie Sie in Ihrer Rolle als Eltern. Gemeinsam decken Sie Konfliktmuster auf und finden neue Wege für ein gutes Miteinander. Ob als Tagesseminar oder drei- bzw. fünftägiger Aufenthalt in einem unserer BSW-Hotels – das Format bestimmen Sie.

## Anspruchsvolle Aufgabe

Learning by Doing ist eine Redensart, die das Elternsein gut beschreibt. Denn oft bleiben Hinweise und Tipps aus Ratgebern oder der Familie eher abstrakt – und wirken so lange, bis der Nachwuchs auf der Welt ist und guter Rat tatsächlich gebraucht wird. Dann wünscht sich mancher Elternteil, der Alltag würde zwischen den vielen Doings aus der Redensart etwas mehr Zeit für das Learning übrig lassen. Und neben der eigenen Beziehung zur Tochter oder zum Sohn gibt es vielleicht auch noch einen zweiten Elternteil. Mit dem ist in Erziehungsfragen idealerweise eine gemeinsame Linie zu finden – und das zwischen allen anderen Anforderungen, die Beruf, Partnerschaft und Familie noch mit sich bringen.

## Viele Bedürfnisse unter einem Dach

Kein Wunder, wenn sich im Miteinander ungelöste Konflikte aufstauen und Verhaltensweisen festigen, die den Familienfrieden ins Wanken bringen. Da ist guter Rat dann wirklich teuer, und der Freundeskreis und die engste Familie halten sich mit

persönlichen Anmerkungen vielleicht doch zurück, um niemandem zu nahe zu treten. Hilfreich für die Neuaufstellung ist aber nicht nur persönliche, sondern auch räumliche Distanz. Beides ermöglichen die Eltern-Kind-Coachings der Stiftungsfamilie. Je nach Klärungsbedarf in der Familie gibt es drei- und fünftägige Coachings, die in den Hotels der Stiftungsfamilie stattfinden. Auf Nachfrage sind auch Tagesseminare möglich.

## Fundierte Beratung

Grundlage des Formats ist die systemische Familientherapie. Wertschätzend begleitet, haben alle Beteiligten die Gelegenheit, ihre Sichtweise zu erörtern. Auf diese Weise finden alle Anliegen eine passgenaue Berücksichtigung. Lösungsorientiert geht es danach darum, herauszufinden, welche Muster in der Kommunikation zu den Konfliktschleifen führen – und wie diese aufgelöst werden können. Und die Kinder? Kommen in einem eigenen Coachingformat zu Wort und werden während der restlichen Zeit professionell betreut.

Jetzt unter  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)  
passenden Termin finden  
und buchen.  
Tel.: 0800 0600 0800; E-Mail:  
[beratung@stiftungsfamilie.de](mailto:beratung@stiftungsfamilie.de)  
Weitere Infos:  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



# Auszeit von der Pflege

Neben der Auszeit für pflegende Angehörige hilft Ihnen unser Fachpersonal aus Pflegeberatung, Sozialarbeit und Therapie umfassend bei alltäglichen Fragen der Pflege – telefonisch montags bis freitags von 8 bis 19 Uhr und samstags von 10 bis 16 Uhr. Sie erreichen uns unter der Sozialrufnummer 0800 0600 0800 sowie im persönlichen Gespräch in den Servicebüros der Stiftungsfamilie – auf Wunsch auch digital.

Die Pflegeanforderungen in unserer Gesellschaft steigen. Immer mehr Angehörige versorgen Eltern, den Partner, die Partnerin oder pflegebedürftige Kinder im privaten Umfeld. Für eigene Bedürfnisse bleibt dann wenig Zeit, schließlich sind die geliebten Menschen abhängig von der täglichen Fürsorge. Ein ambulanter Pflegedienst kann Entlastung bieten, die Verantwortung und die emotionale Belastung aber liegen auf den Schultern der nahestehenden Personen. Um neue Kraft zu schöpfen, bietet die Stiftungsfamilie pflegenden Angehörigen die dringend nötige Auszeit.

## Erholung und nötiges Rüstzeug

Pflegen Sie eine Angehörige Person und brauchen dringend eine Auszeit? Dann kommen Sie vom 26. Oktober bis 2. November 2024 in unser BSW-Hotel Isarwinkel in Bad Tölz. Zu den Leistungen gehören Entspannungskurse, die verbrauchte Energie zurückbringen und helfen, den Alltag hinter sich zu lassen. Selbstverständlich können Sie während dieser Woche alle Wellness-Angebote des Hotels nutzen. Der Erfahrungsaustausch mit Menschen

in ähnlicher Situation sorgt dafür, dass Sie sich mit Ihrer anspruchsvollen Situation nicht allein fühlen. Zusätzlich erhalten Sie eine Pflegeschulung und erfahren, welche Leistungen Sie von der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen können. Sie wissen nicht, wer Ihre Liebsten in dieser Zeit versorgt? Dann erkundigen Sie sich bei der Pflegekasse nach der Verhinderungspflege, auf die Sie gesetzlichen Anspruch haben.

Alle Infos zu unseren Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige finden Sie unter [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)





Ihr fünftägiger Achtsamkeits-Bildungsurlaub an der Ostseeküste vom 15. bis 19. April 2024

# Schöpfen Sie neue Lebenskraft

Stressbedingte und chronische Erkrankungen nehmen zu. Sie erklären einen Teil der vielen Frühverrentungen und Rehabilitationsmaßnahmen bereits bei jüngeren Menschen. Gleichzeitig machen Diskussionen über eine längere Lebensalterszeit und unsere sich rasant verändernde Welt klar, dass Entspannung nicht zu erwarten ist. Damit Arbeitnehmende bis ins hohe Alter leistungsfähig und mit Freude im Beruf bleiben, braucht es nachhaltige Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Die Stiftungsfamilie hat auf diesen Bedarf einen stärkenden Bildungsurlaub aus Bewegung, Naturerlebnis und Entspannung zugeschnitten.

## Wo Erholung zu Hause ist

Versorgt werden Sie als Teilnehmende in unserem BSW-Hotel Alter Bahnhof im ehemaligen Seefahrer- und Fischerdorf Prerow an der Ostsee. Das Dorf ist von ausgedehnten Salzwiesen und seichten Boddengewässern umgeben, die einen aufregenden Kontrast zum kraftvollen Grün des urwüchsigen Darßwalds bilden. Das über 100 Jahre alte Original-Bahnhofsgebäude versprüht ein historisches, warmes Ambiente. Erst 2023 haben wir das Gebäude renoviert. Es befindet sich in unmittelbarer Nähe zum malerischen Ostseestrand mit feinem, weißem Sand, der sich über ganze fünf Kilometer erstreckt.

## Bausteine für Lebensenergie

Wenn Sie nun denken, dass sich bereits damit gut vom Familien- und Berufsalltag abschalten lässt, freuen Sie sich auf die zusätzliche Lebensenergie, die Sie aus unserem Programm schöpfen werden. Als wichtiger Bestandteil des Stressmanagements

gehört tägliche Bewegung in motivierender Gesellschaft zu Ihrem Bildungsurlaub in Prerow. Die Bewegungseinheiten sind an Ihr Leistungsniveau angepasst und steigern Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Dazu stärken Sie das Immunsystem und beugen geistigen Erkrankungen und Burn-out vor.

## Positiv und gefestigt

Wann haben Sie mit Ihren Gedanken zum letzten Mal nur im Hier und Jetzt Zeit verbracht? Hier haben Sie die Gelegenheit, diesen Zustand über Fantasiereisen einzuüben. Die Aufenthalte in unserem Inneren erlauben es, einen geistigen Rückzugsort zu schaffen, der als Kraftquelle und Oase der Ruhe dient. Mit gezielten Körper- und Entspannungsübungen widmen wir uns darüber hinaus unserem Atem, der in hektischen Phasen als Stabilisator dient. Begleitet werden Sie in den fünf Tagen von zwei erfahrenen Trainerinnen für Achtsamkeit im Arbeitsraum Natur.

Mit Stressmanagement, Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit erfahren und spüren Sie, was Ihre persönlichen Kraftquellen sind. Die individuellen Bausteine zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und Lebensfreude nehmen Sie danach mit in Ihren Alltag. Jetzt noch schnell über unser Reisezentrum informieren und buchen. Tel.: 0821 2427-300, E-Mail: [reservierung@stiftungsfamilie.de](mailto:reservierung@stiftungsfamilie.de)

Bringen Sie den Stein mit unseren Impuls-Webinaren ins Rollen: Gleich anmelden unter [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



# Impulse fürs Leben

Das Leben weiß immer wieder mit einem bunten Strauß an Themen und Herausforderungen zu überraschen: Gefühlt ist es noch nicht lange her, dass man sich durch die Anträge für Elterngeld und Elternzeit gekämpft hat, schon argumentiert man mit dem Nachwuchs am Esstisch um Kopf und Kragen, warum Schokoküsse kein Abendessen sind. Wie soll das in der Pubertät erst werden? Auf der Arbeit sind derweil zwei neue Teammitglieder einzuarbeiten, vier Wochen vor dem Projekt-Kick-off. Höchste Zeit, alles etwas gelassener anzugehen. Aber wie? Ach, und auf Instagram wirbt ein Tagesschau-Sprecher neuerdings für Finanzanlageprodukte. Ist da etwa Künstliche Intelligenz im Spiel? Na, das Thema hat gerade noch gefehlt.

## So kommen Sie weiter

Zugegeben, die Gedankengänge in unserer Einleitung mögen wirr erscheinen. Aber bestimmt kennen Sie das, wenn das Kopfkino seinen eigenen Film spielt und die Themen unseres Alltags dafür als Handlung aneinanderreicht – oder durcheinanderwirft. Da ist es schön zu wissen, an wen wir uns wenden können, wenn es einmal nicht vorangehen will. Schließlich genügt es oft, den Einstieg in ein Thema zu finden und zu erfahren, wo wir alle nötigen Informationen erhalten. Genau mit diesem Gedanken ist die Webinar-Reihe Projekt Leben der Stiftungsfamilie auch in diesem Jahr an den Start gegangen: um den Stein für die Themen ins Rollen zu bringen, die Sie beschäftigen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme. Melden Sie sich gleich an!

## Projekt Leben: Webinare 2024

- KI und Social Media: Was ist wirklich echt?  
13.03.2024 | 19:00 bis 20:00 Uhr
- So schützen Sie sich vor Trickbetrug  
23.04.2024 | 17:00 bis 18:00 Uhr
- Tipps zur Testamentsgestaltung und wie Sie mit dem Erbe Gutes tun  
16.05.2024 | 16:00 bis 17:00 Uhr
- Essen mit Kindern: Gesunde Lebensmittel schmackhaft machen  
04.06.2024 | 09:00 bis 10:00 Uhr
- Nächster Halt Ruhestand: Wie der Übergang gelingt  
21.06.2024 | 10:00 bis 11:00 Uhr
- Pubertät: Wenn Eltern anfangen, schwierig zu werden  
19.09.2024 | 19:00 bis 20:00 Uhr
- Gelassenheit im hektischen Joballtag  
08.10.2024 | 19:00 bis 20:00 Uhr
- Elternzeit und Elterngeld kurz und kompakt  
29.10.2024 | 12:30 bis 13:45 Uhr
- Familie und Beruf mit Teilzeit vereinbaren  
21.11.2024 | 19:00 bis 20:00 Uhr
- Mit innerer Balance durch die Weihnachtszeit  
02.12.2024 | 12:30 bis 13:30 Uhr



Gemeinsam mit anderen macht das Elternsein mehr Spaß – und wird durch Austausch und gute Gesellschaft obendrein einfacher. Alle Termine unserer Elternnetzwerke:

[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



## Das Elternsein erleichtern

Seinem Kind eine gute Mama oder ein guter Papa zu sein, gehört zu den schönsten Aufgaben im Leben, aber auch zu denen mit großer Verantwortung. Bei allen Ansprüchen an sich selbst sollten Eltern darauf achten, sich nicht zu überfordern: Einem Kind alles zu geben, was es zum Aufwachsen braucht, kann niemand allein schaffen. Mit gutem Gewissen dürfen Eltern daher Hilfe in Anspruch nehmen und sich das Leben mit dem Wissen anderer Mamas und Papas leichter machen.

### Unterstützung erhalten ...

Allerdings kann es Jahre dauern, um ein stabiles Netzwerk aus Bekannten und Freundschaften aufzubauen. Auch fällt es nicht jedem Menschen leicht, auf Eltern aus dem Kindergarten oder dem Sportverein zuzugehen. Als Erleichterung hat die Stiftungsfamilie ihren Elternnetzwerken mit vielen Angeboten neues Leben eingehaucht. Teil des Programms sind bundesweit stattfindende Ausflüge, digitale Infovorträge und gemeinsame Familienwochenenden.

### ... und Erfahrung weitergeben

Über 400 Elternteile hatten sich schon nach kurzer Zeit angemeldet. „Viele Mamas und Papas freuen sich über den Austausch mit anderen Eltern, und die Kinder sind begeistert über neue Freundinnen und Freunde zum Spielen. Eine gute Gelegenheit in diesem Jahr sind übrigens die Familienwochenenden an verschiedenen Standorten – für die es noch freie Plätze gibt“, sagt die Elternnetzwerk-Koordinatorin Anne Bunk von der Stiftungsfamilie.

## Urlaub für alle

In unseren Hotels und Ferienwohnungen möchten wir Familien aus der Bahnbranche vom Kleinkind bis zu den Großeltern einen erholsamen und unbeschwerten Urlaub ermöglichen, ohne dass sie dafür in die Ferne schweifen müssen. Und das zu moderaten Preisen, damit sich in heutigen Zeiten und auch künftig viele Menschen diese wichtige, gemeinsame Auszeit leisten können.

### Vom Enkel bis zur Oma

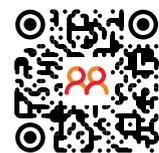
Die Freizeitwünsche von Eltern, Kindern und vielleicht auch noch Oma und Opa unter einen Hut zu bringen, kann dann am Frühstückstisch trotzdem zu Diskussionen führen. Das teure und auf Massentourismus ausgelegte All-inclusive-Hotel mit Animation und Party bis in die Nacht bleibt als Lösung aber wohl ungeeignet. Ohnehin sind auch unsere zwölf Hotels und rund 300 Ferienwohnungen in ganz Deutschland für verschiedenste Interessen ausgestattet – von Abenteuer über Naturerlebnis und Spielzimmer bis Wellness.

### Wo Kinder lernen

Mit der Kinder-Uni gibt es ein weiteres, unter unseren Gästen sehr beliebtes Format. Und hier kommen wirklich alle auf ihre Kosten: Während der Nachwuchs in professionell angeleiteten, halbtägigen Workshops zu wechselnden Themen seine Neugier auslebt, haben die Großen etwas „We-Time“. Anschließend ist die Freizeitfrage schnell beantwortet, dank vieler Ausflugsmöglichkeiten in nahe gelegene Städte, Freizeitparks und vielem mehr. Unser Tipp: Probieren geht über Studieren.

In der Kinder-Uni vom 23. bis 26. März (BSW-Hotel Isarwinkel) produzieren junge Kreative einen eigenen Podcast, und vom 25. bis 28. Oktober (BSW-Erlebnishotel Festenburg) erstellen Kinder aus Zeichnungen oder Bildern Stop-Motion-Videos.

[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



# Sinnstiftend vererben

Wenn Familie und Freundeskreis entsprechend bedacht sind oder es kein direktes soziales Umfeld mehr gibt, dann stellt sich vielen Menschen die Frage, an wen sie vererben können – jemanden, dem man vertraut und bei dem man weiß, dass das Geld gut aufgehoben ist und sinnvoll eingesetzt werden kann. Vielen ist es wichtig, ein letztes Geschenk an die Welt zu geben und damit Bleibendes zu schaffen. Hier bieten sich Institutionen, Vereine oder Stiftungen an.

## Ein herzliches Dankeschön

„Die Stiftung EWH erhält regelmäßig Erbschaften und Vermächtnisse“, erklärt Christiane Schwab-George von der Stiftungsfamilie. „Dafür sind wir sehr dankbar. Es ist immer berührend für uns, denn es zeigt, dass Menschen uns vertrauen und wissen, dass wir mit dem Geld wirklich Gutes tun. Es gibt Menschen im Bahnbereich, die ein hartes Schicksal haben und deren Leid wir durch finanzielle Mittel zumindest etwas lindern können.“ Dazu kommt, dass die mildtätige Stiftung EWH keine Erbschaftssteuer zahlen muss – es bleibt also jeder Euro erhalten.

## Bleibendes schaffen

Im letzten Jahr hat die Stiftung EWH ein besonders großzügiges Erbe von einer Hamburgerin erhalten, die fast hundert Jahre alt geworden ist. Sie hat einen Betrag im unteren sechsstelligen Bereich vererbt. Ein anderes Erbe kam vor einiger Zeit von einem Waisen, dem es wichtig war, die in seiner Kindheit erfahrene Unterstützung weiterzugeben. Häufig sind dies die Gründe,

warum die Stiftung EWH Erbschaften erhält: um etwas weiterzugeben an Menschen, die möglicherweise ein ähnliches Los im Leben haben. Sinnstiftend tätig zu werden über den eigenen Tod hinaus – und so auf eine Art für immer zu bleiben.

## Testamentsgestaltung

Es fällt schwer, sich diesem Thema zu widmen, aber so oder so sollten wir alle es tun: ein Testament machen. Wie das geht und wie Sie in Ihrem Letzten Willen einen guten Zweck berücksichtigen können, das erfahren Sie am 16. Mai in unserem Online-Seminar „Tipps zur Testamentsgestaltung und wie Sie mit dem Erbe Gutes tun“ aus unserer Projekt Leben-Reihe. Expertin Susanne Anger, Sprecherin der Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“, erklärt alles, was Sie wissen müssen, mit praxisnahen Tipps und beantwortet im Anschluss an ihren Vortrag gerne weiterführende Fragen. Die Initiative ist ein Zusammenschluss von 25 namhaften gemeinnützigen Organisationen und Stiftungen.



# Sie machen uns zur Familie

In einer Gemeinschaft, in der alle füreinander da sind, können Menschen in der Sicherheit leben, dass ihnen jemand zur Seite steht, wenn es nötig ist. Das gilt im Kleinen wie im Großen: Wenn ein guter Rat hilft, einen festgefahrenen Streit aufzulösen oder wenn durch einen Unfall oder eine Krankheit nichts mehr ist, wie es war. Weil Sie als Mitglieder die Stiftungsfamilie zu so einer Gemeinschaft machen, sind Aktionen wie unser Weihnachts-Wunschbaum und unsere Spendenaufrufe so erfolgreich – und können dort wirken, wo es wirklich nötig ist.

## Strahlende Kinderaugen

Vor Weihnachten haben Sie uns einmal mehr sprachlos gemacht: Sie haben alle rund 600 Wünsche erfüllt, die uns für den digitalen Wunschbaum erreicht hatten. Ziel unserer jährlichen Aktion ist es, Weihnachtswünsche von Kindern zu erfüllen. Schon wenige Tage, nachdem die Aktion auf unserer Website veröffentlicht war, hatten sich für alle Wünsche Geschenkepatinnen und -paten gefunden.

## Freude für Jung und Alt

„Für uns war das Jahr mit hohen Kosten für Wohnen, Mobilität und Lebensmittel schwierig“, erzählt Marianne aus der Nähe von Hamburg. „Lukas, mein neunjähriger Sohn, hat mir wegen seiner Spielfiguren lange in den Ohren gelegen (lacht). Dank dem Wunschbaum freut er sich jetzt darauf, sie seinen Freunden zeigen zu können.“ Für Sadia aus Köln war es ebenso ein gelungenes Fest, dank Spiele-Heiligabend mit der ganzen Familie – und dank ihrer ersten Armbanduhr: „Uhrlesen habe ich in der Schule gelernt. Jetzt kann ich immer gucken, wann die große Pause anfängt“, freut sich das achtjährige Mädchen.



Sie bewegen etwas: Rund 600 Weihnachtswünsche von Kindern sind dank Ihrer Unterstützung in Erfüllung gegangen. Und die Spenden aus der DBplus-Weihnachtstombola kommen Menschen in herausfordernden Situationen zugute.



## Wunschbaum und Weihnachtstombola

Der Wunschbaum gehört zu den Höhepunkten in der Stiftungsfamilie, sagt Steffi Meyer, die den Bereich Fundraising und Spenden betreut. „Die Aktion ist besonders, weil sie viele Familien gleichzeitig erreicht. Herzlich Danke sagen wollen wir auch denen, die unsere Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützt haben, nachdem alle Kinderwünsche erfüllt waren.“ Viel bewirkt haben Sie auch bei der Weihnachtstombola der DBplus-Partner, für die Sie in Hamburg und Schleswig-Holstein über 7.000 Lose gekauft haben. Einen Teil der Erlöse konnte Steffi Meyer (siehe Foto: 3. v. r.) bei der Abschlussveranstaltung am 30. November in Hamburg entgegennehmen. Das Geld fließt in die sozialen Projekte der Stiftung EWH.

„Der direkte Austausch  
auf Augenhöhe ist mir  
am wichtigsten“



Seit März 2022 ist Tina Krogmann Geschäftsführerin Personal- und Arbeitsdirektorin bei der DB Sicherheit. Im Sommer des gleichen Jahres kam die ehrenamtliche Berufung in den Gesamtvorstand der Stiftungsfamilie dazu. Die Juristin pendelt regelmäßig zwischen ihrem Geburts- und Wohnort Frankfurt am Main und Berlin – mindestens: Denn der energiegeladenen 45-Jährigen ist der direkte Kontakt mit den operativ arbeitenden Kolleginnen und Kollegen so wichtig, dass sie eigentlich immer irgendwo in Deutschland steckt. Wir haben uns mit Tina Krogmann darüber unterhalten, warum es ihr eine Herzensangelegenheit ist, sich mit denjenigen auszutauschen, deren Job die Sicherheit ist.

### Wie und wann kamen Sie zur Deutschen Bahn?

Bevor ich zur Deutschen Bahn gekommen bin, habe ich für eine englische Beratung erst ein Jahr in London und dann in Frankfurt am Main gearbeitet. Danach wollte ich wieder 100 Prozent arbeitsrechtlich tätig sein und fing im Februar 2009 im Bereich Beschäftigungsbedingungen, damals bei DB Vertrieb, an.

### Was gehört zu Ihren Aufgabenfeldern?

Als Geschäftsführerin Personal und Arbeitsdirektorin gehören zu meinen Aufgaben Operatives Personalmanagement, Arbeitsrecht, Personalcontrolling und -entwicklung, Führungskräftebetreuung und Gesundheitsmanagement.

### Wie kann man sich einen typischen Arbeitstag bei Ihnen vorstellen?

Einen typischen Arbeitstag gibt es bei mir eigentlich nicht. Eine mehr oder wenige typische Arbeitswoche ist u.a. geprägt von regelmäßigen Jours fixes mit meinem Team, Steuerungskreisen, diversen Ausschüssen, Abstimmungsterminen mit meinen Geschäftsführungskolleginnen und -kollegen und Terminen mit unseren Interessensvertretungen. Außerdem bin ich fast jede Woche geschäftlich in ganz Deutschland unterwegs. Ich will so oft wie möglich mit den Menschen ins Gespräch kommen und die Stimmung vor Ort auffangen. Langweilig wird es also nie.

### Was macht Ihnen am meisten Spaß bei Ihrer Arbeit?

Dass ich etwas bewegen kann! Am meisten Spaß machen mir meine Termine vor Ort in den Regionalbereichen, wenn ich mit den operativen Kolleginnen und Kollegen z. B. auf Streife gehe und mir deren Arbeits(all)tag ansehen und miterleben darf. Ich finde es sehr wichtig, dass wir als HR-Bereich nah am Kunden – den Führungskräften und Mitarbeitenden – sind und deren Arbeit nicht nur verstehen, sondern uns auch selbst ein Bild davon machen. Gerade unsere operativen Kolleginnen und Kollegen, die vornehmlich auf den Zügen, in den Bahnhöfen und im Empfangsbereich an vielen DB-Standorten für Sicherheit sorgen, haben meine höchste Wertschätzung. Ich setze mich dafür ein, dass ihre Arbeit noch mehr als bisher gesehen und gewürdigt wird und wir sie dabei unterstützen, ihre Herausforderungen zu bewältigen.

### Das passt gut zum Portfolio der Stiftungsfamilie, oder?

Ja, genau! Ich hatte gleich zu Beginn meiner Tätigkeit bei der Deutschen Bahn von der Stiftungsfamilie gehört und fand die Idee, dass frühere und jetzige Bahnmitarbeitende füreinander einstehen, einzigartig. Gerade für unsere Mitarbeitenden im operativen Bereich bei der DB Sicherheit sind die sozialen Ange-

bote wirklich toll! Ich will die Stiftungsfamilie noch bekannter bei uns im Unternehmen machen – und in der gesamten Bahnwelt.

### Setzen Sie sich deshalb auch ehrenamtlich im Gesamtvorstand der Stiftungsfamilie ein?

Definitiv! Die Stiftungen BSW und EWH sind so wertvoll für die Bahnfamilie, und ich möchte gerne meinen Teil dazu beitragen, dass deren Unterstützungen dort ankommen, wo sie gebraucht werden. Ich denke, dass man gerade als Führungskraft im Personalbereich über seinen „normalen Job“ hinaus eine soziale Verantwortung hat. Die Mitgliedschaft im Gesamtvorstand der Stiftungsfamilie ist für mich eine tolle Gelegenheit, diese auch auszuüben, sich aktiv für das Wohl anderer einzusetzen und einen positiven Beitrag zur Gesellschaft zu leisten.

### Was ist Ihnen persönlich wichtig?

Mein Mann, meine Familie und meine Freunde. Ich möchte so viel Zeit wie möglich mit ihnen verbringen. Außerdem sind mir Menschen wichtig – beruflich wie privat. Wenn man hinschaut und zuhört, dann kann man viel lernen, finde ich. So hat mich mein (leider vor einigen Jahren verstorbener) Opa sehr geprägt und mir viel beigebracht. Er war einer der intelligentesten und lustigsten Menschen, die ich jemals kennengelernt habe.

### Was machen Sie am liebsten in Ihrer Freizeit?

Reisen! Andere Menschen und Kulturen kennenzulernen, erweitert meinen Horizont und macht einfach richtig viel Spaß. Auch fremde Länder bzw. Landschaften zu entdecken, finde ich sehr spannend.

### Haben Sie Ihre nächste Reise schon geplant?

Ich würde wahnsinnig gerne einmal die Berggorillas im Bwindi-Nationalpark in Uganda sehen, von denen es leider nur noch sehr wenige gibt. Bisher konnte ich aber weder meinen Mann noch meine beste Freundin davon überzeugen, das mit mir zu machen. 😊

### Welche Erfindung hätten Sie gerne gemacht?

Ganz klar: Netflix!

**Wir bedanken uns herzlich für das inspirierende Gespräch, liebe Tina Krogmann, und hoffen, es in Kürze fortzusetzen. Da das zeitlich eng werden könnte, weil Sie so viel unterwegs sind, lassen Sie uns doch mal über diese Gorillasache reden: Wir wären dabei und halten auch unerschrocken die Brillen fest, versprochen!**





# Emotionales Essen und Genuss

Früher wurde gegessen, um zu überleben. Heutzutage gibt es neben dem Hunger viele andere Gründe, aus denen gegessen wird. Das können unter anderem Gewohnheiten und feste Essenszeiten, Langeweile, Stress, Ärger und Frust, Belohnung oder auch Müdigkeit sein. Und genau hier sind wir beim Thema „Emotionales Essen“ angelangt.

## Was heißt „Emotionales Essen“?

Beim emotionalen Essen isst man, ohne dass echter Hunger besteht. Man hofft, negative Gefühle durch die Nahrungsaufnahme kompensieren zu können. Leider heben die Naschereien nur kurzfristig die Stimmung und schon bald meldet sich das schlechte Gewissen. Das Gefühl und die eigentliche Ursache dahinter werden aber nicht bekämpft.

## Eigene Essgewohnheiten erkennen

Um diese Essgewohnheit zu durchbrechen, benötigt man Energie und Geduld – dies gelingt nicht von heute auf morgen. Zu Beginn ist es wichtig, die Gründe für die Nahrungsaufnahme zu erkennen. Beobachten Sie sich selbst – erkennen Sie die Gefühle, die Sie umtreiben, wenn Sie nicht aus Hunger essen. Dabei kann Ihnen ein Ess-Gefühlstagebuch helfen. Dort notieren Sie sich bei jeder Mahlzeit, jedem Snack, warum Sie gegessen haben – Ehrlichkeit zu sich selbst ist dabei sehr wichtig! So kann es gelingen, Stressoren, wie beispielsweise Beziehungsprobleme,

Ärger auf der Arbeit oder eigenen Leistungsdruck, rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden.

## Essen aus Langeweile

Essen Sie eher aus Langeweile, liegt es auf der Hand – suchen Sie sich eine andere Beschäftigung. Legen Sie sich zum Beispiel eine Box an, in die Sie Zettel mit verschiedenen Aktivitäten legen. Dies können Hobbys sein, aber auch Dinge, die im Haushalt anliegen. Wenn Sie dann in der Situation sind, in der Sie zur Schokolade greifen wollen, greifen Sie stattdessen in die Box. Was Sie notiert haben, üben Sie nun aus. Und hoffentlich verschwindet der Drang nach der Schokolade von allein.

## Essen mit Genuss

Selbstverständlich müssen Sie nicht auf Genuss verzichten. Aber lassen Sie den Genuss wirklich Genuss sein. Wenn Sie etwas essen – sei es aus Hunger oder Appetit – machen Sie dies mit voller Aufmerksamkeit (kein Handy, Fernseher oder andere Ablenkung) und lassen Sie sich Zeit. Nur so kann Ihr Gehirn den Genuss voll erleben. Dann ist auch das Stück Kuchen am Nachmittag kein Problem.

Noch mehr Informationen zum emotionalen Essen finden Sie im Internet unter [www.bahn-bkk.de/emotionales-essen](http://www.bahn-bkk.de/emotionales-essen)

**BAHN BKK**



# Barrierefreier Urlaub



Mobilitätseingeschränkten Personen ermöglicht die Stiftungsfamilie ein besonderes, um 50 Prozent bezuschusstes Reiseangebot. Jetzt informieren unter [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)

Nachhaltige Erholung zu fördern, ist eine der Kernaufgaben der Stiftungsfamilie. Die Bedürfnisse unserer Mitglieder haben wir im Blick und bieten selbstverständlich auch Menschen mit Behinderung die Möglichkeit, eine unbeschwerte und erlebnisreiche Auszeit vom Alltag zu verbringen. Möglich wird dies mit unserem Partnerhotel im romantischen Städtchen Rheinsberg in Brandenburg. Das Seehotel hat sich auf die Bedürfnisse von Gästen spezialisiert, die ihren Alltag beispielsweise im Rollstuhl verbringen oder wegen einer anderweitigen Behinderung Wert auf eine angepasste Umgebung legen.

Das Hotel liegt am Ufer des Grienericksees inmitten der märkischen Landschaft mit mehr als 50 Seen, Waldgebieten und Orten, die darauf warten, erkundet zu werden. Hausintern stehen eine Kegelbahn mit Kegelhilfe, ein Fitnessraum, ein Hallenbad

sowie zwei Saunen zur Verfügung. Die über 100 Einzel- und Doppelzimmer sowie die drei Familienzimmer sind komplett barrierefrei. Zusätzlich ist eine ambulante Pflege und Assistenz vor Ort möglich.

## So funktioniert's

Die Erholungsaufenthalte im Seehotel Rheinsberg mit Halbpension fördern wir mit 50 Prozent des Reisepreises. Bezuschusst wird der Gesamtreisepreis für maximal zwei Personen. Um den Zuschuss zu erhalten, stellen Sie vor Reisebeginn einen Antrag, der die Hilfeberechtigung gemäß § 53 der Abgabenordnung belegt. Nach der Bewilligung buchen Sie Ihre Reise direkt im Seehotel und reichen uns nach dem Aufenthalt Ihre Urlaubsrechnungen ein.

# Bergsteigen per Zug

Bis 2015 hat Hartmut Berntßen den Vertrieb der Stiftungsfamilie hauptamtlich mitgestaltet, dann verabschiedete er sich in den wohlverdienten Ruhestand. Der Kontakt zur Stiftungsfamilie ist geblieben: Schon kurze Zeit später legte er bei einer unserer Exklusiv-Flusskreuzfahrten als Reisebegleiter ab. Die neue Aufgabe bereitet dem Weseler so viel Spaß, dass er bis heute viele weitere Reisen begleitet hat, beispielsweise nach Griechenland, in unser BSW-Hotel Villa Dürkopp in Bad Salzungen und an den Gardasee.

## „Besser geht es nicht“

Die jüngste Reise unter dem Titel „Schweiz für Bahnsinnige“ im Spätsommer des vergangenen Jahres hat es Hartmut Berntßen und den Mitgereisten aber so sehr angetan, dass er die vielen lobenden Worte in einem Brief an unser Reisezentrum festgehalten hat: „Diese Exklusivreise war eine wahnsinnig schöne und perfekt geplante Tour. Dem Kommentar einer mitgereisten Amerikanerin während der Schifffahrt auf dem Thunersee kann ich mich nur anschließen: What a paradise!“

Tatsächlich reiht sich vom Ausgangspunkt Chur in der Schweiz bis zum Jungfrauoch auf 3.464 Metern viele Höhepunkte aneinander. So gab es von Fahrten mit verschiedensten Zugtypen wie dem Glacier Express und dem Alpine Classic Pullmann Express Ausflüge mit der Brienz Rothorn Dampfzahnradbahn sowie eine Abfahrt mit Europas modernster Seilbahn. Hartmut Berntßen: „Mehr passt nicht in acht Tage.“



„Diese Exklusivreise muss eins zu eins wieder angeboten werden“, sagen Reisebegleiter Hartmut Berntßen und seine Reisegäste. Informationen über unser diesjähriges achttägiges „Schweiz für Bahnsinnige“: Gabriele Pfaller, Tel.: 0821 2427-443, E-Mail: [reisezentrum@stiftungsfamilie.de](mailto:reisezentrum@stiftungsfamilie.de)

# Sauna für Neulinge



Neben dem BSW-Hotel Ahlbeck kommen Sie auch in diesen BSW-Hotels in Saunagenuss: im Hubertus-Park, im Isarwinkel, im Seestern, im Dünenhotel Alt-Rantum, im Hotel Lindenbach, in der Villa Dürkopp, in unserem Schwarzwaldhotel sowie in der Weißen Elster. Und im Erlebnishotel Festenburg gibt's eine finnische Sauna noch obendrauf!

Beim Saunieren scheiden sich die Geister: Die einen finden es prima, die anderen nicht. Gründe für einen Saunabesuch gibt es genug, die wollen wir Ihnen hier nicht aufzählen. Nur so viel: Regelmäßig zu saunieren, ist gut für Körper und Geist. Diesem Fakt konnte sich auch eine Gästin des BSW-Hotels Ahlbeck nicht entziehen und wagte sich unerschrocken ins bisher Unbekannte.

Ich will ehrlich sein: Sauna fand ich immer schon doof. Warum sollte ich mich nackt (!) in einen viel zu kleinen und völlig überhitzten Raum neben einen ebenfalls nackten Fremden auf eine ungemütliche Holzbank setzen wollen, um eine Ewigkeit vor mich hin zu schwitzen und die ganze lange Zeit einen moralisch unbedenklichen Punkt am Boden fixieren? Und dabei sollte ich entspannen? Pffffff!

Doch dann wurde ich herausgefordert: „Du traust dich nur nicht“, sagte man mir. Ich mich nicht trauen? Das kann ja gar nicht sein! Also nutzte ich in meinem letzten Urlaub im BSW-Hotel Ahlbeck die Chance. Schließlich war da der gesamte Wellnessbereich neu und es war nicht viel los. Wie zufällig schlenderte ich – im Badeanzug auf dem Weg zum Schwimmbad – mal vorbei. Nur mal kurz gucken ...

Nachdem das gar nicht so bedrohlich wirkte, beschloss ich, am nächsten Tag den Versuch zu wagen. Ich also raus aus den Klamotten und rein in den echt flauschigen Bademantel, den ich dort ausleihen konnte. Noch 'n Saunatuch geschnappt und in zeitlicher Randlage (hoffentlich ist da niemand außer mir!) nach unten geschlappt. Schock: Da war jemand drin! Oje! Oje, oje!

Äußerlich in Starre verfallend und innerlich intensiv nachdenkend, stand ich vor der Kabine. Und überlegte. Und entschied, die letzte Hürde zu überwinden. Da ich mich vorher selbstredend mit den gängigen Saunaregeln vertraut gemacht hatte, wusste ich ja zumindest theoretisch, worauf ich zu achten hatte. Tür auf, ich rein, Tür zu – und mein Saunawunder geschah: Ich fühlte mich sofort einfach nur wohl und aufgehoben und warm und rundherum kuschelig. Blöd, dass ich als Anfängerin nach zehn Minuten schon wieder in die kalte Welt zurückmusste.

Und die Moral von der Geschichte? Sie wissen es längst: Immer mal was Neues auszuprobieren, tut immer gut.

# „Ich mach einfach mal“

Sie waren schon einmal im schönen BSW-Inselhotel Rote Erde auf Borkum? Dann wissen Sie vermutlich, dass man mit Renate Wahnschaff bei einem echten Ostfriesentee hervorragend über dies und das schnacken kann. Die Hotelleiterin schätzt ihre täglichen drei Tassen mit Kluntje und Wulkje, wenn es die Zeit erlaubt – und davon wird sie hoffentlich zukünftig reichlich haben: Die Mutter eines Sohnes und einer Tochter verabschiedet sich nämlich nach über 40 Jahren (Dienstjubiläum war am 9. April 2021) in den Ruhestand. Wir haben uns mit ihr über ihre beruflichen Anfänge unterhalten ... bzw. wollten das tun, hatten jedoch die ostfriesische Zurückhaltung weit unterschätzt. Was das heißt? Lesen Sie selbst!

## Lernkurve

Wir setzen also Wasser auf und bereiten auch sonst alles vor, was man zur ostfriesischen Teekultur benötigt, begrüßen Renate Wahnschaff herzlich zum Interview und bitten sie, einfach mal ein bisschen was über sich zu erzählen. Und warten. Dann ein „Ich will mich gerne drücken.“ Und ein „Von mir gibt's nicht viel zu erzählen.“ Zack!, da trifft uns die Erkenntnis: Die 64-Jährige kommt ja aus Norddeutschland, da ist ein Moin! bekanntlich schon geschmückt genug. Zumindest, wenn es darum geht, von sich selbst zu reden.

## Eine Frau, ein Wort

Na gut, denken wir uns, dann klönen wir erst einmal über anderes, kommen immer mal wieder auf Renate Wahnschaffs Biografie zurück, trinken ein Schlückchen Tee und sammeln fleißig die persönlichen Brotkrumen auf, die wir im Verlauf des Interviews erhalten: Geboren 1959 – Ausbildung zur staatlich geprüften Hauswirtschaftsleiterin in Oldenburg: ein Jahr Praktikum in einem Altenpflegeheim, danach zwei Jahre Fachschule – Ein halbes Jahr in der Jugendherberge Hannover – Wechsel in die Betriebskantine des Bundesbahn-Sozialwerks im Hauptbahnhof Hannover – Seit Juli 1986 im Hotel Rote Erde als Wirtschaftsleiterin und stellvertretende Hotelleiterin – Im Juli 2005 Abschlussprüfung zur Hotelfachfrau, ein halbes Jahr später Ausbildungseignung – Seit 2009 Hotelleiterin. Der Rest ist Geschichte, wie man so schön sagt. Und die wird jetzt,

was das Hotel betrifft, vom bisherigen Stellvertreter Tobias Rück weitergeschrieben.

## Und was ist mit Tee?

Und dann kam es doch noch, das Aus-dem-Nähkästchen-Plaudern: Als 2016 die Rote Erde vollständig umgebaut wurde, traf man sich zu viert, um zu besprechen, was aus dem Leuchtturm im großen Speisesaal werden möge. „Der war wirklich unübersehbar, so mochte ich ihn nicht“, gibt Renate Wahnschaff zu. „Ich hatte noch einen Mitstreiter an meiner Seite; die anderen beiden wollten, dass das Trum bleibt. Also war Überzeugungsarbeit gefragt – die mir schließlich zu später Stunde gelungen ist.“ Wir haben Renate Wahnschaff hoch und heilig versprochen, zu behaupten, dass bei dieser Unterredung ausschließlich Tee getrunken wurde. Und wir würden doch niemals lügen. 😊

Wir ziehen unseren Hut vor der Frau, die nach Borkum kam, als ihr Sohn gerade mal vier Monate alt war. Zwar kannte Renate Wahnschaff das Hotel schon, weil die Schwester einer Schulfreundin, mit der sie heute noch Kontakt hat, in den 1980er-Jahren als Wirtschaftsleiterin dort gearbeitet und sie einmal auf einen Besuch eingeladen hatte, aber wir finden das trotzdem ganz schön mutig. „War schon okay“, so die unangefregte Rückschau der 64-Jährigen. „Wasser um mich rum ist immer gut und das mit der Wohnung hat damals auch geklappt.“ Na dann, liebe Renate Wahnschaff (und weil wir echte Plappermäulchen sind): Moin, moin!



Renate Wahnschaff

„Danke allen Gästen sowie allen Kolleginnen und Kollegen für die vielen schönen, nie langweiligen Jahre!“

Renate Wahnschaff



# „Da kann man nicht meckern“



Peter Daszko mit Hündin Lucy

Dieses größte Lob, das ein Ostwestfale zu vergeben hat, gibt uns Peter Daszko aus Bielefeld. Denn er war mit seiner Frau und Hündin Lucy in unseren Ferienwohnungen Wyk auf Föhr – und hatte eben so rein gar nichts zu meckern. Hier ein kleiner Reisebericht.

„Lucy war mit ihrer Familie über Silvester im Haus Jolle in Wyk auf Föhr – einer ‚böllerfreien‘ Insel zum Jahreswechsel – fast jedenfalls! An alles hatte Birgit Nissen, die Leiterin der Ferienwohnungen, gemeinsam mit ihrem Team gedacht. Wasser- und Fressnapf, Kotbeutel für das große Geschäft standen bereit. Auch der Sekt für die Großen zur Begrüßung des neuen Jahres fehlte nicht. Super, alles bestens! Urlaub beginnt, wenn die

Fähre der Wyker-Dampfschiff-Reederei in Dagebüll Mole erreicht ist. Im Bordrestaurant kann man dann durchatmen und sich auf die nächsten Tage freuen. Das Wetter an der Nordsee wechselte zwischen Sonne, Regen und stürmischem Wind, auch ein bisschen Schnee fehlte nicht. In jedem Fall können Mensch und Hund jetzt bequem zusammen abschalten und sich vom Alltagsstress erholen.“

Übrigens dürfen Sie Ihre Fellnase nicht nur mit nach Wyk nehmen, sondern ebenfalls in einige weitere BSW-Häuser. Infos darüber gibt es auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)

## Faszination Bahn im Bild

Mit Führungen, Vorträgen und ganz viel Eisenbahn zum Anfassen begeistert der Tag der Schiene seit seiner Premiere im Jahr 2022 zehntausende Menschen für die Bahnbranche. An der zweiten Auflage der Veranstaltung im vergangenen Jahr hat sich erneut auch die Stiftungsfamilie beteiligt. Und wie hätten wir die Faszination Bahn am besten darstellen können als über Bilder? Für unseren bundesweiten Fotowettbewerb unter dem Motto Sicherheit und Zukunft der Bahn haben uns auf unseren Aufruf hin zahlreiche Einsendungen aus der ganzen Branche erreicht. Wir bedanken uns herzlich für die große Resonanz und die vielseitigen Motive!

Um die Fotos einem großen Publikum zugänglich zu machen, hat die Stiftungsfamilie gemeinsam mit der DEVK eine Ausstellung organisiert. Gezeigt wurden die 40 besten Bilder, juriiert von fachkundigen Mitarbeitenden der DEVK, ab Herbst im BSW-Hotel Villa Dürkopp in Bad Salzuflen und bereits davor in der DEVK-Hauptgeschäftsstelle in Köln. Dort fand am 15. Dezember auch die Ehrung der drei bestplatzierten Fotografen statt. Von den Werken unserer drei Gewinner-Fotografen (im Bild von links: Rainer Petermann – 2. Platz, Dominic Peterson – 1. Platz und Alberto Bonomini – 3. Platz) waren die Verantwortlichen



um den DEVK-Vorstandsvorsitzenden Gottfried Rübmann so begeistert, dass diese von der Versicherung erworben wurden.

Herausragende Fotografie erwartet Sie auch bei unserer diesjährigen Bundesfoto-Ausstellung vom 26. bis 27. April im BSW-Hotel Isarwinkel. Auf dem Programm stehen auch eine historisch-kulinarische Stadtführung und ein Workshop zur Foto-Bearbeitung. Infos und Buchung: [www.bsw-foto.de](http://www.bsw-foto.de)



Jetzt für den  
Wettbewerb der  
30. Bundeskunst-Ausstellung  
bewerben oder Aufenthalt vom  
6. bis 9. Juni in Bad Salzuflen buchen:  
[www.bsw-kunst.de](http://www.bsw-kunst.de)



# Stelldichein mit der Kunst

Die Bildende Kunst in der Stiftungsfamilie lädt mit großer Vorfreude zur Teilnahme am Wettbewerb der 30. Bundeskunst-Ausstellung ein. Die Werke werden vom 6. Juni bis 9. September 2024 ausgestellt. Schauplatz des hochklassigen Events ist kein geringerer als die geschichtsträchtige Jugendstilvilla Dürkopp in Bad Salzuflen. Auch Kunstinteressierten, die nicht am Wettbewerb teilnehmen, bietet die Stiftungsfamilie ein abwechslungsreiches Programm zum Anschauen, Mitmachen und Erleben.

## Von Gemälde bis Skulptur

„Die Bundeskunstausstellung ist die bundesweit bedeutendste Kunstveranstaltung der Stiftungsfamilie“, sagt Barbara Sciesinski von der Stiftungsfamilie, die die Ausstellung mit dem Fachbereich Kunst unter Leitung von Klaus Klein koordiniert. „Wir freuen uns auf eine hochklassige Mischung aus Gemälden, Skulpturen und Plastiken. Bei der letzten Ausstellung im Jahr 2022 konnten wir eine imposante Sammlung aus rund 200 Exponaten vorstellen“, so Barbara Sciesinski. Bewerben können sich Kunstschaffende noch bis zum 19. April 2024. Unsere Ausschreibung richtet sich über Kunstgruppen und einzelne Stiftungsfamilienmitglieder hinaus auch an Künstlerinnen und Künstler, die eine Mitgliedschaft anstreben.

## Diskussionen, Vorträge und Workshops

Auch für Kunstliebhaberinnen und -liebhaber, die nicht am Wettbewerb teilnehmen möchten, lohnt es sich, den Haupt-Event vom 6. bis 9. Juni in Bad Salzuflen

vorzumerken. Im stilvollen Rahmen der Villa Dürkopp erwarten unsere Gäste inspirierende Vorträge und Gelegenheiten zum fachlichen Austausch. Darüber hinaus bietet ein dreitägiger Kunst-Marktplatz spannende Workshops zu den The-

men Intuition und Farbe, Holzbildhauerei, Kalligrafie, Wachsmalerei, Airbrush und Tape Art. Vor allem bei Letzteren können Kreative Disziplinen ausprobieren oder Erfahrungen vertiefen.

## Neues ausprobieren

Als Beispiel dient Workshop-Leiterin Natalie Gill selbst. Bei der Stiftungsfamilie ist sie als Assistentin des Geschäftsführenden Vorstands tätig, in Bad Salzuflen wird sie den Tape Art-Workshop gestalten. Trotz ihrer Erfahrung mit dem Trend bezeichnet sie sich als Novizin, zumindest im Vergleich mit ihrer restlichen Kreativ-Vita: „Ich arbeite schon lange mit Spachtel und Acryl auf Leinwand. Aber schon immer ist vor mir wenig sicher, was sich restaurieren, anmalen oder anderweitig gestalten lässt“, sagt die gebürtige Lausitzerin lachend. „Ich entwickle unheimlich gerne Projekte und bin gespannt, welche Ideen die Teilnehmenden mitbringen. Ich freue mich auf drei spannende Tage und alle Werke, die wir entstehen lassen.“



Natalie Gill



# Eisenbahn in der DNA

In der Verkehrsbranche haben die DEVK Versicherungen ihren Ursprung. Gegründet von Eisenbahnern für Eisenbahner, hält sie bis heute all denen den Rücken frei, die sich für nachhaltige Mobilität einsetzen. Ein Blick auf die Wurzeln der DEVK.

Die DEVK hat ihren Ursprung tief im Herzen in der deutschen Eisenbahngeschichte. Vor über 135 Jahren revolutionieren Dampflokomotiven das Transportwesen. Für die Beschäftigten der Eisenbahngesellschaften bedeutet dieser Fortschritt tagtäglich harte körperliche Arbeit. Sie verlegen ein Netz aus Stahl, graben sich durch Berge und befeuern Lokomotiven mit Kohle.

## Schutz für die Eisenbahnfamilie

Die Arbeit ist lebensgefährlich, soziale Absicherung gibt es nicht. So entstehen solidarische Sterbekassen und Hilfsvereine. Die Eisenbahner zahlen monatlich einen Teil ihres Lohns ein und können im Ernstfall auf die Unterstützung ihrer Gemeinschaft zählen. Am 1. April 1886 gründen sie die Deutsche Eisenbahn Versicherungskasse (DEVK).

## Die DEVK als Wegbegleiterin

Bis heute ist die DEVK ein Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit, bei dem die Mitglieder aus der Verkehrsbranche mitbestimmen. Die Vereinsmitglieder profitieren nicht nur von preiswerten Konditionen, sondern auch von attraktiven Zusatzleistungen und einem Versicherungsschutz, der auf ihre beruf-

lichen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Als betriebliche Sozialeinrichtung der Deutschen Bahn und DBplus-Partner hat die DEVK alle Menschen im Fokus, die Deutschland mobil halten.

## Gemeinsam stark in die Zukunft

In einer Zeit, in der die Verkehrsbranche vor neuen Herausforderungen steht und der Bedarf an qualifiziertem Personal stetig wächst, bleibt die DEVK ein verlässlicher Partner und setzt sich aktiv für die Zukunft der Branche und ihre Beschäftigten ein. Sie ist die erste Adresse, wenn es um Fragen der persönlichen und beruflichen Absicherung geht – egal ob in der Auto-, Rechtsschutz-, Hausrat-, Unfall- oder Gebäudeversicherung. Mit bundesweit rund 1.200 Geschäftsstellen und 19 Regionaldirektionen sind die DEVK-Expertinnen und -Experten immer in der Nähe.



Weitere Informationen zur DEVK im Spiegel der Zeit finden Sie unter [www.bahn.devk.de/](http://www.bahn.devk.de/) geschichte



# Suche

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

Deutsche Reichsbahn! Bahnhof Wittenberge, suche Fotos vom Dienstraum oder von der Aufsicht. Suche Befehlsstab (DR-Signalkelle) und Schulterstücke ab Reichsbahndirektor. Kontakt: 0175 6003599 oder zp9a@aol.com

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

## KONTAKT

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

# Biete

## Bücher, Bilder etc.

34 Bücher der „Deutschen Buchgemeinschaft“ in Kunstleder eingebunden und Titel in Goldschrift im Topzustand (wie neu)! gegen Zusende-Gebühr zu verschenken. Bei Interesse bin ich unter Tel. 06841 89141 zu erreichen. Eine Liste der Buchtitel würde ich Ihnen online zukommen lassen.

Bahnbetriebswerk Leipzig Hbf West, Broschüre 75 Jahre Jubiläum. H. Wischmann, Tel.: 02325 584842

## Modelleisenbahn

Märklin H0 Auflösung: 150 Wagen, Loks, Zubehör und sehr viele Märklin-Ersatzteile einzeln zu verkaufen. Eine Liste mit 12 Seiten sende ich gerne zu. E-Mail: d.benkendorf@gmx.de oder 02754 212581

## Sonstiges

Verschenke div. „Give-aways“ der Deutschen Bundesbahn (seit ca. 1980) und Deutschen Bahn (z. B. Kofferanhänger ICE, Feuerzeuge, Schlüsselanhänger, Streichholzbriefchen etc.) gegen eine Spende an den EWH.

Anfragen an: dietz-gudrun@web.de

Sammlertreffen für Eisenbahnantiquitäten (Lampen, Schilder, Uniformen, Literatur) am Sonntag, den 17. März 2024 von 10 bis 16 Uhr im Preußenmuseum Minden, Simeonsplatz 12. Info über Tel.: 05731 1531051 oder 0571 77233.

Zu verschenken: Den früheren Zugbegleiter Ihr Reiseplan der DB Bahn, 300 Stück. M. Göke, E-Mail: manni0908@outlook.de

Diverse Eisenbahner-Dienstmützen zu verkaufen, Preis VS. Tel.: 06408 63608

Fabrikschilder von LEW 1985, 1969, 1984, 1964, 1970, 1976, 1981, 1962, 1966, 1967, 1971, 1989, 1965, 1986, 1978, 15243, 13631, 18456, AEG 21506, LOB 1962, 1965, 1969, 1975, 1961, 1959, 1970, V10C 1964, 1965, 1969, 1963, MDK 160/1 1968, 404/63/1 1967, 204 1970, EDK 80/2 1976+1980 1 1987, TGK 2-31 1977 + 1989, Mein. 1986. Totos und Dias von MRCE, PKP, Captrain, Spitzke, Metrans, 2BSK, Railpool, ELL, Rurtalbahn, MGW, CD, ITL, Die-Lei GmbH, Go-Ahead, Rail Invest, HGK, RBH, RTB Cargo, DB, aKiem, Lotos, MWB, Flixtrain, Hupac, DR, TXLogistik, MÄV, BTMVN, Hectorrail, Rotrac, Siemens, ATLU, CFL, STAP, abellio, EVB, SETG, Press, EGP, WestfalenBahn, Locon, Strabag, SBB-Cargo, Infrateuna, Schwebbau, ODEG, Nationalexpress, GBW, Krebs, DB-AG, Robel, Netz Notfalltechnik/Instandhaltung, KGT, Lokotrans, Railadventure, Liebherr, Lagro, GleisFrei, BUG, Wittenfeld, VTC, Transwaggon, KFZ, FrenzelBau, Zephir, SPL, Terberg, BVG, WAB, Bombardier, WLE, Integro, MEG, LEG, ASF, TCDD, Tram, KVB, AKN, RailsystemSRP, HEI CON, EUROPOOL, HVLE, Schaufele, PEB, BAHNLOGISTK24, EBS, TRG, WFL, ADAM, BBL, Dehn+Dehn, Alstom, raildox, HGB, ITB, CLR, AHG, Traingula, ESF, L+W, AMP, MTEG u. a. Auch Tausch. Guther, An den Eichen 7b, 14513 Tetow

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



## KONTAKT

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

# Menschen verbinden

Ich bin eine Witwe, also eine Frau, 70 Jahre alt und suche Brieffreunde. Jeder kann mir schreiben, aber bitte nur in deutscher Sprache. Ich würde mich wirklich sehr freuen, wenn ich auf diesem Wege neue Brieffreunde bekomme.  
**Stichwort: Hamburg/01**

Für unsere Töchter (2 und 4 Jahre alt) sind wir auf der Suche nach Bonusgroßeltern, die uns ab und zu mit der Betreuung unserer Kinder unterstützen wollen. Vielleicht gibt es ja im Raum Hannover (wir wohnen relativ zentral) Leute, die bereits im Ruhestand sind und Lust haben, mit unseren Mädels Zeit zu verbringen. Die beiden singen, tanzen, basteln & verkleiden sich gerne, sind aber auch gerne draußen an der frischen Luft und in Bewegung.  
**Stichwort: Bonusgroßeltern/01**

Respektvolle, gepflegte, zuverlässige, ehrliche, treue, sportliche, 58-jährige Frau, die weder raucht noch trinkt, schlank, niveauvoll und ein Familienmensch ist, sucht zwecks Partnerschaft einen sympathischen Herren zwischen 59–65 Jahre alt. Bei Interesse bitte nur seriöse Zuschriften mit Bild, gerne aus dem Raum Bremen.  
**Stichwort: Bremen/01**

Bin Witwe, 65 Jahre, und habe viele Interessen. Trage Brille und sonst bin ich fit. Würde mich über eine Nachricht freuen.  
**Stichwort: Osnabrücker Land/01**

DB-Witwe, 73 Jahre, humorvoll und noch einigermaßen fit, sucht einen sehr gepflegten und liebevollen Mann bis 75 Jahre.  
**Stichwort: Rhein-Neckar-Kreis/01**

Suche meine Reisebegleitung vom 07.09. bis 14.09.2023 vom BSW-Hotel Weiße Elster in Bad Elster.  
**Stichwort: Bubikopf/01**

Manchmal flüstert das Glück: „Nun bist du dran“. Witwe, 84, 161/60, NR. Meine Hobbys sind Reisen, Spaziergänge usw. Mein Partner soll ehrlich und treu sein, eine Schulter zum Anlehnen sein, eine Hand, die mich führt, haben. Lebe im Ruhrgebiet. Wer möchte mich aus dieser Umgebung kennenlernen?  
**Stichwort: Heide/01**

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





# Warum Unfallfragebögen wichtig sind

Unfälle sind per Definition Ereignisse, die sich nicht vorhersehen lassen. Sie passieren aber – leider. Allzu häufig ist dann der Verunfallte der Meinung, dass er selbst für das schmerzliche Missgeschick verantwortlich sei. Oft trägt der Geschädigte tatsächlich aber gar nicht die Verantwortung für diesen Schadensfall.

## Das Ausfüllen von Unfallfragebögen ist wichtig für alle

Es können nämlich zum Beispiel Produktionsfehler bei Leitern oder schlecht verlegte Gehwegplatten sein, die zu Unfällen führen. Im Herbst rutscht man auf Laub aus oder wird durch herabgefallene Äste verletzt, die vom Verkehrspflichtigen hätten beseitigt werden müssen. Daher ist das Ausfüllen eines Unfallfragebogens für die jeweilige Krankenversicherung von großer Bedeutung. Denn erst dann können sich die Fachleute im Regress den Vorgang vornehmen, um schließlich festzustellen, wie es eigentlich zu dem Schadensfall kommen konnte und ob ein Dritter den Schaden zu verantworten hat. Dann kann der Schadensersatzanspruch beim Schädiger geltend gemacht und meist erfolgreich durchgesetzt werden.

## Wer den Schaden hat, ...

... der kann auch in Bezug auf die bei einem Unfall erlittenen Verletzungen darauf vertrauen, dass die Krankenversorgung der Bundesbahnbeamten (KVB) oder das Bundeseisenbahnvermögen (BEV) als Dienstherr im Rahmen ihrer gesetzlichen Aufgabe der Verpflichtung nachkommen und die Kosten des Geschädigten nach den Vorgaben in Satzung, Tarif oder Gesetz erstatten. Durch den sogenannten „Förderungsübergang“ werden KVB und BEV jedoch ohne weiteres Zutun per Gesetz oder Abtretung in die Lage versetzt, die an den Geschädigten gezahlten Leistungen beim Schädiger einzufordern.

Die Regressgruppen müssen sich auch mit sogenannten Suizidschadensfällen befassen. Jährlich kommt es zu etwa 800

bis 1.000 Suizidereignissen, an denen Beamte des BEV als Triebfahrzeugführer beteiligt sind. Im Jahr 2023 waren bei den Regressgruppen von KVB und BEV etwa 40 Prozent aller aufgegriffenen Schadensfälle aufgrund solcher Suizidereignisse zu bearbeiten. Neben den schweren menschlichen Leiden, die meist hinter einem Suizid verborgen sind, sind es die Triebfahrzeugführer, die durch diese tragischen Vorfälle körperliche, vor allem jedoch seelische Schäden erleiden, die zu krankheitsbedingten Ausfällen, oft aber auch zur vorzeitigen Zuruhesetzung führen. Die Regressgruppen sind in allen diesen Fällen auf die Informationen der Unfallbeteiligten angewiesen und bedienen sich oft der Akten von Polizei oder der Staatsanwaltschaften.

Aber auch bei vermeintlich unbedeutenden Unfällen können Sie uns helfen, wenn Sie uns einen sorgfältig ausgefüllten Unfallfragebogen zusenden. Nur dann besteht die Möglichkeit, dass die Kolleginnen und Kollegen im Regress die Sachlage richtig bewerten und berechnete Ansprüche beim Schädiger geltend machen.

Dass sich Ihre und unsere gemeinsamen Bemühungen letztendlich in barer Münze auszahlen, lässt sich daran erkennen, dass allein im Geschäftsjahr 2023 für das BEV und die KVB Einnahmen aus Ersatzansprüchen in Höhe von rund sieben Millionen Euro erzielt wurden. Unser gemeinsamer Einsatz zahlt sich somit für den Steuerzahler sowie die Mitglieder der KVB aus.



# Information zur Meldung der Vorsorgeaufwendungen an die Finanzverwaltung (ZfA-Meldung)

Nach den geltenden steuerrechtlichen Bestimmungen melden die Versicherungsträger jährlich die Höhe der im jeweiligen Beitragsjahr geleisteten Beiträge zur Kranken- und gesetzlichen sowie privaten Pflegeversicherung je Mitglied über die Zentrale Zulagenstelle für Altersvermögen (ZfA) an die Finanzverwaltung. Alle an die ZfA gemeldeten Daten müssen den Mitgliedern mitgeteilt werden.

Diese gesetzlich vorgeschriebenen Bescheinigungen werden für die Beiträge der Krankenversorgung für das Jahr 2023 von der Krankenversorgung der Bundesbahnbeamten (KVB) an deren Mitglieder Ende Februar 2024 versandt. Ein vorheriger Versand ist nicht möglich. Wir bitten daher, von Rückfragen zum Versand der Unterlagen abzusehen.

Beachten Sie bitte, dass bei der Einkommensteuer nur diejenigen Beiträge vollumfänglich berücksichtigt werden können, die der Basisabsicherung entsprechen. Da im Rahmen der Mitgliedschaft in der KVB auch Leistungen bezuschusst werden, die über die Basisabsicherung hinausgehen (z. B. Chefarztbehandlung), fällt der in der Bescheinigung für die Basisabsicherung ausgewiesene Betrag niedriger aus als Ihre tatsächlich geleisteten KVB-Beiträge.

Bei bestehender Restkostenversicherung bescheinigt der jeweilige Versicherungsträger, z. B. AXA oder Generali, ergänzend die dort geleisteten Beiträge, die dann mit den Beiträgen zur KVB zusammen die Basisabsicherung insgesamt abbilden.

Die Gemeinschaft privater Versicherungsunternehmen (GPV) übermittelt die Daten zur Pflegeversicherung eigenständig. Der Versand der dazugehörigen Bescheinigungen erfolgt in der Regel Mitte Februar.

Fragen zur einkommensteuerlichen Würdigung der Beiträge bitten wir mit Ihrem Steuerberater oder dem für Sie zuständigen Finanzamt zu klären, da dieses für die Einkommensteuerfestsetzung zuständig ist.

## Hinweis

Die Inhalte auf den Seiten 30 bis 31 werden von der Krankenversorgung der Bundesbahnbeamten (KVB) verfasst. Auskünfte darüber erteilen Ihnen gern die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der KVB unter der Rufnummer 069 24703-0 oder per E-Mail an [info@kvb.bund.de](mailto:info@kvb.bund.de). Weitere Informationen finden Sie unter [www.kvb.bund.de](http://www.kvb.bund.de)



Exklusiv-Reisen

**DA MUSS ICH MIT!**

## Vietnam – Faszination Südostasien

**EXKLUSIV-REISE**

**Termin: 23.10.–03.11.24**

**AB 2.944 EURO**

Entdecken Sie ein Land, das auch heute noch die Faszination des „Alten Asiens“ besitzt. Erleben Sie mit uns die koloniale Atmosphäre von Hanoi und des einstigen Saigons, besuchen die sagenhafte Halong-Bucht und lassen sich von der altehrwürdigen Kaiserstadt Hue und der amphibischen Welt des Mekongdeltas begeistern. Nach einer Rundreise der ganz besonderen Art im Stile unserer Exklusiv-Reisen können Sie optional noch eine erholsame Badeverlängerung mit drei Nächten im Strandhotel buchen.

- Flüge mit Vietnam Airlines in der Economy-Class von Frankfurt/M. nach Hanoi und zurück von Ho-Chi-Minh-Stadt via Hanoi nach Frankfurt inkl. Gebühren
- Inlandsflüge von Hanoi nach Hue und von Da Nang nach Ho-Chi-Minh-Stadt
- Transfers laut Reiseverlauf
- Rundreise laut Reiseverlauf im klimatisierten Reisebus
- 9 Übernachtungen in 4-Sterne-Hotels (Landeskategorie)
- 9x Frühstück, 3x Mittagessen sowie 9x Abendessen inklusive ein Glas Softdrink, Wasser oder Bier
- Besichtigungsprogramm gemäß Reiseverlauf inklusive Eintrittsgeldern
- örtliche, Deutsch sprechende Reiseleitung
- BSW-Reisebegleitung durch Siegfried Neumann

Preis pro Person:

DZ: 2.944 € | EZ: 3.299 €

Veranstalter DER Touristik Deutschland GmbH

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