

03|2025

# STIFTUNGSFAMILIE

DAS MAGAZIN DER STIFTUNGEN BSW UND EWH

---

**In Balance mit der  
Stiftungsfamilie**

Seiten 4 bis 7

**Gemeinsam stark im  
Pflegealltag**

Seite 19

**Digitaler Durchblick**

Seite 24



**STIFTUNGSFAMILIE**  
BSW & EWH



In Balance mit der Stiftungsfamilie  
Seite 4



Familie und Beruf leichter vereinbaren  
Seite 11

<b>In Balance mit der Stiftungsfamilie</b> . . . . .	Seite	4
<b>Männer, die allein erziehen</b> . . . . .	Seite	8
<b>Für starke Familien</b> . . . . .	Seite	9
<b>Wenn aus zweien drei werden</b> . . . . .	Seite	10
<b>Familie und Beruf leichter vereinbaren</b> . . . . .	Seite	11
<b>Dieser Urlaub macht schlau</b> . . . . .	Seite	12
<b>Hinein ins Leben</b> . . . . .	Seite	13
<b>Helfen Sie mit Ihrer Spende</b> . . . . .	Seite	14
<b>Bald geht's los</b> . . . . .	Seite	14
<b>Haus mit Geschichte</b> . . . . .	Seite	15
<b>Guter Schutz für treue Begleiter</b> . . . . .	Seite	17
<b>Die Kraft der Gruppe</b> . . . . .	Seite	18
<b>Gemeinsam stark im Pflegealltag</b> . . . . .	Seite	19
<b>Auf Schock folgt Betrug</b> . . . . .	Seite	20
<b>Was von mir bleibt</b> . . . . .	Seite	21
<b>Statt einsam zu sein: aktiv werden</b> . . . . .	Seite	22
<b>Freundschaft per Telefon</b> . . . . .	Seite	23
<b>Mitgliedschaft für Ihre Kinder und Enkel</b> . . . . .	Seite	23
<b>Digitaler Durchblick</b> . . . . .	Seite	24
<b>Was uns bewegt</b> . . . . .	Seite	25
<b>„Ich brauche Wände zum Vollmalen“</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:  
Reisezentrum, Telefon: 0821 2427-300

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

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

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

Mehr Infos zu der Stiftungsfamilie:  
www.stiftungsfamilie.de

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

Redaktion: Tim Bugenhagen, Michael Buyer und Adrienne Hinze

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

Fotos: Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW), zplusz, iStockphoto, privat,  
Lumos sp – 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: November 2025

# Liebe Leserinnen und Leser,

wann fühlen Sie sich lebendig, genießen Ihr Dasein und freuen sich Ihres Lebens? Sie würden vielleicht antworten: Familie, Freundschaft, Sicherheit, Gesundheit, Hobbys ... Für mich gehören schöne Erlebnisse auf jeden Fall dazu – die schönsten sind meist kleine Momente: im Schatten sitzen und die Gedanken laufen lassen, das unbeschwernte Lachen eines Kindes, ein wirklich unterhaltendes Buch, ein gutes Konzert, ein inspirierendes Gespräch.

Letztens bin ich im beruflichen Kontext einer Bekannten begegnet. Wir hatten uns lange nicht gesehen. Sie erzählte, dass ihr Vater schon vor vielen Jahren gestorben sei und ihre Mutter nochmals ein spätes Glück gefunden habe. Diese lernte ihren heutigen Ehemann doch tatsächlich in einem unserer Hotels kennen. Ein zufälliges Aufeinandertreffen und es kommt Liebe dabei heraus. Wie schön!

Ich mag es, dass die Hotels und Ferienwohnungen Orte der Begegnung sind. Denn das ist die Idee der Stiftungsfamilie: Wir schaffen gute Momente, wir lassen uns zur rechten Zeit auch mal in Ruhe und wir teilen die Schicksalsschläge, die leider (auch) zum Leben gehören.

Die Stiftungsfamilie sorgt für die Bahnbeschäftigten – und dies in guter Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsmanagement der



Vorsitzender des Geschäftsführenden Vorstands

Deutschen Bahn. So zahlen viele unserer Leistungen auf die Gesundheitsförderung, Rehabilitation und Prävention ein. Uns ist wichtig, genau darauf zu hören, was gebraucht wird – um unseren Teil dazuzugeben, damit wir Lebensfreude bis ins hohe Alter genießen können.

Herzlichst  
Ihr Siegfried Moog

## Unsere Social-Media-Welt

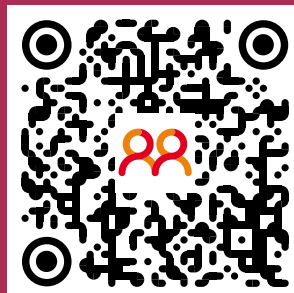
Entdecken Sie unsere spannenden Social-Media-Kanäle und verpassen Sie keine Neuigkeiten mehr!



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

## Gutes tun und spenden

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



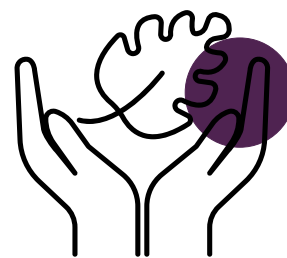
Stiftung EWH  
Sparda-Bank West eG  
IBAN DE98 3606 0591 0207 0807 08  
BIC GENODED1SPE

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

**ERHOLUNG,  
ENTSPANNUNG,  
STÄRKUNG**



# In Balance mit der Stiftungsfamilie



Bahnbeschäftigte leisten viel – oft in Wechselschichten, unter Zeitdruck und mit hoher Verantwortung. Dazu kommt die individuelle Situation: das Jonglieren mit den verschiedensten familiären Interessen, den Alltag stemmen, Freundschaften pflegen ... Körperlich und psychisch in Balance zu bleiben, ist da für viele eine echte Herausforderung – ganz zu schweigen davon, einfach mal Zeit für sich zu haben.

Der Deutschen Bahn liegt die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden sehr am Herzen – und dies weit über die Gesundheitswoche hinaus. Die Stiftungsfamilie unterstützt mit Angeboten rund um Erholung, Entspannung und Stärkung für die ganze Familie: von der Prävention über Kuraufenthalte bis hin zur psychosozialen Beratung. Und natürlich sind unsere Hotels und Ferienwohnungen von den malerischen Bergen im Süden Deutschlands bis zu den weitläufigen Küsten an Nord- und Ostsee ideale Wohlfühlorte für Leib und Seele. Denn Gesundheit ist kein Luxus, sondern die Grundlage für ein gutes Leben – im Job wie privat.

Für die Zeit nach dem aktiven Berufsleben bieten wir ein buntes Kultur- und Freizeitprogramm: Denn Gemeinschaft stärkt mental und physisch. Wussten Sie, dass wir sogar länger leben, wenn wir Zusammenzeit verbringen? Na ja, vielleicht nicht immer. 😊 Außerdem machen gemeinsame Erlebnisse doch viel mehr Spaß, oder? Das sehen auch unsere jungen Mitglieder so, die im DB Youngster-Programm zugleich inhaltsstark und partytauglich auf die Zukunft vorbereitet werden. Und wenn sie ihre Ausbildung abgeschlossen haben, bietet das brandneue My Generation Network der Stiftungsfamilie beste Begleitung in der Rushhour des Lebens.

Stress kann verschiedenste Ursachen haben: Überforderung, finanzielle Sorgen, Krankheiten, Schicksalsschläge, Einsamkeit ... Stress macht krank. Die Stiftungsfamilie bietet verschiedenste Möglichkeiten, damit Stress gar nicht erst entsteht – oder schnell in seine Schranken verwiesen wird.



**DB-Beschäftigte aufgepasst:**  
Jetzt auf DB Planet den  
gesundBleiben-Newsletter  
abonnieren und den Blog auf  
Gesundheit & Soziales gleich  
mit dazu!

**„Besser könnte es mir gar nicht gehen“**

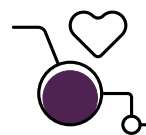
Hand aufs Herz: Wann haben Sie das zum letzten Mal gesagt – und auch wirklich gemeint? Irgendwo drückt doch immer der Schuh, oder? Und auch wenn wir uns vornehmen, optimistisch zu sein, so schleicht sich doch schnell der eine oder andere Ächzer ein. Unsere Projekt Leben-Webinare geben positive Impulse für nahezu jede Situation: beispielsweise am 4. September zum gelungenen Gang in den Ruhestand oder am 1. Oktober zu stabilen Familienfinanzen.

**Sonne – Insel – Kur mit Kind(ern)**

Unsere dreiwöchigen Mutter-/Vater-Kind-Kuren auf der Sonneninsel Usedom unterstützen Sie mit präventiven Maßnahmen dabei, gesundheitlich vorzuzusorgen und Ihren Erziehungs-



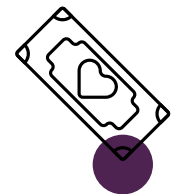
aufgaben besser gewachsen zu sein. Sie sind Mutter oder Vater zweier oder mehrerer Kinder? Dann beantragen Sie jetzt noch schnell Ihre Kur bei Ihrer Krankenkasse und reservieren bei uns nach der Bewilligung vom 11. November bis 2. Dezember 2025 oder vom 2. bis 23. Dezember 2025! Als Aktionsgeschenk erhalten Sie einen Reisegutschein für zwei Übernachtungen und zwei Personen in unseren Hotels oder Ferienwohnungen. Übrigens: In den BSW-Häusern urlaube Ihre Kinder bis 15 Jahre kostenfrei.



**Barrierefrei? Na klar!**

Im Seehotel Rheinsberg, Deutschlands größtem barrierefreien Hotel am Ufer des Grienericksees, sind alle Zimmer und Appartements, die Bereiche für Sport- und Freizeitaktivitäten und das Restaurant mit Seeterrasse großzügig, komfortabel und natürlich barrierefrei ausgestattet. Zusätzlich gibt's ambulante Pflege und Assistenz vor

Ort. Auch die stiftungseigenen Hotels und Ferienwohnungen sind für Menschen mit eingeschränkter Mobilität gut nutzbar. Fast alle Häuser haben einen Aufzug und es gibt sogar einige barrierefreie Unterkünfte.



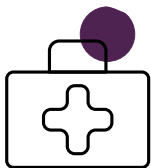
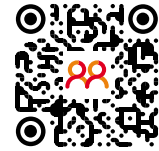
**Ebbe in der Kasse?**

So sehr Sie sich auch bemühen: Es wird einfach an allen Ecken und Enden knapp. Für Menschen mit geringem finanziellen Spielraum halten wir unseren Reisezuschuss bereit. Darüber hinaus unterstützen wir beispielsweise Alleinerziehende mit wertvollen Entlastungen, geben Kindern, zum Beispiel beim Verlust eines oder beider Elternteile, die Chance auf eine sichere Zukunft und sind bei Krankheit und Katastrophen auch finanziell da. Bei Bedarf bieten wir außerdem eine Budgetberatung an.

**Pflegefall: Was nun?**

Die Pflegeanforderungen in einer sich demografisch schnell

Alle Infos  
finden Sie auf  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)

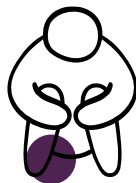


verändernden Gesellschaft steigen rapide. Davon betroffen sind nicht nur pflegende Angehörige, sondern auch Unternehmen, die sich ihrer sozialen Verantwortung und der Vereinbarkeit von Pflege und Beruf verpflichtet fühlen. Der Großteil der Pflege wird durch Angehörige übernommen – und diese stehen oft auch plötzlich vor vielen überfordernden Fragen: Was tun, wenn die Pflege innerhalb der Familie oder eines nahen Angehörigen zu organisieren ist? Was sind die ersten Schritte, woher bekomme ich Rat und welche gesetzlichen Leistungsansprüche gibt es? Neben unserer mehrtägigen Auszeit für pflegende Angehörige (2025 leider schon ausgebucht) bieten wir eine fundierte Fachberatung, Online-Pflegekurse und unsere Webinarreihe Herausforderung Pflege: Der nächste Termin ist am 17. September.

### Wenn die Last zu groß wird

Depression ist eine der häufigsten psychischen Erkrankungen: Jeder fünfte Erwachsene in Deutschland erkrankt im Verlauf seines Lebens daran. Das

Programm Peers at work bietet DB-Mitarbeitenden, die von Depression betroffen sind, niederschwellige Unterstützung. Kooperationspartner ist die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention. Das Herzstück bildet die Beratung durch kollegiale Depressionsbegleiterinnen und -begleiter, sogenannte Peers: Das sind Mitarbeitende der Deutschen Bahn, die selbst an einer Depression erkrankt waren. Sie kennen also die Situation genau, informieren über Therapien und Anlaufstel-



len und begleiten, falls nötig, in die professionelle Behandlung. Die Peers werden durch die Stiftungsfamilie geschult und fachlich unterstützt. Für DB-Führungskräfte finden regelmäßige Informationsveranstaltungen zum Programm statt.

### „Gib mir die Gelassenheit, ...“

..... Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine



vom anderen zu unterscheiden.“ Wenn das mal so einfach wäre! Sie wollen einen Schritt in diese Richtung gehen und damit dem Stress den Garaus machen? Unsere ganzheitliche Sozialberatung kennt sich mit Stressfaktoren aus und klärt gemeinsam mit Ihnen, wie Sie zur Ruhe finden. Alle diesjährigen Termine für unser fünftägiges Stressmanagementseminar im Harz sind leider schon ausgebucht, aber schauen Sie einfach immer mal auf unsere Seite oder abonnieren Sie unseren Newsletter: Dort informieren wir Sie über alle Termine 2026, sobald sie fix sind.

### Balance ist machbar

Gesund zu bleiben in einem fordernden Berufsumfeld, ist kein Selbstläufer. Die Stiftungsfamilie bietet konkrete Hilfe, wenn die Balance verloren zu gehen droht – und wertvolle Unterstützung, damit Sie gar nicht erst aus dem Gleichgewicht geraten.



Zu helfen hilft: Ihre volljährigen Kinder und Enkel können selbst Stiftungsfamilienmitglied werden – auch dann, wenn sie nicht in der Bahnbranche tätig sind. Und spenden können sie sowieso. Damit unterstützen nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihr Nach(nach)wuchs Menschen, denen es nicht so gut geht.



# Männer, die allein erziehen

Als alleinerziehender Elternteil auf die Bedürfnisse seiner Kinder einzugehen und noch eigene Wünsche im Blick zu behalten, ist schwierig – erst recht verglichen mit einer funktionierenden Paarbeziehung, in der sich zwei Erwachsene gegenseitig unterstützen, aushelfen und mitfühlen. Mit einem Eltern-Kind-Coaching für Alleinerziehende und deren Kinder hat die Stiftungsfamilie den besonderen Themen dieser Familien im April einen eigenen Raum gegeben. Dass ausschließlich Männer dabei sein würden, war Überraschung und Freude zugleich.

Jetzt den passenden  
Termin fürs Eltern-Kind-Coaching  
heraussuchen und buchen:  
telefonisch unter 0800 0600 0800  
oder per E-Mail an  
beratung@stiftungsfamilie.de

## Rat für geforderte Familien

Die Eltern-Kind-Coachings gehören seit vielen Jahren zu den stark nachgefragten Formaten der Stiftungsfamilie. Seit April und noch bis Oktober gibt es insgesamt neun Coachings. Sie finden in den stiftungseigenen Hotels im Harz, in Baiersbrunn, in Bad Tölz sowie im Kloster Bernried statt. Gemeinsam mit ausgebildeten Expertinnen und Experten entwickeln Eltern dort Lösungen für herausfordernde Situationen in der Erziehung und im Familienleben – besonders dann, wenn ein geschulter Blick von außen hilfreich sein kann.

## Eine besondere Situation

Noch spezieller ist die Situation in Familien, in denen ein Elternteil allein mit einem oder mehreren Kindern lebt, wie Marion Zindel von der Stiftungsfamilie (2. von links) weiß. Die Diplom-Pädagogin

hat das Coaching für Alleinerziehende im April mit ihrem Kollegen Arne Mangelsen (1. von links) begleitet: „Oft geht es darum, dass sich die Elternteile in der Trennungssituation erst zurechtfinden müssen. Zusätzlich wollen und müssen sie ihren Kindern Orientierung bieten, damit auch sie neue Sicherheit entwickeln. Der Umgang mit dem Ex-Partner oder der Ex-Partnerin ist ebenfalls ein Thema.“

## Väter unter sich

Geprägt war das Coaching im BSW-Erlebnishotel Festenburg von einer ganz besonderen Zusammenstellung: Obwohl in Deutschland etwa 90 Prozent der Alleinerziehenden Frauen sind, waren die fünf Teilnehmenden ausschließlich Männer: „Ich weiß nicht, ob wir so eine Konstellation einmal wieder haben werden, und natürlich ist das für den Erfolg des Coachings auch nicht wichtig. Aber trotzdem war es vor allem für die Väter selbst besonders und auch schön, sie konnten sich dadurch noch einmal besser gegenseitig bestärken“, so Marion Zindel.





Neu ab 2026: In zwei unserer Eltern-Kind-Coachings widmen wir uns speziell den Themen alleinerziehender Väter und Mütter.



# Für starke Familien

Haben Sie Stress in der Familie und wissen nicht weiter? Wenn es nicht rundläuft und Sie in den immer gleichen Konflikten landen oder jeder kleinste Anlass zu Zoff führt, hilft der geschulte Blick von außen. Ziel ist es, Erziehende in ihrer Rolle zu stärken und Spielräume für alle Familienmitglieder zu schaffen. Unsere therapeutisch und pädagogisch ausgebildeten Profis helfen Ihnen. Zur Auswahl stehen fünftägige Intensivseminare und regionale Tagesseminare in Ihrer Nähe. Die mehrtägigen Seminare finden in Hotels der Stiftungsfamilie statt, die Tagesseminare nach individueller Terminabsprache in unseren Servicebüros in Ihrer Nähe.

## Eltern-Kind-Coachings: Termine 2026

BSW-Schwarzwaldhotel Baiersbronn  
(für Alleinerziehende) 28.03. bis 01.04.2026  
04.07. bis 08.07.2026  
03.10. bis 07.10.2026

BSW-Erlebnishotel Festenburg im Harz  
20.03. bis 24.03.2026  
03.07. bis 07.07.2026  
(für Alleinerziehende) 23.10. bis 27.10.2026

BSW-Hotel Isarwinkel in Bad Tölz  
28.03. bis 01.04.2026  
08.08. bis 12.08.2026  
21.08. bis 23.08.2026

Reise für  
werdende Eltern vom  
9. bis 13. Oktober  
2025

# Wenn aus zweien drei werden

Wie verändert ein Kind das Zusammenleben? Was trägt Sie als Paar, wenn sich das Leben und die Prioritäten im Familienleben neu sortieren? Nutzen Sie unsere Reise für werdende Eltern, die stärkt, verbindet und auf das vorbereitet, was kommt.

Räumen Sie Unklarheiten beiseite und schaffen Sie Platz für Vorfreude. Die Auszeit im BSW-Schwarzwaldhotel Baiers-

bronn bietet Raum für Erholung, Rückzug und bewusste Zweisamkeit – in entspannter Atmosphäre fernab vom Alltag und mit liebevollem Carepaket auf dem Zimmer.

In einem interaktiven Impuls mit einer Paar- und Sexualberaterin sprechen wir über Nähe, Intimität, Me-Time und neue Rollen nach der Geburt – ehrlich, offen und auf Augenhöhe – und geben Raum für Fragen und den Austausch mit anderen Paaren.

Das Angebot richtet sich an Paare, die zum ersten Mal Eltern werden und sich im zweiten Trimester der Schwangerschaft befinden.



## Buchung und weitere Infos

Verena Postma  
Telefon: 0821 2427214  
E-Mail:  
[erlebnisreisen@stiftungsfamilie.de](mailto:erlebnisreisen@stiftungsfamilie.de)  
[www.stiftungsfamilie.de/freizeit/veranstaltungen](http://www.stiftungsfamilie.de/freizeit/veranstaltungen)

# Familie und Beruf leichter vereinbaren

Jetzt auf  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) den  
geeigneten Kitaplatz aussuchen –  
und gleich alle weiteren Leistungen der  
Stiftungsfamilie in puncto Kinderbetreuung  
anschauen!



Einen Krippen- oder Kindergartenplatz zu finden, ist gar nicht so einfach. Um DB-Beschäftigte in Sachen Kinderbetreuung stärker zu unterstützen, stehen deshalb in folgenden Städten Plätze bereit – organisiert und verwaltet von der Stiftungsfamilie: Berlin, Erfurt, Köln, Leipzig, München und Stuttgart. In Frankfurt am Main gibt es die englischsprachige Kita Fintosch und die DB-eigene Kita Bahnini.

## Bahninis ganz groß

In den Adlerwerken befindet sich die altersgemischte DB-Betriebskita Bahnini, unterteilt in vier U3-Gruppen (1 bis 3 Jahre) und zwei Ü3-Gruppen (ab 3 Jahre bis zum Schuleintritt), mit einem großen Platzangebot und einem tollen Außengelände. Die Öffnungszeiten sind Montag bis Freitag von 6 Uhr bis 18 Uhr und es gibt keine Ferienschlusszeiten – nur Weihnachten bis Silvester und zwei weitere Tage pro Jahr ist die Kita nicht geöffnet. Eltern zahlen lediglich den städtischen Elternbeitrag: für Kinder unter 2 Jahren sind das 198 Euro im Monat zzgl. Verpflegungs- und Pflegemittelpauschale, ab Vollendung des zweiten Lebensjahres fällt nur noch die Verpflegungs- und Pflegemittelpauschale an.

## Pädagogisches Konzept

Die Kita Bahnini arbeitet nach dem offenen Konzept „Ein Haus für alle“ und trägt das Bild vom selbstlernenden Kind (Partizipation). Es geht um das Stärken des Selbstbewusstseins, um Körper-, Umwelt- und Naturerfahrung. Außerdem legt die Kita Wert auf musikalische Früherziehung, Gestalten und Ästhetik,

Naturwissenschaft und Projektarbeit sowie auf gesunde, ausgewogene Ernährung.

## Aktionen und Projekte

Alle Aktionen und Projekte sind für die Kinder freiwillig. Es werden beispielsweise Yoga, Musikpädagogik, Singen und Instrumente, Turnen, tiergestützte Pädagogik mit Therapiehunden oder das Projekt Resilienz angeboten. Dabei haben die Kinder ein großes Mitspracherecht oder die Projekte entstehen durch ihre Wünsche. Außerdem gibt es regelmäßige Ausflüge, z. B. in Museen, in die Oper, in den Wald oder Zoo, ein wöchentliches Vorschulprogramm, Feste und Feiern sowie etwa zehn regelmäßige Elternabende im Jahr. Gleich vormerken: Natürlich wird am 21. November, dem bundesweiten Vorlesestag, auch wieder kräftig vorgelesen, ist doch klar!

## Das Bahnini-Team

Ein stabiles, vielfältiges und professionelles Team aus insgesamt 24 pädagogischen Fachkräften, Kinderpflegenden und Haushaltshilfen lebt hier Integration und Vielfalt: Menschen mit unterschiedlichen Wurzeln bilden ein buntes Team und gehen Hand in Hand. Dadurch gibt es kaum sprachliche Hürden – weder im Team noch mit den Kindern. Eine Elternbeteiligung ist durch regelmäßige Elternbeiratstreffen möglich und erwünscht.

## Fragen? Gern!

Team Betriebliche Kinderbetreuung, Telefon: 069 809076-161 und -162, E-Mail: [michaela.knief@stiftungsfamilie.de](mailto:michaela.knief@stiftungsfamilie.de) und [maren.schueller@stiftungsfamilie.de](mailto:maren.schueller@stiftungsfamilie.de)

# Dieser Urlaub macht schlau



Jetzt unsere  
Bildungsurlaube entdecken  
und vormerken lassen:  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



Die Stiftungsfamilie unterstützt Bahnbeschäftigte in vielen Bereichen und Lebenslagen, von der Pflegeberatung über Elternnetzwerke bis hin zu vielfältigen Urlaubsangeboten. Mit der Anerkennung als Bildungsträger bieten wir Berufstätigen zusätzlich die Möglichkeit, in einem Bildungsurlaub persönliche und berufliche Kompetenzen zu entdecken und weiterzuentwickeln. Dafür stehen Ihnen in den meisten Bundesländern fünf Tage pro Jahr zu. Gründe genug, diese Möglichkeit auch zu nutzen!

## Eigentlich spricht nichts dagegen . . .

Bildungsurlaube helfen, leistungsfähig und gesund zu bleiben, sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln oder sogar völlig neue Perspektiven zu entdecken. Damit spricht eigentlich alles dafür, zusammen mit der Urlaubsplanung immer auch einen interessanten Bildungsurlaub für das Folgejahr herauszusuchen. Trotzdem machen in Deutschland laut einer Schätzung des Ifo-Instituts nur rund 3,5 Prozent aller Erwerbstätigen von dieser Möglichkeit Gebrauch. Aber warum?

## ... warum machen wir es dann nicht?

Ja, wir alle haben einen vollgepackten Alltag. Eine volle To-do-Liste gehört dabei sicher zu einem der häufigsten Probleme. Aber die Steuererklärung machen wir ja auch Jahr für Jahr. Und bei der wis-

sen wir nicht einmal, ob wir am Ende nicht sogar draufzahlen. Bei einem Bildungsurlaub ist der Mehrwert sicher: durch mehr Gesundheit, die persönliche Entwicklung oder gar eine neue Fähigkeit. Außerdem: Bildungsurlaub wird zusätzlich zum Erholungsurlaub gewährt, er ist sozusagen Arbeitszeit. Wenn das mal kein guter Grund ist!

## Unsere Bildungsurlaube 2026

Motiviert? Dann lassen Sie sich von unserem vielseitigen Bildungspaket inspirieren:

- 02.–06.02.2026: Baiersbronn: Kommunikation mit Wirkung
- 02.–06.02.2026: Borkum: Bedeutung von Träumen, Zielen und Visionen
- 09.–13.03.2026: Borkum: Selbsterkenntnis und Neuorientierung am Meer
- 23.–27.03.2026: Prerow: Achtsam, bewegt und entspannt, Auszeit an der Ostsee
- 23.–27.03.2026: Bad Salzflen: Zukunftskompetenz Veränderung
- 13.–17.04.2026: Prerow: Gesundes Gehirn, entspannte Seele
- 04.–08.05.2026: Festenburg: Weisheit der Wildnis
- 15.–19.06.2026: Bad Salzflen: Einatmen, durchatmen, auftanken
- 13.–17.07.2026: Bad Tölz: Wandel gestalten, Veränderungen wagen, Krisen meistern
- 26.–30.10.2026: Baiersbronn: Kraftort Natur, Atempause im Schwarzwald
- 26.–30.10.2026: Bad Elster: Grenzen setzen, Gelassenheit ernten
- 09.–13.11.2026: Borkum: Wachstum mit Selbstwirksamkeit, innerer Stärke und Resilienz

Der Inhalt eines Bildungsurlaubs muss nicht in direktem Zusammenhang mit der beruflichen Tätigkeit stehen. In der Regel haben Arbeitnehmende dafür fünf Tage im Jahr. Die Zeit wird zusätzlich zum individuellen Erholungsurlaub vom Arbeitgeber gewährt. Die Kosten für den Kurs tragen Sie als Teilnehmende.

# Hinein ins Leben

Das neue  
My Generation Network für  
Bahnbeschäftigte bis 35! Alle Vor-  
teile kennenlernen und anmelden:  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



Die Zeit zwischen dem Berufseinstieg und Mitte 30 ist geprägt vom Aufbruch in neue Lebensabschnitte, von neuen Erfahrungen und dem Wunsch, im Job anzukommen. Trotzdem soll der Alltag nicht nur aus Arbeit und Routine bestehen. Wer etwas erleben möchte und froh ist über eine Gemeinschaft, die unterstützt, wenn es nötig ist, findet im My Generation Network der Stiftungsfamilie, was diese besondere Zeit im Leben ausmacht: Freizeithighlights sowie Raum für Austausch und persönliche Weiterentwicklung unter dem Dach einer sozialen Gemeinschaft – für Mitglieder bis 35 Jahre.

## Den Übergang erleichtern

Zwischen Schulstress, Selbstfindung und der großen Frage, wer man eigentlich sein will, ist das Leben auch in jungen Jahren alles andere als langweilig. Mit dem Berufsleben kommt die Freude über die neu gewonnene Selbstständigkeit, aber auch ein Abschnitt, der mehr Verantwortung mit sich bringt und viel Zeit beansprucht. Unterstützung bietet die Stiftungsfamilie Bahnbeschäftigten bis 35 Jahre im neuen My Generation Network: mit gemeinsamen Events vom Festival bis zur Fußballbundesliga, die Leichtigkeit bewahren und Spaß machen. Gleichzeitig gibt es Workshops und Bildungsurlaube, die auf den beginnenden Lebensabschnitt vorbereiten und dabei das in aller Regel nicht allzu üppige Budget junger Menschen berücksichtigen.

## Kostenfrei aufs Festival


Gemeinsam mit der Stiftungsfamilie geht es zu den größten Music-Acts unter freiem Himmel. Das Beste? Die Stiftungsfamilie lädt Mitglieder des My Generation Networks zur großen Party

ein! Auf dem Plan stehen angesagte Festivals in ganz Deutschland. Elektro, Rock, Hip-Hop oder Pop? The choice is yours! Wer es nicht ganz so actionreich mag und dafür lieber etwas länger unterwegs ist, wirft alternativ einen Blick auf unsere Young Travel-Reise vom 18. bis 23. Oktober 2025 auf Rügen. Die Stiftungsfamilie übernimmt auch hier die Rechnung, und zwar für Unterkunft und Verpflegung. Die Kontingente für die Festivals und die Reise sind begrenzt. Also: schnell buchen und dabei sein!

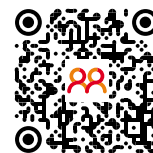
## Begleitung mit Weitblick

Aber die Stiftungsfamilie wäre nicht sie selbst, wenn sie nicht auch vorausschauen würde. Mit Bildungsurlauben und Workshops zu Themen wie Finanzen, Achtsamkeit und mentaler Gesundheit gehören zum My Generation Network viele weitere Angebote, die nicht nur das Heute leicht machen, sondern zusätzlich helfen, eigene Interessen und Fähigkeiten weiterzuentwickeln, um sich für die Zukunft aufzustellen. Welcome to the family!





Bitte helfen Sie  
mit Ihrer Spende. Einfach auf  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) spenden  
und den Verwendungszweck nicht  
vergessen: Ukrainehilfe



# Helfen Sie mit Ihrer Spende

Seit über drei Jahren leiden Menschen aus der Ukraine unter dem Angriff Russlands. Vor allem für junge Menschen ist die Situation in ihrem Heimatland beängstigend. Gemeinsam organisieren die Stiftungsfamilie, die Deutsche Bahn und die Stiftung der ukrainischen Eisenbahngesellschaft eine Erholungsreise für Kinder von Mitarbeitenden der ukrainischen Eisenbahn, die besonders belastende Erfahrungen gemacht haben. Geplant ist die Auszeit für rund 30 von ihnen vom 10. bis 30. August 2025 im BSW-Erlebnishotel Festenburg im Harz. Mit der Reise wollen die Partner einen geschützten Raum bieten, in dem Sorgen und Nöte für eine Zeit lang durch Gemeinschaft, Unbeschwertheit und neue Eindrücke in den Hintergrund rücken. Neben Ausflügen in das Miniatur Wunderland in Hamburg und zum Bundestag in Berlin sind Besuche verschiedener DB-Standorte geplant, um den jungen Menschen einen Einblick in das deutsche Eisenbahnsystem zu bieten. Die Finanzierung erfolgt über Spendengelder der Stiftung EWH. Bitte unterstützen auch Sie mit Ihrer Spende unter Angabe des Verwendungszwecks „Ukrainehilfe“. Vielen Dank!

---

## Bald geht's los

Nach Weihnachten ist ja bekanntlich vor Weihnachten. Und deshalb fangen wir quasi direkt am 1. Januar schon wieder an, unseren nächsten digitalen Wunschbaum aufzustellen – zumindest gedanklich. Und ohne Sie geht das natürlich gar nicht. Denn Sie sind diejenigen, die treu in jedem Jahr die Kosten für eines der Geschenke unserer Bahnkinder übernehmen. Dafür ein ganz herzliches Dankeschön!

### Hundertfache Freude

Mehr als 700 Wunschzettel haben uns im Rahmen der Wunschbaum-Aktion 2024 erreicht. Die Freude der kleinen Beschenkten war riesig, denn nicht für alle sind Geschenke selbstverständlich. Wir wissen, wie gern Sie dort Freude stiften, wo Kindern eine Überraschung zum Weihnachtsfest besonders guttut. Deshalb rufen wir Ihnen jetzt schon zu: Halten Sie Ihre Herzen und Augen offen! Im nächsten Magazin steht der diesjährige Wunschbaum – und Ihre Möglichkeit, Hunderten Kindern innigste Wünsche zu erfüllen.



# Haus mit Geschichte

Stellen Sie sich vor, Sie wachen in den 1950er-Jahren in einer kalten Winternacht auf und müssen das tun, was Sie nicht abgeben können. Oje! Raus aus dem Bett, rein in die Puschen, noch einen wärmenden Schal übergeworfen und schnell über den Hof aufs stille Örtchen gehuscht. Die junge Frau auf dem Foto hatte offensichtlich mehr Glück – zumindest mit der Jahres- und Tageszeit ihrer dringenden Geschäfte.

Entstanden ist dieser lustige Schnappschuss vor einigen Jahrzehnten rund um unser heutiges Hotel Hubertus-Park, vielleicht sogar im Sommer 1951, nachdem ab Januar die ersten Gäste nach Schönau an den Königssee kamen. Dieses Toilettenhäuschen könnte uns sicher die eine oder andere Geschichte über damalige Besuche erzählen, aber wir hüllen besser das Klopapi... öh! ... den Mantel des Schweigens darüber. Denn auch wenn es (noch) keine Geruchsfotos gibt, müssen wir ja nicht alles bis ins letzte Detail nachverfolgen. 😊

Das heutige Hotel selbst steht erstmals 1567 in den Büchern und hat eine illustre Historie vorzuweisen. Das Bundesbahn-Sozialwerk bringt ab 1951 sein Können in puncto Urlaub für Bahnbeschäftigte ins Haus ein und tüftelt, renoviert,



baut, erweitert. Dabei musste dann irgendwann – Sie ahnen es längst – das stille Örtchen im Garten weichen. Unser nostalgischer Blick verdrückt noch ein letztes Tränchen, bevor er sich dem Hier und Jetzt zuwendet:

91 Einzel- und Doppelzimmer oder Suiten, zum Teil barrierefrei, warten auf Sie. Und die haben sogar ihr eigenes Bad! Dazu gibt's alles, was das Herz begehrt – inklusive eines atemberaubenden Bergblicks. Feiern Sie mit uns im nächsten Jahr 75 Jahre BSW-Hotel Hubertus-Park: mit attraktiven Jubiläumsangeboten, tollen Ausflügen und Veranstaltungen sowie interessanten Programmen, beispielsweise zur Braukunst. Wir halten Sie auf dem Laufenden: in den Reisebeiheftern des Magazins, im Reisenewsletter und natürlich auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) im Reisebereich.

# JETZT TEIL DER STIFTUNGSFAMILIE WERDEN

## DIE STIFTUNGSFAMILIE

unterstütze ich ab (Datum) \_\_\_\_\_

## ANGABEN ZUR PERSON (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

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

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

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

Ich bin  berufstätig  in Rente/Pension  hinterblieben  Kind/Enkelkind

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

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

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

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

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

## SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

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

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

vom Konto des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin:

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

IBAN **D E** \_\_\_\_\_ Name des Kreditinstituts \_\_\_\_\_

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

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

Gläubiger-ID: DE78ZZZ00000082179 Mandatsreferenznummer: entspricht der Servicekartenummer

## DATENSCHUTZHINWEIS UND EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

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

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

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

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

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

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

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

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

Ort, Datum **x** \_\_\_\_\_ Unterschrift **x** \_\_\_\_\_

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

Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW) und Stiftung Eisenbahn-Waisenhort (EWH) – Servicezentrum – Bleicherufer 11  
19053 Schwerin – Telefon: 0800 2651367 – Fax: 0385 7788-933 – E-Mail: info@stiftungsfamilie.de



**STIFTUNGSFAMILIE**  
BSW & EWH





# Guter Schutz für treue Begleiter

Ob Strandspaziergang in Holland oder Freilauf im heimischen Wald: Wo Ihr Hund Abenteuer erlebt, lauern auch Haftungsrisiken. Mit der passenden Tierhalterhaftpflicht genießen Sie jede Minute – und legen Sorgen um Schadenersatz- oder Reparaturkosten einfach an die Leine.

Ferienwohnung in Kärnten, Campingbus an der Küste – Hauptsache zusammen mit dem Hund. Doch Vorsicht: In vielen Ländern gelten strengere Haftungsregeln als daheim. Zerkratzt Ihr Liebling Parkett oder zerbeißt Deko, kann der Vermieter hohe Rechnungen stellen. Prüfen Sie deshalb vor der Abreise, ob Ihr Vertrag Mietsachschäden im Ausland einschließt und der Schutz lange genug gilt. Der neue Tierhalterschutz der DEVK deckt Schäden bis zu fünf Jahre in Europa und zwei Jahre weltweit ab – so wird aus Ihrem Traumurlaub kein Kostenalbtraum.

## Leine los – Verantwortung bleibt

Auch in der Heimat heißt es: Leine ab, Nase in den Wind. Doch ein Reh, ein verlockender Duft, und schon ist der Hund verschwunden. Laut einer repräsentativen Civey-Umfrage im Auftrag der DEVK ist fast jeder dritte Hund schon einmal entlaufen. Kommt es dabei zu einem Unfall, tragen Sie als Halterin oder Halter die volle Verantwortung – auch ohne eigenes Verschulden. Die sogenannte Gefährdungshaftung macht keinen Unterschied, ob Sie aufmerksam waren oder nicht. Eine starke Haftpflichtpolice übernimmt hier sowohl den Schadenersatz als auch die oft teuren Such- und Bergungskosten.

## Millionenrisiko Straßenverkehr

Rennt ein Hund vor ein Fahrrad oder Auto, schnellen die Summen in die Höhe: ärztliche Behandlung, Schmerzensgeld, Fahrzeugreparatur, womöglich Langzeitreha. Schnell geht es um Millionenbeträge. Die DEVK sichert Sie deshalb mit einer pauschalen Deckungssumme von bis zu 50 Millionen Euro ab. Selbst behördlich angeordnete Einsätze sind mitversichert, wenn beispielsweise Einsatzkräfte die Straße sperren müssen.

## Fairer Schutz für jede Rasse

In mehreren Bundesländern ist die Tierhalterhaftpflicht bereits Pflicht. Gut so, denn jeder Hund kann im Ernstfall einen Schaden verursachen, ganz gleich ob Listenhund, Chihuahua oder Labrador. Die DEVK versichert alle Rassen und ordnet sie transparent in vier Beitragsklassen nach realem Risiko ein. Selbst Tiere, die anderswo schwer versicherbar sind, erhalten so fairen Schutz.



**DEVK**

Mehr Informationen zum Haftpflichtschutz für Hunde unter [www.devk.de/hund](http://www.devk.de/hund)

Der Austausch mit  
Menschen in ähnlicher  
Lage hilft, herausfor-  
dernde Lebenslagen zu  
bewältigen

# Die Kraft der Gruppe

Manche Sorgen und Nöte möchte man mit Menschen besprechen, die in einer ähnlichen Situation sind wie man selbst. Ob Sucht und Abhängigkeit, eine seelische Krise oder die kräftezehrende Pflege geliebter Angehöriger: In den Selbsthilfegruppen unter dem Dach der Stiftungsfamilie finden Menschen neben Zuspruch und Motivation auch einen Ort, an dem sie Kraft schöpfen können – um schwere Phasen zu durchleben oder dauerhafte Belastungen tragen zu können.

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene Wissen und Erfahrungen aus. Sie dienen der praktischen Lebenshilfe, der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation. Hier erfahren Sie mehr: [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



## Wie das Leben spielt

Manchmal ist es der plötzliche Verlust einer geliebten Person, eine gravierende Veränderung am Arbeitsplatz oder der Eintritt in den Ruhestand, der Menschen aus der vormals sicheren Bahn wirft. Ein andermal ist es, wie bei der Pflege geliebter Angehöriger, die Dauer einer kräftezehrenden Situation, die dazu führt, nicht mehr weiterzuwissen. Damit Betroffene mit diesen Belastungen nicht allein sind, gibt es in der Stiftungsfamilie neben einer professionellen Sozialberatung deutschlandweit rund 30 Selbsthilfegruppen.

## Unverzichtbares Engagement

Möglich machen dieses Angebot Menschen, die sich bereit erklären, eine Selbsthilfegruppe anzuleiten, sie aufrechtzuerhalten und zu pflegen, zuzuhören und eigene Erfahrungen weiterzugeben. Ein jährliches Treffen mit hauptamtlichen Vertreterinnen und Vertretern der Stiftungsfamilie gibt

den Gruppenleiterinnen und -leitern wiederum Gelegenheit, selbst in den Austausch zu gehen. Das Treffen hilft ihnen dabei, ihre Arbeit zu reflektieren und Anregungen zu erhalten. Fachliche Auseinandersetzungen dienen der Weiterbildung und dazu, neue Erkenntnisse und Wissen aus Forschung und Studien in die eigenen Gruppen einzutragen.

## Begleitung auf aktuellem Stand

So waren Vorträge zu Einsamkeit und Sucht sowie die Wirkweisen, psychischen und körperlichen Auswirkungen von Burn-out ebenso Teil des diesjährigen Treffens wie die Auseinandersetzung mit Gesprächstechniken und Übungen für aktives Zuhören. Bei aller angemessenen Ernsthaftigkeit gehörten Ausflüge rund um das BSW-Schwarzwalddhotel Baiersbronn aber auch auf die Agenda des Treffens – für Geselligkeit, Ausgelassenheit und die leichten Seiten des Lebens.





Hier geht's  
zur Anmeldung:  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



# Gemeinsam stark im Pflegealltag

Pflegende Angehörige leisten jeden Tag Großes – oft im Verborgenen, meist unter hoher körperlicher und emotionaler Belastung. Unsere Webinarreihe Herausforderung Pflege bietet Ihnen einen geschützten Raum, in dem Sie Ihre Sorgen teilen, Fragen stellen oder einfach nur zuhören können. Unter fachlicher Begleitung erhalten Sie wertvolle Impulse, Orientierung und konkrete Unterstützung – damit Sie gestärkt und informiert durch den Pflegealltag gehen können.

## Raum für Austausch und Verständnis

In unseren Webinaren stehen Sie im Mittelpunkt: Ihre Erfahrungen, Ihre Fragen, Ihre Herausforderungen. Die vertrauliche Atmosphäre ermöglicht es Ihnen, offen über Ihre Situation zu sprechen – ohne Druck, ohne Bewertung. Wer möchte, hört einfach nur zu und profitiert trotzdem vom Austausch mit anderen Betroffenen und von der fachlichen Expertise unserer Referentinnen und Referenten. Denn schon das Wissen, nicht allein zu sein, kann entlastend wirken.

## Orientierung und konkrete Handlungsmöglichkeiten

Ziel unserer Reihe ist es, Ihnen nicht nur zuzuhören, sondern Ihnen auch Orientierung zu geben und Lösungen aufzuzeigen. Ganz gleich, ob Sie sich am Anfang Ihrer Pflegeaufgabe befinden oder schon seit Jahren Angehörige betreuen: Wir möchten Sie mit praktischen Tipps und fundiertem Wissen dabei unterstützen, individuelle Wege im Pflegealltag zu finden. So erhalten Sie mehr Sicherheit im Umgang mit komplexen Situationen.

## Vielfältige Themen praxisnah aufbereitet

Die Inhalte unserer Webinare sind so vielfältig wie die Lebenssituationen pflegender Angehöriger: von rechtlichen Fragen rund um Patientenverfügung und Vollmacht über den sensiblen Umgang mit Demenz bis hin zur Begleitung von Kindern mit Pflegebedarf. Auch Themen wie Entlastungsangebote, finanzielle Absicherung oder Palliativversorgung greifen wir auf – immer mit dem Ziel, alltagsnahe und verständliche Informationen zu vermitteln.

## Bequem von zu Hause aus teilnehmen

Unsere Veranstaltungen dauern etwa eine Stunde und finden online über Microsoft Teams statt – kostenlos und ohne großen technischen Aufwand. So können Sie ganz bequem von zu Hause aus teilnehmen, ganz gleich, wo Sie wohnen. Die nächsten Termine sind am 17. September zum Thema „Absicherung für Pflegen-de – alles über Arbeitslosen-, Renten- und Unfallversicherung“ und am 19. November zu Palliativversorgung und Hospizdiensten.



# Auf Schock folgt Betrug

Das Interview mit Susanne Hippauf haben wir im Nachgang ihres Vortrags in unserer Webinarreihe Projekt Leben geführt, in der die 44-jährige Polizeihauptkommissarin bereits zum zweiten Mal zu Gast war. Weitere spannende Webinare zu Themen wie Ruhestand, Familienfinanzen, ChatGPT für Kinder und Gesundheit im Alter finden Sie unter [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



Standen Sie schon einmal unter so großer Angst oder so enormem Stress, dass Sie nicht mehr klar denken und handeln konnten? Als Schutzmechanismus in Gefahrensituationen ist diese Reaktion völlig natürlich. Leider machen sich das Betrügerinnen und Betrüger zunutze: Unter dem Vorwand eines erfundenen, dramatischen Vorfalls versetzen sie Menschen am Telefon gezielt in Schock und drängen auf Geld, mit dem geliebte Menschen aus einer vermeintlichen Notlage zu retten seien. Wir haben mit Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf darüber gesprochen, wie man sich schützen kann.

## Wie laufen Betrugsanrufe ab?

Die Anrufe kommen aus Callcentern, hinter denen professionelle Banden stecken. Abgesehen haben sie es meistens auf ältere Menschen, bei denen sie höhere Ersparnisse vermuten. Völlig unvorbereitet hören die Angerufenen beispielsweise eine Person, die sich als Tochter ausgibt und unter Tränen erzählt, sie habe einen Autounfall verschuldet, bei dem ein Mensch tödlich verunglückt ist. Irgendwann kommt eine Kautio n zur Sprache, mit der eine Haft abgewendet werden soll.

## Die Masche funktioniert?

Ja, immer wieder. Man unterschätzt, wie sehr unsere Psyche in solchen Stresssituationen nach automatischen Mustern handelt. Die Anrufenden sind geschult, haben auch auf Rückfragen plausible Antworten. Sie vermitteln glaubhaft, dass es auf das eigene Handeln ankommt, damit die geliebte Person unbeschadet aus ihrer schrecklichen Lage herauskommt. In anderen Fällen waren Angehörige angeblich per Noteinsatz ins Krankenhaus gekommen. Nun käme es angeblich auf ein teures

Medikament an, für das die angerufene Person aufkommen soll.

## Wie kann ich mich schützen?

Sprechen Sie im Freundeskreis darüber, dass es solche Anrufe gibt. Man sollte sich vergegenwärtigen, dass seriöse Organisationen und Personen niemals Bankdaten oder Passwörter abfragen oder Geld fordern. Ist das der Fall, sollte man sofort auflegen und die Polizei verständigen. Ein Anruf bei der Person, die sich angeblich in Gefahr befindet, kann helfen, den Betrug zu entlarven. Übrigens lassen sich aus der Telefonnummer der Anrufenden oft keine Rückschlüsse ziehen, da sie manipulierbar sind.

## Und wenn es zu spät ist?

Viele Leute schämen sich, wenn sie auf eine Betrugsmasche hereingefallen sind. Trotzdem sollten sie die Tat dringend melden. Wer so ein Erlebnis hinter sich hat, braucht oft psychosoziale Hilfe, für die es bei der Polizei ausgebildete Spezialistinnen und Spezialisten gibt.



Sinnstiftend vererben?  
Wir beraten Sie gern:  
Maren Schüller,  
Tel.: 069 809076-162, E-Mail:  
maren.schueller@  
stiftungsfamilie.de

# Was von mir bleibt

Die meisten Menschen wünschen sich, dass das im Laufe des Lebens erarbeitete Vermögen auch über ihre Zeit hinaus so wirkt, wie es ihren Vorstellungen entspricht. Wenn die Auseinandersetzung mit dem Gedanken auch unangenehm sein kann, dass das eigene Dasein irgendwann endet: Wer sich rechtzeitig informiert und Entscheidungen für die Nachwelt festhält, entlastet sich und gewinnt Sicherheit darüber, den eigenen Nachlass sinnvoll geregelt zu haben.

## Aus eigener Kraft

Sei es groß oder noch so klein: Am Ende des Lebens haben sich viele Menschen ein Vermögen erarbeitet, das ihnen Ausdauer, Hingabe und Arbeit abverlangt hat. Verständlich, dass es nun auch dem Zweck zugutekommen soll, der den eigenen Werten entspricht. Wer seinen Nachlass rechtzeitig regelt, nutzt die Chance, selbstbestimmt über dessen Verwendung zu entscheiden. Ein weiterer Vorteil: Auch möglichen Hinterbliebenen gibt beispielsweise ein Testament oder ein Erbvertrag Orientierung.

## Erbregelungen in Deutschland

Und wenn nichts dergleichen vorliegt? In diesem Fall greift in Deutschland die gesetzliche Erbfolge, die sich am Verwandtschaftsgrad orientiert. Kinder und Ehepartner werden als Erste berücksichtigt. Gibt es keine Erben, tritt der Staat ein. Er übernimmt das hinterlassene Vermögen ebenso wie Schulden und ist verpflichtet, den Nachlass zu verwalten und mögliche Erben ausfindig zu machen.

## Soziale Verbundenheit fortführen

Wenn es kein direktes soziales Umfeld mehr gibt oder neben Familie und Freundeskreis ein weiterer Zweck berücksichtigt werden soll, stellt sich die Frage, welcher das sein kann. Maren Schüller von der Stiftungsfamilie spricht regelmäßig mit Menschen, die sich mit ihrem Erbe auseinandersetzen: „Viele Bahnbeschäftigte haben in den Jahrzehnten ihres Berufslebens eine starke Verbindung zu ihrer ‚Bahnfamilie‘ aufgebaut. Diese Verbundenheit wollen sie mitunter auch mit dem Erbe ausdrücken und so Menschen und Projekte unterstützen, die ihnen wichtig sind. Vor allem die Stiftung EWH erhält immer wieder Erbschaften und Vermächtnisse. Dafür sind wir dankbar und schätzen sehr das Vertrauen, das uns diese Menschen entgegenbringen.“ Gut zu wissen: Bei einer Spende an die mildtätige Stiftung EWH muss man keine Erbschaftsteuer zahlen. Es bleibt also jeder Euro erhalten.

**Melden Sie sich gern bei uns, wenn Sie weitere Informationen oder ein vertrauliches Gespräch benötigen.**

Die Stiftungen BSW und EWH unterstützen Bahnbeschäftigte und deren Familien in herausfordernden Lebenslagen. Auch mit Geldern aus Nachlassspenden kann die Stiftungsfamilie das Leid von Menschen lindern, bei denen durch einen Schicksalsschlag von heute auf morgen nichts mehr ist, wie es war.





# Statt einsam zu sein: aktiv werden

Sich einsam zu fühlen, ist keine Frage des Alters. Zwar steigt mit den Jahren die Wahrscheinlichkeit, sich einsam zu fühlen, doch auch junge Menschen leiden häufiger darunter. Muss das so sein?

In der Pandemie litten besonders jüngere Menschen an Einsamkeit. Einsamkeit aber kann jeden und jede treffen. Die Gründe dafür sind sehr vielfältig: Wer beispielsweise aus beruflichen Gründen in eine andere Stadt zieht, kennt erst einmal niemanden. Auch der Verlust des Partners oder von Familienmitgliedern kann einsam machen. Und wer an chronischen Krankheiten leidet oder beeinträchtigt ist, seine Kinder allein erzieht, Fluchterfahrungen machen musste, arm oder arbeitslos ist, ringt statistisch auch häufiger mit der Einsamkeit.

Einsamkeit ist zunächst ein persönlich empfundenes Gefühl: Manche Menschen treffen nur selten andere Menschen, allein fühlen sie sich grundsätzlich dennoch nicht. Wieder andere Menschen haben regelmäßige Kontakte, fühlen sich aber dennoch öfter einsam. Sie wünschen sich womöglich mehr Tiefe oder Nähe in den Beziehungen.

## Wie sich Einsamkeit auswirkt

So individuell also das Gefühl von Einsamkeit auftreten mag, gesichert ist: Einsamkeit ist ein Zustand, der krank machen kann, wenn er chronisch wird, und zwar sowohl psychisch als auch körperlich: Neben Schlaflosigkeit, kreisenden Gedanken, Depressionen und Angsterkrankungen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen häufig. Ebenfalls erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs und Demenz. Das Gefühl, niemanden zu haben, steht sogar im Zusammenhang mit deutlich erhöhter Sterblichkeit. Gute Beziehungen tun dagegen

der Seele gut und wirken sich auch körperlich positiv aus: Der Stress beispielsweise kann weniger werden.

Fakt ist auch: Einsam zu sein, hat selten etwas mit dem Charakter zu tun. Praktisch jeder Mensch hat mal Zeiten, in denen er beispielsweise weniger Freunde hat. Dafür braucht man nur die Schule zu wechseln und in der neuen Klasse haben sich schon feste Freundschaften gebildet. Vielleicht ist man aber auch eher introvertiert und spricht Menschen nicht gern an. Oder man hat soziale Ängste. All diese Faktoren erschweren es, Verbindungen aufzubauen.

## Tipps, um Einsamkeit zu überwinden

Wer nicht einsam sein möchte, muss deshalb aktiv werden, auch wenn es schwerfällt. Im ersten Schritt kann das bedeuten, dass man sich für neue Erfahrungen öffnet und beispielsweise in einen Verein eintritt oder einen Kurs besucht. Sprechen Sie Kolleginnen und Kollegen an, ob Sie sich mal treffen möchten. Plaudern Sie mit den Nachbarn, rufen Sie alte Freunde an, besuchen Sie Verwandte, engagieren Sie sich ehrenamtlich. Wer soziale Ängste hat oder ein geringes Selbstwertgefühl, kann überlegen, eine Therapie zu machen, und in einer Verhaltenstherapie zusätzlich gleich üben, wie man Menschen anspricht. Wichtig: Haben Sie Geduld – mit sich und mit dem Aufbau neuer Freundschaften. Aber fangen Sie unbedingt an!

Ihre BAHN-BKK hält viele Kurse für Sie bereit: Auch beispielsweise beim Sport lassen sich Freundschaften schließen. Nutzen Sie unsere Bewegungsangebote. Wir informieren Sie auch umfassend über psychotherapeutische Angebote: [www.bahn-bkk.de](http://www.bahn-bkk.de)

**BAHN**BKK

# Freundschaft per Telefon

Wie schmerzhaft sich Einsamkeit anfühlen kann, haben die meisten Menschen schon erlebt. Dauerhaft kann sie der Gesundheit ernsthaft schaden. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, die im Laufe des Lebens häufig soziale Kontakte verlieren. Das Silbertelefon bietet Menschen ab 60 Jahren ein bundesweites, kostenloses Angebot, das Abhilfe schafft und sogar Telefonfreundschaften ermöglicht. Auch Mitglieder der Stiftungsfamilie können das Kontakttelefon kostenfrei nutzen.

## Die eigenen Bedürfnisse zählen

Leider können nicht alle Menschen auf ein Umfeld zurückgreifen, das ihnen genügend „Nahrung“ für ihre sozialen Bedürfnisse bietet. Gefährdet sind vor allem ältere Personen. Anders als Studierende oder Berufstätige haben sie im Alltag nicht mehr automatisch Kontakt zu anderen Menschen. Hinzu können geistige und körperliche Probleme kommen, die Begegnungen zusätzlich erschweren. Niemand soll im Alter einsam sein. Mit diesem Ziel bietet Silbernetz Menschen ab 60 Jahren niedrigschwellige Unterstützung: An einem Gesprächstelefon sind täglich geschulte Haupt- und Ehrenamtliche erreichbar, die zuhören, Anteil nehmen und über weiterführende, wohnortnahe Angebote informieren. Die Gespräche sind anonym, vertraulich und kostenlos.

## Gemeinsam gegen Einsamkeit

Christiane Schwab-George von der Stiftungsfamilie hat die Zusammenarbeit mit Silbernetz e.V. mit ihrem Team initiiert: „Menschen im fortgeschrittenen und hohen Alter zu unterstützen, ist eine wichtige Aufgabe der Stiftungsfamilie. Das Silbertelefon ist eine zuverlässige Stütze für ältere Menschen und kann ihnen aus der Einsamkeit heraushelfen, indem es Kontakt und Hilfe zur Selbsthilfe bietet. Wir freuen uns sehr über die Zusammenarbeit.“

Die Stiftungsfamilie empfiehlt das Gesprächsangebot des Vereins Silbernetz e.V., um einfach mal zu reden.  
Tel.: 0800 4708090



# Mitgliedschaft für Ihre Kinder und Enkel

Mit unseren Leistungen unterstützen wir Sie und Ihre Familie in nahezu allen Lebensphasen und -lagen: beispielsweise in Fällen von Krankheit oder bei anderen Schicksalsschlägen. Darüber hinaus erweitern wir unser Angebot stetig – wie mit unseren Entlastungsangeboten für Alleinerziehende oder dem Reisezuschuss für alle, die wegen eines geringeren Einkommens kaum Spielraum für Erholung haben. Sie kennen Menschen im Bahnumfeld, denen Sie ein solches Hilfsnetzwerk auch wünschen? Dann verschenken Sie eine Mitgliedschaft und lassen Sie auch andere von unseren individuellen Leistungen profitieren. Damit sichern Sie nicht nur einem Menschen den Zugang zu unserer Unterstützung, sondern helfen uns zusätzlich, für diejenigen da zu sein, denen es nicht so gut geht. Noch ein kleiner Tipp zum Schluss: Auch ihre volljährigen Kinder und Enkelkinder können jetzt in der Stiftungsfamilie selbst Mitglied werden – wir freuen uns über den Nachwuchs.



Auf ins Netz!  
Hier finden Sie alle Veranstaltungen  
und Webinare unserer Digitalen Hilfe:  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



# Digitaler Durchblick

Sie wollen nicht mehr darauf warten, dass Ihre Kinder oder Enkelkinder Ihnen endlich WhatsApp auf dem Smartphone einrichten oder die Steuersoftware am PC erklären? Das muss doch funktionieren! Tut es auch. Und damit Sie vorankommen, haben wir als Stiftungsfamilie in unserem Bereich Digitale Hilfe für „Content“ gesorgt, wie es so schön auf Neudeutsch heißt: Mit vielen Webinaren, Seminaren und einer Anlaufstelle für Fragen rund um digitale Geräte und Anwendungen unterstützen wir Sie tatkräftig dabei, sich die digitale Welt zu erschließen.

## Hilfe zur Selbsthilfe

Hand aufs Herz: Smartphones, Laptops und dieser ganze digitale Kram können kompliziert sein. Und wenn etwas nicht klappt, wie es soll, ist natürlich ausgerechnet dann niemand da, um zu helfen. In der Webinarreihe „Hilfe zur Selbsthilfe“ erhalten ältere Menschen Unterstützung. Im Webinar am 24. September von 15 bis 16 Uhr erfahren Sie, wie Sie Ruhe bewahren, wenn einmal gar nichts klappt, um das Problem anschließend mit helfenden Personen schnell zu lösen. Sie möchten das selbst hinbekommen? Dann erfahren Sie am 26. November von 15 bis 16 Uhr im Termin „Selbsthilfe bei Problemen mit digitalen Geräten“, wo Sie wichtige Informationen finden, wenn Sie sie brauchen.

## Begleitung im Tandem

Webinare schön und gut, aber für Ihre Situation sind punktuelle Angebote nicht genug? Fragen Sie nach unserem Tandem: Hier stellen sich Ansprechpersonen vier Wochen lang zur Verfügung. Nach Möglichkeit treffen Sie sich einmal persönlich und

verabreden, wie der weitere Kontakt aussehen soll und über welchen Weg. Die Anmeldung erfolgt bei Siegfried Sciesinski (E-Mail: [siegfried.sciesinski@stiftungsfamilie.de](mailto:siegfried.sciesinski@stiftungsfamilie.de), Tel.: 0151 73068129). Wenn nach den vier Wochen neue Fragen auftauchen, besuchen Sie beispielsweise unsere monatliche digitale Sprechstunde, das Café Digital, an dem Sie über Microsoft Teams teilnehmen.

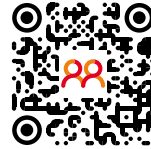
## Digitaler Nachlass

Das Internet vergisst nicht, sagt ein Sprichwort. Vor allem aber häufen wir im Laufe unseres Lebens viele Daten an: Social-Media-Profile, Zugänge zu Onlineshops von Zalando bis Amazon oder Dateien in Cloud-Diensten wie Dropbox oder OneDrive. Wie beim restlichen Erbe schaffen wir auch bei unserem digitalen Nachlass Orientierung für die Nachwelt, wenn wir regeln, wie nach unserem Dasein mit unseren Daten umgegangen werden soll. Interessierte merken sich unser Webinar „Digitale Vorsorge“ am 14. Oktober von 15.30 bis 16.15 Uhr vor.

Den Kindern mit fundiertem Wissen von WhatsApp-Status bis Online-Banking imponieren? Die Digitale Hilfe der Stiftungsfamilie macht's möglich. Ihre Ansprechperson erreichen Sie telefonisch unter 0800 2651367 (gebührenfrei) sowie per E-Mail an [digitale.helfer@bsw-digital.de](mailto:digitale.helfer@bsw-digital.de)



Jetzt für den Wettbewerb der 31. Bundeskunstausstellung 2026 bewerben oder Aufenthalt vom 6. bis 9. Juni in Bad Salzuflen buchen:  
[www.bsw-kunst.de](http://www.bsw-kunst.de)



# Was uns bewegt

Kunst ist Ausdruck von Kreativität, zeigt, was Menschen bewegt, und ist schon deshalb immer einen Blick wert. Ihre vielfältigen Formen vom Gemälde bis zur Skulptur sind vor allem aber auch eines: eine Frage des individuellen Geschmacks. Und da sich über all dies in aller Freundschaft großartig austauschen lässt, ist Kunst eine wunderbare Plattform, um Gemeinsamkeit zu genießen und mit anderen Menschen zusammenzukommen. Höhepunkt der Kunstschaftenden in der Stiftungsfamilie ist alle zwei Jahre die Bundeskunstausstellung mit großem Wettbewerb und vielseitigen Workshops.

## Ran ans Werk

Bis zur Ausstellungseröffnung der nächsten Bundeskunstausstellung vom 6. bis 9. März 2026 ist es noch etwas hin. Aber vielleicht wollen Sie selbst eines oder mehrere Werke für den Wettbewerb einreichen, wofür der kreative Prozess – von der Idee bis zum fertigen Werk – schließlich Zeit benötigt. Anmelden können Sie Ihre Beteiligung ab sofort in unserem Fachbereich Bildende Kunst (siehe Hinweis im Störer). Von dort erhalten Sie alle weiteren Infos zu Fristen und Rahmenbedingungen. Unsere Ausschreibung richtet sich über Kunstgruppen und einzelne Stiftungsfamilienmitglieder hinaus auch an Künstlerinnen und Künstler, die eine Mitgliedschaft anstreben.

## Kunst im stilvollen Rahmen

„Die Bundeskunstausstellung ist die deutschlandweit bedeutendste Kunstveranstaltung der Stiftungsfamilie“, sagt Barbara Sciesinski von der Stiftungsfamilie, die die Ausstellung mit dem Fachbereich Kunst unter Leitung von Klaus Klein vorbe-

reitet. Eine beeindruckende Zusammenstellung von rund 200 Exponaten kommt bei der Ausstellung zusammen. Einen besser geeigneten Rahmen als das BSW-Hotel Villa Dürkopp in Bad Salzuflen könnte es für diesen Kunstschatz kaum geben: Mit Fotoausstellungen, der Jubiläumsschau der Familien- und Wappenkunde, Schachturnieren, Kunst mit KI und regelmäßigen Ausstellungen der Bildenden Kunst hat sich dieser Ort zur vielseitigen Eventlocation entwickelt.

## Diskussionen, Vorträge und Workshops

Auch für Kunstliebhaberinnen und -liebhaber, die nicht am Wettbewerb teilnehmen möchten, lohnt sich ein Besuch des Hauptevents im März. Im stilvollen Rahmen der Villa erwarten die Gäste inspirierende Vorträge und Gelegenheiten zum fachlichen Austausch. Darüber hinaus bietet der dreitägige Kunstmarktspannende Workshops zu den Themen Linolschnitt, Collage, Assemblage und Sketching.

Noch mehr zu entdecken: Die Kunst-, Kultur- und Freizeitgruppen der Stiftungsfamilie laden herzlich ein, viele weitere Themen zu entdecken. Lust auf eine Partie Schach? Vom 18. bis 26. Oktober 2025 findet unsere Bundesmeisterschaft auf Sylt statt, vom 31. Oktober bis 2. November kommen Nachwuchsspielerinnen und -spieler bei der bundesweiten Jugendmeisterschaft im Harz zusammen. Infos: [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) unter „Freizeit“



# „Ich brauche Wände zum Vollmalen“

Seit Oktober 2024 leitet Tonia Zintl das Executive and Personnel Development der DB Cargo AG in Mainz im Jobsharing mit einer Kollegin. Die 37-Jährige ist noch während ihres Studiums vor 13 Jahren als Praktikantin ins Unternehmen gekommen – und aus Überzeugung geblieben. Wie ihr Arbeitsalltag aussieht und was die zweifache Mutter bewegt, hat sie uns erzählt.

## **Wo sind Sie geboren und aufgewachsen?**

Ich bin in Frankfurt am Main geboren und ab meinem siebten Lebensjahr dann aufgewachsen in Karben, also etwa 20 Kilometer entfernt.

## **Welche Ausbildung haben Sie?**

Ich habe Erziehungswissenschaften mit Schwerpunkt Psychologie und Erwachsenenbildung studiert.

## **Haben Sie Familie?**

Ja, meinen siebenjährigen Sohn Matheo, meine vierjährige Tochter Leni und meinen Mann David.

## **Wo leben Sie?**

Wir leben in Bad Homburg. Das ist für uns der ideale Mix: zwischen Stadt und Land – kulturellem Angebot und Nähe zur Natur.

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

Ich bin am 1. Juli 2012 als Praktikantin bei DB Cargo eingestiegen.

## **Und wie ging es dann weiter?**

Nach meinem viermonatigen Praktikum durfte ich – begleitend zu meinem Studium – als Werkstudentin weitermachen. Es hat mir schon damals richtig gut bei DB Cargo gefallen. Ich kam danach in die internationale Nachwuchsförderung und hatte sogar die Chance, 20 Monate in Doncaster bei DB Cargo UK zu arbeiten. Zurück in Deutschland habe ich dann als Personalentwicklerin gearbeitet und war anschließend für die Führungskräfteentwicklung verantwortlich, bis ich dann im letzten Jahr meine heutige Stelle angetreten habe.

## **Was genau gehört zu Ihren Aufgabenfeldern?**

Meine Aufgaben sind breit gefächert – was ich sehr schätze: Das geht von der strategischen Personalentwicklung für Mitarbeitende und Führungskräfte, der Konzeption und Umsetzung von Entwicklungsprogrammen sowie der Nachwuchsförderung und dem Talentmanagement über die Gestaltung und Begleitung in-

dividueller Entwicklungsprozesse bis hin zur Mitgestaltung der Unternehmenskultur und der Mitarbeitendenbindung.

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

In der Früh liegen immer erst die Dailys mit dem Leitungs- und Transformationsteam an. Außerdem verschaffe ich mir einen Überblick über Termine, checke meine E-Mails und natürlich die aktuellen Themen. Das Führen von 17 Mitarbeitenden heißt, dass mein Tag oft geprägt ist von Rücksprachen und Abstimmungen mit den Kolleginnen und Kollegen sowie von Meetings. Dann stehen in der Regel die Analyse von Entwicklungsbedarfen und Konzeptarbeit an, also: Programme weiterentwickeln, Feedback auswerten, unterschiedlichste Inhalte vorbereiten. Zu guter Letzt verantworte ich noch die Gremienarbeit (z. B. für den Vorstand und die Betriebsräte) für meinen Verantwortungsbereich.

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

Die Arbeit mit Menschen – am liebsten im direkten Austausch. Ich brauche Wände zum Vollmalen und visualisiere Ideen sehr gerne in Mindmaps. Ich begleite Kolleginnen und Kollegen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und mag die kreative Gestaltung von Programmen bzw. das Mitgestalten positiver Veränderungen im Unternehmen.

### **Wie kamen Sie zum ersten Mal mit der Stiftungsfamilie in Kontakt?**

Aufmerksam wurde ich durch einen Bekannten aus der Bahn, der von dem tollen BSW-Hotel auf Sylt geschwärmt hat. Als ich mich dann mit dem Konzept der Stiftungsfamilie auseinandergesetzt habe, war schnell klar: Da will ich dazugehören.

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

Die Stiftungsfamilie ist ein wichtiger Partner für soziale und kulturelle Angebote, ergänzt unsere Arbeitgeberattraktivität und unterstützt in allen Lebenslagen. Das gebe ich gerne an meine Kolleginnen und Kollegen weiter. Gerade heutzutage mit all den Unsicherheiten ist es gut, einen Sozialpartner zu haben, der verlässlich und unbürokratisch zur Seite steht.

### **Haben die Stiftungen für Sie privat auch eine Bedeutung?**

Ja, definitiv! Seitdem mein Sohn vier ist, wissen wir, dass Matheo einen gutartigen Tumor in der Luftröhre hat. Da dies genetisch bedingt ist, wächst er beständig nach und beeinträchtigt stark seine Atmung. Mittlerweile hat er eine Kanüle in der Luftröhre, was einen Intensivpflegedienst als tägliche Begleitung nötig macht. Wir mussten uns also – neben allem anderen – mit Pflege auseinandersetzen. Da hatte ich die Pflegeberatung der Stiftungsfamilie in Anspruch genommen. Im Oktober nehmen wir am Eltern-Kind-Coaching teil, damit unsere Tochter in der ganzen Situation nicht zu kurz kommt.

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

... Verantwortung zu übernehmen und aktiv zum Gemeinwohl beizutragen.

### **Welche Erfindung hätten Sie gern gemacht?**

Ich würde gerne einen intelligenten Ordnungsroboter erfinden, der selbstständig das Chaos im Haushalt erkennt, sortiert und wegräumt – ganz automatisch und stressfrei.

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

Zeit mit Familie und Freunden verbringen, außerdem reisen und neue Orte entdecken.

### **Wenn Sie drei Wünsche frei hätten, welche wären das?**

Gesundheit für meine Liebsten, eine nachhaltigere und friedlichere Welt.

**Vielen Dank, liebe Tonia Zintl, für dieses offene und schöne Gespräch! Wir sind beeindruckt von so viel Engagement und Energie. Und da wir aus unserer Haut nicht herauskommen: Achten Sie wenigstens zwischendurch auch mal nur auf sich, ja?**



# Suche

Wer kann mir etwas über die Eisenbahnwohnheime Hilda, Erika und Heide in Buchholz erzählen?

Tel.: 04181 6187, E-Mail: jo\_blau@gmx.de

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

Wir suchen eine defekte Modelllok BR 218, Spur H0, günstig zu erwerben. Soll lediglich als Schauobjekt in einer Sammlervitrine dienen, für ein eisenbahnbegeistertes Kind. Würden uns sehr freuen. Vielen Dank. E-Mail: sandro.dw@web.de

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 (evtl. AB)

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. wyhlen@t-online.de oder Handy 0175 2611721

Suche für den Verein GEW in Gera für eine Simulation EZMG-Pult: Schilderhalterung mit Plastekappen, Pultelemente (nur Fdl-Seite) und das Instrument Amperemeter. Zuschriften und Anrufe jdoufour@superkabel.de, Handy 0152 21308023

Für ein Kochertalbahnprojekt suche ich Bilder, Umlaufpläne, Lokschilder usw. der in Künzelsau eingesetzten Heilbronner Loks 94 101, 534, 539, 714, 754, 1007, 1025, gern weitere Betriebsnummern/Baureihen. E-Mail: juergen.mogler@gmx.de

Zur Vervollständigung unseres digitalen Archivs sucht die überregionale Freizeitgruppe Esperanto Ausgaben vor 1962, auch leihweise, des Mitteilungsblatts der Vereinigung deutscher Eisenbahner-Esperantisten im Bahnsozialwerk (Bulteno de la Germana Esperanta Fervojista Asocio). E-Mail bitte an: esperanto@stiftungsfamilie.de

Ich suche Umlaufpläne aller 181 103 120 111er Baureihen im gesamten Bereich der DB und der DR. Es werden auch Umlaufpläne verschiedener Baureihen (110, 151, 140) und der Baureihe 628/928 und 798 genommen. Ich suche Buskursbücher von 1977 bis 1991 kostenlos abzugeben bei Thilo Pabst. Es werden auch Buskursbücher von vor 1977 gesucht. Kontaktdaten: Thilo Pabst, Weinstr. 46, 76835 Hainfeld, thilopabst@gmail.com, 017641909195

Lokführer i. R. sucht Originallokomotivbeschilderungen. Im Tausch kann ich ggf. Märklin-H0-Lokomotiven (ab ca. 1955) anbieten. Tel.: 0172 9503373. Gern rufe ich zurück.

# Biete

## Bücher, Bilder etc.

Zu verschenken: 100 Jahre Bentheimer Eisenbahn. Weitere Informationen: brigitte.winkler@web.de

## Modelleisenbahn

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

## KONTAKT

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

## Sonstiges

Antiker Handwagen zum Gepäcktransport am Bahnsteig orig. DBB. Schwere Metallkonstruktion, Ladefläche 100 x 45 cm, Höhe 42 cm, Deichsellänge 115 cm. Steht in Wangen im Allgäu. Interessant für Sammler. Gegen Angebot an: mediation@ahagemann.de oder Tel.: 0752280389

Bekleidung: graue Lokführerlederjacke Größe 57. Erworben 1995 bei der Kleiderkasse Wuppertal. Jacke wurde nie getragen. Preis VB plus Versandkosten. Tel.: 02171 2687 (eventuell AB)

Fernschreibmaschine „T Typ 34“ Fa. Siemens, Baujahr 1944, umgebaut zum Blattschreiber 1953, Hell-Geber „AGL T Typ 73 Z“ Fa. Siemens und ein Hell-Empfänger „L-T Empf 39 B“ Fa. Siemens. Alle drei Geräte sind in einem guten Zustand. Verkaufspreis: VB. Anfrage unter: 06408 63608

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

DB-Pensionär, Witwer, 73 Jahre, 167 cm, NR, gut erhalten, sucht auf diesem Wege eine ehrliche und treue Partnerin. Mob. unterwegs, auch Kurzreisen, mit 14-jähriger Rauhaardackelhündin.

**Stichwort: Raum Neckarsulm – Heilbronn/03**

Attraktive Frau (Anfang 70) sucht Bekanntschaft zu jung gebliebenem, unabhängigen Endsechziger. Wer aus Hamm (Westf.) oder Umgebung kommt, Interesse an Garten sowie Essen ohne Dosenkost hat und zudem handwerklich geschickt ist, möge sich bitte trauen, zu schreiben.

**Stichwort: Bekanntschaften/03**

Welcher kultivierte Er (45–55 J.) kann und möchte neben aller Digitalisierung noch Briefe schreiben und mich (Anfang 50 J.) durch schöne Worte anstatt Emojis kennenlernen? Wenn du auch Theater magst, dich in Ruhe unterhältst und aus Münster, Hamm oder Umgebung kommst, schreib doch mal.

**Stichwort: Brieffreundschaft/03**

Rüstiger Rheinländer, Pensionär, sucht Sie 65 plus für gemeinsame Unternehmungen in der Natur und auf dem Radl.  
**Stichwort: schöne Stunden/03**

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



# Keine Angst vor der Abtretungserklärung im Unfallfragebogen



Oft wird die Abtretungserklärung im Unfallfragebogen nicht unterschrieben – aus Angst, es könnte von den eigenen Ansprüchen etwas verloren gehen. Diese Sorge ist aber vollkommen unbegründet. Sollten bei einem Versicherten der KVB durch ein von einem Dritten verursachtes Schadensereignis Leistungen der KVB erbracht worden sein, hat die KVB zu prüfen, ob sie die von ihr erbrachten Leistungen beim Schädiger regressieren kann. Grundlage für die Bearbeitung von Ersatzansprüchen ist § 29 Absatz 13 der Satzung der KVB in Verbindung mit § 398 Bürgerliches Gesetzbuch (BGB).

## Gesetzliche Schadensersatzansprüche

Schadensersatz definiert sich nach §§ 823 bis 853 Bürgerliches Gesetzbuch (BGB) wie folgt: „Wer vorsätzlich oder fahrlässig das Leben, den Körper, die Gesundheit, die Freiheit, das Eigentum oder ein sonstiges Recht eines anderen widerrechtlich verletzt, ist dem anderen zum Ersatz des daraus entstehenden Schadens verpflichtet.“

Schadensersatzansprüche stehen aufgrund gesetzlicher Vorschrift § 398 Bürgerliches Gesetzbuch (BGB) nur der geschädigten Person oder deren gesetzlichen Vertretern zu. Eine Forderung kann von dem Gläubiger durch Vertrag mit einem anderen auf diesen übertragen werden (Abtretung). Mit dem Abschluss des Vertrags tritt der neue Gläubiger an die Stelle des bisherigen Gläubigers.

## Was heißt das?

Die KVB erlangt nicht automatisch Schadensersatzansprüche gegenüber einem Schädiger oder dessen Versicherung. Dies ist erst dann der Fall, wenn die geschädigte Person die eigenen Ersatzansprüche der KVB durch Erklärung abtritt. Dann wird die KVB der geschädigten Person gleichgestellt. Wichtig: **Die Abtretungserklärung bezieht sich nur auf die Kosten für die Heilbehandlung, Verordnungen, Rezepte usw., welche die KVB nach Satzung und Tarif übernommen hat.** Diese Beträge können der Erstattungsmittelung an das KVB-Mitglied entnommen werden.

## Keine Beeinträchtigung

**Durch die Abtretung werden alle anderen Schadensersatzansprüche der geschädigten Person nicht beeinträchtigt**, z. B. für Restkosten nach Erstattung, gesetzliche Eigenbehalte des Mitglieds, private Sachschäden oder Schmerzensgeld. Kosten, welche die KVB nach Satzung und Tarif nicht übernehmen darf, muss das Mitglied selbst bei dem Schädiger oder dessen Versicherung geltend machen. Die KVB erstattet auch bei Unfällen nur nach Satzung und Tarif zu den dort angegebenen Prozentsätzen.

## Textauszug aus § 29 der Satzung der KVB

Meldung, Absatz 12:

Unfälle und Verletzungen jeder Art sind ohne Rücksicht darauf, ob fremdes oder eigenes Verschulden vorliegt, unverzüglich einer Bezirksleitung der KVB zu melden. Wird diese Meldung versäumt, so können die Leistungen ganz oder teilweise versagt werden.

Ersatzansprüche/Abtretung, Absatz 13:

Soweit Mitgliedern oder mitversicherten Angehörigen in einem Schadensfall Ersatzansprüche gegen Dritte aufgrund haftpflichtrechtlicher Bestimmungen zustehen, werden keine Leistungen gewährt. In diesen Fällen kann jedoch ein Vorschuss bis zur Höhe der satzungs- und tarifgemäßen Leistungen gezahlt werden, sofern der Ersatzanspruch in entsprechender Höhe vorher schriftlich an die KVB abgetreten und der Ersatzpflichtige hiervon sofort verständigt wird. Lehnen die Mitglieder dieses ab, so werden Leistungen auch nicht vorschussweise gewährt; bereits bezahlte Beträge sind zurückzuzahlen.

Kann ein Ersatzanspruch nur durch das Mitglied oder einen Familienangehörigen geltend gemacht werden, oder überlässt die KVB die Geltendmachung des Schadens dem Mitglied oder Familienangehörigen, so ist das Mitglied verpflichtet, die von der KVB gezahlten Vorschüsse mitzufordern und sie nach Erhalt unverzüglich an die KVB abzuführen. Über den Verlauf der Verhandlungen hat das Mitglied oder der Familienangehörige die zuständige Bezirksleitung der KVB in angemessener Weise zu unterrichten. Vor Abschluss eines Vergleichs ist die Zustimmung dieser Bezirksleitung einzuholen.

# Studierende Kinder sind mitversichert

Alle Studierenden, die an staatlichen oder staatlich anerkannten (Fach-)Hochschulen eingeschrieben sind, unterliegen der gesetzlichen Versicherungspflicht gemäß § 5 Absatz 1 Nummer 9 des Fünften Buches im Sozialgesetzbuch (SGB V).

## Antrag auf Befreiung

Von dieser Versicherungspflicht in einer gesetzlichen Krankenkasse können sich die Studierenden auf Antrag befreien lassen. Der Antrag auf Befreiung ist unwiderruflich. Er ist innerhalb von drei Monaten nach Beginn der Versicherungspflicht bei einer gesetzlichen Krankenkasse zu stellen. Ohne eine Befreiung innerhalb der Frist erfolgt der Abschluss einer eigenständigen Mitgliedschaft in einer gesetzlichen Krankenkasse.

## Mitversicherung

Eine Mitversicherung bei der KVB ist gemäß § 23 Absatz 1 der Satzung der KVB – bei Berücksichtigungsfähigkeit im Familienzuschlag des KVB-Mitglieds – grundsätzlich bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres beziehungsweise darüber hinaus für die Zeiten eines freiwilligen Wehrdienstes oder Freiwilligendienstes im Sinne des § 23 Absatz 1 d der Satzung der KVB möglich. Eine eigenständige Mitgliedschaft kann wegen fehlender Voraussetzungen nach § 19 Absatz 1 der Satzung der KVB nicht begründet werden.

dige Mitgliedschaft kann wegen fehlender Voraussetzungen nach § 19 Absatz 1 der Satzung der KVB nicht begründet werden.

## Restkostenversicherung

Bei Befreiung von der gesetzlichen Krankenkasse ist der Abschluss einer Restkostenversicherung bei einem privaten Versicherungsunternehmen für das mitversicherte studierende Kind empfehlenswert. Wichtig: Der gewählte Tarif sollte eine Option auf eine Umstellung in eine Vollkostenversicherung bei Beendigung der Mitversicherung bei der KVB enthalten.

Weitere Informationen dazu finden Sie beispielsweise im Informationsblatt S2 zur Mitversicherung von Kindern während des Studiums und im Informationsblatt S1 zur Doppelversicherung.

## Hinweis

Die Inhalte auf den Seiten 30 bis 31 werden von der Krankenkasse 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!**

## JUBILÄUMSREISE – DIE EXKLUSIV-REISEN FEIERN IM JAHR 2026 IHREN 20. GEBURTSTAG! Madeira – Blumenzauber im Atlantik

**8-TÄGIGE EXKLUSIV-REISE**  
Termin: 03.03.–10.03.26

**AB 1.399 EURO**

Folgen Sie uns auf die Insel des ewigen Frühlings, nach Madeira! Durch den warmen Golfstrom herrscht hier ganzjährig ein mildes Klima. Es erwarten Sie atemberaubende Landschaften mit eindrucksvollen Steilküsten und traumhafte, grüne Küsten- und Gebirgsregionen!

- Flug ab/bis Deutschland mit TUIfly nach Funchal inklusive Steuern und Gebühren in der Economyclass (Stand: 7/2025)
- Transfers laut Reiseverlauf
- 7 Übernachtungen mit Halbpension im 4-Sterne-Hotel Vila Galé Santa Cruz
- täglich je ein Glas lokales Bier oder Wein plus einem Softdrink oder Wasser zum Abendessen
- örtliche, Deutsch sprechende Reiseleitung
- Begrüßungs- und Abschiedsgetränk
- Dankeschönabend mit Tombola
- BSW-Reisebegleitung durch Siegfried Neumann

Ausflugspaket zusätzlich buchbar

Abflughäfen: Frankfurt, Düsseldorf, Hannover, Stuttgart und München

Preis pro Person: DZ: 1.399 € | EZ: 1.699 €

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

Reiseberatung: Tamara Häusler | 0821 2427-450 | [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) | E-Mail: [reisezentrum@stiftungsfamilie.de](mailto:reisezentrum@stiftungsfamilie.de)