

04|2023

STIFTUNGSFAMILIE

DAS MAGAZIN DER STIFTUNGEN BSW UND EWH

Im Fokus:

**Alles Gute
kommt zurück**



STIFTUNGSFAMILIE
BSW & EWH

Liebe Leserinnen und Leser,

Ich bin immer wieder überrascht davon, wie schnell die Zeit vergeht. Nun steht der Herbst schon vor der Tür und lässt die lauen Sommerabende selten werden. Ich hoffe, Sie konnten einige entspannte Sonnentage mit Ihren Herzensmenschen genießen? Ich muss Ihnen sicher nicht erzählen, wie wichtig es ist, durchzuatmen und aufzutanken – ob im bekannten Umfeld oder an fremden Orten, ob im Familienkreis oder mit neuen Freunden, ob in Ruhe oder Betriebsamkeit: Wir brauchen Energie für uns selbst, für unser direktes Umfeld und nicht zuletzt für Menschen, die sich über begleitende Hände freuen.

Denn manchmal ist es schwer, allein die Kraft aufzubringen, um eine herausfordernde Situation zu stemmen. Gut, wenn es eine Gemeinschaft wie die Stiftungsfamilie gibt, die unterstützt. Unsere große Mitgliederumfrage hat uns gezeigt, wie wertvoll Sie die beiden Stiftungen BSW und EWH einschätzen – insbesondere im sozialen Bereich, also hinsichtlich der psychosozialen Beratung, der Notfall- und Katastrophenhilfe sowie unserer Gesellschafts- und Familienangebote.

Sie wünschen sich, dass wir unseren sozialen Wirkungsgrad weiter ausbauen und damit den Bahnbeschäftigten und ihren Familien noch mehr zur Seite stehen, als wir es bereits machen. Sehr gern! Dafür benötigen wir allerdings auch Ihre Hilfe: Wir können unseren Job nur tun, wenn unsere Gemeinschaft



Vorsitzender des Geschäftsführenden Vorstands

wächst – und wir uns zudem verjüngen. Um es auf den Punkt zu bringen: Wir brauchen mehr aktive Bahnbeschäftigte als Stiftungsfamilienmitglieder.

Sprechen Sie also Ihre Kollegin, Ihren Kollegen an und erzählen Sie von uns! Damit würden Sie übrigens nicht nur neue Familienmitglieder für uns gewinnen, sondern vielleicht auch eine Traumreise oder einen Reisegutschein für sich selbst und für das neu gewonnene Mitglied noch dazu. Lesen Sie alles zu unserer Mitglieder-werben-Mitglieder-Kampagne in der Titelgeschichte dieses Magazins oder scannen Sie den QR-Code!

Herzlichst
Ihr Siegfried Moog



Impressum

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

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

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

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

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

Mehr Infos zu der Stiftungsfamilie:
www.stiftungsfamilie.de

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

Redaktion: Tim Bugenhagen, Michael Buyer und Adrienne Hinze

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

Fotos: Stiftungsfamilie, zplusz, iStockphoto, privat, Prostock-studio – stock.adobe.com

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

Druck: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Hinweis: Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung

Nächste Ausgabe: Dezember 2023



Im Fokus

ALLES GUTE KOMMT ZURÜCK

Seiten 4 bis 7



Familie und Gesellschaft

Lebenslust

Für alles gewappnet

Seiten 8 bis 9

Eltern-Kind-Coachings

„Das ist mein Herzensthema“

Seiten 10 bis 11

Soziales | Wunsch erfüllen

In guten Händen

Die Eltern-Connection

Kleine Geste – großes Glück

Seiten 12 bis 15

Ehrenamt

Ein starker Rückhalt

Seite 16

Engagement

DB Award für die Ukrainehilfe

Seite 17

Gesundheit

Die Morgenroutine – für einen guten Start in den Tag

Seite 18

Junge SF

Gute-Laune-Garantie

Seite 19

Reise

Rolling on the River

Abwarten und Tee trinken

Seiten 20 bis 22

Bildung

Bildung? Im Urlaub!

Seite 23

Unterwegs

Theodor Böckmann

Seiten 24 bis 25

Freizeit

Aktiv entspannen

Seiten 26 bis 27

Menschen verbinden | Marktplatz

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

Seiten 28 bis 29

DEVK

Tierisch wilde Familienzeit

Seite 30

Am Schluss

Das E-Magazin jetzt automatisch zu Ihnen nach Hause

Seite 31

Spendenkonto

Stiftung EWH

Sparda-Bank West eG

IBAN DE98 3606 0591 0207 0807 08

BIC GENODED1SPE


Jetzt spenden

Alles Gute kommt zurück




BEI UNS
KOMMT DAS GLÜCK
ZU IHNEN ZURÜCK:
TOLLE PREISE FÜR SIE UND
GLEICHZEITIG GUTES FÜR
DIE GEMEINSCHAFT
TUN


Wussten Sie, dass der älteste bekannte Bumerang verblüffende 23.000 Jahre alt ist? Er wurde aus dem Stoßzahn eines Wollhaarmammuts gearbeitet und (Achtung, es folgt Kluggeschwätz!) entstammt dem Gravettien, der wichtigsten archäologischen Kultur des mittleren Jungpaläolithikums in Europa. Obwohl der Bumerang auf allen menschlich bewohnten Kontinenten zu Hause war, ist er insbesondere als Jagdgerät der indigenen Völker Australiens bekannt geworden und wird traditionell aus Holz gefertigt.




Seinen Siegeszug trat der Bumerang in den 1930er-Jahren als Sportgerät an und Geübte werfen ihn locker 100 Meter weit. Der Gag daran: Er kommt zurück – wenn man weiß, wie's geht. Ursprünglich sollte er das eigentlich gar nicht, sondern im geraden Flug sein Ziel erreichen. Aber das lassen wir mal eben unter den Tisch fallen, weil wir auf etwas anderes hinauswollen ... Aufgepasst, jetzt kommen Sie ins metaphorische Spiel!



Stellen Sie sich vor, Sie als Mitglied der Stiftungsfamilie sind der Bumerang; nur, dass Sie selbst entscheiden, wann Sie ausschwärmen und wen Sie (liebevoll, versteht sich) mit zurücknehmen. Sie haben als traditioneller Bumerang zwei Arme – und die haben praktischerweise ein Profil, das den dynamischen Auftrieb erzeugt: Wenn das mal kein schönes Bild für Ihre Stärke ist!



Und was nun, fragen Sie sich? Sie schwärmen also so vor sich hin und sammeln bald hier, bald da nette Menschen ein. Und die wollen dann bei uns aufgenommen werden. Sie emsiges Ding machen das natürlich ständig, aber wenn Sie die Neufamilienmitglieder bis zum 31. Dezember einfangen, dann gibt's, tadaaa!, eine Reise nach Vietnam oder Island zu gewinnen. Für Sie beide. Im Doppelzimmer. Sie dürfen aber auch gern mal im Kollegium schwärmen (also aus und von uns), denn in Ihr Doppelzimmer dürfen Sie diejenige Person mit reinnehmen, die da auch sein soll.



Hä, das ist Ihnen alles zu bumerangig? Dann lesen Sie auf den nächsten Seiten doch einfach die harten Fakten über unsere große Mitglieder-werben-Mitglieder-Kampagne! Und jetzt kommen Sie uns bitte nicht mit dem Bumerangeffekt: Der ist nämlich gerade in der Berufsschule und lernt, sich zu benehmen.

JETZT TEIL DER STIFTUNGSFAMILIE WERDEN



DIE STIFTUNGSFAMILIE

unterstütze ich ab (Datum) ____.

ANGABEN ZUR PERSON (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

☐ Herr ☐ Frau Titel _____ Name _____ Vorname _____
Telefon _____ E-Mail _____ Straße _____ PLZ Ort _____
Geburtsdatum ____.

Arbeitgeber/Unternehmensbereich _____

Ich bin ☐ berufstätig ☐ Rentner/-in bzw. Versorgungsempfänger/-in ☐ Hinterbliebene/-r ☐ Kind bzw. Enkelkind
☐ Auszubildende/-r bzw. Studierende/-r ____.

GEWORBEN DURCH

STIFTUNG BSW – MONATLICHER BEITRAG

☐ EUR 5,00 (Mindestbetrag) ☐ EUR 7,00 ☐ EUR 10,00 ☐ anderer Betrag: _____ ☐ EUR 1,50 (für Azubis bzw. Studierende)

STIFTUNG EWH – MONATLICHE SPENDE

☐ EUR 1,00 (Mindestbetrag, auch für Azubis bzw. Studierende) ☐ EUR 2,00 ☐ EUR 5,00 ☐ anderer Betrag: _____

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Hiermit ermächtige ich die Stiftung BSW und/oder Stiftung 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 _____

Name des Kreditinstituts _____

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stiftung BSW und/oder Stiftung 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 ✕ _____ Unterschrift des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin ✕ _____

Gläubiger-ID: DE78ZZZ00000082179

Mandatsreferenznummer: entspricht der Servicekartenummer

DATENSCHUTZHINWEIS UND EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

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

Ich bin damit einverstanden, von der Stiftung BSW und/oder Stiftung EWH zu Zwecken der Werbung kontaktiert zu werden,

☐ per Telefon ☐ per E-Mail ☐ per Brief ☐ per Microsoft Teams

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

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

Ort, Datum ✕ _____

Unterschrift ✕ _____

BITTE AUSFÜLLEN UND ZURÜCKSENDEN AN:

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

Alle Infos finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de. Wenn Sie nicht online teilnehmen möchten, dann nutzen Sie gern die Beitrittserklärung auf der linken Seite.



Traumreise? Geschenkt!

Island und Vietnam wecken bei Ihnen die pure Reiselust? Fantastisch, denn mit der Stiftungsfamilie können Sie jetzt Ihren Traumurlaub in einem dieser beiden Länder im Wert von 2.000 Euro oder einen Reisegutschein im Wert von bis zu 500 Euro gewinnen.

Teilnehmen ist ganz einfach: Werben Sie bis zum Ende des Jahres eines oder mehrere neue Mitglieder für die Stiftungsfamilie und kommen so in unseren Lostopf. Der Clou: Mit jedem weiteren geworbenen Mitglied landet Ihr Name nochmals in der Verlosung, was Ihre Chance auf einen Gewinn erhöht.

Sollten Sie gezogen werden, gewinnt auch das von Ihnen geworbene Mitglied, und zwar denselben Preis wie Sie. Die Reise oder den Gutschein können Sie nach Belieben gemeinsam oder unabhängig voneinander verwenden.

Unser Hauptgewinn für Sie und für Ihr geworbenes Mitglied ist je eine Exklusiv-Reise nach Island oder nach Vietnam im kommenden Jahr im Wert von je 2.000 Euro. Außerdem haben Sie fünf Mal die Möglichkeit, einen Reisegutschein für ein BSW-Hotel Ihrer Wahl im Wert von je 500 Euro zu gewinnen. Und da wir uns nicht lumpen lassen, gibt's noch zehn Reisegutscheine im Wert von je 250 Euro obendrauf.

Ihre Kolleginnen und Kollegen sind noch nicht Mitglied unserer sozialen Gemeinschaft? Dann wird's aber Zeit! Schließlich haben wir neben den stiftungs-eigenen Hotels und Ferienwohnungen viel zu bieten: von der Hilfe in Notsituationen und der psychosozialen Beratung über Angebote zur Gesundheitsförderung und der Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf bis hin zu Online-Seminaren inklusive wertvoller Lifehacks. Und das alles ab 6 Euro im Monat.

FEEL GOOD:
JETZT AUF WWW.STIFTUNGSFAMILIE.DE FÜR UNSER
GLÜCKSWEBINAR AM 19., 20.
ODER 21. SEPTEMBER ANMELDEN!



LEBENS Lust

Im Jahr 1984 hat die Band Geier Sturzflug mit dem Klassiker „Pure Lust am Leben“ eine Zutat für tägliche Lebensfreude beschrieben, nämlich sich von äußeren Umständen nicht die Laune verderben zu lassen – schon gar nicht, wenn wir sie nicht beeinflussen können. Was Sie aber tun können, um Freude zu vermehren und Ihren Lebenszielen näher zu kommen, erfahren Sie in der digitalen Workshopreihe Glück in Zusammenarbeit mit der BAHN-BKK.

Inneren Kompass ausrichten

Bestimmt haben Sie sich schon einmal mit Ihren eigenen Werten auseinandergesetzt. In unserem Alltag nehmen sie großen Einfluss darauf, welche Entscheidungen wir treffen, beispielsweise welche Lebensmittel wir einkaufen und wo, mit welchen Menschen wir uns umgeben und welchen Beruf wir ausüben. Je bewusster uns diese Werte sind, desto einfacher können wir unser Leben nach ihnen ausrichten und unseren Bedürfnissen gerecht werden.

Glück über Wahrnehmung verstärken

Grundsätzlich können wir Freude und Glück verstärken, wenn wir die Aufmerksamkeit auf das richten, was uns guttut. Klei-

ner Haken: Von Natur aus sind wir eher darauf programmiert, negative Dinge wahrzunehmen, um rechtzeitig auf Gefahren reagieren zu können. Der Fokus auf Krisen oder persönliche Rückschläge kann Erfolge und positive Erlebnisse jedoch so sehr in den Hintergrund rücken, dass wir zu einem negativen Fazit kommen, das der tatsächlichen Lage nicht entspricht.

Sich selbst gut begleiten

Mit einigen Kniffen können wir dem inneren System sozusagen ein Upgrade verpassen. Begriffe wie Gedankenhygiene und Achtsamkeit bedeuten für den Alltag, sich auf dem eigenen Glücksweg aufmerksam und wohlwollend zu begleiten. Haben Sie schon einmal überlegt, wie viele Erfolge Sie in Ihrem Leben bereits hatten, vom Laufenlernen bis zur Zusage für Ihren letzten Job? Und für wie viele positive Seiten Ihrer Persönlichkeit das spricht? Sicher für eine ganze Reihe.

Selbstwirksamkeit spüren

„Den Fokus auf das zu richten, was jede und jeder selbst bewirken kann, war auch ein Antrieb bei der Entwicklung der Workshopreihe Glück“, erklärt Christiane Schwab-George, Leiterin Leistungen und Produkte in der Stiftungsfamilie: „Die Coronapandemie, der Krieg in der Ukraine oder auch die Inflation stehen für Ereignisse, die viele Menschen psychisch wie finanziell belasten und an ihre Grenzen bringen können. Mit dieser Webinarreihe möchten wir unterstützen und dazu befähigen, unabhängig von gesellschaftlichen Ereignissen positive Emotionen zu erschaffen, um daraus Kraft für den Alltag zu schöpfen.“

Für alles gewappnet

„Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen, man weiß nie, was man bekommt“, sagt Tom Hanks alias Forrest Gump im gleichnamigen Film und spielt damit auf die Unvorhersehbarkeiten des Lebens an. Dabei lassen die Lebensmittelkennzeichnungen auf der Verpackung der Leckereien eigentlich nur wenige Fragen zum Inhalt offen. Wenn wir etwas Allgemeines zum Leben sagen wollen, dann vielleicht eher, dass es in jedem Fall vielseitig ist – um im Food-Jargon zu bleiben: so vielseitig wie ein ganzer Wochenmarkt. Und wenn wir etwas Hilfreiches auf die Verpackungsrückseite des Lebens schreiben würden, dann in jedem Fall die Themen unserer Webinarreihe Projekt Leben. In der behandeln wir nämlich Angelegenheiten, die viele Menschen betreffen und für die es hilfreich ist, auf guten Rat zurückgreifen zu können.

My Home is my Castle

Wohnen ist ein solches Thema, bei dem eine ordentliche Portion „Gewusst-wie“ Gold wert ist und das auf jeden Fall in unsere Reihe gehört. Sie möchten Ihr eigenes Haus oder Ihre Wohnung gern verkaufen und wollen darin wohnen bleiben? Dann kann eine Immobilienverrentung das Richtige für Sie sein. Im Webinar am 21. September erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, damit das funktioniert. Referent ist Tobias Boba, der sich als Vertriebsleiter bei Sparda Immobilien bestens auskennt.

Bleiben Sie standhaft

Mancher Abschnitt des Lebens stellt sich als harter Brocken heraus und wir alle können eines Tages mit einem Schicksalsschlag konfrontiert werden. Da hilft nur, sich nicht unterkriegen zu lassen. Wie Sie Ihre geistige Widerstandskraft stärken, erfahren Sie in unserem Online-Seminar zum Thema Resilienz am 10. Oktober. Wenn eine Situation zu belastend ist, können aber auch die

stärksten Dämme einmal brechen. Mit Peers at work bietet die Stiftungsfamilie an Depression erkrankten Mitarbeitenden der Deutschen Bahn ein Programm an, in dem erfahrene Kolleginnen und Kollegen für einen ersten Austausch zur Verfügung stehen, bis professionelle Hilfe gefunden ist.

Details erfahren Sie am 23. November von Knut-Sören Ostermann, der das Programm bei der Stiftungsfamilie leitet.

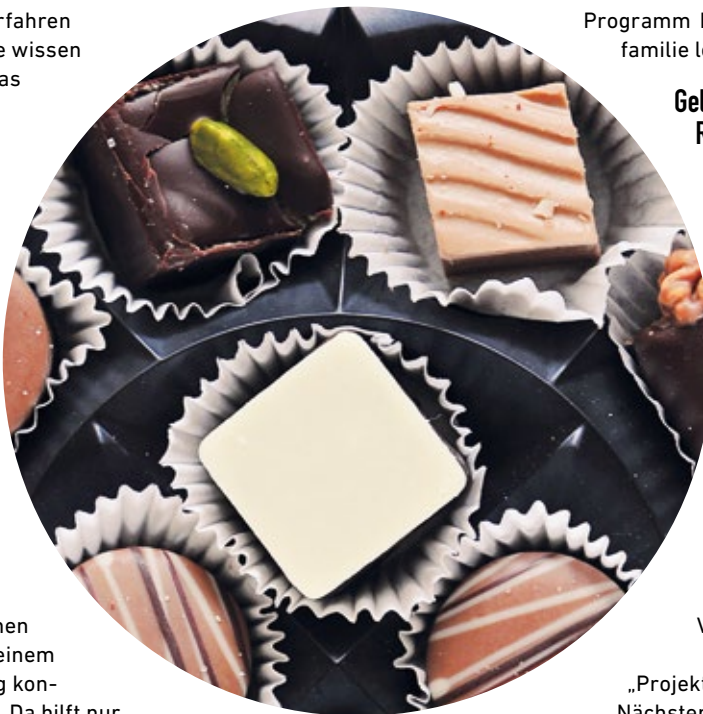
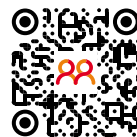
Gelassen in den Ruhestand

Herausfordernd können auch die Veränderungen sein, die mit dem Ruhestand einhergehen. Einerseits bedeutet dieser Lebensabschnitt Freiheit, andererseits kann die nahende Veränderung auch verunsichern. Im

„Projekt Leben“-Webinar „Nächster Halt: Ruhestand“ am 2. November klären Sie mit der Arbeitspsychologin Stefanie Rütten

Fragen, um Ihnen den Übergang vom aktiven Berufsleben in die nachberufliche Phase zu erleichtern.

Vom Baby bis ins hohe Alter: In unserer Webinarreihe erhalten Sie Impulse und Orientierung für die großen und kleinen Themen des Lebens. Gleich anmelden: www.stiftungsfamilie.de





„Das ist mein Herzensthema“

Grundlage der Eltern-Kind-Coachings ist die systemische Familientherapie als Gruppensetting mit den Eltern; die Kinder haben ihr eigenes Coachingformat in einem geschützten Rahmen. Der Fokus liegt auf einem lösungsorientierten Ansatz im Hinblick auf Musterveränderungen des Familiensystems. Detaillierte Infos zur systemischen Therapie: www.dgsf.org

Als Eltern wissen Sie genau, dass Erziehung nicht immer ein Ponyhof ist. So schön es auch ist, Kinder zu haben: Manchmal dreht sich die Kommunikation im Kreis oder sie ist gar nicht möglich und man landet immer wieder bei denselben Konflikten. Dazu kommen meist zu hohe Erwartungen an sich selbst, Beziehungsthemen im Familien- und Freundeskreis, ein stressiger Alltag, berufliche Herausforderungen und, und, und ... Alexandra Will-Waldenburger kennt das nur allzu gut. In der Stiftungsfamilie ist sie eine der Expertinnen und Experten, die das Eltern-Kind-Coaching leiten – und nicht nur das: Sie hat es 2009 gemeinsam mit ehemaligen Kolleginnen und Kollegen entwickelt und durchgeführt. Wir haben uns mit der systemischen Familientherapeutin über die Anfänge dieses Angebots für Eltern unterhalten – und darüber, wie die Zukunft aussieht: Ende nächsten Jahres wird die 64-Jährige in den Ruhestand gehen. Ihr Herzensthema hat sie bereits übergeben.

Von Beginn an ein Erfolg

Alexandra Will-Waldenburger erinnert sich gut, wie alles angefangen hat, war es doch ihr „Baby“. „Als ich 2008 in die Sozialberatung zur Stiftungsfamilie kam, hatte ich die Idee eines systemischen, familientherapeutischen Coachings für Eltern und

der gleichzeitigen Betreuung ihrer Kinder bereits im Kopf. Aus meinen vorherigen beruflichen Erfahrungen heraus wusste ich um die Herausforderungen, die man als Eltern(-teil) hat. Und als Mutter habe ich erlebt, wie Theorie und Praxis manchmal einen unüberwindbaren Spagat machen können.

Im Herbst 2009 startete das erste Eltern-Kind-Coaching, damals mit den Eltern der Kinder, die in der sozialpädagogischen Wohngruppe des ehemaligen EWH-Hauses Lindenberg im Allgäu lebten.“

Hoher Coachingbedarf

Als das Konzept 2010 der Deutschen Bahn angeboten wurde, nahmen die Eltern-Kind-Coachings schnell Fahrt auf: Die Mitarbeitenden fühlten sich verstanden und unterstützt und der Bedarf an den familientherapeutischen Coachings wuchs beständig. Alexandra Will-Waldenburger leitete gemeinsam mit ihrer ehemaligen Kollegin Anne Geis im Allgäu pro Jahr sechs Wochenendcoachings à drei Tagen und drei Feriencoachings à fünf Tagen. „Das war schon ambitioniert“, erinnert sich die 64-Jährige. „Dazu kamen ja noch die Vor- und Nachbereitung, die Betreuung der Familien auch außerhalb der Coachings selbst und unsere anderen Aufgaben als Therapeutinnen in der Stiftungsfamilie. Aber ganz ehrlich: Für mich gab und gibt es kaum Erfüllenderes.“

Der Rest ist Geschichte

Mittlerweile werden die Eltern-Kind-Coachings im BSW-Schwarzwaldhotel in Baiersbronn, im BSW-Erlebnishotel Festenburg im Harz, im BSW-Hotel Isarwinkel in Bad Tölz und im Kloster Bernried durchgeführt. Geleitet werden die Coachings der letzteren Standorte von der systemischen Therapeutin Martina Menzel und dem systemischen Therapeuten Arne Mangelsen. Übrigens: Leider sind fast alle Termine in diesem Jahr schon durch, aber es gibt in Baiersbronn noch ein Eltern-Kind-Coaching vom 30. September bis 4. Oktober und im Harz vom 13. bis 17. Oktober. Schnell anmelden! Und wenn es zeitlich nicht mehr passen sollte, dann achten Sie auf unsere Infos über den Newsletter: Sobald die Termine für 2024 stehen, schi-

cken wir sie über unseren Ticker und stellen sie auf www.stiftungsfamilie.de

Herzlicher Dank

Alexandra Will-Waldenburger ist dankbar, dass sie ihr „Baby“ in der Stiftungsfamilie hat großziehen dürfen. „Ohne meine ehemaligen Kolleginnen und Kollegen, ohne die Leitung der Stiftungsfamilie und die Offenheit der Deutschen Bahn hätten wir das damals nicht geschafft. Ich bedanke mich von ganzem Herzen für die wertvolle Zusammenarbeit – und nicht zuletzt für das große Vertrauen all der Menschen, die ich coachen durfte.“ Seit 2019 ist Jenny Schäfer für den Standort Baiersbronn zuständig. Die systemische Therapeutin und Supervisorin kam vor vier Jahren in die Stiftungsfamilie und arbeitet seit letztem Jahr gemeinsam mit Daniela Unger, ebenfalls systemische Therapeutin.

Gutes Feedback

„Für mich ist es wichtig, dass ich mich jederzeit an Alexandra wenden kann“, sagt Jenny Schäfer. „Ich habe erlebt, mit wie viel beruflichem und privatem Engagement sie die Coachings durchführt und wie hilfreich diese für die Familien sind. Wir erhalten oft nach einigem zeitlichen Abstand Rückmeldungen darüber, was sich in den Familien getan hat und wie sie sich entwickelt haben. Das rührt und freut mich persönlich immer sehr.“ Die Kommentare direkt nach den Eltern-Kind-Coachings sind ebenfalls positiv: „Ich fühlte mich rundum wohl und gehört. Es war eine Bereicherung“, ist eine Reaktion, eine weitere: „Eine großartige Veranstaltung und eine supertolle Kinderbetreuung.“ Und: „So ein intensives Programm hätte ich nicht erwartet und bin positiv überrascht.“ Auch Alexandra Will-Waldenburger ist glücklich über die guten Reaktionen und weiß, dass sie getrost an Jenny Schäfer und Daniela Unger übergeben kann.

Jetzt auf www.stiftungsfamilie.de den passenden Termin heraus-suchen und Ihr Eltern-Kind-Coaching buchen: telefonisch unter 0800 0600 0800 oder per E-Mail: beratung@stiftungsfamilie.de



Alexandra Will-Waldenburger



Jenny Schäfer mit ihren Kindern

In guten Händen

Einen alten Baum verpflanzt man nicht, lautet ein altes Sprichwort und meint, dass es für alte Menschen schwieriger ist als für junge, ihr gewohntes Umfeld, das Geborgenheit und Sicherheit bietet, zu verlassen. Das gilt besonders, wenn sie für ihren Alltag auf fremde Hilfe angewiesen sind: In einer repräsentativen Umfrage der Deutschen Stiftung Patientenschutz gaben 89 Prozent der Befragten an, im Bedarfsfall zu Hause versorgt werden zu wollen. Dass auch Angehörige ihre Eltern, die pflegebedürftige Partnerin, den Partner oder ihr Kind gern im privaten Umfeld versorgt wissen, legen Zahlen des Statistischen Bundesamtes dar. Etwa in fünf von sechs Fällen findet die Versorgung in den eigenen vier Wänden statt. Um pflegenden Angehörigen zur Seite zu stehen, baut die Stiftungsfamilie ihre Unterstützung von der Erstberatung bis zur Auszeit vom Pflegealltag kontinuierlich aus.

Wenn alles schnell gehen muss

Es ist nachvollziehbar, dass man sich in seinem Leben bisher nicht eingehend mit dem Thema Pflege auseinandergesetzt hat. Meistens gibt es dafür keinen konkreten Anlass, das Thema ist komplex und im Alltag sind in aller Regel drängendere Fragen zu klären. Und schließlich ist glücklicherweise auch nicht gesagt, dass im eigenen Umfeld überhaupt ein Pflegefall auftritt. Wenn Menschen aber aufgrund von Krankheit oder eines Unfalls auf fremde Hilfe angewiesen sind, geschieht dies oft plötzlich. Entsprechend schnell sind dann in kurzer Zeit wichtige Entscheidungen zu treffen – und für die braucht es das nötige Know-how.

Wissen, an wen man sich wenden kann

„Ich fühle mich erleichtert, weil ich mich mit meinen Fragen an jemanden wenden konnte, der sich bei dem Thema auskennt“, sagt ein pflegender Angehöriger, der sich telefonisch an die Sozialberatung der Stiftungsfamilie unter 0800 0600 0800 gewandt hatte. „Das löst die Situation nicht, aber jetzt weiß ich, wie Pflegegrade eingeteilt sind und wo ich weitere Hilfe erhalte.“ „Ich pflege meinen Mann seit zwei Jahren zu Hause und bin damit vertraut“, so eine weitere Anruferin. „Die Situation ist aber trotzdem belastend und es ist schön zu wissen, dass es auch in dieser Situation Entlastung gibt.“

Auszeit vom Pflegealltag

Wenn die Pflege zum Alltag geworden ist, sollten Sie regelmäßig neue Kraft schöpfen. Die Stiftungsfamilie bietet dafür in ihren Hotels eine Auszeit für pflegende Angehörige an. Zum Programm gehören eine Pflegeschulung, ein Präventionskurs und ausreichend Zeit für Erholung und Wellness. Die Gesundheitswoche wird durch den Fonds soziale Sicherung mit 300 Euro bezuschusst. Sollten Sie nicht förderberechtigt sein, können Sie als Mitglied einen Zuschuss von der Stiftungsfamilie erhalten. Die Kosten für die Pflegeschulung trägt die BAHN-BKK. Sie wissen nicht, wer sich in der Zeit um Papa oder Ihre Tochter kümmert? Erkundigen Sie sich nach der sogenannten Verhinderungspflege: Für die Zeit Ihrer Abwesenheit erstattet die Pflegekasse die Kosten einer Ersatzpflege. Die Auszeit für pflegende Angehörige weitet die Stiftungsfamilie im nächsten Jahr auf zwei Termine pro Jahr aus.

Wissen und Austausch kompakt

Wer sich lieber oder zusätzlich online informieren möchte, für den bietet die Stiftungsfamilie die Webinarreihe „Herausforderung Pflege“ an. Pflegeexpertin Andrea Göhler gibt in den einstündigen Terminen Impulse zu pflegespezifischen Themen. Nach einem einleitenden Vortrag können Teilnehmerinnen und Teilnehmer Fragen stellen und zu ihren Pflegesituationen Erfahrungen und Tipps austauschen. Auch noch in diesem Jahr finden jeweils von 15.30 bis 16.30 Uhr Webinare statt, am 20. September zum Thema Demenz und am 15. November zur Pflege von Kindern.

Für Führungskräfte der Deutschen Bahn

In leitender Position ist Ihre Arbeit und die Ihres Teams immer auch von großen Veränderungen im Leben Ihrer Mitarbeitenden berührt – so auch bei der Pflege eines geliebten Menschen, die nicht immer nebenher zu leisten ist. Damit Sie als Führungskraft kompetent auf die individuelle Situation Ihrer Mitarbeitenden eingehen können, entwickelt die Stiftungsfamilie derzeit Veranstaltungen, die Ihnen dabei helfen, pflegende Angehörige in Ihrem Team zu unterstützen. In der Auftaktveranstaltung wird es darum gehen, wie sich pflegende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am besten auf ihre neue Situation einstellen. Sie erfahren beispielsweise, wie der Pflegebedarf ermittelt wird, wie man einen Pflegegrad beantragt oder welche Vollmachten wichtig sind.

Den Kontakt
zu unserer Pflegefachbe-
ratung sowie die Webinare und
Pflegeauszeiten finden Sie auf
www.stiftungsfamilie.de



Zu den rund 4,7 Millionen pflegebedürftigen Menschen in Deutschland zählen laut Bundesministerium für Gesundheit über 270.000 Kinder und junge Erwachsene bis 19 Jahre. Über die Besonderheiten dieser Situation können sich pflegende Angehörige in unserem Webinar am 15. November austauschen und unserer Expertin Andrea Göhler Fragen dazu stellen.

Die Eltern-Connection

Sind Sie in einer Gegend aufgewachsen, in der sich die Menschen untereinander gut kennen? Dann haben Sie wahrscheinlich die Vorteile großer Netzwerke schätzen gelernt. Von Rat und tatkräftiger Unterstützung für die Renovierung bis zur Freizeitgestaltung gibt es immer gute Geister, die das eine oder andere besonders gut können oder wissen. Das Prinzip überträgt die Stiftungsfamilie mit ihren Elternnetzwerken auf diejenigen, für die ein umfangreiches soziales Netzwerk besonders wichtig ist.

Andere Eltern und Gesellschaft für den Nachwuchs kennenlernen? Ein Kinderspiel: Anne Bunk und Nicki Hörmann (siehe Foto) organisieren die Elternnetzwerke der Stiftungsfamilie.

Termine und Infos:
www.stiftungsfamilie.de



Das Leben einfacher machen

Kennen Sie den Spruch „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen“? Übersetzen könnte man ihn auch so, dass jeder Mensch bestimmte Dinge gut kann, aber eben nicht alles und nicht immer. Das erfahren auch Eltern im Familienalltag, wenn sie mit ihrem Latein einmal am Ende sind. Genauso wichtig wie die Zeit innerhalb der Familie ist nämlich das Zusammenleben mit Gleichaltrigen, damit man für die Herausforderungen des Lebens nicht auf sich selbst gestellt ist – niemand kann alles allein schaffen.



Mehr Community

Nach dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“ fördert die Stiftungsfamilie daher seit Jahren Elternnetzwerke. Um noch mehr Familien zu unterstützen, bauen wir das Angebot aus. Was das heißt? Dass wir mehr Gelegenheiten schaffen, bei denen Sie sich über Tipps zum Einschlafen oder die Vorsorge Ihrer Kleinen unterhalten, während Ihre Kinder neue Spielkameradinnen und -kameraden finden, mit denen sie die Welt erkunden, klettern, malen und lachen können.

In allen Formaten vertreten

Geplant sind zum einen sechs digitale Treffen im Jahr, bei denen jeweils ein Gast zu einem Thema referiert, das für alle Eltern bzw. Familien relevant ist. Los geht's schon am 11. Oktober mit einem spannenden Special Guest aus unserem Netzwerk in Leipzig. Bei vier weiteren regional stattfindenden Terminen im Jahr lernen sich Familien aus der Bahnfamilie bei Ausflügen kennen. Gemeinsam geht es auf Abenteuerspielplätze und zu anderen Orten, die Familien Spaß machen. Netzwerken ist nicht Ihre Topstärke? Kein Problem: Garantiert gibt es Eltern, die gern auf Sie zugehen. Geheimtipp: Lassen Sie Ihre Kinder den Anfang machen.

Von München bis Berlin

Über Deutschland verteilt wird es zehn Standorte geben, an denen die Stiftungsfamilie mit einer Ansprechperson vertreten ist, die das regionale Netzwerk organisiert. Obendrauf wird es einmal im Jahr die Möglichkeit geben, mit anderen Eltern ein Wochenende in einem unserer Hotels oder einer unserer Ferienwohnungen zu verbringen. Kümmern müssen Sie sich vor Ort um nichts außer um eine gute Zeit mit Ihren neuen Bekanntschaften.



Kleine Geste – großes Glück

Sie wollen Gutes tun? Dann freuen wir uns, wenn Sie als Stiftungsfamilienmitglied durch Ihren Regelbeitrag nicht nur unsere volle Unterstützung genießen, sondern damit automatisch die Schwächeren unter uns unterstützen. Und wir sind doch alle einmal in der Situation, in der wir Hilfe gut gebrauchen können. Darüber hinaus sorgen wir mit besonderen Spendenaktionen dafür, dass Ihre finanzielle Hilfe genau dort ankommt, wo sie nötig ist – zum Beispiel mit dem digitalen Wunschbaum: Im November haben Sie wieder die Möglichkeit, die Kosten für ein individuelles Geschenk „unserer“ Kinder zu übernehmen. Seien auch Sie dabei und pflücken Sie für bis zu 25 Euro kleine Glücksmomente von unserem Wunschbaum! Wir werden Sie informieren, sobald es losgeht.

Jetzt „Ihre“ Kinder anmelden

Bevor Sie allerdings für große Kinder-
augen sorgen können, benötigen wir
zunächst Ihre Hilfe: Sie sind Vater oder
Mutter, Oma oder Opa, Onkel oder Tante,
Freund oder Freundin, Kollegin oder Kolle-
ge und kennen Kinder, die sich über ein Ge-
schenk freuen würden? Dann melden Sie
„Ihre“ Kinder bei uns per Mail oder Brief
an! Bitte vergessen Sie aber nicht, vorher
den Papa oder die Mama zu fragen, wenn
Sie nicht die Eltern sind. Denn wir brau-
chen unbedingt deren Okay, den Namen
und das Alter des Kindes und die Adresse.
Der Vorname und das Alter werden als Info
an den Wunschbaum gehängt, also öffent-
lich gemacht; den Nachnamen und die voll-
ständige Postadresse nutzen wir selbst-
verständlich nur für den internen Ablauf.

**Jetzt ein
Geschenk für „Ihr“ Kind
sichern!**

Per E-Mail an
wunschbaum@stiftungsfamilie.de
oder postalisch an die Stiftung
BSW, Stichwort Wunschbaum,
Münchener Str. 49, 60329
Frankfurt/M.

Gegenseitige Freude

Wir möchten auch Spaß haben. Deshalb
freuen wir uns, wenn „Ihre“ Kinder uns
ein Bild malen und sich damit also qua-
si für den Wunschbaum bewerben. Es ist
kein Muss; wir wären nur ein klitzekleines
bisschen traurig, wenn wir keins bekämen.
Und wenn dann auf dem Bild noch etwas
Weihnachtliches abgebildet wäre, wäre
das die Kirsche auf dem Sahnehäubchen.
Selbstverständlich freuen wir uns min-
destens genauso, wenn Feste aus ande-
ren Kulturen ins Bild gesetzt würde, z. B.
Chanukka, Lohri, Diwali, Ramadan oder
Visakha Puja. Wir verschicken die individu-
ellen Geschenke zwar zum 24. Dezember,
aber das macht ja nix, oder? Schließlich
können Sie die Geschenke einfach aufhe-
ben, bis es besser passt – theoretisch. 😊



Der Austausch über
Ihre Situation könnte Ihnen
Zuversicht geben? Gruppen und
Ansprechpersonen finden Sie unter
www.stiftungsfamilie.de



Ein starker Rückhalt

Eine Depression kann die Folge einer psychischen Belastung sein, die von den betroffenen Menschen allein nicht zu bewältigen ist. Die Symptome sind von Person zu Person individuell und schränken die Fähigkeit, den eigenen Alltag selbstständig zu bewältigen, mehr oder weniger stark ein. Unter dem Dach der Stiftungsfamilie bieten Selbsthilfegruppen eine Anlaufstelle, an der Teilnehmende Verständnis, Unterstützung und Zuversicht finden.

Sie möchten
sich aktiv beteiligen?
Dann melden Sie sich unter
beratung@stiftungsfamilie.de
und helfen Sie dabei, unser
starkes Selbsthilfenetzwerk
zu organisieren.

Von Lustlosigkeit bis Herzerasen

„Nimm dir mal einen Tag frei“, „Das wird schon wieder“ oder „Geh doch mal eine Runde spazieren“ gehören zu den Ratschlägen, die Erkrankte mitunter von Mitmenschen hören, wenn sie von sich berichten. Es sind gut gemeinte Sätze, die das Gefühl, unverstanden oder außen vor zu sein, aber eher noch verstärken – besonders, wenn Betroffene erstmals in einer depressiven Episode stecken. Denn Ängste, Antriebslosigkeit, körperliche Beschwerden oder die Erkenntnis, kaum noch Emotionen wahrzunehmen, stellen oft auch diejenigen vor ein Rätsel, um die es geht.

Besserung beginnt mit Klarheit

Gab es in der Biografie belastende Ereignisse, kürzlich oder auch vor vielen Jahren, lohnt es sich, nachzuforschen. Manchmal ist den betroffenen Menschen der Grund für eine bestimmte Belastung zunächst nicht bewusst. Wichtig: Depressive Episoden können auch körperliche Ursachen haben. Der Gang zum Hausarzt ist daher oft ein guter erster Schritt, um Klarheit über die eigene Situation zu erhalten und zu erfahren, welche weiteren Maßnahmen sinnvoll sind und Zuversicht schenken können.

Hilfe in der Stiftungsfamilie

In der Stiftungsfamilie gibt es zum Thema psychosoziale Krisen Selbsthilfegruppen in Hannover, München und Nürnberg. Michael Spranger ist eine der Ansprechpersonen für die Gruppe in Hannover. Im November dieses Jahres besteht sie seit zwölf Jahren. Aus Erfahrung kennt er die Schwierigkeiten, den ersten Schritt zu machen: „Eines der häufigen Symptome einer Depression ist, dass es enorm schwerfällt, Kontakt mit dem eigenen sozialen Umfeld zu halten, ganz zu schweigen davon, auf unbekannte Menschen zuzugehen.“

In der Gruppe ist es leichter

Der Schritt in die Gruppe lohnt sich aber, erläutert der 48-Jährige: „Es ist einfacher, sich Menschen zu öffnen, von denen man wegen ihrer Erfahrungen Verständnis erwarten kann. Und in aller Regel gibt es andere Teilnehmende, die einen Schritt weiter sind als man selbst und gern helfen – oder auch einfach nur zuhören.“ Weitere Gründe: Schon die Zugehörigkeit zu einer Gruppe kann als emotionale Stütze dienen und helfen, neue Kraft zu schöpfen.

DB Award für die Ukrainehilfe

Die Stiftungsfamilie hat den renommierten DB Award für ihr Engagement im Ukrainekrieg erhalten. „Damit hatten wir gar nicht gerechnet“, freut sich Vorstandsvorsitzender Siegfried Moog. „Als soziale Stiftung liegt es in unserer DNA, zu helfen, wo es geht. Gleich zu Beginn des Angriffskrieges Russlands auf die Ukraine im letzten Februar war uns klar, dass wir sofort handeln müssen. Viele Menschen sind in große Not geraten, traumatisiert, haben Familie und Freunde verloren und waren gezwungen, ihre Heimat zu verlassen. Gemeinsam mit der Deutschen Bahn und weiteren Partnern haben wir ein umfangreiches Hilfsprogramm gestartet, um das Leid wenigstens zu lindern.“

Ausdruck der Wertschätzung

Unter der Schirmherrschaft von Bahnchef Richard Lutz und Personalvorstand Martin Seiler prämiiert der DB Award Kolleginnen, Kollegen und Teams, die die Schiene und die Zusammenarbeit in der DB-Familie stärken. Die Deutsche Bahn stellt diejenigen ins Rampenlicht, die durch ihren Einsatz einen außergewöhnlichen Job machen. „Sehr gerne nehme ich diese Auszeichnung stellvertretend für meine Kolleginnen und Kollegen in der Stiftungsfamilie entgegen, die sich nach wie vor für die geflüchteten Menschen auch persönlich einsetzen“, sagt Siegfried Moog.

Ukrainehilfen

Die Stiftungsfamilie hat finanzielle Unterstützung geleistet, zu weiteren Spenden aufgerufen, in sozialen und rechtlichen Fragen beraten sowie Unterbringungsmöglichkeiten und Jobangebote in den stiftungseigenen Hotels geschaffen. Eine Ukrainerin etwa war mit ihrem Kind ins BSW-Vitalhotel Weiße Elster geflüchtet und hat dort dann im Service gearbeitet. Etwas zu tun zu haben, auf offene Arme zu treffen, jemanden zum Reden und zum Schweigen ... Hotelleiterin Kerstin Schatte hat sie auch dabei unterstützt, ihre Tochter an der örtlichen Schule anzumelden. Im Juli dieses Jahres konnte sie zurück in ihre Heimat reisen.

Nachhaltige Empathie

Es sind kleine Gesten im Angesicht dieses anhaltenden Krieges. Ein Tropfen auf den heißen Stein – und dennoch: Viele Tropfen höhlen ihn vielleicht endlich aus. So haben unter vielen anderen Aktionen die bildenden Künstler der Stiftungsfamilie eine Spendenauktion organisiert, die DB Musikensembles ein Benefizkonzert gegeben, viele unserer Reisegäste ihren Urlaub umgebucht, um Raum für die geflüchteten Menschen zu schaffen. Die DB Station&Service hat 25.000 Euro gespendet, um das Engagement der vielen freiwilligen DB-Helferinnen und -Helfer zu würdigen – und die DB Bus NRW einen Ford Transit im Wert von 35.000 Euro für die Arbeit des Vereins Bürger helfen Bürgern, der gemeinsam mit Frédy Morgenroth, Leiter des BSW-Erlebnishotels Festenburg im

Harz, wöchentliche Schwimmkurse für ukrainische und deutsche Kinder im Hotelschwimmbad anbietet und ein Sommerfest organisiert. Ende Juli fand es zum zweiten Mal statt: ein kurzes Durchschnaufen.





Die Morgenroutine – für einen guten Start in den Tag

Eine stressfreie Morgenroutine stellt die Weichen für einen guten Tag. Bewusst gestaltet sorgt sie für mehr Konzentration und Energie. Probieren Sie es aus!

Ein guter Morgen fängt am Abend an

Die wichtigste Grundregel lautet: Starten Sie Ihre Morgenroutine bereits am Abend vorher. Überlegen Sie, welche Tätigkeiten Sie schon in den Abend integrieren können, um morgens mehr Zeit für sich zu schaffen. Beispielsweise können Sie Kleidung schon am Abend vorher rauslegen, den Frühstückstisch vorbereiten, das Pausenbrot schmieren und die To-dos für den nächsten Tag notieren.

Auch ausreichender Schlaf lässt den Morgen gut starten. Gehen Sie rechtzeitig ins Bett, um am Morgen ausgeschlafen zu sein. Das lässt Sie fit den Tag beginnen. Am besten ist es, wenn Sie regelmäßige Zeiten haben, zu denen Sie ins Bett gehen und aufstehen. Dann kann der Körper sich gut an den Rhythmus gewöhnen.

Stellen Sie Ihren Wecker so, dass genügend Zeit für einen ruhigen Start in den Tag bleibt. Jedoch sollten Sie auf das Drücken der Snooze-Taste verzichten. Stattdessen strecken Sie sich noch einmal ausgiebig und dann heißt es: aufstehen.

Wie Sie die Zeit nach dem Aufstehen am besten gestalten, ist Ihnen überlassen. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut. Wir haben einige Anregungen für Sie:

Elemente für eine gesunde, positive Morgenroutine

- Dehnungsübungen nach dem Aufwachen
- Wechselduschen für einen fitten Kreislauf
- Zeit für ein leckeres Frühstück einplanen
- Achtsamkeitsübungen
- Frühsport: 20 Minuten Yoga oder Joggen
- Positive Sinneseindrücke sammeln, um mit guter Laune in den Tag zu starten: Sonnenlicht, ein schöner Duft, eine Morgenplaylist
- Innehalten und etwas ganz in Ruhe tun, z. B. eine Tasse Kaffee trinken oder die Zeitung lesen

Entspannt bleiben – den ganzen Tag

Wenn Sie noch mehr für Ihre Entspannung tun möchten, besuchen Sie doch einmal einen Entspannungskurs. Hier lernen Sie eine für Sie passende Entspannungsmethode von Grund auf. Egal, ob Sie lieber einen Online-Kurs besuchen, an einem Kurs vor Ort teilnehmen oder einen Gesundheitsurlaub dafür nutzen möchten: Die BAHN-BKK unterstützt Sie dabei. Schauen Sie sich einfach bei unseren Angeboten um unter www.bahn-bkk.de/gesundheitsangebote

BAHNBKK



Die Band GoDotS gemeinsam mit der Sängerin LORI auf der Bühne im Harz



Basteln in der Kreativwerkstatt

Gute-Laune-Garantie

Mit der DB Youngster Community ist auch in diesem Jahr jede Menge los: Im Nachwuchskräfteprogramm der Deutschen Bahn in Zusammenarbeit mit der Stiftungsfamilie erhalten derzeit rund 8.000 Azubis und dual Studierende Unterstützung in vielen Lebenslagen. Das Besondere: Bereits vor dem Ausbildungsstart vernetzen sich die DB Youngster bei digitalen Workshops, Communityevents in ganz Deutschland und vergünstigten Reisen. Ein guter Grund, um gemeinsam zu feiern – wie unlängst beim Sommerfestival im Harz mit Livemusik, Feuershow und Poolparty.

Hotel statt Zelt

Es muss kein schlammiger Campingplatz sein, auf dem Festivalgäste tagelang zelten. Ein Hotel kann ebenso das richtige Ambiente für eine entspannte, gemeinsame Zeit mit guter Musik, Shows und Workshops bieten – so die Idee der DB Youngster-Crew. Und schnell fand sich auch der perfekte Ort: Das BSW-Erlebnishotel Festenburg im Harz verwandelte sich für ein Wochenende Ende Juni in eine Bühne für Livemusik und DJs, LED- und Feuerperformance, Kreativworkshops und vieles mehr. Die Youngsters hatten eine große Auswahl an Freizeitaktivitäten wie Beachvolleyball, Bowling, Cheerleading oder Karaoke.

Get-together in toller Atmosphäre

Das Organisationsteam der Stiftungsfamilie freut sich sehr über die begeisterten Rückmeldungen. „Das Hotel in wunderschöner Lage war spitzenmäßig, das Team superfreundlich, das Essen erste Sahne“, so das Feedback eines Teilnehmers. Auch die Poolparty, Bubblefußball und eine riesengroße Wasser-

rutsche kamen sehr gut an. „Wir freuen uns sehr darüber, dass sich Youngsters aus verschiedensten Regionen, Lehrjahren und Berufsfeldern und der künftige Nachwuchs vernetzen konnten. Das Festival war für uns ein voller Erfolg und bleibt als absolutes Highlight in Erinnerung“, freut sich Tjorben Ehrecke, Community-Manager in der Stiftungsfamilie. „Wir sind stolz, unseren Nachwuchskräften ein Gefühl der gemeinsamen Identität und Verbundenheit zu bieten“, betont Melanie Krüger, Leiterin Strategische Personalentwicklung & Grundsätze Nachwuchskräfte bei der Deutschen Bahn.

Tickets zu fairen Preisen

Die jungen Leute konnten für günstiges Geld zwei Tage lang neben dem Festivalprogramm das kulinarische Angebot des Hotels auskosten sowie das Schwimmbad, die Sauna und den Fitnessraum nutzen. Und weil das Ganze so ein großer Erfolg war, beschlossen Hotelleiter Frédy Morgenroth und die Youngster-Crew kurzerhand, erneut ein Festival im Juni des kommenden Jahres auszurichten.



Rolling on the River

Sehenswürdigkeiten verschiedener Orte gehören für Ihren Urlaub einfach dazu, auf Reises Strapazen verzichten Sie aber gern? Die schönen Dinge des Lebens genießen Sie mit allen Sinnen und mit etwas Komfort können Sie so richtig die Seele baumeln lassen? Dann entdecken Sie bei unseren entschleunigten Wohlfühlurlaubs die schönsten Sehenswürdigkeiten und Orte! Das Programm? Ist für Sie liebevoll zusammengestellt. Die Anfahrt zu Ihren täglichen Ausflugszielen? Ist schon organisiert. Herzlich willkommen bei den Flussreisen der Stiftungsfamilie!

Das Beste aus allen Welten

Eine Schiffsreise ist, als würden Sie einen Hotelurlaub und einen Roadtrip miteinander kreuzen und die Unannehmlichkeiten geschickt ausklammern: Sie freuen sich jeden Tag auf Ihr nächstes Etappenziel, müssen aber nie im Stau stehen oder Ihr Auto durch Spitzkehren den Berg hinaufquälen. An jedem Ziel entdecken Sie imposante Bauwerke, historische Stadtkerne oder die Wunder der Natur. Auf Bequemlichkeit im Reisealltag und Kleidung für alle Anlässe müssen Sie aber trotzdem nicht verzichten.

Land in Sicht

Stellen Sie sich also vor, Sie liegen in einem großen, weichen Bett in Ihrer Kabine. Sie drehen sich zur Seite und sehen durch das Panoramafenster Uferpromenaden und malerische Landschaften an sich vorbeiziehen. Was für ein Ausblick! Nun aber hineingehuscht in die ebenerdige Dusche im kabineneigenen Bad, schick in Schale geschmissen und auf zur Begrüßung mit Abendessen im schönen, stilvollen Ambiente. Und danach? Warum nicht auf ein oder zwei Getränke in die Panoramalounge setzen? Zum Wohl!

Verweilen, genießen und entspannen

„Sie glauben gar nicht, wie entspannend das ist“, sagt Ulrich Eupen, der zusammen mit seiner Frau erst im Mai dieses Jahres mit der Stiftungsfamilie auf Flussreise war, von Berlin nach Minden, 70 Kilometer westlich von Hannover. Und tatsächlich haben die modernen Flussreiseschiffe, wie sie beim Spazierengehen an Rhein, Weser oder Elbe zu sehen sind, nahezu alles zu bieten, was das Herz begehrt. Die Kabinen sind ausgestattet wie Hotelzimmer. Die restlichen Teile der Schiffe stehen normalen Hotels in fast nichts nach – mit prächtigen Eingangshallen, stilvollen Lounges, Wellnessbereichen und natürlich einladenden Sonnendecks.

Ein echtes Erlebnis

Für Ehepaar Eupen ging es im Mai von Berlin aus über die Havel, den Mittellandkanal und die imposanten Wasserstraßenkreuze bei Magdeburg und in Minden. Halt machte das Schiff unter anderem für einen Stadtrundgang in Potsdam, die Besichtigung des VW-Werks in der Autostadt Wolfsburg und den Besuch der Herrenhäuser Gärten in Hannover mit imposanten Wasserspielen und facettenreich angelegter Flora im Stil englischer Land-

Gern beraten
wir Sie auch persön-
lich: Gabriele Pfaller,
Tel. 0821 2427-443, E-Mail:
gabriele.pfaller@
stiftungsfamilie.de

schaftsgärten. Die unterschiedlichen Routen und Ziele jeder Flussreise machen sie sowohl attraktiv für diejenigen, die das Format erstmals ausprobieren möchten, als auch für Reisende, die wiederholt dabei sind und trotzdem auf immer neue Entdeckungen aus sind.

Von Geschichte und Magie

Im Frühsommer letzten Jahres stand eine Rhein-Main-Mosel-Tour auf dem Programm. Etappenziele wie Trier als älteste Stadt Deutschlands, Fahrten zu sagenumwobenen Orten wie dem Loreleyfelsen an der tiefsten und engsten Stelle des Mittelrheins und die Besichtigung von Johannes Gutenbergs Heimat Mainz lieferten genügend Stoff für so viele Fotos, wie der Smartphone-speicherplatz hergab. Ob an der Loreley eine Zauberin oder eine Nixe gesichtet wurde, ist uns allerdings nicht bekannt. Aber seien Sie unbesorgt: Jegliche Magie liegt fest in den Händen unserer Reisecrew, die Ihnen Ihren Aufenthalt so zauberhaft wie möglich macht.

Von Hansestädten und Ostseeinseln

Im darauffolgenden Herbst bestaunten die Teilnehmenden unserer Exklusiv-Flussreise durch Pommern enge Flussabschnitte, riesige Buchten, Lagunen und faszinierende Steilküsten. Auf Tuchfühlung mit den Ostseeinseln Rügen, Usedom und Wollin gab es natürlich auch die inseltypischen Fähr- und Fischereihäfen, Leuchttürme und liebevoll gepflegten Altstädte zu entdecken.

Garantiert gut gewählt

Die Ziele der nächsten Flussreisen lagen bei Redaktionsschluss dieses Magazins noch nicht fest. Macht aber nichts – jedenfalls nicht, wenn es nach vielen unserer Gäste geht: „Die Flussreisen sind

seit Jahren beliebt. Viele buchen, wenn das Programm noch gar nicht steht, weil sie von ihrer letzten Reise so begeistert sind“, weiß Gabriele Pfaller aus unserem Reisezentrum, die dort zu diesem besonderen Format berät. Außer an den vielseitigen Ausflügen liegt das übrigens auch an den Reisebegleiterinnen und -begleitern der Stiftungsfamilie. Auf jeder Flussreise stehen sie den Reisenden zur Seite, kennen sich auf der Route aus und genießen den Kontakt zu den Gästen.

Genuss auf dem Fluss

Ergänzt werden die Tagesausflüge durch ein Bordprogramm, bei dem Genuss, Freude und allem voran Sie an oberster Stelle stehen. Das beginnt mit einer Schiffscrew, die ausreichend Zeit und Erfahrung für Ihre Wünsche mitbringt. Dank einer hervorragenden Bordküche mit abwechslungsreichen Menüs sowie renommierten Weinen und filigran zusammengestellten Cocktails in der Loungebar ist vom Frühstück bis zum Mitternachtssnack für alles gesorgt. Und wer gerne tanzt, erhält ausreichend Gelegenheiten, abends auf dem Parkett des Schiffes das Tanzbein zu schwingen.

Schon zu Ende?

Auch diese Reise geht leider vorüber – nicht schlimm, denn die nächste kommt ganz sicher. Das Grande Finale unserer Flussreisen bildet traditionell der feierliche Dankeschön-Abend an Bord – eine Gelegenheit, bei der Sie wie schon zum Begrüßungsabend Ihre sportlich-elegante Garderobe ausführen können. Für alle gebotenen Unternehmungen und Veranstaltungen gilt aber: Alles kann, nichts muss. Sie möchten das Ausflugsprogramm lieber auf eigene Faust bestreiten oder sich für einen Tag in die gemütliche Kajüte verkrümeln? Dann fühlen Sie sich dazu herzlich eingeladen und: Lassen Sie sich treiben.

Entlang des Mittellandkanals die größten Wasserstraßenkreuze bestaunen? Oder lieber über Rhein, Main und Mosel zu den bedeutendsten Sehenswürdigkeiten in Trier, Koblenz und Frankfurt am Main reisen? Ganz gleich, welche Route Sie wählen: Mit uns gelangen Sie über Deutschlands Binnen- gewässer entspannt an die schönsten Orte. Infos auf www.stiftungsfamilie.de





Abwarten und Tee trinken

Sie mögen Tee und finden, dass in der Ruhe die Kraft liegt? Dann auf nach Borkum! Denn wir behaupten mal ganz frech, dass Sie nirgendwo sonst beim Abwarten so leckeren Tee genießen können – und das ganz besonders in der kalten Jahreszeit. Wenn sich die Insel in eine Winterwunderwelt verwandelt, bietet sie einzigartige Erlebnisse und unvergessliche Momente. Zufälligerweise hätten wir auf der größten der sieben ostfriesischen Inseln auch noch ein 3-Sterne-Hotel zu bieten – selbstverständlich Borkums allerschönstes, wie uns eine echte Insiderin verrät: Hotelleiterin Renate Wahnschaff (s. Foto), die seit 1986 ihre täglichen drei Tassen Tee am liebsten dort trinkt – natürlich mit Kluntje und Wulkje.

Ostfriesische Teekultur:

1. Ostfriesentee, eine kräftige Schwarzteemischung, die meist aus Assam-, Darjeeling- und Ceylontees besteht, ist auf Borkum besonders beliebt.
2. Der Tee wird in einer Kanne mit Teesieb serviert und das Teeblatt muss vor dem Aufgießen mit heißem Wasser bespült werden, um die Bitterstoffe zu entfernen. Anschließend wird der Tee langsam aufgegossen.
3. Traditionell wird Ostfriesentee mit Kluntje und Wulkje serviert: den Kandis in die Tasse geben und den Tee darübergießen. Danach kommt noch ein Klecks Sahne dazu und fertig ist der Gaumenschmaus.
4. Unbedingt in einer geselligen Teestunde genießen – das ist ostfriesische Gastfreundschaft!

Und was ist mit Tee?

„Ich habe leider nicht immer so viel Zeit im Hotelbetrieb“, erzählt Renate Wahnschaff, „deshalb verzichte ich auch mal auf die Teezeremonie. Aber eine kleine Tasse muss unbedingt sein, da mache ich keine Kompromisse. Die Teekultur auf Borkum hat Tradition und ist ein wichtiges soziales Ereignis: Wir sitzen gemütlich beisammen, schnacken über dies und das und essen dazu natürlich auch regionale Leckereien.“ Und das Beste? Ostfriesentee wärmt und macht schön (beweisen Sie uns mal das Gegenteil) und Sie können die Reste prima als natürliches Haarfärbemittel nutzen.

Muckelig warm

Dergestalt also doppelt gestärkt, geht's dann für Sie vom BSW-Inselhotel Rote Erde ins Gezeitenland. „Mein persönlicher Tipp ist die dortige Panoramasauna“, so Renate Wahnschaff. „Es gibt (fast) nichts Schöneres, als aus der muckeligen Wärme heraus aufs winterliche Borkum zu schauen. Wir bieten vergünstigte Tickets an, fragen Sie einfach an der Rezeption danach.“ Auch kulinarisch hat der Winter auf Borkum einiges zu bieten. Im Hotelrestaurant mit Blick auf den neuen Leuchtturm oder in den gemütlichen Restaurants werden Sie mit köstlichen norddeutschen Spezialitäten verwöhnt.

Von deftigen Eintöpfen bis zu frischem Fisch: Die regionale Küche ist eine wahre Gaumenfreude.

Erholungssoase

Der Winter auf Borkum ist nicht nur Zeit der Ruhe, sondern auch Zeit des Erlebens und Entdeckens. Die Nordsee präsentiert sich wild und ungezähmt, während der Wind eine raue Melodie über die Dünen trägt. Die klare Luft und die salzige Meeresbrise beleben die Sinne und lassen den Alltagsstress vergessen. Dünen und Strandpromenaden bieten die malerische Kulisse für ausgiebige Spaziergänge und die geführten Wattwanderungen geben faszinierende Einblicke in die Tier- und Pflanzenwelt des Weltnaturerbes. „Von November bis Mitte Dezember ist es auf Borkum am schönsten“, so Renate Wahnschaff. „Als würde die Insel gerade dann besonders zur Ruhe kommen – perfekt, um mit dem Rad unterwegs zu sein und sich die frische Nordseeluft um die Nase wehen zu lassen. Wer es gemütlicher mag, macht eine Inselrundfahrt im historischen Oldtimerbus.“



Zeit für Tee muss immer sein

Weitere
Infos zu unserem
neuen Angebot finden
Sie auf www.stiftungs-familie.de



Bildung? Im Urlaub!

Die Stiftungsfamilie hat jetzt die offizielle Anerkennung als Bildungsträger erhalten. „Darüber freuen wir uns sehr“, so Vorstandsvorsitzender Siegfried Moog. „Bildungsurlaube fördern lebenslanges Lernen. Sie helfen dabei, persönliche und berufliche Kompetenzen zu entdecken und diese weiterzuentwickeln – und sie stärken die gesamte Gesellschaft. Das passt zu uns und zählt auf unsere Kernidentitäten als soziale Stiftungen ein.“

Bildung für Arbeitnehmende

Ein Bildungsurlaub bietet die Möglichkeit, sich beruflich und/oder persönlich weiterzuentwickeln. Der Inhalt der Fortbildung muss also nicht in direktem Zusammenhang mit der beruflichen Tätigkeit stehen. In der Regel darf man fünf Tage im Jahr für einen Bildungsurlaub verwenden, der zusätzlich zum individuellen Erholungsurlaub vom Arbeitgeber gewährt wird. Die Kosten für den Kurs tragen die Mitarbeitenden selbst. Aber Achtung: Die Gesetzgebung variiert je nach Bundesland und der Kurs muss als Bildungsurlaub anerkannt sein.

Was lange währt, ...

... wird endlich gut. „Wir sind schon länger daran, die Stiftungsfamilie als Bildungsträger anerkennen zu lassen“, erklärt Barbara Sciesinski, die sich federführend um den Prozess der Bildungsurlaube kümmert und die Inhalte mit den Fachbereichen

der Stiftungsfamilie abstimmt. „Das ist gar nicht so unkomplex, wie sich herausstellt. Die Bundesländer haben verschiedene Regelungen und die Bildungsurlaube müssen auch immer einzeln und in jedem Bundesland beantragt werden. Jetzt stehen nur noch für einige wenige Bundesländer die Bewilligungen aus, sodass wir im Herbst unser umfangreiches Programm 2024 veröffentlichen können.“

Ihr Bildungsurlaub

In wenigen Wochen finden Sie auf www.stiftungs-familie.de unsere Angebote für Ihren Bildungsurlaub. So viel sei schon verraten: Wir werden auf jeden Fall etwas für unsere Botschafterinnen und Botschafter dabei haben. Übrigens: Falls Sie aktiv im Bahndienst arbeiten und Interesse haben, die Stiftungsfamilie ehrenamtlich zu vertreten, dann melden Sie sich gern bei uns. Alle Ansprechpersonen finden Sie ebenfalls auf unserer Website.



„Wir sind eine besondere Familie“

Das kann Theodor Böckmann wahrlich sagen und dies gleich in mehrfacher Hinsicht: Der 67-Jährige blickt nämlich auf eine lange und abwechslungsreiche Bahnkarriere zurück, in der er als Lehrender unzählige Bahnbeschäftigte in den Beruf begleitet hat – auch Siegfried Moog war darunter. Und wie das in einer Familie so ist: Die kriegt man alle nicht mehr los. Also hält er nicht nur den Kontakt zu unserem Vorstandsvorsitzenden, sondern ebenso zu seinem Ausbildungslehrjahr von 1972 und zu so manch anderen Wegbegleitern und Zöglingen. Außerdem lernte der dreifache Vater im Bahnbetrieb einst seine Ehefrau kennen, mit der er im westlichen Münsterland lebt.

400 Stunden Material pro Minute

Teil der Stiftungsfamilie ist der Tausendsassa selbstverständlich ebenfalls seit Jahrzehnten und als Schiedsmann kümmert er sich leidenschaftlich um ein familiäres Miteinander in der Nachbarschaft. Ach, und fünf Enkel wären da auch noch zu betüddeln, wenn nicht eine ... äh ... Pättkestour – vermutlich in familiär-geselliger Runde – ansteht. (Da wir ja einen ehemaligen Lehrer am Wickel haben, hat er uns sogleich erklärt, dass Pättken mundartlich einen kleinen Pfad meint, der aus landwirtschaftlich genutzten Feldwegen entstanden ist und heute als Radweg benutzt wird.)

Der Münsterländer wäre also in Familiendingen beschäftigt genug, wenn er nicht auch noch Outdoorbonsai (ja, das gibt's wirklich) formen und furchtbar gern Holz bearbeiten würde. Und, na klar!, Fotografieren ist auch genau sein Ding. Wir haben gemeinsam mit dem begeisterten Netzwerker in seiner Erinnerungsschublade gekramt.

Wie und wann kamen Sie zur Bahn?

Mein Vater war Schrankenwärter, also lag es nah. Ich habe mich bei der damaligen Bundesbahndirektion in Münster beworben und meine Ausbildung am 1. September 1972 begonnen.

Welche beruflichen Stationen haben Sie durchlaufen?

Während meiner zweijährigen Ausbildung beim Bahnhof Leschede habe ich Blocklehrgänge an der Bundesbahnschule in Münster mit 27 weiteren Kolleginnen und Kollegen absolviert. Der Kontakt besteht bis heute und im April hatten wir das insgesamt achte Klassentreffen zum 50. Jahrestag unseres Ausbildungsbeginns – coronabedingt etwas später. Bis Ende 1975 war ich im Bürodienst bei einer technischen Dienststelle in Lingen (Ems) und nach dem Grundwehrdienst dann bis 1984 Fahrdienstleiter und Bahnsteigaufsicht an Bahnhöfen in und um Münster. Nebenher machte ich meine Fachhochschulreife an der Eisenbahnfachschule Essen.

Bis 1987 wurde ich dual mit Studium in Köln und Mainz ausgebildet und machte meinen Abschluss als Diplom-Verwaltungsbetriebswirt. Bis 1995 arbeitete ich als Lehrer an der Bundesbahnschule Münster für die Ausbildung der Fahrdienstleiter, der Triebfahrzeugführer und des Zugbegleitpersonals im Bereich Produktion, allgemeine Verwaltung und Mitarbeiterführung. Bis 1998 war ich Amtslehrer im Bereich der Bundesbahndirektion Essen sowie Lehrer für Controlling in Hamm/Westfalen und wechselte danach zum Betriebsstandort Hamm ins Büro Örtliche Planung.

Bis 2010 war ich Bezirksleiter Betrieb im Netzbezirk Münster mit rund 75 Mitarbeitern auf den Stellwerken und bis 2014 schließlich wieder im Büro Örtliche Planung in Hamm und Münster.

Und woher kennen Sie Siegfried Moog?

Siggi war ein Lehrgangsteilnehmer in der Bundesbahnassistentenausbildung –



Theodor Böckmann (links) zu Beginn seiner Bahnerzeit

und ich an der Bundesbahnschule sein Ausbilder. Später haben sich in Hamm unsere Wege in seiner Funktion als Jugend- und Auszubildendenvertreter erneut gekreuzt, da ich am Betriebsstandort u. a. im Bereich Aus- und Fortbildung gearbeitet habe.

Wann kamen Sie erstmals mit der Stiftungsfamilie in Kontakt?

Das war schon in meiner Kindheit: Wir sind immer zur Nikolausfeier der Stiftung BSW nach Salzbergen gefahren. Das fanden wir Kinder ganz toll. Na ja, und dann bin ich selbst direkt an meinem ersten Arbeitstag der Stiftungsfamilie beigetreten. Die angebotenen Hilfen in Notlagen für Bahnbeschäftigte und deren Familien empfand ich während meiner aktiven Zeit als einen wichtigen Beitrag. Und privat bin ich immer gerne mit der Stiftungsfamilie verreist, z. B. nach Bad Salzuflen, Sylt, Borkum und Bad Ems.

Was bedeutet soziales Engagement für Sie?

Das bedeutet für mich, meine „Talente“ zum Nutzen anderer und des Staats einzubringen.

Sie sind auch Schiedsmann, richtig?

Ja, seit 2015. Meistens bin ich in Nachbarschaftsangelegenheiten gefragt, z. B.,

wenn die Hecke zu hoch ist oder der Grill zu oft in Gebrauch ist. Solche Dinge müssen obligatorisch zu einer Schiedsperson, bevor ein Richter sich des Falles annimmt. Neben diesen bürgerlich-rechtlichen Angelegenheiten gibt es auch strafrechtliche Tatbestände, z. B. Hausfriedensbruch oder einfache Körperverletzung. Auf Einladung kommen Antragstellender und Gegenpartei bei mir zusammen und es wird nach einem Kompromiss gesucht, der kein „Kompromis“ ist.

Schiedsleute gibt es in 12 Bundesländern, nicht in Bayern, Baden-Württemberg, Hamburg und Bremen. Sie werden auf fünf Jahre vom Rat der Gemeinde gewählt, vom Amtsgericht vereidigt und sind beim Ordnungsamt angesiedelt. Es gibt ca. 4.500 ehrenamtliche Schiedspersonen, die insgesamt ca. 32.000 Fälle behandeln.

Was machen Sie in Ihrer Freizeit?

Meine Frau und ich fahren viel Rad und machen Pättkestouren im Münsterland und Flusstouren an Mosel, Tauber, Rhein, Lahn und Altmühl. Seit sieben Jahren nutzen wir das Pedelec und haben uns seitdem schon etwa 28.000 Kilometer

erradelt. Außerdem gestalte ich Outdoorbonsai aus in der Natur gefundenen Pflanzen und fotografiere gerne – in der Natur, aber vor allem meine Enkelkinder. Ganz besonders gerne arbeite ich mit Holz jeder Art: Kaminholz für unseren Ofen fällen, schneiden, spalten, Fachwerkkrippen aus altem Eichenholz fertigen, Schaukelpferde schreinern, Vogelhäuser herstellen sowie Gebrauchsgegenstände wie Kerzenständer, Weinbutler oder Rotweinständer aus Fassbrettern (Dauben) anfertigen. Ich gehe mit Bekannten einmal im Jahr auf den Weihnachtsmarkt und verkaufe meine Sachen – in diesem Jahr sind wir auf dem Bad Iburger Schloss.

Welche Wünsche haben Sie?

Dass unsere Enkel so lange wie möglich Kind bleiben können und nicht höher, weiter, schneller, besser müssen ... Dass wir lange gesund und aktiv bleiben. Und dass ich virtuos wie einst Jimi Hendrix E-Gitarre spiele, zurzeit reicht es nur fürs Akkordeon.

Wir bedanken uns herzlich für das Gespräch und freuen uns schon darauf, Sie bald irgendwo wieder ganz zufällig zu treffen. Und dann erzählen Sie uns, ob Sie den roten Pullover von früher noch in Ihrem Schrank haben, ja?

Aktiv entspannen

Ein Strandurlaub ist ja schön und gut, aber Sie finden, an dem Spruch „Von nichts kommt nichts“ ist auch etwas dran? Und aus Ihren freien Tagen kommen Sie lieber mit Erlebnissen oder etwas neu Gelerntem zurück als mit einem Sonnenbrand? Für alle, bei denen die Entspannung beim Tun einsetzt, haben wir mit unseren Freizeit- und Kulturgruppen schon einmal eine Vorschau für den Herbst und das nächste Jahr zusammengestellt: Vom Computer- über den Zeichenkurs bis zum Erstellen Ihres Familienstammbuchs ist alles dabei.

Vorteile der Technik nutzen

So beeindruckend die Entwicklung um künstliche Intelligenz ist: Uns würde es manchmal genügen, zu verstehen, wie man ein E-Mail-Programm auf dem Smartphone einrichtet oder zu einer Besprechung über Zoom einlädt. Hatern Sie auch hin und wieder mit der digitalen Welt und ihrer Technik? Einen gekonnten Umgang verspricht unser Erlebniswochenende mit Digitalworkshops, das noch dieses Jahr vom 20. bis 23. Oktober in Bad Tölz stattfindet. Mit dabei: viel Zeit für Ihre Fragen zu Geräten und Anwendungen.

Kindern neue Türen öffnen

Wenn Sie „Futter“ für Ihren wissenshungrigen Nachwuchs mit einem Familienurlaub kombinieren möchten, ist unsere Kinderuni das passende Format. Im nächsten Jahr öffnen wir dafür gleich zweimal die spannende Welt der Medien. Vom 23. bis 26. April drehen Kinder und Jugendliche im BSW-Hotel Isarwinkel in Bad Tölz als Gruppenarbeit ihren ganz eigenen Film – und zwar mit Figuren und Formen aus der Welt von LEGO, Matchbox und Co. Und vom 25. bis 28. Oktober 2024 erstellen junge Medieninteressierte im BSW-Erlebnishotel Festenburg im Harz sogar ihre eigene Podcastfolge.

Uropa und -oma auf der Spur

Sie möchten die Zweige Ihrer Familiengeschichte in einem Stammbaum zusammenfügen, wissen, was es mit Schilden, Tieren und anderen Symbolen in Ihrem Familienwappen auf sich hat, oder gar ein eigenes erstellen? Einen Einstieg in die Thematik bietet das Jahrestreffen unserer Gruppen der Familien- und Wappenkunde vom 2. bis 5. Mai 2024 in Bad Salzuflen. Auf dem Plan steht neben anregenden Fachgesprächen auch ein Kulturprogramm. So kommen Sie mit gestärktem Tatendrang und garantiert gut erholt aus dem sehenswerten Soleheilbad und Kneippkurort zurück. Unser denkmalgeschütztes BSW-Hotel Villa Dürkopp ist mit seinem Jugendstilcharme ohnehin immer eine Reise wert.



Trumpfen ist Sport

Wussten Sie, dass Sie sich als Bridgespielende getrost als Sportlerin bzw. Sportler fühlen dürfen – und das in allerhöchstem Namen? Das Internationale Olympische Komitee (IOK) nämlich hat das Spiel im Jahr 1997 als Sportart anerkannt. Erst zwei Jahre später erfolgte diese Einordnung auch für Schach. Dass unsere Bridgegruppen ihre Treffen künftig als Sportveranstaltungen deklarieren, können wir ja einmal vorschlagen. Wenn das anspruchsvolle Kartenspiel auch für Sie das Richtige ist, gibt es die nächste Gelegenheit zum ausführlichen Spiel vom 20. bis 27. April 2024 im BSW-Hotel Ahlbeck auf Usedom.

Ran an Pinsel,
Kamera und Kartenspiel:
Alle Kultur- und Freizeittermine
gibt's unter
www.stiftungsfamilie.de



Inspirieren lassen und Eigenes schaffen

Den richtigen Rahmen bildet die Villa auch vom 6. bis 9. Juni 2024 und zwar für die 30. Ausgabe unserer Bundeskunstausstellung. Immer wieder ist sie ein Magnet für Kunstschaffende und -interessierte der ganzen Stiftungsfamilie. In die Zeit der Veranstaltung fallen sowohl die Ausstellungseröffnung und die Preisverleihung als auch vielseitige, spannende Workshops zu Kalligrafie, Holzbildhauerei und Graffiti, in denen Sie von den Meisterinnen und Meistern des Kunstwerks persönlich lernen.

Sagen Sie es mit einem Bild

Ebenfalls künstlerisch, aber etwas technischer wird es fast zur gleichen Zeit in unserem BSW-Hotel Isarwinkel in Bad Tölz. Im Juni 2024 wird die Kurstadt für ein Wochenende Dreh- und Angelpunkt unserer 45. Bundesfotoausstellung. Der Ausstellung geht ein Wettbewerb voraus, in dem eine fachkundige Jury aus einer imposanten vierstelligen Zahl eingesendeter Werke die besten der jeweiligen Kategorien auswählt. Bei der letzten Schau 2022 waren dies die Bereiche Eisenbahn, Composing und eine freie Kategorie. Den Wochenendtermin finden Sie auf www.bsw-foto.de. Mit der Kombination aus Fachwerkhäusern, verwinkelten Gassen und der Nähe zu den Alpen lädt Bad Tölz übrigens zu ausschweifenden Fotospaziergängen ein.

Zu diesen
Terminen können Sie sich ebenfalls
künstlerisch ausleben:

- 16.04.–22.04.24: experimentelles Malen mit der Schaumstoffrolle
- 16.04.–24.04.24: Wind darstellen – Zeichnung, Tusche, Aquarell
- 04.05.–10.05.24: Steinmetzseminar
- 09.06.–12.06.24: Acryl auf Steinpapier – die lockere Pinselführung
- 28.09.–05.10.24: Wasser malen mit Acryl und Mischtechniken
- 31.10.–03.11.24: Bäume und Wald mit Stift, Kohle und Kreide

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

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

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

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

Biete

Bücher, Bilder etc.

Leitfaden für den Dampflokomotivdienst (1950), Unregelmäßigkeiten im Lokomotivbetrieb (1959), Unregelmäßigkeiten im Bremsbetrieb (1959), Das Bahnbetriebswerk zur Dampflokzeit (1987), Die Dampflokomotive (1963), DV 947 für die Behandlung u. Unterhaltung der Dampf. DR (1953), DV 523 Durchführung Eisenbahnverkehr DDR/BRD DR (1979), Dampflok-Archiv Teil 1 BR 01 bis 39, Teil 2 BR 41 bis 59 (1978), Das große Handbuch der Lokomotiven Sonderausgabe (1993), Baureihe 01 (1979). Farbposter Dampflok 91134, 78009, 64007, 01005, 020314-1, 031010-2. Lokschilder: Mosambik ø 37 cm, Kesselschild North British Nr. 27250 und vieles mehr. Kontakt: 0157 75720902

Biete eine Fahrdienstvorschrift DV 408, gültig vom 28. Mai 1972 an. Preis VS. Kontakt: manfredroepke101@gmail.com

Modelleisenbahn

Märklin-H0-Auflösung: 200 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 Telefon: 02754 212581

Sonstiges

Biete 7 Stück Goldknöpfe vom Dienstmantel „DB mit Flügelrad“, für 20 € 1 x Buch: Unvergessene Dampflokomotiven von K.E. Maedel 191 Seiten, Franksche Verlagsbuchhandlung Stuttgart 1965; 1 x Buch: Liebe alte Bimmelbahn, Erinnerungen an unsere Klein- und Nebenbahnen, von K.E. Maedel, 200 Seiten, Franksche Verlagsbuchhandlung Stuttgart, 1967; 1 x 100 Jahre Elektrische Eisenbahn, 1879-1979, Josef Keller Verlag, 232 Seiten, 1980. Alle Bücher im Topzustand. Pro Buch 12 € plus Versand. Kontakt: agneaublanc@online.de

Biete was Einzigartiges, was es so noch nie gegeben hat! Diverse Dampflok, nur aus Uhrenteilen gefertigt, in verschiedenen Größen, als Bild zum Aufhängen und als 3-D-Modelle zum Hinstellen. So filigran gefertigt, das ist was Besonderes. Neugierig geworden? Dann schicken Sie mir eine E-Mail (kadur@online.de). Sie erhalten eine Rückantwort mit Fotos von der Sammlung. Man kann es sich nicht vorstellen, das muss man sehen.

Biete zum Verkauf verschiedene alte Siegelmarken zum Thema Eisenbahn aus der Zeit von ca. 1913 an (Eisenbahndirektionen und bestimmte Eisenbahngesellschaften). p.rabus@t-online.de

Verschenke Restbestände meiner Damendienstkleidung: Parka Gr. M, neue, kurzärmelige Bluse m. Kentkragen Gr. 40, blauer Blazer Gr. 40, roter Blazer Gr. 42, blaue Hose Gr. 19. bernard.christina@protonmail.com oder Tel.: 040573881

KONTAKT

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

Die Inserentinnen und Inserenten tragen die rechtliche Zulässigkeit der Anzeigeninhalte.

Menschen verbinden

Hallo, ihr Herrn da draußen! Gibt es nicht einen unter euch, der den Mut hat und mir antwortet? Ich bin 80+ und wohne in Mönchengladbach, möchte auf diese Weise einen netten Herren kennenlernen und aus der Einsamkeit mit ihm in die Zweisamkeit flüchten. Würde mich über Post freuen.

Stichwort: Freude/04

Gepflegter Witwer, 75 J., 1,75 m, schlank, NR, zuverlässig. Habe vielseitige Interessen, gehe gerne in die Natur, mag den Garten. Welche nette Sie schreibt mir? Bis bald.

Stichwort: Mannheim/Heidelberg/04

Naturverbundener Ruheständler (70 Jahre, schlank und fit, NR) würde sich über eine nette Zuschrift von einer sympathischen, nett aussehenden Frau (+/- 60 J.) freuen.

Stichwort: Sommerwind/04

Empathische „Fische-Frau“ (68 Jahre) fährt Fiat und möchte Sommertouren nicht so gerne alleine machen. Spielt gerne Karten wie Rommé, Uno, Rummicup. Hast du, männlicher lustiger sowie jung gebliebener Rentner/Witwer mit Niveau bis 70 Jahre, Lust, mich zu begleiten? Oder/und möchtest du auch nicht gerne alleine mit deinem Pkw unterwegs sein? Bei Interesse aus dem Werra-Meißner-Kreis oder Göttingen bitte mit Bildzuschriften melden ...

Stichwort: Fische-Frau/04

Sehne mich nach einem ehrlichen, seriösen, lebensbejahenden Partner, um mit ihm in Freundschaft die Einsamkeit zu beenden! Partner sollte nicht älter als 76 Jahre sein!

Stichwort: Waage/04

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

Ich, Witwe, 83 J., suche dich schon lange! Gib dich endlich zu erkennen, damit wir gemeinsam unser Leben genießen können! Für die große Hausarbeit engagieren wir eine entsprechende Fee.

Stichwort: Hessen/04

Jung gebliebene Witwe, 73 Jahre, NR, 170 cm groß, sucht Witwer, Alter bis 75 Jahre, NR, der genau wie ich naturliebend ist und gerne verreist. Über eine Nachricht würde ich mich freuen.

Stichwort: Schleswig-Holstein/04



Tierisch wilde Familienzeit

Viele Eltern fragen sich, ob sie mit ihrem Kind alles richtig machen. Mit „FAMARI“ unterstützt die DEVK Familien mit Informationen und praktischen Tipps. Ein Rat der Profis: öfter mal aufs Bauchgefühl hören.

Genug Vitamine einnehmen, nur eine Portion Süßes pro Tag essen und auf vermeintlich gefährlichen Sport wie Reiten oder Basketball verzichten – traut man Meinungen im Internet, kann man schon in der Schwangerschaft einiges falsch machen. Viele Eltern lassen sich von gut gemeinten Ratschlägen verunsichern. Das Bauchgefühl wird oft überhört.



„Hört auf euer Bauchgefühl – es ist der beste Wegweiser.“

Claudia Mehlmann, Hebamme

Intuitiv richtig

Hebamme Claudia Mehlmann weiß: „Mütter und Väter können am besten beurteilen, was gut für ihr Kind ist.“ In 20 Berufsjahren hat sie über 700 Kinder zur Welt gebracht und frischgebackene Eltern bei den ersten Schritten begleitet. „Niemand kommt als Elternteil zur Welt – man muss es lernen. Die Intuition dafür trägt jeder Mensch in sich.“ So sorgen unsere natürlichen Instinkte dafür, dass wir zum Beispiel ein weinendes Baby trösten und ein hungriges Kind füttern.

Dieses Bauchgefühl hilft auch bei anderen Fragen weiter: Wie fühle ich mich während der Schwangerschaft? Sollte ich stillen oder nicht? Erziehe ich mein Kind mit vielen oder wenigen Regeln? „Wie so oft gibt es nicht den einen Weg“, sagt Claudia Mehlmann. „Ich rate Paaren immer, sich Anregungen zu holen und dann ihren eigenen Weg zu suchen. Das fühlt sich für Eltern und Kinder meist am besten an.“

Mit der DEVK auf Safari

Damit Familien, werdende Eltern und Paare mit Kinderwunsch im Fragenschungel den Durchblick behalten, bietet ihnen die DEVK mit „FAMARI“ – der Familiensafari – kostenlose Services an. Interessierte erhalten Tipps von der Familienplanung bis zur Volljährigkeit des Kindes. FAMARI arbeitet dabei etwa mit dem pme Familienservice und der BAHN-BKK zusammen. Um den passenden Versicherungsschutz für jede Lebensphase kümmert sich die DEVK.

DEVK

Mehr Informationen rund ums Elternsein finden Sie unter www.famari.de

Auch für unterwegs

Familiencoachings, die das Zusammenleben von Eltern und Kindern auf harmonischen Boden zurückbringen, Events, bei denen Mamas und Papas Austausch mit anderen Eltern und Kinder neue Spielgemeinschaften finden, Freizeitseminare, in denen Sie sich neue Inspiration für Ihr Hobby holen, und Kampagnen, die Sie im wahrsten Sinne des Wortes in den Traumurlaub schicken: Mit der aktuellen Ausgabe halten Sie wieder einmal ein Potpourri unserer Stiftungswelt in den Händen. Glücklicherweise macht unser Magazin als Reisebegleitung eine gute Figur, sodass Sie auch unterwegs alles im Blick haben. Einfacher geht's ja gar nicht? Na, aber sicher doch!

Gehören Sie zu den Ersten

Dass Sie Ihr Stiftungsmagazin auch online unter www.stiftungsfamilie.de lesen können, wissen Sie vielleicht schon. Mit nur einem Häkchen auf unserer Website gehören Sie darüber hinaus garantiert immer zu den ersten Leserinnen und Lesern, denn seit diesem Jahr senden wir Ihnen unser Magazin auf Wunsch nämlich auch als E-Paper zu – und das ab dem Zeitpunkt, ab dem in unserer Redaktion sozusagen der letzte Buchstabe platziert und das letzte Bild gesetzt ist. Abonnieren Sie dafür ganz einfach auf unserer Website den Newsletter „Magazin als E-Paper“, schon haben Sie die aktuelle Stiftungswelt auch in Ihrem E-Mail-Postfach auf dem Smartphone oder Tablet bei sich.

Erzählen Sie von uns

Ein weiterer Vorteil: Indem Sie es ganz einfach per E-Mail weiterleiten, lassen Sie mit dem E-Paper unseres Magazins auch Ihre Kolleginnen und Kollegen oder Familienmitglieder ganz einfach von den vielen Vorteilen der beiden Stiftungen wissen. Ergänzen Sie gern den Hinweis, dass das E-Paper auch Nichtmitglieder abonnieren können, um von den vielen Angeboten zu erfahren, die wir für Mitarbeitende aus dem Bahnbereich und deren Familien bereithalten. Als Mitglied erhalten Sie das E-Paper natürlich zusätzlich zur Printausgabe, die Sie weiterhin pünktlich in Ihrem Briefkasten finden.

Das Stiftungsmagazin als E-Paper können ab sofort auch Nichtmitglieder bequem über unsere Website abonnieren. Und wenn Sie schon dabei sind: Mit unserem 14-täglichen Newsletter bleiben Sie zusätzlich zu laufend aktualisierten und neuen Online-Seminaren, Coachings und Freizeittipps auf dem Laufenden.

Gleich das
Abhäkchen setzen und
unser E-Paper als Magazin
erhalten: www.stiftungsfamilie.de





Exklusiv-Reisen

DA MUSS ICH MIT!

Ägypten – im Land der Pharaonen

12-TÄGIGE EXKLUSIV-REISE

Termin: 25.02.–07.03.2024

AB 1.699 EURO

Ägypten ist das älteste Kulturland der Erde. Es gibt keine bessere Alternative, dieses Land zu entdecken, als durch eine Nilkreuzfahrt. Bereits vor 100 Jahren waren die Schiffsreisen auf dem Nil das Nonplusultra für Ägyptenreisende. Erholen Sie sich an Bord, während Ihr Hotelschiff langsam auf dem Nil dahingleitet, vorbei an steinernen Kulturdenkmälern, die wie eine Perlenkette entlang seiner Ufer aufgereiht sind, pittoresken Dörfern und Silhouetten von Palmenhainen, Moscheen und Minaretten. Erleben Sie faszinierende Sonnenuntergänge und genießen Sie die Freundlichkeit der Ägypter. Im Anschluss an die vielen Eindrücke können Sie sich an den Traumstränden von Hurghada erholen und die Reise wird zu einem unvergesslichen Erlebnis.

- Flug in der Economyclass von Frankfurt nach Hurghada und zurück inkl. Steuern und Gebühren
- Transfers lt. Reiseverlauf
- 7 Nächte an Bord des Kreuzfahrtschiffes Solaris II (Landeskategorie 5 Sterne) inklusive Vollpension
- Ausflugsprogramm mit:
 - Luxor mit Luxor-Tempeln
 - Tal der Könige und Felsentempel der Hatschepsut
 - Horus-Tempel in Edfu
 - Assuan – Assuanstaudamm und unvollendeter Obelisk
 - Felukenfahrt in Assuan
 - Kom-Ombo-Tempel
 - Karnak-Tempel
- 4 Nächte all-inclusive im Hotel Continental Resort Hurghada (Landeskategorie 5 Sterne)
- Örtliche, Deutsch Sprechende Reiseleitung
- Informationsmaterial, Reiseführer
- Begrüßungs- und Abschiedscocktail
- Dankeschön-Abend mit Tombola
- BSW-Reisebegleitung

Preise pro Person: DZ: 1.699 € | EZ: 2.199 €

Fordern Sie gleich den ausführlichen Flyer an! Reise: EX-EG-AEGYPTEN

Reiseberatung: Tamara Häusler | 0821 2427-450 | www.stiftungsfamilie.de | E-Mail: reisezentrum@stiftungsfamilie.de