



Einladung zur entlastenden Auszeit

Für traumabetroffene Familien und deren Angehörige

Nach extremen Ereignissen ist es immer wichtig, Körper, Geist und Seele zu entlasten – gerade auch, wenn das Ereignis schon länger zurückliegt, die Belastung aber nicht weggeht. Häufig macht sich diese dann auch im sozialen Umfeld breit. Man streitet mehr miteinander und alle fühlen sich gestresst. Der Alltag strengt enorm an. Zeit für eine Auszeit!

Wir – das sind speziell ausgebildete Trauma-Fachberater/innen, die Betriebskrankenkasse BAHN-BKK sowie die Stiftungsfamilie BSW & EWH – laden Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen zu vier entlastenden Tagen in den Harz ein, um dem Stress etwas entgegenzusetzen.

Wen laden wir ein?

Arbeitnehmerinnen oder Arbeitnehmer, die ein berufliches Extremereignis erlebt haben, ihre Partnerinnen / Partner, Kinder oder andere Begleitpersonen. Eine Mitgliedschaft bei der BAHN-BKK ist nicht erforderlich.

Wann bieten wir die Auszeit in 2026 an?

- 23.04. – 26.04.2026 (Anmeldeschluss 23.03.2026)
- 18.06. – 21.06.2026 (Anmeldeschluss 18.05.2026)
- 27.08. – 30.08.2026 (Anmeldeschluss 27.07.2026)
- 15.10. – 18.10.2026 (Anmeldeschluss 15.09.2026)
- 03.12. – 06.12.2026 (Anmeldeschluss 02.11.2026)

Anreise jeweils bis 16.30 Uhr
Abreise jeweils ab 11.00 Uhr

Wohin?

BSW Erlebnishotel Festenburg
38707 Clausthal - Zellerfeld
Festenburg 3

Was erwartet Sie genau?

Sie verbringen die Auszeit im Kreis von ca. 10 erwachsenen Menschen, die alle Folgen berufsbedingter Extremereignisse kennen, zzgl. ihrer mitfahrenden Kinder und dem Team. Die Veranstaltung wird von zwei Fachexpertinnen bzw. Fachexperten aus den Bereichen Familien-

In Kooperation mit:



beratung und Psychotrauma begleitet. Diese laden Sie vormittags dazu ein, sich über die Themen Stress und Psychotrauma zu informieren, sich miteinander auszutauschen und zu verstehen, warum sich die Ereignisse so in der Familie oder im sozialen Umfeld auswirken, wie sie sich auswirken.

Gemeinsam entwickeln Sie Lösungsansätze für Herausforderungen. Bei Bedarf informieren Sie unsere Expertinnen und Experten über weitergehende Hilfsmöglichkeiten. All dies kann in der Gruppe, in Einzel-/Paar- oder Familiengesprächen geschehen.

Vormittags dürfen alle Kinder ab 3 Jahren an einem altersgerecht gestalteten Kinderprogramm teilnehmen. Sie bekommen dabei ein eigenes Team an die Seite gestellt. Nachmittags sind gemeinsame erlebnispädagogische Gruppenaktionen geplant, die Zusammenhalt und Kooperation fördern – dafür gehen wir nach Möglichkeit raus in die Natur.

Abends bietet die Stiftungsfamilie BSW & EWH traumasensible Entspannungseinheiten für alle Interessierten an. Mehr Informationen finden Sie im beiliegenden Programmplan. Die Teilnahme an den Programmpunkten ist freiwillig.

Unterbringung und Verpflegung

Die Unterbringung erfolgt in Einzel- oder Doppelzimmern. Für Familien mit Kindern gibt es die Möglichkeit einer Aufbettung für die Kinder. Bitte sprechen Sie uns bei der Anmeldung an, wenn dies für Ihre Familie problematisch werden könnte.

Für Teilnehmende mit einer Daunenallergie steht allergienfreundliche Bettwäsche zur Verfügung. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung entsprechend an.

Es ist Vollverpflegung gebucht – lediglich Getränke müssen selbst bezahlt werden. Bitte teilen Sie uns etwaige Sonderwünsche bei der Anmeldung mit, etwa Allergien oder Unverträglichkeiten, sowie benötigte Kühlungsmöglichkeiten für Medikamente. Babynahrung kann während der Mahlzeiten gerne in der Küche für Sie aufgewärmt werden. Für die Zwischenzeiten bringen Sie bitte einen Gläschenwärmer mit.

Tiere sind im Hotel nicht erlaubt.

Informationen zum Hotel und zur Anfahrt finden Sie unter: stiftungsfamilie.de/urlaub/ferieneinrichtungen/bsw-erlebnishotel-festenburg

Kosten

Das Wochenende wird von der BAHN-BKK im Rahmen des Präventionsgesetzes gefördert. Pro teilnehmender Einheit (Paar, Familie oder Einzelperson) fällt ein Eigenbeitrag in Höhe von 50 € an, der vor Ort in bar zu entrichten ist.

Sie wollen dabei sein?

Dann schicken Sie das vollständig ausgefüllte Anmeldeformular (Vorlage siehe Anhang) per Mail spätestens zum benannten Anmeldeschluss für Ihren Wunschzeitraum zurück. Bei Fragen erreichen Sie unser Organisationsbüro telefonisch.

Anmeldung und Kontakt

0176 - 20 649 738
Entlastungstage@amitum.de

Ihre Anmeldung wird nach dem Eingangszeitpunkt berücksichtigt. Sollte es mehr Interessierte als Plätze geben, wird eine Warteliste angelegt. Sie alle bekommen in jedem Fall eine Bestätigungsmail mit entsprechenden Hinweisen von uns. Die Teilnahme an einer entlastenden Auszeit ist nur einmalig möglich.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre BAHN-BKK

Bitte beachten Sie!

Wenn Sie sich aktuell aufgrund der Folgen eines Arbeitsunfalls in psychotherapeutischer Behandlung oder einer Reha-Maßnahme befinden und arbeitsunfähig sind, dann sprechen Sie bitte vor Anmeldung zu der entlastenden Auszeit mit Ihrem gesetzlichen Unfallversicherungsträger. Hierdurch wollen wir Irritationen und Verzögerungen im Heilverlauf vermeiden.

In Kooperation mit: