



AOK-Bundesverband
Die Gesundheitskasse.

AOK-Bundesverband eGmbH | Postfach 11 02 46 | 10832 Berlin



*110 * 1*

Käthe-Kollwitz-Grundschule
Mühlenbeck
Hauptstr. 19
16567 Mühlenbeck



110#1

Gesprächspartner
Dr. Astrid Maroß

Telefon
030 34646-2354

E-Mail
info@bv.aok.de

Datum
12.12.2025

Online-Selbsthilfeprogramme Mental Health: Praktische Hilfe für Eltern in schwierigen Erziehungssituationen – anonym, kostenlos und für jeden nutzbar

Sehr geehrte Damen und Herren,

„Ich weiß wirklich nicht mehr weiter.“ So denken viele Eltern, die sich mit der Erziehung und Begleitung ihres Kindes überfordert fühlen. Besonders häufig ist dies der Fall, wenn ein Kind unter Unruhe, Wutausbrüchen und Konzentrationsstörungen leidet und sich sehr herausfordernd verhält. Oder wenn es unter Ängsten leidet, ein Vermeidungsverhalten entwickelt oder sich im Kontakt zu anderen sehr zurückzieht. Diese Kinder kennen Sie alle auch aus dem Schulalltag.

ADHS oder Ängste betreffen eben nicht nur das Kind, sondern die ganze Familie und Sie in der Schule.

Eltern können aber lernen, Alltagssituationen besser zu meistern, die Beziehung zu ihrem Kind zu stärken und die eigene Belastung zu reduzieren. Kinder profitieren davon und können lernen, ihre Probleme besser zu bewältigen. In Zusammenarbeit mit der Universität Köln hat die AOK Online-Coaches entwickelt, welche Eltern und ihren Kindern praktische Unterstützung dabei geben.

Der ADHS-Elterntainer (adhs.aok.de) hilft Müttern und Vätern, die durch die Verhaltensprobleme ihres Kindes besonders belastet sind – mit oder ohne ADHS-Diagnose. Der Familiencoach Kinderängste (kinderaengste.aok.de) richtet sich an Eltern von Kindern, die z.B. Leistungsängste, soziale Ängste oder Trennungsängste erleben.

Seite 1 von 2

AOK-Bundesverband eGmbH -
Arbeitsgemeinschaft von Körperschaften des öffentlichen Rechts

Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin

Telefon: 030 34646-0
Telefax: 030 34646-2502

Vorsitzende des
Geschäftsführenden Vorstandes
Dr. Carola Reimann

Stellvertretender Vorsitzender des
Geschäftsführenden Vorstandes
Jens Martin Hoyer

Vorsitzende des Aufsichtsrates
Dr. Susanne Wagenmann, Knut Lambertin
(im jährlichen Wechsel)

Die Online-Coaches sind anonym, kostenlos und zeitlich unbegrenzt nutzbar. Sie stehen *allen* Interessierten offen. Nähere Informationen können Sie den beigegeführten Flyern entnehmen.

Wir würden uns freuen, wenn Sie betroffene Eltern auf unser Angebot aufmerksam machen. Vielleicht können unsere Online-Coaches auch eine Hilfe in Ihrer pädagogischen, schulpsychologischen Arbeit oder Schulsozialarbeit sein. Bei Interesse können Sie uns gern über info@bv.aok.de kontaktieren. Wir senden Ihnen gern weitere Flyer zu, falls Sie diese an Eltern weitergeben oder im Rahmen Ihrer Arbeit nutzen möchten.

Mit freundlichen Grüßen



Dr. Carola Reimann
Vorsitzende des Geschäftsführenden Vorstands,
AOK-Bundesverband



Dr. Astrid Maroß
Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psycho-
therapie, Stab Medizin, AOK-Bundesverband

Anlagen:

Flyer ADHS-Elterntrainer,
Flyer Familiencoach Kinderängste,
Flyer gesamtes Online-Coach-Angebot der AOK