


AOK-Bundesverband eGmbH | Postfach 11 02 46 | 10832 Berlin  
06 303A 5530 00 1000 0B55

DV 01.26 0,42 Deutsche Post   
DIALOGPOST



\*36 \* 1\*

Brüder-Grimm-Schule Schule zur  
Lernförderung  
Ziegelstr. 1  
02943 Weißwasser/O.L.



36#1

**Gesprächspartner**  
Dr. Astrid Maroß

**Telefon**  
030 34646-2354

**E-Mail**  
info@bv.aok.de

**Datum**  
05.01.2026

## 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](https://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](https://kinderaengste.aok.de)) richtet sich an Eltern von Kindern, die z.B. Leistungsängste, soziale Ängste oder Trennungsängste erleben.

Seite 1 von 2

Die Online-Coaches sind anonym, kostenlos und zeitlich unbegrenzt nutzbar. Sie stehen *allen* Interessierten offen. Nähere Informationen können Sie den beigefügten 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](mailto: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

A handwritten signature in blue ink, reading 'Carola Reimann'.

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

A handwritten signature in blue ink, reading 'Astrid Maroß'.

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

**Anlagen:**

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