



**Sie wollen gern Selbsthilfeprojekte umsetzen,** die die Familien oder **Familienmitglieder** von Erkrankten **entlasten?**

**Dann wenden Sie sich mit Ihren Ideen** an die AOK. Die **Referenten für Selbsthilfe** der Landes-AOKs und des AOK-Bundesverbandes **informieren Sie über Fördermöglichkeiten** und beraten Sie gern bei Fragen rund um das Thema.

#### Impressum:

**Herausgeber:** AOK – Die Gesundheitskasse

**Redaktion und Gestaltung:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin

#### **AOK-Bundesverband**

**Claudia Schick**  
Tel.: 030 346346-2353  
claudia.schick@bv.aok.de

#### **AOK Baden-Württemberg**

**Luzia Erhardt-Beer**  
Tel.: 0711 2593-724  
luzia.erhardt-beer@bw.aok.de

#### **AOK Bayern**

**Alexandra Krist**  
Tel.: 089 62730-255  
alexandra.krist@by.aok.de

#### **AOK Bremen/Bremerhaven**

**Rolf-Peter Sanner**  
Tel.: 0421 1761-274  
rolf-peter.sanner@hb.aok.de

#### **AOK Hessen**

**Kerstin Roth**  
Tel.: 06172 272-178  
kerstin.roth@he.aok.de

#### **AOK Niedersachsen**

**Olaf Köhler**  
Tel.: 0511 8701-16811  
olaf.koehler@aok.nds.de

#### **AOK Nordost**

**Detlef Fronhöfer**  
Tel.: 0800 265080-32416  
detlef.fronhoefer@nordost.aok.de

#### **AOK NORDWEST**

**Martina Pötter**  
Tel.: 0231 4193-326  
martina.poetter@nw.aok.de

#### **AOK PLUS**

**Sylvia Klett**  
Tel.: 0800 10590-15102  
sylvia.klett@plus.aok.de

#### **Frank Tschirch**

Tel.: 0800 10590-15104  
frank.tschirch@plus.aok.de

#### **AOK Rheinland/Hamburg**

**Gabriele Schippers**  
Tel.: 0211 8791-1290  
gabriele.schippers@rh.aok.de

#### **AOK Rheinland-Pfalz**

**Petra Sandmann-Gilles**  
Tel.: 06351 403-478  
petra.sandmann-gilles@rp.aok.de

#### **AOK Saarland**

**Eva-Maria Elberskirch**  
Tel.: 0681 6001-413  
eva.elberskirch@sl.aok.de

#### **AOK Sachsen-Anhalt**

**Jana Zuchhold**  
Tel.: 0391 2878-44806  
jana.zuchhold@san.aok.de

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

# Ein starkes Netz

gibt der Familie Halt,  
wenn einer krank ist



AOK fördert  
familienorientierte Selbsthilfe





### Gute Gründe für familienorientierte Selbsthilfe

Eine schwere Krankheit eines Familienmitglieds verändert das Leben der gesamten Familie. Auch die gesunden Angehörigen sind betroffen. Sie müssen ungewohnte Rollen übernehmen, werden zu Gesundheitsmanagern oder Pflegern und müssen dabei ihre Bedürfnisse hintenanstellen. Doch wer hilft ihnen und bewahrt sie davor, aufgrund der Belastung möglicherweise selbst zu erkranken? Die Selbsthilfe kann auch für Angehörige von Erkrankten zu einer wichtigen Stütze werden. Noch gibt es allerdings zu wenige Angebote für sie. Dem will die AOK entgegenwirken.

### Mehr Aufmerksamkeit für Familienangehörige

Die AOK hat die Kampagne „Ein starkes Netz“ ins Leben gerufen, mit Professor Gesine Schwan als Schirmherrin. Damit will sie zum einen die Selbsthilfe, aber auch Ärzte und Therapeuten auf den Unterstützungsbedarf der gesunden Familienmitglieder aufmerksam machen. Zum anderen will sie Anreize setzen, die bisherigen Angebote der Selbsthilfe für Angehörige zu erweitern. Den Schwerpunkt bildet dabei die Unterstützung von Projekten speziell für Angehörige.

### AOK fördert Angebote für die ganze Familie

Selbsthilfe stärken, heißt für die AOK die Familie stärken. Deshalb fördert sie ab 2012 insbesondere Selbsthilfeangebote, die sich speziell den Bedürfnissen von Familienmitgliedern widmen: Das kann ein Treffen für Partner von an Brustkrebs erkrankten Frauen sein. Oder ein Internetforum für deren Töchter. Oder ein Coaching für gesunde Geschwister von kranken oder behinderten Kindern, bei dem sie lernen, auf ihre Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Möglichkeiten gibt es viele. Die AOK möchte deshalb Selbsthilfegruppen und -organisationen motivieren, sich mit ihren Ideen für Angehörigenprojekten an sie zu wenden.

*„Wir wollen ein starkes Netz aus Akteuren knüpfen, das in schwierigen Zeiten die ganze Familie auffängt.“*

Uwe Deh, Vorstand des AOK-Bundesverbandes



### Eine Aufforderung zu mehr Zusammenarbeit

Die Familien von Erkrankten benötigen ein ganzes Netz an Unterstützern. Selbsthilfe, Ärzte, Therapeuten – wenn alle Hand in Hand arbeiten, können sie die Lebensqualität der Betroffenen erheblich verbessern. So wie in dem Film „Ein starkes Netz“, den die AOK produziert hat. Er zeigt, wie eine schwere Erkrankung nicht nur das Leben des unmittelbar Betroffenen bestimmt, sondern auch den Takt für das Leben aller anderen Familienmitglieder vorgibt. Im Film werden die Familien von der Selbsthilfe und von Ärzten aufgefangen, die die Bedürfnisse aller Familienmitglieder im Blick haben. Er richtet sich an Vertreter der Selbsthilfe, an Ärzte und Therapeuten und will sie zu einer stärkeren Unterstützung der Angehörigen sowie zu einer besseren Zusammenarbeit anregen.

Der Film „Ein starkes Netz“ kann bei den Referenten für Selbsthilfe der Landes-AOKs und des AOK-Bundesverbandes kostenlos bestellt werden. Er ist auch im Internet zu sehen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) → Gesundheit → Selbsthilfe