



Die
Fränkische
Schweiz
erleben

Was ist Lichtblick?

Die schwere Erkrankung eines Kindes kann eine Familie von einem Moment auf den anderen aus dem Gleichgewicht bringen. Anstrengende Behandlungen, Krankenhausaufenthalte und die Ungewissheit, wie es weitergeht, fordern sowohl die jungen Patienten als auch Geschwister und Eltern sehr heraus.

Die AOK Rheinland/Hamburg setzt sich mit Lichtblick dafür ein, Familien in dieser Lage beratend und begleitend zur Seite zu stehen. Für krebskranke Kinder und Jugendliche sowie für Geschwister von chronisch kranken Kindern werden mehrtägige Freizeiten angeboten. Ermöglicht werden diese erlebnisreichen Zeiten durch die Spendenaktion „Cents für kranke Pänz“ der Mitarbeitenden der AOK Rheinland/Hamburg und von Privatpersonen.

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

Lichtblick
im Hundertwasser Haus
Unterm Sternenzelt 1
45147 Essen
Tel.: 0800 37 37 37 4

In Kooperation mit:
Deutsche Kinderkrebsstiftung
Godesberger Allee 140
53175 Bonn



**KINDER
KREBS
STIFTUNG**

Stand: Oktober 2025



AOK

Lichtblick NaturVertrauen

Für 14- bis 17-jährige **Geschwister**
vom 18. bis 23. Oktober 2026

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

Lichtblick – endlich wieder ich

Beim Lichtblick-NaturVertrauen im Pegnitztal verbringst du 6 Tage in wunderschöner Natur – voller Spaß, Sport und Action mit Gleichaltrigen, aber auch Entspannung und Zeit nur für dich.

Die Krankheit deiner Schwester oder deines Bruders hat Bedeutung in deinem Leben. Als Geschwisterkind stehst du bei uns im Mittelpunkt.

Sechs Tage lang erleben wir in Franken mit dem Team von jura alpin, was es bedeutet, draußen zu sein und dort an unsere Grenzen zu gehen. Angesagt sind Kajakfahren auf dem Wildbach, Klettern in Felswänden und Höhlenexpeditionen in die Tiefe der Erde. Das bedeutet Abenteuer abseits des gewohnten Alltags.

Als Gruppe teilen wir Erlebnisse mit Nervenkitzel, haben aber auch Raum und Zeit, uns über Persönliches wie bspw. die Erkrankung deines Bruders oder deiner Schwester auszutauschen.

Die wichtigsten Infos für dich

Wer kann mitfahren?

Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren mit chronisch kranken Geschwistern.

Wer lädt ein?

Die AOK Rheinland/Hamburg, die zweckgebundene Spenden für diese Freizeit erhalten hat, und die Deutsche Kinderkrebsstiftung.

Wo geht's hin?

Ins Pegnitztal in der Fränkischen Schweiz.

Wann sind wir da?

Vom 18. bis 23. Oktober 2026.

Wie viel kostet es?

50 Euro pro Person für die gesamte Freizeit.

Wo bekomme ich weitere Infos?

Bei Matthias Vogt, Tel.: 0211 8791-28276

Wie melde ich mich an?

Lichtblick-Coupon ausfüllen und bis 15. September 2026 abschicken.

Wir freuen uns auf dich!



Anmeldung für NaturVertrauen

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort*

Telefonnummer*

E-Mail (für eine schnelle Kontaktaufnahme)

Geburtsdatum*

Erkrankung des Geschwisterkindes*

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten*

Bitte per Mail an: matthias.vogt@rh.aok.de

Oder per Post an:

**AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.**

Lichtblick · Matthias Vogt
40466 Düsseldorf

Pflichtfelder sind mit * gekennzeichnet. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Nach Ablauf der Anmeldefrist informieren wir schriftlich, wer zu den Teilnehmenden gehört.