

Neues DAK-Online-Angebot für Entspannung und besseren Schlaf von Kindern

Aumio-App ist ab sofort kostenfrei für DAK-versicherte Kinder

Hamburg, 3. Mai 2024. Die DAK-Gesundheit bietet Kindern ein neues Online-Angebot zur Förderung von Entspannung und besserem Schlaf. Die Aumio-App ist für DAK-Versicherte kostenfrei und unterstützt Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren mit meditativen Geschichten und Achtsamkeitsübungen dabei, nach Stress und Aufregung wieder zu entspannen und abends leichter einzuschlafen.

Mehr als ein Drittel (36 Prozent) aller Schulkinder in Deutschland haben mindestens einmal pro Woche Schlafprobleme. Das ist das Ergebnis des aktuellen DAK-Präventionsradars. Vor allem in Familien mit niedrigem sozialem Status sind Schlafprobleme verbreitet: Hier schläft die Hälfte der Mädchen und Jungen nach eigener Aussage schlecht.

Einschlafgeschichten und Meditationen helfen bei Schlafproblemen

Mit der Aumio-App haben DAK-Versicherte einen kostenfreien Zugang zu mehr als 400 Hörerlebnissen in Form von Meditationen, Traumklängen sowie Entspannungs- und Einschlafgeschichten. Wöchentlich kommen neue Inhalte hinzu. Die Kinder reisen als kleine Astronautinnen und Astronauten durch die Welt von Aumio. Sie lernen, wie sie nach Stresssituationen wieder zur Ruhe kommen können. Die kurzen Einschlafgeschichten und Meditationen sollen den Kindern dabei helfen, entspannter einzuschlafen. Außerdem erhalten sie Tipps zum Umgang mit Ungeduld, Angst, Trauer und Wut.

Die von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierte Aumio-App basiert auf wissenschaftlich fundierten Methoden, ist werbefrei, setzt auf eine geringe Bildschirmzeit, sammelt keine Daten und ist offline nutzbar. Sie steht zum Download im Apple-Store oder im Google-Play-Store bereit. Für die Nutzung von Aumio ist eine Registrierung in der App erforderlich. Hierzu wird lediglich die Versichertennummer des Kindes benötigt. Mit der Verwendung der Aumio-App können versicherte Kinder zudem zehn Bonuspunkte beim DAK AktivBonus Junior dazugewinnen.

Pressemeldung

ZENTRALE

Pressestelle DAK-Gesundheit | Nagelsweg 27-31 | 20097 Hamburg
Tel: 040 2364855-9411 | E-Mail: presse@dak.de

Die DAK-Gesundheit ist mit 5,5 Millionen Versicherten die drittgrößte Krankenkasse Deutschlands und engagiert sich besonders für Kinder- und Jugendgesundheit.

Weitere Informationen: dak.de/aumio