

# Pressemitteilung

## Mentale Gesundheit beginnt im Kindesalter.

Das Startup [Aumio](#) entwickelt die erste [Achtsamkeits-App](#) für Kinder & Jugendliche.

Leipzig/Berlin, 16. Juni 2020 - Jedes vierte Kind in Deutschland ist von psychischen Problemen betroffen. Auch der Psychologe Jean Ochel litt als Kind unter ADHS und Angstproblemen. Erst während seines Studium erfuhr er von dem positiven Einfluss achtsamkeitsbasierter Übungen auf die mentale Gesundheit. Heute will er Eltern und Kindern jene Hilfe zugänglich machen, die er sich als junger Mensch gewünscht hätte. Mit seinem Startup Aumio entwickelt er die erste Meditations- und Achtsamkeits-App für Kinder ab 6 Jahren. Zu Zeiten von Corona stellt das Team von Aumio die App kostenfrei zur Verfügung, um Familien schnell und unkompliziert zu unterstützen. In einfachen Übungen entdecken Kinder spielerisch ihre Gefühle und erlernen den Umgang mit emotionalen Herausforderungen im Alltag.

“Als Kind war ich selbst von ADHS und Angstproblemen betroffen.” sagt Jean Ochel. “Das hat mich mein ganzes Leben lang begleitet. Als ich im Psychologiestudium dann auf achtsamkeitsbasierte Übungen gestoßen bin, haben die mir sehr geholfen. Ich war froh, aber dachte mir gleichzeitig: Warum habe ich das nicht eher haben können? Deshalb habe ich angefangen an einer App für die mentale Gesundheit von Kindern zu arbeiten.”

Achtsamkeit hilft Kindern dabei mit Stress umzugehen und sich besser zu entspannen. Regelmäßiges Meditieren stärkt außerdem die Konzentrationsfähigkeit. Neben praktischen Übungen gibt es in der Aumio-App Informationen und Aufklärung rund um das Thema mentale Gesundheit. In mehrtägigen Kursen und Einzelübungen werden Themen wie Unaufmerksamkeit, Angst oder Wutausbrüche behandelt.

“Die mentale Gesundheit von Kindern erhält immer noch nicht die Aufmerksamkeit, die sie verdient.” sagt Jean Ochel “Eine Studie der DAK zeigt, dass jedes vierte Kind in Deutschland von psychischen Problemen betroffen ist. Professionelle Hilfe erhalten nur die wenigsten. Achtsamkeitsübungen können eine niedrighschwellige erste Hilfe sein, die Familien sofort zuhause anwenden können.”

Social Distancing und Zuhausebleiben haben viele Familien in den letzten Monaten vor zusätzliche Herausforderungen gestellt. Sozialen Einschränkungen und Unsicherheit gingen auch an Kindern oft nicht spurlos vorbei. Um alle Familien in dieser Situation schnell und unkompliziert zu unterstützen, hat sich das Team von Aumio entschlossen, die App zunächst kostenfrei zur Verfügung zu stellen.



## Über Aumio

[Aumio](#) wurde im März 2020 von Jean Ochel, Tilman Wiewinner, Felix Noller und Simon Senkl gegründet. Die Mission von Aumio ist es, die Methoden der Achtsamkeit und Meditation allen Kindern zugänglich zu machen und sie bei der Bewältigung von psychischen Herausforderungen zu unterstützen. Mit der Aumio App gehen Kinder und Jugendliche auf intergalaktische Reise durch ihren inneren Kosmos. Dabei lernen sie in kurzen Meditationen die Welt ihrer Gefühle und Gedanken kennen. Die App wurde in enger Zusammenarbeit mit Wissenschaftler\*innen und Therapierenden an der FU Berlin entwickelt und wird unterstützt von dem Europäischen Sozialfonds, dem Bundesministerium für Wirtschaft und Energie und der Sächsischen Aufbaubank.

## Ansprechpartner

Tilman Wiewinner

Email: [tilman@aumio.de](mailto:tilman@aumio.de)

Mobil: +49157/86944127

## Presse / Bildmaterial

[www.aumio.de/presse](http://www.aumio.de/presse)