



Information für Versicherte (FAQ)

Für wen ist Aumio geeignet?

Aumio unterstützt Ihr Kind beim glücklichen Aufwachsen und dem entspannten Einschlafen am Abend. Mit den Inhalten richtet sich Aumio an alle Kinder und Familien.

Als zertifiziertes Präventionsprodukt zur Förderung von gesunden Schlaf können die Kosten von Aumio bis zu 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Voraussetzungen dafür sind, dass Ihr Kind zwischen sechs und 12 Jahre alt ist und bei einer in Deutschland aktiven gesetzlichen Krankenkasse versichert ist. Bitte beachten Sie auch die unten aufgeführten Kontraindikationen.

Für wen ist Aumio nicht geeignet? Welche sogenannten Kontraindikationen gibt es?

Das Präventionsangebot "Guter Schlaf mit der Aumio-App" ersetzt in keinem Fall eine erforderliche ärztliche oder therapeutische Behandlung. Sollte bei ihrem Kind eine psychische oder physische Erkrankung bestehen, halten Sie bitte Rücksprache mit Kinderärzt:innen oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen, bevor Ihr Kind an dem angebotenen Präventionsprogramm teilnimmt.

Bei akuten Psychosen, dissoziativen Störungen und posttraumatischen Belastungsstörungen ist die Teilnahme unter keinen Umständen möglich. Auch Kinder mit behandlungsbedürftigen Schlafstörungen und Schlafproblemen können nicht an dem Präventionsangebot teilnehmen.

Wie kann ich das Präventionsangebot "Guter Schlaf mit der Aumio-App" erwerben?

Um das Präventionsangebot "Guter Schlaf mit der Aumio-App" zu erwerben, besuchen Sie bitte unsere Website und erwerben Sie dort einen Zugangscodes. Wir



akzeptieren verschiedene gängige Online-Zahlungsmethoden, darunter auch PayPal. Per E-Mail erhalten Sie von uns den Zugangscode sowie einen Kaufbeleg, den Sie später bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung der Kosten einreichen können.

Laden Sie sich im Anschluss die Aumio App kostenfrei über den App oder Play Store herunter. Den Zugangscode können Sie dann in den Einstellungen der App unter "Präventionsangebot freischalten" eingeben, sowie Ihren Namen und den Namen Ihres Kindes. Alternativ können Sie den Code auch direkt im Kauffenster der App unter "Gutschein Code einlösen" eingeben, woraufhin sich das Anmeldefenster öffnet, in dem Sie die weiteren Daten eingeben können.

Sobald Sie alles eingetragen haben, wird die App für Sie für ein Jahr lang freigeschaltet.

Wie kann ich die Aumio App nutzen?

In der Aumio-App finden Sie eine Vielzahl an Hörerlebnissen, die Ihrem Kind beim Einschlafen helfen. Jede Woche kommen neue Traumreisen, bestärkende Geschichten oder Achtsamkeitsmeditationen hinzu.

Wenn Sie Aumio als Präventionsprodukt nutzen, stehen Ihnen alle Inhalte zur Verfügung. Stöbern Sie gerne durch die verschiedenen Traumreisen und Geschichten und finden Sie heraus, was für Ihr Kind am besten funktioniert.

Was hat es mit der begleitenden Email-Reihe auf sich?

Wenn Ihr Kind Schwierigkeiten hat, abends ein- oder durchzuschlafen, belastet das oft die ganze Familie. Wir wollen Sie hier als Elternteil unterstützen, ganzheitlich ein gesundes Schlafverhalten für Ihr Kind zu fördern.

Während Ihr Kind durch verschiedene Übungen, u.a. Traumreisen und Achtsamkeitsmeditationen, lernt, zu entspannen und einzuschlafen, wollen wir Ihnen als Elternteil noch mehr Informationen rund um das Thema Schlaf geben. In den E-Mails erfahren Sie, was es mit verschiedenen Schlafschwierigkeiten auf sich



hat und wie Sie das Ein- und Durchschlafen unterstützen können. Zusätzlich bereiten wir für Ihr Kind die Informationen kindgerecht auf, sodass Sie das vermittelte Wissen gemeinsam mit Ihrem Kind besprechen können.

Wenn Sie oder Ihr Kind bestimmte Fragen zu den Inhalten haben, können Sie diese jederzeit mit der Kursleitung per Mail an frage@aumio.de abklären. Sie erhalten innerhalb von 48 Stunden (werktags) eine Antwort.

Was tun, wenn es technische Probleme gibt?

Bei technischen Problemen oder Fragen melden Sie sich bitte per Mail an support@aumio.de. Ihr Anliegen wird innerhalb von 48 Stunden (werktags) geklärt.

Kann ich inhaltliche Fragen zum Programm stellen?

Ja, im Rahmen des Präventionsangebotes "Guter Schlaf mit der Aumio App" haben Sie die Möglichkeit, direkte Fragen an unser Expertenteam zu stellen. Senden Sie Ihre Fragen einfach an frage@aumio.de und Sie erhalten werktags innerhalb von 48 Stunden eine Antwort.

Welche Art von Entspannungsübungen bietet die Aumio-App?

Die Aumio-App bietet eine Vielzahl von Entspannungsübungen, die dazu beitragen, den Geist und Körper von Kindern zu beruhigen. Dazu gehören geführte Imaginationen, Atemtechniken und Einschlafrituale, die speziell darauf ausgelegt sind, Kindern zu helfen, sich vor dem Schlafengehen zu entspannen.



Ich bin mir nicht sicher, wie ich die App am besten in unseren Tagesablauf einbauen kann. Gibt es Vorschläge?

Die Aumio-App ist flexibel und kann in vielfältiger Weise in Ihren Alltag integriert werden. Zum Beispiel können Sie die Entspannungsübungen als Teil der abendlichen Einschlafroutine einführen. Wir empfehlen, dass Sie Aumio zwei Mal in der Woche oder noch öfter verwenden, um eine Gewöhnung an den neuen Ablauf zu ermöglichen. Die begleitenden Wissensinhalte können Sie und Ihr Kind gemeinsam durchlesen und besprechen, wann immer es Ihnen am besten passt, und sie dann in die Praxis umsetzen, wenn sie für Ihre Familie am sinnvollsten sind.

Wie kann die Aumio-App mir dabei helfen, eine Einschlafroutine für mein Kind zu etablieren?

Die Aumio-App bietet verschiedene Techniken und Strategien zur Etablierung einer Einschlafroutine, einschließlich psychoedukativer Inhalte zur Bedeutung von Schlaf und Routinen, Vorschläge für eine ideale Schlafumgebung und Anleitungen für schlaffördernde Aktivitäten vor dem Schlafengehen.

Wie kann ich den besten Gebrauch von den verschiedenen Entspannungs- und Schlafübungen in der Aumio-App machen?

Es ist empfehlenswert, die Übungen und Techniken aus der App regelmäßig und wiederkehrend anzuwenden. Viele Familien bauen die Entspannungsinhalte zu einem bestimmten Punkt der Abendroutine ein. Manche nutzen die Inhalte nach dem Abendessen, um in den ruhigen Teil des Tages einzuleiten. Viele nutzen Aumio auch unmittelbar vor dem Zu-Bett-Gehen oder wenn das Kind bereits im Bett liegt.

Die App bietet unterschiedliche Unterstützungen zur Verhaltensänderung, wie z.B. das Erstellen von Erinnerungen, mit denen Sie sich an die Nutzung der Entspannungstechniken erinnern lassen können.



Welche Rolle spielt das Wissen zu gesundem Schlaf?

Das Wissen zu gesundem Schlaf für Eltern und Kind sind integraler Bestandteil der digitalen Präventionsanwendung "Guter Schlaf mit der Aumio App. Das Wissen hilft u.a. dabei, eine förderliche Schlafumgebung zu schaffen und die Routinen vor dem Schlafengehen zu verbessern. Zur Vermittlung des Wissens an Ihr Kind können Sie als Eltern und Erziehungsberechtigte die kindgerecht und spielerisch aufbereiteten Informationsblätter ausgedruckt oder als PDF nutzen.

Was brauche ich zur Erstattung?

Für die Erstattung reichen Sie den Kaufbeleg gemeinsam mit der Teilnahmebestätigung bei der Krankenkasse Ihres Kindes ein. Den Kaufbeleg erhalten Sie direkt nach dem Kauf per E-Mail.

Die Teilnahmebescheinigung bekommen Sie, wenn Sie über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten mindestens 24 Mal einen Audio-Inhalt in der Aumio App angehört haben. Zudem wird das Lesen der begleitenden E-Mail-Reihe über kurze Quiz-Fragen in der App bestätigt.

Bitte beachten Sie, dass die Erstattung von Präventionsmaßnahmen pro Person zumeist auf zwei Maßnahmen im Jahr limitiert ist. Nähere Infos hierzu erhalten Sie direkt bei Ihrer Krankenkasse.

Handelt es sich bei Aumios Präventionsangebot um ein Abo?

Nein, der Zugang zu den Aumio-Inhalten läuft nach 12 Monaten automatisch aus. Es ist keine Kündigung notwendig.

Welchen gesundheitlichen Nutzen kann ich erwarten?

Derzeit führen wir eine Studie mit über 500 Familien mit Kindern im Alter von sechs bis zwölf Jahren durch, um zu untersuchen, ob die Nutzung unseres Präventionsangebots "Guter Schlaf mit der Aumio App" die Schlafqualität der teilnehmenden Kinder verbessern kann.

Aumio wurde von erfahrenen Psycholog:innen unter Beratung führender Experten für Kinderschlaf entwickelt. Aus diesem Grunde gehen wir zwar von einer positiven gesundheitlichen Wirkung auf den Schlaf von Kindern aus, können diese jedoch vor Abschluss der zuvor genannten Studie noch nicht empirisch belegen.

Welche technischen Voraussetzungen gibt es?

Zur Nutzung des Präventionsangebotes "Guter Schlaf mit der Aumio App" bedarf es eines Smartphones mit einem Android oder iOS Betriebssystem. Zur flüssigen Nutzung der Aumio App empfehlen wir, Versionen der Betriebssysteme zu nutzen, welche zum Zeitpunkt der Nutzung innerhalb der davor liegenden drei Jahre veröffentlicht wurden.

Zum Stand 06.06.23 empfehlen wir für eine optimale Erfahrung die Nutzung von Android 11 oder höher bzw. iOS 14 oder höher. Zudem bedarf es einer gültigen E-Mail-Adresse, unter der Sie die Email-Reihe mit Wissensinhalten erhalten können.

Werden alle gesetzlichen Regelungen zum Einsatz des digitalen Präventions- bzw. Gesundheitsförderungsangebots berücksichtigt?

Ja, Aumio berücksichtigt alle gesetzlichen Regelungen zum Einsatz eines digitalen Präventionsangebotes. Aumios Präventionsangebot "Guter Schlaf mit der Aumio App" wurde durch die Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft und durch diese als Präventionsangebot vorläufig für ein Jahr zertifiziert.



Was gibt es bezüglich Haftungsausschluss zu beachten?

Die Präventionsanwendung der Aumio-App ist ausschließlich für den Gebrauch in einer entspannten Umgebung, z.B. vor dem Zu-Bett-gehen gedacht. Die App sollte nicht in Situationen gebraucht werden, die starke Konzentration benötigen, z.B. als Fußgänger:in im Straßenverkehr. Der Gebrauch der App erfolgt auf eigene Gefahr.