

Allgemeine Informationen zur Studie

Was ist Aumio?

Aumio ist ein Online-Meditationskurs für Kinder, welcher bequem von zu Hause aus durchgeführt werden kann. Der Fokus liegt dabei auf dem spielerischen Erlernen von Meditation. Bei regelmäßiger Anwendung der Meditation erwarten wir eine Linderung von ADHS-typischen Symptomen bei den teilnehmenden Kindern, wie sie bereits auch in anderen Studien gezeigt werden konnte (u.a. Carboni et al., 2013; van der Oord et al., 2012).

Was kostet der Kurs?

Der komplette Kurs ist kostenfrei. Wir führen den Kurs im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie durch (Freie Universität, Arbeitsbereich Klinische Psychologie und Psychotherapie, Arbeitsgruppe von Univ.-Prof. Dr. Babette Renneberg). Mit der Teilnahme wird also zusätzlich ein wichtiger Beitrag zur Wissenschaft im Bereich ADHS leisten.

Wie läuft der Online-Kurs ab?

Jeden Tag können die Eltern gemeinsam mit ihrem Kind eine Meditationssitzung durchführen (ca. 10 Min). Die dazugehörige Audio-Datei wird bequem über die Online-Plattform Aumio abgespielt. Mit einem Punkte- und Levelsystem wird das Kind dort zudem Anreize erhalten, die Meditation regelmäßig durchzuführen. Belohnt wird es nach 7 absolvierten Einheiten mit dem Aufstieg eines Levels sowie durch eine Belohnung nach Wahl. **Überblick über die verschiedenen Meditationseinheiten:**

	Aktive Meditation → aktive Meditation zum Mitmachen, Dauer 2-3 Min	Stille Meditation → sitzend oder liegend durchgeführt, thematisch zu eine Dauer 6-8 Min	Fokus des Kapitels → vermittelte Fähigkeit, auch Inhalt d. Kurzgeschichte zu Beginn des Kapitels	"Mission Erde" → Freiwillige, kleine Übungen für den Alltagstransfer
Kapitel				
1.	Meditation wechselnd	Klangmeditation u. Achtsamkeit auf Atem	Achtsamkeit kennen lernen, eigene Sinne entdecken und erleben, wie es ist diese bewusster wahrzunehmen	U.a. Achtsam einen Apfel essen, eigene Schritte bemerken
2.	Meditation wechselnd	Achtsamkeit auf Atem	Lernen den Aufmerksamkeitsfokus länger aufrecht zu halten, indem man Störreize und -impulse ignoriert	U.a. Atem im Alltag beachten, alltägliche Dinge genau betrachten
3.	Meditation wechselnd	Gedankenwolken ziehen vorbei	Lernen nicht jedem Gedanken zu folgen, sie distanzierter zu betrachten und nicht ins Grübeln zu verfallen	U.a. Negativen Gedanken nett zulächeln, ein Lied ohne Gedanken anhören
4.	Meditation wechselnd	Gefühle beobachten	Eigene Gefühle erkennen, lernen sie als solche zu verstehen und die Bedürfnisse dahinter zu entdecken	U.a. Bild zum Gefühl malen / "Was passiert im Körper b. Stress?"
5.	Meditation wechselnd	In Füße atmen	Methode gegen impulsives Reagieren, ATME: "Anhalten - Tief einatmen - Merken was passiert - Entscheiden"	U.a. Kritische Situation bemerken / Bild zu Akronym ATME malen
6.	Meditation wechselnd	Aufmerksamkeits-taschenlampe	Aufmerksamkeit halten bei Wechsel d. Fokus (Gedanken, Körper, Atem), Ermutigung zum Weitermachen	U.a. Versprechen an sich aufschreiben, "Wann hilft mir Achtsamkeit?"

Was ist im Rahmen der Studie zu tun?

Vor Beginn, nach vier Wochen sowie nach Ende des Meditationskurses werden Fragebögen ausgefüllt (insgesamt 30-40 Min bzw. zur Mitte 20 Min). Den Zugang dazu gibt es online per Email. Zudem wird das Kind zu den drei Zeitpunkten online am Computer eine kleine Aufmerksamkeitsübung absolvieren (20 Min.). Mit dem Ausfüllen der Fragebögen und dem Absolvieren wird die Wirksamkeit des Kurses bewertet.

Was ist der Hintergrund für die Studie?

Es gibt erste Hinweise aus der Wissenschaft, dass regelmäßige Meditation in Kursgruppen die Symptome von ADHS lindern kann. Dies erscheint logisch, da Meditation langfristig die Gehirnanreale trainiert (Tang et al., 2015), welche bei Menschen mit ADHS oft weniger Aktivität zeigen (Chinawa u. Obu, 2015). Im Rahmen einer Qualifikationsarbeit an der Freien Universität Berlin soll ein solcher Kurs nun online angeboten werden. Dabei wollen wir herausfinden, ob dieser zu vergleichbaren positiven Effekten bei ADHS führt.

Wie erfolgt die Anmeldung?

Bei Interesse kann eine kurze Mail an johanna.keck@fu-berlin.de geschrieben werden oder sich direkt über die Website <https://aumio-studie.de/> angemeldet werden. Alle weiteren Informationen, sowie Fragebögen, Computerübung und den Zugang zum Kurs gibt es dann per Email.

Wie & wann geht es los?

Nach der Registrierung und dem Ausfüllen der Fragebögen kann schon mit den Meditationen begonnen werden.

Datenschutz

Die Anmeldung und Kommunikation für diese Studie erfolgt per Mail, diese und die dazugehörigen Daten löschen wir selbstverständlich nach Ende der Studie wieder oder falls vorher Widerspruch eingelegt wird. Die gemachten Angaben werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben oder zu kommerziellen Zwecken genutzt. Die Angaben werden für die Auswertung pseudonymisiert und nur

so weiterverwendet, dass keine Rückschlüsse mehr auf die einzelnen Personen zu machen sind.