



Das  
Programm mit  
dem Resilienz-  
Faktor!

# STARK FÜRS LEBEN.

MIT DAK SMART4ME.



**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

# WENN IM LEBEN ALLES DRUNTER UND DRÜBER GEHT ...

*Beindest du dich gerade in einer schweren Lebensphase, hast Probleme mit deiner Familie oder deinen Freunden oder bist total unzufrieden mit dir selber? Oder vielleicht fühlst du dich mit vielen Dingen überfordert und bist dadurch sehr gestresst? Manchmal geht im Leben alles drunter und drüber – aber du kannst damit zurechtkommen!*

## DAK SMART4ME

Der Präventions-Buddy „DAK Smart4me“ kann dir dabei helfen, dich deinen Problemen zu stellen und Herausforderungen zu meistern. Und das ganz ohne Verpflichtungen – so wie du es willst und brauchst: **DAK Smart4me ist ein interaktives Programm, das dich individuell dabei unterstützt, deinen Weg durchs Leben zu finden.**



**Der DAK Buddy** steht dir in schwierigen Momenten bzw. kritischen Life Events bei.



**Der DAK Buddy** hilft dir beim richtigen Umgang mit Konflikten in der Familie oder mit Freunden.



**Der DAK Buddy** vermittelt dir Techniken zur Stabilisierung deines Selbstwertgefühls.



**Der DAK Buddy** hilft dir beim Erlernen von Aufmerksamkeit.



**Der DAK Buddy** hilft dir beim Umgang mit Ängsten, z. B. Versagensängsten.



**Der DAK Buddy** hilft dir bei verschiedenen Lebensstil-Aspekten wie etwa Alkohol- und Drogenkonsum, Medienkonsum, Bewegung, Ernährung, Schlaf.

## ZUR STÄRKUNG DER „SEELISCHEN GESUNDHEIT“.

Smart4me wurde von einem Expertenteam zusammen mit Jugendlichen entwickelt und unterstützt dich dabei, schwierige Situationen in deinem Leben zu bewältigen und dich weiterzuentwickeln. Das Programm richtet sich speziell an Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren zur Stärkung der Resilienz.

Im Programm wird ein individuelles Gespräch zwischen dir und einem „Experten-Buddy“ simuliert, in dem du auf unterschiedliche Themenbereiche angesprochen wirst, wie z. B. Umgang mit starken Gefühlen, Aufbau positiver Bindungen, Probleme in der Familie, Auseinandersetzungen und Schicksalsschläge. Denn so kann sehr individuell auf deine Bedürfnisse eingegangen werden.



Starte jetzt!



## DAS RESILIENZ-PROGRAMM IST INDIVIDUELL ANPASSBAR.

Nach dem interaktiven Gespräch mit dem DAK Buddy erstellt das Programm dir einen individuellen Plan, nach dem bestimmte Inhalte und Kompetenzen schwerpunktmäßig thematisiert, vermittelt und trainiert werden sollen.

### DIE DREI EBENEN DES RESILIENZ-PROGRAMMS:

- **Unterstützung eines gesunden Lebensstils**, der psychischen und somit auch körperlichen Erkrankungen vorbeugt (u. a. Bewegung, Ernährung, soziale Aktivitäten, regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus)
- **Angebot von Interventionen**, die der Entwicklung von psychischen Störungen vorbeugen bzw. leichtere Störungen auch behandeln (u. a. Achtsamkeit, positive Aktivitäten, Emotionsregulation)
- **Stärkung der Selbstwirksamkeit** (u. a. Aufbau eines positiven Selbstwertes, Entwicklung angemessener Ziele)

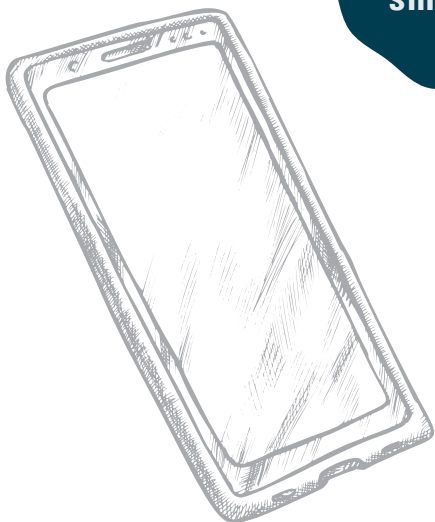


# HINWEISE ZUR NUTZUNG

---

- Das Programm kannst du direkt auf **[www.dak.de/smart4me](http://www.dak.de/smart4me)** starten.
- Registriere dich mit einer E-Mail-Adresse und einem Passwort.
- Du kannst das Programm für 180 Tage nutzen.
- Nach Ende der Nutzung werden alle deine Nutzerdaten gelöscht.
- Es erfolgt keine Datenweitergabe.
- Nutzbar auf allen Bildschirm-Geräten, passwortgeschützt mit einem aktuellen Browser.

Das Programm  
findest du direkt auf  
**[www.dak.de/  
smart4me](http://www.dak.de/smart4me)**



# NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN  
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:  
**DAK Service-Hotline 040 325 325 555** zum Ortstarif

Allgemeine medizinische Fragen oder Fragen aus den  
Bereichen Kinder- und Sportmedizin:  
**DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800** zum Ortstarif

Ein Krankheitsfall im Urlaub oder im Ausland eine  
medizinische Frage auf dem Herzen:  
**DAK Auslands-Hotline +49 40 325 325 900**

Ihr digitales Servicezentrum immer dabei – schnell,  
bequem und sicher. Einfach die DAK App herunterladen  
und damit gleichzeitig Ihren Zugang zu „Meine DAK“ auf  
dak.de freischalten. Mehr Infos unter **www.dak.de/app**

Persönliche Beratung online: der **DAK Beraterchat**  
auf **www.dak.de/chat**

## **DAK-Gesundheit**

Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg  
**www.dak.de**



**D960-1039**/Stand 03/21. Nachträglich kann es  
z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden  
Regelungen kommen.  
Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Service-  
zentrum der DAK-Gesundheit.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*