



1. ADHS-DiGA: Einblicke in den Entwicklungsprozess von ORIKO®

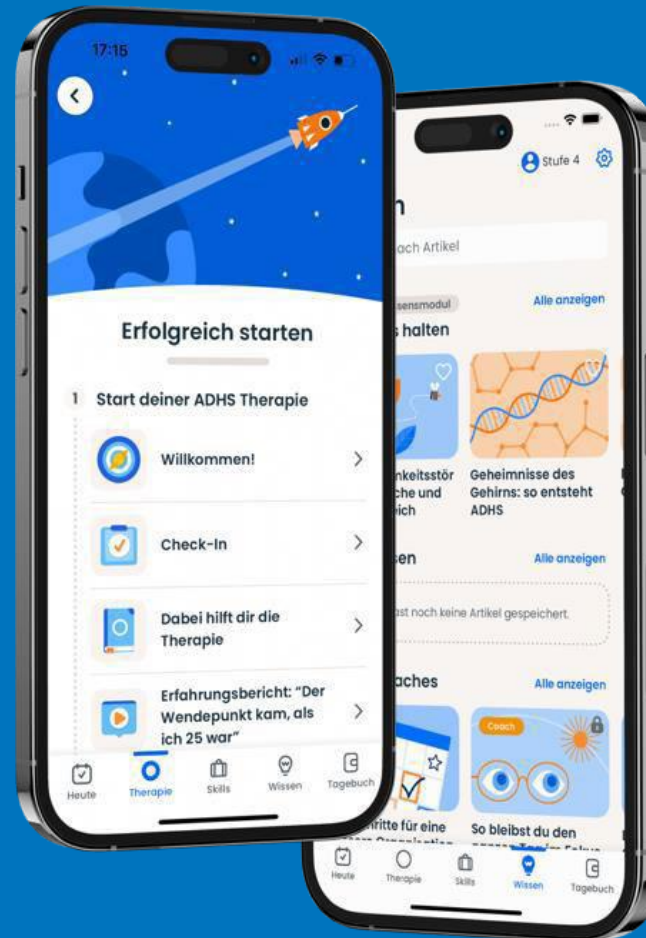
Prof. Dr. med. Anne Karow

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,
Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Klinik und
Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie,
Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf (UKE),
Hamburg,
MiNDNET E-Health GmbH und AG

Potenzielle Interessenskonflikte

- Honorare (Wissenschaftliche Beratung, Vortrag – in den letzten 5 Jahren):
Das FORTBILDUNGSKOLLEG GmbH, Eli Lilly, Johnson & Johnson, Lundbeck, Medice, Otsuka, Rovi, Takeda
- Finanzielle Zuwendungen (Drittmittel) für Forschungsvorhaben oder direkte Finanzierung von Mitarbeitern:
Johnson & Johnson, Otsuka, Takeda
- Keine Eigentümerinteressen an Arzneimitteln / Medizinprodukten
- Besitz von Geschäftsanteilen, Aktien, Fonds:
MiNDNET e-Health AG und GmbH
- Keine persönlichen Beziehungen zu einem Vertretungsberechtigten eines Unternehmens der Gesundheitswirtschaft

Die Entwicklung der ORIKO® ADHS-Therapie DiGA



ORIKO®: Der Expert:innenbeirat



PD Dr. Felix Betzler

Leiter AG Recreational Drugs,
Charité – Universitätsmedizin Berlin



Prof. Dr. Kai Kahl

Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und
Psychotherapie,
Medizinische Hochschule Hannover



Prof. Dr. Alexandra Philipsen

Direktorin der Klinik und Poliklinik für
Psychiatrie und Psychotherapie des
Universitätsklinikums Bonn



Prof. Dr. Andreas Reif

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik
und Psychotherapie,
Universitätsklinikum Frankfurt



PD Dr. Daniel Schöttle

Chefarzt der Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik,
Asklepios Klinikum Harburg

ORIKO®: Das Entwickler:innenteam



Dipl.-Psych.
Anne-Marie Aktepe
Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf



PD Dr. Daniel Schöttle
Chefarzt der Klinik für Psy-
chiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatik, Asklepios
Klinikum Harburg



Prof. Dr. Alexandra Philipsen
Direktorin der Klinik und
Poliklinik für Psychiatrie und
Psychotherapie des
Universitätsklinikums Bonn



Prof. Dr. Anne Karow
MiNDNET E-Health
Solutions GmbH



PD Dr. Felix Betzler
Leiter AG Recreational Drugs,
Charité – Universitätsmedizin
Berlin



Dipl.-Psych. Romy Schröter
Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf



Dr. Astrid Neuy-Lobkowicz
Fachärztin für Psycho-
somatik und Psycho-
therapie, Privatpraxis für
Jugendliche & Erwachsene

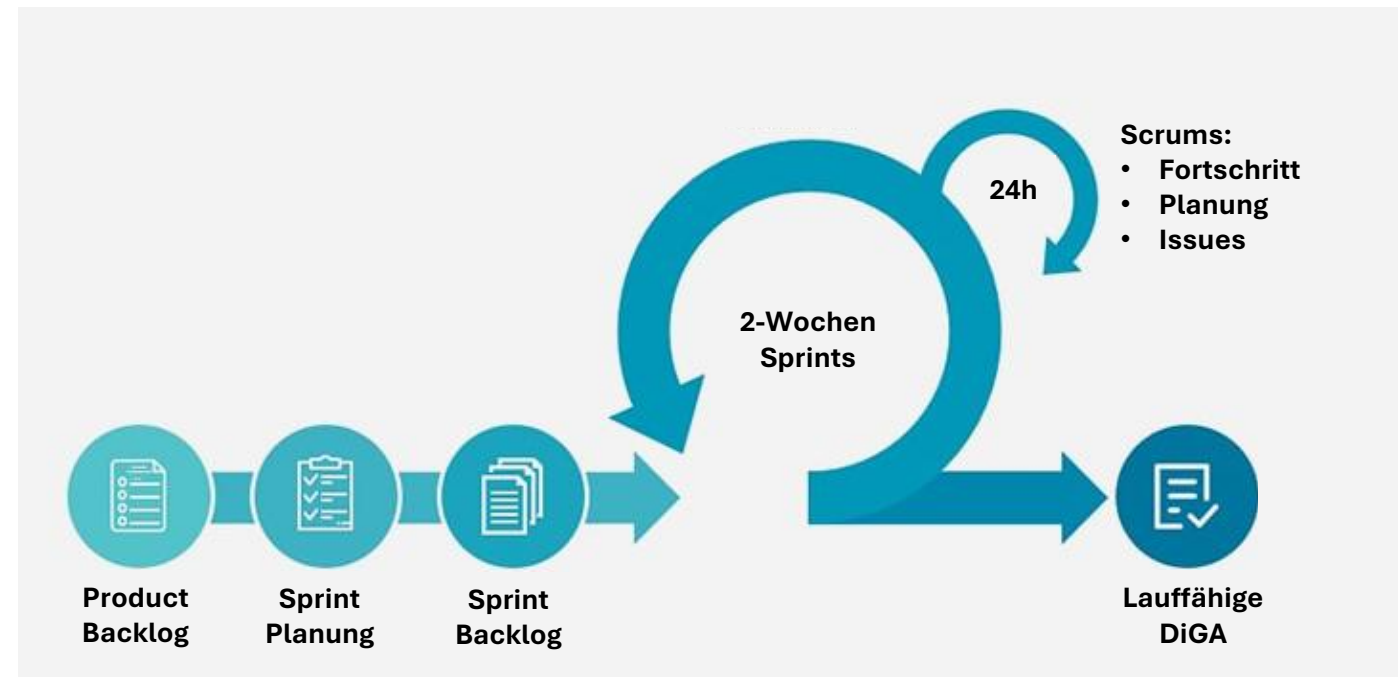
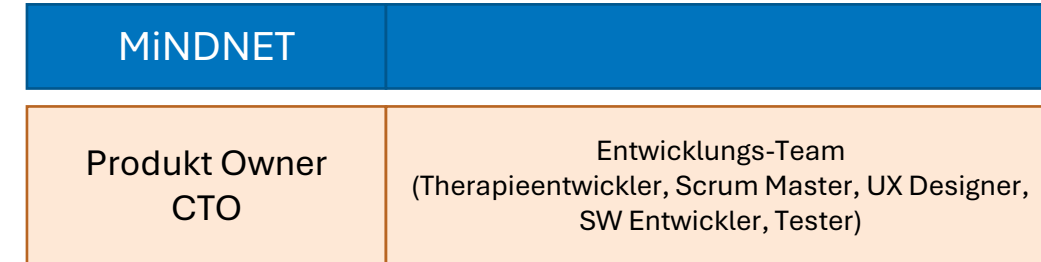
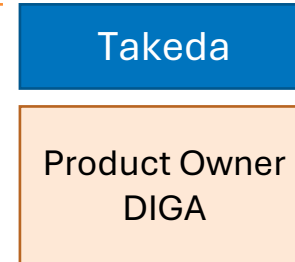


Prof. Dr. Martin Lambert
MiNDNET E-Health
Solutions GmbH



M. Sc. Psych. Anita Wackenhut
Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

ORIKO®: Der iterative Digitale Therapie-Entwicklungsprozess



ORIKO® für ADHS: Zielsetzung der Therapieentwicklung

- Entwicklung einer **digitale Therapie-App** für die **der Therapie für Patient:innen mit ADHS im Erwachsenenalter** (ab 18 Jahre).
- ORIKO® soll **Wissensinhalte und Übungen** vermitteln, die auf evidenzbasierten **psychotherapeutischen Therapieverfahren** beruhen:



Psychoedukation
(inkl. digitales ADHS-Coaching)



Psychotherapeutische Interventionen



Skills-Training

Wie wirkt Psychotherapie?

Die wichtigsten Wirkfaktoren digital umgesetzt:

- **Therapeutische Allianz:** Patient:innen und Therapeut:innen arbeiten in einem guten Arbeitsbündnis gemeinsam an den Therapiezielen.

Förderung des therapeutischen Arbeitsbündnisses in der Digitalen Therapie:

- Definition von Therapiezielen und Wissensvermittlung – **Beispiel:** SMARTe Ziele und Psychoedukation.
- Wertschätzung der Patient:innen – **Beispiel:** Einfühlsame Sprache und tägliche positive Rückmeldungen.
- Positive Verstärkungen und Selbstwirksamkeit – **Beispiel:** ADHS-Superkräfte und VT- Übungen.
- Erwartungshaltung an Therapieinhalte – **Beispiel:** Fokus auf ADHS-Kernsymptome und spezifische Probleme.
- Glaubwürdigkeit der Behandlung – **Beispiel:** Nachweis der Wirksamkeit und Evidenzbasierung.

Evidenzbasierte ADHS-Psychotherapiekonzepte

Therapieverfahren, die der ORIKO® ADHS-Therapie zugrunde liegen:

- Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)
- Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT)
- Achtsamkeitsbasierte kognitive Verhaltenstherapie (engl. mindfulness based cognitive therapy, MCBT)
- Soziale Kompetenztraining (SKT)
- Psychoedukation (PE)

Die ORIKO® ADHS-Therapie vermittelt Patient:innen **psychotherapeutische Inhalte** (Digitale Psychotherapie mit 12 Modulen), **Fertigkeiten** (ADHS-Skills-Training mit Skills-Koffer) **und Wissen** (Psychoedukationsprogramm mit 12 Themengebieten) zur **Verbesserung der ADHS-Symptome** und aus der Erkrankung **resultierender ADHS-Alltagsprobleme**.

Die ORIKO® ADHS-Therapie wurde zur Durchführung in Selbsttherapie konzipiert.

Integration der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) in die ORIKO® ADHS-Therapie

Ziele: Förderung von Selbstmanagement, Realitätsprüfung und Verhaltensmodifikation im digitalen Alltagstraining.

- KVT-Komponenten und Wirkmechanismen bei ADHS:
 - Kognitive Umstrukturierung – Reduktion dysfunktionaler Bewertungen
 - Verhaltensaktivierung – Aufbau motivierender Routinen
 - Selbstinstruktion – Förderung exekutiver Kontrolle
 - Exposition gegenüber Misserfolgen – Reduktion von Vermeidungsverhalten
 - Zielmanagement – Erhöhung von Selbststeuerung und Struktur

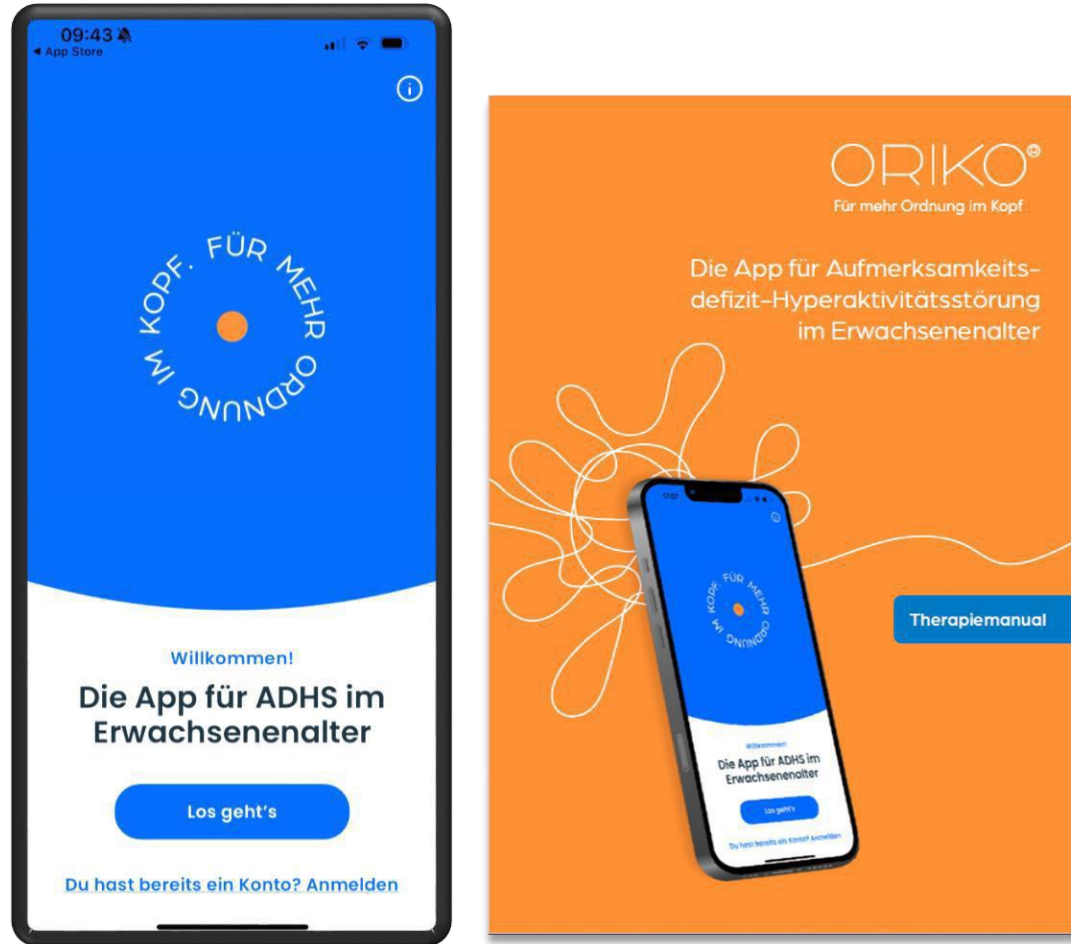
Integration der Dialektisch Behaviorale Psychotherapie (DBT) in die ORIKO® ADHS-Therapie



Ziele: Verbesserung von Emotionsregulation, Impulskontrolle und Selbststeuerung durch das digital vermittelte Skills-Training mit Skills Koffer

- DBT-Komponenten und Wirkmechanismen bei ADHS:
 - Aufmerksamkeit und Achtsamkeit – Fokuslenkung, Impulspause, Selbstbeobachtung
 - Emotionsregulation – Reduktion emotionaler Überflutung, Förderung der Selbstwirksamkeit
 - Stresstoleranz – Aufbau adaptiver Bewältigungsstrategien
 - Interpersonelle Wirksamkeit – Verbesserung sozialer Kompetenz
 - Dialektisches Denken – Förderung kognitiver Flexibilität

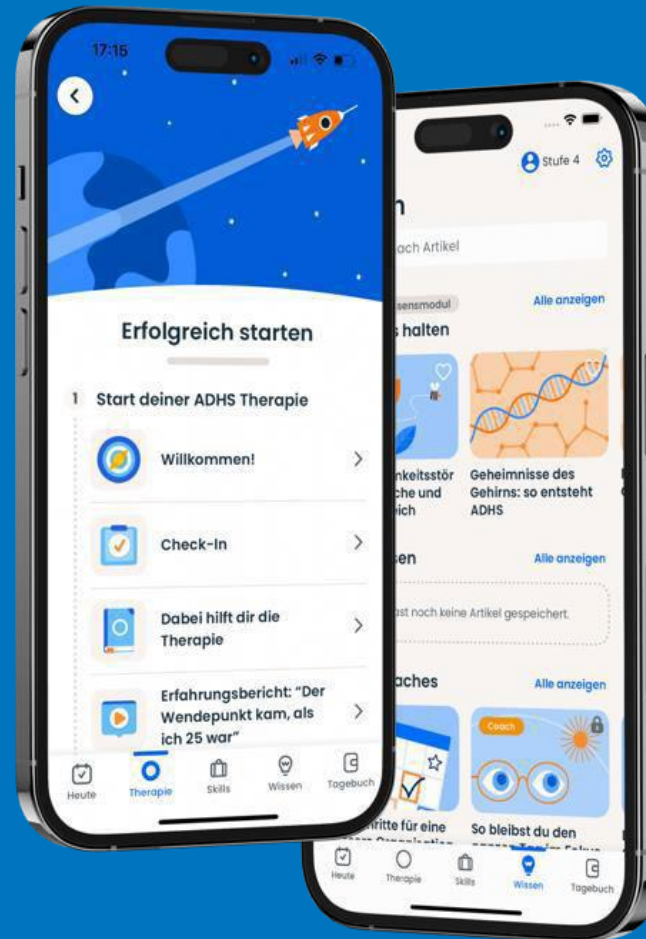
ORIKO®: Therapiebestandteile (App + Therapiemanual)



Patient:innen erhalten:

- Eine **App**, kompatibel mit iOS- und Android-Betriebssystemen.
- Ein **Therapiemanual** mit **Erläuterungen zur App** sowie **Arbeitsblättern** zu therapeutischen Inhalten zur Integration in die „analoge“ Psychotherapie.

Wie funktioniert die Psychotherapie in ORIKO®



Die drei grundlegenden Bausteine von ORIKO®: Psychotherapie, Psychoedukation und Skills-Training

1. Psychotherapie

- 12 Module, die inhaltlich aufeinander aufbauen und flexibel in beliebiger Reichfolge bearbeitet werden können (Empfehlung: ca. 1 Modul pro Woche)
- Jedes Modul behandelt ein bestimmtes, klar strukturiertes Thema.

2. Skills-Training

- Wichtige Fertigkeiten werden mithilfe von Tools und Strategien trainiert.
- Das Skills-Training ist logisch in die 12 Therapiemodule integriert.
- Die einzelnen Einheiten sind interaktiv und intuitiv bedienbar.

3. Psychoedukation

- Die App vermittelt den Patient:innen umfassendes Wissen und Verständnis für ihre Erkrankung.
- Insgesamt 40 Wissensseinheiten und 12 ADHS-Coach-Einheiten sind themenspezifisch in die Therapiemodule integriert.

ORIKO® Module: 1. Psychotherapie

Themen der Module

- Einführung
Aufmerksamkeitsstörungen,
Hyperfokus
- Hyperaktivität, Impulsivität,
Desorganisation
- Zeitwahrnehmung und -management,
Emotionale Dysregulation
- Prokrastination und
Vermeidungsverhalten
- Beziehung, Kommunikation und
Selbstwert
- Stressintoleranz und Schlafstörungen
- Gesund bleiben

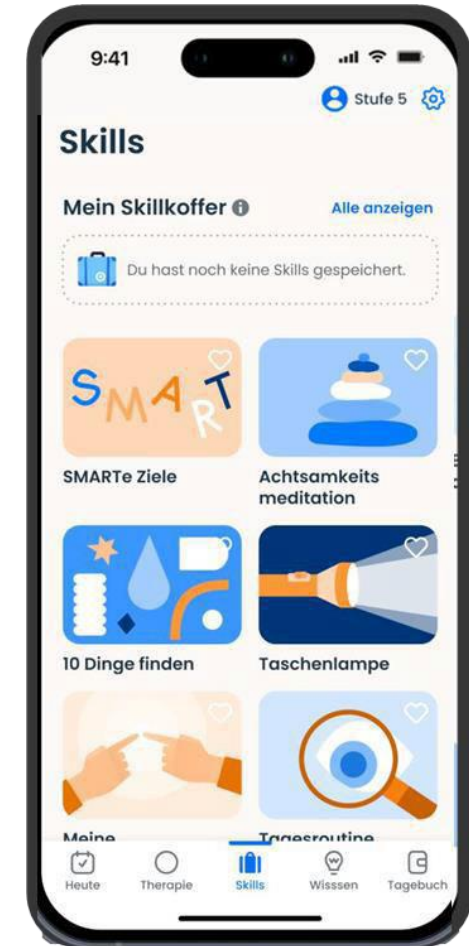


ORIKO® Module: 2. SKILLS-Training

SKILLS

- SMART
- Achtsamkeitsmeditation
Fokus halten
- Taschenlampe 10 Dinge
finden
- Kreativer Zeitvertreib
- Progressive
Muskelentspannung
- Pomodoro-Technik
- Eisenhower-Matrix
Selbstfürsorgeplan Dein
Krisenplan
- ... und vieles mehr

SKILLS-KOFFER



ORIKO® Module: 3. Psychoedukation

PSYCHOEDUKATION

- **Hyperfokus: So nutzt du deine ADHS-Superpower**
- **Herz, Power und Charme: Die erstaunlichen Facetten von ADHS**
- **Das sind die wirksamsten Therapien für ADHS**
- **Dein ADHS-Behandlungsleitfaden in 7 Schritten**
- **Die wichtigsten Medikamente und wie sie wirken**
- **Dinge, die du an ADHS lieben solltest!**
- ...

ADHS-COACHES

- **Drei Schritte für eine bessere Organisation von To-dos
Medikamente managen:**
- **So geht's**
- **Die Macht der Gewohnheit:
So entwickelst du eine Tagesroutine**
- **Die besten Strategien für erfüllte Beziehungen**
- **So stoppst du die Aufschieberitis**
- **ADHS und Glück: Strategien für ein erfülltes Leben**
- ...



ORIKO® Begleitung: Videos

ORIKO®
Für mehr Ordnung im Kopf

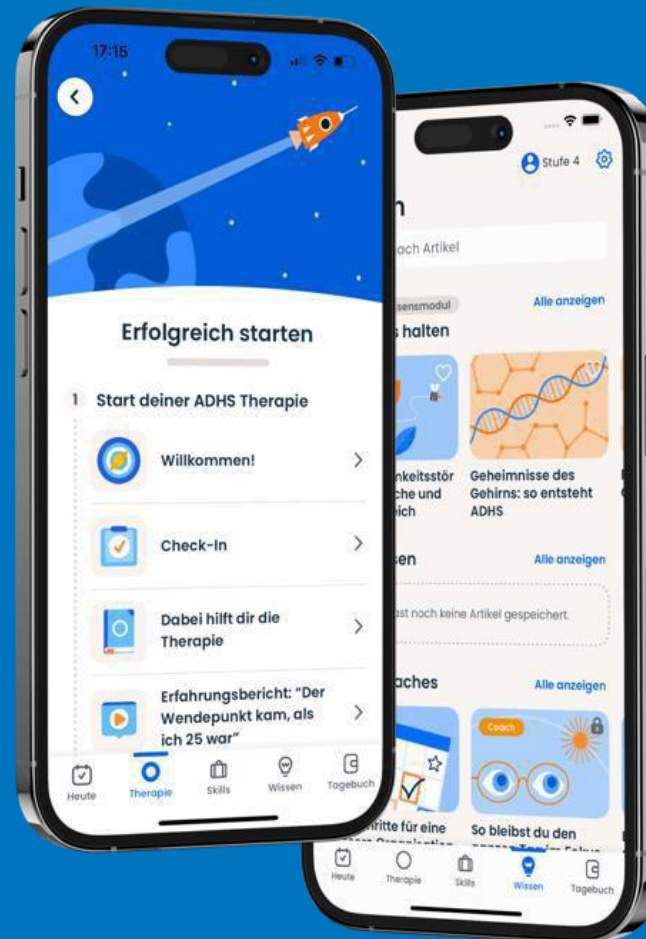


Expert:innen



Betroffene

Was sind weitere Funktionen von ORIKO®?



ORIKO®: Haupt- und Zusatzfunktionen

HAUPTFUNKTION

Digitale Psychotherapie von ADHS im Erwachsenenalter bestehend aus:

- Psychoedukation Psychotherapie
- Skills-Training
- Therapietagebuch

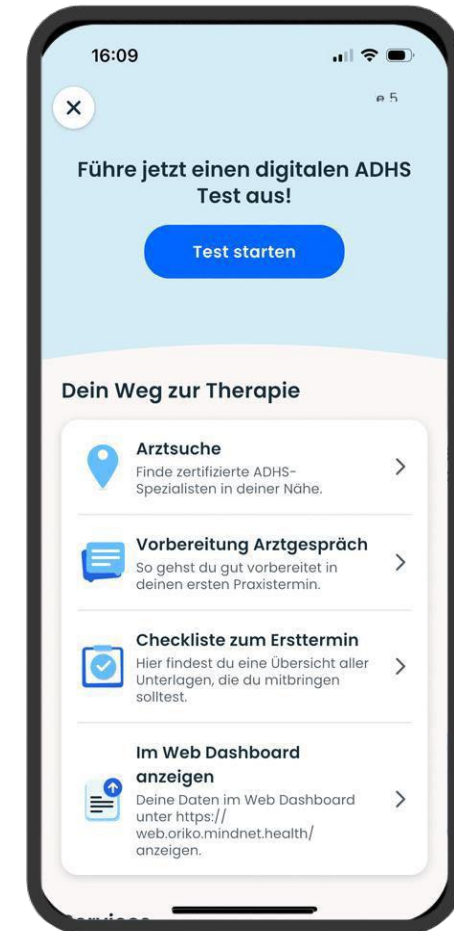
ZUSATZFUNKTIONEN

Zusatzfunktionen für Patient:innen:

- Digitaler ADHS-„Test“*
- Suche nach ADHS-Spezialist:innen*
- Vorbereitung Arztgespräch*
- Medikationstool

Zusatzfunktionen für Leistungserbringende:

- Gemeinsame Diagnostik & Therapieplanung
- Gemeinsame Erfolgskontrolle



* Frei und auch ohne Freischaltung nutzbar

ORIKO®: Begleittools für den Alltag – Therapietagebuch und Medikationstool

ORIKO®
Für mehr Ordnung im Kopf

1. Das Therapietagebuch

- Eigene **Behandlungserfolge dokumentieren** und **Veränderungen in der Lebensqualität** detailliert mitverfolgen.
- Mithilfe der **standardisierten Fragebögen** ASRS (Adult ADHD Self-Report Score) und AAQoL (Adult ADHD Quality of Life) werden gezielt Symptome und Lebensqualität abgefragt.
- Die Ergebnisse können **grafisch dargestellt** werden und so ein Feedback liefern.

2. Das Medikationstool

- Digitaler **Medikationsplan mit Erinnerungsfunktion**.
- Falls Medikamente eingenommen werden, hilft dieses Tool, den **Überblick zu behalten** und die **Medikation zu managen**.



ORIKO®: Unterstützung auf dem Weg zur Diagnose

- ORIKO® kann **auch ohne vorherige Freischaltung** aus dem deutschen App Store heruntergeladen werden.
- **Ohne Freischaltcode** sind **folgende Features** verfügbar:



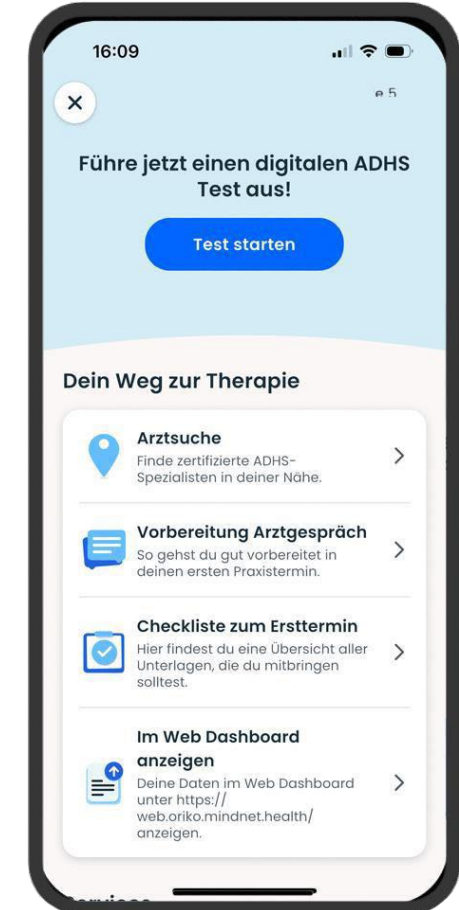
**Digitale
ADHS-Fragebögen**



**Suche
ADHS-Spezialist:innen**



**Vorbereitung
des Arztgesprächs**



Zusammenfassung & Schlussfolgerung



Zusammenfassung

- Die DiGA ORIKO® ADHS-Therapie wurde **gemeinsam mit Betroffenen und Expert:innen** für ADHS im Erwachsenenalter entwickelt.
- Die ORIKO® Therapie basiert auf **evidenzbasierten Psychotherapieverfahren** zur Behandlung von ADHS im Erwachsenenalter.
- Die DiGA ORIKO® ADHS-Therapie ist **im DiGA-Verzeichnis gelistet** und steht **zur Verordnung für Patient:innen mit ADHS im Erwachsenenalter** zur Verfügung.
- Für die **Wirksamkeit von ORIKO®** wurde, wie bei jeder DiGA, ein **wissenschaftlicher Wirksamkeitsnachweis** erbracht, die **Sicherheit von ORIKO®** wird laufend überwacht.
- **Die Nutzungsfreundlichkeit von ORIKO®** wird laufend verbessert, es steht ein Support Team für Rückfragen zur Verfügung (www.oriko-adhs.de).





Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!