

Dein GPS bei ADHS

Das digitale ADHS-Therapieprogramm

ORIKO®
Für mehr Ordnung im Kopf

Du hast ein Rezept erhalten? So startest du:

1. **Rezept einreichen:** digital oder per Post an deine Krankenkasse
2. **Code erhalten:** Die Kasse schickt dir deinen Freischaltcode.
3. **Starten:** Code in der ORIKO® App eingeben und loslegen!



Jetzt ORIKO®
herunterladen

Brauchst du mehr Zeit?

Deine ORIKO® Therapie wird nach Aktivierung für **12 Wochen (90 Tage) freigeschaltet**. Wenn du mehr Zeit brauchst, sprich vor Ablauf der 90 Tage deine Ärztin oder deinen Arzt an.

Übrigens: Das **Therapiemanual** hilft dir dabei, das Gelernte zu vertiefen. Nutze es jetzt und auch nach Ablauf der Therapie.



Therapiemanual
hier herunterladen



Die 12 Therapiemodule

Individuell & flexibel

- **Du hast noch keine Therapieerfahrung?** Der Standardaufbau führt dich Schritt für Schritt durch die App und gibt dir eine klare Struktur vor. Die 12 Therapiemodule bauen aufeinander auf.
- **Du hast bereits Therapieerfahrung?** Du kannst gezielt genau die Module bearbeiten, die für dich aktuell am wichtigsten sind.



1. Erfolgreich starten



2. Den Fokus halten



3. Super-aufmerksam



4. Meine Energie nutzen



5. Kontrolle behalten



6. Kreativ das Chaos beherrschen



7. Effektive Zeitsteuerung



8. Emotionen kontrollieren



9. Aufschieberitis stoppen



10. Selbstfürsorge stärken



11. Erholungszeit



12. Gesund bleiben