

Das GPS bei ADHS

Die Therapie-App
auf Rezept

● Paul, 43
ADHS-Diagnose vor 2 Jahren

ORIKO®
Für mehr Ordnung im Kopf

Therapiefahrplan nachbestellen:

Unser Service-Team steht Ihnen montags bis donnerstags von 8:00 bis 17:00 Uhr und freitags von 8:00 bis 15:00 Uhr zur Verfügung.



0800/295 3333



info@oriko-adhs.de

Therapiefahrplan-Bogen hier herunterladen:



ORIKO® – Die erste DiGA für Erwachsene mit ADHS¹

Fahrplan zum Therapiemanagement

ORIKO® ist eine digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) für Erwachsene mit ADHS-Diagnose.¹

Die drei Bausteine von ORIKO® sind:

Psychoedukation

Skills-Training

Digitale
Psychotherapie



Personalisierte Therapie ermöglichen

Die 12 Therapiemodule von ORIKO® bauen aufeinander auf. Eine Anpassung der Reihenfolge kann jedoch für Ihre Patient:innen sinnvoll sein:

- **Ohne Therapieerfahrung** bietet der Standardaufbau eine klare Struktur.
- **Mit Therapieerfahrung** kann ein direkter Einstieg in passende Module sinnvoll sein, um Schwerpunktthemen gezielt zu bearbeiten.

Individuellen Fahrplan aufsetzen

Bei Bedarf können Sie gemeinsam mit Ihren Patient:innen die Therapiemodule von ORIKO® definieren, die am besten zum individuellen Bedarf passen. Diese können Sie auf dem Patientenbogen eintragen.

Mehr zu ORIKO® auf oriko-adhs.de/fachkreis

Die 12 Module
von ORIKO® in
der Übersicht:



Therapie ohne Zeitdruck: Option der Folgeverordnung

Sollten Ihre Patient:innen mehr Zeit benötigen, um ihr Therapieziel zu erreichen oder Skills zu festigen, kann die Therapie mit einer **Zweitverordnung** um weitere 12 Wochen verlängert werden.

Tipp: Das **Therapiemanual** kann auch über die Nutzung von ORIKO® hinaus verwendet werden, um das Gelernte zu vertiefen.



¹ Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) DiGA-Verzeichnis. ORIKO ADHS-Therapie. <https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis/02568> (letzter Zugriff: Mai 2026).

Therapiefahrplan für:

Name der Patientin / des Patienten:

Stempel der Arztpraxis:

Datum:

ORIKO® – Das digitale ADHS-Therapieprogramm für Erwachsene

Deine Ärztin oder dein Arzt hat dir die digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) ORIKO® verschrieben.

- **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.

Deine Therapieschwerpunkte:

(bitte ankreuzen)

- | | | |
|--|--|---|
| 1.

☐ Erfolgreich starten
Die Therapie kennenlernen | 5.

☐ Kontrolle behalten
Impulsivität in wichtigen Lebensbereichen kontrollieren | 9.

☐ Aufschieberitis stoppen
Prokrastination überwinden |
| 2.

☐ Den Fokus halten
Aufmerksamkeit und Konzentration fördern | 6.

☐ Kreativ das Chaos beherrschen
Struktur, Planung und Organisation unterstützen | 10.

☐ Selbstfürsorge stärken
Selbstfürsorge im Alltag und Selbstwert stärken |
| 3.

☐ Superaufmerksam
Hyperfokus gezielt steuern | 7.

☐ Effektive Zeitsteuerung
Zeit besser wahrnehmen und managen | 11.

☐ Erholungszeit
Umgang mit Stress und gesunder Schlaf |
| 4.

☐ Meine Energie nutzen
Mit innerer Unruhe, Ungeduld und Nervosität (Hyperaktivität) umgehen | 8.

☐ Emotionen kontrollieren
Emotionen regulieren und Balance fördern | 12.

☐ Gesund bleiben
Frühwarnzeichen erkennen, Krisen vorbeugen und Rückfälle vermeiden |

Brauchst du mehr Zeit?

Deine ORIKO® Therapie wird nach Aktivierung für 12 Wochen (90 Tage) freigeschaltet.

Wenn du mehr Zeit brauchst, um die Module durchzugehen, 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

Mehr Informationen zu ORIKO® unter oriko-adhs.de

