

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

ORIKO - digitale Psychotherapie-App

Für Erwachsene mit ADHS

- *Digitale Psychotherapie-App ORIKO erweitert multimodales Therapiekonzept um eine neuartige zeit- und ortsunabhängige Therapieoption*
- *Studienergebnisse belegen eine wesentliche Verbesserung der Lebensqualität und eine Reduktion der ADHS-spezifischen Symptomschwere in einer Pilotstudie (n = 307)¹*
- *Antrag zur Aufnahme von ORIKO ins DiGA-Verzeichnis des BfArM ist gestellt*
- *Gemeinsame Entwicklung: Die digitale Psychotherapie App wurde mit und für erwachsene ADHS-Betroffene, mit einem Team aus Expert:innen und in enger Zusammenarbeit mit MiNDNET und Takeda entwickelt*

5. Dezember 2024 - Auf dem diesjährigen Kongress der DGPPN (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V.) wurden Studiendaten zur digitalen Psychotherapie-App ORIKO vorgestellt, die erwachsenen Menschen mit ADHS eine neue Therapiemöglichkeit eröffnen und das multimodale ADHS – Therapiekonzept ergänzen soll. Die Ergebnisse der Pilotstudie zeigten einen medizinischen Nutzen bei Erwachsenen mit ADHS und wiesen eine wesentliche Verbesserung der Lebensqualität sowie eine Reduktion der ADHS-spezifischen Symptomschwere nach 12 Wochen nach.¹ Der Antrag zur Aufnahme der digitalen Psychotherapie-App ORIKO in das Verzeichnis für digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA-Verzeichnis) des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) ist eingereicht. ADHS bei Erwachsenen: die große Unbekannte

In Deutschland leben etwa 2-3 Millionen Erwachsene mit einer ADHS,^{2,3} häufig begleitet von weiteren psychischen Erkrankungen.⁴ Expert:innen gehen allerdings von einer hohen Dunkelziffer aus.³ Unerkannt und unbehandelt kann ADHS bei Erwachsenen zu erheblichen Lebensbeeinträchtigungen führen, sei es in der Schule, in der Ausbildung, im Beruf oder bei sozialen Kontakten.⁵ Liegt eine ADHS vor, stehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung: Neben Psychoedukation und der medikamentösen Behandlung ist die Psychotherapie ein wichtiger Baustein im multimodalen Therapiekonzept.⁴ Nicht ausreichende Versorgungskapazitäten in Deutschland bewirken jedoch, dass viele Betroffene nicht oder erst mit Verzögerung in Behandlung kommen und die Wartezeiten auf einen Therapieplatz in vielen Fällen sehr lang sind.⁶ „Innovative digitale Therapieansätze bei neurologischen Entwicklungsstörungen wie ADHS können dazu beitragen, die aktuellen Versorgungslücken zu schließen.

Mit der digitalen Psychotherapie-App ORIKO, die derzeit zur Aufnahme in das DiGA-Verzeichnis des BfArM eingereicht ist, können Takeda und MiNDNET partnerschaftlich neue Wege zum Wohle der Patient:innen gehen, um zukünftig neue Standards in der ADHS-Therapie zu setzen“, so Prof. Anne Karow, Hamburg, Co-Founderin von MiNDNET.

DiGA im psychiatrischen Versorgungskontext

Zunächst stellte Prof. Dr. Martin Lambert die Bedeutung von DiGA im psychiatrischen Versorgungskontext dar: DiGA sind für die unabhängige Nutzung für spezifische Indikationen in Selbsttherapie konzipiert, können aber in Kombination mit der Regelversorgung eingesetzt werden. Für die Aufnahme in das DiGA-Verzeichnis prüft das BfArM den positiven Versorgungseffekt bzw. medizinischen Nutzen, die Qualitätssicherung, Datensicherheit (gemäß DSGVO), Effektivität und Effizienz.⁷ Die Verschreibung kann durch Haus- und Fachärzt:innen sowie Psychotherapeut:innen erfolgen. „Fast die Hälfte der rund 60 vom BfArM gelisteten DiGA ist für die Therapie von psychischen Erkrankungen konzipiert“ so Prof. Lambert. „Das liegt unter anderem an einem hohen, aber ungedeckten Therapiebedarf in diesem Bereich.“ Eingesetzt werden DiGA aus dem psychiatrischen Bereich bislang vor allem bei Angststörungen und Depressionen. Prof. Lambert hob hervor: „Eine ADHS-Erkrankung ist gut behandelbar. Der Einsatz einer digitalen Psychotherapie könnte lange Wartezeiten auf einen Therapieplatz überbrücken und die Schamgrenzen abbauen.“ Die ORIKO-App soll das multimodale Therapiekonzept in der Behandlung von ADHS erweitern und kann von den Betroffenen zeit- und ortsunabhängig genutzt und an die individuelle Konzentration angepasst werden. Zudem kann ORIKO Betroffenen dabei helfen, ihren Alltag strukturierter und zufriedenstellender zu gestalten.

Wirksamkeit von ORIKO

In einer zweiarmigen, randomisiert-kontrollierten Pilotstudie wurde die Psychotherapie-App ORIKO über 12 Wochen im Vergleich zur Wartekontrollgruppe (WKG) untersucht. Primärer Endpunkt war die Verbesserung

der Lebensqualität bei ADHS nach 12 Wochen. Weitere Endpunkte bezogen sich auf ADHS-Symptomatik, Beeinträchtigung im Alltag, Stresssymptomatik, Depression, Angst, Gesundheitskompetenz und Medikamentenadhärenz. Die Befragungen fanden in Selbstauskunft online zu drei Zeitpunkten (Baseline, nach 6 Wochen, nach 12 Wochen) statt. Berechnet wurde eine Intention-To-Treat Analyse mit einem Mixed Model for Repeated Measures (MMRM), sowie Sensitivitätsanalysen. Insgesamt wurden 307 Personen eingeschlossen. Im Verlauf zeigte sich eine signifikant stärkere Verbesserung der Lebensqualität in der Interventionsgruppe (IG) im Vergleich zur WKG. Ebenso zeigte sich eine signifikant stärkere Reduktion in den sekundären Endpunkten Symptome, Beeinträchtigung, Angst und Depression sowie eine signifikant stärkere Verbesserung der Gesundheitskompetenz.^{1,8} „In der Gesamtbetrachtung der Ergebnisse zeigt sich die digitale ADHS-Therapie mit ORIKO als wirksam in Bezug auf den medizinischen Nutzen,“ fasste PD Dr. Schöttle zusammen.

ORIKO - für mehr Ordnung im Kopf

ADHS zeigt sich bei Erwachsenen anders als bei Kindern und kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Die drei Kernsymptome sind: Impulsivität, Hyperaktivität und ein Aufmerksamkeitsdefizit. Das äußert sich zum Beispiel in häufigem Ins-Wort-Fallen oder exzessivem Reden (Impulsivität), in Schwierigkeiten beim Stillsitzen oder leise zu sein (Hyperaktivität), und einer verkürzten Aufmerksamkeitsspanne, verminderter Organisationsfähigkeit oder erhöhter Ablenkbarkeit (Aufmerksamkeitsdefizit). Eine ADHS kann daher zu erheblichen Lebensbeeinträchtigungen führen.⁹ „Ein zentraler Therapiebaustein bei ADHS besteht darin, den Betroffenen zu helfen, mehr Ordnung und Struktur in ihr Leben zu bringen“, betonte Prof. Karow. „In der Zusammenarbeit mit Betroffenen entstand der Name ORIKO, der für 'Ordnung Im Kopf' steht.“

ORIKO wurde für und mit Erwachsenen mit ADHS entwickelt und bietet Inhalte, die als ergänzende Therapie oder eigenständige ADHS-Behandlung genutzt werden und helfen können, den Umgang mit ADHS-Symptomen nachhaltig zu verbessern. Die ORIKO-App umfasst drei grundlegende Bausteine (Psychotherapie, Skills-Training und Psychoedukation). Die zwölf aufeinanderfolgenden Therapiemodule werden schrittweise freigeschaltet und behandeln jeweils ein spezifisches Thema. Integriert sind verschiedene Therapieeinheiten, Informationsmodule und Fertigkeitstrainings in unterschiedlichen Formaten. Die Nutzung von ORIKO ist dabei auf 3 Monate ausgelegt. Zudem bietet ORIKO nützliche Zusatzfunktionen wie einen digitalen ADHS-Selbsttest, die Möglichkeit zur Suche nach ADHS-Spezialist:innen und Hilfestellungen für die Vorbereitung auf bevorstehende Konsultationen. Weitere Funktionen unterstützen die Nutzer:innen im Alltag, darunter ein Medikamentenmanagement und ein Therapietagebuch. „ORIKO soll den Anwender:innen wie ein GPS in schwierigen Alltagssituationen als Navigationshilfe dienen“, fasst Prof. Karow zusammen.

Weitere Informationen zu ORIKO finden Sie hier: [ORIKO- Psychotherapie-App](#)

Literatur

- ¹ Schuurmanns L. et al. Mehr Ordnung im Kopf: Wirksamkeit einer App für Erwachsene mit ADHS, DGPPN 2024, Abstract N. 771
- ² Young S et al. BMC Psychiatry 2020;20(1):404.
- ³ Fayyad J et al. Atten Defic Hyperact Disord 2017;9(1):47–65.
- ⁴ S3-Leitlinie „ADHS bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen“, 2018; AWMF-Registernummer 028-045, die S3-Leitlinie ADHS 2018 ist am 01.05.2022 abgelaufen.
- ⁵ Michielsen M, et al. J Atten Disord. 2018 Apr;22(6):591-600
- ⁶ Warten auf eine Psychotherapie. Deutscher Bundestag. 2022. Zugriff am 30.10.2024
- ⁷ BfArM - Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA). Letzter Zugriff November 2024
- ⁸ Deutsches Register Klinischer Studien, MiND-ADHS, Reg.-Datum 06.02.2024, <https://drks.de/search/de/trial/DRKS00033320> (letzter Zugriff 20.11.2024).
- ⁹ ADxS.org. Das ADHS-Kompendium. <https://www.adxs.org/de/page/26/8-wahrnehmungssymptome-bei-adhs>. Letzter Zugriff August 2024

Quelle

Pressekonferenz „ADHS: Multimodale-Therapiekonzept erweitert um digitale Psychotherapie“, im Rahmen des diesjährigen Kongress der DGPPN (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V.) Veranstalter: Takeda Pharma - Berlin, 29. November 2024

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++