

## Klinische Studie: ADHS-Symptome bei Erwachsenen lassen sich mit digitaler Anwendung verringern

**Erwachsene mit ADHS sind oft unkonzentriert und haben Probleme, ihrem Alltag eine Struktur zu geben. Viele Betroffene benötigen eine Therapie, die Plätze dafür sind jedoch rar. Eine digitale Anwendung kann hier sofort unterstützen und zeigt ähnliche Erfolge wie eine Verhaltenstherapie. Dies hat eine wissenschaftliche Studie mit 337 Erwachsenen gezeigt, die im renommierten Fachjournal *Psychological Medicine* veröffentlicht wurde. Erstautor ist Roberto D'Amelio von der Universität des Saarlandes.**

Schätzungen zufolge leiden in Deutschland etwa zwei Millionen Erwachsene an einer Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS genannt. Die Anzahl der Erstdiagnosen bei Erwachsenen hat sich seit 2015 verdreifacht. Dennoch bleibt die Störung im Erwachsenenalter häufig unerkannt oder wird nur unzureichend behandelt. Hier setzt die digitale Anwendung Attaxis an, deren therapeutischer Einsatz seit vergangenem August von den gesetzlichen Krankenkassen nach Vorlage eines Rezepts finanziert wird. „Die App ist wie ein verhaltenstherapeutisches Gespräch aufgebaut und hilft den Betroffenen, die für sie schwierigen Situationen zu meistern“, sagt Psychotherapeut Roberto D'Amelio, der die Dialoge für die digitale Anwendung entwickelt hat. Die virtuellen Gespräche werden durch Funktionen ergänzt, mit denen sich die Nutzer selbst überwachen und an das Gelernte erinnern können, wenn unerwünschte Verhaltensweisen wieder auftreten.

In den Dialogen werden den Nutzern der App praktische Strategien für den Alltag vermittelt, um zum Beispiel an einer Sache dranzubleiben und gedanklich nicht abzuschweifen. „Auch geben wir Tipps, wie sich impulsives Handeln bändigen lässt, denn ein Kernproblem bei ADHS ist, dass die Personen häufig vorschnell und wenig reflektiert handeln. Wenn sie lernen, Entscheidungen bewusster zu treffen und impulsives Verhalten zu regulieren, lassen sich viele Alltagssituationen besser bewältigen“, erklärt D'Amelio. Häufig litten Erwachsene mit ADHS-Diagnose zudem an mangelndem Selbstwertgefühl, da sie in der Kindheit und Jugend durch ihre Andersartigkeit oft „aneckten“ und gehänselt wurden. „Hierfür haben wir in der App achtsamkeitsbasierte Techniken eingebaut, die den Betroffenen helfen, sich selbst zu beobachten und dabei zu lernen, wie sie in bestimmten Situationen selbstbewusster auftreten können“, erklärt Diplompsychologe D'Amelio. Er verweist darauf, dass von ADHS betroffene Erwachsene häufig kreativ und begeisterungsfähig seien und die Fähigkeit hätten, andere zu motivieren.

„An unserer wissenschaftlichen Studie nahmen 337 Erwachsene im Alter von 18 Jahren und älter mit einer bestätigten ADHS-Diagnose teil. Diese haben neben ihrer üblichen Anwendung in Form einer Medikation oder Psychotherapie drei Monate lang die Attaxis-App genutzt“, erläutert Roberto D'Amelio. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ohne diese digitale Anwendung ließ sich beobachten, dass sich die Schwere der ADHS-Symptome statistisch signifikant und klinisch relevant verbesserten. Auch gab es im beruflichen Umfeld und im sozialen Miteinander weniger Probleme und das Selbstwertgefühl und die Lebensqualität der Betroffenen konnte gesteigert werden. Zudem nahmen depressive Symptome messbar ab. „Besonders bemerkenswert ist dabei, dass die digitale Therapie ähnlich hohe Effekte aufwies wie die persönliche Psychotherapie bei ADHS. Sie wurde zudem von den Studienteilnehmern gut angenommen“, fasst D'Amelio die Forschungsergebnisse zusammen.

Die digitale Anwendung soll klassische Therapien nicht ersetzen, sondern sie begleiten oder die Wartezeit auf einen Therapieplatz überbrücken helfen. „Wir wollen damit eine Versorgungslücke schließen, da leider viele Erwachsene mit ADHS-Diagnose lange auf eine Therapie warten müssen und häufig nicht leitliniengerecht behandelt werden. Die digitale Anwendung eignet sich auch im Nachgang zu einer Psychotherapie, um dort eingeübte Verhaltensänderungen im Alltag und Berufsleben zu stabilisieren“, sagt Professor Wolfgang Retz, Leiter der ADHS-Forschungsambulanz am Universitätsklinikum des Saarlandes, der die Studie mit betreut hat. Er verweist darauf, dass digitale Interventionen bei ADHS bisher nur in kleineren Studien untersucht wurden. „Die nun vorliegende Publikation ist eine der größten randomisierten Studien zu diesem Thema und zeigt, dass digitale Interventionen auf Basis der kognitiven Verhaltenstherapie eine wirksame Ergänzung zur Behandlung von Erwachsenen mit ADHS sein können“, unterstreicht Retz.

Für die randomisierte kontrollierte Studie hat der psychologische Psychotherapeut Roberto D’Amelio, der in diesem Kontext derzeit an der Universität des Saarlandes promoviert, mit der ADHS-Forschungsambulanz am Universitätsklinikum des Saarlandes zusammengearbeitet. Professorin Petra Retz-Junginger war dort für die wissenschaftliche Planung und methodische Umsetzung der Studie verantwortlich, damit auch für das Studiendesign, die Evaluation sowie die statistische Auswertung. Professor Wolfgang Retz begleitete als Leiter der ADHS-Forschungsambulanz die Studie in beratender Funktion und unterstützte das Projekt als klinischer Supervisor. Zudem waren zahlreiche Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universitätskliniken in Mainz und Bonn, der Universitäten in Lübeck und Kiel sowie der Firma Gaia in Hamburg beteiligt. Letztere hat die digitale Anwendung Attexis didaktisch und technisch umgesetzt und vermarktet sie in Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen.

### **Originalpublikation:**

“Effectiveness of attexis, a digital intervention based on cognitive behavioral therapy for adults with ADHD: a randomized controlled trial”, Roberto D’Amelio, Linda T. Betz, Sarah M. Jow, Wolfgang Retz, Alexandra Philipsen, Jan Philipp Klein, Eva Fassbinder, Gitta A. Jacob und Petra Retz-Junginger, in: Psychological Medicine. 2026; 56:e54  
<https://doi.org/10.1017/S0033291726103390>