



Wie funktioniert meine DiGA hiToco®?

Der richtige Umgang mit hiToco® –
dem digitalen Elterntraining



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Herzlich willkommen zu hiToco®

„Hallo, ich bin Toco, Ihr persönlicher Begleiter auf dem Weg zu einem entspannteren Familienalltag.

Ihr Kind hat die Diagnose Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) oder es besteht der Verdacht auf eine ADHS. Um Ihren Familienalltag zu entlasten, dürfen Sie jetzt hiToco® als digitales Elterntraining zur Selbsthilfe nutzen.

Meine Tipps und Tools helfen Ihnen dabei, die Herausforderungen Ihrer Familie zu meistern. Ich biete Ihnen akute Problemlösungen durch selbstbestimmte Nutzung, alltagstaugliche Hilfestellungen und realitätsnahe Beispiele. Unser gemeinsames Ziel ist es, Ihre Erziehungskompetenz zu stärken und die Verhaltensprobleme Ihres Kindes zu reduzieren.

In dieser Broschüre finden Sie hilfreiche Informationen über Elterntraining und wie Sie die DiGA hiToco® erhalten und anwenden.

Ich freue mich auf diese gemeinsame Reise! “



Viele weitere hilfreiche
Informationen finden
Sie auf
www.hitoco.de

Was ist hiToco®?

- hiToco® ist ein digital angeleitetes Elterntraining zur Selbsthilfe für Eltern von Kindern mit ADHS und oppositionellen Verhaltensstörungen im Alter von 4–11 Jahren.
- hiToco® wird als App auf dem Smartphone oder Tablet genutzt. Die Anwendung ist interaktiv gestaltet und fördert eine aktive Beteiligung der Eltern am Lernprozess.
- hiToco® ermöglicht durch alltagstaugliche Werkzeuge und leicht verständliche Inhalte eine selbstbestimmte Lösung akuter Verhaltensprobleme.
- hiToco® ist eine geprüfte und zugelassene **Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA)** entwickelt unter der wissenschaftlichen Leitung führender Psychotherapeut:innen der Universität zu Köln.

Wann wird hiToco® eingesetzt?

- Zur Überbrückung bei einer Verdachtsdiagnose.
- Als Therapie bei milder bis moderater ADHS-Symptomatik bei Kindern im Vorschul- oder Grundschulalter (4–11 Jahre)

Was genau ist ein Elternt raining?

- Es gibt Ihnen als Eltern praktische Hilfestellung zur Bewältigung des Familienalltags.
- Beim ADHS-Elternt raining werden folgende Komponenten berücksichtigt:
 - Erklärung und Information zum Störungsbild
 - Akzeptanz und Verständnis für die ADHS Ihres Kindes
 - Erziehungshilfen für Ihren Alltag und in herausfordernden Situationen
 - Verbesserung der Kommunikation und Interaktion zwischen Ihnen und Ihrem Kind

Warum sollten Sie ein Elternt raining absolvieren?

- Ein Elternt raining hilft Ihnen, ADHS zu verstehen und den Familienalltag zu entspannen.
- Ein Elternt raining setzt auf eine liebevolle und gleichzeitig konsequente Erziehung.
- Elternt raining ist ein leitliniengerechter Baustein der ADHS-Therapie bei Kindern.



Was bietet das digitale Elternt raining hiToco®?

hiToco® vermittelt Ihnen umfassendes Wissen für den Umgang mit ADHS und oppositionellem Verhalten Ihres Kindes. Das Training umfasst fünf Module, die Ihnen im Alltag praktische Hilfestellungen bieten.



Leichtverständliche Aufklärung

Modul 01

Wissenswertes zum Thema ADHS und OPP

Modul 02

Hilfen bei ADHS und OPP

Leitliniengerechte Unterstützung

Modul 03

Eigene Herausforderungen meistern

Modul 04

Stärken der Familie aktivieren und die Beziehung zu Ihrem Kind stärken

Modul 05

Verhaltensprobleme Ihres Kindes lösen

Die **Module 1 und 2** helfen Ihnen ADHS und mögliche Therapieansätze besser zu verstehen.

Modul 3 hilft Ihnen persönlich Ihren eigenen Stress zu reduzieren und mit Herausforderungen entspannter umzugehen.

Modul 4 fokussiert sich darauf, die Beziehung zu Ihrem Kind zu stärken.

Modul 5 ist das wichtigste Modul, um die ausgewählten Probleme Ihres Kindes schrittweise unter Verwendung von therapeutischen Werkzeugen zu lösen.

Wie wird hiToco® angewendet?

- hiToco® startet mit einem Fragebogen, um Ihr aktuelles Wissen und Ihre familiären Herausforderungen abzufragen.
- Auf Basis dessen wird Ihr individueller Trainingsplan erstellt.
- Ihr Trainingsplan führt Sie Schritt für Schritt durch die Anwendung und erlaubt Ihnen eine strukturierte Lösung der dringendsten Probleme.
- Im Rahmen des Trainingsplans werden alltagstaugliche Werkzeuge, sogenannte Tools freigeschaltet. Die Inhalte können nach Freischaltung jederzeit bearbeitet und auch als PDF heruntergeladen werden.
- Das Erlernte kann durch die angeleitete Selbsthilfe optimal im Alltag umgesetzt werden.
- Die Nutzungsdauer von hiToco® beträgt 90 Tage pro Verordnung.



Worauf können Sie sich bei hiToco® freuen?

- Selbstbestimmte Nutzung – zu jeder Zeit, an jedem Ort
- Verständliche, multimediale Inhalte
- Realitätsnahe Beispiele
- Praktische Werkzeuge
- Akute Problemlösung

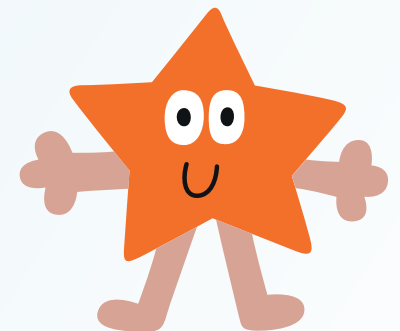
Was bewirkt hiToco®?

Die Zulassung von hiToco® basiert auf folgenden Studienergebnissen¹:

- Signifikante Verbesserung des externalisierenden Problemverhaltens des Kindes
- Signifikante Verbesserung der funktionellen Einschränkungen des Kindes
- Signifikante Verbesserung des Erziehungsverhaltens
- Signifikante Verbesserung des elterlichen Stresses

Das bedeutet, das betroffene Kind ist potentiell **weniger**

- unaufmerksam,
- unorganisiert,
- unruhig oder
- wütend.



¹ Döpfner M, Görtz-Dorten A, Häge A, Handermann F, Sulprizio L, Hellmich M, Vogel D, Ruhmann M, Althen H, Karus M, Banaschewski T. Efficacy of a mobile-based self-directed parent management training for parents of children with attention-deficit/hyperactivity disorder with or without oppositional defiant disorder- a randomized controlled trial. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2025 Jun 27. doi: 10.1007/s00787-025-02799-2

Wie erhalten Sie hiToco®?

hiToco® wurde von Ihrer Ärzt:in oder Psychotherapeut:in verordnet. Eine Folgeverordnung ist nach Ablauf der Nutzungsdauer von 90 Tagen bei Bedarf möglich.

e-Rezept: Aktuell ist noch kein e-Rezept für eine DiGA erhältlich. Updates hierzu finden Sie auf www.hitoco.de.



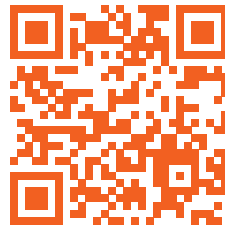
1. Schritt

hiToco®-Rezept ausstellen lassen.



2. Schritt

Nutzen Sie unseren **Online-Rezeptservice** und laden Sie Ihr Rezept einfach auf der hiToco® Webseite hoch. Wir übernehmen für Sie die Kommunikation mit Ihrer Krankenkasse.



3. Schritt

16-stelligen individuellen Freischaltcode Ihrer Krankenkasse erhalten.

4. Schritt

hiToco® aus dem App- oder Google Play Store herunterladen und mit Ihrem Freischaltcode anmelden.

Loslegen!



Was genau ist eine DiGA?

DiGA sind „digitale Helfer“ in der Hand der Patient:innen. Dabei handelt es sich um CE-gekennzeichnete Medizinprodukte, welche vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) als Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) zugelassen sind.

Geprüft nach **Benutzerfreundlichkeit, Datenschutz, Datensicherheit** und **klinischer Wirksamkeit**.

Wer bezahlt Ihre DiGA?

- **Gesetzlich versichert:** 100% kostenfrei.
- **Privat versichert:** Tarifabhängig.
Einen Vordruck zur Klärung der Kostenübernahme finden Sie auf www.hitoco.de.
- **Selbstzahler:** Wenn gewünscht, können Sie den Betrag für hiToco® selbst übernehmen.

Wie werden Ihre Daten geschützt?

Wir ergreifen höchstmögliche technische und organisatorische Maßnahmen, um Ihre Daten bei der Nutzung von hiToco® bestmöglich zu schützen und Ihre Rechte jederzeit zu wahren.

- **Datenschutz:** hiToco® erfüllt selbstverständlich die Anforderungen der **DSGVO** (Datenschutz-Grundverordnung). Patientensensible Daten werden verschlüsselt gespeichert und übertragen.
- **Datensicherheit:** hiToco® hat die Prüfung gemäß den Standards des **Bundesamts für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI)** erfolgreich durchlaufen.
- **IT-Sicherheit:** Der Hersteller erfüllt die erforderlichen Anforderungen an IT-Sicherheit gemäß ISO27k.



Wer unterstützt Sie bei technischen Problemen?

Wenden Sie sich an unsere Service-Hotline 0800 7240452 oder schreiben Sie unserem Support-Team unter: support@hitoco.de

hiToco® Schnellstart



Laden Sie **hier** ganz bequem Ihr Rezept auf unserer Webseite hoch und wir kümmern uns um die Kommunikation mit Ihrer Krankenkasse.



Ihren individuellen Freischaltcode erhalten Sie innerhalb von 5-10 Tagen direkt von Ihrer Krankenkasse. Mit diesem Freischaltcode melden Sie sich in der hiToco®-App nach dem Herunterladen an.

Und schon geht es los!

8062510116