

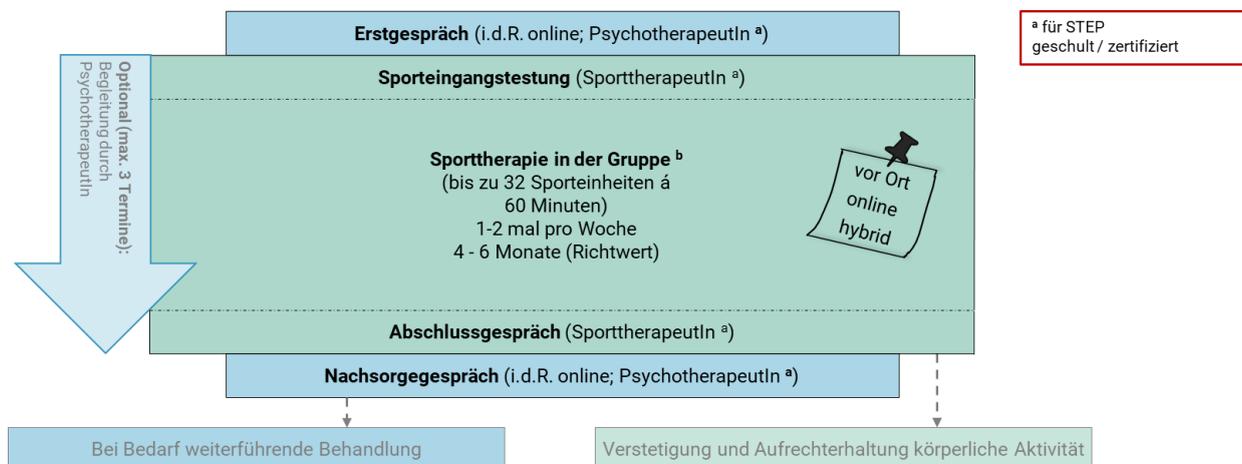
Informationsblatt STEP für Betroffene, ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen

Die psychotherapeutische Behandlung von Depression ist derzeit mit langen Wartezeiten für die PatientInnen (3-6 Monate) und erheblichen Kosten für das Gesundheitssystem verbunden. Diese Herausforderungen in der Regelversorgung verdeutlichen den Bedarf an anderen potenziellen Behandlungsstrategien. Sport, so konnte gezeigt werden, kann eine erfolgreiche Gesundheitsintervention bei leichter und mittelgradiger Depression darstellen, deren einfache Implementierung zur Aufhebung der derzeit bestehenden Versorgungsengpässe beitragen und entstehende Wartezeiten auf eine leitliniengerechte Behandlung überbrücken oder diese ersetzen kann.

Im Rahmen der STEP.De Studie konnte der wissenschaftliche Nachweis zu Umfang und Nachhaltigkeit der Wirksamkeit der STEP.De Sporttherapie erbracht werden. So konnte eine deutliche Reduktion der Depressionssymptomatik sowohl nach der Sporttherapie als auch 6 Monate später nachgewiesen werden. Auch der Schweregrad der Depression reduzierte sich von einer durchschnittlich mittelgradigen Depression zu Beginn auf eine leichte bis minimale Depression nach der Sporttherapie als auch 6 Monate später. Darüber hinaus konnte gezeigt werden, dass die STEP.De Sporttherapie eine gleichwertige Alternative zur Psychotherapie darstellt. Zudem wurden hinsichtlich der wahrgenommenen Arbeits- und sozialen Anpassungsfähigkeit sowie der (gesundheitsbezogenen) Lebensqualität deutliche positive Veränderungen festgestellt. Der Großteil der so behandelten Patienten (ca. 80%) benötigten nach der Sporttherapie keine zusätzliche psychotherapeutische Behandlung.

Durch STEP wird Menschen mit leichter bis mittelgradiger Depression eine evidenzbasierte und effektive Sporttherapie durch zertifizierte SporttherapeutInnen in angeleiteten Kleingruppen geboten. SporttherapeutInnen, die für STEP zertifiziert sind, haben eine umfangreiche Qualifizierungsschulung erhalten. Dies beinhaltet die umfassende Schulung u.a. zum Krankheitsbild und evidenzbasierten Ansätzen der Behandlung. Dabei stellt das Krisen- und Notfallmanagement einen wichtigen Teil der Schulung dar, im Rahmen dessen die SporttherapeutInnen für mögliche Hinweise auf suizidale Absichten ihrer Teilnehmenden sensibilisiert werden, Hinweise zum weiteren Umgang mit betroffenen Teilnehmenden als auch einen Überblick über wichtige Anlaufstellen und (bundesweit übergreifend agierender) Kontakt- und Beratungsstellen erhalten, um im Falle einer Krisen- bzw. Notsituation adäquat handeln und bei Bedarf Hilfe vermitteln zu können. Als zentralen Teil basiert das Konzept von STEP im Wesentlichen auf der Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan und den von ihnen postulierten psychologischen Grundbedürfnissen. Hierauf aufbauend sind die SporttherapeutInnen zu psychologischen Grundlagen der Kommunikation geschult. Damit sind sie optimal auf den Umgang mit dieser Zielgruppe vorbereitet. Durch das Anwenden von bspw. dem aktiven Zuhören, dem 4-Ohren-Modell und durch die Berücksichtigung und damit aktive Förderung der psychologischen Grundbedürfnisse der Teilnehmenden können die SporttherapeutInnen sehr gut auf die einzelnen Teilnehmenden und die Gruppe eingehen.

Ablauf STEP



Erstgespräch (STEP PsychotherapeutIn)

Das Erstgespräch mit zertifizierten STEP PsychotherapeutInnen findet in der Regel in einem digitalen Rahmen statt. Es dient der Prüfung der Voraussetzungen für das Behandlungsangebot. Eine Auflistung der Ein- und Ausschlusskriterien ist weiter unten aufgeführt. Weiterhin findet eine individuelle Krisenabsprache statt, welche das Bestimmen eines persönlichen Kontaktes bei (suizidalen) Krisen, das Besprechen von Notfallnummern sowie das Verschriftlichen des Krisen-/Notfallplans beinhaltet.

Sporteingangstestung (STEP SporttherapeutIn)

Die STEP Sporttherapie beginnt zunächst mit einer Sporteingangstestung, die von zertifizierten SporttherapeutInnen durchgeführt wird. Die Sporteingangstestung umfasst eine Anamnese (hauptsächlich orthopädisch und internistisch) sowie das Ausfüllen eines Fragebogens (z.B. Physical Activity Readiness Questionnaire; PAR-Q). Mithilfe dieses Fragebogens können die SporttherapeutInnen herausfinden, ob vor Beginn des Sports das Aufsuchen eines bzw. einer ÄrztIn angeraten ist. Anschließend werden zur Erstellung eines auf die Bedürfnisse des Teilnehmenden abgestimmten Trainingsplans individuelle physiologische Testungen (z.B. Haltungsanalyse, Beweglichkeitstest, Gleichgewichtstest) durchgeführt und im Gespräch mit den SporttherapeutInnen gemeinsam Ziele exploriert und schriftlich festgehalten. Am Ende folgt eine Einführung in die Sporttherapieabläufe und -einrichtung sowie die Gruppeneinteilung.

STEP Sporttherapie (STEP SporttherapeutIn)

Die STEP Sporttherapie findet in der Regel 1-2 mal pro Woche über 4 bis 6 Monate (Richtwert) statt und umfasst bis zu 32 Sporteinheiten á 60 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmenden pro Gruppe liegt bei ca. 4-8 und max. bei 12 Personen, sodass eine individuelle Anleitung und Betreuung durch die SporttherapeutInnen möglich ist. Jede Sporttherapieeinheit gliedert sich in mind. 20 Minuten Ausdauertraining (z.B. Fahrradergometrie, Joggen/Nordic Walking oder Ruderergometrie) und mind. 20 Minuten Krafttraining sowie optional einem flexiblen Teil mit Koordinations-, Entspannungs-, Flexibilitäts- oder Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen (z.B. myofasziales Training, Atemtechniken und Elemente aus dem Yoga), die von den SporttherapeutInnen entsprechend den spezifischen Bedürfnissen der Gruppe und der einzelnen Teilnehmenden ausgewählt werden. Die STEP Sporttherapie wurde auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt^{1, 2, 3, 4}. Werden alle wesentlichen Kriterien und Inhalte sowie der bzw. die zertifizierte SporttherapeutIn vorgehalten, können die Teilnehmenden auch, z.B. aufgrund ihrer Indikationen, in andere Gruppen integriert werden (z.B. Herzsport, etc.). Optional können die Teilnehmenden während des Zeitraumes der Sporttherapie eine Begleitung durch die PsychotherapeutInnen in Anspruch nehmen. Im Rahmen der Kostenübernahme durch die Krankenkassen sind maximal 3 telefonische Gespräche vorgesehen.

Abschlussgespräch (STEP SporttherapeutIn)

Das Abschlussgespräch mit den STEP SporttherapeutInnen dient der Reflexion und Evaluation der physiologischen und psychologischen Zielerreichung. Zudem erfolgt eine individuelle Beratung zur Aufrechterhaltung und Verstärkung von körperlicher Aktivität.

Nachsorgegespräch (STEP PsychotherapeutIn)

Nach Abschluss der STEP Sporttherapie erhalten die Teilnehmenden ein Nachsorgegespräch mit den PsychotherapeutInnen. Dieses findet in der Regel online statt. Ziel des Nachsorgegesprächs ist es, den Therapieverlauf und den bisher erreichten Therapieerfolg zu reflektieren. Auf dieser Basis klären PsychotherapeutIn und TeilnehmerIn, ob weiterer Therapiebedarf besteht und entscheiden damit über den evtl. Beginn oder die Fortsetzung einer Psychotherapie im Rahmen der Regelversorgung, die sich nahtlos anschließen kann. Den Teilnehmenden von STEP werden also individuelle Optionen aufgezeigt, sodass sie auch nach dem Abschluss der Sporttherapie ihre gesundheitlichen Ziele optimal weiterverfolgen können.

Verordnung von STEP

1. Diagnose stellen

Im Vordergrund steht die Behandlung der depressiven Symptomatik mit folgenden Indikationen:

- » F32.0, F32.1 Leichte bis mittelgradige depressive Episode
- » F33.0, F33.1 Rezidivierende depressive Störung, ggw. leicht oder mittelgradig
- » F34.1 Dysthymia
- » F41.2 Angst und depressive Störung, gemischt
- » F43.2 Anpassungsstörung
- » F48.0 Neurasthenie
- » F43.8, F43.9 Reaktionen auf schwere Belastung, Reaktion auf schwere Belastung, nicht näher bezeichnet

Weiterhin gibt es Diagnosen, die in Bezug zu einer depressiven Symptomatik stehen können. Dabei können ÄrztInnen bzw. PsychotherapeutInnen entscheiden, ob Interessierte mit diesen Diagnosen angesprochen werden, zum Beispiel:

- » Chronischer (Rücken-) Schmerz
- » Schlaflosigkeit
- » Psychosomatische Beschwerden
- » Neurotische, Belastungs- & somatoforme Störungen inkl. Angststörungen, PTBS, ADHS
- » ...

2. Teilnahmebedingungen (Ausschlussgründe) erörtern

- » nicht vorhandene Sporttauglichkeit
- » eine im Vordergrund stehende aktuelle Alkohol- oder Drogenabhängigkeit
- » eine aktuelle Dauermedikation mit Benzodiazepinen (länger als 7 Tage)
- » eine Einnahme von Neuroleptika/ Trizyklika in hoher Dosierung
- » bei einer aktuell laufenden, ambulanten psychotherapeutischen Behandlung übernimmt die Krankenkasse die Kosten in der Regel nicht (eine Teilnahme ist grundsätzlich möglich)
- » die Einstufung in die Pflegestufe 3
- » ein gesetzliches Betreuungsverhältnis

3. Konsiliarbericht ausstellen

Ein ärztlicher Konsiliarbericht muss vor Beginn der STEP Sporttherapie vorliegen.

Bei Fragen finden Sie weitere Informationen auf der STEP Webseite: <https://step-therapie.de/>.

¹ American Heart Association (2018). *American heart association recommendations for physical activity in adults and kids*. Zugriff am 04.03.2019, unter www.heart.org, <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>.

² Morres, I.D., Hatzigeorgiadis, A., Stathi, A., et al. (2019). Aerobic exercise for adult patients with major depressive disorder in mental health services: a systematic review and meta-analysis. *Depress Anxiety*, 36, 39–53.

³ Schuch, F.B., Vancampfort, D., Richards, J., et al. (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. *J Psychiatr Res*, 77, 42–51.

⁴ Cooney, G.M., Dwan, K., Greig, C.A., et al. (2013). Exercise for depression. *Cochrane Database Syst Rev*, 9(9), CD00436.