

STEP – Abschlussgespräch

Best Practice Beispiel

Ablauf

- 1) Begrüßung
- 2) Allgemeines Feedback zum STEP Programm
- 3) Zielsetzung und -erreichung
- 4) Beratung für ein weiterführendes Sportprogramm
- 5) Klärung offener Fragen
- 6) Funktions- und Krafttests (bspw. Maximalkraft, Beweglichkeit)
- 7) Verabschiedung

Fallbeispiel	<p>Frau T., 55 Jahre alt, Diagnose: mittelgradige Depression, leicht übergewichtig (1,63m; 83kg; BMI = 31,2kg/m²), leidet unter Schulter- und Nackenverspannungen, leidet unter Rückenschmerzen und Migräne, seit der Diagnose krankgeschrieben, arbeitet als Sekretärin (sitzende Tätigkeit) in einem wissenschaftlichen Institut; 3 Kinder, die vor Kurzem ausgezogen sind; Scheidung des Ehemannes steht bevor. Erhält keine große Unterstützung ihrer Familie, bis auf enge Freundinnen aus der früheren Nordic Walking Gruppe</p> <p>ICD Definition F32.1 (mittelgradige depressive Episode)</p> <p>Auszug aus den Zielen von Frau T.:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wenn die Sporttherapie erfolgreich verlaufen ist, haben sich meine Schulter- und Nackenverspannungen verbessert, von einer 7 auf eine 3 und mein Rücken fühlt sich gesund und stark an. Ich fühle mich beweglich und fit, d.h. bspw., mir gelingt das Treppensteigen in den 4. Stock und ich atme intensiv und ruhig. Ich bewege mich regelmäßig, d.h. ich gehe 3 Kilometer spazieren. Ich nehme mind. 1 mal in der Woche an meiner Nordic Walking Gruppe teil. Ich sehe meine Freundinnen regelmäßig 1 mal die Woche, um mit ihnen bspw. ins Kino oder in eine Bar zu gehen oder gemeinsam zu kochen. ...
---------------------	---

Instruktionen und Hinweise

Ziel ist es, Ihnen anhand dieses Best Practice Beispiels die Anwendung der im Rahmen der Schulung vermittelten theoretischen Inhalte zu veranschaulichen. Es handelt sich hierbei lediglich um einen Ausschnitt und beansprucht daher keine Vollständigkeit.
Unterlagen der Sporeingangstestung (Anamnese, Zielsetzung, etc.) bereithalten.
S = Sporttherapeut:in T = Teilnehmerin / Patientin

1) Begrüßung

Dialog (wörtliche Rede)	Hinweise/Anweisungen
S: „Hallo Frau T. Ich freue mich Sie zu sehen. Wie geht es Ihnen heute?“	[Unterlagen aus der Sporeingangstestung bereithalten, um vergleichen zu können, Zielsetzung, Beschwerden, Anamnese...] Empfehlung: Siezen. Professionelle Distanz. Grundsätzlich ist die Beziehung zu den Teilnehmenden professionell zu gestalten. Das Siezen ist im Rahmen der Beziehungsgestaltung ein wichtiges Signal: „Wir sind keine Freunde, wir arbeiten zusammen.“ Im Rahmen der Psychotherapie fordert die Berufsordnung die Verwendung von „Sie“ als Ansprache nicht explizit, sie verpflichtet Psychotherapeut:innen jedoch, ihre Beziehung zu Patient:innen und deren Bezugspersonen „professionell zu gestalten“. Daher findet das „Sie“ hier grundsätzlich Verwendung. Es kann vorkommen, dass Teilnehmende die Ansprache per Vornamen als anonym wahrnehmen und sich dies ausdrücklich wünschen. In diesem Ausnahmefall kann eine Ansprache mit Vornamen und dennoch zu siezen, einen möglichen Kompromiss darstellen, der den Wunsch nach Anonymität abdeckt, bei gleichzeitiger Wahrung des professionellen Rahmens.
T: „Hallo Herr S. Danke, ich freu mich auch Sie zu sehen. Mir geht es heute gut. Der Tag war bis jetzt etwas anstrengend, umso mehr freue ich mich jetzt aber hier zu sein.“	Anmerkung merken (Aufstieg der Treppen fällt aktuell schwer)
S: „Es ist schön zu hören, dass es Ihnen gut geht und dass Sie sich freuen hier bei mir im Abschlussgespräch zu sein.“ „Kurz zum Ablauf heute: Wir werden heute abschließend auswerten, was Sie aus den letzten Monaten, in denen Sie an der STEP-Sporttherapie	Empathische Reaktion („es geht nicht nur Ihnen so...“) Langsames Sprechen beim Erklären von Anweisungen

<p>teilgenommen haben, mitnehmen konnten, welche Resultate Sie erzielt haben und wie es nun für Sie in Bezug auf Bewegung im Alltag weitergehen kann. Abschließend führen wir einige Funktionstests durch, die Sie bereits aus der Sparteingangstestung kennen, um genau zu schauen, in welchen Bereichen Sie sich entwickeln konnten.“</p>	
---	--

2) Allgemeines Feedback zum Trainingsprogramm

Dialog (wörtliche Rede)	Hinweise/Anweisungen
<p>S: „Meine erste Frage, Frau T. – wie waren die letzten Monate der STEP Sporttherapie für Sie?“</p>	<p>Offene Fragen</p>
<p>T: „Das Training sowohl am Dienstag bei Ihnen, als auch am Donnerstag bei Herrn M. ist mir sehr gut bekommen. Auch wenn es manchmal ganz schön anstrengend war. Aber ich habe auf jeden Fall gemerkt, dass ich an Kraft gewonnen habe.“</p>	<p>[Hier ist es möglich, dass Teilnehmer:innen viel auf einzelne Übungen und die allgemeine Trainingsatmosphäre eingehen, aber auch Kritik äußern.]</p>
<p>S: „Können Sie da ein konkretes Beispiel oder eine konkrete Übung nennen, woran Sie merken, dass Sie an Kraft gewonnen haben?“</p>	<p>Aktives Zuhören, klären</p>
<p>T: „Bei der Beinpresse bspw., habe ich am Ende mehr Gewicht eingestellt als zu Beginn der Sporttherapie. Zudem habe ich das Gefühl, stabiler geworden zu sein. Die Übungen, wo mein Gleichgewicht gefordert war, waren zu Beginn super anstrengend für mich, eine echte Herausforderung.“</p>	
<p>S: „Die Übungen für das Gleichgewicht waren also besonders anstrengend für Sie?“</p>	<p>Aktives Zuhören, paraphrasieren</p>
<p>T: „Ja, vor allem auf dem Balanceboard.“</p>	
<p>S: „Das kann ich mir vorstellen. Die Übungen auf dem Balanceboard fallen auch mir und vielen anderen Teilnehmer:innen schwer, besonders zu Beginn der Sporttherapie. Klasse, dass Sie durchgehalten und sich sogar verbessert haben.“</p>	<p>Bedürfnisbefriedigung, insb. nach Autonomie und Kompetenz: Anerkennung und Bestätigung der Bemühungen und Erfolge im Training, Teilnehmerin bestärken.</p>

<p>„Jetzt wollen wir natürlich auch einmal schauen, was sich im Vergleich zur Sparteingangstestung verändert hat. Deshalb habe ich mir die Notizen aus der Sparteingangstestung direkt vor mir.“</p>	<p>Abgleich mit den orthopädischen Beschwerdebildern aus der Sparteingangstestung</p>
--	---

Szenario 1 – Beschwerdebilder haben sich verbessert

Dialog (wörtliche Rede)	Hinweise/Anweisungen
<p>S: „Vor der Sporttherapie haben Sie angegeben, dass Sie Schulter- Nackenverspannungen hatten, vor allem nach vielem Sitzen und bei Stress. Sie hatten dabei einen Schmerzscore von 7 (auf einer Skala 1 bis 10) angegeben. Wie hat sich das entwickelt, welchen Schmerzscore würden Sie jetzt angeben?“</p>	
<p>T: „Also ich würde sagen es ist jetzt eine 3. Es ist noch nicht weg, aber es hat sich auf jeden Fall verbessert.“</p>	
<p>S: „Ihr Schmerz hat sich also von einer 7 auf eine 3 reduziert. Damit haben Sie Ihr Ziel, das Sie in der Sparteingangstestung formuliert hatten, erreicht, toll! Es hat sich also schon gebessert, ist aber noch nicht ganz weg. In welchen Situationen tritt es noch auf?“</p>	<p>Aktives Zuhören, paraphrasieren und klären, um mehr Informationen zu erhalten / das Gesagte zu spezifizieren</p>
<p>T: „Nach wie vor bei längerem Sitzen, wobei ich mich ja jetzt auch wieder mehr bewege.“</p>	
<p>S: „Sie bewegen sich jetzt mehr?“</p>	
<p>T: „Genau, ich gehe jetzt wieder regelmäßig spazieren, das habe ich vor der Sporttherapie gar nicht mehr gemacht, nachdem mein Hund verstorben war.“</p>	
<p>S: „Inwiefern meinen Sie hat der aktive Lebensstil in Verbindung mit den beiden Kursen zu Ihrem Wohlbefinden beigetragen?“</p>	<p>an das Gesagte anknüpfen und Einfluss eines aktiven Lebensstils reflektieren lassen</p>
<p>T: „Erst einmal haben sich wie gesagt die Schulter – und Nackenschmerzen verbessert und dann fühle ich mich auch insgesamt wieder fitter und beweglicher..“</p>	

<p>S: „Was meinen Sie genau mit fitter und beweglicher?“</p>	<p>Aktives Zuhören, klären: Erfolge konkretisieren [Teilnehmer:innen neigen dazu, Fortschritte sehr allgemein zu formulieren]</p>
<p>T: „Ich kann zum Beispiel locker die 3 Kilometer morgens spazieren gehen, ohne dass mir danach der Rücken weh tut. Auch nach dem Treppensteigen in den 4. Stock komme ich kaum ´aus der Puste´.“</p>	
<p>S: „Sie wirken auf mich sehr erleichtert. Wie fühlt sich das für Sie an, keine Nackenschmerzen und mehr Ausdauer zu haben?“</p>	<p>[Versuchen auf alles Gesagte einzugehen und anzuerkennen, was Teilnehmer:in äußert]</p> <p>Aktives Zuhören, Gefühle spiegeln und anerkennen</p> <p>Aktives Zuhören, klären: auf das Gesagte weiter eingehen, um Teilnehmer:in sich weiter hineinfühlen zu lassen</p>
<p>T: „Ja, ich bin sehr erleichtert und stolz auf mich. Ich fühle mich wohler und bin insgesamt entspannter. Auch wenn ich manchmal noch Beschwerden habe. Aber das ist kein Vergleich zur Situation vor dem STEP-Programm.“</p>	
<p>S: „Herzlichen Glückwunsch zu diesen Fortschritten. Sprechen wir über die Beschwerden in der Lendenwirbelsäule, die vor der Sporttherapie immer mal wieder auftraten. Wie ist die Situation aktuell?“</p>	<p>Bedürfnisbefriedigung, insb. nach Autonomie und Kompetenz: Anerkennung und Bestätigung der Bemühungen und Erfolge im Training, Teilnehmerin bestärken</p>
<p>T: „Die Rückenschmerzen treten derzeit kaum noch auf. Ich hoffe, dass das so bleibt.“</p>	
<p>S: „Das hoffe ich auch. Deshalb möchte ich heute auch mit Ihnen besprechen, wie es sportlich weitergehen kann.“</p>	

Szenario 2 – Beschwerdebilder haben sich nicht verbessert

Dialog (wörtliche Rede)	Hinweise/Anweisungen
<p>S: „Vor der Sporttherapie haben Sie angegeben, dass Sie starke Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule haben mit Ausstrahlung in das linke Bein. Sie haben dabei Schmerzstärken von bis zu 8 von 10 an besonders akuten Tagen angegeben. Wie hat sich das entwickelt?“</p>	
<p>T: „Das hat sich eigentlich nicht verbessert und tritt nach wie vor auf.“</p>	
<p>S: „Das klingt, als ob Sie frustriert sind. Weshalb ist das Ihrer Ansicht nach immer noch der Fall?“</p>	<p>Aktives Zuhören, Gefühle spiegeln, anerkennen und klären</p>
<p>T: „Ja, ich bin etwas frustriert und es verunsichert mich. Wenn ich jetzt aber so darüber nachdenke, ist es sicherlich ein wichtiger Faktor, dass ich ja auch in der Zeit für 4 Wochen auf Kur war und einige Termine deswegen versäumt habe. Dann kam noch Krankheit und Urlaub dazu. Das ist sicherlich mit ausschlaggebend.“</p>	
<p>S: „Das stimmt, ich kann sehen, dass Sie längere Zeit nicht hier waren. Natürlich sind die besten Effekte zu erwarten, wenn man möglichst viele Termine regelmäßig wahrnimmt. Was nehmen Sie aus der Sporttherapie mit?“</p>	
<p>T: „Die Male, wo ich hier war, hat mir das Training schon ganz gut gefallen. Besonders das Meditations- und Atemtraining zum Schluss bei Trainer Z hat immer Spaß gemacht und danach war ich sehr entspannt. Das Krafttraining war für mich immer ziemlich anstrengend.“</p>	
<p>S: „Sie sagen, dass Sie das Krafttraining als besonders anstrengend wahrgenommen haben. Können Sie das noch etwas konkretisieren?“</p>	<p>Aktives Zuhören, paraphrasieren, klären</p>
<p>T: „Es war eine Herausforderung, aber nicht überfordernd, würde ich sagen. Anhand dessen konnte ich eine Verbesserung meiner körperlichen Kraft am stärksten wahrnehmen. Von Mal zu Mal fiel es mir leichter. Das war schon ein tolles Gefühl.“</p>	

S: „Ich danke Ihnen für Ihr ehrliches Feedback.“	
--	--

3) Zielerreichung

Dialog (wörtliche Rede)	Hinweise/Anweisungen
S: „Vor der Sporttherapie haben Sie u.a. angegeben, dass Sie unbedingt wieder Regelmäßigkeit in Ihre sportlichen Betätigungen bringen wollen. Sie haben sich konkret das Ziel gesetzt, wieder mindestens 1 mal pro Woche an der Nordic Walking Gruppe teilzunehmen. Wie fällt dazu Ihr Fazit aus?“	Offene Fragen [Abgleich mit Zielsetzung vor der STEP Sporttherapie. Ziele einzeln durchgehen.]
T: „Das habe ich auf jeden Fall geschafft. Ich gehe mindestens 1 mal in der Woche zur Nordic Walking Gruppe.“	
S: „Die Sporttherapie ist also erfolgreich für Sie verlaufen. Was sind denn Ihre Erwartungen an ein weiterführendes Sportprogramm?“	Aktives Zuhören, paraphrasieren und klären: Bogen spannen zu Erwartungen an ein zukünftiges Sporttreiben
T: „Es war eine Herausforderung, aber nicht überfordernd, würde ich sagen. Anhand dessen konnte ich eine Verbesserung meiner körperlichen Kraft am stärksten wahrnehmen. Von Mal zu Mal fiel es mir leichter. Das war schon ein tolles Gefühl.“	

4) Beratung für ein weiterführendes Sportprogramm

Dialog (wörtliche Rede)	Hinweise/Anweisungen
T: „Ich möchte zunächst meine Nordic Walking Gruppe beibehalten und 1 mal die Woche da hingehen. Da mir der Sport hier bei Ihnen aber so sehr gefällt, habe ich mich ja auch schon darüber informiert, inwieweit ich bei Ihnen weiter Sport machen kann. Ich würde dann gerne beides verbinden, da ich der Meinung bin, dass ich das gut in meinen Alltag integriert bekomme. Ich habe bereits mit Sporttherapeutin A darüber gesprochen, dass es ja auch den Rückenkurs gibt. Daran hätte ich unter Umständen Interesse. Wie genau läuft das ab? Was brauche ich dafür?“	[Hier kommen ganz unterschiedliche Antworten. Einige Teilnehmende haben sich bereits eine Rehasport-Verordnung besorgt, um weiter am Standort trainieren zu können, andere gehen wieder in ihr Fitnessstudio oder lassen ihre Sporttreffen wie Nordic-Walking Gruppen wieder aufleben. Andere wiederum haben festgestellt, dass Ihnen der Weg sehr weit ist.]

<p>S: „Grundsätzlich können Sie nahtlos im Anschluss an das STEP-Programm hier bei uns weiter trainieren. Während der STEP-Sporttherapie haben Sie ja bereits die Wirkung des Kraft- und Rückentrainings erfahren. Im Kurs Gesundheit [bspw. Flyer präsentieren] oder dem Rückentraining würde der Fokus noch mehr auf dem individuellen Krafttraining liegen.“</p>	<p>[Es folgt gegebenenfalls die Beratung über Kursangebote inklusive Preisstruktur mit und ohne Rehasport-Verordnung. Auch Beratungen zu nahegelegenen Rehasport- Einrichtungen oder anderen Sportstätten sind möglich. Hier gilt es, immer ausschließlich im Sinne des Teilnehmenden zu beraten.]</p>
--	--

5) Klärung offener Fragen

Dialog (wörtliche Rede)	Hinweise/Anweisungen
<p>S: „Haben Sie noch weitere Fragen. Gibt es evtl. etwas, was für Sie noch unklar oder unbeantwortet geblieben ist?“</p>	
<p>T: „Nein, danke. Soweit ist für mich alles geklärt.“</p>	

6) Funktions- / Krafttests

Hinweise/Anweisungen
<p>Unterlagen der Sporeingangstestung zur Hand nehmen Langsames Sprechen beim Erklären von Anweisungen Positive Verstärkung (alles was gut klappt besonders hervorheben) Tests ankündigen: „Jetzt kommt Übung xy, die kennen Sie ja bereits...“</p>

7) Verabschiedung

Dialog (wörtliche Rede)	Hinweise/Anweisungen
<p>S: „Ich danke Ihnen ganz herzlich für's Mitmachen und Ihre Offenheit und Ihr persönliches Feedback. Sie haben die STEP-Sporttherapie erfolgreich absolviert. Ich wünsche Ihnen ganz viel Freude bei Programm/ Kurs XY. Ich freue mich auf ein Wiedersehen!“</p>	
<p>T: „Haben Sie vielen Dank für den tollen Abschluss. Vielen Dank auch für Ihre Unterstützung während der Zeit. Bis zum nächsten Mal.“</p>	