

## Informationsblatt STEP für Betroffene, Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen

Mit der STEP-Sporttherapie steht Menschen mit leichter und mittelgradiger Depression ein alternatives, evidenzbasiertes und schnell verfügbares Behandlungsprogramm zur Verfügung, welches genau so wirksam aber kostengünstiger ist als eine Psychotherapie. Auch andere Diagnosen können von der STEP-Sporttherapie profitieren (s. Diagnosenübersicht am Ende dieser Anlage).

**Die STEP-Therapie soll zukünftig allen gesetzlich Versicherten als Regelleistung zustehen. Dies wurde vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) empfohlen.** In der Pressemeldung des G-BA vom 20. September 2023 wird Josef Hecken, Vorsitzender des Innovationsausschusses und zugleich unparteiischer Vorsitzender des G-BA, folgendermaßen zitiert: „Die Ergebnisse der STEP.De-Projektstudie sind so überzeugend, dass wir uns als Innovationsausschuss ganz klar für einen Transfer in die Regelversorgung aussprechen.“ Innerhalb von 12 Monaten muss der G-BA nun entscheiden, wie genau dieser Transfer durchgeführt wird.

### Hintergründe:

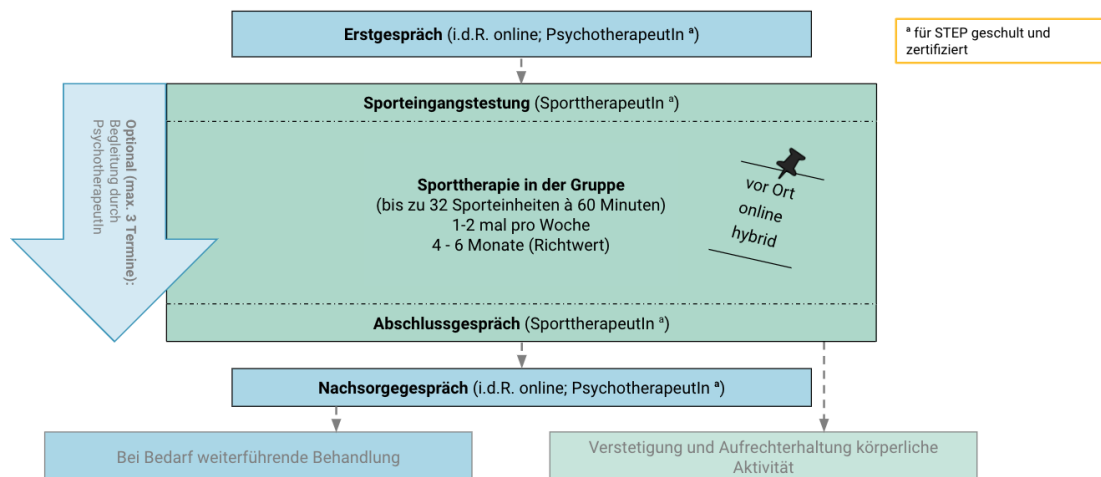
Die psychotherapeutische Behandlung von Depression ist derzeit mit langen Wartezeiten für die Patient:innen (3-6 Monate) und erheblichen Kosten für das Gesundheitssystem verbunden. Diese Herausforderungen in der Regelversorgung verdeutlichen den Bedarf an anderen potenziellen Behandlungsstrategien. Sport kann hier eine einfache und wirkungsvolle Alternative bieten: Es konnte gezeigt werden, dass Sport bei leichter und mittelgradiger Depression eine erfolgreiche Gesundheitsintervention darstellt. Die (vergleichsweise) einfache Implementierung einer Sporttherapie kann die Wartezeiten auf eine leitliniengerechte Behandlung verkürzen und die bestehenden Versorgungsgänge aufheben.

Im Rahmen der STEP.De Studie wurde der wissenschaftliche Nachweis zu Umfang und Nachhaltigkeit der Wirksamkeit der STEP-Sporttherapie erbracht. So konnte eine deutliche Reduktion der Depressionssymptome sowohl direkt nach der Sporttherapie als auch 6 Monate später nachgewiesen werden. Der Schweregrad der Depression reduzierte sich von einer durchschnittlich mittelgradigen Depression zu Beginn auf eine leichte bis minimale Depression sowohl direkt im Anschluss an die Therapie als auch 6 Monate später. Zudem wurden hinsichtlich der wahrgenommenen Arbeits- und sozialen Anpassungsfähigkeit sowie der (gesundheitsbezogenen) Lebensqualität deutliche positive Veränderungen festgestellt. Der Großteil der so behandelten Patient:innen (ca. 80%) benötigten nach der Sporttherapie keine zusätzliche psychotherapeutische Behandlung. Es konnte im direkten Vergleich mit der Psychotherapie gezeigt werden, dass die STEP-Sporttherapie eine gleichwertige Alternative darstellt.

STEP bietet Menschen mit leichter bis mittelgradiger Depression eine evidenzbasierte und effektive Sporttherapie durch zertifizierte Sporttherapeut:innen in angeleiteten Kleingruppen. Sporttherapeut:innen, die für STEP zertifiziert sind, haben eine umfangreiche psychologische Schulung erhalten. Diese vermittelt u.a. umfassendes Wissen zum Krankheitsbild Depression und

zu evidenzbasierten Ansätzen der Behandlung. Ein zentraler Teil der Schulung ist das Krisen- und Notfallmanagement: Die Sporttherapeut:innen werden für mögliche Hinweise auf suizidale Absichten ihrer Teilnehmenden sensibilisiert. Zudem erhalten sie Hinweise zum weiteren Umgang mit betroffenen Teilnehmenden und zu wichtigen Anlaufstellen und (bundesweit übergreifend agierenden) Kontakt- und Beratungsstellen, um im Falle einer Krisen- bzw. Notsituation adäquat handeln zu können. Im Wesentlichen werden in der Schulung von STEP die Förderung der psychologischen Grundbedürfnisse und die Grundlagen der gesundheitsfördernden Kommunikation vermittelt. Indem die Sporttherapeut:innen die erlernten Techniken, wie z.B. das aktive Zuhören und das 4-Ohren-Modell, anwenden, und die psychologischen Grundbedürfnisse der Teilnehmenden berücksichtigen, schaffen sie aktiv ein autonomieförderndes und für die Gesundung der besonderen Zielgruppe optimales Umfeld.

## Ablauf STEP



### **Eingangsassessment / Erstgespräch (STEP-Psychotherapeut:in)**

Das Erstgespräch mit zertifizierten STEP-Psychotherapeut:innen findet in der Regel online statt. In diesem Gespräch wird geprüft, ob die Patient:innen die nötigen Voraussetzungen für das Behandlungsangebot erfüllen. Eine Auflistung der Ein- und Ausschlusskriterien finden Sie weiter unten. Anschließend findet eine sogenannte individuelle Krisenabsprache statt, bei der ein persönlicher Notfallkontakt (z.B. für den Fall einer (suizidalen) Krise) bestimmt wird, Notfallnummern vermittelt/besprochen werden und ein Krisen-/Notfallplan schriftlich festgehalten wird.

### **Sporteingangstestung (STEP-Sporttherapeut:in)**

Die STEP-Sporttherapie beginnt zunächst mit einer Sporteingangstestung, die von zertifizierten Sporttherapeut:innen 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 Sporttherapeut:innen herausfinden, ob vor Beginn der Sporttherapie ein Arzt oder eine Ärztin zur Einschätzung der Sporttauglichkeit konsultiert werden sollte. Anschließend werden zur Erstellung eines auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmten Trainingsplans individuelle Testungen durchgeführt (z.B. Haltungsanalyse, Beweglichkeitstest, Gleichgewichtstest) und gemeinsam mit den Sporttherapeut:innen die individuellen

Ziele exploriert und schriftlich festgehalten. Am Ende folgt eine Einführung in den Ablauf der STEP-Sporttherapie und die Einrichtung der Therapiestätte sowie die Gruppeneinteilung.

### **STEP-Sporttherapie (STEP-Sporttherapeut:in)**

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 à 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 Sporttherapeut:innen 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 **achtsamkeitsbasierten Übungen (Koordination, Entspannung, Wahrnehmung)**

Die Sporttherapeut:innen berücksichtigen die spezifischen Bedürfnisse der Gruppe und jedes einzelnen Teilnehmenden.

Die STEP-Therapie stellt eine evidenzbasierte besondere Versorgungsform dar, die auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt wurde <sup>1,2,3,4,5</sup>.

Werden alle wesentlichen Kriterien und Inhalte erfüllt, können die Teilnehmenden auch in andere Sporttherapie-Gruppen integriert werden – je nach Indikation z.B. in eine Gruppe für Herzsport, etc.

**Begleitende Assessments** Die Teilnehmenden können während des Zeitraumes der Sporttherapie Begleitung durch die Psychotherapeut:innen in Form von maximal 3 telefonischen Gesprächen oder Videokontakten in Anspruch nehmen.

### **Abschlussgespräch (STEP-Sporttherapeut:in)**

Das Abschlussgespräch mit den STEP-Sporttherapeut:innen dient der Reflexion und Evaluation der körperlichen und psychologischen Zielerreichung. Zudem erfolgt eine individuelle Beratung, wie auch nach der STEP-Sporttherapie die körperliche Aktivität aufrechterhalten und nachhaltig verstetigt werden kann.

### **Abschlussassessment (STEP-Psychotherapeut:in)**

Nach Abschluss der STEP-Sporttherapie findet ein Nachsorgegespräch zwischen den Teilnehmenden und den Psychotherapeut:innen statt. Dieses geschieht in der Regel online. Ziel des Nachsorgegesprächs ist es, den Therapieverlauf und den bisher erreichten Therapieerfolg zu reflektieren. Auf dieser Basis klären Psychotherapeut:in und Teilnehmer:in, ob ein weiterer Therapiebedarf besteht und entscheiden über den evtl. Beginn oder die Fortsetzung einer Psychotherapie im Rahmen der Regelversorgung, die sich nahtlos anschließen kann.

### **Besonderheit: STEP-Therapie online**

Eine Besonderheit der STEP-Therapie ist, dass diese bei Bedarf teilweise oder vollständig online durchgeführt werden kann, wobei zertifizierte Videodienstanbieter genutzt werden müssen. Voraussetzungen für die Online-Durchführung sind beim Sportzentrum das Vorhandensein einer geeigneten technischen Ausstattung (ausreichend großer Bildschirm und weitere Technik (Headset etc.)), um alle Teilnehmenden im Blick haben zu können inkl. der Kommunikation mit und zwischen den Teilnehmenden und der Anleitung von notwendigen Korrekturen von Übungen.

Die Teilnehmenden benötigen eine Liegefläche z.B. Yogamatte) sowie eine Sitzmöglichkeit (z.B. Hocker) sowie sich im Haushalt befindliche Hilfsmittel (z.B. Wasserflaschen, Decke, Kissen, Bücher) die vorab angekündigt werden. Es werden keine Geräte benötigt. Die Online-Sporttherapieeinheiten finden im Stehen, Sitzen und Liegen statt und können mit geringem Platzbedarf durchgeführt werden (ca. 6 qm).

## 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

Für folgende weitere psychiatrische Diagnosen ist Evidenz für Sport und damit auch für das STEP-Programm als Behandlung gegeben:

- » F32.2 Schwere depressive Störung
- » F33.2 Rezidivierende depressive Störung, ggw. schwer
- » F40.0 Agoraphobie
- » F41.0 Panikstörung
- » F43.1 Posttraumatische Belastungsstörung
- » F51.0 Nichtorganische Insomnie

### 2. Zugangsvoraussetzungen erörtern:

- » Sporttauglichkeit gegeben
- » Keine im Vordergrund stehende aktuelle Alkohol- oder Drogenabhängigkeit
- » Keine aktuelle Dauermedikation mit Benzodiazepinen (länger als 7 Tage)
- » Keine Einnahme von Neuroleptika/Trizyklika in hoher Dosierung
- » Keine Einstufung in Pflegegrad 3 - 5
- » Kein gesetzliches Betreuungsverhältnis

### 3. Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung ausstellen

Die Notwendigkeitsbescheinigung muss zur Beantragung der Therapie ausgestellt werden. Vor Beginn der STEP-Sporttherapie (nach Stattgabe des Antrags auf Kostenübernahme) muss außerdem ein ärztlicher Konsiliarbericht vorliegen.

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

<sup>1</sup> Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression – Langfassung, Version 3.1.2022. DOI: 10.6101/AZQ/000496. [www.leitlinien.de/depression](http://www.leitlinien.de/depression).

<sup>2</sup> American Heart Association (2018). *American heart association recommendations for physical activity in adults and kids.*, unter [www.heart.org](http://www.heart.org), <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>.

<sup>3</sup>Morres, I.D., Hatzigeorgiadis, A., Stathi, A., et al. (2019). Aerobic exercise for adult patients with major depressive disorder in mental healthservices: a systematic review and meta-analysis. *Depress Anxiety*, 36, 39–53.

<sup>4</sup>Schuch, F.B., Vancampfort, D., Richards, J., et al. (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. *JPsychiatr Res*, 77, 42–51.

<sup>5</sup> Cooney, G.M., Dwan, K., Greig, C.A., et al. (2013). Exercise for depression. *Cochrane Database Syst Rev*, 9(9), CD00436.