



### Gemeinsamer Bundesausschuss

Die STEPDe - Studie zu Sporttherapie bei Depression startete als Innovationsfondsprojekt des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA).

### WISSENSCHAFTLICH ERWIENEN

Es konnte nachgewiesen werden, dass die STEPDe Sporttherapie in Bezug auf die Depressionssymptomatik, die (wahrgenommene) Arbeitsfähigkeit und die Lebensqualität wirksam ist. Dabei ist sie einer Psychotherapie auch sechs Monate nach Ende der Therapie, nicht unterlegen, jedoch kostengünstiger.

### INNOVATIONS-AUSSCHUSS EMPFIEHLT TRANSFER IN DIE REGELVERSORGUNG

Wer unter leichten oder mittelschweren Depressionen leidet, kann künftig die STEP-Sporttherapie mit Begleitung durch Psychotherapeut:innen wahrnehmen. Das Versorgungsmodell wird nun in die Regelversorgung implementiert und soll zukünftig auf weitere Diagnosen wie z.B. Angsterkrankungen, Belastungsstörungen und Schlafstörungen übertragen werden.

**"Die Ergebnisse der STEP.De-Projektstudie sind so überzeugend, dass wir uns als Innovationsausschuss ganz klar für einen Transfer in die Regelversorgung aussprechen."**

-Prof. Josef Hecken, Vorsitzender des Innovationsausschusses beim G-BA und unparteiischer Vorsitzender des G-BA

### Depression in Deutschland

**8,2%** der Gesamtbevölkerung in Deutschland sind an Depression erkrankt (Jacobi et al., 2016).

**16,9%** der Gesamtbevölkerung in Deutschland leiden an depressiven Symptomen (Mauz et al., 2023).

Die Depression gehört zu den häufigsten und am meisten unterschätzten Erkrankungen und verursacht hohe Kosten aufgrund von ausbleibender und geringerer Arbeitsleistung.

5,3 Mio.

**Erkrankte**  
Betroffene, die in Deutschland sind an einer Depression erkrankt sind.

3,4 Mio.

**Keine Therapie**  
Menschen mit depressiver Symptomatik, die keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

1,35 Mrd.

**Hohe Kosten**  
Jährliche Kosten für das Gesundheitssystem aufgrund von Erwerbsunfähigkeit.

(Deutsche Depressionshilfe, 2018)

### Aktuelle S3-Leitlinie Unipolare Depression empfiehlt Sport

### 9.6 Bewegungs- und Sporttherapien

Bewegungs- und Sporttherapien bei psychischen Störungen umfassen eine große Bandbreite von Verfahren. Sie reichen von sporttherapeutischen Interventionen wie Ausdauertraining (z. B. Jogging, Walking), Kraft- bzw. Muskeltraining, Gymnastik oder Sportspielen (z. B. Tennis, Fußball) über Entspannungstechniken (Progressive Relaxation, Autogenes Training) bis hin zu körperpsychotherapeutischen Verfahren.

Empfehlung	Empfehlungsgrad
<b>9-7   neu 2022</b> Patient*innen mit einer depressiven Störung und ohne Kontraindikation für körperliche Belastungen sollen zu sportlichen Aktivitäten motiviert werden, idealerweise innerhalb einer Gruppe.	↑↑
<b>9-8   modifiziert 2022</b> Patient*innen mit einer depressiven Störung und ohne Kontraindikation für körperliche Belastungen sollen zur Teilnahme an einem strukturierten und supervidierten körperlichen Training motiviert und bei der Umsetzung unterstützt werden.	↑↑

**Wissenschaftlich geprüft gegen den Goldstandard**  
Genauso wirksam und erfolgreich wie Psychotherapie



**Zertifiziertes Fachpersonal**  
Qualität wird durch geschulte Therapeut:innen langfristig garantiert



**WIR-Gefühl durch Kleingruppen**  
Teilnehmende realisieren, dass sie nicht allein mit ihren Problemen sind

**Zusätzliche Gesundheitsvorteile**  
Gleichzeitige Behandlung von körperlichen Erkrankungen: Positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem, Muskeln uvm.

**Verkürzte Wartezeiten**  
Schnelle Versorgung mit hochwertiger Behandlungsoption

**400** Fast 400 Versicherte mit Depressionssymptomen nahmen an der wissenschaftlichen Studie STEPDe teil

**80%** **Ausreichende und erfolgreiche Behandlung durch STEP**  
Knapp 80% benötigten nach der STEP-Therapie keine weitere Psychotherapie mehr

**50%** **Wirtschaftlich kostengünstigere Alternative**  
Etwa halb so teuer verglichen mit einer Psychotherapie

**100%** **Begleitung durch zertifizierte Therapeut:innen**  
Geschulte STEP-Sporttherapeut:innen führen die Therapie durch - begleitet von STEP-Psychotherapeut:innen

### SPORTTHERAPIE DURCH ZERTIFIZIERTE SPORTTHERAPEUT:INNEN

- Betreuung sowohl vor Ort als auch online möglich
- Sporteingangstestung
- 1-2 mal wöchentlich Sporttherapie für 4-6 Monate
- Auf die Teilnehmenden abgestimmte Sporttherapie

- Kleine Gruppen mit max. 8-12 Teilnehmenden
- Abschlussgespräch mit Sporttherapeut:in
- Ausdauersport, Krafttraining und achtsamkeitsbasierte Übungen (Koordination, Entspannung, Wahrnehmung)

### BEGLEITUNG DURCH ZERTIFIZIERTE PSYCHOTHERAPEUT:INNEN



- (Online-) Erstgespräch zur Diagnosesicherung
- Monatliche telefonische Unterstützung
- (Online-) Nachsorgegespräch

### Kerninhalte der Sporttherapie



#### 20 MIN AUSDAUERSPORT

Draußen oder drinnen, auf Heimrad oder Stepper, Nordic Walking oder Laufen- Das Programm ist individuell an die Bedürfnisse des Teilnehmenden anpassbar.



#### 20 MIN KRAFTTRAINING

Je nach Einrichtung kann das Krafttraining mit dem Körpergewicht oder an Klein- bzw. Großgeräten durchgeführt werden.



**20 MIN ACHTSAMKEITS-BASIERTE ÜBUNGEN**  
Die Einheiten enthalten Wahrnehmungs-, Koordinations-, Flexibilitäts- oder Entspannungsübungen.



- info@zegd.de
- www.step-therapie.de
- www.zegd.de
- Zentrum für Emotionale Gesundheit

