

Auswege finden bei psychischen Belastungen

Überzeugen Sie sich von den Vorteilen der Sporttherapie

STEP_{De}
SPORTTHERAPIE BEI DEPRESSION

An 7 Standorten in Berlin und online

STEP_{De}

Sporttherapie bei Depression

Die Vorteile von STEP

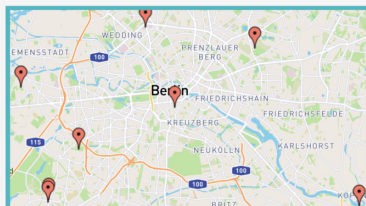
- **Schnelle Terminvermittlung**
Für einen frühzeitigen Therapieeinstieg
- **Praktisch erprobt und wissenschaftlich geprüft**
Nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit
- **Unterstützung durch psychologisch geschulte Sporttherapeut:innen**
Individuell zugeschnittene Therapieansätze in angeleiteten Kleingruppen
- **Hilfe zur Selbsthilfe**
Gesteigerte Selbstwirksamkeit durch begleitete gruppendynamische Prozesse
- **Zusätzliche Gesundheitsvorteile**
Bewegung wirkt nachweislich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem, Muskeln, Skelett uvm.
- **Flexibel und hybrid**
Betreuung sowohl im Vor-Ort- als auch im Online-Setting
- **Kostenübernahme möglich**
Die Kosten für dieses vier- bis sechsmonatige Versorgungsprogramm tragen teilnehmende Krankenkassen

Traurig, deprimiert, niedergeschlagen? Depression behandeln mit Sport.

- STEP ist eine einzigartige Kombination aus psychischer und körperlicher Behandlung, die Personen mit einer leichten bis mittelgradigen Depression eine schnelle und einfache Form der Therapie bietet.
- Sport wirkt sich positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit aus – unabhängig von Alter und Geschlecht.
- Wir unterstützen Sie beim Start in eine regelmäßige körperliche Betätigung und helfen Ihnen dabei durchzuhalten.



Hier finden Sie unsere Standorte und das Kontaktformular:
www.step-therapie.de



Evidenzbasierte Behandlungsoption
durch zertifizierte Sporttherapeut:innen
in angeleiteten Kleingruppen

ZEGD
Zentrum für Emotionale
Gesundheit Deutschland



Der nächste Schritt in Richtung Zukunft

Starten Sie jetzt!

Schnelle Hilfe

bei psychischen Problemen

Seelische Erkrankungen werden oft nicht frühzeitig und ausreichend behandelt. Häufig müssen Betroffene viel Kraft und Zeit investieren, um einen Psychotherapieplatz zu bekommen.

Von der Studie zum festen Programm

Die wissenschaftliche Studie STEP.De hat gezeigt, dass die STEP-Therapie eine gleichwertige alternative Behandlungsoption zur Psychotherapie darstellt: Die körperliche Bewegung in der Gruppe wirkt sich positiv auf die Psyche aus.

Sport lenkt den Fokus auf den eigenen Körper, macht den Kopf frei und bringt Spaß!

Die psychologisch geschulten und speziell ausgebildeten Sporttherapeut:innen schaffen einen gesundheitsfördernden Rahmen, um Sie individuell auf Ihrem Weg zu begleiten.

Gehen Sie den nächsten Schritt mit STEP!

Wissenschaftlich geprüft
Sporttherapie kann bei leichter bis mittelschwerer Depression genauso wirksam sein wie Psychotherapie.

Erfolgreiche Therapie

für seelisches Gleichgewicht

Sporttherapie

Zertifizierte Sporttherapeut:innen begleiten Sie

- **Kompetenz:** Individuelle Sporteingangstestung in Verbindung mit einer Zielformulierung als Basis für Ihre Sporttherapie
- **Regelmäßigkeit:** 1 - 2 Termine (à 60 Minuten) pro Woche für 4 - 6 Monate
- **Abwechslung:** Ausdauersport, Krafttraining und achtsamkeitsbasierte Übungen (Koordination, Entspannung, Wahrnehmung)
- **Spaß und Motivation:** Training in kleinen, festen Gruppen von maximal 12 Personen
- **Das Ende als Anfang:** Im Abschlussgespräch wird erörtert, wie das Gelernte auch nach Beendigung der Therapie nachhaltig in den Alltag integriert werden kann.



Begleitung durch Psychotherapeut:innen

Zertifizierte Psychotherapeut:innen geben Halt

- Erstgespräch (i.d.R. online) zur Diagnosesicherung
- Monatliche Unterstützung durch bis zu 3 telefonische Gespräche
- Nachsorgegespräch (i.d.R. online)

Sie haben keinen Standort in Ihrer Nähe oder wollen zu Hause weitermachen?

Kein Problem mit **STEP-Therapie online:**

- Eingangstestung und Abschlussgespräch
- 60 Minuten Sporttherapie (2 Termine pro Woche)
- Ausdauer-, Krafttraining und achtsamkeitsbasierte Übungen
- Kleine Gruppen von max. 12 Personen
- Individuelle Betreuung durch zertifizierte STEP Sporttherapeut:innen
- Begleitung durch zertifizierte Psychotherapeut:innen

Teilnahmegebühr

Wir beraten Sie gern zu den Gebühren der STEP Sporttherapie und einer möglichen Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse.

So erreichen Sie uns - www.step-therapie.de/kontakt/



Aktuell übernehmen bereits einige Krankenkassen die vollständigen Kosten für das STEP-Programm.

Teilnehmende Krankenkassen finden sie hier:

www.step-therapie.de/Krankenkassen/

Tipp