

## Wer führt die STEP-Sporttherapie durch?

### Qualifikation und Schulungsinhalte der STEP-Sporttherapeut:innen

Die STEP-Sporttherapie wird von qualifizierten, zertifizierten STEP-Sporttherapeut:innen durchgeführt.

Ein STEP-Zertifikat kann nach erfolgreichem Abschluss der psychologischen Schulung (inkl. Bestehen der Teil- und Abschlussprüfungen) erhalten werden.

#### **Qualifikation der STEP Sporttherapeut:innen**

Zugangsvoraussetzungen für eine Teilnahme an der psychologischen Schulung sind:

- | Abgeschlossener Studiengang Sportwissenschaften (mind. Bachelorabschluss)
- | Abgeschlossener sport- bzw. bewegungsbezogener Studiengang (im Umfang von mind. 6 Semestern)
- | Fachspezifischer Studiengang Sporttherapie (mind. 4. Semester)
- | Staatlich anerkannte\*r PhysiotherapeutIn
- | Abgeschlossene sport- bzw. bewegungsbezogene Ausbildung (im Umfang von mind. 3 Jahren bzw. 6 Semestern)

#### **Inhalte des Zertifizierungskurses der STEP-Sporttherapeut:innen**

Die psychologische Schulung umfasst 32 Lerneinheiten. Die Sporttherapeut:innen erhalten in diesem Rahmen Informationen zur aktuellen Versorgungssituation und damit einhergehenden Relevanz weiterer Behandlungsoptionen, zu evidenzbasierten Behandlungsansätzen bei Depression (u.a. Psychotherapie, Medikation) sowie zur Evidenz von Sport als Intervention bei psychischen bzw. insbesondere depressiven Erkrankungen.

Anschließend werden Inhalte zum Störungsbild der Depression vermittelt und anhand von Fallbeispielen veranschaulicht. Dabei werden Pathophysiologie, Diagnosekriterien Epidemiologie, Ätiologie, Prävalenz und Komorbiditäten der Depression erläutert.

Weiterhin werden die Sporttherapeut:innen zum Thema Krisen- und Notfallmanagement umfangreich geschult. Diese Einheit beinhaltet einen Überblick über das Thema Suizidalität im Zusammenhang mit Depression, eine Sensibilisierung für mögliche Hinweise auf suizidale Absichten der Teilnehmenden in der Sporttherapie, das Aufzeigen von Möglichkeiten eines ersten Gesprächs sowie Hinweise zum weiteren Umgang mit betroffenen Teilnehmenden als auch einen Überblick über wichtige Anlaufstellen bundesweitübergreifend agierender Kontakt- und Beratungsstellen. Mit Hilfe eines Leitfadens, der u.a. in Anlehnung an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) erstellt wurde, wird den Sporttherapeut:innen eine Art Wegweiser vermittelt, mit Hilfe dessen sie im Falle von Krisensituationen adäquat und professionell handeln können.

Die gesundheitsfördernde Kommunikation stellt einen weiteren Schwerpunkt im Rahmen des Zertifizierungskurses dar. Hierbei werden psychologische Grundlagen der Kommunikation vermittelt sowie die Beobachtung und Analyse von Kommunikations- und Gruppenprozessen

erlernt. Im sporttherapeutischen Prozess entstehen immer wieder Gesprächsanlässe mit den Teilnehmenden, wobei eine personenzentrierte Gesprächsführung von besonderer Bedeutung ist. Daher werden den Sporttherapeut:innen Zusammenhänge und Techniken erfolgreicher Kommunikation vermittelt (Aktives Zuhören, 4-Ohren-Modell, Transaktionale Analyse).

In einer weiteren Lektion werden die 3 psychologischen Grundbedürfnisse (nach Autonomie, Kompetenz, soziale Eingebundenheit) im Rahmen der Selbstbestimmungstheorie nach Deci & Ryan (2000) thematisiert. Zahlreiche Studien belegen, dass sich Kontexte und Umgebungen, welche diese psychologischen Grundbedürfnisse aktiv unterstützen, ausnahmslos positiv auf die proaktiven, prosozialen und wachstumsorientierten Neigungen des Menschen und damit auf das psychologische Wohlbefinden auswirken. Die Berücksichtigung bzw. Unterstützung der psychologischen Grundbedürfnisse besitzt insbesondere im Bereich der Gesundheitsversorgung eine hohe praktische Bedeutung und ist daher fester Bestandteil und theoretisches Gerüst der STEP Sporttherapie.

Schließlich werden den Sporttherapeut:innen die Abläufe und Inhalte von STEP detailliert erläutert (analog zum entsprechenden Modul im Zertifizierungskurs für Psychotherapeut:innen). Da die Schulung 32 LE umfasst, finden zwischendurch Zwischenprüfungen und am Ende eine Abschlussprüfung statt.