

## Ablauf bei einer Beratung zum STEP-Programm

Dieser Leitfaden soll Sie bei der Durchführung des Beratungsgesprächs unterstützen und bezieht sich auf das entsprechende Video, das Sie aus der Kurzschulung kennen.

### ZIELGRUPPE:

Die Beratungen zielen ab auf:

- a. die Einsteuerung von Interessierten, die bei anderen als den bisher vertraglich eingebundenen Krankenkassen versichert sind (s. **Krankenkassen und Ansprechpartner:innen**), oder im Ausnahmefall Selbstzahlenden in das STEP-Programm
- b. die Einsteuerung von Interessierten versichert bei selektivvertraglich eingebundenen Krankenkassen in das STEP-Programm (in der Regel werden diese Versicherten aber bereits durch ihre Krankenkasse beraten, nur in Ausnahmefällen laufen diese Beratungen bei Ihnen im Therapiezentrum ab)
- c. die Einsteuerung von Interessierten in andere passende Gesundheitssportangebote im Sport-/Therapiezentrum
- d. die Beratung zu anderen adäquaten gesundheitsfördernden Maßnahmen und/oder Psychotherapeutischer Sprechstunde

### EIN- UND AUSSCHLUSSKRITERIEN:

#### Die STEP-Therapie ist geeignet für Personen, die...

- von einer der folgenden Diagnosen aus dem Depressionsspektrum und oder einer Anpassungsstörung betroffen sind oder dies bei sich vermuten:
  - leichte bis mittelgradige depressive Episode (F32.0, F32.1)
  - Rezidivierende depressive Störung, ggw. leicht oder mittelgradig (F33.0, F33.1)
  - Dysthymia (F34.1), Angst und depressive Störung, gemischt (F41.2)
  - Anpassungsstörung (F43.2)
- grundsätzlich dazu in der Lage sind, sportliche Aktivität in einer Gruppe durchzuführen.

#### STEP ist nicht geeignet für Personen, bei denen...

- aktuelle eine Alkohol- oder Drogenabhängigkeit im Vordergrund steht.
- aktuell eine Dauermedikation mit Benzodiazepinen (länger als 7 Tage) vorliegt.
- eine Einnahme von Neuroleptika/Trizyklika in hoher Dosierung besteht.
- eine Einstufung in Pflegegrad 3 – 5 vorhanden ist.
- ein gesetzliches Betreuungsverhältnis vorliegt.

### ERSTKONTAKT (meist telefonisch)

Das Beratungsgespräch dient der Beratung potentiell für das STEP-Programm geeigneter Personen. Um gezielt beraten zu können, ist es wichtig, schon vor dem Beratungsgespräch zu prüfen, ob die interessierte Person überhaupt für STEP infrage kommt oder nicht. Im letzteren Fall können Sie die Person direkt zu anderen Gesundheitssportangeboten Ihres Zentrums und/oder zur

Psychotherapeutischen Sprechstunde (Terminvergabe bundesweit unter der Nummer 116117) beraten.

**Wichtig:** Den Erstkontakt können auch administrative Mitarbeitende des Therapiezentrums oder andere Personen durchführen, die nicht zwingend die STEP-Berater:innen-Schulung absolviert haben. Diese müssen aber von Ihnen bzgl. der wesentlichen Ein- und Ausschlusskriterien geschult worden sein, welche auch auf der Website <https://step-therapie.de/> zu finden sind.

Halten Sie den Erstkontakt kurz. Wenn die interessierte Person bei der Vorstellung ihres Anliegen weitschweifig wird, unterbrechen Sie sie höflich, aber bestimmt. Verweisen Sie auf das Beratungsgespräch und das Psychologische Eingangsassessment, in denen mehr Raum für ausführliche Schilderungen bleibt.

**Beispielformulierung:** *„Ich freue mich, dass Sie sich für die STEP-Therapie interessieren. Heute haben wir leider nur kurz Zeit und ich möchte nur herausfinden, ob die Therapie ganz grundsätzlich für Sie infrage kommt oder nicht. Dafür möchte ich Ihnen einige kurze Fragen stellen. [...] Entschuldigung, ich muss Sie leider unterbrechen. Wie gesagt, haben wir heute leider keine Zeit für eine ausführliche Besprechung Ihrer Symptome, aber dafür werden Sie im Beratungsgespräch und/oder im ersten Gespräch mit dem:der Psychotherapeut:in genug Zeit haben.“* Dann fragen Sie die einzelnen o.g. Kriterien ab.

## TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS DIGITALE BERATUNGSGESPRÄCH

- Sie benötigen einen Account bei einem zertifizierten Videodienstanbieter (z. B. ClickDoc Elvi) mit den Funktionen *Bildschirm teilen* und *Dokumente gemeinsam betrachten / herunterladen / Whiteboard* o. Ä.
- Bitte stellen Sie sicher, dass Kamera und Mikrofon gut funktionieren (nutzen Sie z. B. die Test-Funktion des Videodienstanbieters) und dass Ihr Rechner alle benötigten Dokumente in den gängigen Formaten (MS Word, PDF) öffnen kann

## VOR DEM GESPRÄCH

### 1) Wenn das Gespräch online über die Videosprechstunde stattfindet:

- In einer ersten Mail schicken Sie der Person bereits die wichtigsten Informationen und die relevanten Unterlagen (**STEP-Flyer, Informationsblatt für Betroffene, Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen, S3-Leitlinie**) → hierfür Textvorlage zum **Anschreiben** aus dem Schulungsmaterial nutzen
- Schicken Sie der Person bis spätestens 10 Minuten vor dem Gespräch den Einwahllink / -code für den Videodienstanbieter (z. B. ClickDoc Elvi)

### 2) Wenn das Gespräch vor Ort persönlich stattfindet:

- Schicken Sie der Person die relevanten Unterlagen per Mail (**STEP-Flyer, Informationsblatt für Betroffene, Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen, S3-Leitlinie**, → hierfür Textvorlage zum **Anschreiben** aus dem Schulungsmaterial nutzen
- Bestätigen Sie Datum und Uhrzeit des Termins und hängen sie ggf. eine Anfahrtsskizze an

## **ABLAUF DES GESPRÄCHS (genauere Erläuterungen finden sich im Schulungsvideo)**

### **1) Begrüßung, gegenseitige Vorstellung**

- Sich selbst als Berater:in (und ggf. die Einrichtung) kurz vorstellen
- Interessent:in wird gebeten sich kurz vorzustellen: *“Was führt Sie zu uns?”*
- Falls Interessent:in dies noch nicht von selbst sagt, bitte nachfragen:
  - *Gibt es einen konkreten Anlass / ein konkretes Problem, das Sie jetzt zu uns führt?*
  - *Was erhoffen Sie sich von der STEP-Therapie?*
  - *Sind Sie aktuell in psychotherapeutischer Behandlung?* (wenn dies bejaht wird und die Person bei einer nicht vertraglich eingebundenen Kasse versichert ist, muss sie eine **Bescheinigung des:der behandelnden Psychotherapeut:in** einholen, s. u. bei Klärung organisatorischer Belange. Falls die Person bei einer vertraglich eingebundenen Kasse versichert ist und diese vertraglich eine parallele psychotherapeutische Behandlung ausschließt, kommt STEP leider nicht infrage. In dem Fall kann die Person direkt zu anderen Gesundheitssportprogrammen beraten werden ]
  - *Machen Sie bereits Sport oder waren Sie mal sportlich aktiv?*
  - *Bei welcher Krankenkasse sind Sie versichert?* (Falls dies noch nirgends vermerkt ist)

### **2) Ziel des Gesprächs erläutern**

- Ziel des Gesprächs kurz erläutern: *“Dieses Gespräch dient dazu, dass ich Ihnen alle wesentlichen Informationen zum STEP-Programm gebe und wir Ihre Fragen klären können, damit Sie danach entscheiden können, ob die STEP-Therapie für Sie passt”*
- Gliederung/Ablauf kurz skizzieren: z. B. *“Ich stelle Ihnen die einzelnen Module der STEP-Therapie vor, danach sprechen wir über die positiven Effekte von Sport auf die Psyche im Allgemeinen. Anschließend schauen wir uns Ihre individuellen Voraussetzungen an und prüfen, ob die Therapie für Sie passend sein könnte. Wenn das der Fall ist, kann ich Sie dann direkt dabei unterstützen, die Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse zu beantragen. Dazu füllen wir gemeinsam den Antrag aus und ich erkläre Ihnen, was Sie damit als nächstes tun. Haben Sie bis hierher Fragen?”*

### **3) Ablauf & Inhalte von STEP (siehe Informationsbogen zu STEP)**

- *Wissen Sie denn selbst schon etwas über den Ablauf der STEP-Therapie?* (Wissensstand abfragen, um Redundanz zu vermeiden)
- Eingangsassessments mit dem:der Psychotherapeut:in: Abklärung der Diagnose
- Sporteingangstestung: Individuelle Tests und Übungen zu körperlichen Voraussetzungen, konkrete Ziele werden formuliert
- STEP-Sporttherapie in der Gruppe: 32 Einheiten à 60 Minuten, zweimal pro Woche. Jeweils mind. 20 Min Krafttraining, mind. 20 Min Ausdauertraining, 20 Min achtsamkeitsbasierte Übungen. Der:die psychologisch geschulte und zertifizierte Sporttherapeut:in begleitet den Kurs kontinuierlich. Max. 12 Teilnehmende mit ähnlichen Symptomen, nach der Gruppe ist Zeit für Austausch mit den anderen Betroffenen (falls gewünscht)
- Begleitende Assessments als Online-/Telefonkontakte durch Psychotherapeut:in möglich: bis zu drei Assessments
- Abschlussgespräch mit Sporttherapeut:in: Resümee der Therapie: wurden die Ziele erreicht? Was war hilfreich? Transfer von Sport in den Alltag

- Abschlussassessment mit Psychotherapeut:in: Entwicklung der psychischen Erkrankung/Symptome. Beratung zu anderen Gesundheitsangeboten oder zur Aufnahme einer anschließenden Psychotherapie, falls notwendig und gewünscht

#### 4) Informationsvermittlung zur Evidenz von Sporttherapie bei Menschen mit psychischen Erkrankungen

(siehe Informationsbogen zu STEP)

- Evidenzbasierte positive Effekte von Sport auf die Gesundheit (physiologisch & psychologisch)
- Ergebnisse/ Erfahrungen der STEP.De Studie (siehe z.B. Website "<https://step-therapie.de/>")
- Verweisen Sie auf das vorab zugesandte Dokument **Nationale Versorgungsleitlinie**

#### 5) Erste Prüfung der Eignung: Ein- und Ausschlusskriterien

- Leiten Sie den folgenden Gesprächsabschnitt z. B. folgendermaßen ein: *“Für den Antrag auf Kostenübernahme muss eine passende Diagnose oder Verdachtsdiagnose vorliegen, dafür stelle ich Ihnen gleich ein paar Fragen. Ich stelle damit keine offizielle Diagnose, sondern wir können dadurch die Wahrscheinlichkeit besser einschätzen, ob der Antrag durchgeht oder nicht. Ich helfe Ihnen also technisch bei der Antragsstellung, für den Inhalt sind Sie verantwortlich”.*
  - Wurde eine der Einschlussdiagnosen durch eine:n Ärzt:in oder Psychotherapeut:in festgestellt oder liegt eine Verdachtsdiagnose (z. B. Aussage des:der Betroffenen) vor? → In diesem Fall ist die Person für das STEP-Programm geeignet und Sie müssen nicht selbst nach einer Diagnose fragen (gleichen Sie die von der Person genannte Diagnose mit der **Diagnosenübersicht** ab)
  - Wenn bisher keine Diagnose vergeben wurde, stellen Sie z. B. folgende Fragen:
    - Abklären einer leichten depressiven Episode:
      - 1. Fühlen Sie sich in letzter Zeit traurig und niedergeschlagen?
      - 2. Haben Sie in letzter Zeit das Interesse und die Freude an Dingen verloren, die Ihnen früher Spaß gemacht haben?
      - 3. Fühlen Sie sich in letzter Zeit antriebslos und erschöpft?
    - Wenn eine der Fragen 1 bis 3 mit “Ja” beantwortet wurde, kann als Verdachtsdiagnose die leichte depressive Episode (F32.0) eingetragen werden
    - Nur wenn alle Fragen verneint wurden, stellen Sie bitte folgende Fragen zum Vorliegen einer Anpassungsstörung:
      - 4. Haben Sie in den letzten 6 Monaten eine schwere Belastung erlebt, z. B. den Tod einer geliebten Person, einen Jobverlust oder eine sonstige Belastung?
      - 5. Fühlen Sie sich seit diesem Ereignis oft außergewöhnlich traurig/depressiv, übermäßig ängstlich, wütend, verbittert?
    - Wenn eine der Fragen 4 bis 5 mit “Ja” beantwortet wurde, kann als Verdachtsdiagnose die Anpassungsstörung (F43.2) eingetragen werden
    - WICHTIG: Kommunizieren Sie der:dem Versicherten, dass diese erste diagnostische Einschätzung noch durch Psychotherapeut:in und durch ärztlichen Konsiliarbereich doppelt abgesichert wird
    - Wenn Sie bzgl. des Vorliegens einer Diagnose sehr unsicher sind, empfehlen Sie bitte eine Abklärung durch eine:n Ärzt:in oder Psychotherapeut:in
    - Wenn Sie eindeutig zu der Einschätzung kommen, dass keine für STEP geeignete behandlungsbedürftige Diagnose vorliegt (z. B. Person äußert explizit, dass keine der

STEP-Diagnosen vorliegt), erläutern Sie, warum STEP nicht infrage kommt und zeigen Sie alternative Behandlungsmöglichkeiten auf, z. B. andere Gesundheitssportangebote oder Verweis auf die Psychotherapeutische Sprechstunde

- Falls eine Psychotherapie besteht, Procedere erklären: die Begleitung durch STEP-Psychotherapeut:innen (und die entsprechenden Gebühren) entfallen, es muss eine Bescheinigung des:der behandelnden Psychotherapeut:in bis zum Beginn der Therapie vorgelegt werden
- Abklärung gesundheitlicher Voraussetzungen: Liegen Gründe gegen eine Teilnahme an Sport(-therapie) vor? → hierfür den modifizierten PAR-Q-Fragebogen nutzen (bei Auffälligkeiten Bitte um Absprache mit Ärzt:in)

## 6) Antrag auf Kostenübernahme (Klärung organisatorischer Belange)

1. **Antrag auf Kostenübernahme** vorbereiten (Dokument entweder vor Ort gemeinsam durchgehen oder im Videodienstanbieter gemeinsam bearbeiten (über Screensharing). Kopfzeile ausfüllen, Antrag auf Seite 2 ausfüllen, andere Seiten erläutern. Gesamtes Dokument an die interessierte Person aushändigen oder beim Videodienstanbieter herunterladen lassen. Die Person muss diesen Antrag an ihre Krankenkasse schicken, die fünfte Seite (Abtretungs-/Einverständniserklärung für Leistungserbringer) muss außerdem an das Sportzentrum geschickt werden.
2. Erklären Sie der Person, dass Sie die **ärztliche Dringlichkeitsbescheinigung** vom Hausarzt bzw. von der Hausärztin oder einem:einer anderen Mediziner:in ausfüllen lassen muss. Bei dieser Gelegenheit kann Sie sich auch gleich den Konsiliarbericht ausfüllen lassen. Dieser wird erst relevant, wenn die Kostenübernahme bewilligt wird, aber wenn die Person den Konsiliarbericht schon jetzt ausfüllen lässt, kann sie einen weiteren ärztlichen Termin vermeiden. Händigen Sie der Person den leeren **Konsiliarbericht** aus oder schicken Sie ihn per Post.
3. **Anmeldeformular** (Muster oder individuelles Formular Ihres Therapie-/Sportzentrums) aushändigen und ausfüllen lassen Für Selbstzahlende können hier direkt das psychologische Eingangsassessment sowie die Sporteingangstestung terminiert und zwei Gruppentermine vermerkt werden, bei ausstehender Bewilligung des Antrags auf Kostenübernahme können die Termine nach Bewilligung vergeben werden..
4. Falls die Person sich in psychotherapeutischer Behandlung befindet, geben/schicken Sie ihr das Formular zur **Bescheinigung des:der behandelnden Psychotherapeut:in**. Dieses muss bis zum Beginn der Sporttherapie vorliegen
5. Nur auf Nachfrage: Teilnahme an STEP über Rehasportverordnung nicht möglich

## 8) Verabschiedung

Vielen Dank/ alles Gute/ auf Wiedersehen