

Das STEP-Programm im Vergleich zum Rehabilitationssport

Vergleich besondere Versorgung STEP.De Sporttherapie bei Depression zur bestehenden Versorgungsform Rehabilitationssport Indikation Psychosomatik/ Psychiatrie/ Depression

Art und Umfang der Maßnahmen	
STEP.De Sporttherapie bei Depression besondere Versorgungsform z.B. gemäß §140a SGB V	Rehabilitationssportverordnung
<p>Erstgespräch (Eingangsassessment) (u. a. Absicherung Diagnose und Eignung; 50-60 Minuten, einmalig)</p> <p>Durchgeführt von: zertifizierten und approbierten Psychotherapeut:innen</p> <p>Das Erstgespräch umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none">● Analyse und Auswertung der Symptome, der Lebenssituation und der Motivation der Betroffenen● Überprüfung, ob die Verdachtsdiagnose mit vorhandener Diagnose übereinstimmt● Empfehlung zur Aktivierung eigener Ressourcen (Selbstbewältigungsstrategien)● Prüfung, ob weiterführende ärztliche, rehabilitative Behandlungen oder Psychotherapie erforderlich sind.● Prüfung der grundsätzlichen Eignung für die STEP-Sporttherapie	<p>Nicht vorhanden</p>

<p>STEP.De Sporttherapieeinheiten Spezifische evidenzbasierte Sporttherapie mit je 20 Minuten Ausdauer- und Krafttraining sowie achtsamkeitsbasierten Übungen, 1-6 Einheit Initialphase, ab der 7. Einheit Aufbauphase)</p> <p>Durchgeführt von: geschulten und zertifizierten Sporttherapeuten</p> <ul style="list-style-type: none"> - In der Gruppe bis max. 12 Teilnehmer - Max. 32 Einheiten à 60 Minuten - 1-2x wöchentlich in 4-6 Monaten (Richtwert) 	<p>Rehabilitationssport</p> <p>Anleitung durch Übungsleiter B</p> <ul style="list-style-type: none"> - In der Gruppe bis 15 Teilnehmende - Max. 50 Einheiten à 45 Minuten - 1-2x wöchentlich in 18 Monaten (Richtwert)
<p>Telefonische Assessments (parallele Begleitung und Eingreifen bei Handlungsbedarf, 20-30 Minuten, max. 3x)</p> <p>Durchgeführt von: zertifizierten und approbierten Psychotherapeut:innen</p> <p>Der:Die Psychotherapeut:in begleitet die STEP-Sporttherapie indem er:sie während der Phase der Sporttherapie alle vier Wochen in einem telefonischen Assessment mit dem:r Teilnehmenden klärt, ob die STEP-Sporttherapie immer dem individuellen Versorgungsbedarf des:r Versicherten adäquat begegnet und ob gegebenenfalls andere Therapieformen ergänzend oder anstelle der STEP-Sporttherapie notwendig sind.</p>	<p>Nicht vorhanden</p>

Abschlussgespräch (Verstetigung und Aufrechterhaltung des Erlernten, 45-60 Minuten, einmalig)

Durchgeführt von: geschulten und zertifizierten Sporttherapeuten

Zum Abschluss der Sporttherapie führt der:die Sporttherapeut:in mit dem:r Teilnehmenden ein Abschlussgespräch zur Reflexion und Evaluation der körperlichen und psychologischen Zielerreichung. Es wird die Nachhaltigkeit der durchgeführten sporttherapeutischen Maßnahmen bewertet und sichergestellt. Gemeinsam werden Ansätze entwickelt, die den Übergang in depressions-unspezifische Gesundheitssportgruppen oder weitere körperliche Aktivitäten ermöglichen (Integrations- und Erhaltungsphase). Dadurch soll eine weitere Verbesserung der psychischen Gesundheit sowie weiterer Indikationen und eine lebenslange sportliche Aktivität auch mit Möglichkeit zum Verbleib in der Gruppe erleichtert werden. Zugleich ist das Abschlussgespräch ein Instrument der Qualitätssicherung.

Nicht vorhanden

Qualitätskriterien

STEP.De Sporttherapie bei Depression besondere Versorgungform
z.B.gemäß §140a SGB V

Rehabilitationssportverordnung

Psychotherapeut:in

Masterstudium oder Diplom der Psychologie

Ausbildung und Approbation zum staatlich anerkannten Psychotherapeuten

Spezifische Schulung und Zertifizierung (8 LE*; Grundlagen zu den Inhalten und der Begleitung des Programmes)

- evidenzbasierte Behandlungsansätze (u.a. Psychotherapie, Medikation) und Relevanz für die Sporttherapie
- Evidenz zu Sport als Intervention bei depressiven Erkrankungen (Ausdauersport, Krafttraining, Mindfulness based Exercise)
- Ablauf und Inhalte des STEP-Programmes (Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q), Sparteingangstestung und Abschlussgespräch)
- Ablauf, Indikationsprüfung und Therapieeignung, Ein- und Ausschlusskriterien inkl. Abklärung Substanzabhängigkeit und Psychopharmaka und sportrelevante Nebenwirkungen antidepressiver Medikation
- Suizidalität und Krisenintervention i.R.v. Notfallmanagement

Übungsleiter B (Profil Psychiatrie)

Übungsleiter C (90 LE; Grundlagen des Sports)

Übungsleiter B (90 LE; spezifische Inhalte bezogen auf die Behinderungs- und Krankheitsformen werden vermittelt)

Sporttherapeut:in

Erfolgreich abgeschlossener sport- bzw. bewegungsbezogener Studiengang oder Ausbildung im Umfang von mind. 3 Jahren z.B. Sportwissenschaften oder Physiotherapie

Spezifische psychologische Schulung (32 LE; Notfall- und Krisenmanagement, Ablauf und Inhalte, gesundheitsfördernde Kommunikation, Förderung der psychologischen Grundbedürfnisse)

- Spezifisches Wissen über psychische Erkrankungen und Depression: Pathophysiologie, Epidemiologie, Ätiologie, Prävalenz, Komorbiditäten, evidenzbasierte Behandlungsansätze
- Inhalte und Aufgaben der Begleitung durch Psychotherapeut:innen
- Inhalte und Ablauf des STEP-Programmes
- Professionelles Vorgehen bei Suizidalität (-gefahr) bzw. in Krisensituationen
- Gesundheitsfördernde Kommunikation in der Sporttherapie, psychologische Grundlagen der Kommunikation, Beobachtung und Analyse der Kommunikations- und Gruppenprozesse
- Zielsetzung, Verantwortungsübernahme sowie -abgabe
- Berücksichtigung psychologischer Grundbedürfnisse zur Förderung intrinsischer Motivation, Unterstützung und Förderung von Teilnehmenden z.B. mit geringer Selbstwirksamkeitserwartung
- Aufrechterhalten von körperlicher Aktivität und Sport im Alltag

Art der Verordnung/ Zugang	
STEP.De Sporttherapie bei Depression besondere Versorgungform z.B. gemäß §140a SGB V	Rehabilitationssportverordnung
Verordnung durch Ärzt:in oder Psychotherapeut:in	Verordnung ausschließlich durch Ärzt:in

** LE= Lerneinheiten à 45 Minuten