

Website Infos für STEP-Therapiezentren

Bewegung für die Seele:

Mit der STEP-Sporttherapie aktive Schritte zu psychischem Wohlbefinden

Die STEP-Sporttherapie (<https://step-therapie.de>)

bieten nachweislich wirksame evidenzbasierte Behandlungsoption für Personen mit psychischen Erkrankungen, insbesondere aus dem Depressions Spektrum.

Unsere STEP-Therapeut:innen sind speziell für die Arbeit mit Menschen, die von psychischen Erkrankungen betroffen sind, ausgebildet und geschult.



Angeleitet. Individualisiert. Wissenschaftlich fundiert.

Für wen ist die STEP-Sporttherapie geeignet?

Die STEP-Sporttherapie kann für Sie geeignet sein,

- wenn Sie von einer Diagnose aus dem Depressionsspektrum und/oder einer Anpassungsstörung betroffen sind oder diese bei sich vermuten
- wenn Sie sich schon seit mehr als 2 Wochen antriebslos oder traurig fühlen, weniger Freude als früher empfinden, sich nicht mehr gut konzentrieren können, sich hoffnungslos oder pessimistisch fühlen, plötzlich mehr oder weniger als früher schlafen, reizbarer sind oder oft weinen müssen (nicht alle Symptome müssen zutreffen)
- wenn Sie grundsätzlich dazu in der Lage sind, sportliche Aktivität in einer Gruppe durchzuführen und dazu regelmäßige Termine wahrzunehmen

Wir sind an Ihrer Seite - Step by Step

Unsere umfassend psychologisch geschulten Sporttherapeut:innen sind während der gesamten STEP-Sporttherapie an Ihrer Seite. Entdecken Sie ein maßgeschneidertes Programm, das eine Kombination aus Ausdauersport, Krafttraining und achtsamkeitsbasierten Übungen bietet und somit auch körperliche Beschwerden (z.B. Rückenschmerzen) berücksichtigt und von zertifizierten Psychotherapeut:innen begleitet wird.

Wie ist der Ablauf der STEP-Sporttherapie?

- Beratungsgespräch zur Eignung für und den Durchführungsmöglichkeiten von STEP
- Termin zur Diagnosesicherung bei einem:r STEP-Psychotherapeut:in
- ausführliche Anamnese mit einem:r STEP-Sporttherapeut:in und Erstellung Ihres Trainingsprogramms inkl. Zielsetzung.
- bis zu 32 Sporttherapieeinheiten (4-6 Monate) im angeleiteten Kleingruppensetting
- optionale Begleitgespräche mit Ihrem:r STEP-Psychotherapeut:in
- Abschlusstermine mit Ihrem:r STEP- Sport- und Psychotherapeut:in zur Verstetigung und ggfs. weiterführenden Behandlung

Wissenschaftlich erwiesen und praktisch erprobt

- Im randomisierten kontrollierten Studiendesign der STEP.De Studie wurde die Wirksamkeit und Effizienz der STEP-Sporttherapie untersucht.
- Die Ergebnisse der STEP.De Studie zeigten bereits eindrucksvoll, dass das STEP-Programm nicht nur effektiv, sondern auch langanhaltend wirksam ist. Deutliche, nachhaltige Verbesserungen der depressiven Symptome, gesteigerte Lebenszufriedenheit und erhöhte Arbeitsfähigkeit wurden nachgewiesen.. Weitere Informationen unter:

<https://www.g-ba.de/presse/pressemitteilungen-meldungen/1132/>

Sie interessieren sich für eine Teilnahme am STEP-Programm?

Nehmen Sie Kontakt über die Website auf: <https://step-therapie.de/kontakt/>

Sie werden dann an die zusätzliche Kontaktperson weitergeleitet

Vorteile von STEP

- ausführliche Anamnesegespräche und individuelle Anpassung des Trainings an Belastung, Nebenwirkungen, Fitnesslevel und Zielsetzung der Teilnehmenden
- supervidiertes, von spezifisch geschulten Therapeut:innen angeleitetes Programm
- gleichzeitige Adressierung von psychischen und körperlichen Beschwerden
- verbesserte Lebensqualität und Stärkung der mentalen Verfassung und Selbstwirksamkeit/ Self-Empowerment
- sowohl vor Ort als auch online möglich
- Vermeidung von langen Wartezeiten wie z.B. bei klassischer Psychotherapie
- Austausch in der Gruppe
- verbesserte Lebensqualität und Stärkung der mentalen Verfassung und Selbstwirksamkeit/ Self-Empowerment
- ständige Verbesserung der Therapie durch Forschung und Entwicklung

Übernehmen Krankenkassen die Kosten?

- Eine aktuelle Übersicht der Krankenkassen, die bereits vollständig die Kosten übernehmen finden Sie hier: <https://step-therapie.de/krankenkassen/>
- Mit weiteren 40 Krankenkassen werden aussichtsreiche Gespräche geführt
- Dazu gibt es bereits die Möglichkeit einen Antrag auf Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse einzureichen oder die STEP Therapie auf Selbstzahlerbasis durchzuführen, Informationen dazu bekommen Sie im STEP-Beratungsgespräch
- Die Aufnahme in die Regelversorgung ist vorgesehen

Informationen zur ZEGD GmbH

- Das Zentrum für emotionale Gesundheit Deutschland (ZEGD) ist für die Zertifizierung, Qualitätssicherung und Außendarstellung der STEP.De Sporttherapie bei Depression® verantwortlich. Sie agiert als Vermittler zwischen Akteuren im Gesundheitswesen (z. B. Krankenkassen, Therapiezentren Therapeut:innen) und schafft ein Netzwerk zur idealen Versorgung von Menschen, die etwas für ihre (emotionale) Gesundheit tun möchten
- Kernaufgaben sind die Zertifizierung und Schulung von Fachpersonal (z.B. Sporttherapeut:innen, Psychotherapeut:innen) im Umgang mit psychischen Erkrankungen sowie die Umsetzung der darauf aufbauenden wissenschaftlich fundierten und praktisch erprobten STEP.De Sporttherapie bei Depression® (kurz: STEP-Programm)
- Die ZEGD ist ein aus der Universität Potsdam heraus gegründetes Unternehmen, das sich auf die Entwicklung evidenzbasierter und innovativer Interventionen und Bildungsangebote zur Gesundheitsförderung, Prävention, Therapie und Rehabilitation spezialisiert hat