

Versicherte Person: _____ Versichertennummer: _____

Geb.-Datum: _____ Anschrift: _____

Anschreiben an Krankenkasse

Krankenkasse:

Name: _____

Anschrift: _____

Ort, Datum:

Antrag auf STEP.De Sporttherapie bei Depression® als besondere Versorgung und Kostenübernahme

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit beantrage ich, dass Sie die Kosten, die mir durch die STEP.De Sporttherapie bei Depression® beim zertifizierten STEP-Therapiezentrum entstehen, übernehmen und mir dies zusichern.

Die STEP-Sporttherapie (www.step-therapie.de) wird nach strengen Qualitätsrichtlinien durch zertifizierte Psychotherapeut:innen begleitet und durch zertifizierte Sporttherapeut:innen angeleitet. In dem Innovationsfondprojekt STEP.De wurde die Wirksamkeit der Sporttherapie durch eine signifikante Reduzierung der Symptome nachgewiesen. Dabei war die Sporttherapie der Psychotherapie nach Ende der Therapie nicht unterlegen und zeigte im 10-Monatszeitraum eine Kosteneinsparung von über 1.000€, was einer Einsparung von 40% entspricht (siehe: [Ergebnisbericht](#)).

In seinem [Beschluss](#) vom 22. März 2024 unterstreicht der Innovationsausschuss beim Gemeinsamen Bundesausschuss die positiven Projektergebnisse und empfiehlt Komponenten des neuen Versorgungsansatzes umzusetzen.

Das STEP-Programm beinhaltet ein Eingangsassessment (u.a. Absicherung der Diagnose), begleitende Assessments und ein Abschlussassessment bei einem:einer approbierten Psychotherapeut:in sowie eine Sporteingangstestung, bis zu 32 Sporttherapieeinheiten (innerhalb 4-6 Monaten) in der Kleingruppe und ein Abschlussgespräch bei einem:einer Sporttherapeut:in. Aktuell bestehen bereits Selektivverträge mit mehreren gesetzlichen Krankenkassen, dem beigetreten werden kann. Bei der STEP-Sporttherapie besteht die Möglichkeit, kurzfristig mit einer Behandlung zu beginnen. Eine entsprechende Dringlichkeitsbescheinigung lege ich bei.

Mit freundlichen Grüßen

(Unterschrift des:der Versicherten)

Anlagen:

Anlage 1: Antrag auf Kostenübernahme

Anlage 2: Ärztliche Dringlichkeitsbescheinigung

Anlage 3: Einverständnis-/Abtretungsvereinbarung

Anlage 4: Gebührenordnung

Anlage 5: Informationsblatt STEP für Betroffene, Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen

Anlage 6: Information Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression

Versicherte Person: _____ Versichertennummer: _____

Geb.-Datum: _____ Anschrift: _____

Antragsformular

Antrag auf Kostenübernahme für STEP.De Sporttherapie bei Depression® als besondere Versorgung

Ich beantrage die Kostenübernahme für STEP.De Sporttherapie bei Depression® durch

.....
STEP-Therapiezentrum (zertifiziert durch das Zentrum für emotionale Gesundheit Deutschland GmbH (ZEGD), siehe step-therapie.de)

Anschrift:

Die ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung ist beigelegt.

Ort, Datum

Versichertennummer

Unterschrift Versicherte:r

Von einem:einer STEP-Fachberater:in auszufüllen:

(Verdachts-)Diagnose vorhanden:..... (ICD-10-Code: F.....)

Hinweis: Die Verdachtsdiagnose wird durch Psychotherapeut:in sowie durch ärztlichen Konsiliarbericht abgesichert.

Zugangsvoraussetzungen sind zum Zeitpunkt des Beratungsgesprächs erfüllt,
Sporttauglichkeit durch PAR-Q (modifiziert) geprüft, keine Abhängigkeitserkrankung (z. B. Alkohol oder Drogen), keine Einstufung in Pflegegrad 3 – 5, kein gesetzliches
Betreuungsverhältnis)

Kosten der geplanten Behandlungseinheiten: siehe Anlage zur Preisinformation.

Ort, Datum

Qualifikation Fachberater:in/Unterschrift/Stempel

Von der Krankenkasse auszufüllen:

Kosten werden übernommen

Kosten werden nicht übernommen

Begründung:

Hinweis: Die Krankenkasse hat nach §13 Abs. 3a SGB V über einen Antrag auf Leistungen zügig, spätestens bis zum Ablauf von drei Wochen nach Antragseingang, zu entscheiden. Nach Ablauf dieser Frist gehen wir von einer Bewilligung des Antrags aus.

Ort, Datum

Krankenkasse /Unterschrift/Stempel

Versicherte Person: _____ Versichertennummer: _____

Geb.-Datum: _____ Anschrift: _____

Dringlichkeitsbescheinigung

Praxisstempel

Anschrift der Krankenkasse

Ort, Datum:

Bescheinigung über die Dringlichkeit einer Behandlung im Rahmen der STEP.De Sporttherapie bei Depression® als besondere Versorgung

Bei dem:der oben genannten Patient:in liegt eine psychische Symptomatik (ICD10: F _____) vor, die eine Unterstützung erforderlich macht. Es wird die STEP-Sporttherapie empfohlen, die von zertifizierten Psychotherapeut:innen begleitet und durch psychologisch geschulte und zertifizierte Sporttherapeut:innen angeleitet wird. Das Kleingruppensetting bietet Vorteile in der therapeutischen Wirksamkeit von Sport und Bewegung und die mögliche Mitberücksichtigung von körperlichen und psychosomatischen Beschwerden. **Eine längere Wartezeit kann aufgrund der akuten Erkrankung nicht in Kauf genommen werden.** Aus fachlicher Sicht halte ich es für dringend geboten, möglichst umgehend mit der STEP-Sporttherapie zu beginnen, um eine weiterführende gesundheitliche Gefährdung des:der Patient:in sowie die Chronifizierung der Symptomatik zu verhindern.

.....
Ausstellungsdatum Stempel/Unterschrift

Versicherte Person: _____ Versichertennummer: _____

Geb.-Datum: _____ Anschrift: _____

AUSFERTIGUNG FÜR KRANKENKASSE

Abtretungs- und Einverständniserklärung

Abtretungs- und Einverständnisvereinbarung

Die versicherte Person _____

(vollständiger Name, Anschrift Versicherte:r)

versichert bei _____

(Name und Anschrift der Versicherung sowie Versicherungsnummer)

tritt ihre Kostenerstattungsansprüche gegenüber ihrer Krankenkasse an das

STEP-Therapiezentrum _____ **ab.**

(Name des STEP zertifizierten Therapiezentrums)

Das STEP-Therapiezentrum nimmt die Abtretung an.

Diese Vereinbarung betrifft den Behandlungsvertrag über Leistungen im Bereich der STEP-Sporttherapie bei Depression als besondere Versorgung.

Soweit im Zusammenhang mit dem vorliegenden Behandlungsvertrag der:die Versicherte Kostenerstattungsansprüche gegenüber der Krankenkasse innehat, vereinbaren die Parteien folgende Regelung:

1. Der:die Versicherte tritt an das STEP-Therapiezentrum die Kostenerstattungsansprüche gegenüber seiner:ihrer Krankenkasse ab.
2. Der:die Versicherte gestattet dem STEP-Therapiezentrum die Offenlegung der Abtretung gegenüber der Krankenkasse einschließlich aller für die Geltendmachung der Kostenerstattungsansprüche notwendigen Daten. Der:die Versicherte entbindet das STEP-Therapiezentrum, die Krankenkasse sowie die ZEGD GmbH gegenseitig von allen Pflichten zur Verschwiegenheit bzgl. des Antrags auf Kostenübernahme.
3. Indem der:die Versicherte die Forderungen an das STEP-Therapiezentrum abtritt, übernimmt die Krankenkasse erfüllungshalber für die versicherte Person die Kosten für die Behandlung

Ort, Datum

(Versicherte:r)

(STEP Therapiezentrum)

Versicherte Person: _____ Versichertennummer: _____

Geb.-Datum: _____ Anschrift: _____

AUSFERTIGUNG FÜR LEISTUNGSERBRINGER

Abtretungs- und Einverständniserklärung

Bitte schicken Sie diese Ausfertigung **nicht** an die Krankenkasse, sondern postalisch an das Sport-/Therapiezentrum. Vielen Dank!

Abtretungs- und Einverständnisvereinbarung

Die versicherte Person _____
(vollständiger Name, Anschrift Versicherte:r)

versichert bei _____
(Name und Anschrift der Versicherung sowie Versicherungsnummer)

tritt ihre Kostenerstattungsansprüche gegenüber ihrer Krankenkasse an das

STEP-Therapiezentrum _____ **ab.**
(Name des STEP zertifizierten Therapiezentrums)

Das STEP-Therapiezentrum nimmt die Abtretung an.

Diese Vereinbarung betrifft den Behandlungsvertrag über Leistungen im Bereich der STEP-Sporttherapie bei Depression als besondere Versorgung.

Soweit im Zusammenhang mit dem vorliegenden Behandlungsvertrag der:die Versicherte Kostenerstattungsansprüche gegenüber der Krankenkasse innehat, vereinbaren die Parteien folgende Regelung:

4. Der:die Versicherte tritt an das STEP-Therapiezentrum die Kostenerstattungsansprüche gegenüber seiner:ihrer Krankenkasse ab.
5. Der:die Versicherte gestattet dem STEP-Therapiezentrum die Offenlegung der Abtretung gegenüber der Krankenkasse einschließlich aller für die Geltendmachung der Kostenerstattungsansprüche notwendigen Daten. Der:die Versicherte entbindet das STEP-Therapiezentrum, die Krankenkasse sowie die ZEGD GmbH gegenseitig von allen Pflichten zur Verschwiegenheit bzgl. des Antrags auf Kostenübernahme.
6. Indem der:die Versicherte die Forderungen an das STEP-Therapiezentrum abtritt, übernimmt die Krankenkasse erfüllungshalber für die versicherte Person die Kosten für die Behandlung.

Ort, Datum

(Versicherte:r)

(STEP Therapiezentrum)

**Anlage Gebührenordnung:
Abrechnung STEP.De Sporttherapie bei Depression Programm als besondere Versorgung**

- (1) Die Abrechnung für die im Rahmen dieses Vertrages erbrachten sport- und ggf. psychotherapeutischen Leistungen erfolgt über das zertifizierte Therapiezentrum
- (2) Die Leistungen der Psychotherapeut:innen werden wie folgt in Rechnung gestellt (**wichtig: bei gleichzeitig laufender psychotherapeutischer Behandlung entfallen die Leistungen der STEP-Psychotherapeut:innen und die damit verbundenen Gebühren**):

Leistungsbeschreibung	Preis	Abrechnungsbedingung	Abrechnungsziffer
Eingangsassessment (Erstgespräch)	176,00€	1 Mal je Teilnehmer:in; max. 1 Teilnehmer:in pro Sitzung	IGS001
Begleitendes Assessment	55,00€	Max. 3 Mal pro Teilnehmer:in; max. 1 Teilnehmer:in pro Telefonat	TAS001
Abschlussassessment	143,00€	1 Mal je Teilnehmer:in; max. 1 Teilnehmer:in pro Sitzung	NGS001

- (3) Die Leistungen der Sporttherapeut:innen werden wie folgt in Rechnung gestellt:

Leistungsbeschreibung	Preis	Abrechnungsbedingung	Abrechnungsziffer
Sporteingangstestung	176,00€	1 Mal je Teilnehmer:in; max. 1 Teilnehmer:in pro Sitzung	ETS001
Sporttherapie	33,00€	Max. 32 Mal pro Teilnehmer:in; Min. 5 und maximal 12 Teilnehmer:innen pro Gruppeneinheit	STS001
Abschlussgespräch	123,00€	1 Mal je Teilnehmer:in; max. 1 Teilnehmer:in pro Sitzung	AGS001

- (4) Abrechnungsziffern werden maximal bis zur vorgesehenen Anzahl abgerechnet.
- (5) Für Therapietermine, die online durchgeführt wurden, wird die jeweilige Abrechnungsziffer um den Buchstaben O ergänzt (ohne Leerzeichen, ohne Bindestrich, etc.).
- (6) Um im Falle der Beendigung oder des Abbruchs einer Therapie diese abzuschließen und für die Abrechnung freizugeben, ist der Abrechnungsziffer der letzten Therapiesitzung als Zusatz der Buchstabe A beizufügen (z. B. STS001A im Falle der Sporttherapie). Für Abrechnungsziffern, die einmalig angesetzt sind, entfällt dieser Zusatz.
- (7) **Die Kosten können sich auf maximal 1839€ belaufen**, insofern alle Leistungen in Anspruch genommen wurden (bei laufender psychotherapeutischer Behandlung entfallen die Leistungen der STEP-Psychotherapeut:innen vollständig. Wie hoch die Gesamtsumme der Gebühren ausfällt, hängt vor allem von der Anzahl der in Anspruch genommenen Sporttherapieeinheiten ab).

Informationsblatt STEP für Betroffene, Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen

Mit der STEP-Sporttherapie steht Menschen mit einer Diagnose aus dem Depressionsspektrum oder verwandten psychiatrischen Diagnosen mit leichten und mittleren Depressionssymptomen ein alternatives, evidenzbasiertes und schnell verfügbares Behandlungsprogramm zur Verfügung, welches vergleichbar wirksam aber kostengünstiger ist als eine Psychotherapie. Auch Menschen mit weiteren psychiatrischen Diagnosen können von der STEP-Sporttherapie profitieren (s. Diagnosenübersicht am Ende dieser Anlage).

Die psychotherapeutische Behandlung von Depression ist derzeit mit langen Wartezeiten für die Patient:innen (3-6 Monate) und erheblichen Kosten für das Gesundheitssystem verbunden. Diese Herausforderungen in der Regelversorgung verdeutlichen den Bedarf an anderen potenziellen Behandlungsstrategien. Sport kann hier eine einfache und wirkungsvolle Alternative bieten: Es konnte gezeigt werden, dass Sport bei Depression und weiteren psychischen Erkrankungen eine erfolgreiche Gesundheitsintervention darstellt. Die (vergleichsweise) einfache Implementierung einer Sporttherapie kann die Wartezeiten auf eine leitliniengerechte Behandlung verkürzen oder diese ersetzen und die bestehenden Versorgungsengpässe aufheben.

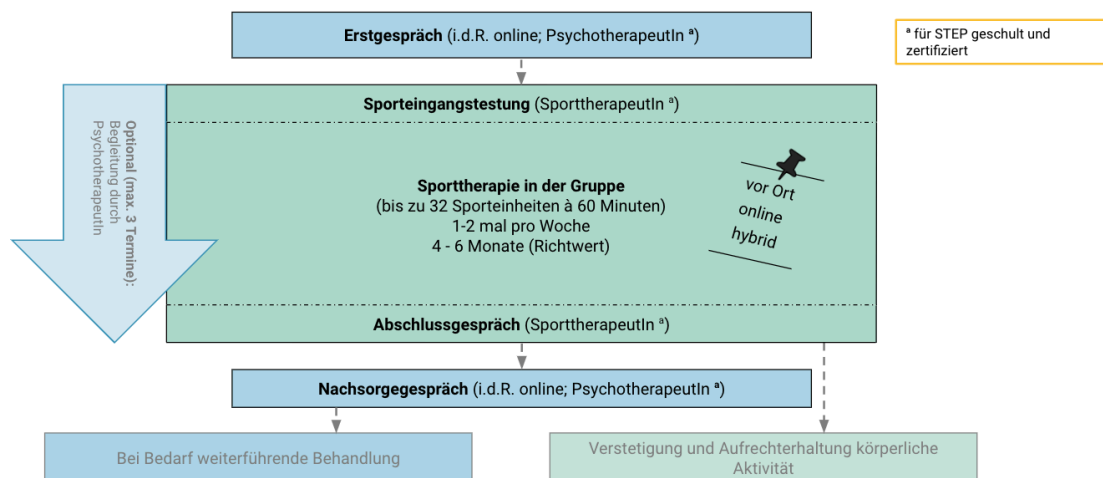
Im Rahmen der STEP.De Studie wurde der wissenschaftliche Nachweis zu Umfang und Nachhaltigkeit der Wirksamkeit der STEP-Sporttherapie erbracht. So konnte eine deutliche Reduktion der Depressionssymptome sowohl direkt nach der Sporttherapie als auch 6 Monate später nachgewiesen werden. Der Schweregrad der Depression reduzierte sich von einer durchschnittlich mittelgradigen Depression zu Beginn auf eine leichte bis minimale Depression sowohl direkt im Anschluss an die Therapie als auch 6 Monate später. Zudem wurden hinsichtlich der wahrgenommenen Arbeits- und sozialen Anpassungsfähigkeit sowie der (gesundheitsbezogenen) Lebensqualität deutliche positive Veränderungen festgestellt. Der Großteil der so behandelten Patient:innen (ca. 80%) benötigten nach der STEP-Sporttherapie keine zusätzliche psychotherapeutische Behandlung. Es konnte im direkten Vergleich mit der Psychotherapie gezeigt werden, dass die STEP-Sporttherapie eine gleichwertige Alternative darstellt.

STEP bietet Menschen mit leichten bis mittelgradigen Depressionssymptomen eine evidenzbasierte und effektive Sporttherapie durch zertifizierte Sporttherapeut:innen in angeleiteten Kleingruppen. Sporttherapeut:innen, die für STEP zertifiziert sind, haben eine umfangreiche psychologische Schulung erhalten. Diese vermittelt u.a. umfassendes Wissen zum Krankheitsbild und zu evidenzbasierten Ansätzen der Behandlung. Ein zentraler Teil der Schulung ist das Krisen- und Notfallmanagement: Die Sporttherapeut:innen werden für mögliche Hinweise auf suizidale Absichten ihrer Teilnehmenden sensibilisiert. Zudem erhalten sie Hinweise zum weiteren Umgang mit betroffenen Teilnehmenden und zu wichtigen Anlaufstellen und (bundesweit übergreifend agierenden) Kontakt- und Beratungsstellen, um im Falle einer Krisen- bzw. Notsituation adäquat handeln zu können. Im Wesentlichen werden in der Schulung von STEP die Förderung der psychologischen Grundbedürfnisse und die Grundlagen der gesundheitsfördernden Kommunikation vermittelt. Indem die Sporttherapeut:innen die erlernten Techniken, wie z.B. das aktive Zuhören und das 4-Ohren-Modell, anwenden, und die

© ZEGD Zentrum für emotionale Gesundheit Deutschland GmbH ◦ www.step-therapie.de ◦ info@zegd.de

psychologischen Grundbedürfnisse der Teilnehmenden berücksichtigen, schaffen sie aktiv ein autonomieförderndes und für die Gesundheit der besonderen Zielgruppe optimales Umfeld.

Ablauf STEP



Eingangsassessment / Erstgespräch (STEP-Psychotherapeut:in)

Das Erstgespräch mit zertifizierten STEP-Psychotherapeut:innen findet in der Regel online statt. In diesem Gespräch wird geprüft, ob die Patient:innen die nötigen Voraussetzungen für das Behandlungsangebot erfüllen. Eine Auflistung der Ein- und Ausschlusskriterien finden Sie weiter unten. Anschließend findet eine sogenannte individuelle Krisenabsprache statt, bei der ein persönlicher Notfallkontakt (z.B. für den Fall einer (suizidalen) Krise) bestimmt wird, Notfallnummern vermittelt/besprochen werden und ein Krisen-/Notfallplan schriftlich festgehalten wird.

Sporteingangstestung (STEP-Sporttherapeut:in)

Die STEP-Sporttherapie beginnt zunächst mit einer Sporteingangstestung, die von zertifizierten Sporttherapeut:innen durchgeführt wird. Die Sporteingangstestung umfasst eine Anamnese (hauptsächlich orthopädisch und internistisch) sowie das Ausfüllen eines Fragebogens (z.B. Physical Activity Readiness Questionnaire; PAR-Q). Mithilfe dieses Fragebogens können die Sporttherapeut:innen herausfinden, ob vor Beginn der Sporttherapie ein Arzt oder eine Ärztin zur Einschätzung der Sporttauglichkeit konsultiert werden sollte. Anschließend werden zur Erstellung eines auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmten Trainingsplans individuelle Testungen durchgeführt (z.B. Haltungsanalyse, Beweglichkeitstest, Gleichgewichtstest) und gemeinsam mit den Sporttherapeut:innen die individuellen Ziele exploriert und schriftlich festgehalten. Am Ende folgt eine Einführung in den Ablauf der STEP-Sporttherapie und die Sporttherapieeinrichtung sowie die Gruppeneinteilung.

STEP-Sporttherapie (STEP-Sporttherapeut:in)

Die STEP-Sporttherapie findet in der Regel 1-2 mal pro Woche über 4 bis 6 Monate (Richtwert) statt und umfasst bis zu 32 Sporteinheiten à 60 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmenden pro Gruppe liegt bei ca. 4-8 und max. bei 12 Personen, sodass eine individuelle Anleitung und Betreuung durch die Sporttherapeut:innen möglich ist. Jede Sporttherapieeinheit gliedert sich in:

- mind. 20 Minuten **Ausdauertraining** (z.B. Fahrradergometrie, Joggen/Nordic Walking oder Ruderergometrie) und
- mind. 20 Minuten **Krafttraining**
- sowie **achtsamkeitsbasierten Übungen (Koordination, Entspannung, Wahrnehmung)**

Die Sporttherapeut:innen berücksichtigen die spezifischen Bedürfnisse der Gruppe und jedes einzelnen Teilnehmenden.

Die STEP-Therapie stellt eine evidenzbasierte besondere Versorgungsform dar, die auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt wurde ^{1,2,3,4,5}.

Werden alle wesentlichen Kriterien und Inhalte erfüllt, können die Teilnehmenden auch in andere Sporttherapie-Gruppen integriert werden – je nach Indikation z.B. in eine Gruppe für Herzsport, etc.

Begleitende Assessments Die Teilnehmenden können während des Zeitraumes der Sporttherapie Begleitung durch die Psychotherapeut:innen in Form von maximal 3 telefonischen Gesprächen oder Videokontakten in Anspruch nehmen.

Abschlussgespräch (STEP-Sporttherapeut:in)

Das Abschlussgespräch mit den STEP-Sporttherapeut:innen dient der Reflexion und Evaluation der körperlichen und psychologischen Zielerreichung. Zudem erfolgt eine individuelle Beratung, wie auch nach der STEP-Sporttherapie die körperliche Aktivität aufrechterhalten und nachhaltig verstetigt werden kann.

Abschlussassessment (STEP-Psychotherapeut:in)

Nach Abschluss der STEP-Sporttherapie findet ein Nachsorgegespräch zwischen den Teilnehmenden und den Psychotherapeut:innen statt. Dieses geschieht in der Regel online. Ziel des Nachsorgegesprächs ist es, den Therapieverlauf und den bisher erreichten Therapieerfolg zu reflektieren. Auf dieser Basis klären Psychotherapeut:in und Teilnehmer:in, ob ein weiterer Therapiebedarf besteht und entscheiden über den evtl. Beginn oder die Fortsetzung einer Psychotherapie im Rahmen der Regelversorgung, die sich nahtlos anschließen kann.

Besonderheit: STEP-Therapie online

Eine Besonderheit der STEP-Therapie ist, dass diese bei Bedarf teilweise oder vollständig online durchgeführt werden kann, wobei zertifizierte Videodienstanbieter genutzt werden müssen. Voraussetzungen für die Online-Durchführung sind beim Sportzentrum das Vorhandensein einer geeigneten technischen Ausstattung (ausreichend großer Bildschirm und weitere Technik (Headset etc.)), um alle Teilnehmenden im Blick haben zu können inkl. der Kommunikation mit und zwischen den Teilnehmenden und der Anleitung von notwendigen Korrekturen von Übungen.

Die Teilnehmenden benötigen eine Liegefläche z.B. Yogamatte) sowie eine Sitzmöglichkeit (z.B. Hocker) sowie sich im Haushalt befindliche Hilfsmittel (z.B. Wasserflaschen, Decke, Kissen, Bücher) die vorab angekündigt werden. Es werden keine Geräte benötigt. Die Online-Sporttherapieeinheiten finden im Stehen, Sitzen und Liegen statt und können mit geringem Platzbedarf durchgeführt werden (ca. 6 qm).

Verordnung von STEP

1. Diagnose stellen

Im Vordergrund steht die Behandlung der depressiven Symptomatik mit folgenden Indikationen:

- » F32.0, F32.1 Leichte bis mittelgradige depressive Episode
- » F33.0, F33.1 Rezidivierende depressive Störung, ggf. leicht oder mittelgradig
- » F34.1 Dysthymia
- » F41.2 Angst und depressive Störung, gemischt
- » F43.2 Anpassungsstörung
- » F48.0 Neurasthenie
- » F43.8, F43.9 Reaktionen auf schwere Belastung, Reaktion auf schwere Belastung,

nicht näher bezeichnet

Für folgende weitere psychiatrische Diagnosen ist Evidenz für Sport und damit auch für das STEP-Programm als Behandlung gegeben:

- » F32.2 Schwere depressive Störung
- » F33.2 Rezidivierende depressive Störung, ggw. schwer
- » F40.0 Agoraphobie
- » F41.0 Panikstörung
- » F43.1 Posttraumatische Belastungsstörung
- » F51.0 Nichtorganische Insomnie

2. Zugangsvoraussetzungen erörtern:

- » Sporttauglichkeit gegeben
- » Keine im Vordergrund stehende aktuelle Alkohol- oder Drogenabhängigkeit
- » Keine aktuelle Dauermedikation mit Benzodiazepinen (länger als 7 Tage)
- » Keine Einnahme von Neuroleptika/Trizyklika in hoher Dosierung
- » Keine Einstufung in Pflegegrad 3 - 5
- » Kein gesetzliches Betreuungsverhältnis

3. Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung ausstellen

Die Notwendigkeitsbescheinigung muss zur Beantragung der Therapie ausgestellt werden. Vor Beginn der STEP-Sporttherapie (nach Stattgabe des Antrags auf Kostenübernahme) muss außerdem ein ärztlicher Konsiliarbericht vorliegen.

Bei Fragen finden Sie weitere Informationen auf der STEP-Website: <https://step-therapie.de/>

¹ Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression – Langfassung, Version 3.1.2022. DOI: 10.6101/AZQ/000496. www.leitlinien.de/depression.

² American Heart Association (2018). *American heart association recommendations for physical activity in adults and kids.*, unter www.heart.org, <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>.

³Morres, I.D., Hatzigeorgiadis, A., Stathi, A., et al. (2019). Aerobic exercise for adult patients with major depressive disorder in mental healthservices: a systematic review and meta-analysis. *Depress Anxiety*, 36, 39–53.

⁴Schuch, F.B., Vancampfort, D., Richards, J., et al. (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. *JPsychiatr Res*, 77, 42–51.

⁵ Cooney, G.M., Dwan, K., Greig, C.A., et al. (2013). Exercise for depression. *Cochrane Database Syst Rev.*, 9(9), CD00436.

Depression

Was bringen mir Sport und Bewegung?

Bewegung kann nicht nur dem Körper guttun, sondern auch der Seele. Daher sind Sport und Bewegung ein wichtiger Baustein Ihrer Behandlung. Doch sich dazu aufzuraffen, kann Menschen mit einer Depression schwer fallen. Hier erfahren Sie, warum Sport und Bewegung bei einer Depression wirksam sind. Und was dabei helfen kann, im Alltag körperlich aktiv zu werden und zu bleiben.

Hilft Bewegung gegen Depression?

Studien haben gezeigt, dass körperliche Aktivität dazu beitragen kann, depressive Beschwerden zu verringern. Dafür sind jedoch keine sportlichen Höchstleistungen notwendig. Hilfreich ist vielmehr, sich überhaupt regelmäßig zu bewegen. Voraussetzung ist, dass es keine medizinischen Gründe dagegen gibt. Lassen Sie sich vorab ärztlich beraten, welchen Sport Sie ausüben können und welchen lieber nicht.

Körperliche Aktivität hat noch andere Vorteile: Regelmäßige Termine können Ihnen helfen, wieder einen geregelten Tagesablauf zu bekommen. Sie bieten zudem eine gute Gelegenheit, aus dem Haus zu kommen. Und ganz nebenbei können Sie noch etwas gegen andere Krankheiten tun.

Welche Sportart ist die beste?

Die eine beste Sportart bei Depression gibt es nicht. Auch wie intensiv und wie häufig Sie aktiv sein sollten, lässt sich anhand der vorhandenen Daten nicht sagen. Die besten Wirksamkeitsbelege gibt es für Ausdauertraining, Krafttraining oder ein gemischtes Training in Gruppen. Daher werden diese von Fachleuten empfohlen. Gut ist es, wenn Sie unter Anleitung Sport treiben.

Sport treiben können Sie alleine oder zusammen mit anderen. Hauptsache, Sie fühlen sich wohl und finden etwas, das Sie gerne machen. Vielen macht Sport in der Gruppe oder im Verein Spaß. Dort können Sie auch Freunde treffen und unter Menschen kommen. Das kann auch gegen die Einsamkeit helfen.



© Jenny Sturm – stock.adobe.com

Vielleicht sind Team- oder Partnersportarten das Richtige für Sie, wie Fußball, Volleyball oder Tennis. Wer gerne für sich alleine ist, kann beispielsweise joggen oder schwimmen.

Tipps um anzufangen

Sich zum Sport zu motivieren oder „aufzuraffen“, ist nicht einfach – mit einer Depression ist die Herausforderung umso größer. Ein paar Tipps können Sie unterstützen:

- Vielen Menschen hilft es, wenn sie sich Ziele setzen, die sie gut erreichen können. Ein Anfang kann es sein, anstelle des Autos mal das Fahrrad zu nehmen oder einen längeren Spaziergang zu machen.
- Sport und Bewegung sollen die Behandlung unterstützen und Ihnen keinen zusätzlichen Stress machen. Sie sollten kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie gerade kein regelmäßiges Trainingsprogramm schaffen.
- Fragen Sie im Freundes- oder Bekanntenkreis, ob jemand mitmachen möchte. Gemeinsam ist vieles leichter. Vielleicht gibt es auch eine Person, die Sie abholt oder zur Sporthalle mitnimmt.
- Notieren Sie sich Ihre Verabredungen oder Sporttermine. Auch ein Zettel an der Tür kann eine Erinnerung sein und helfen, sich zu motivieren.
- Ein Hilfsmittel können auch eine Smartwatch oder ein Fitnessarmband sein. Diese zeichnen Ihre Aktivitäten auf und können ebenfalls daran erinnern, etwas zu tun.

Empfehlung: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt, Ihrer Psychotherapeutin oder Ihrem Psychotherapeuten über körperliche Aktivität. Prüfen Sie gemeinsam, was für Sie in Frage kommt.