

## Diagnosen-Übersicht

Für folgende Diagnosen besteht eine Indikation für das STEP-Programm:

- **Leichte oder mittelgradige depressive Störung (F32.0 bzw. F32.1)** - aktuell erstmals leichte oder mittelgradige depressive Episode (Hauptsymptome: Niedergeschlagenheit, Freud- und Interessenverlust, Antriebsstörung)
- **Rezidivierende depressive Störung, ggw. leicht oder mittelgradig (F33.0 bzw. F33.1)** - eine wiederkehrende Störung, bei der in der Vergangenheit bereits depressive Episoden auftraten
- **Dysthymie (F34.1)** - eine langanhaltende depressive Verstimmung über mindestens zwei Jahre (die depressiven Symptome sind dabei oft weniger stark ausgeprägt als bei F32 oder F33)
- **Angst und depressive Störung gemischt (F41.2)** - neben depressiven Symptomen liegen auch ähnlich starke Angstsymptome vor
- **Anpassungsstörung (F43.2)** - eine psychische Reaktion auf eine belastende Lebenssituation oder entscheidende Lebensveränderung (oft stehen depressive Symptome im Vordergrund, es können aber auch übermäßige Angst oder Wut vorliegen)
- **Sonstige Reaktion auf schwere Belastung (F43.8 oder F43.9)** - eine psychische Reaktion auf eine belastende Lebenssituation oder entscheidende Lebensveränderung (wenn die Kriterien für eine Anpassungsstörung nicht erfüllt sind, aber trotzdem vergleichbare Symptome vorliegen)
- **Neurasthenie (F48.0)** - eine psychische Störung, die durch anhaltende Erschöpfung und Schwäche gekennzeichnet ist (nach nur geringer körperlicher oder geistiger Anstrengung)

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

- **Schwere depressive Störung (F32.2)** - aktuell erstmals schwere depressive Episode (Hauptsymptome: Niedergeschlagenheit, Freud- und Interessenverlust, Antriebsstörung)
- **Rezidivierende depressive Störung, ggw. schwer (F33.2)** - eine wiederkehrende Störung, bei der in der Vergangenheit bereits depressive Episoden auftraten

- **Agoraphobie (F40.0)** - Charakteristisch ist die Angst vor und Vermeidung von Situationen, in denen eine Flucht schwierig oder sehr peinlich wäre (z. B. Menschenmengen, ÖPNV, Geschäfte)
- **Panikstörung (F41.0)** - eine Störung mit wiederkehrenden starken Panikattacken, die sich nicht auf eine spezifische Situation beziehen
- **Posttraumatische Belastungsstörung (F43.1)** - die Störung entwickelt sich in Reaktion auf ein traumatisierendes Ereignis und ist durch sich aufdrängende Gedanken, Flashbacks oder überhöhte Wachsamkeit/Schreckhaftigkeit gekennzeichnet
- **Nichtorganische Insomnie (F51.0)** - Einschlaf-/Durchschlafstörungen oder Früherwachen über einen längeren Zeitraum in einem Ausmaß, das deutlichen Leidensdruck verursacht