

Depression in Deutschland

8,2% der Gesamtbevölkerung in Deutschland sind an Depression erkrankt (Jacobi et al., 2016).

16,9% der Gesamtbevölkerung in Deutschland leiden an depressiven Symptomen (Mauz et al., 2023).

Die Depression gehört zu den häufigsten und am meisten unterschätzten Erkrankungen und verursacht hohe Kosten aufgrund von ausbleibender oder geringerer Arbeitsleistung.

5,3 Mio.

Erkrankte

Betroffene, die in Deutschland an einer Depression erkrankt sind.

3,4 Mio.

Keine Therapie

Menschen mit depressiver Symptomatik, die keine professionelle Hilfe erhalten.

1,35 Mrd.

Hohe Kosten

Jährliche Kosten für das Gesundheitssystem aufgrund von Erwerbsunfähigkeit.

(Deutsche Depressionshilfe, 2018)

Aktuelle S3-Leitlinie Unipolare Depression empfiehlt supervidierte Sporttherapie

9.6 BEWEGUNGS- UND SPORTTHERAPIEN

Bewegungs- und Sporttherapien bei psychischen Störungen umfassen eine große Bandbreite von Verfahren. Sie reichen von sporttherapeutischen Interventionen wie Ausdauertraining (z. B. Jogging, Walking), Kraft- bzw. Muskeltraining, Gymnastik oder Sportspielen (z. B. Tennis, Fußball) über Entspannungstechniken (Progressive Relaxation, Autogenes Training) bis hin zu körperpsychotherapeutischen Verfahren.

Empfehlung	Empfehlungsgrad
9-7 neu 2022 Patient:innen mit einer depressiven Störung und one Kontraindikation für körperliche Belastungen sollen zu sportlichen Aktivitäten motiviert werden, idealerweise innerhalb einer Gruppe.	↑↑
9-8 modifiziert 2022 Patient:innen mit einer depressiven Störung und ohne Kontraindikation für körperliche Belastungen sollen zur Teilnahme an einem strukturierten und supervidierten körperlichen Training motiviert und bei der Umsetzung unterstützt werden.	↑↑

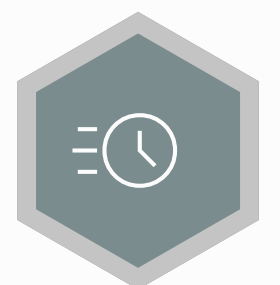
Wissenschaftlich geprüft gegen den Goldstandard

Vergleichbar wirksam und erfolgreich wie Psychotherapie



Zertifiziertes Fachpersonal

Qualität wird durch geschulte Therapeut:innen langfristig garantiert



WIR-Gefühl durch Kleingruppen

Teilnehmende realisieren, dass sie nicht allein mit ihren Problemen sind

Zusätzliche Gesundheitsvorteile

Gleichzeitige Behandlung von körperlichen Erkrankungen: Positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem, Muskeln uvm.

Verkürzte Wartezeiten

Schnelle Versorgung mit hochwertiger Behandlungsoption

400

Fast 400 Versicherte mit Depressionssymptomen nahmen an der wissenschaftlichen Studie STEP.De teil

80%

Erfolgreiche Behandlung durch STEP
Knapp 80% benötigten nach der STEP-Therapie keine weitere Psychotherapie mehr

50%

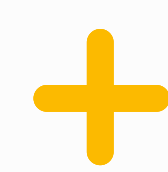
Wirtschaftlich kostengünstigere Alternative
Etwa halb so teuer verglichen mit einer Psychotherapie

100%

Begleitung durch zertifizierte Therapeut:innen
Geschulte STEP-Sporttherapeut:innen führen die Therapie durch - begleitet von STEP-Psychotherapeut:innen

SPORTTHERAPIE DURCH ZERTIFIZIERTE SPORTTHERAPEUT:INNEN

- Betreuung sowohl vor Ort als auch online möglich
- Sparteingangstestung und Abschlussgespräch mit Sporttherapeut:in
- 1-2 mal wöchentlich Sporttherapie für 4-6 Monate
- Kraft- und Ausdauertraining sowie achtsamkeitsbasierte Übungen (Koordinations- beziehungsweise Entspannungsübungen)
- Auf die Teilnehmenden abgestimmte Sporttherapie
- Kleingruppen von 4 bis 6, max. 12 Teilnehmenden



BEGLEITUNG DURCH ZERTIFIZIERTE PSYCHOTHERAPEUT:INNEN

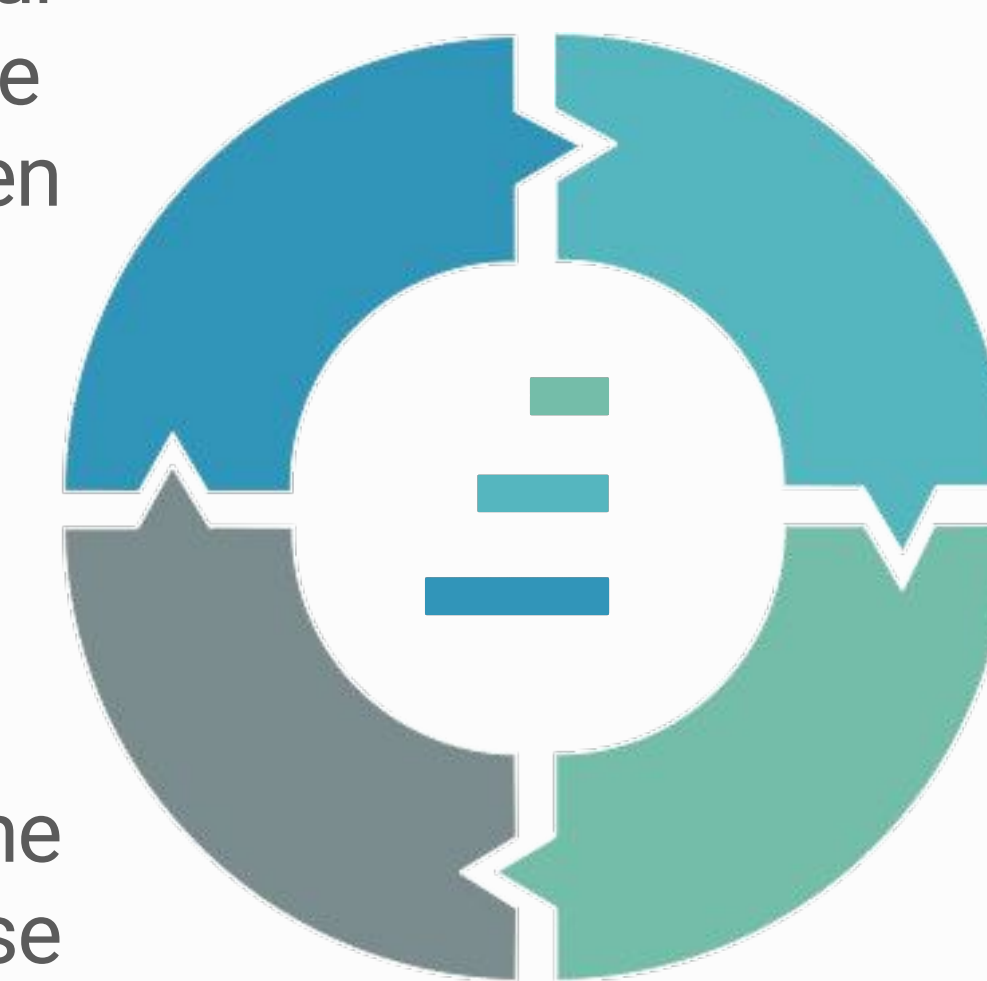
- (Online-) Erstgespräch zur Diagnosesicherung
- Monatliche telefonische Unterstützung
- (Online-) Nachsorgegespräch

AUCH KOMPLETT ONLINE - BUNDESWEIT VERFÜGBAR

Psychologisch geschulte Sporttherapeut:innen

Tiefgehendes Verständnis für psychische Erkrankungen

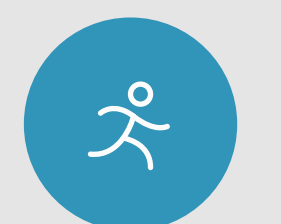
Professionelles Vorgehen im Krisen- und Notfallmanagement



Psychologische Grundbedürfnisse unterstützen und Motivation fördern

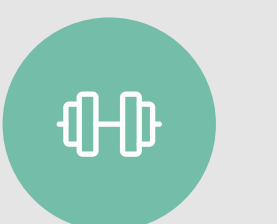
Gesundheitsfördernde Kommunikation und Zielsetzung

Kerninhalte der Sporttherapie



20 MIN AUSDAUERTRAINING

Draußen oder drinnen, auf Heimrad oder Stepper, Nordic Walking oder Laufen. Das Programm wird individuell an die Bedürfnisse des Teilnehmenden angepasst.



20 MIN KRAFTTRAINING

Je nach Einrichtung kann das Krafttraining mit dem Körpergewicht oder an Klein- bzw. Großgeräten durchgeführt werden.



20 MIN ACHTSAMKEITS-BASIERTE ÜBUNGEN

Die Einheiten enthalten Wahrnehmungs-, Koordinations-, Flexibilitäts- oder Entspannungsübungen.

Ihr Ansprechpartner

ZEGD
Zentrum für Emotionale Gesundheit Deutschland

✉ info@zegd.de

🌐 www.step-therapie.de

🌐 www.zegd.de

📍 Zentrum für Emotionale Gesundheit



Gemeinsamer Bundesausschuss

Die STEP.De - Studie zu Sporttherapie bei Depression startete als Innovationsfondsprojekt des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA).

Wissenschaftlich erwiesen

Es konnte nachgewiesen werden, dass die STEP.De Sporttherapie zu einer signifikanten Verbesserung der depressiven Symptomatik, der Lebensqualität und der Arbeitsfähigkeit führte. Diese Verbesserungen bleiben auch 6 und 12 Monate nach Ende der Therapie bestehen. Im Vergleich zur Psychotherapie war die Sporttherapie im Therapiezeitraum von 4 Monaten eine gleichwertig wirksame, jedoch 40% kosteneffizientere Behandlungsoption.

Empfehlung zur selektivvertraglichen Umsetzung

Wer unter Diagnosen aus dem Depressionsspektrum oder verwandten psychiatrischen Diagnosen leidet (u.a. Anpassungsstörung, Angst, posttraumatische Belastungsstörung, Schlafstörung) kann die STEP-Sporttherapie unter Anleitung von zertifizierten, d.h. psychologisch geschulten Sporttherapeut:innen, begleitet von zertifizierten STEP-Psychotherapeut:innen im Rahmen von Selektivverträgen wahrnehmen.