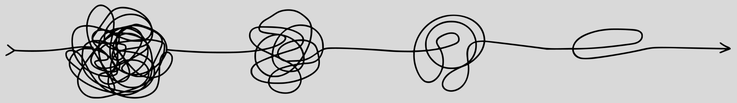


## Auswege finden bei psychischen Belastungen

Überzeugen Sie sich von den Vorteilen der Sporttherapie

STEPDe
Sporttherapie bei Depression & psychischen Erkrankungen

**Deutschlandweit & online**

STEPDe
Sporttherapie bei Depression & psychischen Erkrankungen

**Der nächste Schritt Richtung Zukunft**

## Die Vorteile von STEP

- **Schnelle Terminvermittlung**
  Für einen frühzeitigen Therapieeinstieg
- **Praktisch erprobt und wissenschaftlich geprüft**
  Nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit
- **Unterstützung durch Psychologische Sporttherapeut:innen**
  Individuell zugeschnittene Therapieansätze in angeleiteten Kleingruppen
- **Hilfe zur Selbsthilfe**
  Gesteigerte Selbstwirksamkeit durch begleitete gruppendynamische Prozesse
- **Zusätzliche Gesundheitsvorteile**
  Bewegung wirkt nachweislich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem, Muskeln, Skelett uvm.
- **Flexibel und hybrid**
  Betreuung sowohl im Vor-Ort- als auch im Online-Setting
- **Kostenübernahme möglich**
  Die Kosten für dieses vier- bis sechsmonatige Versorgungsprogramm tragen teilnehmende Krankenkassen

## Traurig, deprimiert, niedergeschlagen? Psychische Erkrankungen behandeln mit Sport.

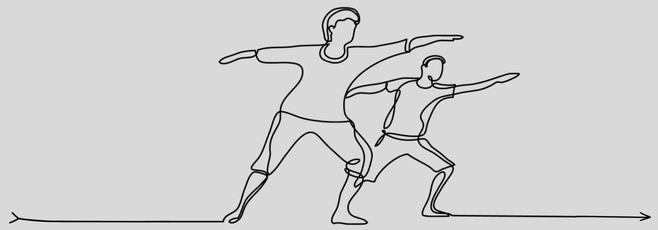
- STEP ist eine einzigartige Kombination aus psychischer und körperlicher Behandlung, die eine schnelle und einfache Form der Therapie bietet.
- Bewegung wirkt sich positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit aus – unabhängig von Alter und Geschlecht.
- Wir unterstützen Sie beim Start in eine regelmäßige körperliche Betätigung und helfen Ihnen dabei durchzuhalten.

**Hier finden Sie alle Standorte und das Kontaktformular:**

www.step-therapie.de

Evidenzbasierte Sporttherapie - angeleitet durch zertifizierte Psychologische Sporttherapeut:innen

ZEGD
Zentrum für Emotionale Gesundheit Deutschland



## Der nächste Schritt in Richtung Zukunft

Starten Sie jetzt!

## Schnelle Hilfe
bei psychischen Problemen

Seelische Erkrankungen werden oft nicht frühzeitig und ausreichend behandelt. Häufig müssen Betroffene viel Kraft und Zeit investieren, um einen Psychotherapieplatz zu bekommen.

### Von der Studie zum festen Programm

Die wissenschaftliche Studie STEP.De hat gezeigt, dass die STEP-Therapie eine gleichwertige alternative Behandlungsoption zur Psychotherapie darstellt: Die körperliche Bewegung in der Gruppe wirkt sich positiv auf die Psyche aus.

### Angeleitet von Psychologischen Sporttherapeut:innen

Durch ihre spezielle Ausbildung schaffen sie einen gesundheitsfördernden Rahmen, in dem körperliche Aktivität gezielt die Psyche stärkt. Sie begleiten individuell, erkennen psychische Belastungen frühzeitig und unterstützen dabei, Ressourcen aufzubauen.

### Gehen Sie den nächsten Schritt mit STEP!

**Wissenschaftlich geprüft**
Sporttherapie kann bei leichter bis mittelschwerer Depression genauso wirksam sein wie Psychotherapie.

## Erfolgreiche Therapie
für seelisches Gleichgewicht

### Sporttherapie

Zertifizierte Sporttherapeut:innen begleiten Sie

- **Kompetenz:** Individuelle Sporteingangstestung in Verbindung mit einer Zielformulierung als Basis für Ihre Sporttherapie
- **Regelmäßigkeit:** 1 - 2 Termine (à 60 Minuten) pro Woche für 4 - 6 Monate
- **Abwechslung:** Ausdauersport, Krafttraining und achtsamkeitsbasierte Übungen (Koordination, Entspannung, Wahrnehmung)
- **Spaß und Motivation:** Training in kleinen, festen Gruppen von maximal 12 Personen
- **Das Ende als Anfang:** Im Abschlussgespräch wird erörtert, wie das Gelernte auch nach Beendigung der Therapie nachhaltig in den Alltag integriert werden kann.

### Begleitung durch Psychotherapeut:innen

Zertifizierte Psychotherapeut:innen geben Halt

- Erstgespräch (i.d.R. online) zur Diagnosesicherung
- Monatliche Unterstützung durch bis zu 3 telefonische Gespräche
- Nachsorgegespräch (i.d.R. online)

Sie haben keinen Standort in Ihrer Nähe oder wollen zu Hause weitermachen?

Kein Problem mit **STEP-Therapie online**:

- Eingangstestung und Abschlussgespräch
- 60 Minuten Sporttherapie (2 Termine pro Woche)
- Ausdauer-, Krafttraining und achtsamkeitsbasierte Übungen
- Kleine Gruppen von max. 12 Personen
- Individuelle Betreuung durch zertifizierte STEP Sporttherapeut:innen
- Begleitung durch zertifizierte Psychotherapeut:innen

### Teilnahmegebühr

Wir beraten Sie gern zu den Gebühren der STEP Sporttherapie und einer möglichen Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse.

**So erreichen Sie uns** - www.step-therapie.de/kontakt/

Aktuell übernehmen bereits einige Krankenkassen die vollständigen Kosten für das STEP-Programm.
Teilnehmende Krankenkassen finden sie hier:
www.step-therapie.de

**Tipp**