

Gestresst, überfordert, erschöpft?

Psychische Belastungen & Erkrankungen
behandeln mit STEP

Seelische Erkrankungen werden oft nicht frühzeitig und ausreichend behandelt. Häufig müssen Betroffene viel Kraft und Zeit investieren, um einen Psychotherapieplatz zu bekommen. STEP ist eine einzigartige Kombination aus psychischer & körperlicher Behandlung, die eine schnelle und einfache Form der Therapie bietet.

Evidenzbasiert & von Leitlinien empfohlen

Die große STEP.De-Studie und Metaanalysen zeigen: Sport wirkt bei Depression vergleichbar stark wie Psychotherapie oder Medikamente – besonders in Gruppen unter fachlicher Anleitung. Auch (inter-)nationale Leitlinien empfehlen Bewegung ausdrücklich als Teil der Behandlung.

Angeleitet von Psychologischen Sporttherapeuten

Als zertifizierte Fachkräfte – geschult in Kommunikation, Krisen- und Notfallmanagement – schaffen sie einen sicheren Rahmen für Betroffene. Sie setzen Bewegung gezielt zur Stärkung der Psyche ein – und schaffen damit eine neue, dringend benötigte Schnittstelle im Gesundheitssystem.

**Gehen Sie den nächsten
Schritt mit STEP!**

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



STEP in lizenzierten Therapiezentren

So läuft das Programm ab

FACHBERATUNG ZU STEP (i.d.R. online)

1

EINGANGSASSESSMENT PSYCHOTHERAPEUT *

Sicherung der Eignung für STEP

2

SPORTEINGANGSTESTUNG SPORTTHERAPEUT

Anamnese, körperliche & psychische Befunderhebung, individuelle Zielsetzung

3

SPORTTHERAPIE IN DER KLEINGRUPPE

- 32 Einheiten á 60 min. in 4–6 Monate (1–2x / Woche), 4–6, max. 12 TN
- Ausdauertraining, Krafttraining, Achtsamkeitsbasierte Übungen (jeweils mind. 20 min.)
- angeleitet durch zertifizierte psychologische Sporttherapeut:innen

4

ABSCHLUSSGESPRÄCH SPORTTHERAPEUT

Implementierung von körperlicher Aktivität in den eigenen Alltag

5

ABSCHLUSSASSESSMENT PSYCHOTHERAPEUT *

Evaluation des Therapieerfolgs, Besprechung weiterer Therapiebedarf

BEI BEDARF WEITERFÜHRENDE BEHANDLUNG MÖGLICH

* Unsere STEP-zertifizierten Psychotherapeut:innen begleiten Sie während des gesamten Programms (i.d.R. online), geben Halt und können bei Bedarf kontaktiert werden.

Wann ist STEP geeignet?

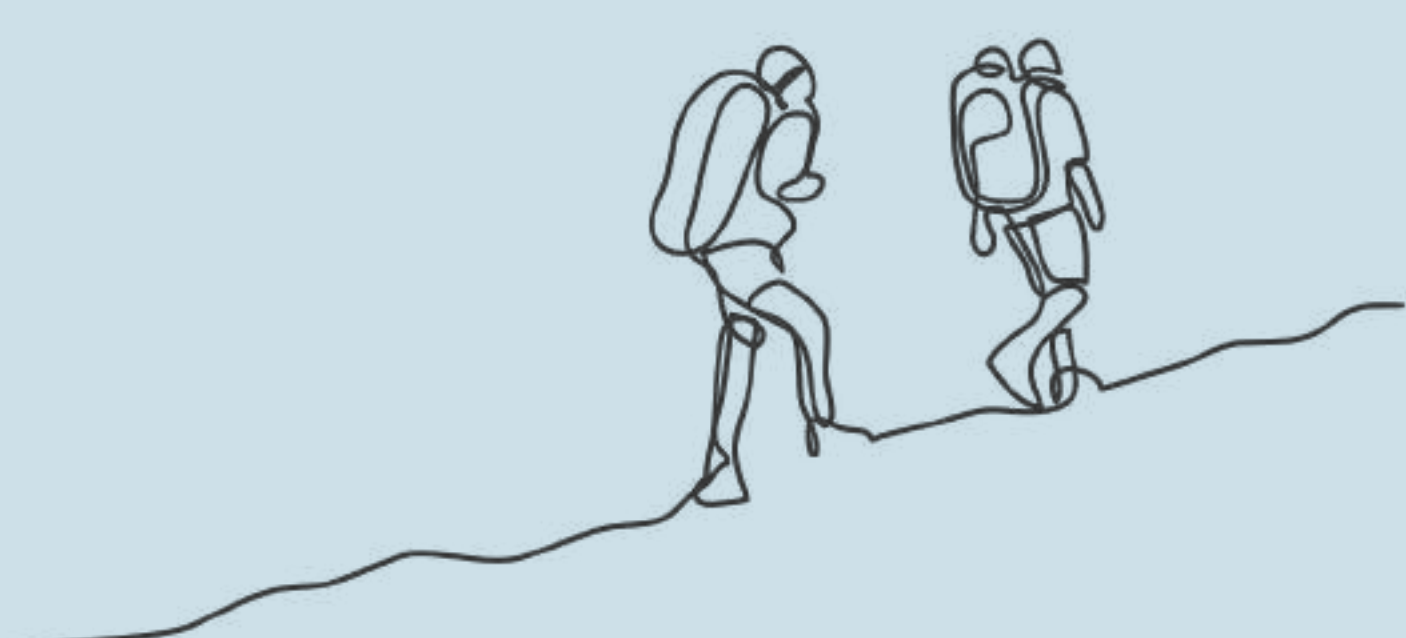
Indikationen für das Programm

- Depressive Störungen
- Angststörungen
- Belastungs- und Anpassungsstörungen
- Schlafstörungen



Auch bei Verdacht auf eine Diagnose: Senden Sie uns Ihre Anfrage. Unsere Fachberater:innen prüfen Ihre Eignung.

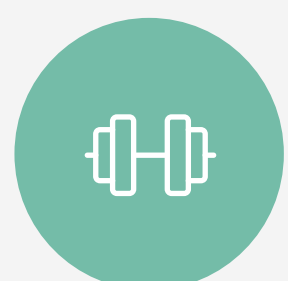
Weitere Infos & Anfragen hier:
www.step-therapie.de





Die Vorteile von STEP

- **Schnelle Terminvermittlung**
Für einen frühzeitigen Therapieeinstieg
- **Praktisch erprobt und wissenschaftlich geprüft**
Nachhaltige Verbesserung der Symptomatik, Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit
- **Hilfe zur Selbsthilfe**
Gesteigerte Selbstwirksamkeit durch begleitete gruppendynamische Prozesse
- **Zusätzliche Gesundheitsvorteile**
Bewegung wirkt nachweislich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem, Muskeln, Skelett uvm.
- **Begleitung durch zertifizierte Fachkräfte**
Psychologische Sporttherapeut:innen begleiten Sie wirksam und empathisch, indem sie körperliche und mentale Gesundheit vereinen.
- **Online verfügbar**
Die Teilnahme von zuhause aus macht das Angebot besonders flexibel und inklusiv.



Kostenübernahme

Aktuell übernehmen bereits einige Krankenkassen die vollständigen Kosten für das STEP-Programm - wir beraten Sie hierzu gerne. Alle teilnehmenden Krankenkassen finden sie hier: www.step-therapie.de

Noch unsicher, ob STEP für Sie geeignet ist?

Kein Problem! Unsere Fachberater:innen prüfen Ihre Eignung und zeigen Ihnen auch passende Alternativangebote auf.

Tipp

Kein Standort in Ihrer Nähe?

Nehmen Sie mit STEP-Online flexibel und bequem von zuhause aus teil



Sie wollen etwas für ihre körperliche & mentale Gesundheit zu tun – doch allein der Gedanke daran kann schon wieder Stress auslösen. Der Alltag ist voll, Termine sind knapp und Wartezeiten lang.

STEP-Online bietet eine flexible Möglichkeit, wirksam etwas für sich zu tun – ohne Anfahrtswege, ohne zusätzlichen Aufwand, aber unter denselben hohen Qualitätsstandards.

Mehr als ein Kompromiss:

Evidenzbasiert wirksam

Studien zeigen, dass Online-Sporttherapie Symptome psychischer Erkrankungen wirksam lindern und weitere Störungsbilder verbessern kann.

Vorteile von STEP-Online

- Kein Fahrtweg, keine Barrieren
- Evidenzbasiert wirksam - in jedem Alter
- Diskret & vertraulich über zertifizierte Videodienste
- Qualifizierte Begleitung & gezielte Korrektur
- Kein Gerätebedarf, wenig Platz nötig (ca. 6 m²)
- Konstante Teilnahme und langfristige Effekte



Kostenlose Fachberatung vereinbaren:
www.step-therapie.de/kontakt/



ZE-GD
Zentrum für Emotionale
Gesundheit Deutschland