

Auswege finden bei psychischen Belastungen

Überzeugen Sie sich von den Vorteilen der Sporttherapie

STEP_{De}

Sporttherapie bei Depression
& psychischen Erkrankungen

Der nächste Schritt Richtung Zukunft

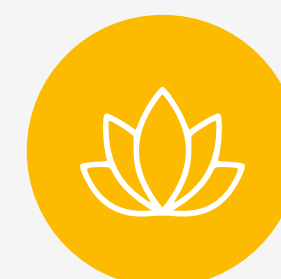
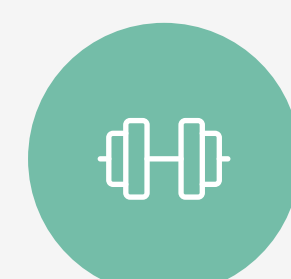
STEP_{De}

Sporttherapie bei Depression
& psychischen Erkrankungen

Deutschlandweit & Online

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 gruppenspezifische 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.



Gestresst, überfordert, erschöpft?

Psychische Belastungen & Erkrankungen behandeln mit Sport

- STEP ist eine einzigartige Kombination aus psychischer & körperlicher Behandlung, die eine schnelle und einfache Form der Therapie bietet.
- Bewegung wirkt sich nachweislich positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit aus – unabhängig von Alter und Geschlecht.
- Unsere Psychologischen Sporttherapeut:innen unterstützen Sie beim Start in regelmäßige Bewegung und helfen Ihnen, dranzubleiben.

Noch unsicher, ob STEP für Sie geeignet ist?

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

Tipp

Hier gehts zum Kontaktformular:



www.step-therapie.de



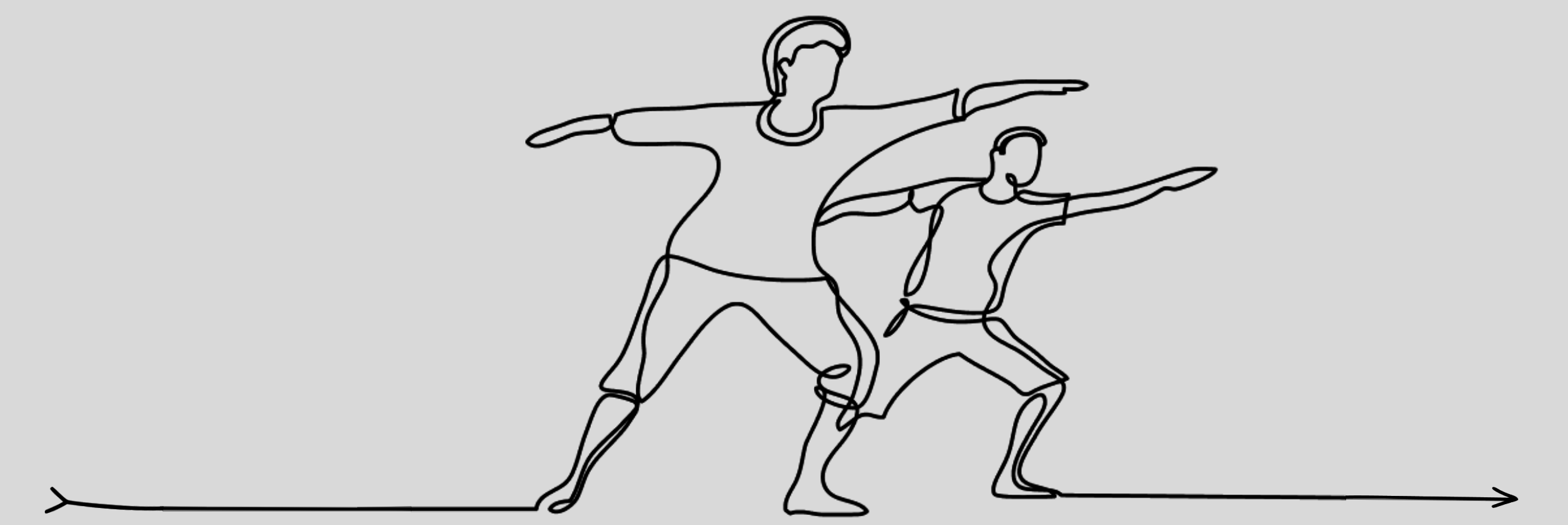
Evidenzbasierte Sporttherapie -
angeleitet durch zertifizierte
Psychologische Sporttherapeut:innen

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

ZE_{GD}

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.

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 Sporttherapeut:innen

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 des weiteren 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.

Kein Standort in Ihrer Nähe?

Nehmen Sie mit STEP-Online flexibel und bequem von zu Hause aus teil - ebenso wirksam wie vor Ort



- 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 anfragen:

www.step-therapie.de/kontakt/

