

STEP – Sporteingangstestung

Best Practice Beispiel

Ablauf

- 1) Begrüßung
- 2) Anamnese
- 3) Zielsetzung
- 4) Funktions- und Krafttests (bspw. Maximalkraft, Beweglichkeit)
- 5) Terminvereinbarung und Abschluss (Räume zeigen, Organisation)
- 6) Verabschiedung

Fallbeispiel	Frau T., 55 Jahre alt, Diagnose: leichte bis mittelschwere Depression, leicht übergewichtig (1,63m; 83kg; BMI = 31,2kg/m²), leidet unter Schulter- und Nackenverspannungen, leidet unter Rückenschmerzen und Migräne, seit der Diagnose krankgeschrieben, arbeitet als Sekretärin (sitzende Tätigkeit) in einem wissenschaftlichen Institut; 3 Kinder, die vor Kurzem ausgezogen sind; Scheidung des Ehemannes steht bevor. Erhält keine große Unterstützung ihrer Familie, bis auf enge Freundinnen aus der früheren Nordic Walking Gruppe. <i>ICD-10 Diagnose: F32.1 (Mittelgradige depressive Episode)</i>
---------------------	--

Instruktionen und Hinweise

Ziel ist es, Ihnen anhand dieses Best Practice Beispiels die Anwendung der im Rahmen der Schulung vermittelten theoretischen Inhalte zu veranschaulichen. Es handelt sich hierbei lediglich um einen Ausschnitt und beansprucht daher keine Vollständigkeit.
Von den Teilnehmer:innen ist mitzubringen: - Bequeme Kleidung für Funktions- und Krafttests - ggf. Befunde
S = Sporttherapeut:in T = Teilnehmerin / Patientin

1) Begrüßung

Dialog (wörtliche Rede)	Hinweise/Anweisungen
S: „Guten Tag Frau T., mein Name ist Herr S. und ich bin Sporttherapeut. Schön, dass Sie da sind. Haben Sie denn gut hergefunden?“	Empfehlung: Siezen. Professionelle Distanz. Grundsätzlich ist die Beziehung zu den Teilnehmenden professionell zu gestalten. Das Siezen ist im Rahmen der Beziehungsgestaltung ein wichtiges Signal: „Wir sind keine Freunde, wir arbeiten zusammen.“ Im Rahmen der Psychotherapie fordert die Berufsordnung die Verwendung von „Sie“ als Ansprache nicht explizit, sie verpflichtet Psychotherapeut:innen jedoch, ihre Beziehung zu Patient:innen und deren Bezugspersonen „professionell zu gestalten“. Daher findet das „Sie“ hier grundsätzlich Verwendung. Es kann vorkommen, dass Teilnehmende die Ansprache per Vornamen als anonym wahrnehmen und sich dies ausdrücklich wünschen. In diesem Ausnahmefall kann eine Ansprache mit Vornamen und dennoch zu siezen, einen möglichen Kompromiss darstellen, der den Wunsch nach Anonymität abdeckt, bei gleichzeitiger Wahrung des professionellen Rahmens.
T: „Hallo Herr S.!“ Ja, es geht. Der Weg hier her zum Gebäude war einfach, aber den Raum musste ich etwas suchen. Und die Treppen hier rauf waren etwas schwer für mich.“	Anmerkung merken (Aufstieg der Treppen fällt aktuell schwer)
S: „Ja, das verstehe ich. Der Raum liegt etwas versteckt. Den habe ich am Anfang auch nicht auf Anhieb finden können. Wie Sie bereits wissen, führen wir heute die Sparteingangstestung gemeinsam durch. Sie können hier erst einmal Ihre Jacke ablegen. Die Sportsachen und Ihre Tasche können Sie mitnehmen, ich würde Ihnen eben die Räumlichkeiten zeigen, wo Sie sich auch umziehen können.“ <i>[Raumwechsel in den Umkleideraum]</i> „Hier ist unsere Umkleidekabine. Dort können Sie Ihre Sachen ablegen und sich gerne kurz umziehen. Ich warte dann nebenan auf Sie.“	Empathische Reaktion („es geht nicht nur Ihnen so...“) Langsames Sprechen beim Erklären von Anweisungen

Dialog (wörtliche Rede)	Hinweise/Anweisungen
[X Teilnehmerin betritt den Testraum]	
S: „Sie dürfen sich hier gerne setzen. Möchten Sie etwas trinken? Ich kann Ihnen ein Glas Wasser anbieten.“	
T: „Ja, sehr gerne.“	
S: „Ich würde Ihnen vorab den Ablauf für heute erklären. Wir brauchen ca. 60 min und beginnen mit einigen Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand. Im Anschluss machen wir ein paar kurze Tests. Am Ende würde ich Ihnen die Räumlichkeiten zeigen, in denen sich die Sporträume befinden und das Training stattfinden wird. Haben Sie vorab Fragen?“	
T: „Nein, eigentlich habe ich keine Fragen.“	
S: „Okay, sollte zwischendurch etwas aufkommen oder unklar sein, können Sie mich immer gerne unterbrechen und nachfragen. Dann beginnen wir mit dem ersten Fragebogen. Toll wäre es, wenn Sie so ausführlich und offen wie möglich antworten könnten. Das würde mir bei der Einschätzung sehr weiterhelfen. Vorab möchte ich Ihnen noch sagen, dass natürlich alle Informationen vertraulich behandelt werden.“	

2) Anamnese

Dialog (wörtliche Rede)	Hinweise/Anweisungen
S: „Was ist denn derzeit das (orthopädische) Hauptproblem? Haben Sie derzeit Schmerzen im Körper und wenn ja wo genau?“	Anamnesebogen durchgehen. U.a. Eignung für die Teilnahme an der STEP Sporttherapie (z.B. Physical Activity Readiness Questionnaire, PAR-Q) überprüfen. Bestehen Kontraindikationen für körperliche Belastung?
T: „Also am meisten ist es bei mir der Rücken. Der tut eigentlich jeden Tag weh. Und gelegentlich Kopfschmerzen und Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Ich fühle	

mich auch einfach nicht fit. Nicht beweglich und stark. Schnell außer Atem und unflexibel“	
S: „Okay, seit wann bestehen diese Probleme?“	
T: „Eigentlich seit der Diagnose letztes Jahr und kurz nachdem ich im Januar meine neue Arbeit gefunden habe als Sekretärin. Davor hatte ich mehr Abwechslung bei der Arbeit und musste nicht so viel sitzen.“	
S: „Okay, ich möchte das gerne noch einmal zusammenfassen. Sie haben also insbesondere Schmerzen im Rücken, verspüren aber auch Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, leiden zudem unter Kopfschmerzen und fühlen sich allgemein auch nicht mehr so fit und flexibel. Diese Beschwerden haben Sie nun seit ziemlich genau einem Jahr. Ist das richtig?“	Aktives Zuhören, paraphrasieren: Das Gesagte noch einmal wiedergeben, um sich rückzuversichern, auch alles richtig verstanden zu haben. Dabei so nah wie möglich an den Formulierungen des Gegenübers bleiben (Teilnehmer:in fühlt sich ernst genommen u. verstanden)
T: „Ja, genau. Das würde ich so eingrenzen. Das kommt zeitlich hin.“	
S: „Okay, waren Sie deshalb beim Arzt? Gibt es medizinische Befunde dafür?“	Aktives Zuhören, klären bzw. konkretisieren: führt dazu, dass die Teilnehmer:in weiter ins Detail geht / mehr Informationen teilt
T: „Also wegen den Rückenschmerzen war ich schon mal beim Arzt, aber da weiß ich eigentlich, woran es liegt. Einfach durch das viele Sitzen und die Arbeit am Computer. Manchmal nehme ich Schmerztabletten, die er mir verschrieben hat, wenn sie stärker werden oder der Kopf arg wehtut. Aber helfen wird langfristig nur mehr Bewegung. Das sehe ich auch ein.“	
S: „Okay, Sie nehmen also die verschriebenen Tabletten ein, wenn die Schmerzen zu stark werden und Sie wissen, dass Ihnen mehr Bewegung helfen kann. Darauf würde ich später weiter eingehen. Wenn Sie nun allgemein eine Stufe zwischen 1-10, schwach ist 1 und sehr stark bedeutet 10, wählen würden, wie würden Sie den Grad der Schmerzen einschätzen? Gerne für jeden Bereich extra bewerten, wenn Sie da unterschiedliche Schmerzgrade wahrnehmen sollten?“	Aktives Zuhören, paraphrasieren: Versuchen auf alles Gesagte einzugehen und anzuerkennen, was Teilnehmer:in äußert
T:	

„Ich würde sagen, in Bezug auf meine Schulter- und Nackenschmerzen, aber auch meine Rückenschmerzen ist es durchschnittlich eine 7. Bei den Kopfschmerzen ist es eine 6. Die Kopfschmerzen können zeitweise, an akuten Tagen, aber auch manchmal eine 7 oder 8 sein. Sehr selten.“	
S: „Okay. Das notiere ich hier auf meinem Zettel. Haben Sie derzeit weitere Beschwerden und Erkrankungen?“	Teilnehmer:in ab und an mit einbinden, was mitgeschrieben wird (mit einbeziehen)
T: „Nein, eigentlich keine. Wie gesagt, nur die Schmerzen und halt einfach das allgemeine Gefühl nicht fit zu sein und müde zu sein.“	
S: „Okay. Nehmen Sie denn derzeit regelmäßig Medikamente ein?“	
T: „Nein. Nur ab und an die Schmerztabletten. Aber wirklich selten. Da versuche ich drauf zu achten.“	
S: „Gut. Dann kreuze ich hier ein „Nein“ an. Haben Sie neben den Tabletten in der Vergangenheit etwas getan, dass die Beschwerden besser werden?“	
T: „Ja, also ab und an habe ich versucht wieder in meine alte Nordic-Walking-Gruppe einzusteigen, aber seit der Depression ist das irgendwie sehr schwer. Manchmal fühle ich mich so schlecht und erschöpft, dass ich es kaum schaffe, mich überhaupt zu bewegen oder morgens aus dem Bett zu kommen. Ich weiß, dass es mir helfen würde. Aber ich schaffe es einfach nicht, mich dafür aufzuraffen. Ich bin auch in einem Fitnessstudio angemeldet. Da war ich bislang nur 3 Mal. Häufiger habe ich es einfach nicht geschafft. Das ist schon sehr frustrierend.“	
S: „Okay. Das verstehe ich. Es sind tatsächlich typische Symptome einer Depression, dass Sie einen Antriebsmangel oder Müdigkeit spüren. Das heißt, Sie haben ab und an Nordic Walking gemacht und im Fitnessstudio trainiert? Was haben Sie dort trainiert?“	Empathie – Einfühlsames Verstehen & Informationen anbieten Aktives Zuhören, paraphrasieren und klären: Teilnehmer:in veranlassen sich ausführlicher zu äußern, mehr Informationen zu teilen. Offene Frage
T:	

„Genau. Nordic Walking mit meinen Freundinnen, ganz früher, so 2-3 Mal die Woche. Das war immer ein sehr guter und spaßiger Ausgleich. Im Fitness habe ich so ein Bauch, Beine, Po Workout gemacht. Ein bisschen an den Geräten. Da kenne ich ein paar Übungen. Ansonsten nur spazieren gehen. Ohne Stöcke.“	
S: „Das klingt ja toll. Und ich denke, das ist eine sehr gute Basis, zu der Sie zurückkehren bzw. auf der Sie aufbauen können. Sie haben ja sogar schon einiges an Trainingserfahrung gesammelt. „Was würden Sie sagen sind Ihre Erwartungen, die Sie an die STEP-Sporttherapie haben?“	positiv hervorheben was schon an Wissen und Erfahrung vorhanden ist
T: „Dass die Sporttherapie mir hilft, mich besser zu fühlen und mir einfach irgendwann wieder so gut geht wie früher.“	
S: „Da würde ich gern einmal genauer nachfragen. Wie haben Sie sich denn früher gefühlt?“	Aktives Zuhören, klären
T: „Besser und allgemein unbeschwerter. Leichter, vom Gewicht her und auch vom Gemüt.“	

3) Zielsetzung

Dialog (wörtliche Rede)	Hinweise/Anweisungen
S: „Okay. Und was würden Sie sagen, sind Ihre Ziele in der Sporttherapie? Was würden Sie gerne erreichen?“	Offene Frage
T: „Ich würde mich einfach gerne wieder wie mein altes Ich fühlen.“	
S: „Sie würden sich also gerne wieder so wie vorher fühlen. Was gehört denn da dazu? Wie würde sich das den in Zukunft anfühlen?“	Aktives Zuhören, paraphrasieren und klären
T: „Genau. Naja, dass ich keine Schmerzen mehr habe, mein Körper sich flexibler anfühlt, ich öfter wieder meine Freundinnen sehe und wieder regelmäßig in die Nordic Walking Gruppe gehe. Und, dass ich mich einfach allgemein wieder fitter fühle. Seelisch und körperlich. Ich war ein sehr positiver Mensch, habe viel gelacht und Freude an den Dingen verspürt. Das ist nun eben nicht mehr so. Deswegen wären	

das meine Ziele.“	
S: „Okay super, lassen Sie uns Ihre Ziele einzeln festhalten und versuchen Sie sie so konkret wie möglich zu formulieren. Wir machen das nacheinander, am besten in der Reihenfolge, in der Sie Ihre Ziele selbst auch priorisieren würden. Welches Ziel steht für Sie ganz oben?“	
T: „Keine Schmerzen mehr zu haben. Weder im Schulter-Nackebereich, noch am Rücken oder Kopf. Und danach, dass ich an Gewicht verliere und mich wieder mehr bewege.“	
S: „Okay, also oberste Priorität hat für Sie, dass die Schmerzen nachlassen. Bewegung hilft im Allgemeinen auch dabei, die Verspannungen zu lösen. Das heißt, wir sind da auf einem sehr guten Weg, das gemeinsam hinzubekommen.“	Aktives Zuhören, paraphrasieren; Mut zusprechen
T: „Ja, das klingt gut.“	
S: „Lassen Sie uns nun versuchen, Ihre Ziele zu konkretisieren und so zu formulieren, dass wir sie aufschreiben können. Also, welche Ziele haben Sie erreicht, wenn die Sporttherapie erfolgreich verlaufen ist?“	Ziele so formulieren lassen, als wären sie schon erreicht – nicht als Wunsch (<i>ich würde gerne</i> → ich werde)
T: „Wenn die Sporttherapie erfolgreich verlaufen ist, haben sich meine Schulter- und Nackenverspannungen verbessert (auf einer Skala von 1-10) von einer 7 auf eine 3. Ich fühle mich beweglich und fit, d.h. bspw., mir gelingt das Treppensteigen in den 4. Stock und ich atme intensiv und ruhig. Ich bewege mich regelmäßig, d.h. ich gehe 3 Kilometer spazieren und mein Rücken fühlt sich gesund und stark an. Ich nehme mind. 1 mal in der Woche an meiner Nordic Walking Gruppe teil.“	
S: „Sehr gut. Ich habe Ihre Ziele entsprechend mitgeschrieben. Fällt Ihnen noch etwas ein?“	
T: „Ja, ich gehe zur Arbeit und genieße mein Leben. Ich bin motiviert sozialen Aktivitäten nachzugehen.“	
S: „Würden Sie das noch einmal etwas konkretisieren, was genau heißt „Sie genießen Ihr Leben und sind motiviert sozialen Aktivitäten nachzugehen“. Finden Sie u.U. schon konkrete Beispiele an Aktivitäten, die Sie früher gerne gemacht haben, an denen Sie Freude hatten und denen Sie deswegen gerne	Aktives Zuhören, klären

wieder nachgehen wollen würden?“	
T: „Ja, gern. Das Leben genießen und wieder mehr unternehmen bedeutet für mich, dass ich meine Freundinnen wieder regelmäßig sehe. Das ist also mein Ziel: Ich sehe meine Freundinnen regelmäßig 1x die Woche, um mit ihnen bspw. ins Kino oder in eine Bar zu gehen oder gemeinsam zu kochen.	
S: „Gut, diese Ziele habe ich alle notiert. Wir können uns diese ja noch einmal gemeinsam ansehen.“ <i>[→ geht mit Patientin die Liste durch]</i> „Sieht die Liste so stimmig aus für Sie?“	
T: „Ja, genau das sind meine Ziele!“	
S: „Super. Gibt es denn noch etwas, was wir über Sie wissen sollten?“	
T: „Nein, im Moment fällt mir nichts ein.“	
S: „Dann vielen Dank für Ihre Offenheit! Als nächstes fahren wir mit den Tests fort. Wir schauen uns mal an, wo Sie gerade stehen und machen ein paar Übungen und Funktionstests, um Ihren Leistungsstand einzuschätzen.“	

4) Funktions- / Krafttests

Hinweise/Anweisungen
Langsames Sprechen beim Erklären von Anweisungen Erklärende Begründungen/ Informationen anbieten Positive Verstärkung (alles was gut klappt besonders hervorheben)

5) Terminvereinbarung und Abschluss

Dialog (wörtliche Rede)	Hinweise/Anweisungen
S: „Toll, nun haben Sie die Funktions- und Krafttests geschafft. Was hatten Sie für ein Gefühl während der Übungen?“	Bedürfnisbefriedigung, insb. nach Autonomie und Kompetenz: Anerkennung und Bestätigung der Bemühungen und Erfolge, TeilnehmerIn bestärken
T: „Hmmm, es war spannend, weil ich noch nie solche Übungen ausprobiert habe. Aber auch ein bisschen frustrierend, da ich einfach merke, wie schwach ich doch in vielen Bereichen bin. Und nun habe ich etwas Sorge, dass es sehr schwer für mich sein wird, fit zu werden und ich im Kurs nicht mitkomme.“	
S: „Da geht es Ihnen wie vielen weiteren Teilnehmenden zu Beginn. Die Tests dienen allerdings nur dazu zu schauen, wie Ihr aktueller Stand ist, um das Training ganz auf Sie anpassen zu können. Es ist ganz normal, dass Ihnen diese Übungen noch schwerfallen, weil ich im Test versuche Ihre Grenzen und Schwachpunkte zu finden. Außerdem sind unbekannte Übungen immer schwieriger. Im Training werden wir uns dann langsam an die Übungen herantasten und wir werden sicherstellen, dass jeder Teilnehmende gut mitkommt.“	Ängste nehmen, Mut zusprechen Erklärende Begründung Kompetenz fördern Vertrauen in die Fähigkeit des/ der Teilnehmer:in zeigen
T: „Na gut, dann bin ich ja beruhigt.“	
S: „Super, dann lassen Sie uns nun schauen, welche Termine für Sie infrage kommen. Wir vereinbaren 2 Termine pro Woche. Wann möchten Sie denn am liebsten trainieren?“	Autonomieförderung Wahlmöglichkeiten anbieten
T: „Sehr gerne immer am Dienstag ab 17:00 Uhr und Donnerstag ab 16:30 Uhr, wenn das irgendwie geht.“	
S: „Ich kann Ihnen einen freien Platz am Dienstag um 19:00 Uhr und Donnerstag um 16:30 anbieten! Grundsätzlich sind das feste Zeiten. Aber sollten Sie einmal einen anderen Termin haben oder krank sein, können Sie den Termin auch in einer Ausweichgruppe wahrnehmen. Geben Sie uns in diesem Fall bitte rechtzeitig Bescheid. Ich gebe Ihnen eine Liste mit den möglichen Ausweichterminen und unserer Telefonnummer mit und vermerke Ihre festen Trainingstermine zusätzlich.“	
T: „Okay, das klingt gut.“	

6) Verabschiedung

Dialog (wörtliche Rede)	Hinweise/Anweisungen
S: „Ich würde Ihnen jetzt noch kurz die Trainingsräume zeigen, dass Sie diese schon mal vor dem ersten Training gesehen haben.“ [→ Ortswechsel in Trainingsraum] „Vor ihrer Trainingszeit ziehen sie sich um und wir treffen uns dann pünktlich alle vor dem Trainingsraum hier.“	
T: „Okay, das werde ich versuchen. Also hier treffen wir uns dann beim nächsten Mal. Das versuche ich mir zu merken“	
S: „Super, dann sind wir hier heute fertig. Danke für's Mitmachen und für Ihre Offenheit. Wir senden Ihnen die gewählten Termine zusätzlich per E-Mail zu und dann sehen wir uns beim nächsten Mal. Ich freue mich schon auf unser erstes Training.“	
T: „Okay, super! Vielen Dank! Bis zum nächsten Mal.“	

Notierte Ziele

- Wenn die Sporttherapie erfolgreich verlaufen ist, haben sich meine Schulter- und Nackenverspannungen verbessert, von einer 7 auf eine 3 und mein Rücken fühlt sich gesund und stark an.
- Ich fühle mich beweglich und fit, d.h. bspw., mir gelingt das Treppensteigen in den 4. Stock und ich atme intensiv und ruhig.
- Ich bewege mich regelmäßig, d.h. ich gehe 3 Kilometer spazieren.
- Ich nehme mind. 1 mal in der Woche an meiner Nordic Walking Gruppe teil.
- Ich sehe meine Freundinnen regelmäßig 1 mal die Woche, um mit ihnen bspw. ins Kino oder in eine Bar zu gehen oder gemeinsam zu kochen.

Checkliste zum Abschluss

- [] Eintragung der Trainingsempfehlungen im Testungsbogen
- [] Erstellung des Trainingsplans
- [] Termin für nächstes Training vereinbart?