# Leitfaden sporttherapeutische Fachberatung


Ablauf der Fachberatung im Überblick ..... 2
Ziel der Fachberatung ..... 2
Ablauf des Einsteuerungsprozesses von Betroffenen ..... 2
Beratungsfokus ..... 2
Technische Voraussetzungen: Digitales Beratungsgespräch ..... 3
Qualitätssicherungsbogen ..... 3
Erstkontakt zur Terminvereinbarung ..... 4
Einstieg Fachberatungsgespräch ..... 4
Sportangebote vorstellen ..... 5
Sporttauglichkeit prüfen ..... 5
Einschlussdiagnosen STEP ..... 6
Ausschlussdiagnosen STEP ..... 7
Orientierungshilfe zur Erhebung der psychischen Gesundheit ..... 7
Psychotherapeutische Sprechstunde und Krisenmanagement ..... 8
STEP und Psychotherapie ..... 8
Ablauf STEP ..... 9
Besonderheiten bei Selbstzahlern und Anträgen auf Kostenübernahme ..... 10
Verfahren: Antrag auf Kostenübernahme (AKÜ) ..... 10
E-Mail Termin-Vorschlag ..... 12
Anlage Infomaterial ..... 12
E-Mail Terminbestätigung ..... 13



© ZEGD Zentrum für emotionale Gesundheit Deutschland GmbH

## Ablauf der Fachberatung im Überblick

| Phase | Maßnahmen | Tools & Hinweise | Check |
|---|---|---|---|
| **Erstkontakt** | a) Interessent:in aus Ihrem Zentrum | | |
| | 1. gemeinsam Kontaktformular ausfüllen | Sie erhalten keine Mail:<br>KK mit eigenem Fallmanagement-Team beraten selbst → Beratung endet hier für Sie | |
| | | Sie erhalten eine Mail: Sie übernehmen die Beratung → weiter mit Schritt 2 | |
| | b) Interessent:in kommen über das Kontaktformular der ZEGD | | |
| | 2. Beratungstermin vereinbaren | telefonisch oder E-Mail (E-Mail Vorlage und Anhang Infomaterial) | |
| | 3. Terminbestätigung verschicken | Terminbestätigung Vorlage | |
| **Vorbereitung** | 4. Technik prüfen | Kamera, Mikrofon, PDF-Reader | |
| | 5. Meeting Link & Einwahldaten verschicken | bis spätestens 10 min. vor Meeting | |
| **Fachberatung Teil 1**<br><br>Anlage 2 | 6. Begrüßung & Austausch | Anlass & sportliche Erfahrung klären | |
| | 7. Informationsvermittlung | Sport ist gut für die psychische Gesundheit | |
| | 8. Erfragen: Therapiezentrum oder online | s. Standortkarte; online nur, wenn nicht anders möglich | |
| | 9. Sporttauglichkeit prüfen | PAR-Q-Fragebogen | |
| **Fachberatung Teil 2** | a) bei eingebundener KK versichert | | |
| | 10. zu STEP beraten, dann ggf. Alternativen aufzeigen<br>(Sportangebote bei PST, MindFit) | Eignungsscreening (Diagnose, PAR-Q, Ausschlusskriterien, laufende Behandlung?) → Anlage 3 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Ablauf und Inhalte erläutern → Anlage 4 | |
| | | Eingangsassessment Psychotherapeut:in über IVM-Portal buchen | |
| | b) nicht bei eingebundener KK versichert oder fehlende Diagnose für STEP | | |
| | 10. zu Angeboten unter Anleitung von PST beraten | über Kompetenz der PST informieren und Programmoptionen unter deren Anleitung aufzeigen → Anlage 2 | |
| | | Möglichkeit aufzeigen: STEP oder MindFit als Selbstzahleroption → Anlage 5 | |
| | | bei STEP als Selbstzahleroption: Teilnahmevereinbarung herausgeben und Besonderheiten beachten → Anlage 5 | |
| | c) bei privater KK oder Beihilfe | | |
| | 10.1. zu STEP und Möglichkeit eines AKÜ beraten<br>10.2. Alternativen aufzeigen (Sportangebote bei PST, MindFit) Betroffenen zur Überbrückung der Wartezeit ein Angebot empfehlen | Diagnosescreening → Anlage 5 | |
| | | AKÜ und erforderliche Dokumente gemeinsam besprechen | |
| | | Teilnahmeerklärung und Konsiliarbericht herausgeben und über Erfordernis einer ärztlichen Dringlichkeitsbescheinigung informieren | |
| | d) nicht für Sportangebote geeignet / akute schwere psychische Probleme | | |
| | 10. auf Psychotherapeutische Sprechstunde verweisen | Telefonnummer: 116117; Website: www.116117.de; App: 116117.app → Anlage 3 | |
| **Fachberatung Teil 3** | 11. Beginn des Sportangebots und Termine festlegen | bei STEP und MindFit Termin zur Sporteingangstestung buchen | |
| **Nachbereitung** | 12. Qualitätssicherungsbogen ausfüllen | obligatorisch nach jedem Kontakt mit Interessent:in | |

*KK = Krankenkasse; PST = psychologische:r Sporttherapeut:in*

© ZEGD Zentrum für emotionale Gesundheit Deutschland GmbH
∘ www.zegd.de ∘ kontakt@zegd.de

# Anlage 1: Allgemeine Informationen

## Ziel der Fachberatung

Ziel der Fachberatung ist es, Personen, die mit Hilfe von Sport und Bewegung ihre mentale Gesundheit stärken möchten, ein **geeignetes sport- / bewegungstherapeutisches Angebot unter Anleitung psychologischer Sporttherapeut:innen (PST)** zu vermitteln.

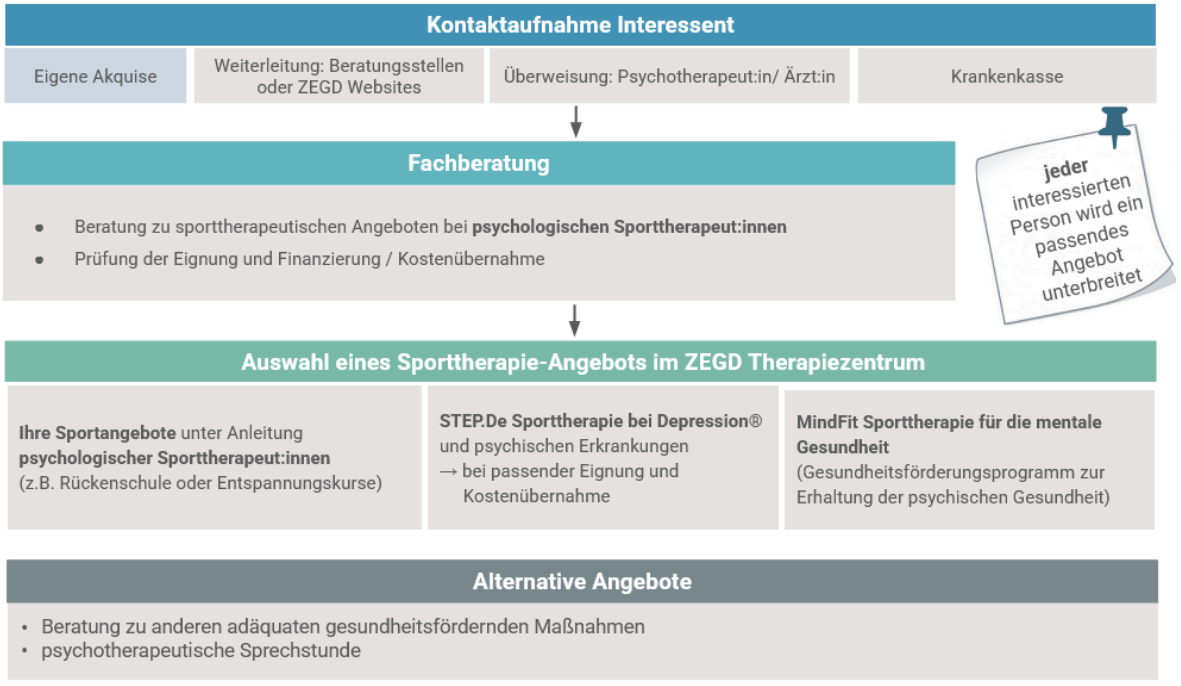
PST verfügen über die fachliche und psychologische Qualifikation, um Menschen mit psychischen Erkrankungen und Belastungen sporttherapeutisch zu begleiten und ein unterstützendes Umfeld zu schaffen.

Im Rahmen der Fachberatung wird gemeinsam mit der interessierten Person geprüft, welches Angebot am besten zu ihrer Situation passt – unter Berücksichtigung von:

- individueller Eignung
- ggf. vorliegenden Diagnosen
- persönlichen Wünschen und Zielen
- und den verfügbaren Finanzierungswegen (z. B. über Krankenkassen oder Selbstzahlung)

Kernziel der Fachberatung ist es, **jeder Person ein passendes Angebot zu machen**.

## Ablauf des Einsteuerungsprozesses von Betroffenen




## Beratungsfokus

Beginnen Sie die Fachberatung immer mit dem Ziel, der interessierten Person ein sporttherapeutisches Angebot **unter Anleitung psychologischer Sporttherapeut:innen (PST)** zu unterbreiten. Dieses Angebot steht im Zentrum der Versorgung in ZEGD-Therapiezentren

und ist grundsätzlich möglich – unabhängig von Diagnose oder Krankenkassenzugehörigkeit. Nur wenn eine Person

- bei einer eingebundenen Krankenkasse versichert ist,
- privat versichert oder beihilfeberechtigt ist oder
- zur Selbstzahlung bereit ist,

liegt der Fokus der Beratung auf dem STEP-Programm.

Angebote unter Anleitung von PST können entweder bestehende Angebote in Ihrem Zentrum sein (z.B. Rückenschule mit PST) oder aber ein speziell für die Bedürfnisse für Menschen mit psychischen Belastungen entwickeltes Gesundheitsförderungsprogramm wie MindFit.

In jedem Fall sollte **direkt mit einem Angebot begonnen werden**, damit eine qualifizierte Betreuung der interessierten Person gegeben ist.

## Technische Voraussetzungen: Digitales Beratungsgespräch

Sie benötigen einen Account bei einem zertifizierten Videodienstanbieter (z. B. ClickDoc Elvi) mit den Funktionen Bildschirm teilen und Dokumente gemeinsam betrachten / herunterladen / Whiteboard o. Ä.

Bitte stellen Sie sicher, dass Kamera und Mikrofon gut funktionieren (nutzen Sie z. B. die Test-Funktion des Videodienstanbieters) und dass Ihr Rechner alle benötigten Dokumente in den gängigen Formaten (MS Word, PDF) öffnen kann.

## Qualitätssicherungsbogen

Nach jedem Kontakt mit den Betroffenen (Erstkontakt, Terminvereinbarung, Beratungsgespräch, […] bis hin zur Einsteuerung in ein Angebot) ist der Qualitätssicherungbogen auszufüllen und der aktuelle Stand der Fachberatung anzugeben!

# Anlage 2: Gesprächsleitfäden Fachberatung

## Erstkontakt zur Terminvereinbarung

Wenn die interessierte Person bei der Vorstellung ihres Anliegens weitschweifig wird, unterbrechen Sie sie höflich, aber bestimmt. Verweisen Sie auf das Beratungsgespräch und das psychologische Eingangsassessment (nur bei STEP), in denen mehr Raum für ausführliche Schilderungen bleibt.

*"Ich freue mich, dass Sie sich für Sporttherapie für mentale Gesundheit interessieren. Heute haben wir leider nur kurz Zeit und ich würde gern einmal wissen, bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind. [...] Entschuldigung, ich muss Sie leider unterbrechen. Wie gesagt, haben wir heute leider keine Zeit für eine ausführliche Besprechung Ihrer Symptome, aber dafür werden Sie im Beratungsgespräch und/oder im ersten Gespräch mit dem:der Psychotherapeut:in genug Zeit haben."*

## Einstieg Fachberatungsgespräch

### Begrüßung

- Sich selbst als Berater:in (und ggf. die Einrichtung) kurz vorstellen
- Interessent:in wird gebeten, sich kurz vorzustellen: "Was führt Sie zu uns?"
- Falls Interessent:in dies noch nicht von selbst sagt, bitte nachfragen:

  ➔ "Gibt es einen konkreten Anlass / ein konkretes Problem, das Sie jetzt zu uns führt?"
  ➔ "Machen Sie bereits Sport oder waren Sie mal sportlich aktiv?"

### Ablauf skizzieren

*"Wir sprechen zunächst über die positiven Effekte von Sport auf die Psyche im Allgemeinen. Anschließend schauen wir uns Ihre individuellen Voraussetzungen an und prüfen, welches Angebot unter Anleitung von unseren psychologischen Sporttherapeut:innen am besten für Sie passen könnte. Haben Sie bis hierhin Fragen?"*

### Informationsvermittlung

*„Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich nachweislich positiv auf die psychische Gesundheit aus. Sie kann dabei helfen, Stress abzubauen, die Stimmung zu stabilisieren und die Fähigkeit zu stärken, mit alltäglichen Herausforderungen besser umzugehen.*

*In Studien konnte gezeigt werden, dass depressive Symptome und Ängste durch regelmäßige Bewegung deutlich reduziert werden können.*

*Sport und Bewegung fördern außerdem einen erholsameren Schlaf, unterstützen die emotionale Balance und tragen dazu bei, Ängste und Anspannungen zu reduzieren. Durch gezieltes Training können zudem das Selbstvertrauen und das allgemeine Wohlbefinden spürbar gesteigert werden."*

### Standortwahl

*"Haben Sie die Möglichkeit, zweimal pro Woche hier bei uns im Therapiezentrum an den Einheiten teilzunehmen? Alternativ gibt es weitere Standorte mit psychologischen*

*Sporttherapeut:innen (s. Standortkarte). "Eine Teilnahme über unser Online-Angebot empfehlen wir nur dann, wenn eine regelmäßige Teilnahme vor Ort nicht realisierbar ist."*

## Sportangebote vorstellen

*"Alle Angebote, die wir Ihnen vorstellen, finden unter der Anleitung psychologischer Sporttherapeut:innen statt. Unsere PST verfügen über besondere Kenntnisse im Umgang mit psychischen Belastungen und Erkrankungen. Dadurch können sie nicht nur sportliche Aktivität vermitteln, sondern auch ein unterstützendes, verständnisvolles Umfeld schaffen.*

*Das bedeutet: Unabhängig davon, ob Sie sich für ein strukturiertes Programm wie STEP, das gezielt auf bestimmte psychische Erkrankungen ausgerichtet ist, für das gesundheitsfördernde Angebot MindFit oder für eine Teilnahme an bestehenden Gruppen in unserem Zentrum entscheiden – Sie werden stets fachlich fundiert und psychologisch kompetent begleitet."*

## Sporttauglichkeit prüfen

Diese Fragen dienen der Ersteinschätzung der Sporttauglichkeit durch Selbstauskunft der interessierten Person.

| Bitte beantworten Sie einige Fragen zu Ihrer körperlichen Gesundheit (modifiziert nach Physical Activity Readiness Questionnaire PAR-Q). | |
|---|---|
| 1. Hat Ihnen jemals ein Arzt bzw. eine Ärztin gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" oder wurde Ihnen Bewegung nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen? | ❑ ja ❑ nein |
| 2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? | ❑ ja ❑ nein |
| 3. Falls Sie Schmerzen in der Brust hatten, wurde ausgeschlossen, dass diese Schmerzen mit dem Herzen oder Herz-Kreislauf-System zusammenhängen? | ❑ ja ❑ nein |
| 4. Haben Sie Probleme bei der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? | ❑ ja ❑ nein |
| 5. Ist Ihr Blutdruck erhöht? | ❑ ja ❑ nein<br>❑ weiß ich nicht |
| 6. Kennen Sie einen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten? Wenn ja, folgender Grund: _____ | ❑ ja ❑ nein |

Wenn eine der Fragen 1, 2, 4, 5 oder 6 mit "Ja" beantwortet wurde, bitten Sie die Person, dies ärztlich abklären zu lassen.

© ZEGD Zentrum für emotionale Gesundheit Deutschland GmbH
∘ www.zegd.de ∘ kontakt@zegd.de

# Anlage 3: Eignungsscreening STEP

Die Kosten des STEP-Programms werden durch eingebundene Krankenkassen übernommen. Eine Teilnahme an STEP über Rehasportverordnung ist nicht möglich

## Einleitung Eignungsscreening

*"STEP ist ein strukturiertes Sporttherapie-Programm, das speziell für Menschen mit bestimmten psychischen Erkrankungen entwickelt wurde. Es kombiniert gezielte körperliche Aktivität mit psychologischer Begleitung und richtet sich an Personen, bei denen bestimmte Diagnosen vorliegen. Mit den folgenden Fragen möchte ich prüfen, ob STEP potentiell für Sie geeignet sein könnten. Ich werde jedoch nur ein erstes Screening vornehmen, die genaue Diagnose stellt ein:e zertifizierte STEP-Psychotherapeut:in im psychologischen Eingangsassessment. Sind Sie damit einverstanden?"*

## Einschlussdiagnosen STEP

- **Leichte oder mittelgradige depressive Störung (F32.0 bzw. F32.1)** - aktuell erstmals leichte oder mittelgradige depressive Episode (Hauptsymptome: Niedergeschlagenheit, Freud- und Interessenverlust, Antriebsstörung)
- **Rezidivierende depressive Störung, ggw. leicht oder mittelgradig (F33.0 bzw. F33.1)** - eine wiederkehrende Störung, bei der in der Vergangenheit bereits depressive Episoden auftraten
- **Dysthymie (F34.1)** - eine lang anhaltende depressive Verstimmung über mindestens zwei Jahre (die depressiven Symptome sind dabei oft weniger stark ausgeprägt, als bei F32 oder F33)
- **Angst und depressive Störung gemischt (F41.2)** - neben depressiven Symptomen liegen auch ähnlich starke Angstsymptome vor
- **Anpassungsstörung (F43.2)** - eine psychische Reaktion auf eine belastende Lebenssituation oder entscheidende Lebensveränderung (oft stehen depressive Symptome im Vordergrund, es können aber auch übermäßige Angst oder Wut vorliegen)
- **Sonstige Reaktion auf schwere Belastung (F43.8 oder F43.9)** - eine psychische Reaktion auf eine belastende Lebenssituation oder entscheidende Lebensveränderung (wenn die Kriterien für eine Anpassungsstörung nicht erfüllt sind, aber trotzdem vergleichbare Symptome vorliegen)
- **Neurasthenie (F48.0)** - eine psychische Störung, die durch anhaltende Erschöpfung und Schwäche gekennzeichnet ist (nach nur geringer körperlicher oder geistiger Anstrengung)

Für folgende weitere psychische Diagnosen besteht Evidenz für Sport und das STEP-Programm. Einzelne Krankenkassen übernehmen die Kosten bislang jedoch nicht. Details entnehmen Sie der Teilnahmevereinbarung mit der Versorgungsmanagement-Firma.

- **Schwere depressive Störung (F32.2)** - aktuell erstmals schwere depressive Episode (Hauptsymptome: Niedergeschlagenheit, Freud- und Interessenverlust, Antriebsstörung)

- **Rezidivierende depressive Störung, ggw. schwer (F33.2)** - eine wiederkehrende Störung, bei der in der Vergangenheit bereits depressive Episoden auftraten
- **Agoraphobie (F40.0)** - Charakteristisch ist die Angst vor und Vermeidung von Situationen, in denen eine Flucht schwierig oder sehr peinlich wäre (zB. Menschenmengen, ÖPNV, Geschäfte)
- **Panikstörung (F41.0)** - eine Störung mit wiederkehrenden starken Panikattacken, die sich nicht auf eine spezifische Situation beziehen
- **Posttraumatische Belastungsstörung (F43.1)** - die Störung entwickelt sich in Reaktion auf ein traumatisierendes Ereignis und ist durch sich aufdrängende Gedanken, Flashbacks oder erhöhte Wachsamkeit/Schreckhaftigkeit gekennzeichnet
- **Nichtorganische Insomnie (F51.0)** - Einschlaf-/Durchschlafstörungen oder Früherwachen über einen längeren Zeitraum in einem Ausmaß, das deutlichen Leidensdruck verursacht

## Ausschlussdiagnosen STEP

STEP ist nicht geeignet für Personen, bei denen…

- aktuell eine Alkohol- oder Drogenabhängigkeit im Vordergrund steht
- aktuell eine Dauermedikation mit Benzodiazepinen (länger als 7 Tage) vorliegt
- eine Einnahme von Neuroleptika/Trizyklika in hoher Dosierung besteht
- eine Einstufung in Pflegegrad 3 – 5 vorhanden ist
- ein gesetzliches Betreuungsverhältnis vorliegt

## Orientierungshilfe zur Erhebung der psychischen Gesundheit

| Fragen zu Erkrankungen, Behandlungen und Medikamenten. | | Falls ja, welche? |
|---|---|---|
| 1. Sind Sie derzeit in medizinischer Behandlung oder leiden Sie an einer chronischen körperlichen Krankheit? | ❑ ja<br>❑ nein | |
| 2. Denken Sie, dass bei Ihnen eine psychische Erkrankung vorliegt? | ❑ ja<br>❑ nein | |
| 3. Wurde bei Ihnen bereits eine psychische Erkrankung (z.B. Depression, Angststörung, Schlafstörung) diagnostiziert? | ❑ ja<br>❑ nein | |
| 4. Sind Sie aktuell in psychotherapeutischer Behandlung? | ❑ ja<br>❑ nein | |
| 5. Liegt bei Ihnen ein Pflegegrad der Stufe 3 - 5 vor? | ❑ ja<br>❑ nein | |
| 6. Befinden Sie sich in einem gesetzlichen Betreuungsverhältnis? | ❑ ja<br>❑ nein | |
| 7. Liegt bei Ihnen eine akute Alkohol- oder Drogenabhängigkeit vor? | ❑ ja<br>❑ nein | |
| 8. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein? | Falls ja, welche? (Name und Dosierung des Medikaments) | |
| ❑ Medikamente bei psychischen Symptomen (z. B. | | |

| | |
|---|---|
| Antidepressiva, Beruhigungsmittel<br>→ wichtig: hohe Dosierung von Benzodiazepinen, Trizyklika oder Neuroleptika gelten als Ausschluss. Falls Person keine genaue Auskunft über Stoffklasse geben kann, wird dies im psychologischen Erstgespräch geprüft) | |

## Psychotherapeutische Sprechstunde und Krisenmanagement

Ist eine Person nicht für STEP oder andere Angebote unter Anleitung von PST geeignet, bspw. aufgrund fehlender Sporttauglichkeit oder einer tiefergehenden psychischen Erkrankung, die nicht durch das STEP-Programm abgedeckt wird, verweisen Sie bitte auf die psychotherapeutische Sprechstunde.

Psychotherapeut:innen, mit Genehmigung einer Kassenärztlichen Vereinigung, sind befugt und verpflichtet, psychotherapeutische Sprechstunden anzubieten. Dies ermöglicht einen niedrigschwelligen Zugang der Betroffene zur ambulanten Versorgung und bei Bedarf eine Überweisung zu weiterer fachlicher Hilfe. Versicherte können sich direkt an Therapeut:innen oder an die Terminservicestelle (TSS) der jeweiligen Kassenärztlichen Vereinigung wenden, die unter der bundesweit einheitlichen **Telefonnummer 116117** täglich rund um die Uhr telefonisch erreichbar sein müssen sowie zusätzlich auch digital über die **Internetseite www.116117.de** oder über die **App 116117.app** verfügbar sind.

Bei psychischen Krisen (z.B. Suizidalität), befolgen Sie sich bitte den Leitfaden für Krisenmanagement und wenden Sie sich im akuten Fall an die 112, um schnelle Hilfe zu erhalten.

## STEP und Psychotherapie

Eine gleichzeitige oder vorherige stationäre Rehabilitation, auch im psychiatrischen Bereich, gilt nicht als Ausschlusskriterium. Nach der Teilnahme am STEP-Programm ist die Inanspruchnahme einer zusätzlichen Psychotherapie grundsätzlich weiterhin möglich.

Falls eine laufende Psychotherapie besteht, schließen die meisten eingebundenen Krankenkassen eine zusätzliche Behandlung mit der STEP-Sporttherapie aus. Beraten Sie entsprechend bitte zu alternativen Angeboten unter Anleitung von PST. Versicherte können auch direkt bei ihrer Krankenkasse nachfragen, ob eine Teilnahme an STEP möglich ist und in diesem Fall die Begleitung durch STEP-Psychotherapeut:innen (inkl. entsprechender Gebühren) entfallen kann. In diesem Fall muss eine Bescheinigung des:der behandelnden Psychotherapeut:in bis zum Beginn der Therapie vorgelegt werden.

## Anlage 4: Programmablauf

Nachdem Sie gemeinsam ein passendes Angebot ausgewählt haben, erläutern Sie das weitere Vorgehen. Stellen Sie zunächst das Programm im Detail vor und legen Sie anschließend gemeinsam Termine fest für:

- psychotherapeutisches Eingangsassessment (STEP)
- Sporteingangstestung (STEP und MindFit)
- Starttermin und Trainingszeiten (alle Programme)

### Ablauf STEP

Beim psychotherapeutischen Eingangsassessment wird den Betroffenen ein Konsiliarbericht ausgehändigt, welcher durch ein:e Ärzt:in ausgefüllt und vor Beginn der STEP-Sporttherapie vorgelegt werden muss.

### Ablauf MindFit

© ZEGD Zentrum für emotionale Gesundheit Deutschland GmbH
∘ www.zegd.de ∘ kontakt@zegd.de

# Anlage 5: Antrag auf Kostenübernahme und Selbstzahlung für STEP

## Besonderheiten bei Selbstzahlern und Anträgen auf Kostenübernahme

Es gilt derselbe Behandlungsablauf wie für Versicherte von eingebundenen Krankenkassen, mit folgenden Ausnahmen:

- Die Einsteuerung in STEP von Versicherten nicht selektivvertraglich eingebundener Krankenkassen, privat Versicherten und Selbstzahler:innen erfolgt ausschließlich über die ZEGD.
- Die Teilnahmeerklärung (siehe Lizenzvertrag Anlage 5b) wird in der Fachberatung und nicht von den Psychotherapeut:innen ausgefüllt und an die ZEGD (kontakt@zegd.de) geschickt.
- Für die Terminbuchung und Abrechnung ist direkt der Leistungserbringer, nicht die Versorgungsmanagement-Firma verantwortlich.
- Es gilt die Gebührenordnung der ZEGD (siehe Lizenzvertrag Anlage 5b).
- Die Teilnahmedokumentation erfolgt über die Anlage 5c des Lizenzvertrages und nicht über das Portal der Versorgungsmanagement-Firma.

## Verfahren: Antrag auf Kostenübernahme (AKÜ)

Anträge auf Kostenübernahme sind grundsätzlich möglich, wenn Interessierte bei einer nicht selektivvertraglich eingebundenen Krankenkasse versichert sind. Aufgrund des hohen Aufwands und einer geringen Erfolgsquote bei den gesetzlichen Krankenkassen, empfehlen wir in den meisten Fällen eine Einsteuerung in ein alternatives Angebot unter Anleitung PST.

Eine ausdrückliche Empfehlung zur Antragstellung geben wir hingegen bei Privatversicherten oder beihilfeberechtigten Personen.

Wenn Betroffene einen AKÜ stellen möchten, gehen Sie bitte folgendermaßen vor:

1. **Einleitung des Gesprächs**

*„Für den Antrag auf Kostenübernahme muss eine passende Diagnose oder eine Verdachtsdiagnose vorliegen. Dafür werde ich Ihnen gleich ein paar Fragen stellen. Ich stelle damit keine offizielle Diagnose, sondern wir können gemeinsam einschätzen, ob eine ausreichende Grundlage für den Antrag besteht. Ich unterstütze Sie technisch bei der Antragsstellung – für den Inhalt tragen Sie selbst die Verantwortung.“*

2. **Prüfung vorhandener Diagnosen**
   a) Liegt bereits eine (Verdachts-)Diagnose durch ein:e Ärzt:in / Psychotherapeut:in vor?
   b) Abgleich mit Einschlussdiagnosen für STEP

3. **Screening bei fehlender Diagnose**
   a) Screening auf leichte depressive Episode Verdachtsdiagnose F32.0 eintragen
      → „Fühlen Sie sich in letzter Zeit traurig und niedergeschlagen?“

→ „Haben Sie das Interesse oder die Freude an Dingen verloren, die Ihnen früher Spaß gemacht haben?

→ „Fühlen Sie sich antriebslos oder erschöpft?“

➔ Wenn eine dieser Fragen mit “Ja” beantwortet wird, kann als Verdachtsdiagnose eine leichte depressive Episode ( F32.0) eintragen werden. Ansonsten weiter mit b

b) Screening auf Anpassungsstörung

→ “Haben Sie in den letzten 6 Monaten eine schwere Belastung erlebt, z. B. den Tod einer geliebten Person, einen Jobverlust oder eine sonstige Belastung?”

→ “Fühlen Sie sich seit diesem Ereignis oft außergewöhnlich traurig/depressiv, übermäßig ängstlich, wütend, verbittert?”

➔ Wenn eine der Fragen mit “Ja” beantwortet wurde, kann als Verdachtsdiagnose die Anpassungsstörung (F43.2) eingetragen werden.

**3. AKÜ gemeinsam vorbereiten**

AKÜ vor Ort gemeinsam durchgehen oder im Videodienstanbieter gemeinsam bearbeiten (über Screensharing).

➔ Kopfzeile + Antrag auf Seite 2 ausfüllen, andere Seiten erläutern
➔ Als (Verdachts)-Diagnose eine der für STEP geeigneten Diagnosen angeben
➔ Dokument an Interessierte:n aushändigen oder online herunterladen lassen
➔ Person schickt Antrag an ihre Krankenkasse, fünfte Seite Abtretungs-/ Einverständniserklärung für Leistungserbringer) wird außerdem an Sportzentrum geschickt

**4. Ärztliche Dringlichkeitsbescheinigung**

Erklären Sie der Person, dass Sie bei Antragstellung auf Kostenübernahme die ärztliche Dringlichkeitsbescheinigung eine:r (Haus-)ärzt:in ausfüllen lassen muss. Bei dieser Gelegenheit kann auch die ärztliche Bescheinigung (z.B. Konsiliarbericht) ausgefüllt werden. Diese wird erst relevant, wenn die Kostenübernahme bewilligt wird, aber so kann ein weiterer ärztlicher Termin vermieden werden. Die ärztliche Bescheinigung muss spätestens zur ersten Sporttherapieeinheit vorliegen.

**5. Teilnahmeerklärung**

Die Teilnahmeerklärung aushändigen und ausfüllen lassen. Bei ausstehender Bewilligung des AKÜ können Termine nach Bewilligung vergeben werden.

## Anlage 6: Vorlagen und Dokumente

### E-Mail Termin-Vorschlag

**Guten Tag Frau/Herr [Nachname],**

vielen Dank für Ihr Interesse an unserem Sportangebot! Es ist ein bedeutender Schritt, sich aktiv um das eigene Wohlbefinden und die emotionale Gesundheit zu kümmern – und wir freuen uns, Sie dabei zu unterstützen.

Wir sind ein von der ZEGD zertifiziertes Therapiezentrum und helfen Ihnen gerne dabei, das für Sie passende (Sport-)Programm unter Anleitung von qualifizierten **psychologischen Sporttherapeut:innen** zu finden.

Gerne beraten wir Sie in einem **kostenlosen und unverbindlichen Gespräch**, welches Angebot am besten zu Ihren Bedürfnissen passt.

Wir schlagen Ihnen die folgenden Termine vor:

- 1
- 2

**Ihr nächster Schritt:**

Um einen Beratungstermin zu vereinbaren, können Sie:

- **Anrufen:** Unter **XXX** (erreichbar [*Tage und Uhrzeiten einfügen*])
- **Antworten:** Schreiben Sie uns einfach direkt auf diese E-Mail zurück.

Sie finden im Anhang außerdem Informationen zum Thema Sport für die psychische Gesundheit. Lesen Sie sich diese in Vorbereitung auf das Beratungsgespräch gerne durch.

**Denken Sie daran:** Der erste Schritt ist oft der schwerste, aber er markiert den Beginn einer positiven Veränderung. Wir sind an Ihrer Seite, um Sie auf diesem Weg zu begleiten.

Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung!

Herzliche Grüße,

**XXX**

### Anlage Infomaterial

- Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression: Patienteninformation
- wenn bei teilnehmender Krankenkasse versichert oder Wunsch nach Selbstzahlung: Informationsblatt STEP für Betroffene und Fachpersonal
- Informationsblatt MindFit für Betroffene und Fachpersonal

## E-Mail Terminbestätigung

Hallo _____,

gerne bestätige ich Ihnen den Beratungstermin am __ . __ . ____ um __ : __ Uhr bei einem:einer Fachberater:in.

Das Gespräch findet:

☐ vor Ort statt: _____ (Adresse)

☐ digital statt:

*Die Zugangsdaten für den zertifizierten und datenschutzsicheren Videodienstanbieter bekommen Sie in einer separaten E-Mail zugeschickt - spätestens 10 Minuten vor dem Termin. Für die Videosprechstunde benötigen Sie einen Computer mit Audio- und Videofunktionen. Nutzen Sie einen sicheren Browser (z.B. Google Chrome). Außerdem benötigen Sie einen PDF-Reader, denn während des Gesprächs werden Sie Dokumente im PDF-Format herunterladen.*

Sollten Ihnen trainingsrelevante ärztliche Befunde vorliegen, können wir diese gerne direkt im Termin besprechen.

Herzliche Grüße

**XXX**

© ZEGD Zentrum für emotionale Gesundheit Deutschland GmbH
∘ www.zegd.de ∘ kontakt@zegd.de