



## **Leitfaden Prävention**

Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V

## **Leitfaden Prävention**

in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI



Dieser Band enthält den **Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V** und nach Seite 135 den **Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI**.

## **Impressum**

### **Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V**

Herausgeber:  
GKV-Spitzenverband  
Reinhardtstr. 28  
10117 Berlin

Verantwortlich: Referat Prävention, Dr. Volker Wanek, Karin Schreiner-Kürten

Gestaltung: BBGK Berliner Botschaft, Gesellschaft für Kommunikation mbH  
Fotonachweis: Titelseite, von links: Tobias Vollmer <http://tobiasvollmer.de>,  
Medizinfotografie Hamburg, Sebastian Schupfner [www.schupfner.com](http://www.schupfner.com),  
contrastwerkstatt – Fotolia.com  
Stand: August 2018

### **An der Erstellung des Leitfadens waren beteiligt: Verbände der Krankenkassen auf Bundesebene**



AOK-Bundesverband, Berlin  
BKK Dachverband, Berlin  
IKK e. V., Berlin  
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG), Kassel  
Knappschaft, Bochum  
Verband der Ersatzkassen e. V., Berlin

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten.

Der GKV-Spitzenverband ist der Spitzenverband Bund der Krankenkassen nach § 217a des Fünften Buches Sozialgesetzbuch (SGB V). Er ist zugleich der Spitzenverband Bund der Pflegekassen nach § 53 SGB XI. Der GKV-Spitzenverband ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Selbstverwaltung. Name, Logo und Reflexstreifen sind geschützte Markenzeichen des GKV-Spitzenverbandes.

Bestellnummer 2018-005

# **Leitfaden Prävention**

Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V  
zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V  
vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 1. Oktober 2018

**In Zusammenarbeit mit den Verbänden der Krankenkassen auf Bundesebene**

# Inhalt

---

|       |                                                                                             |    |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.    | Präambel .....                                                                              | 6  |
| 2.    | Grundlagen .....                                                                            | 8  |
| 2.1   | Gesetzliche Regelungen .....                                                                | 8  |
| 2.2   | Übergreifende Qualitätssicherung .....                                                      | 13 |
| 3.    | Präventions- und Gesundheitsförderungsziele der GKV 2019-24 .....                           | 15 |
| 3.1   | Ziele für die Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten .....                     | 17 |
| 3.2   | Ziele für die betriebliche Gesundheitsförderung .....                                       | 17 |
| 4.    | Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten nach § 20a SGB V .....                  | 19 |
| 4.1   | Gesetzliche Grundlagen .....                                                                | 19 |
| 4.2   | Grundverständnis .....                                                                      | 22 |
| 4.3   | Der lebensweltbezogene Gesundheitsförderungsprozess .....                                   | 25 |
| 4.4   | Leistungsarten, Förderkriterien und Ausschlusskriterien .....                               | 29 |
| 4.5   | Gesundheitsförderung und Prävention in der Kommune .....                                    | 31 |
| 4.5.1 | Grundsätze und Ziele .....                                                                  | 31 |
| 4.5.2 | Qualitätskriterien für die Umsetzung von Gesundheitsförderung in Kommunen .....             | 32 |
| 4.5.3 | Spezielle Förderkriterien für Gesundheitsförderung und Prävention<br>in der Kommune .....   | 35 |
| 4.5.4 | Besondere Zielgruppen in der Lebenswelt Kommune .....                                       | 35 |
| 4.6   | Gesundheitsfördernde Kindertagesstätte .....                                                | 40 |
| 4.6.1 | Ziele von Gesundheitsförderung in Kitas .....                                               | 40 |
| 4.6.2 | Umsetzung von Gesundheitsförderung in Kitas .....                                           | 41 |
| 4.6.3 | Spezielle Förderkriterien für Leistungen in Kitas .....                                     | 42 |
| 4.7   | Gesundheitsfördernde Schule .....                                                           | 43 |
| 4.7.1 | Ziele von Gesundheitsförderung in Schulen .....                                             | 43 |
| 4.7.2 | Umsetzung von Gesundheitsförderung in Schulen .....                                         | 44 |
| 4.7.3 | Spezielle Förderkriterien für Leistungen in Schulen .....                                   | 47 |
| 5.    | Leistungen zur individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V .. | 48 |
| 5.1   | Gesetzliche Grundlagen .....                                                                | 48 |
| 5.2   | Grundverständnis .....                                                                      | 48 |
| 5.3   | Handlungsfelderübergreifende Förderkriterien .....                                          | 52 |
| 5.4   | Handlungsfelder .....                                                                       | 59 |
| 5.4.1 | Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten .....                                                   | 59 |
| 5.4.2 | Handlungsfeld Ernährung .....                                                               | 68 |
| 5.4.3 | Handlungsfeld Stressmanagement .....                                                        | 75 |
| 5.4.4 | Handlungsfeld Suchtmittelkonsum .....                                                       | 83 |

|       |                                                                                                                                                                                    |     |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 6.    | Betriebliche Gesundheitsförderung nach § 20b SGB V . . . . .                                                                                                                       | 89  |
| 6.1   | Gesetzliche Grundlagen . . . . .                                                                                                                                                   | 89  |
| 6.2   | Grundverständnis . . . . .                                                                                                                                                         | 91  |
| 6.3   | Der betriebliche Gesundheitsförderungsprozess . . . . .                                                                                                                            | 94  |
| 6.4   | Leistungsarten und Förderkriterien . . . . .                                                                                                                                       | 98  |
| 6.5   | Betriebliche Gesundheitsförderung als Teil des betrieblichen<br>Gesundheitsmanagements . . . . .                                                                                   | 99  |
| 6.6   | Betriebliche Gesundheitsförderung in Klein- und Kleinstbetrieben . . . . .                                                                                                         | 103 |
| 6.7   | Handlungsfelder . . . . .                                                                                                                                                          | 104 |
| 6.7.1 | Handlungsfeld Beratung zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung . . . . .                                                                                                     | 106 |
| 6.7.2 | Handlungsfeld Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil . . . . .                                                                                                            | 119 |
| 6.7.3 | Handlungsfeld Überbetriebliche Vernetzung und Beratung . . . . .                                                                                                                   | 122 |
| 7.    | Anhang . . . . .                                                                                                                                                                   | 125 |
| 7.1   | Berührungspunkte von Leistungen nach § 20a SGB V zu gesetzlichen<br>Zuständigkeiten und Leistungen anderer Träger für besondere Zielgruppen<br>in der Lebenswelt Kommune . . . . . | 125 |
| 7.2   | Präventionsempfehlung . . . . .                                                                                                                                                    | 128 |
| 7.3   | Arbeitgebergeförderte Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen . . . . .                                                                                                    | 129 |
| 7.4   | Musterformulare . . . . .                                                                                                                                                          | 130 |
| 7.5   | Perzentile für den Body-Mass-Index von Mädchen und Jungen . . . . .                                                                                                                | 134 |

## Abbildungsverzeichnis

|          |                                                                                                               |     |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Abb. 1:  | Rechtsnatur, Ziele und Gliederung der Leistungen der Krankenkassen –<br>nach § 20 SGB V . . . . .             | 12  |
| Abb. 2:  | Primärprävention und Gesundheitsförderung in Lebenswelten . . . . .                                           | 25  |
| Abb. 3:  | Der lebensweltbezogene Gesundheitsförderungsprozess . . . . .                                                 | 28  |
| Abb. 4:  | Handlungsfelder und Präventionsprinzipien der individuellen<br>verhaltensbezogenen Primärprävention . . . . . | 50  |
| Abb. 5:  | Voraussetzungen für die Anbieterqualifikation . . . . .                                                       | 54  |
| Abb. 6:  | Gliederung des Handlungsfeldes Stressmanagement . . . . .                                                     | 76  |
| Abb. 7:  | Der betriebliche Gesundheitsförderungsprozess . . . . .                                                       | 95  |
| Abb. 8:  | Gesundheit in der Arbeitswelt (nur gesetzlich geregelte Bereiche) . . . . .                                   | 100 |
| Abb. 9:  | Handlungsfelder und Präventionsprinzipien in der<br>betrieblichen Gesundheitsförderung . . . . .              | 105 |
| Abb. 10: | Beratung zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung (Themen) . . . . .                                     | 106 |

# 1. Präambel

---

Für die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) sind der Schutz vor Krankheiten und die Förderung der Gesundheit unverzichtbare Aufgaben, um Lebensqualität und Leistungsfähigkeit ihrer Versicherten unabhängig von Geschlecht und sozialer Stellung langfristig zu erhalten und ihnen ein gesundes Altern zu ermöglichen. Der Wandel des Krankheitsspektrums zu den chronisch-degenerativen Erkrankungen, der demografische Alterungsprozess und die sich verändernden Anforderungen in der Arbeitswelt machen eine Intensivierung vorbeugender, auf die Minderung gesundheitlicher Belastungen und die Stärkung gesundheitlicher Potenziale und Ressourcen gerichteter Strategien und Interventionen erforderlich. Da Krankheiten und ihre Risikofaktoren in der Bevölkerung sozial ungleich verteilt sind, ist gerade Versicherten in sozial benachteiligter Lage hierbei ein besonderes Augenmerk zu widmen. Dies gilt umso mehr, als gerade diese Versicherten präventive Angebote mit Kommstruktur nach aller Erfahrung nur unterproportional nutzen.

Mit diesem Leitfaden legt der GKV-Spitzenverband Handlungsfelder und Kriterien für die Leistungen der Krankenkassen in der Primärprävention und Gesundheitsförderung nach den §§ 20, 20a und 20b des Fünften Buches des Sozialgesetzbuches (SGB V) vor, die für die Leistungserbringung vor Ort verbindlich gelten. Der Leitfaden bildet die Grundlage für die Förderung bzw. Bezuschussung von Maßnahmen, die Versicherte dabei unterstützen, Krankheitsrisiken möglichst frühzeitig vorzubeugen und ihre gesundheitlichen Potenziale und Ressourcen zu stärken. Maßnahmen, die nicht den in diesem Leitfaden dargestellten Handlungsfeldern und Kriterien entsprechen, dürfen von den Krankenkassen nicht im Rahmen von §§ 20, 20a und 20b SGB V durchgeführt oder gefördert werden. In Zweifelsfällen können die jeweiligen Aufsichtsbehörden eingeschaltet werden.

Seit der erstmaligen Verabschiedung der „Gemeinsamen und einheitlichen Handlungsfelder und Kriterien“ zur Umsetzung der Primärprävention und betrieblichen Gesundheitsförderung am

21. Juni 2000 haben die Krankenkassen ihre Leistungen auf diesen Feldern erheblich ausgebaut. Der Leitfaden bildet seitdem das zentrale Instrument der Qualitätssicherung und -entwicklung. Die in der Praxis gewonnenen Erfahrungen sowie neue wissenschaftliche Erkenntnisse wurden und werden kontinuierlich integriert. Die Weiterentwicklung erfolgt unter Einbeziehung unabhängigen Sachverständes sowie des Sachverständes der Menschen mit Behinderung. In der vorliegenden Fassung des Leitfadens werden die mit dem Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz) vom 25. Juli 2015 eingeführten Neuregelungen umgesetzt.

Der Schutz vor Krankheit und die Förderung der Gesundheit sind gesamtgesellschaftliche Aufgaben. Wesentliche Determinanten des Gesundheitszustandes der Bevölkerung liegen außerhalb des Einflussbereichs der Gesundheitspolitik und -versorgung im engeren Sinne: Die Qualität von Bildung und Erziehung, berufliche Anforderungen und Belastungen, die Integration in den Arbeitsmarkt und die soziale Teilhabe, die Einkommenssituation einschließlich des sozialen Schutzes gegen Verarmung und die Wohnbedingungen beeinflussen nachhaltig das Risiko zu erkranken und die Chancen, gesund zu bleiben. Diese Determinanten wirken auch auf die individuelle Fähigkeit und Bereitschaft ein, Verantwortung für das persönliche Gesundheitsverhalten im Sinne der Verhaltensprävention zu übernehmen. Notwendig ist die gesundheitsförderliche Ausrichtung der genannten Lebensbereiche und Politikfelder. Prävention und Gesundheitsförderung sind daher in unterschiedlichen Bereichen und bei verschiedenen Akteuren zu verorten.

Auch innerhalb der gesundheitlichen Versorgung sind neben den Krankenkassen zahlreiche weitere Akteure für die Krankheitsverhütung und Gesundheitsförderung zuständig: die gesundheitliche Aufklärung mit ihrem bevölkerungsweiten Fokus, der öffentliche Gesundheitsdienst mit seiner regionalen und kommunalen Ausrichtung, die Unfall-

---

versicherung, der staatliche und der betriebliche Arbeitsschutz mit ihrem Arbeitsweltbezug sowie zahlreiche freie und gemeinnützige Initiativen und Organisationen. Präventive Bezüge haben auch Leistungen, für die die Rentenversicherung und die Bundesagentur für Arbeit verantwortlich sind. Im Idealfall arbeiten diese Akteure zielbezogen entsprechend ihrer spezifischen Kompetenzen und Zuständigkeiten zusammen und ergänzen einander. Der Beitrag der GKV zur Verbesserung der gesundheitlichen Rahmenbedingungen sowie des Gesundheitszustandes und -verhaltens der Versicherten bildet daher einen Baustein im Rahmen eines größeren Verbundes unterschiedlicher verantwortlicher Akteure.

Sozialversicherungsträger, Bund, Länder, Kommunale Spitzenverbände, Sozialpartner sowie Vertretungen der Patientinnen und Patienten und zivilgesellschaftlicher Akteure arbeiten in der Nationalen Präventionskonferenz (NPK) zusammen, welche mit dem Präventionsgesetz vom 25. Juli 2015 geschaffen wurde. Die NPK entwickelt die nationale Präventionsstrategie zur Sicherung und Weiterentwicklung der Qualität von Prävention und Gesundheitsförderung sowie der Zusammenarbeit der verantwortlichen Akteure (Bundesrahmenempfehlungen) und analysiert deren Umsetzung im Rahmen des alle vier Jahre vorzulegenden trägerübergreifenden Präventionsberichts.

Die Bundesrahmenempfehlungen formulieren Ziele für die lebens- und arbeitsweltbezogene Prävention und Gesundheitsförderung im Sinne eines gesamtgesellschaftlichen Vorgehens. Die GKV als ein Träger der NPK legt diese Zielstellungen zugrunde und definiert für ihre eigenen kooperativen Aktivitäten daran ausgerichtete Ziele.

Die Krankenkassen leisten mit dem auf diesem Leitfaden basierenden präventiven und gesundheitsförderlichen Engagement einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit ihrer Versicherten und unterstützen gesundheitsförderliche Strukturen in Lebenswelten und Betrieben.

## 2. Grundlagen

---

### 2.1 Gesetzliche Regelungen

Die gesetzlichen Regelungen zur primären Prävention und Gesundheitsförderung der Krankenkassen sind in den §§ 20, 20a, 20b und 20c SGB V niedergelegt. Der Gesamtkomplex der von diesen Paragrafen bezeichneten Leistungen gliedert sich in:

- Leistungen zur verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 5 SGB V
- Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten nach § 20a SGB V
- Leistungen zur Gesundheitsförderung in Betrieben nach §§ 20b und 20c SGB V

Die Absätze 1-3 von § 20 SGB V definieren die übergreifenden Anforderungen für alle Leistungen der Krankenkassen zur primären Prävention und Gesundheitsförderung, Absatz 4 enthält die o. g. Gliederung nach Leistungsarten der verhaltensbezogenen Prävention, lebensweltbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention sowie betrieblichen Gesundheitsförderung. Im Folgenden werden die Regelungen des § 20 Absätze 1-4 dargestellt und erläutert:

„§ 20 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung

- (1) 1Die Krankenkasse sieht in der Satzung Leistungen zur Verhinderung und Verminderung von Krankheitsrisiken (primäre Prävention) sowie zur Förderung des selbstbestimmten gesundheitsorientierten Handelns der Versicherten (Gesundheitsförderung) vor. 2Die Leistungen sollen insbesondere zur Verminderung sozial bedingter sowie geschlechtsbezogener Ungleichheit von Gesundheitschancen beitragen. 3Die Krankenkasse legt dabei die Handlungsfelder und Kriterien nach Absatz 2 zugrunde.
- (2) 1Der Spitzenverband Bund der Krankenkassen legt unter Einbeziehung unabhängigen, insbesondere gesundheitswissenschaftlichen, ärztlichen, arbeitsmedizinischen, psychotherapeutischen, psychologischen, pflegerischen, ernährungs-, sport-, sucht-, erziehungs- und

sozialwissenschaftlichen Sachverständes sowie des Sachverständes der Menschen mit Behinderung einheitliche Handlungsfelder und Kriterien für die Leistungen nach Absatz 1 fest, insbesondere hinsichtlich Bedarf, Zielgruppen, Zugangswegen, Inhalt, Methodik, Qualität, intersektoraler Zusammenarbeit, wissenschaftlicher Evaluation und der Messung der Erreichung der mit den Leistungen verfolgten Ziele. 2Er bestimmt außerdem die Anforderungen und ein einheitliches Verfahren für die Zertifizierung von Leistungsangeboten durch die Krankenkassen, um insbesondere die einheitliche Qualität von Leistungen nach Absatz 4 Nummer 1 und 3 sicherzustellen. 3Der Spitzenverband Bund der Krankenkassen stellt sicher, dass seine Festlegungen nach den Sätzen 1 und 2 sowie eine Übersicht der nach Satz 2 zertifizierten Leistungen der Krankenkassen auf seiner Internetseite veröffentlicht werden. 4Die Krankenkassen erteilen dem Spitzenverband Bund der Krankenkassen hierfür sowie für den nach § 20d Absatz 2 Nummer 2 zu erstellenden Bericht die erforderlichen Auskünfte und übermitteln ihm nicht versichertenbezogen die erforderlichen Daten.

- (3) 1Bei der Aufgabenwahrnehmung nach Absatz 2 Satz 1 berücksichtigt der Spitzenverband Bund der Krankenkassen auch die folgenden Gesundheitsziele im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention:
  1. Diabetes mellitus Typ 2: Erkrankungsrisiko senken, Erkrankte früh erkennen und behandeln,
  2. Brustkrebs: Mortalität vermindern, Lebensqualität erhöhen,
  3. Tabakkonsum reduzieren,
  4. gesund aufwachsen: Lebenskompetenz, Bewegung, Ernährung,
  5. gesundheitliche Kompetenz erhöhen, Souveränität der Patientinnen und Patienten stärken,
  6. depressive Erkrankungen: verhindern, früh erkennen, nachhaltig behandeln,



7. gesund älter werden und

8. Alkoholkonsum reduzieren.

„Bei der Berücksichtigung des in Satz 1 Nummer 1 genannten Ziels werden auch die Ziele und Teilziele beachtet, die in der Bekanntmachung über die Gesundheitsziele und Teilziele im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung vom 21. März 2005 (BAnz. S. 5304) festgelegt sind. „Bei der Berücksichtigung der in Satz 1 Nummer 2, 3 und 8 genannten Ziele werden auch die Ziele und Teilziele beachtet, die in der Bekanntmachung über die Gesundheitsziele und Teilziele im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung vom 27. April 2015 (BAnz. AT 19.05.2015 B3) festgelegt sind. „Bei der Berücksichtigung der in Satz 1 Nummer 4 bis 7 genannten Ziele werden auch die Ziele und Teilziele beachtet, die in der Bekanntmachung über die Gesundheitsziele und Teilziele im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung vom 26. Februar 2013 (BAnz. AT 26.03.2013 B3) festgelegt sind. „Der Spitzenverband Bund der Krankenkassen berücksichtigt auch die von der Nationalen Arbeitsschutzkonferenz im Rahmen der gemeinsamen deutschen Arbeitsschutzstrategie nach § 20a Absatz 2 Nummer 1 des Arbeitsschutzgesetzes entwickelten Arbeitsschutzziele.

- (4) Leistungen nach Absatz 1 werden erbracht als
1. Leistungen zur verhaltensbezogenen Prävention nach Absatz 5,
  2. Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten für in der gesetzlichen Krankenversicherung Versicherte nach § 20a und
  3. Leistungen zur Gesundheitsförderung in Betrieben (betriebliche Gesundheitsförderung) nach § 20b.“

#### Erläuterung

**Zu Absatz 1:** Satz 1 verpflichtet die Krankenkassen, in ihrer Satzung präventive und gesundheitsfördernde Leistungen für ihre Versicherten vorzusehen. Ihrer Zielsetzung nach müssen diese Leistungen auf die „Verhinderung und

Verminderung von Krankheitsrisiken“ (primäre Prävention) sowie die „Förderung des selbstbestimmten gesundheitsorientierten Handelns der Versicherten“ (Gesundheitsförderung) gerichtet sein. Die Verknüpfung der Primärprävention mit der Gesundheitsförderung trägt der Tatsache Rechnung, dass die Verhütung erworbener (nicht erblicher) Erkrankungen sowohl die Minderung von Belastungen (Gesundheitsrisiken wie z. B. Bewegungsmangel oder Suchtmittelkonsum) erfordert als auch die Mehrung von Möglichkeiten, solche Risiken zu meiden (z. B. durch Bildung), sie besser zu bewältigen (z. B. über Erholungsmöglichkeiten in der Freizeit oder Handlungsspielräume bei der Arbeit) bzw. ihnen etwas Positives entgegen zu setzen (z. B. durch soziale Unterstützung). Primärprävention und Gesundheitsförderung bilden somit komplementäre Strategien der Verhütung von Erkrankungen und der Sicherung der Gesundheit.

Mit dem Begriffsverständnis von Gesundheitsförderung als „Förderung des selbstbestimmten gesundheitsorientierten Handelns“ adaptiert der Gesetzgeber in § 20 Absatz 1 SGB V die Definition der Weltgesundheitsorganisation aus der 1986 verabschiedeten Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung („Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“) für die gesetzliche Krankenversicherung. Die in der Ottawa-Charta bezeichneten Handlungsebenen der Gesundheitsförderung werden in der Begriffsdefinition des § 20 Absatz 1 SGB V allerdings nur beschränkt auf die Ebene der „Entwicklung persönlicher Kompetenzen“ in das Aufgabenportfolio der Krankenversicherung übernommen, da die übrigen Ebenen (z. B. insbesondere die „Entwicklung einer gesundheitsfördernden Gesamtpolitik“) den Krankenkassen strukturell verschlossen sind. Elemente der weiteren Handlungsebenen der Ottawa-Charta, z. B. die „Unterstützung gesundheitsbezogener Gemeinschaftsaktionen“ und „Schaffung gesundheitsförderlicher Lebenswel-

ten“ werden in Kapitel 4 (Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten nach § 20a SGB V) sowie Kapitel 6 (Betriebliche Gesundheitsförderung nach § 20b SGB V) im Hinblick auf die Förderung selbstbestimmten gesundheitsorientierten Handelns berücksichtigt.

Mit der kombinierten Ausrichtung auf die Minderung gesundheitlicher Risiken und die Mehrung gesundheitlicher Ressourcen besitzen die Leistungen nach § 20 SGB V stets vorbeugenden Charakter, d. h. sie setzen im Vorfeld von Erkrankungen an. Maßnahmen der Krankenbehandlung und Rehabilitation können daher nicht Teil der Leistungen nach § 20 SGB V sein. Auch die an anderer Stelle im SGB V normierten präventiven Leistungen wie insbesondere Schutzimpfungen (§ 20i SGB V), Leistungen zur Verhütung von Zahnkrankungen durch Individual- und Gruppenprophylaxe (§ 21 und 22a SGB V), Leistungen zur medizinischen Vorsorge und Hebammenhilfe (§§ 23, 24 und 24d SGB V) sowie zur Früherkennung von Erkrankungen (§ 25 und 26 SGB V) sind ebenfalls nicht Bestandteil von Leistungen nach § 20 Absatz 1 SGB V. Ausgeschlossen aus dem Leistungsspektrum des § 20 SGB V sind ferner Maßnahmen zur Verhütung von Verschlimmerungen von Erkrankungen (tertiäre Prävention) im Rahmen von Leistungen zur Rehabilitation nach §§ 40–43b SGB V.

Zur Verhinderung und Verminderung von Krankheitsrisiken sowie zur Förderung des selbstbestimmten gesundheitsorientierten Handelns kommt ein breites Spektrum an Maßnahmen in Betracht. Nicht alle diese Maßnahmen können von der gesetzlichen Krankenversicherung gefördert werden, weil sie in die Zuständigkeit anderer Träger fallen (z. B. Gesundheitsförderung als Teil des Bildungsauftrags öffentlicher Schulen) oder der Eigenverantwortung der Versicherten zuzurechnen sind (z. B. gesunde Nahrungsmittel, ausreichend Bewegung). Gemäß dem Charakter der gesetzlichen Krankenversicherung als einer Gemeinschaft zur solidarischen Absicherung von Krankheitsrisiken fallen insbesondere solche

Präventions- und Gesundheitsförderungsleistungen in den Zuständigkeitsbereich der gesetzlichen Krankenversicherung, die ihrer Zielsetzung nach auf Förderung einer gesundheitsbewussten Lebensführung der Versicherten zur Verhütung des Versicherungsfalls „Krankheit“ gemäß § 1 Absatz 1 SGB V ausgerichtet sind. Der Finalbezug der Leistungen auf die Förderung einer gesundheitsbewussten Lebensführung zur Verhütung des Versicherungsfalls „Krankheit“ kann dabei unmittelbar (z. B. bei der direkten Motivation und Befähigung für gesundheitsförderliche Verhaltensänderungen) oder mittelbar (z. B. durch Unterstützung der Implementation organisatorischer Änderungen in Lebenswelten, um gesundheitsbewusstes Verhalten im Alltag zu erleichtern) gegeben sein.

Satz 2 verlangt, dass Maßnahmen der Primärprävention und Gesundheitsförderung insbesondere einen Beitrag zur Verminderung sozialer oder geschlechtsbezogener Ungleichheit von Gesundheitschancen erbringen. Zur Reduzierung sozial bedingter gesundheitlicher Ungleichheit haben die Krankenkassen ihre Maßnahmen daher vorrangig auf solche Versicherten bzw. Gruppen von Versicherten auszurichten, die nach gesundheitswissenschaftlichen Erkenntnissen überdurchschnittlich hohen Gesundheitsrisiken ausgesetzt sind und/oder von sich aus keine oder nur eine unterdurchschnittliche Neigung zur Beteiligung an Gesundheitsförderung und Prävention zeigen. Zur Reduzierung geschlechtsbezogener gesundheitlicher Ungleichheiten tragen die Krankenkassen den besonderen Bedarfen und Bedürfnissen von Männern und Frauen bei der Maßnahmeplanung und Zielgruppenansprache Rechnung und berücksichtigen dabei die unterschiedlichen Lebensbedingungen von Männern und Frauen.

Satz 3 legt fest, dass die Krankenkassen bei der Leistungsgewährung an die vom GKV-Spitzenverband in diesem Leitfaden getroffenen Festlegungen gebunden sind. Leistungen, die nicht den hier beschriebenen Handlungsfeldern und Kriterien entsprechen, dürfen von den Krankenkassen nicht erbracht oder gefördert werden.

Für Präventions- bzw. Gesundheitsförderungsangebote nach den §§ 20, 20a und 20b SGB V gelten die gleichen Rahmenbedingungen wie für andere Leistungen der GKV (vgl. § 12 Abs. 1 SGB V). Danach müssen „die Leistungen ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich sein; sie dürfen das Maß des Notwendigen nicht überschreiten. Leistungen, die nicht notwendig oder unwirtschaftlich sind, können Versicherte nicht beanspruchen, dürfen die Leistungserbringer nicht bewirken und die Krankenkassen nicht bewilligen.“

**Zu Absatz 2:** Die Norm zielt auf die Sicherstellung einer hohen und kassenübergreifend einheitlichen Qualität der Präventions- und Gesundheitsförderungsleistungen der Krankenkassen. Satz 1 beauftragt den GKV-Spitzenverband, einheitliche Handlungsfelder und Kriterien für alle primärpräventiven und gesundheitsfördernden Leistungen der Krankenkassen festzulegen und hierbei den Sachverstand der für Prävention und Gesundheitsförderung relevanten wissenschaftlichen Disziplinen – insbesondere Gesundheitswissenschaft, Medizin, Arbeitsmedizin, Psychotherapie, Psychologie, Pflegewissenschaft, Ernährungswissenschaft, Sportwissenschaft, Suchtforschung, Erziehungswissenschaft und Sozialwissenschaft – sowie den Sachverstand der Menschen mit Behinderung zu nutzen. Durch Festlegung gemeinsamer Handlungsfelder wird die thematische Vielfalt möglicher Leistungen beschränkt, indem die Krankenkassen ihre Aktivitäten auf eine begrenzte Zahl prioritärer Aktivitätsbereiche ausrichten. Die festzulegenden – in diesem Leitfaden im Folgenden festgelegten – Kriterien für die Leistungen formulieren Fördervoraussetzungen im positiven („Förderkriterien“) wie negativen Sinne („Ausschlusskriterien“) insbesondere zu den Themen:

- „Bedarf“: die erforderlichen Maßnahmen zur Verhütung eines relevanten Gesundheitsproblems; üblicherweise wird „Bedarf“ anhand von Indikatoren, wie z. B. der Verbreitung, medizinischen Bedeutung (z. B. durch Einbußen an Lebenserwartung und -qualität) und volkswirtschaftlichen Relevanz von grundsätzlich

prävenierbaren Gesundheitsproblemen abgebildet

- „Zielgruppen“: vorrangige Adressaten der unterschiedlichen Maßnahmen, für die ein Bedarf im o. g. Sinne existiert
- „Zugangswege“: Verbreitungswege der Maßnahmen und Modi der Erreichung der Zielgruppen
- „Inhalt“: Bestimmung erforderlicher Bestandteile der Maßnahmen
- „Methodik“: Vorgehensweisen bei der Maßnahmedurchführung
- „Qualität“: möglichst hoher Grad der Erreichung der angestrebten Maßnahmewirkungen (Ergebnisqualität); der Ergebnisqualität als Voraussetzungen vorgelagert sind Struktur-, Planungs- und Prozessqualität
- „intersektorale Zusammenarbeit“: Zusammenarbeit mit weiteren Akteuren außerhalb des Gesundheitswesens
- „wissenschaftliche Evaluation“: Bewertung der Durchführung und der Ergebnisse der Maßnahmen
- „Messung der Erreichung der mit den Maßnahmen verfolgten Ziele“ (als Teilbereich der Evaluation): Überprüfung des Maßnahmeerfolgs im Hinblick auf die vorab definierten Ziele

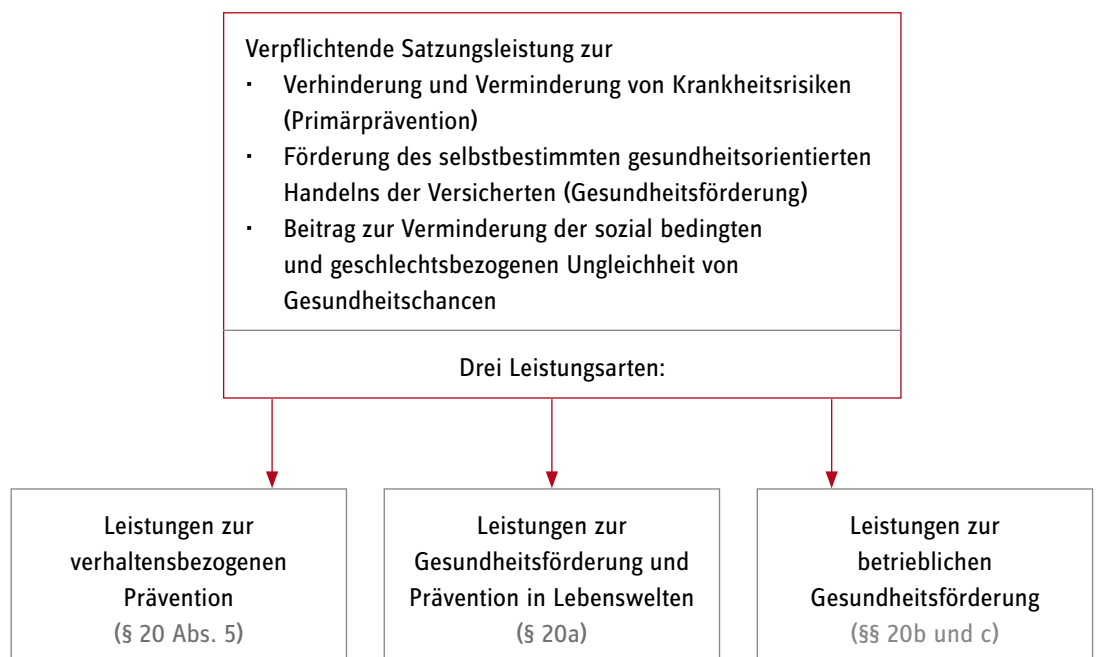
Satz 2 verpflichtet den GKV-Spitzenverband zur Festlegung der Anforderungen und eines einheitlichen Verfahrens der Zertifizierung der Leistungen der individuellen verhaltensbezogenen Prävention und der verhaltensbezogenen Maßnahmen im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung. Durch die Norm soll eine bundesweit einheitliche Qualität der Präventions- und Gesundheitsförderungsleistungen der Krankenkassen sichergestellt werden. Im Interesse der Transparenz für Versicherte, Anbieterinnen und Anbieter von Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen sowie Ärztinnen und Ärzte im Rahmen der Präventionsempfehlung nach § 20 Abs. 5 SGB V hat der GKV-Spitzenverband die gemeinsamen Handlungsfelder und Kriterien, die Anforderungen und ein Verfahren für die Zertifizierung der

individuellen verhaltensbezogenen Präventionsangebote zusammen mit einer Übersicht zertifizierter Leistungen auf seiner Internetseite ([www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de)) zu veröffentlichen (Satz 3). Die hierzu erforderlichen Auskünfte und Daten haben die Krankenkassen dem GKV-Spitzenverband nicht versichertenbezogen zur Verfügung zu stellen (Satz 4).

**Zu Absatz 3:** Der GKV-Spitzenverband hat bei der Festlegung der Handlungsfelder und Kriterien im Rahmen dieses Leitfadens auch die vom Kooperationsverbund „gesundheitsziele.de“ erarbeiteten nationalen Gesundheitsziele im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention sowie die von der Nationalen Arbeitsschutzkonferenz erarbeiteten Arbeitsschutzziele zu berücksichtigen.

**Zu Absatz 4:** Die abschließende Aufzählung der unterschiedlichen Leistungsarten – verhaltensbezogene Prävention, Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten sowie betriebliche Gesundheitsförderung – fungiert als Einweisungsnorm für die §§ 20 Abs. 5, 20a und 20b SGB V. Leistungen zur verhaltensbezogenen Prävention umfassen Interventionen, die auf einzelne Menschen und ihr Verhalten ausgerichtet sind und die individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten einer gesunden, Störungen und Erkrankungen vorbeugenden Lebensführung aufzeigen und stärken (vgl. Kapitel 5 dieses Leitfadens). Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten sowie betriebliche Gesundheitsförderung zielen darauf ab, durch Strukturbildung die gesundheitlichen Rahmenbedingungen zu verbessern und damit zugleich gesundheitsförderliches Verhalten zu erleichtern (vgl. Kapitel 4 und 6 dieses Leitfadens) (vgl. Abb. 1).

**Abb. 1: Rechtsnatur, Ziele und Gliederung der Leistungen der Krankenkassen nach § 20 SGB V**



Quelle: Eigene Darstellung

Die gesetzlichen Regelungen in § 20 Absatz 6 SGB V betreffen die Höhe der von den Krankenkassen zu verausgabenden Mittel für Leistungen der Gesundheitsförderung und Prävention und sind nicht Gegenstand dieses Leitfadens.

## 2.2 Übergreifende Qualitätssicherung

Wie alle anderen Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung auch müssen Leistungen der Prävention und Gesundheitsförderung dem allgemein anerkannten Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse entsprechen sowie in der fachlich gebotenen Qualität und unter Beachtung des Wirtschaftlichkeitsgebots erbracht werden. Daher sind insbesondere die Anbieterinnen und Anbieter entsprechender Maßnahmen zur Sicherung und Weiterentwicklung der Qualität der von ihnen erbrachten Leistungen verpflichtet (§§ 2, 70, 135a SGB V).

Vor der Entscheidung über die Förderung prüft die Krankenkasse die Einhaltung der Qualitätskriterien und weiteren Anforderungen dieses Leitfadens. Im Bereich der individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V hat die Mehrzahl der Krankenkassen die Zentrale Prüfstelle Prävention ([www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)) mit der Prüfung der Fördervoraussetzungen beauftragt. Bei Leistungen der zur Prävention und Gesundheitsförderung in Lebenswelten (§ 20 Abs. 4 Nr. 2 SGB V) sowie bei Leistungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung (§ 20 Abs. 4 Nr. 3 SGB V) prüfen die Krankenkassen in der Regel selbst die Einhaltung der Kriterien und weiteren Fördervoraussetzungen.

Die Leistungen der Krankenkassen in der primären Prävention und Gesundheitsförderung werden einheitlich dokumentiert.<sup>1</sup> Die Dokumentation stellt Transparenz über die

Leistungsinanspruchnahme und -erbringung auch unter qualitativen Gesichtspunkten her.

Für eine kontinuierliche Sicherung und Verbesserung der Planungs-, Prozess- und Ergebnisqualität im Routinebetrieb ist eine begleitende stichprobenartige Evaluation sinnvoll. Hierfür wurden gemeinsame und einheitliche Instrumente entwickelt. Mittels dieser Instrumente kann stichprobenartig Aufschluss gewonnen werden, zu welchem Grad die vorab festgelegten Maßnahmenziele erreicht wurden.<sup>2</sup> Der GKV-Spitzenverband und die Verbände der Krankenkassen auf Bundesebene empfehlen den Krankenkassen, diese Instrumente und Verfahren nach Bedarf anzuwenden. Die Krankenkassen stellen Anbieterinnen und Anbietern von Präventionsmaßnahmen diese und/oder weitere Instrumente zur Qualitätssicherung zur Verfügung. Die Instrumente werden derzeit weiterentwickelt.

Die in § 20 Abs. 3 SGB V genannten Gesundheitsziele sind, soweit sie die Prävention und Gesundheitsförderung betreffen, in den Handlungsfeldern und Kriterien dieses Leitfadens berücksichtigt.<sup>3</sup>

Der GKV-Spitzenverband beteiligt gemäß § 20 Absatz 2 SGB V bei der Festlegung von

2. Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen (2008). Gemeinsame und einheitliche Evaluationsverfahren zu § 20 SGB V der Spitzenverbände der Krankenkassen. Bergisch Gladbach. Download: [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de) ▶ Krankenversicherung ▶ Prävention, Selbsthilfe, Beratung ▶ Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung ▶ Evaluation. Vgl. auch: Kliche, T., K. Riemann, C. Bockermann, K. Niederbühl, V. Wanek, U. Koch (2011). Gesundheitswirkungen der Prävention: Entwicklung und Erprobung eines Routine-Evaluationsystems für Prävention und Gesundheitsförderung der Krankenkassen in Settings, Betrieben und Gesundheitskursen. *Gesundheitswesen* 73. 247-257.
3. S. Übersicht unter [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de) ▶ Krankenversicherung ▶ Prävention, Selbsthilfe, Beratung ▶ Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung ▶ Präventions- und Gesundheitsförderungsziele ▶ Dokument: Berücksichtigung der vom Kooperationsverbund „gesundheitsziele.de“ verabschiedeten Ziele und Teilziele im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention im GKV-Leitfaden Prävention.

1 GKV-Spitzenverband & Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e. V. (Hrsg.) (fortlaufend). Präventionsbericht. Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung: Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung. Essen und Berlin.

Handlungsfeldern und Kriterien für die Leistungen der primären Prävention und Gesundheitsförderung (Leitfaden Prävention) gemäß §§ 20, 20a und 20b SGB V und der Anpassung derselben an neue Erkenntnisse sowie an die in der Praxis gewonnenen Erfahrungen kontinuierlich unabhängigen Sachverstand. Die „Beratende Kommission des GKV-Spitzenverbandes für Primärprävention und betriebliche Gesundheitsförderung“ besteht aus einem Kreis ständiger Mitglieder sowie einem erweiterten Mitgliederkreis, der themenbezogen zur Stellungnahme zur Weiterentwicklung des Leitfadens eingeladen wird.

Ständige Mitglieder der „Beratenden Kommission“ sind:

- Sachverständigenrat zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen (SVR)
- Deutsche Gesellschaft für Public Health (DGPH)
- Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPg)
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
- Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA)
- Deutscher Gewerkschaftsbund (DGB)
- Deutscher Behindertenrat

Die ständigen Mitglieder entsenden je eine Vertretung in die „Beratende Kommission“. Ständige Gäste sind jeweils eine Vertreterin oder ein Vertreter des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) und der Gesundheitsministerkonferenz der Länder (GMK).

Der erweiterte Mitgliederkreis der „Beratenden Kommission“ bringt seine jeweilige wissenschaftliche Fachexpertise in Stellungnahmen zu Entwürfen des Leitfadens Prävention ein.

Die „Beratende Kommission“ tagt im Regelfall ein- bis zweimal pro Jahr und unterstützt den

GKV-Spitzenverband insbesondere hinsichtlich der folgenden Themenfelder:

- Weiterentwicklung der Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V unter Berücksichtigung neuer Erkenntnisse sowie der aus der Praxis gewonnenen Erfahrungen. Hierzu zählen u. a. die Aufnahme neuer Handlungsfelder und die Prüfung bereits genannter bzw. neu aufzunehmender Anforderungen an die Qualifikation von Anbieterinnen und Anbietern.
- Qualitätssicherung
- Weiterentwicklung praktikabler und ökonomischer Methoden zur Auswertung gesundheitsbezogener Daten und ggf. Ableitung geeigneter Präventionsmaßnahmen
- Empfehlungen zu weiteren Kooperationen
- Erfahrungsaustausch über Praxismodelle
- Weitergabe wissenschaftlicher Erkenntnisse
- Ziele der GKV für die Primärprävention und Gesundheitsförderung

### 3. Präventions- und Gesundheitsförderungsziele der GKV 2019-24

---

Aufgrund der gesamtgesellschaftlichen Verantwortung für Prävention und Gesundheitsförderung sind in diesen Aufgabenfeldern gemeinsame Ziele notwendig, um die Aktivitäten und Leistungen der unterschiedlichen Verantwortlichen auf prioritäre Felder, z. B. Zielgruppen, Lebenswelten oder bestimmte Maßnahmearten, zu bündeln. Seit 2007 richtet die GKV ihre Präventions- und Gesundheitsförderungsaktivitäten in Lebenswelten einschließlich Betrieben daher an gemeinsamen Präventions- und Gesundheitsförderungszielen aus und dokumentiert den Stand der Erreichung im Rahmen der GKV-Präventionsberichte. Die bis einschließlich 2018 geltenden Präventions- und Gesundheitsförderungsziele der GKV sind synergetisch auf die Ziele-Festlegungen von Initiativen mit nationaler Bedeutung<sup>4</sup> bezogen; durch Kooperationsvereinbarungen der GKV mit der Unfallversicherung, der Nationalen Arbeitsschutzkonferenz (NAK), der Bundesagentur für Arbeit und den kommunalen Spitzenverbänden fördert die GKV darüber hinaus die notwendige Abstimmung und Zusammenarbeit der Verantwortlichen vor Ort.

Mit dem Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz – PräVG) vom 25. Juli 2015 wurde die NPK als Arbeitsgemeinschaft der Spitzenorganisationen von gesetzlicher Kranken-, Unfall- und Rentenversicherung sowie sozialer Pflegeversicherung<sup>5</sup> beauftragt, eine nationale Präventionsstrategie

zu formulieren. Ein Hauptelement der nationalen Präventionsstrategie sind die bundeseinheitlichen Rahmenempfehlungen zur Gesundheitsförderung und Prävention (Bundesrahmenempfehlungen), welche die NPK am 29. August 2018 in einer weiterentwickelten Fassung verabschiedet hat. In den Bundesrahmenempfehlungen sind drei am Lebenslauf orientierte Ziele mit jeweils spezifischen Zielgruppen definiert:

- Gesund aufwachsen
  - Zielgruppen: werdende und junge Familien, Kinder, Jugendliche, Auszubildende und Studierende
- Gesund leben und arbeiten
  - Zielgruppe: Personen im erwerbsfähigen Alter – Erwerbstätige
  - Zielgruppe: Personen im erwerbsfähigen Alter – Arbeitslose Menschen
  - Zielgruppe: ehrenamtlich tätige Personen
- Gesund im Alter
  - Zielgruppe: Personen nach der Erwerbsphase in der Kommune
  - Zielgruppe: Bewohnerinnen und Bewohner von stationären Pflegeeinrichtungen<sup>6</sup>

Für die Zielgruppen werden Handlungsfelder sowie zu beteiligende Organisationen und Einrichtungen in der lebens- und arbeitsweltbezogenen Prävention und Gesundheitsförderung beschrieben. Leistungen zur Prävention, Gesundheits-, Sicherheits- und Teilhabeförderung sollen für alle Zielgruppen und Handlungsfelder als gesamtgesellschaftlicher Ansatz in Form eines systematischen Prozesses in die Strukturen und Prozesse der Lebenswelten eingebracht und umgesetzt werden. Die Landesrahmenvereinbarungen zwischen den Sozialversicherungsträgern und den in den Ländern zuständigen Stellen berücksichtigen und konkretisieren diese Ziele unter Berücksichtigung regionaler und landesspezifischer Bedarfe. Mit Hilfe des Präventionsberichts der NPK soll der

---

<sup>4</sup> Berücksichtigt wurden insbesondere die Ziele-Festlegungen folgender Initiativen: Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit (Qualitätskriterien für die soziallagenbezogene Gesundheitsförderung), Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie (GDA), der Nationale Aktionsplan IN FORM der Bundesregierung gegen Bewegungsmangel, Fehlernährung, Übergewicht und damit zusammenhängende Krankheiten sowie das Forum „gesundheitsziele.de“ (insbesondere Nationales Gesundheitsziel gesund aufwachsen).

<sup>5</sup> In der Nationalen Präventionskonferenz wirken die Spitzenorganisationen von gesetzlicher Kranken-, Unfall- und Rentenversicherung, sozialer Pflegeversicherung sowie der Verband der Privaten Krankenversicherung als stimmberechtigte Mitglieder mit Vertreterinnen und Vertretern des Bundes, der Länder, der kommunalen Spitzenverbände, der Bundesagentur für Arbeit, der Sozialpartner, der Patientenvertretung und des Präventionsforums als Mitglieder mit beratender Stimme zusammen.

---

<sup>6</sup> Für die entsprechenden Präventionsleistungen ist die soziale Pflegeversicherung zusammen mit den jeweiligen Einrichtungen verantwortlich, vgl. GKV-Spitzenverband (2018). Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI. Berlin (in diesem Band).



Stand der Zielerreichung bundesweit und trägerübergreifend dokumentiert werden.

Die Bundesrahmenempfehlungen formulieren als Kernintentionen der lebens- und arbeitsweltbezogenen Prävention und Gesundheitsförderung

- die Stärkung bzw. Schaffung von Strukturen, welche einen Beitrag zu gesundheitsförderlichen Lebens- und Arbeitsbedingungen leisten
- die Verbesserung der Gesundheitskompetenz der Menschen sowie
- die Förderung von Ressourcen für ein gesundes Leben.

Sie betonen die besondere Bedeutung der Kommunen für den Gesamtkomplex lebensweltbezogener Prävention und Gesundheitsförderung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Ein besonderes Augenmerk gilt der Förderung gesundheitlicher und geschlechtsbezogener gesundheitlicher Chancengleichheit durch Ausrichtung der Leistungen an den sozial und geschlechtsbezogen differierenden Bedarfen und Bedürfnissen der unterschiedlichen Zielgruppen in den jeweiligen Lebenswelten.

Als lebensphasenübergreifendes Struktur- und Prozessziel wird in den Bundesrahmenempfehlungen die Unterstützung der für die jeweiligen Lebenswelten Verantwortlichen (insbesondere auf kommunaler Ebene) bei der Etablierung von Steuerungsstrukturen für Prävention und Gesundheitsförderung hervorgehoben. Funktionierende Steuerungsstrukturen mit allen relevanten Akteuren bilden die Basis für eine systematische und bedarfsgerechte Umsetzung von Prävention und Gesundheitsförderung. In inhaltlicher Hinsicht betonen die Bundesrahmenempfehlungen lebensphasenübergreifend einen hohen Bedarf an der Förderung ausreichender Bewegung und Bewegungsmöglichkeiten, gesunder Ernährung und Verpflegungsmöglichkeiten sowie einer Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen. Für die Prävention und Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt heben die Bundesrahmenempfehlungen den Schutz und die Stärkung des Muskelskelettsystems einerseits und der psychischen

Gesundheit der Erwerbstätigen andererseits als prioritäre Ziele hervor.

Die im Folgenden dargestellten Präventions- und Gesundheitsförderungsziele der GKV für die Jahre 2019–2024 operationalisieren die Zielstellungen der Bundesrahmenempfehlungen für die gesetzliche Krankenversicherung. Sie konzentrieren sich auf die Stärkung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten nach § 20a SGB V und die betriebliche Gesundheitsförderung nach § 20b SGB V. Sie konkretisieren den gesetzlichen Auftrag an die Krankenkassen zur Stärkung gesundheitsfördernder Strukturen und der gesundheitlichen Chancengleichheit, der Verhinderung und Verminderung von Krankheitsrisiken sowie der Förderung selbstbestimmten gesundheitsorientierten Handelns. Sie sind zudem synergetisch auf die Unterstützung abgestimmter und verzahnter Aktivitäten der unterschiedlichen Verantwortlichen und Zuständigen in den jeweiligen Lebenswelten bezogen.

Krankenkassen sind hiernach aufgefordert, diejenigen Maßnahmen gemäß den in diesem Leitfaden festgelegten Handlungsfeldern und Qualitätskriterien vorrangig auszuweiten, die zur Zielerreichung beitragen. Die Vielfalt an Handlungsmöglichkeiten für die Krankenkassen vor Ort und die Möglichkeit der eigenen Schwerpunktsetzung gemäß diesem Leitfaden bleibt dabei bestehen. Die arbeitsweltbezogenen Ziele (Kapitel 3.2) sind mit der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA) abgestimmt. Mit den zielbezogenen Leistungen zur Umsetzung der nationalen Präventionsstrategie erbringt die GKV einen maßgeblichen Beitrag zu deren Erfolg. Der Grad der Zielerreichung wird wie bisher durch die GKV-Präventionsberichte dokumentiert (beginnend 2020 mit der Bestimmung des Ausgangsniveaus im Jahr 2019).



### 3.1 Ziele für die Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten

- (1) Die Zahl der Kommunen (Städte, Landkreise, Gemeinden), die mit Unterstützung der Krankenkassen intersektoral zusammengesetzte Steuerungsgremien für die Gesundheitsförderung und Prävention unter Beteiligung der Zielgruppen der Maßnahmen etabliert haben, ist erhöht.
- (2) In die Leistungen für die Zielgruppe arbeitslose Menschen im Kooperationsprojekt zur Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung mit Jobcentern und Agenturen für Arbeit sind auch Beiträge der in Städten, Landkreisen und Gemeinden politisch verantwortlichen Stellen und weiterer freigemeinnütziger Träger integriert.
- (3) Zahl und Anteil der von Krankenkassen mit Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen erreichten Kinder und Jugendlichen in Kindertagesstätten und Schulen
  - in sozialen Brennpunkten/Gebieten mit besonderem Entwicklungsbedarf,
  - in Kooperation mit kommunalen Ämtern und/oder mit dem kommunalen Steuerungsgremium bei Planung und Umsetzung,
  - mit partizipativer Einbeziehung der Kinder und Jugendlichen bzw. ihrer Eltern in die Maßnahmeplanung und -gestaltung
  - mit kombiniert verhältnis- und verhaltensbezogener Ausrichtung sind erhöht.
- (4) Zahl und Anteil der auf Angehörige vulnerabler Zielgruppen ausgerichteten Präventions- und Gesundheitsförderungsaktivitäten für
  - ältere Menschen in der Kommune,
  - Menschen mit Behinderungen,
  - Menschen mit Migrationshintergrund,
  - Alleinerziehende,
  - Kinder aus suchtbelasteten und/oder psychisch belasteten Familien
 sowie der damit erreichten Personen sind erhöht.

### 3.2 Ziele für die betriebliche Gesundheitsförderung

- (1) Zahl und Anteil der betreuten Betriebe, die über ein Steuerungsgremium für die betriebliche Gesundheitsförderung unter Einbeziehung der für den Arbeitsschutz und das betriebliche Eingliederungsmanagement zuständigen Akteure verfügen, sind erhöht.
- (2) Fachkräfte der Krankenkassen kennen das Leistungsspektrum aller Träger zur arbeitsweltbezogenen Prävention, Gesundheits-, Sicherheits- und Teilhabeförderung sowie die Verknüpfungsmöglichkeiten von Leistungen der Krankenkassen zur betrieblichen Gesundheitsförderung mit den Leistungen von Unfall- und Rentenversicherungsträgern zum Arbeitsschutz, zur Teilhabe am Arbeitsleben sowie zur betrieblichen Wiedereingliederung.
- (3) Die Zahl der durch überbetriebliche Beratung und Vernetzung erreichten Klein- und Kleinstbetriebe mit bis zu 49 Beschäftigten ist erhöht.
- (4) Zahl und Anteil der Betriebe mit Aktivitäten zur Förderung einer aktiven Mitarbeiterbeteiligung (Gesundheitszirkel, Zukunftswerkstätten, Arbeitssituationsanalysen und vergleichbare Formate) im Rahmen eines ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsförderungsprozesses sind erhöht.
- (5) Zahl und Anteil der Betriebe mit einem hohen Anteil Beschäftigter ohne abgeschlossene Berufsausbildung, die Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung durchführen, sind erhöht.
- (6) Schutz und Stärkung des Muskel-Skelettsystems in der Arbeitswelt: Zahl und Anteil der mit verhältnis- **und** verhaltensbezogenen Maßnahmen zur Vorbeugung und Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen des Bewegungsapparates sowie zur Förderung von Bewegung

im Betrieb und im betrieblichen Umfeld  
erreichten Betriebe sind erhöht.

- (7) Schutz und Stärkung der psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt: Zahl und Anteil der Betriebe, die auf die Stärkung psychosozialer Ressourcen und die Minderung von Risiken für die psychische Gesundheit bei Beschäftigten gerichtete verhältnis- und verhaltensbezogene BGF-Maßnahmen durchführen, sind erhöht.

# 4. Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten nach § 20a SGB V

## 4.1 Gesetzliche Grundlagen

Die Leistungen der Krankenkassen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten gemäß § 20 Absatz 4 Nr. 2 sind in § 20a SGB V geregelt:

„§ 20a Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten

(1) 1Lebenswelten im Sinne des § 20 Absatz 4 Nummer 2 sind für die Gesundheit bedeutsame, abgrenzbare soziale Systeme insbesondere des Wohnens, des Lernens, des Studierens, der medizinischen und pflegerischen Versorgung sowie der Freizeitgestaltung einschließlich des Sports. 2Die Krankenkassen fördern unbeschadet der Aufgaben anderer auf der Grundlage von Rahmenvereinbarungen nach § 20f Absatz 1 mit Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten insbesondere den Aufbau und die Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturen. 3Hierzu erheben sie unter Beteiligung der Versicherten und der für die Lebenswelt Verantwortlichen die gesundheitliche Situation einschließlich ihrer Risiken und Potenziale und entwickeln Vorschläge zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation sowie zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten und unterstützen deren Umsetzung. 4Bei der Wahrnehmung ihrer Aufgaben nach Satz 2 sollen die Krankenkassen zusammenarbeiten und kassenübergreifende Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten erbringen. 5Bei der Erbringung von Leistungen für Personen, deren berufliche Eingliederung aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen besonderes erschwert ist, arbeiten die Krankenkassen mit der Bundesagentur für Arbeit und mit den kommunalen Trägern der Grundsicherung für Arbeitsuchende eng zusammen.

(2) 1Die Krankenkasse kann Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten erbringen, wenn die Bereitschaft

der für die Lebenswelt Verantwortlichen zur Umsetzung von Vorschlägen zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation sowie zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten besteht und sie mit einer angemessenen Eigenleistung zur Umsetzung der Rahmenvereinbarungen nach § 20f beitragen.“

### Erläuterung

**Zu Absatz 1:** § 20a SGB V konkretisiert den Leistungsauftrag des § 20 Abs. 4 Nr. 2 SGB V. Im Unterschied zu den Leistungen der individuellen verhaltensbezogenen Prävention richten sich die Leistungen in Lebenswelten nicht an einzelne Versicherte, sondern an Gruppen von Versicherten in bestimmten Lebenszusammenhängen. Wie alle anderen primärpräventiven und gesundheitsfördernden Leistungen der Krankenkassen auch zielen die Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten auf die Verhinderung und Verminderung von Krankheitsrisiken (primäre Prävention) sowie die Stärkung des selbstbestimmten gesundheitsorientierten Handelns (Gesundheitsförderung) der Versicherten (vgl. § 20 Abs. 1 SGB V einschließlich der Erläuterung in Kapitel 2.1 Gesetzliche Regelungen). Im Unterschied zu Maßnahmen der individuellen verhaltensbezogenen Prävention können die gesundheitsfördernden und präventiven Leistungen der Krankenkassen in Lebenswelten sowohl auf die Gestaltung von Rahmenbedingungen (Verhältnisse) als auch auf die Motivation und das Erlernen gesundheitsförderlicher Lebensgewohnheiten (Verhalten) gerichtet sein. § 20a Absatz 1 Satz 1 trägt der Tatsache Rechnung, dass die alltäglichen Lebens-, Wohn-, Lern- und Freizeitbedingungen einen erheblichen Einfluss auf die gesundheitliche Entwicklung der Menschen ausüben. Neben direkten Einflüssen dieser Bedingungen auf die Gesundheit der Menschen (z. B. durch Luftqualität, Erholungsmöglichkeiten) prägen sie maßgeblich gesundheitsbezogene Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen. Für den Schutz vor Krankheiten und die Förderung der Gesundheit sind daher insbesondere auch solche Interventionen erfolgversprechend, die über eine gesundheits-

förderliche Gestaltung von Bedingungen in der jeweiligen Lebenswelt das Erlernen bzw. Praktizieren gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen ermöglichen bzw. erleichtern. § 20a SGB V führt die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelte Konzeption der Gesundheitsförderung durch die Gestaltung gesunder Lebenswelten (Setting-Ansatz<sup>7</sup>) in das deutsche Sozialrecht ein (Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung 1986: Abschnitt „Gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen“). Durch lebensweltbezogene Interventionen kann die bei der individuellen verhaltensbezogenen Prävention häufig bestehende Problematik neutralisiert werden, dass Personen mit hohem Bedarf an Prävention und Gesundheitsförderung entsprechende Maßnahmen in der Regel nur unterdurchschnittlich nachfragen. Setting- bzw. lebensweltbezogene Interventionen tragen daher insbesondere zur Verwirklichung des Ziels der Verminderung der sozial bedingten Ungleichheit von Gesundheitschancen (§ 20 Abs. 1 Satz 1 SGB V) bei. Die Rechtsgrundlagen für Präventions- und Gesundheitsförderungsleistungen der Krankenkassen in der Lebenswelt „Betrieb“ sind in § 20b SGB V geregelt (vgl. Kap. 6 dieses Leitfadens).

Satz 1 enthält die Legaldefinition des Begriffs „Lebenswelten“. Aus dem Gesamtspektrum der alltäglichen Lebens-, Wohn-, Lern- und Freizeitbedingungen sowie der medizinischen und pflegerischen Versorgung fokussiert die Norm auf „die für die Gesundheit bedeutsame[n], abgrenzbare[n] soziale[n] Systeme“. Lebenswelten als soziale Systeme sind gegenüber ihren „Umwelten“ (andere soziale Systeme) meist durch formelle Zugehörigkeits- bzw. Mitgliedschaftsregelungen abgegrenzt (z. B. Wohnort, Schule) und weisen intern spezifische Rollen- und Kompetenzgefüge auf. Die formell (in der Regel sogar gesetzlich) geregelten Zugehörigkeits- und Kompetenzregelungen unterscheiden Lebenswelten von sozialen Primärgruppen wie der Familie. Durch Interventio-

nen in Lebenswelten wie Kita und Schule können aber auch die gesundheitlichen Bedingungen in Familien positiv beeinflusst werden. Jeder Mensch ist in der Regel Mitglied mehrerer Lebenswelten. Obgleich Lebenswelten in der Regel andere Primärzwecke als die Gesundheitsförderung und Prävention verfolgen (die Schule z. B. das Ziel Bildung bzw. Ausbildung), können in Lebenswelten die Bedingungen für Gesundheit mitgestaltet werden. Voraussetzung hierfür ist eine regelmäßige und kontinuierliche Integration von Gesundheitsförderung und Prävention in die Lebenswelt. Entsprechend der nicht abschließenden Aufzählung der „Systeme insbesondere des Wohnens, des Lernens, des Studierens, der medizinischen und pflegerischen Versorgung sowie der Freizeitgestaltung einschließlich des Sports“ müssen daher vor allem Kommunen (auch Teile derselben sowie kommunenübergreifend der ländliche Raum) und in den Kommunen Bildungseinrichtungen (Kitas, Schulen, Hochschulen), Jugend-, Frauen- und Seniorenzentren, Vereine, Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen sowie Einrichtungen der ambulanten pflegerischen Langzeitversorgung<sup>8</sup> als wichtige Lebenswelten für die Gesundheitsförderung und Prävention betrachtet werden. Die genannten Lebenswelten sind oder umfassen zugleich Arbeitsstätten für die dort beschäftigten Menschen. Gesundheitsförderung und Prävention für Beschäftigte in Lebenswelten erfolgt gemäß §§ 20b und 20c SGB V (Betriebliche Gesundheitsförderung, vgl. Kapitel 6 dieses Leitfadens). Wenn Leistungen für Mitglieder der Lebenswelten mit Leistungen für die dort Beschäftigten verknüpft werden, kann dies die Bereitschaft der dort tätigen Fachkräfte fördern, sich für die Gesundheitsförderung der ihnen anvertrauten Menschen zu engagieren.

Satz 2 nennt als Förderziel der lebensweltbezogenen Interventionen „insbesondere den Aufbau und die Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturi-

7 Die Begriffe Setting und Lebenswelt werden im Leitfaden synonym verwendet.

8 Präventionsleistungen in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI erbringt die soziale Pflegeversicherung auf Basis des „Leitfaden[s] Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen“ (Download [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de)).

ren". Dieses Ziel sollen die Krankenkassen auf der Grundlage der trägerübergreifenden Landesrahmenvereinbarungen nach § 20f SGB V „unbeschadet der Aufgaben anderer“ verfolgen. Mit dem Begriff der „gesundheitsförderlichen Strukturen“ werden der Gesundheit dienliche verhältnisbezogene Regelungen und Handlungsrouninen bezeichnet. Hierbei handelt es sich um organisatorische Regelungen (z. B. eine bewegungsförderliche Pausengestaltung, ein vollwertiges Verpflegungsangebot oder die regelmäßige Integration von Gesundheitsthemen in den Unterricht). Zu gesundheitsförderlichen Strukturen im Sinne von Nachhaltigkeit werden solche organisatorischen Regelungen dann, wenn sie dauerhaft implementiert und kontinuierlich angewandt werden. Mit der Formulierung „unbeschadet der Aufgaben anderer“ wird der Tatsache Rechnung getragen, dass Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten gesamtgesellschaftliche Aufgaben sind, für die auch die Gebietskörperschaften (insbesondere Länder und Kommunen) sowie die Träger der jeweiligen Lebenswelten verantwortlich sind und neben den Krankenkassen weitere Sozialversicherungsträger (Renten- und Unfallversicherung, Bundesagentur für Arbeit) entsprechend ihrer jeweiligen Zuständigkeiten mitwirken. Die Formulierung bringt zum Ausdruck, dass keine Übertragung dieser von Gebietskörperschaften und anderen Sozialversicherungsträgern wahrzunehmenden Aufgaben im Zusammenhang mit der Schaffung und Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturen auf die Krankenkassen intendiert ist (vgl. hierzu auch die Erläuterungen zu Absatz 2).

Satz 3 fasst die Inhalte der von den Krankenkassen in der lebensweltbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention zu erbringenden Leistungen zu drei wesentlichen Bereichen im Sinne eines idealtypischen Prozessablaufs zusammen:

- Erhebung der gesundheitlichen Situation einschließlich ihrer Risiken und Potenziale
- Entwicklung von Vorschlägen zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation unter Beteiligung der Versicherten und der Verantwortlichen für die jeweilige Lebenswelt

- Unterstützung bei der Umsetzung der Vorschläge

Nach dem Willen des Gesetzgebers haben Krankenkassen in einem partizipativen Prozess („unter Beteiligung der Versicherten und der für die Lebenswelt Verantwortlichen“) die gesundheitlichen Risiken und Ressourcen in der jeweiligen Lebenswelt zu erheben, um auf der Grundlage des ermittelten Bedarfs darauf bezogene Vorschläge (z. B. Projekte und Programme) zu erarbeiten und schließlich deren Umsetzung zu unterstützen. Die Partizipation der Menschen und der Verantwortlichen für die Lebenswelt sichern die spätere Akzeptanz der strukturellen Änderungen und gesundheitsfördernden Angebote bei den Beteiligten. Mit der Beschränkung der Krankenkassenverantwortung auf die Unterstützung der Umsetzung gesundheitsfördernder und präventiver Interventionen bringt die Norm zum Ausdruck, dass die Verantwortung für die Umsetzung von (insbesondere verhältnisorientierten) Maßnahmen beim Lebensweltträger selbst sowie der für die kommunale Daseinsvorsorge Zuständigen liegt (s. dazu auch die Erläuterung zu Absatz 2).

Satz 4 normiert die Zusammenarbeit der Krankenkassen und die Erbringung kassenübergreifender Leistungen in der lebensweltbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention im Sinne einer Sollregelung. Die praktische Umsetzung richtet sich nach den Regelungen der Landesrahmenvereinbarungen nach § 20f SGB V und den zu ihrer Umsetzung geschlossenen Kooperationsvereinbarungen. Kassenübergreifende Leistungserbringung bedeutet, dass mehrere Krankenkassen in einer Lebenswelt gemeinsam agieren können, oder eine Krankenkasse die Leistungen – stellvertretend für alle Krankenkassen – erbringt. In beiden Fällen stehen die Leistungen der lebensweltbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention allen GKV-Versicherten in der jeweiligen Lebenswelt unabhängig von der Mitgliedschaft in einer bestimmten Krankenkasse zur Verfügung. Kassenübergreifenden Charakter haben auch die Leistungen, die aus der Beauftragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gemäß § 20a Abs. 3

und 4 SGB V durch den GKV-Spitzenverband resultieren.

Satz 5 hebt unter den Zielgruppen der lebensweltbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention Versicherte, deren berufliche Eingliederung aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen besonders erschwert ist, hervor und verpflichtet für diese Gruppe die Krankenkassen zur Zusammenarbeit mit den Jobcentern.<sup>9</sup> Bei Menschen mit gesundheitlich bedingten beruflichen Eingliederungsschwernissen handelt es sich in der Regel um arbeitslose Menschen (vgl. hierzu Kapitel 4.5.4 Besondere Zielgruppen in der Lebenswelt Kommune – Arbeitslose Menschen).

**Zu Absatz 2:** Die Regelung verdeutlicht, dass für die Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten insbesondere die Träger der jeweiligen Lebenswelten Verantwortung tragen und den Krankenkassen hier eine unterstützende Funktion zukommt (vgl. auch Erläuterung zu Abs. 1 Satz 3). Erfolgversprechende Interventionen sind zwingend auf die Umsetzungsbereitschaft der für die jeweilige Lebenswelt verantwortlichen Träger angewiesen. Dies unterstreicht, dass Gesundheitsförderung und Prävention gesamtgesellschaftliche Querschnittsaufgaben darstellen, für die nicht allein die Krankenkassen aufzukommen haben. Bei der Bemessung von Art und Höhe der von den Lebensweltverantwortlichen in die Umsetzung der Landesrahmenvereinbarungen nach § 20f SGB V einzubringenden Eigenleistungen ist auch der gesetzliche Auftrag zu berücksichtigen, mit präventiven und gesundheitsfördernden Leistungen insbesondere einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter sowie geschlechtsbezogener Ungleichheit von Gesundheitschancen zu erbringen. Dies kann in der Praxis eine Staffelung der erforderlichen Eigenleistungen in Abhängigkeit von der finanziellen Leistungsfähigkeit der Träger der Lebenswelt und/oder dem Grad der sozialen

Benachteiligung der Zielgruppen in der Lebenswelt bedeuten.

Für die Ausgaben der Krankenkassen für Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten gilt der Mindest-Ausgabenwert nach § 20 Abs. 6 Satz 2 SGB V.

In den hier nicht wiedergegebenen Absätzen 3 und 4 des § 20a SGB V wird die vom GKV-Spitzenverband vorzunehmende Beauftragung der BZgA „mit der Entwicklung der Art und der Qualität krankenkassenübergreifender Leistungen, deren Implementierung und deren wissenschaftlicher Evaluation“ geregelt.

#### 4.2 Grundverständnis

Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten zielen darauf ab, unter möglichst direkter und kontinuierlicher Beteiligung der Betroffenen (**Partizipation**) und der Verantwortlichen für die jeweilige Lebenswelt die Gesundheitspotenziale/-risiken in der Lebenswelt zu ermitteln und einen Prozess geplanter organisatorischer Veränderungen anzuregen und zu unterstützen. Gesundheit soll als Leitbild in den Lebenswelten etabliert werden. Das schließt die Integration von Gesundheitsförderung, -bildung und -erziehung in die Prozesse des Alltags ein. Verknüpft mit dem Bemühen, Gesundheit als Organisationsprinzip nachhaltig in Lebenswelten zu integrieren, sollte die persönliche Handlungsfähigkeit Einzelner gestärkt werden, um sie zu befähigen, sich für eine gesundheitsförderliche Gestaltung ihrer Lebenswelt einzusetzen (**Autonomie und Empowerment**). Ein weiteres Ziel ist es, Menschen zu einem eigenverantwortlichen gesundheitsförderlichen Verhalten zu motivieren und zu befähigen. Der Lebenswelt- oder Setting-Ansatz ist geprägt durch eine enge Verknüpfung von Interventionen, die sowohl auf die Rahmenbedingungen (**Verhältnisse**) im Setting als auch auf das gesundheits-

<sup>9</sup> Jobcenter sowohl als gemeinsam von Bundesagentur für Arbeit (BA) und Kommunen betriebene Einrichtungen als auch als zugelassene kommunale Träger der Grundsicherung.

bezogene **Verhalten** Einzelner gerichtet sind.<sup>10</sup> Der Gesundheitsförderungsprozess ist als Lernzyklus zu konzipieren, um möglichst langfristige positive Wirkungen zu erzielen. Es sollen Prozesse initiiert werden, die unter aktiver Mitwirkung aller Beteiligten zu einer Verbesserung der gesundheitlichen Situation führen.

Ein zentrales Ziel ist die **nachhaltige Verankerung** von Gesundheitsförderung in Lebenswelten. Dies setzt voraus, dass Gesundheitsförderung und Prävention nach dem Lebenswelt- oder Setting-Ansatz als gesamtgesellschaftliche Aufgabe verstanden und gestaltet sowie in politikfeldübergreifende gesundheitsförderliche Strategien und Vernetzungsprozesse zwischen verschiedenen gesellschaftlichen Organisationen, Institutionen oder informellen Gruppen eingebunden werden. Die originär zuständigen Träger müssen sich mit ihren jeweiligen Kompetenzen und finanziellen sowie personellen Ressourcen an der Prävention und Gesundheitsförderung beteiligen; die Krankenkassen kompensieren nicht einen eventuellen Rückzug der primär verantwortlichen Akteure. Maßnahmen in Lebenswelten sollen möglichst in lebensphasenübergreifende Strategien (lebensphasen- und institutionsübergreifende „Präventionsketten“<sup>11</sup>) eingebettet sein. Dadurch

lassen sich Angebote und Aktivitäten der verschiedenen Träger über Ressortgrenzen hinweg aufeinander abstimmen und bedarfsgerechte Unterstützungsangebote, z. B. von der Schwangerschaft bzw. Geburt bis zur Berufsausbildung, sicherstellen.<sup>12</sup> Für die lebensweltbezogene Gesundheitsförderung und Prävention in Bildungseinrichtungen (Kitas, Schulen und Hochschulen) bestehen gemeinsame Schnittmengen zum Präventionsauftrag der Unfallversicherungsträger. Krankenkassen und Unfallversicherungsträger sollten sich daher über ihre jeweiligen Vorhaben informieren und bedarfsbezogen kooperieren.<sup>13</sup>

Bei den Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten liegt ein besonderes Augenmerk – auch im Hinblick auf den Gesetzauftrag nach § 20 Abs. 1 Satz 2 SGB V – auf der Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen. Soziale Benachteiligungen können sich insbesondere aus einem niedrigen Bildungsstand, einer niedrigen beruflichen Stellung oder Erwerbslosigkeit sowie einem geringen Einkommen ergeben. Auch die Gesundheitschancen Alleinerziehender sowie allein lebender Älterer in der Kommune können sozial bedingt beeinträchtigt sein. Sozial benachteiligte Zielgruppen sind meist höheren gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt und verfügen gleichzeitig über geringere Bewältigungsressourcen und höhere

10 Vgl. auch Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (2013). Prinzipien guter Prävention und Gesundheitsförderung. Bonn. Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit (2015). Kriterien für gute Praxis der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit. (Hrsg. Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.) Berlin. Rosenbrock, R. & S. Hartung (2011): Settingansatz/Lebensweltansatz. In: BZgA (Hrsg.) Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Neuausgabe 2011. Köln. S. 497–500.

11 Bei Präventionsketten handelt es sich um kommunale, lebensphasenübergreifende Gesundheitsstrategien, die die Voraussetzungen für ein möglichst langes und gesundes Leben für alle Menschen der Kommune verbessern, unabhängig von der jeweiligen sozialen Lage. Die Gesundheitsstrategien schaffen den Rahmen, um die auf kommunaler Ebene verfügbaren Unterstützungsangebote öffentlicher und privater Träger zusammenzuführen und sie über Altersgruppen und Lebensphasen hinweg aufeinander abzustimmen. Ziel ist auch, die verfügbaren Mittel wirkungsvoller einzusetzen (s. <http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de> ▶ Service ▶ Artikel und Meldungen ▶ Prävention im Lebenslauf).

12 Positionspapier des GKV-Spitzenverbandes (2013). Prävention und Gesundheitsförderung weiterentwickeln. Vgl. auch Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung (2013). Potenzial Gesundheit. Strategien zur Weiterentwicklung von Gesundheitsförderung und Prävention in der 18. Legislaturperiode aus Sicht der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPg).

13 Nationale Präventionskonferenz (2016). Bundesrahmeneempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz nach § 20d Abs. 3 SGB V. S. 8. (Download: [www.gkv-spitzenverband.de/gkv\\_spitzenverband/presse/fokus/praeventionsgesetz/s\\_praeventionsgesetz.jsp](http://www.gkv-spitzenverband.de/gkv_spitzenverband/presse/fokus/praeventionsgesetz/s_praeventionsgesetz.jsp)).



Zugangsbarrieren als sozial Bessergestellte.<sup>14</sup>

Auch Menschen mit Migrationshintergrund sowie Versicherte im ländlichen Raum können einen erschwerten Zugang zu Präventionsleistungen haben. Mit lebensweltbezogenen Interventionen können sozial Benachteiligte leichter erreicht werden; zugleich werden kontraproduktive Stigmatisierungen vermieden, da hier in der Regel nicht ausschließlich sozial Benachteiligte anzutreffen sind. Zur Erreichung sozial benachteiligter Zielgruppen geeignete Lebenswelten sind insbesondere:

- Kindergärten/Kindertagesstätten
- Grund-/Haupt-/Realschulen (samt zusammenfassenden Schulformen wie z. B. Mittelschulen/Gesamtschulen), Förderschulen sowie Berufsschulen
- Einrichtungen der ambulanten pflegerischen Versorgung
- Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen
- Kommunen mit niedrigem durchschnittlichen Pro-Kopf-Einkommen bzw. hohem Anteil an Arbeitslosen, Empfängerinnen und Empfängern von Grundsicherung nach SGB II oder Migrantinnen und Migranten sowie Kommunen im ländlichen Raum (insbesondere Gebiete mit schlechter Infrastruktur und einem hohen Anteil älterer Menschen)

Die Krankenkassen initiieren, unterstützen und begleiten Präventions- und Gesundheitsförderungsprojekte und -programme in Lebenswelten zeitlich befristet im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe.

Bei allen Aktivitäten der lebensweltbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention arbeiten

die Krankenkassen mit den für die jeweilige Lebenswelt Verantwortlichen, insbesondere den Einrichtungsträgern sowie den zuständigen Gebietskörperschaften, eng zusammen. Dies setzt voraus, dass die Verantwortlichen für die Lebenswelt bereit sind, an der Umsetzung von Maßnahmen mitzuwirken und sich mit einer angemessenen Eigenleistung daran zu beteiligen. Der Umfang der Eigenleistung kann in Abhängigkeit von der finanziellen Leistungsfähigkeit und/oder dem Grad der sozialen Benachteiligung der Zielgruppen variieren.

In der lebensweltbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention kooperieren die Krankenkassen auch untereinander. Die krankenkassenübergreifende Zusammenarbeit gemäß den in den Landesrahmenvereinbarungen nach § 20f SGB V<sup>15</sup> vorgesehenen Regularien reicht von wechselseitiger Information und Abstimmung über geplante Vorhaben bis zu gemeinsamer Durchführung und Finanzierung von Maßnahmen. Unabhängig davon, ob unterschiedliche Krankenkassen oder eine einzelne Krankenkasse in einer Lebenswelt Leistungen erbringen, stehen die erbrachten Leistungen allen GKV-Versicherten in der jeweiligen Lebenswelt zur Verfügung. Berührt das jeweilige Vorhaben den Zuständigkeitsbereich anderer Sozialversicherungsträger, sollten die Krankenkassen diese informieren und bedarfsbezogen Absprachen über eine Zusammenarbeit treffen.<sup>16</sup>

Über die in diesem Leitfaden beschriebenen Kriterien hinaus können Krankenkassen modellhaft unter wissenschaftlicher Begleitung innovative lebensweltbezogene Präventions- und Gesundheitsförderungsangebote entwickeln und fördern.

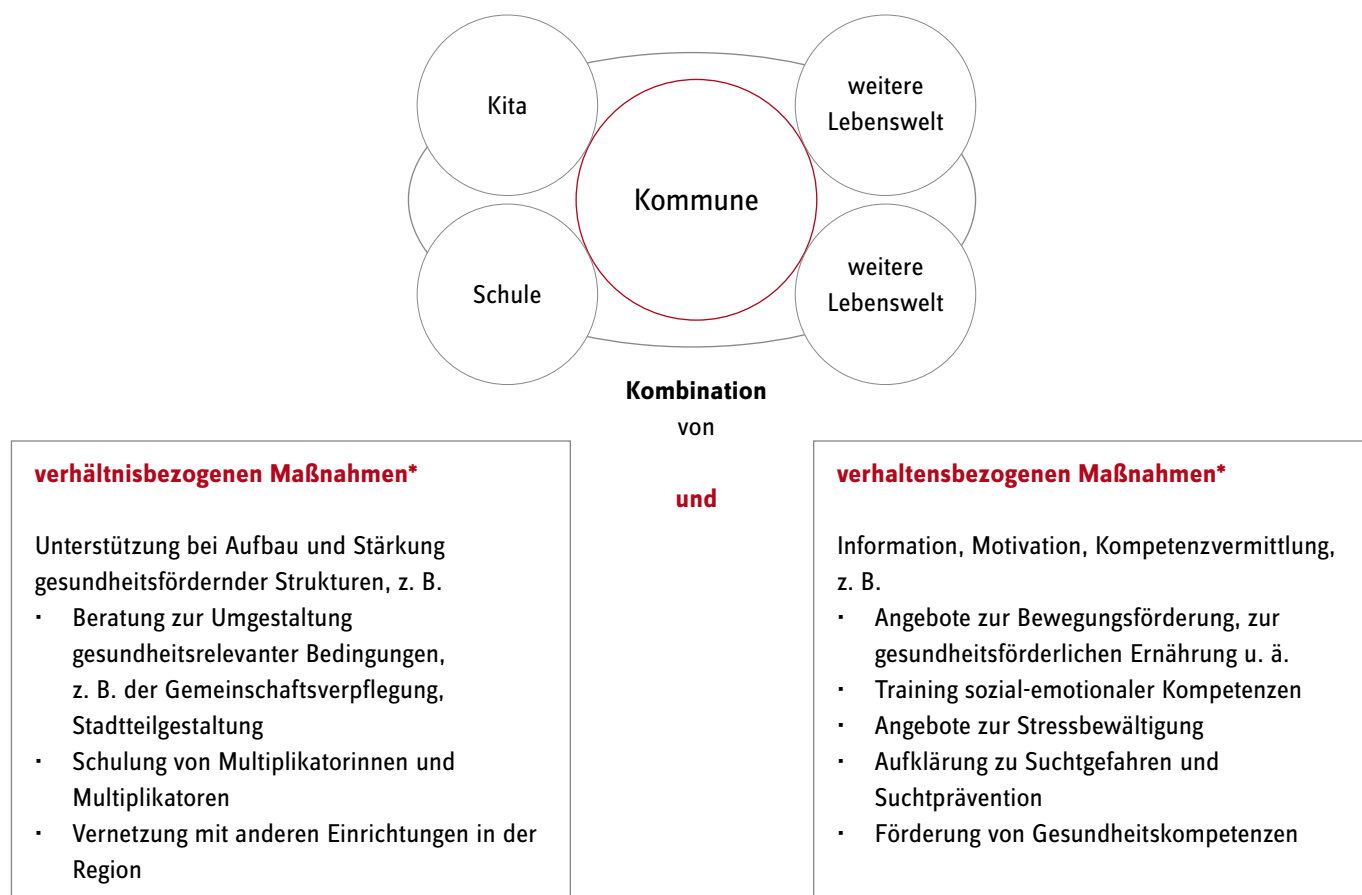
14 Über Zusammenhänge zwischen Sozialstatus und Gesundheitszustand vgl. die Beiträge in Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung/Gesundheitsschutz. Bd. 59. Heft 2. 2016 (Leitthema „Soziale Ungleichheit und Gesundheit“) sowie Lampert, T., L. E. Kroll, E. von der Lippe, S. Müters & H. Stolzenberg (2013): Sozioökonomischer Status und Gesundheit. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit in Deutschland (DEGS1). In: Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung/Gesundheitsschutz. Bd. 56. Heft 5/6. 2013. 814–821. GBE kompakt 5/2010 (RKI Hrsg.): Armut und Gesundheit, Berlin.

15 Download Landesrahmenvereinbarungen: [www.gkv-spitzenverband.de/gkv\\_spitzenverband/presse/fokus/praeventionsgesetz/s\\_praeventionsgesetz.jsp](http://www.gkv-spitzenverband.de/gkv_spitzenverband/presse/fokus/praeventionsgesetz/s_praeventionsgesetz.jsp).

16 Zur Zusammenarbeit der Sozialversicherungsträger in der lebensweltbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention grundlegend: Nationale Präventionskonferenz (2016). Bundesrahmenempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz nach § 20d Abs. 3 SGB V. Berlin (Download: [www.gkv-spitzenverband.de/gkv\\_spitzenverband/presse/fokus/praeventionsgesetz/s\\_praeventionsgesetz.jsp](http://www.gkv-spitzenverband.de/gkv_spitzenverband/presse/fokus/praeventionsgesetz/s_praeventionsgesetz.jsp)).



Abb. 2: Primärprävention und Gesundheitsförderung in Lebenswelten



\* auf Basis des selbst oder unter Nutzung bereits vorhandener Daten ermittelten Bedarfs  
Quelle: Eigene Darstellung

Dieses Vorgehen dient der inhaltlichen und methodischen Weiterentwicklung der lebensweltbezogenen Prävention und Gesundheitsförderung. Auch die BZgA wird gemäß § 20a Abs. 3 SGB V durch den GKV-Spitzenverband „mit der Entwicklung der Art und der Qualität krankenkassenübergreifender Leistungen, deren Implementierung und deren wissenschaftlicher Evaluation“ beauftragt. Erkenntnisse aus der Erprobung modellhafter Ansätze fließen in die Weiterentwicklung dieses Leitfadens ein.

#### 4.3 Der lebensweltbezogene Gesundheitsförderungsprozess

Gesundheitsförderung und Prävention in (nicht-betrieblichen) Lebenswelten stellen einen Prozess dar, der die Elemente Bedarfsermittlung einschließlich vorhandener Risiken und Potenziale, eine daraus abgeleitete Zielbestimmung und Entwicklung von Vorschlägen für Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen, -projekte und -programme zur Verbesserung gesundheitsrelevanter Verhältnisse und Verhaltensweisen sowie die Unterstützung von deren Umsetzung umfasst, jeweils unter Beteiligung der Menschen in der

jeweiligen Lebenswelt und der Verantwortlichen. Bei einer nachhaltigen Etablierung von Gesundheitsförderung in der Lebenswelt wiederholt sich dieser Prozess im Sinne eines Lernzyklus: An die Umsetzung schließt sich unter Nutzung der Evaluationsergebnisse wiederum eine Analysephase an, in der die bereits durchgeführten Maßnahmen bewertet werden, um darauf aufbauend weitere Maßnahmen zu erarbeiten und umzusetzen bzw. erfolgreiche Maßnahmen weiterzuführen (vgl. Abb. 3).

Der Gesundheitsförderungsprozess gliedert sich in die Schritte „Vorbereitung“, „Nutzung/Aufbau von Strukturen“, „Analyse“, „Maßnahmenplanung“, „Umsetzung“ und „Evaluation“.<sup>17</sup> Die Sensibilisierung aller Beteiligten für die Gesundheitsförderung sowie die Öffentlichkeitsarbeit stellen kontinuierliche Aufgaben während des gesamten Prozesses dar. Die Beratung und Qualifizierung der Träger und Verantwortlichen von Lebenswelten zum Aufbau und zur eigenständigen Weiterführung der Aktivitäten entsprechend dem nachstehend beschriebenen Gesundheitsförderungsprozess ist eine wesentliche Voraussetzung für die Verstetigung und Sicherung der Nachhaltigkeit.

**1. Vorbereitungsphase:** Durch persönliche und/oder mediengestützte Information und Beratung wecken und unterstützen die Krankenkassen das Interesse für Gesundheitsförderung und Prävention bei den für die Lebenswelt Verantwortlichen. In der persönlichen Beratung können interessierte Lebenswelt-Verantwortliche für nachhaltige Gesundheit in der Lebenswelt sensibilisiert, und es kann ein gemeinsames Verständnis von Gesund-

heitsförderung nach dem Lebenswelt/Setting-Ansatz vorbereitet werden. Am Ende der Vorbereitungsphase steht die Grundsatzentscheidung, überhaupt in einen Gesundheitsförderungsprozess einzutreten.

**2. Nutzung/Aufbau von Strukturen:** Zu Beginn von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention ist es wichtig, die relevanten Akteure in der Lebenswelt einschließlich Vertretungen der Zielgruppen zusammenzubringen. Dabei wird empfohlen, dass Krankenkassen sich möglichst in bereits vorhandene Netzwerke und Strukturen einbringen bzw. bereits aktive Partnerinnen und Partner mit einbeziehen, sodass ein untereinander abgestimmtes Handeln – am besten innerhalb einer integrierten kommunalen bzw. kommunenübergreifenden Gesamtstrategie – erfolgen kann. Das schließt die Nutzung bereits vorhandener Strukturen kassenartenübergreifender Organisationen und der Qualitätssicherung ein.<sup>18</sup>

Die Krankenkassen wirken darauf hin, ein Steuerungsgremium zu bilden, welches den Gesamtprozess steuert und koordiniert. In diesem Gremium sollten die Verantwortlichen für die jeweilige Lebenswelt und ggf. weitere Akteure mitwirken, die Präventions- und Gesundheitsförderungsaufgaben für die Zielgruppen in der Lebenswelt versehen (z. B. Öffentlicher Gesundheitsdienst). Im Steuerungsgremium sind die Möglichkeiten einer Verstetigung und Sicherung der Nachhaltigkeit stets zu berücksichtigen. Im Vorfeld der Maßnahmen sollte im Steuerungsgremium ein gemeinsa-

<sup>17</sup> Zu Qualitätskriterien des lebensweltbezogenen Gesundheitsförderungsprozesses vgl. auch: Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit (2015). Kriterien für gute Praxis der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit. Berlin; sowie am Beispiel von Maßnahmen der Übergewichtsprävention bei Kindern und Jugendlichen: BZgA (2010). Qualitätskriterien für Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Primärprävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Köln.

<sup>18</sup> Hierzu haben die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPg) und die Landesvereinigungen für Gesundheit in Zusammenarbeit mit den Verbänden der Krankenkassen auf Bundesebene und weiteren Kooperationspartnern ein bundesweites Netzwerk zur Dokumentation und partizipativen Qualitätsentwicklung von Projekten der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten sowie in den Bundesländern „Koordinierungsstellen Gesundheitliche Chancengleichheit“ zur Unterstützung vor Ort aufgebaut; vgl. Internet: <http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de>. Diese Strukturbildung ist eine Gemeinschaftsinitiative von GKV und öffentlicher Hand im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention.

mes, von allen getragenes Grundverständnis von lebensweltbezogener an den Verhältnissen und dem Verhalten ansetzender Gesundheitsförderung sowie ein grundsätzliches Einvernehmen über das weitere Vorgehen entwickelt werden.

**3. Analyse:** Ziel dieser Phase ist die Ermittlung des Handlungsbedarfs durch Erhebung der gesundheitlichen Situation im Setting einschließlich Risiken und Potenzialen. Für die Lebenswelt als Ganzes, die einzelnen Bereiche und Zielgruppen sollen die gesundheitliche Situation, Veränderungsbedarfe und -potenziale, gesundheitliche Belastungsschwerpunkte sowie Ressourcen möglichst systematisch ermittelt werden. Dies kann auch durch Nutzung bereits vorhandener Daten und Erkenntnisse über die gesundheitlichen Bedingungen (z. B. aus der regionalen/kommunalen Gesundheitsberichterstattung, aus wissenschaftlicher Literatur etc.) erfolgen. Geeignete Analyseinstrumente zur Erfassung gesundheitlicher Risiken und Potenziale sind u.a. Begehungen, standardisierte Zielgruppenbefragungen und beteiligungsorientierte Verfahren, wie z. B. Gesundheitszirkel oder -werkstätten.

**4. Maßnahmenplanung:** Das Steuerungsgremium interpretiert und bewertet die gesammelten Informationen und leitet daraus Interventionsziele ab. Diese werden in Abstimmung priorisiert und fließen in einen Maßnahmenplan für die einzelnen Handlungsbereiche und Personengruppen ein. Dieser Maßnahmenplan sollte sowohl verhältnis- als auch verhaltensbezogene Maßnahmen enthalten und sowohl die Stärkung von Ressourcen der Zielgruppen als auch die Reduzierung von Risiken vorsehen. Er bringt die Maßnahmen nach Priorität und Machbarkeit in eine Reihenfolge und legt die Rollen und Verantwortlichkeiten von Akteuren, Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern sowie Finanziers für die Gestaltung der einzelnen Interventionen und Interventionsschritte inner- und außerhalb des Settings fest. Der Maßnahmenplan enthält zudem im Rahmen der Qualitätssicherung die in Abstimmung getroffenen (Zwischen-)Ergebnisparameter und Bewertungs-

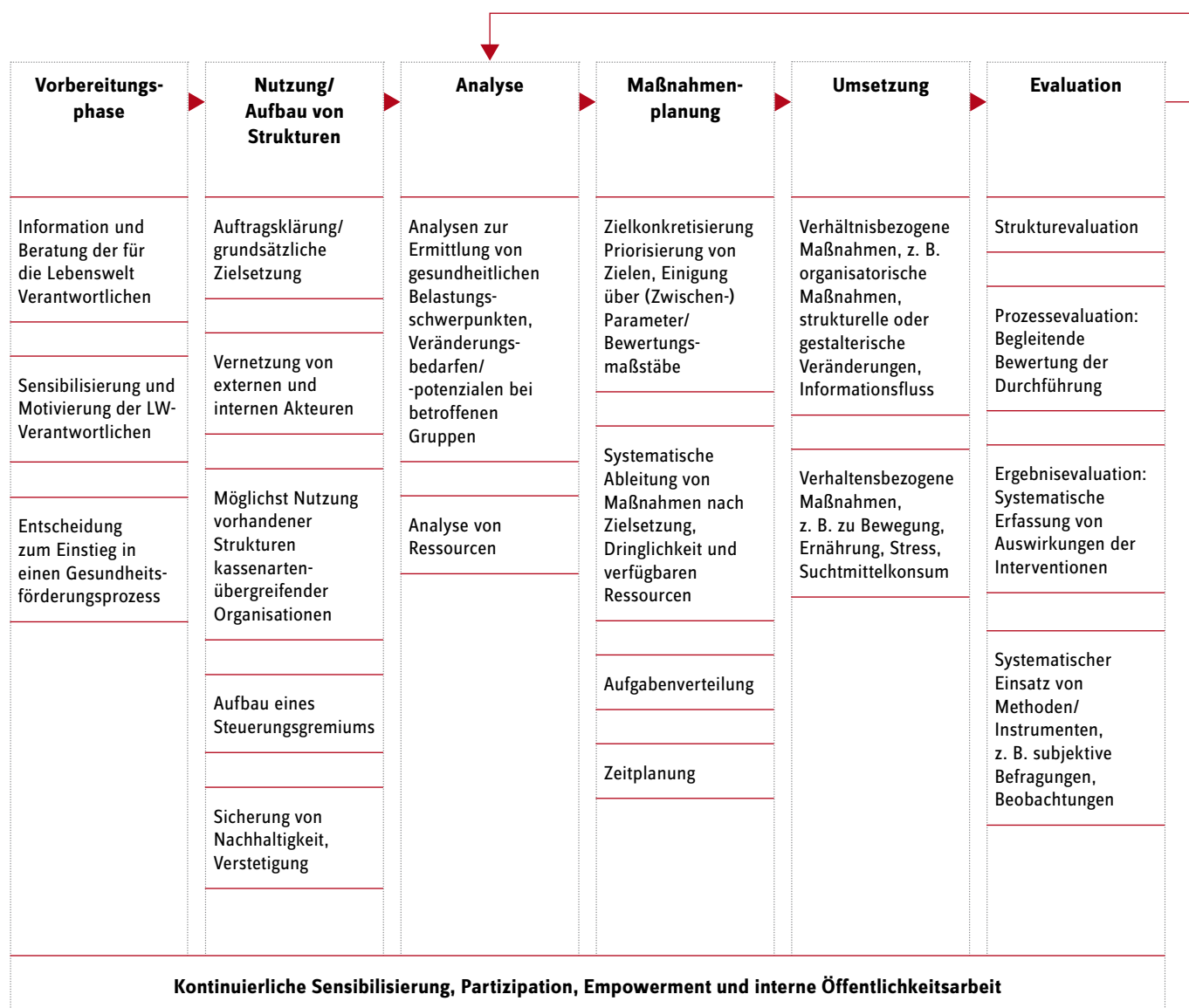
maßstäbe von Interventionen sowie Routinen für die Dokumentation der Maßnahmen. Ferner sind darin die Zeitplanung und einzelne Fristen festgelegt. Das Steuerungsgremium wirkt auf die Realisierung des Plans hin.

**5. Umsetzung:** Die von den Projektverantwortlichen/vom Steuerungsgremium beschlossenen verhältnis- und verhaltenspräventiven Maßnahmen werden entsprechend dem Maßnahmenplan schrittweise umgesetzt.

**6. Evaluation:** Die Krankenkassen wirken darauf hin, dass zu den erfolgten Maßnahmen eine Struktur-, Prozess- und Ergebnisevaluation – auch unter dem Gesichtspunkt der Verstetigung und Nachhaltigkeit durchgeführt wird. Die Evaluation umfasst die regelmäßige Dokumentation und Reflexion der Umsetzung von Interventionen anhand festgelegter Routinen mittels wissenschaftlicher Methoden und Instrumente.<sup>19</sup> Die Evaluationsergebnisse können für die Bestimmung des Handlungsbedarfs im folgenden Zyklus genutzt werden.

<sup>19</sup> Die gemeinsamen GKV-Evaluationsinstrumente für lebensweltbezogene Gesundheitsförderungsaktivitäten (in Schulen sowie für verhaltensbezogene innerhalb der lebensweltbezogenen Prävention und Gesundheitsförderung) stehen auf der Homepage des GKV-Spitzenverbandes zum Download und zur kostenfreien Verwendung zur Verfügung ([www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de) ▶ Prävention, Selbsthilfe, Beratung ▶ Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung ▶ Evaluation). S. auch Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2012): Qualitätssicherung von Projekten zur Gesundheitsförderung in Settings. Reihe: Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Köln.

Abb. 3: Der lebensweltbezogene Gesundheitsförderungsprozess



Quelle: Modifiziert in Anlehnung an G. Mahltig & S. Voermans (2011): Vernetzung und Qualität – Vernetzung als Erfolgsfaktor im Gesundheitswesen.  
In: N. Klusen, A. Meusch & E. Thiel (Hrsg.): Qualitätsmanagement im Gesundheitswesen. Baden-Baden (Nomos). S. 29-56.

**Zyklusphasenübergreifende Partizipation**

Beteiligungsorientierte Methoden, wie z. B. Gesundheitszirkel und -werkstätten, sind geeignete Instrumente sowohl zur Analyse, Maßnahmenplanung und Umsetzung als auch zur Evaluation. Dabei sind die Kompetenzen der Zielgruppen (Empowerment) in allen Phasen des Gesundheitsförderungsprozesses möglichst einzubeziehen und zu fördern. Für kleinere Kinder kommen als Instrumente der Mitgestaltung entwicklungs-gemäße, insbesondere spielerische und nicht verbale Beteiligungsmethoden in Betracht.

**4.4 Leistungsarten, Förderkriterien und Ausschlusskriterien**

Die folgenden übergreifenden Kriterien beziehen sich auf alle Aktivitäten und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention in allen Lebenswelten nach § 20a SGB V (spezielle Förderkriterien für die Lebenswelten Kommune, Kita und Schule in Kapitel 4.5.3, 4.6.3 und 4.7.3). Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten können von Krankenkassen unterstützt werden durch eigene oder externe Fachkräfte, durch nach einem spezifischen Multiplikatorenschulungskonzept geschulte Laien aus der Zielgruppe („Peers“), durch qualitätsgesicherte Konzepte und Programme und/oder finanziell. Die Krankenkassen können dabei entsprechende Konzepte, Projekte und Programme eigenständig entwickeln, erproben und umsetzen und/oder Dritte mit der Entwicklung, Erprobung, Umsetzung und Evaluation beauftragen bzw. in Kooperation mit geeigneten Partnern, wie z. B. Universitäten und gemeinnützigen Vereinen, umsetzen.

**Mögliche Leistungen** der Krankenkassen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten sind dabei insbesondere

- Unterstützung bei Bedarfsermittlung und Zielentwicklung,
- Moderation und Projektmanagement,
- Beratung zur verhältnispräventiven Umgestaltung,

- Fortbildung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (Fachkräfte aus den Lebenswelten sowie Personen aus der Zielgruppe im Sinne von „Peer-Education“) zu Prävention und Gesundheitsförderung,
- Planung und Umsetzung verhaltenspräventiver Maßnahmen,
- Dokumentation, Evaluation, Qualitätssicherung,
- Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit sowie
- Förderung von Vernetzungsprozessen.

Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten stehen grundsätzlich allen Zielgruppen in der Lebenswelt offen, unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse sie versichert sind. Dies gilt auch, wenn nicht alle Krankenkassen an dem jeweiligen Vorhaben beteiligt sind oder die Leistungen durch eine Krankenkasse erbracht werden.

Lebensweltbezogene Gesundheitsförderungs- und Präventionsaktivitäten können von Krankenkassen unterstützt werden, wenn sie – entlang des oben dargestellten Gesundheitsförderungsprozesses bzw. -zyklus – die nachstehenden Bedingungen erfüllen:

- **Bedarfsermittlung:** Für die geplanten Aktivitäten wird ein Bedarf nachgewiesen.
- **Zielgruppenbestimmung:** Die Zielgruppen werden unter besonderer Berücksichtigung sozial benachteiligter Personengruppen definiert.
- **Vielfalt/Diversität:** Die Vielfalt/Diversität der Zielgruppen wird berücksichtigt.<sup>20</sup>

<sup>20</sup> Relevante Merkmale der Vielfalt (Diversität) sind u. a. Alter, Geschlecht, Behinderung, Migrationshintergrund, sozioökonomischer Hintergrund, Religion/Weltanschauung.

- **Partnerschaften:** Vorhandene Strukturen, Einrichtungen, Netzwerke und Akteure, Finanzierungsträger (Drittmittel) im Setting werden ermittelt und möglichst genutzt bzw. eingebunden.<sup>21</sup> Ressortübergreifende Strukturen werden gefördert.
- **Partizipation:** In den gesamten Gesundheitsförderungsprozess sind die Zielgruppen aktiv einbezogen.
- **Zieldefinition:** Die Zieldefinition erfolgt möglichst operationalisiert; dabei sind der Verhältnis- und der Verhaltensbezug beachtet.
- **Finanzierungskonzept:** Ein Finanzierungskonzept liegt vor, welches die Aktivitäten in allen Phasen des Gesundheitsförderungsprozesses umfasst (s. Abb. 3). Insbesondere die für die Lebenswelt zuständigen Träger bringen einen angemessenen Anteil an Mitteln – auch in Form geldwerter Leistungen – in die Aktivitäten ein.
- **Transparenz:** Die Partnerinnen und Partner informieren sich gegenseitig laufend über den jeweils aktuellen Sachstand.
- **Ausrichtung der Interventionen:** Die geplanten Aktivitäten stärken über die Krankheitsvermeidung hinaus die gesundheitsfördernden und -schützenden Ressourcen Einzelner und verbessern die Rahmenbedingungen.
- **Nachhaltigkeit:** Ein Nachhaltigkeitskonzept, z. B. zur Verstetigung des Prozesses und zur Strukturbildung, liegt vor.
- **Dokumentation:** Die für die Lebenswelt Verantwortlichen verpflichten sich zur Mitwirkung am Verfahren der GKV-Dokumentation der Maßnahmen in Lebenswelten.
- **Qualitätssicherung:** Die für die Lebenswelt Verantwortlichen verpflichten sich zur Teilnahme an Qualitätssicherungsmaßnahmen.

#### Anbieterqualifikation

Die Durchführung von Maßnahmen nach dem Lebenswelt-/Setting-Ansatz durch die Krankenkas-

sen bzw. in ihrem Auftrag erfolgt durch Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss mit Kenntnissen und Fähigkeiten in Gesundheitsförderung und Prävention einschließlich Systemkenntnissen der gesetzlichen Zuständigkeiten sowie insbesondere zu den Bereichen Prozess- und Projektmanagement und Organisationsentwicklung. Für individuumsbezogene Maßnahmen der verhaltensbezogenen Prävention im Rahmen des Lebenswelt-/Setting-Ansatzes gelten die Anforderungen an die Qualifikation von Anbieterinnen und Anbietern in Kapitel 5 entsprechend. Für Ansätze der „Peer-Education“ ist immer ein spezifisches zielgruppenadäquates Multiplikatorenschulungskonzept notwendig.

#### Von der Förderung ausgeschlossen sind insbesondere:

- Aktivitäten, die zu den **Pflichtaufgaben anderer Einrichtungen oder Verantwortlicher** gehören (z. B. die Suchtberatung durch entsprechende Beratungsstellen oder Suchtprophylaxebeauftragte, Bildungs-, Erziehungs- und Betreuungsaufträge)
- **isolierte**, d. h. nicht in ein Gesamtkonzept eingebundene **Maßnahmen** externer Anbieterinnen und Anbieter
- **individuumsbezogene Abrechnung** von Maßnahmen
- **Förderanträge**, die **nicht von der Einrichtung/dem Einrichtungsträger selbst** gestellt werden
- **Forschungsprojekte** ohne Interventionsbezug
- **Screenings** ohne verhältnis- und verhaltensbezogene Intervention
- Aktivitäten von **politischen Parteien** sowie **parteinahen Organisationen und Stiftungen**
- Aktivitäten, die einseitig **Werbezwecken** für bestimmte Einrichtungen, Organisationen oder Produkte dienen
- **ausschließlich öffentlichkeitsorientierte Aktionen, Informationsstände** (z. B. bei Stadtteil-, Schul- und Kita-Festen, in öffentlichen Bereichen) oder ausschließlich mediale **Aufklärungskampagnen**

<sup>21</sup> Die originär zuständigen Träger müssen sich mit ihren jeweiligen Kompetenzen und finanziellen sowie personellen Ressourcen an der Prävention und Gesundheitsförderung beteiligen.

- **berufliche Ausbildung und Qualifizierungsmaßnahmen**, die nicht an das Vorhaben gebunden sind
- Kosten für **Baumaßnahmen, Einrichtungsgegenstände, Mobiliar und technische Hilfsmittel**
- **Regelfinanzierung** von auf Dauer angelegten Stellen, z. B. in Beratungseinrichtungen<sup>22</sup>
- Angebote, die **weltanschaulich nicht neutral** sind

#### 4.5 Gesundheitsförderung und Prävention in der Kommune

##### 4.5.1 Grundsätze und Ziele

Die Kommune bildet ein besonders geeignetes Setting der Gesundheitsförderung und Prävention, weil die kommunale Lebenswelt von hoher gesundheitlicher Relevanz für die dort lebenden Menschen ist und sozial benachteiligte und gesundheitlich belastete Menschen hier ohne Stigmatisierung in ihren alltäglichen Lebenszusammenhängen erreicht werden können. Die Lebenswelt Kommune umgreift auch die Lebenswelten des Lernens (Bildungseinrichtungen, s. Kapitel 4.6 und 4.7), des Arbeitens (Betriebe, s. Kapitel 6 Betriebliche Gesundheitsförderung) und der Freizeitgestaltung (zivilgesellschaftliche Einrichtungen, wie z. B. Sportvereine, Jugendhäuser, Eltern-, Arbeitslosen- und Seniorentreffs). In der Kommune werden auch solche Zielgruppen erreicht, die über die Einrichtungen wie Kita, Schule, Betrieb in der Regel nicht erreicht werden, z. B. Arbeitslose, pflegende Angehörige und ältere Menschen. Die im Folgenden beschriebenen Maßnahmen können sich auf ganze Kommunen (Städte, Landkreise, Gemeinden), Teile derselben (z. B. Stadtteile) oder den ländlichen Raum (ggf. kommunenübergreifend) beziehen.

Die Kommunen verfügen über das grundgesetzlich verbrieftes Recht, „alle Angelegenheiten der örtlichen Gemeinschaft im Rahmen der Gesetze in eigener Verantwortung zu regeln“ (Artikel 28 Abs. 2 Grundgesetz). Bei der Gesundheitsförderung kommt daher den Kommunen selbst eine Schlüsselfunktion zu. Es ist grundsätzlich Aufgabe der Kommunen, einen gesundheitsförderlichen Entwicklungsprozess anzustoßen, zu koordinieren und zu leiten. In diesen sind immer auch andere verantwortliche Akteure einzubinden.<sup>23</sup>

Der Beitrag der gesetzlichen Krankenversicherung zur Verbesserung des Gesundheitszustandes und -verhaltens der Menschen in der Kommune bildet dabei einen wichtigen Baustein im Rahmen eines größeren Verbundes an unterschiedlichen verantwortlichen Akteuren.<sup>24</sup> Zielgruppen für Leistungen der Krankenkassen sind sowohl die kommunal verantwortlichen Fachkräfte, die durch Beratung und Qualifizierung zur strukturellen Verankerung und nachhaltigen Umsetzung kommunaler Gesundheitsförderung und Prävention befähigt werden, als auch die in der Kommune lebenden Bürgerinnen und Bürger. Um die Zusammenarbeit in der Primärprävention und Gesundheitsförderung zu intensivieren, haben die GKV und die kommunalen Spitzenverbände im Mai 2013 eine Empfehlung zur Zusammenarbeit im Bereich der Primärprävention und Gesundheitsförderung in

<sup>22</sup> Eine Ausnahme besteht bei der Finanzierung der Koordinierungsstellen des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit. Diese werden im Rahmen der Beauftragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung nach § 20a Abs. 3 SGB V maßgeblich durch die GKV finanziert.

<sup>23</sup> Bär, G., C. Böhme, & B. Reimann (2009). Kinder- und jugendbezogene Gesundheitsförderung im Stadtteil. Deutsches Institut für Urbanistik. Berlin, S. 12. Stender, K.-P. (2004). Netzwerk Gesunde Städte. Gesundheit wird auch in Rathäusern entschieden. In: Göpel, E. & V. Schubert-Lehnhardt (Hrsg.) Gesundheit gemeinsam gestalten 2. Kommunale Gesundheitsförderung. Frankfurt/M. S. 47-65, hier S. 48.

<sup>24</sup> Diese Komplexität kommt u. a. darin zum Ausdruck, dass in den Kommunen immer mehrere Ämter mit gesundheitsfördernden Aufgaben befasst sind, mindestens die Ämter für Gesundheit, Umweltschutz, Jugend und Familie, Soziales, Bildung sowie Stadtentwicklung. Hieraus resultiert bereits ein erheblicher verwaltungsinterner Koordinierungs- und Abstimmungsbedarf; vgl. Bär, G., C. Böhme & B. Reimann (2009). Kinder- und jugendbezogene Gesundheitsförderung im Stadtteil. Ebd. S. 12 und 16 f.



der Kommune verabschiedet, die Bestandteil der Bundesrahmenempfehlungen der NPK ist.<sup>25</sup>

##### 4.5.2 Qualitätskriterien für die Umsetzung von Gesundheitsförderung in Kommunen

Konzeptionelle Grundlagen kommunal orientierter Primärprävention und Gesundheitsförderung bieten:

- **Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit<sup>26</sup>**

Der 2003 gegründete Kooperationsverbund mit über 65 Mitgliedern macht Angebote der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung über seine Datenbank transparent, vernetzt Institutionen aus verschiedenen Bereichen, fördert den Austausch von Wissenschaft und Praxis und verknüpft bestehende Strukturen. Der Kooperationsverbund hat 16 „Koordinierungsstellen Gesundheitliche Chancengleichheit“ aufgebaut, die seit Anfang 2007 in allen 16 Bundesländern arbeiten. Ihr Auftrag ist es, den Austausch und die Zusammenarbeit zwischen den Akteuren auf Landes- und kommunaler Ebene anzuregen, Good-Practice-Projekte zu identifizieren und zu verbreiten und damit die Qualitätsentwicklung zu fördern. Ein Schwerpunkt der Arbeit des Kooperationsverbundes ist seit 2011 der kommunale Partnerprozess „Gesundheit für alle!“, in dessen Rahmen kommunale, lebensphasenübergreifende Gesundheitsstrategien („Präventionsketten“) die Voraussetzungen für ein möglichst langes und gesundes Leben für alle Menschen der Kommune unabhängig von der jeweiligen sozialen Lage verbessern sollen. Die Gesundheitsstrategien schaffen den Rahmen, um die auf kommunaler Ebene verfügbaren Unterstützungsangebote öffentlicher und privater Träger zusam-

menzuführen und sie über Altersgruppen und Lebensphasen hinweg aufeinander abzustimmen. Die „Koordinierungsstellen Gesundheitliche Chancengleichheit“ begleiten und beraten Kommunen hierbei.<sup>27</sup>

- **Netzwerk für Gesunde Städte<sup>28</sup>**

Das Netzwerk für Gesunde Städte ging 1989 aus einer Initiative der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hervor. Die dem Netzwerk angehörenden Kommunen setzen das Thema Gesundheit im Sinne einer gesundheitsfördernden Gesamtpolitik auf allen Ebenen und in allen Politikbereichen auf die Tagesordnung. Sie verpflichten sich per Rats- bzw. Kreistagsbeschluss, die folgenden Mindestkriterien zur kommunalen Gesundheitsförderung zu unterstützen:

- Erstellen einer regelmäßigen Gesundheitsberichterstattung, die Eingang in politische Entscheidungen hält
- Definition spezifischer gesundheitsbezogener Problemfelder
- Implementierung kommunaler Gesundheitskonferenzen, die einer Vereinbarung kommunaler Gesundheitsziele dienen
- gemeinsame Entwicklung, Umsetzung und Evaluation eines Gesundheits-Aktions-Programms und
- intensive Öffentlichkeitsarbeit

Der Hauptansatzpunkt liegt in der Stärkung des interdisziplinären und intersektoralen Charakters von Gesundheitsförderung. Kommunalpolitische Entscheidungen werden auch und besonders unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung betrachtet.

25 Bundesrahmenempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz vom 19.02.2016 (Download: [www.gkv-spitzenverband.de/gkv\\_spitzenverband/presse/fokus/praeventionsgesetz/s\\_praeventionsgesetz.jsp](http://www.gkv-spitzenverband.de/gkv_spitzenverband/presse/fokus/praeventionsgesetz/s_praeventionsgesetz.jsp)).

26 Link: <http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de>, unter „Gesundheitsförderung im Quartier“ sowie unter „Gesundheit für alle! PARTNERPROZESS“.

27 Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit (2017). Kriterien für gute Praxis der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit. 2. Aufl. Berlin. Richter-Kornweitz, A. (2013): Werkbuch Präventionskette. Herausforderungen und Chancen beim Aufbau von Präventionsketten in Kommunen, Landesvereinigung für Gesundheit & Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V., Hannover.

28 Link: <http://www.gesunde-staedte-netzwerk.de>.



▪ **Bund-Länder-Programm Soziale Stadt**<sup>29</sup>

Anknüpfungspunkte für eine sozillagenbezogene kommunale Gesundheitsförderung bietet das Programm der deutschen Städtebauförderung „Soziale Stadt“. Unter Berücksichtigung internationaler Erfahrungen wurde es 1999 als Bund-Länder-Programm „Stadtteile mit besonderem Entwicklungsbedarf – Die Soziale Stadt“ ins Leben gerufen. Ziel ist hier, die Lebensbedingungen der Bevölkerung benachteiligter Stadtteile und damit gleichzeitig ihre Lebensperspektiven zu verbessern. Anhand eines integrierten Handlungsprogramms sollen Probleme in besonders benachteiligten Stadtteilen identifiziert, Maßnahmen zur Problemlösung formuliert und Umsetzungsmöglichkeiten entwickelt werden. Notwendige Bedingung einer „Sozialen Stadt“ ist die Aktivierung und Beteiligung der Bevölkerung des Stadtteils. Die Bewohnerinnen und Bewohner sind daher stets in die Prozesse der Maßnahmenplanung und -umsetzung einzubeziehen. Bei der Umsetzung der Maßnahmen kommt dem Quartiersmanagement eine besondere Funktion zu. Es bringt die unterschiedlichen Akteure aus Politik, Verwaltung, Schulen, freien Trägern, Bewohnerschaft, Gewerbe etc. durch Bildung und Moderation bereichsübergreifender Initiativen und Arbeitsgruppen zusammen. Themen der Gesundheitsförderung wurden 2005 in das Programm „Soziale Stadt“ integriert.<sup>30</sup>

Auch zur Gesundheitsförderung im ländlichen Raum gibt es erfolgversprechende Beispiele, deren Erfahrungen für kooperatives Engagement der

Krankenkassen mit den verantwortlichen Partnern genutzt werden können.<sup>31</sup>

Nachhaltige Verbesserungen der Gesundheit erwarten die Krankenkassen insbesondere von solchen Projekten, die in kommunale Gesamtstrategien eingebettet sind, mit denen Kommunen ihre Verantwortung und ihren Gestaltungswillen für gesündere und sozial ausgleichende Lebensbedingungen auch durch Einbringung von kommunalen bzw. anderweitig beschafften Drittmitteln dokumentieren. Hierbei können auch Instrumente und Datenquellen der Stadtplanung und des Umweltschutzes, ggf. ergänzt um spezifische gesundheitsbezogene Analysen, genutzt werden. Aus den Erfahrungen des Netzwerks für Gesunde Städte sowie dem Bund-Länder-Programm „Soziale Stadt“ ergeben sich folgende **übergreifende Qualitätskriterien** für eine gesundheitsförderliche Stadt(teil)entwicklung (vgl. hierzu auch Infokasten):

- die Aufnahme des Ziels Gesundheit in den Zielekatalog der Kommune
- eine systematische und in die Sozialberichterstattung integrierte Gesundheitsberichterstattung
- daraus abgeleitete, mit Zielen aller einschlägigen kommunaler Ressorts (insbesondere

31 Beispiele für Gesundheitsförderung im ländlichen Raum: Die Modellprojekte „Gesunder Landkreis“ (Initiative Gesund.Leben.Bayern) und „Gesunde Gemeinde“ (Reutlingen) setzen den Fokus auf die Prävention und Gesundheitsförderung in der ländlichen Region. Bei „Gesunder Landkreis“ wird ein kommunales Netzwerk zur Stärkung von Gesundheitsförderung und Prävention vor Ort errichtet, ausgerichtet auf die Bedingungen und Bedarfe in den (insbesondere auch ländlichen) Regionen (<http://www.zpg-bayern.de/gesunder-landkreis.html>). Eine „Gesunde Gemeinde“ zielt auf den Erhalt der Lebensqualität vor allem im ländlichen Raum des Landkreises Reutlingen ab. Hierfür wurde ein Qualitätszertifikat „Gesunde Gemeinden – Gesunde Städte im Landkreis Reutlingen“ entworfen, das mit Start im Jahr 2014 in drei Gemeinden modellhaft erprobt wird. Ziel ist die Erhöhung von Transparenz und Qualität bei gesundheitsförderlichen Angeboten sowie die Förderung von deren Weiterentwicklung (s. Bericht der Arbeitsgruppe „Gesunde Gemeinden – Gesunde Städte im Landkreis Reutlingen“; Zertifikatsentwicklung, als PDF-Datei verfügbar unter <http://www.kreis-reutlingen.de/kgk/Gesunde-Gemeinde-Gesunde-Stadt>).

29 Link: <http://www.staedtebaufoerderung.info>, unter „Soziale Stadt“.

30 Zur Ausgestaltung von Gesundheitsförderung in Kommunen der Programmgebiete der „Sozialen Stadt“ vgl. auch das Positionspapier der Akademie für Raumforschung und Landesplanung (ARL 2014): Umwelt- und Gesundheitsaspekte im Programm Soziale Stadt – Ein Plädoyer für eine stärkere Integration, Nr. 97.

Stadtentwicklung, Jugendhilfe, Bildung) abgeglichene und unter Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger entwickelte Gesundheitsziele

- die Schaffung geeigneter Abstimmungs-, Koordinierungs- und Umsetzungsstrukturen (Gesundheitskonferenzen, Stadtteilzentren, Vernetzungs- und Beteiligungsbüros, Quartiersmanagement)
- die Etablierung von Gesundheitsverträglichkeit als Entscheidungskriterium für öffentliche Planungen

##### **Qualitätselemente integrierter und ressortübergreifender Gesundheitsförderung und Prävention in der Lebenswelt Kommune**

In Veröffentlichungen des Deutschen Instituts für Urbanistik (Difu) und von Gesundheit Berlin Brandenburg e. V. wurde dargelegt, wie Gesundheitsförderung und Prävention als Teil der Stadtentwicklung im Sinne eines integrierten und ressortübergreifenden Vorgehens erfolgreich implementiert und umgesetzt werden können. Als praxistaugliche „Qualitätselemente der gesundheitsförderlichen Stadtentwicklung“ sind hervorzuheben:

##### **Stadtteilbezogene Bedarfsanalysen**

(Aufgabe der Kommunen):

- Datengewinnung, -aufbereitung und -zusammenführung zu einem breiten Spektrum gesundheitsbezogener Themen wie
  - umweltbezogene Gesundheitsbelastungen (z. B. Lärm- und Luftbelastung)
  - individuelle Gesundheitsbelastungen (z. B. Arbeitslosigkeit)
  - Gesundheitszustand der Bevölkerung (z. B. Übergewicht, Motorik- und Sprachstörungen bei Kindern)
  - Gesundheitsversorgung (z. B. Anzahl der Arztpraxen)

- Gesundheitspotenziale (z. B. bewegungsanregende Infrastruktur, öffentliche Grünflächen)
- Ergänzung dieser Daten um qualitative Einschätzungen der Vor-Ort-Akteure und der Bewohnerschaft
- ggf. Ergänzung dieser Daten um Daten der Sozialversicherungsträger

##### **Konzeptentwicklung**

- Integration von Themen und Zielen der Gesundheitsförderung und Prävention in die „Integrierten Entwicklungskonzepte“
- hierbei Verbindung der klassischen Präventionsfelder Ernährung, Bewegung und Suchtprävention mit Themen und Zielen aus den Bereichen Umwelt und Städtebau

##### **Strukturentwicklung**

- nachhaltige Etablierung von Steuerungs- und Koordinierungsstellen für die gesundheitsfördernde Stadt(teil)entwicklung unter Beteiligung von Vertreterinnen und Vertretern der zuständigen Ämter, Gesundheitsakteure, Vor-Ort-Aktiven und Bewohnerschaft
- Ansiedlung dieser Koordinierungsstellen beim Quartiersmanagement bzw. in enger Zusammenarbeit mit diesem

► **Projektentwicklung durch Beteiligung und Zielgruppenorientierung**

- institutionalisierte Mitgestaltungsmöglichkeiten der Bürgerinnen und Bürger bei der Angebotsplanung
- Ausrichtung der niedrigschwelligen Angebote auf (nach Herkunft, Geschlecht und Alter möglichst genau definierte und homogene) Zielgruppen in Zusammenarbeit mit den für diese Zielgruppen relevanten Institutionen (z. B. Schulen, Kitas und Jugendclubs)

**Nutzung vorhandener und Schaffung neuer Finanzierungsmodelle**

- Mobilisierung und Zusammenführung von Ressourcen aus unterschiedlichen Quellen, z. B.:
  - Mittel für „Nichtbauliche Modellvorhaben“ des Programms „Soziale Stadt“
  - Mittel der „Verfügungsfonds“ des Programms „Soziale Stadt“
  - kommunale Mittel
  - Mittel von Stiftungen
  - GKV-Mittel nach § 20a SGB V auf der Grundlage dieses Leitfadens

**4.5.3 Spezielle Förderkriterien für Gesundheitsförderung und Prävention in der Kommune**

Die nachfolgenden speziellen Kriterien konkretisieren die übergreifenden Kriterien für Maßnahmen in Kapitel 4.4.

Ziel bei der Nutzung und Schaffung von Strukturen ist grundsätzlich die **Nachhaltigkeit** und **Verankerung von Gesundheitsförderung und Prävention in den Kommunen**. Das schließt ein, dass das Ziel Gesundheit in den Zielekatalog der Kommune aufgenommen ist bzw. wird und dass die verantwortlichen **Partner ihren jeweiligen** inhaltlichen und finanziellen **Teil** erfüllen.

Für Leistungen nach dem Lebenswelt-Ansatz in Kommunen werden Kooperationen empfohlen, die krankenkassenübergreifend und bedarfsbezogen auch sozialversicherungsträgerübergreifend sind. In der Kommune treffen viele Verantwortliche aufeinander, die in ihrem Bereich für Gesundheitsförderung und Prävention zuständig sind. Schnittstellen zu anderen Sozialversicherungsträgern, kommunalen Einrichtungen und Bildungsträgern mit Bezug zur Primärprävention und Gesundheitsförderung sind im Anhang dargestellt (s. Anhang, Kapitel 7.1 Berührungspunkte

von Leistungen nach § 20a SGB V zu gesetzlichen Anspruchsgrundlagen anderer Träger für besondere Zielgruppen in der Lebenswelt Kommune).

**4.5.4 Besondere Zielgruppen in der Lebenswelt Kommune**

Nachfolgend werden beispielhaft (d. h. nicht abschließend) einige Zielgruppen betrachtet, die einen besonderen Bedarf an Unterstützung haben.

**Werdende, junge Familien und Alleinerziehende in der Kommune**

Werdende und junge Eltern zeigen sich tendenziell besonders empfänglich für Gesundheitsthemen, sodass bei diesen gute Chancen bestehen, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu pflegen und weiterzuentwickeln. Familien in der Phase der Schwangerschaft, mit Säuglingen und Kindern im Kleinkind-/Kindergartenalter sowie Alleinerziehende sollen als Zielgruppe bei settingbezogenen Maßnahmen in Kommunen stärker berücksichtigt werden. Alleinerziehende sind durch ihre Lebenslage (häufig schlechtere sozioökonomische Lage, höhere Stressbelastung) oft erheblichen Belastungen ausgesetzt. Alleinerziehende weisen gegenüber Erziehenden in einem Zwei-Eltern-Haushalt höhere gesundheitliche Risiken auf (u. a. stärkere psychische Belastungen,

vor allem Depressionen<sup>32</sup>; höherer Tabak-/Alkoholkonsum<sup>33</sup>).

##### **Förderkriterien für an Familien gerichtete Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention**

Für die Planung, Umsetzung und Nachbereitung von Leistungen nach dem Setting-Ansatz, die Krankenkassen anteilig besonders für werdende, junge und belastete Familien erbringen können, gelten nachfolgende Kriterien. Sie konkretisieren die übergreifenden Förderkriterien zur lebensweltbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention (Kapitel 4.4) sowie zur Lebenswelt Kommune (Kapitel 4.5.3):

- Zielgruppen sind werdende Familien, junge Familien mit Säuglingen und Kindern im Kleinkind-/Kindergartenalter<sup>34</sup> sowie Alleinerziehende.
- Das Augenmerk liegt auf schwer erreichbaren „sozial benachteiligten“ Familien. Mögliche Stigmatisierungen (z. B. durch Benennung der Angebote) sind auszuschließen.
- Die Angebote für Familien sollten möglichst niedrigschwellig<sup>35</sup> in Einrichtungen in der Kommune (z. B. Bürgerzentren, Stadtteiltreffs) umgesetzt werden.
- Partnerschaften sind auch möglich mit Einrichtungen von Religionsgemeinschaften und Wohlfahrtsverbänden, Familienbildungswerken, Wohnbaugesellschaften sowie Verei-

nen (z. B. für Migrantinnen und Migranten, Stadtteiltreffs).

- Im Setting Kommune können sich Krankenkassen an evaluierten verhaltensorientierten Programmen, die nicht explizit in den Zuständigkeitsbereich der gesetzlichen Krankenkassen fallen, die aber gesundheitsförderliche Aspekte berücksichtigen und entsprechende Effekte versprechen<sup>36</sup>, anteilig für die gesundheitsförderlichen Inhalte beteiligen. Diese Programme müssen in eine Gesamtkonzeption eingebunden sein, um ggf. aus dem gemeinsamen Projektbudget anteilig finanziert werden zu können.

Beispiele für Netzwerke oder Plattformen zur familienbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention sind „Bündnis für Familie“ ([www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de](http://www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de)), „Gesundheit für alle – PARTNERPROZESS“ ([www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/?id=partnerprozess](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/?id=partnerprozess)), „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“ (im Rahmen von IN FORM [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)), „Das Nationale Zentrum Frühe Hilfen“ ([www.fruehehilfen.de](http://www.fruehehilfen.de)).

##### **Ältere/alte Menschen in der Lebenswelt Kommune<sup>37</sup>**

Aufgrund der demografischen Entwicklung und damit im Zusammenhang stehender Herausforderungen (z. B. sozialräumlicher Infrastrukturmängel) ist der Zielgruppe „ältere/alte Menschen“ in der Prävention und Gesundheitsförderung verstärkt Beachtung zu schenken.<sup>38</sup> Gesundheit, Lebensqualität, Selbstbestimmung, Mobilität und Selbstständigkeit sollen möglichst bis ins hohe Alter erhalten, die Entstehung von Krankheit und

32 Rattay, P. et al. (2017). Gesundheit von alleinerziehenden Müttern und Vätern in Deutschland. *Journal of Health Monitoring* 2(4). S. 24–44. DOI 10.17886/RKI-GBE-2017-112.

33 Vgl. Fn 32. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) (2013). *Tabakabhängigkeit*. S. 16. Download: [www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Broschueren/Suchtmed\\_Reihe\\_2\\_Tabak.pdf](http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Suchtmed_Reihe_2_Tabak.pdf). Franke, A., K. Mohn, F. Sitzler, A. Welbrink & M. Witte (2001). *Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit bei Frauen*. Weinheim.

34 „Junge Familie“ mit einem jüngeren Kind: Mindestens ein Erwachsener im „Familienverbund“ ist für dieses Kind erziehungsberechtigt (Bevollmächtigungen von nicht direkt Erziehungsberechtigten – z. B. Großeltern – zur Teilnahme an Maßnahmen möglich).

35 Z. B. durch Beteiligung an Multiplikatorenausbildung (soweit eng gesundheitsbezogen) von Menschen im Setting zu Stadtteilmüttern, Gesundheitslotsen etc.

36 Z. B. Angebote zur Stärkung von Elternkompetenz. Nicht bezuschussungsfähig sind Angebote zur frühkindlichen Förderung.

37 Für ältere/alte Menschen in der Lebenswelt Kommune, die in stationären Pflegeeinrichtungen leben, erbringt die Soziale Pflegeversicherung Präventionsleistungen nach § 5 SGB XI gemäß dem Leitfadens Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen (GKV-Spitzenverband der Pflegekassen 2016).

38 Vgl. Kooperationsverbund gesundheitsziele.de (2012). *Nationales Gesundheitsziel „Gesund älter werden“*. Berlin.

Pflegebedürftigkeit vermieden und hinausgezögert werden. Bereits im jungen Alter wird der Grundstein für eine gesundheitsbewusste Lebensführung gelegt, die Auswirkungen auf die Gesundheit und Lebensqualität im Alter hat.<sup>39</sup> Jedoch können einige gesundheitliche Risiken auch im höheren Lebensalter durch einen gesundheitsbewussten Lebensstil und umweltbezogene Maßnahmen reduziert werden.<sup>40</sup>

Für Leistungen der Primärprävention nach §§ 20, 20a SGB V zum Erhalt von Mobilität und Selbstständigkeit kommen insbesondere selbstständig lebende ältere/alte Menschen in Betracht. Ein besonderes Augenmerk ist dabei auf allein lebende und sozial benachteiligte ältere/alte Menschen zu legen. Die für ältere/alte Menschen zugeschnittenen Leistungen sollen wohnortnah, niedrighschwellig, im Rahmen kommunaler Strukturen und in Kooperation von verschiedenen Akteuren vor Ort sowie möglichst in Mitwirkung älterer Menschen

erbracht werden.<sup>41</sup> Die jeweils gesetzlich geregelten (Finanzierungs-)Zuständigkeiten, wie z. B. nach dem Pflegeversicherungs- und Sozialhilferecht, sind stets zu berücksichtigen.

Partnerschaften können insbesondere eingegangen werden mit:

- Bürger- und Seniorenzentren, Begegnungsstätten
- Wohnungsbaugesellschaften/-genossenschaften
- Einrichtungen der Wohlfahrtsverbände und von Religionsgemeinschaften
- Koordinierungsstellen für Gesundheitsförderung in den Kommunen
- Seniorenräten auf kommunaler oder Landesebene
- Vereinen, insbesondere Sportvereinen, im ländlichen Raum auch mit Landfrauenverbänden
- Volkshochschulen

### Arbeitslose Menschen in der Lebenswelt Kommune

Anhaltende Arbeitslosigkeit ist ein erheblicher gesundheitlicher Risikofaktor. So weisen ca. 35 % der Leistungsberechtigten in der Grundsicherung für Arbeitsuchende gesundheitliche Einschränkungen auf. Arbeitslose leiden insbesondere unter psychischen Belastungen und in der Folge vielfach auch an psychischen Störungen.<sup>42</sup> Zugleich ist

39 Bspw. kann vor allem durch ausreichende Bewegung und einen gesunden Lebensstil, geistige Aktivität sowie soziale Teilhabe das Risiko, im späteren Lebensalter an Demenz zu erkranken, verringert bzw. der Krankheitsbeginn hinausgeschoben werden, wohingegen bei Mental- und Gedächtnistrainings keine hinreichende Evidenz zu den Effekten vorliegt. Elwood, P., J. Galante, J. Pickering, S. Palmer, A. Bayer, Y. Ben-Shlomo, M. Longley, J. Gallacher & K. Sathian (2013). Healthy Lifestyles Reduce the Incidence of Chronic Diseases and Dementia: Evidence from the Caerphilly Cohort Study, PLoS ONE, 8(12), e81877. S. auch Kooperationsverbund gesundheitsziele.de (März 2012). Nationales Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ (www.gesundheitsziele.de). Berlin.

40 Studien zufolge wiesen Menschen, die erst im Alter von etwa 65 Jahren gesundheitsbewusster lebten (d. h. sich mehr bewegten und gesünder ernährten), eine messbar höhere körperliche Leistungsfähigkeit und Lebensqualität auf, als Inaktive der gleichen Altersgruppe: Hammer, M., K. Lavoie & S. Bacon (2014). Taking up physical activity in later life and healthy aging: the English Longitudinal Study of Ageing. British Journal of Sports Medicine, 48, 239-243. Kuhlmann, A. (2009). Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Setting Kommune. Kurz-Expertise, gefördert durch das BMG. Berlin.

41 Vgl. auch einstimmigen Beschluss der 85. Gesundheitsministerkonferenz vom 28. Juni 2012, TOP 9.1: Umsetzung des Nationalen Gesundheitsziels „Gesund älter werden“. Hinweise zur Gesundheitsförderung für ältere/alte Menschen im Quartier s. auch Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. – Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (2010): Aktiv werden für Gesundheit – Arbeitshilfen für Prävention und Gesundheitsförderung im Quartier. Gesund und Aktiv älter werden, Heft 6.

42 Robert Koch-Institut (Hrsg.). Arbeitslosigkeit, prekäre Beschäftigung und Gesundheit. GBE kompakt 1/2012. Berlin. Holleeder, A. (2009). Gesundheit und Krankheit von Arbeitslosen sowie Chancen und Grenzen arbeitsmarktintegrativer Gesundheitsförderung. In: Ders. (Hrsg.) Gesundheit von Arbeitslosen fördern! Ein Handbuch für Wissenschaft und Praxis, S. 12-38. Paul, K. & K. Moser (2009). Meta-analytische Moderatoranalysen zu den psychischen Auswirkungen der Arbeitslosigkeit – Ein Überblick. In: Ebd. S. 39-61.

ein beruflicher Wiedereinstieg für gesundheitlich eingeschränkte Erwerbslose erheblich erschwert. Mit Maßnahmen der individuellen verhaltensbezogenen Prävention wird dieser Personenkreis eher schwer erreicht.<sup>43</sup> Arbeitslose Versicherte sind von daher eine sozial benachteiligte Gruppe mit besonderem Präventions- und Gesundheitsförderungsbedarf.

Für arbeitslose Versicherte zugeschnittene Leistungen, die insbesondere auf die Bewältigung der mit der Arbeitslosigkeit verbundenen psychischen Belastungen und die Stärkung von Bewältigungskompetenzen und Selbstwertgefühl gerichtet sind, sollen in Kooperation mit weiteren verantwortlichen Partnern in der Kommune erbracht werden.<sup>44</sup> Für eine Verzahnung von Gesundheitsförderung mit Arbeitsförderungsmaßnahmen sind die Jobcenter – sowohl Einrichtungen gemäß § 44b SGB II als auch kommunale Träger der Grundsicherung (Optionskommunen) – als Partner bedeutsam, ebenso wie die Agenturen für Arbeit. Die Kommune ist – über ihre mögliche Rolle als Trägerin der Grundsicherung hinaus – immer zentrale Akteurin und Partnerin der lebensweltbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention für die Zielgruppe. Es ist zu empfehlen, weitere Partnerinnen und Partner einzubeziehen, wie z. B. Arbeitslosenvertretungen, Beschäftigungsträger, Sportvereine, Wohlfahrtsverbände, Nachbarschafts- und Stadtteilzentren, die dazu beitragen, auch Rahmenbedingungen gesundheitsförderlich

weiterzuentwickeln und die Gesundheit der Zielgruppe zu stärken.<sup>45</sup>

Bei einem gemeinsamen Vorgehen mit den Krankenkassen haben die Jobcenter/Agenturen für Arbeit folgende Aufgaben: Sie sollen die Zielgruppe für die Thematik „Gesundheit“ zur Verbesserung der individuellen (Wieder-)Eingliederungschancen ins Erwerbsleben sensibilisieren und sie für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil und – unter Beachtung des Grundsatzes der Freiwilligkeit – ggf. zu einer Teilnahme an gesundheitsfördernden und primärpräventiven Maßnahmen motivieren. Hierbei sind unterschiedliche Zugänge zur Zielgruppe möglich, z. B. über speziell geschulte Integrationsfachkräfte, beauftragte Träger von Arbeitsmarktintegrationsmaßnahmen oder über die Fachdienste der Bundesagentur für Arbeit. Bei verhaltenspräventiven Bausteinen, die die Krankenkassen bereitstellen, sollte es sich insbesondere um zielgruppenspezifische Programme für Arbeitslose handeln.<sup>46</sup> Zielgruppen gesundheitsförderlicher Programme können dabei gemäß § 20a Abs. 1 Satz 5 SGB V auch Personen sein, deren berufliche Eingliederung aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen besonders erschwert ist.

43 Gesundheitsberichterstattung des Bundes September 2006 (RKI Hrsg.). Gesundheit in Deutschland. Berlin.

44 S. auch Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2012). Gemeinsam handeln: Gesundheitsförderung bei Arbeitslosen. Eckpunkte zum Vorgehen im kommunalen Rahmen (Internet: [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de) in der Rubrik „Materialien“).

45 Empfehlung der kommunalen Spitzenverbände und der gesetzlichen Krankenversicherung zur Zusammenarbeit im Bereich Primärprävention und Gesundheitsförderung in der Kommune, Mai 2013; Empfehlung zur Zusammenarbeit zwischen der Bundesagentur für Arbeit (BA) und der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) zum Thema Arbeitslosigkeit und Gesundheit, Februar 2012 (beide Empfehlungen im Internet erhältlich unter [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de) ▶ Krankenversicherung ▶ Prävention, Selbsthilfe, Beratung ▶ Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung ▶ Leitfaden Prävention).

46 Evaluationsbericht Modellprojekt Arbeits- und Gesundheitsförderung von GKV und Bundesagentur für Arbeit Krankenversicherung [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de) ▶ Krankenversicherung ▶ Prävention, Selbsthilfe, Beratung ▶ Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung ▶ Evaluation.

### **Kinder und Jugendliche, insbesondere mit Suchtgefährdung bzw. aus suchtbelasteten oder psychisch belasteten Familien, in der Kommune**

Jugendliche sind in ihrem Lebensumfeld mannigfachen Suchtgefahren ausgesetzt: Werbung für legale Drogen wie Alkohol und Tabak, die Festkultur im Familien- und Freundeskreis oder im Vereins- oder Gemeindekontext sowie der Suchtmittelkonsum von erwachsenen Bezugspersonen begünstigen bei Jugendlichen den Einstieg in und die Verfestigung eines riskanten Suchtmittelkonsums. Ergänzend zu suchtpreventiven Maßnahmen an Schulen (Kapitel 4.7 Gesundheitsfördernde Schule) sind daher an Jugendliche gerichtete Maßnahmen der Suchtprävention auf Gemeindeebene sinnvoll. Bewährt haben sich kombinierte Ansätze einer zugleich verhältnis- und verhaltensbezogenen Präventionsarbeit mit Vernetzung und zielgerichteter Zusammenarbeit aller Zuständigen und Verantwortlichen auf Gemeindeebene. Eine kommunal verankerte verhältnisbezogene Präventionsstrategie mit dem Ziel, schädlichen Alkoholkonsum und Alkoholexzesse im Vorfeld zu verhindern, beinhaltet neben Verantwortung und Vorbildverhalten von Erwachsenen im Umgang mit Alkohol die konsequente Einhaltung des Jugendschutzgesetzes auf Festen, in der Gastronomie und im Einzelhandel sowie eine breite Sensibilisierung der Bevölkerung. In Kommunen kann der Zugang zu gefährdeten Jugendlichen für verhaltensbezogene Präventionsmaßnahmen auch durch die Jugendhilfe, Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen und -therapeuten, Schulsozialarbeit, Polizei oder Justiz vermittelt werden. Neben Alkohol und Tabak können im Rahmen derartiger gemeindebasierter Präventionsprojekte bedarfsbezogen auch weitere Suchtthemen thematisiert werden. Krankenkassen können kombiniert verhältnis- und verhaltenspräventiv angelegte Aktivitäten auf Gemeindeebene mit Vernetzung aller Zuständigen und Verantwortlichen in Bezug auf einzelne Suchtmittel sowie suchtmittelübergreifend fördern.

Eine besonders vulnerable Zielgruppe sind Kinder aus suchtbelasteten Familien<sup>47</sup> bzw. aus Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil. Diese unterliegen einer hohen Gefährdung für die Entwicklung eines eigenen Suchtverhaltens bzw. anderer psychischer und körperlicher Störungen. Krankenkassen fördern daher spezielle präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen für die Zielgruppe Kinder suchtkranker bzw. psychisch erkrankter Eltern, die darauf zielen, die Resilienz der Kinder zu stärken, z. B. im Rahmen von Spielgruppen, Gesprächsangeboten, Einzelberatungen sowie erlebnispädagogischen Angeboten.<sup>48</sup> Bei allen Aktivitäten sollte die Bildung verlässlicher und tragfähiger Beziehungen im Vordergrund stehen. Es sollte darauf hingewirkt werden, dass die von Sucht- oder anderen psychischen Problemen betroffenen Eltern selbst therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen. Im Verweigerungsfall ist dies jedoch kein Hinderungsgrund für die Durchführung der an die Kinder gerichteten gesundheitsförderlichen und präventiven Maßnahmen. Krankenkassen können ferner die Qualifizierung der pädagogischen Fachkräfte in Kitas und Schulen zur Resilienzstärkung von Kindern aus suchtbelasteten Familien durch die Förderung entsprechender Fortbildungen unterstützen.

### **Lebenswelten der Freizeitgestaltung einschließlich des Sports in der Kommune**

Lebenswelten der Freizeitgestaltung im Sinne dieses Leitfadens sind freigemeinnützige Einrichtungen bzw. Vereine ohne Erwerbszweck mit und ohne formelle Mitgliedschaftsregelungen in unterschiedlicher Trägerschaft, in denen Menschen sich begegnen und an gemeinsamen Aktivitäten teilnehmen. Lebenswelten der Freizeitgestaltung bieten die Möglichkeit, Freizeit

47 Vgl. Drogen- und Suchtbericht 2017, S. 83–118.  
Download: [http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/4\\_Presse/1\\_Pressemitteilungen/2017/2017\\_III\\_Quartal/170807\\_BMG\\_Drogenbericht\\_2017\\_online\\_RZ.pdf](http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/4_Presse/1_Pressemitteilungen/2017/2017_III_Quartal/170807_BMG_Drogenbericht_2017_online_RZ.pdf).

48 Kinder mit fetalem Alkoholsyndrom (FASD) stellen eine spezifische Zielgruppe mit besonderen Beeinträchtigungen und Risiken dar, auf die Angebote der Gesundheitsförderung bedarfsbezogen eingehen sollen.



erlebnisreich und kreativ zu gestalten. Häufig bieten sie darüber hinaus Unterstützung bei der Bewältigung von Alltagsproblemen und für die persönliche Lebensgestaltung im Kreis Gleichgesinnter. Insbesondere sind dies Sportvereine, Jugendhäuser, Kulturvereine, Elterntreffs/-cafés, Altenbegegnungsstätten und weitere vergleichbare Strukturen. In diesen Lebenswelten können Krankenkassen gesundheitsbezogene Angebote fördern, die den Vereins- bzw. Einrichtungszweck ergänzen und dabei helfen, den Verein bzw. die Einrichtung selbst gesundheitsförderlich weiterzuentwickeln. Dies kann z. B. die Integration von Maßnahmen der Suchtprävention in die alltägliche Vereinsarbeit und Sportveranstaltungen sowie die Unterbreitung niedrigschwelliger gesundheitsförderlicher Zusatzangebote in Elterncafés beinhalten. Empfohlen wird für diese Art der lebensweltbezogenen Gesundheitsförderung eine Einbindung in kommunale Strukturen und Konzepte. Für die GKV-Unterstützung sind die in Kapitel 4.4 beschriebenen Leistungsarten, Förder- und Ausschlusskriterien maßgeblich. Darüber hinaus können in der Lebenswelt Freizeitgestaltung auch innovative Zugänge zu den Versicherten in digitaler Form erprobt werden.

#### **4.6 Gesundheitsfördernde Kindertagesstätte**

Kindertagesstätten (Kitas) eignen sich in besonderer Weise als Setting der Gesundheitsförderung und Prävention, weil hier Kinder in einer Lebensphase erreicht werden, in der gesundheitsförderliche Erlebens- und Verhaltensweisen entscheidend beeinflusst und geprägt werden können. Damit werden u. a. wichtige Grundsteine für die weitere Bildung und Persönlichkeitsentwicklung der Kinder insgesamt gelegt. Ausgehend vom Setting Kita können auch die gesundheitlichen Rahmenbedingungen in den Familien positiv beeinflusst werden, denn insbesondere in der frühen Lebensphase von Kindern haben Eltern ein großes Interesse an der gesunden Entwicklung ihres Kindes. Die Schaffung gesundheitsförderlicher Strukturen und Abläufe in Kitas kann schließlich auch zur Verringerung der Belastungen und damit

zur Verbesserung der Gesundheit der Erzieherinnen und Erzieher beitragen.

Insbesondere in Kitas in sozial benachteiligten Kommunen/Stadtteilen können Kinder mit sozial bedingt ungünstigeren Gesundheitschancen erreicht werden. Bei der Planung gesundheitsfördernder Maßnahmen sollten daher Kitas in sozial benachteiligten Kommunen/Stadtteilen besonders berücksichtigt werden.

Das Ziel der pädagogischen Arbeit der Kita, die Entwicklung einer „eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit“<sup>49</sup>, kann auch durch Gesundheitsinterventionen zur Unterstützung der physischen, psychischen und sozialen Entwicklung der Kinder wesentlich gefördert werden. Gesundheitsförderung und Prävention in Kitas sind daher nicht als isolierte Zusatzaufgaben zu begreifen, sondern stellen einen integralen Bestandteil ihres Bildungs- und Erziehungsauftrags dar.

##### **4.6.1 Ziele von Gesundheitsförderung in Kitas**

Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung in Kitas sollen insbesondere die Förderung von Bewegung, gesunder Ernährung, Entspannung, Stressbewältigung, sozial-emotionaler Kompetenzen und Resilienz (Widerstandsfähigkeit) umfassen und in deren Bildungs-, Erziehungs- und Betreuungsauftrag integriert sein.<sup>50</sup> In vielen Kitas werden entsprechende Ansätze bereits verfolgt. Die Rolle der Krankenkassen kann deshalb darin bestehen, solche Ansätze mit gesundheitsförderlichen Programmen und Projekten zu begleiten, die sich (ggf. in Kombination mit weiteren Handlungsfeldern wie Gewalt- und Suchtprävention) auf die Erreichung folgender Ziele konzentrieren:

49 Grundsätze der Förderung von Kindern in Tageseinrichtungen entsprechend § 22 SGB VIII – Kinder- und Jugendhilfe.

50 Kooperationsverbund gesundheitsziele.de (2010). Nationales Gesundheitsziel „Gesund aufwachsen: Lebenskompetenz, Bewegung, Ernährung“. (Hrsg. vom Bundesministerium für Gesundheit) Berlin.



- Das Kitateam sorgt für ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Verpflegungsangebot aus gesunden Lebensmitteln einschließlich Getränken.<sup>51</sup>
- Die Kinder werden in die Zubereitung der Mahlzeiten – sofern die räumlich-strukturellen Voraussetzungen hierfür gegeben sind – aktiv integriert, um ihnen vielfältige Lernerfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln (sensorische Unterschiede, Wahrnehmung von Hunger und Sättigung, Esskultur, Hygiene, Küchenpraxis) zu ermöglichen.
- Die Esssituation wird vom Kitateam gemeinsam mit den Kindern freudvoll und gesellig gestaltet.
- Der Kitaträger stellt vielfältige, sichere und möglichst naturnahe Bewegungsräume und Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung.
- Über Bewegungsspiele in Gruppen werden die motorische Leistungsfähigkeit, die Lernfähigkeit und -motivation sowie die sinnlichen Erfahrungsmöglichkeiten der Kinder verbessert.
- Über Entspannung im rhythmischen Wechsel mit Bewegungseinheiten werden die Körpererfahrung verbessert sowie die Lern- und Konzentrationsfähigkeit gefördert.
- Psychische Ressourcen wie Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit und Resilienz werden gestärkt.
- Netzwerke werden initiiert, die ausgehend von Kitas nachhaltig gesundheitsförderliche Strukturen in der Region unterstützen. Die Verfügbarkeit von Gemeinderessourcen zur Unterstützung der praktischen Gesundheitsförderung wird ausgelotet.
- Sozial-emotionale Kompetenzen (wie z. B. Selbststeuerung, Rücksichtnahme, Konfliktlösung) werden gestärkt.
- Die Gesundheitsförderungskompetenzen von Eltern werden gestärkt.
- Das Kitateam wirkt bei Eltern und Kindern auf einen maßvollen Umgang mit insbesondere elektronischen Medien hin.
- Das Kitateam verhält sich selbst gesundheitsförderlich (ggf. Verknüpfung mit Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung).

Die Integration der Ziele und skizzierten Maßnahmen in den pädagogisch gestalteten Alltag stärkt nicht nur die Gesundheits- und Bildungsressourcen der Kinder, sondern erleichtert dem Kitateam auch die Wahrnehmung seiner pädagogischen Aufgaben: So werden emotionale Spannungen sowie aggressive Handlungen verringert, das Zusammengehörigkeitsgefühl sowie die Freude und der Genuss bei gemeinsamen Aktivitäten gesteigert und die Lernmotivation sowie die Konzentration der Kinder vergrößert. Diese Effekte wiederum verringern die Belastungen des Erziehungspersonals und wirken sich damit auch positiv auf dessen Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus. Förderlich für die Umsetzung und unterstützend für das Personal können auch Austausch und Vernetzung der Kitas untereinander wirken.

Bei der Planung und Umsetzung der Maßnahmen ist auf eine enge Kooperation mit den Eltern und auf die Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse, Kompetenzen und Voraussetzungen zu achten. Hierzu gehören eine Transparenz des Geschehens in der Kita für die Eltern und ihre möglichst aktive Einbindung in gemeinsame Aktivitäten, wie z. B. die Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen mit dem Kitateam. Dabei bietet es sich auch an, Möglichkeiten zur Veränderung familiärer Gewohnheiten, z. B. bei der Ernährung und dem Medienkonsum, zu erörtern. Eltern mit Migrationshintergrund und geringen Deutschkenntnissen sollten hierbei möglichst bedarfsgerecht (z. B. durch muttersprachliche Materialien bzw. Angebote) informiert und einbezogen werden.

#### 4.6.2 Umsetzung von Gesundheitsförderung in Kitas

Die Krankenkassen beteiligen sich partnerschaftlich an gesundheitsfördernden Projekten und

<sup>51</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2015). DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. 5. Auflage, 2. korrigierter Nachdruck, Bonn.

Programmen zur integrierten Förderung von Bildung und Gesundheit in Kitas mit verhaltens- und verhältnispräventiver Ausrichtung. Dabei beteiligen sich der Kitaträger, das Kitateam sowie Krankenkassen und Unfallversicherungsträger gemäß ihrem Aufgaben- und Verantwortungsbereich an dem Prozess der integrierten Bildungs- und Gesundheitsförderung. Hierbei ist die Kooperation mit den zuständigen kommunalen Ämtern (Jugend- und Gesundheitsamt) sowie Vereinen vor Ort zu empfehlen. Insbesondere bei Maßnahmen im Handlungsfeld Bewegung ist die Zusammenarbeit mit Sportvereinen sinnvoll, um die dauerhafte Bindung der Kinder an gesundheitssportliche Aktivitäten zu gewährleisten. Weitere Akteure können je nach Schwerpunkt und regionalen Gegebenheiten einbezogen werden.

Leistungen der Krankenkassen in Kitas können zunächst an einzelnen Handlungsfeldern der Gesundheitsförderung anknüpfen. So sind z. B. Angebote zu gesunder Ernährung und Bewegung schon heute integraler Bestandteil des Kita-Alltags in sehr unterschiedlichen Ausprägungen. Bei entsprechender Nachfrage der Kitas kann die Arbeit des Personals und die Qualität der Angebote hierbei dadurch unterstützt werden, dass vermehrt bereits praxisgetestete, evaluierte und standardisierte gesundheitsförderliche Projekte und Programme oder Module daraus in die pädagogisch gestalteten Abläufe in der Kita aufgenommen werden. Die Krankenkassen können diesen Transfer begleiten und fördern, z. B. durch Fortbildung und Beratung des Personals.

Die Krankenkassen wirken darauf hin, dass der Kitaträger den Beschluss zum Einstieg in einen integrierten Prozess der Bildungs- und Gesundheitsförderung fasst sowie ein entscheidungskompetentes internes oder einrichtungsübergreifendes Steuerungsgremium etabliert (mit Beteiligung des Kitaträgers, der betrieblichen Verantwortlichen, der Krankenkasse, des zuständigen Unfallversicherungsträgers sowie der Eltern).

Wo immer möglich und sinnvoll, sollte das Kitateam weitere Unterstützungsmöglichkeiten für die eigene Arbeit nutzen. In der Gemeinde können z. B. Kinderärztinnen und Kinderärzte, Kinder- und Jugendlichentherapeutinnen und -therapeuten, Zahnärztinnen und Zahnärzte, kommunale Ämter (Jugend-, Gesundheits-, Sozialamt), Stadtteiltreffs, Beratungsstellen, Polizeidienststellen, kulturelle Einrichtungen und Vereine, insbesondere Sportvereine, themen- und anlassbezogen den Gesundheitsförderungsprozess in der Kita unterstützen und den Kita-Alltag (z. B. durch Exkursionen) bereichern. Die Unfallversicherungsträger als weitere mögliche Partner können beratende Unterstützung bei Fragen zu Möglichkeiten der Gestaltung von Bewegungsräumen/ bewegungsfreundlichen Spielflächen leisten. Die Vernetzungsstellen für Kita- und Schulverpflegung können bei Fragen zu Verpflegungsangeboten Beratung anbieten.

#### **4.6.3 Spezielle Förderkriterien für Leistungen in Kitas**

Bei der Entscheidung darüber, in welchen Projekten und Programmen sich Krankenkassen engagieren, sind die nachfolgenden speziellen Kriterien – in Ergänzung der in Kapitel 4.4 definierten übergreifenden Förderkriterien – handlungsleitend:

- Es handelt sich um Maßnahmen zur integrierten Förderung von Bildung und Gesundheit in Kitas mit verhaltens- und verhältnispräventiver Ausrichtung.
- Die Kita ist nicht nur Zugangsweg zur Erreichung der Kinder und ihrer Familien, sondern ist selbst Gegenstand gesundheitsförderlicher Umgestaltung.
- Zielgruppen sind insbesondere die Kinder und deren Familien.
- Die Maßnahmen bauen auf dem tatsächlichen Bedarf der Kindertagesstätte auf, der z. B. durch Befragungen bei Eltern und Erzieherinnen und Erziehern erhoben wird.
- Es handelt sich um Gemeinschaftsprojekte mit mehreren Partnerinnen und Partnern bzw.

Finanzierungsverantwortlichen. Insbesondere hat auch der Kitaträger selbst eigene sächliche oder finanzielle Mittel in das Projekt/Programm/die Maßnahme einzubringen.

- Umsetzung und Ergebnisse der Intervention werden dokumentiert, evaluiert und allen Beteiligten zur Verfügung gestellt.

#### 4.7 Gesundheitsfördernde Schule<sup>52</sup>

Die Schule eignet sich insbesondere für zielgruppenorientierte Maßnahmen zur Primärprävention und Gesundheitsförderung, weil hier alle Kinder und Jugendlichen einer bestimmten Altersstufe erreicht werden können. Die gesundheitlichen Bedingungen an Schulen sind mitentscheidend dafür, mit welcher Qualität die Schule ihren Bildungs- und Erziehungsauftrag erfüllen kann. Bildungspolitische Reformen wie z. B. der Ausbau der Ganztagsbetreuung und die Inklusion von Schülerinnen und Schülern mit Behinderungen stellen das System „Schule“ vor besondere Herausforderungen und bieten gleichzeitig Ansatzpunkte auch für die lebensweltbezogene schulische Gesundheitsförderung. Die seit Anfang der 1990er-Jahre etablierten Aktivitäten und Strukturen in diesem Feld und die Erfahrungen der GKV in der ersten Dekade des 21. Jahrhunderts zeigen, dass es Schulen gelingen kann, sich zu gesundheitsfördernden Schulen zu entwickeln.<sup>53</sup>

Die gesetzlichen Krankenkassen haben zwischen 2003 und 2008 das Modellvorhaben „gesund leben lernen“ (gll), ein kassenartenübergreifendes Schulprojekt in drei Bundesländern mit den jeweiligen Landesvereinigungen für Gesundheit, gefördert. In den letzten Jahren sind weitere qualitativ hochwertige Projekte und Programme etabliert worden, die sich – analog zur betrieblichen Gesundheitsförderung – durch Strukturen zur organisatorisch-inhaltlichen Steuerung, ein bedarfsorientiertes Vorgehen, die Arbeit in Gesundheitszirkeln, kombiniert verhaltens- und verhältnisbezogene Maßnahmen und eine Erfolgskontrolle auszeichnen.<sup>54</sup>

Die Evaluation des Projekts „gesund leben lernen“ zeigt ebenso wie die Evaluationen und Erfahrungen anderer großer Gesundheitsförderungsprojekte, dass Gesundheitsförderung in Schulen nach dem Setting-Ansatz mit Unterstützung durch die Krankenkassen dann erfolgreich ist, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind (vgl. 4.7.2).<sup>55</sup>

##### 4.7.1 Ziele von Gesundheitsförderung in Schulen

Die inhaltliche Ausrichtung der Projekte und Programme soll das Erreichen folgender Ziele ermöglichen:

<sup>52</sup> Neben den allgemein- und berufsbildenden Schulen stellen auch Universitäten, Fachhochschulen sowie Schulen, an denen Schulabschlüsse auf dem zweiten Bildungsweg erworben werden können, wichtige Lebenswelten dar, in denen sich Krankenkassen gesundheitsförderlich und präventiv engagieren. Die für Schulen geltenden Förderkriterien gelten für Universitäten, Fachhochschulen und die zu einem Schulabschluss auf dem zweiten Bildungsweg führenden Schulen entsprechend.

<sup>53</sup> Beschluss der Kulturrministerkonferenz (KMK) vom 15.11.2012. Empfehlung zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule; Sachverständigenrat zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen (2008). Gutachten 2007. Kooperation und Verantwortung Band II. Baden-Baden, S. 364–432; Barkholz, U., R. Gabriel, H. Jahn, P. Paulus (2001). Offenes Partizipationsnetz und Schulgesundheit. Gesundheitsförderung durch vernetztes Lernen. Hrsg. vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

<sup>54</sup> Z. B. „Allianz für nachhaltige Schulgesundheit und Bildung in Deutschland“ Internet: [www.anschub.de](http://www.anschub.de); Landesprogramm Bildung und Gesundheit NRW. Internet: [www.bug-nrw.de](http://www.bug-nrw.de). Paulus, P. (2010): Die gute gesunde Schule. Mit Gesundheit gute Schule machen. Hrsg. Von Verein Anschub.de und BARMER GEK.

<sup>55</sup> Paulus, P., L. Schumacher, B. Sieland, E. Burrows, S. Rupperecht & K. Schwarzenberg (2014): Evaluationsbericht „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“. Eine Initiative der DAK-Gesundheit. Lüneburg: Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG Forschungs- und Arbeitsberichte, Band 30), Internet: [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de) und [www.schulen-entwickeln.de](http://www.schulen-entwickeln.de). Kliche, T. et al. (2010). (Wie) wirkt Gesundheitsfördernde Schule? Effekte des Kooperationsprojektes „gesund leben lernen“. Prävention und Gesundheitsförderung. S. 377–388. Download: DOI 10.1007/s11553-010-0243-4. Paulus, P. & G. Gediga (2008). Evaluation von Anschub.de. Wirkung eines Programms zur Förderung der guten gesunden Schule. Download: [www.anschub.de](http://www.anschub.de), Dokumente, Evaluationsergebnisse. DGUV (2017). Prävention und Gesundheitsförderung in der Schule. Informationen und Umsetzungshilfen für Schulleitungen. DGUV Information 202-058. Berlin.

- Das gesundheitsbezogene Verantwortungsbewusstsein Einzelner, der Familie und der Gemeinschaft wird gefördert.
- Netzwerke werden initiiert, die ausgehend von Schulen nachhaltig gesundheitsförderliche Strukturen in der Region unterstützen. Die Verfügbarkeit von Gemeinderessourcen zur Unterstützung der praktischen Gesundheitsförderung wird ausgelotet.
- Alle Schülerinnen und Schüler werden befähigt, ihr physisches, psychisches und soziales Potenzial auszuschöpfen – dies schließt die Stärkung von Resilienz ein – und ihre Selbstachtung zu fördern (Empowerment). Dabei werden zur Förderung von Gesundheit der gesamten Schulgemeinschaft (Kinder und Erwachsene) klare Ziele gesteckt.
- Die Schülerinnen und Schüler werden unterstützt, einen gesundheitsförderlichen Umgang miteinander zu pflegen (Kontrollfähigkeit, Selbststeuerung, Konfliktlösung).
- Durch Berücksichtigung von Aspekten der Gesundheitsförderung bei allen wichtigen Entscheidungen, durch die (Weiter-)Entwicklung partizipativer Strukturen und durch Stärkung der persönlichen Kompetenzen wird ein gesundheitsförderndes Arbeits- und Lernklima für alle Beteiligten geschaffen. Die Kompetenzen von Lehrerinnen und Lehrern, Schülerinnen und Schülern sowie von Eltern zu Beschaffung und Bewertung von Gesundheitsinformationen sowie zu selbstbestimmtem gesundheitsbezogenen Handeln werden gestärkt.
- Durch eine angemessene Gestaltung der Gebäude, Einrichtungen/Möblierung, Spielflächen, des Verpflegungsangebots<sup>56</sup>, Pausengestaltung, Sicherheitsmaßnahmen usw. wird ein gesundheitsförderndes Arbeits- und Lernumfeld geschaffen.
- Lehrerinnen und Lehrer wirken bei Schülerinnen und Schülern und ihren Eltern auf einen

maßvollen Umgang mit insbesondere elektronischen Medien in der Freizeit hin.

- Das Schulpersonal einschließlich Schulleitung selbst wird in Fragen der Gesundheitsförderung unterstützt (ggf. Verknüpfung mit Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung).

#### 4.7.2 Umsetzung von Gesundheitsförderung in Schulen

Alle Partnerinnen und Partner beteiligen sich gemäß ihrem Aufgaben- und Verantwortungsbereich an dem Prozess der Gesundheitsförderung und Prävention. Die Krankenkassen können diesen Prozess mit erprobten und evaluierten gesundheitsförderlichen Projekten, Programmen oder Modulen unterstützen und den Transfer begleiten, z. B. durch Fortbildung und Beratung der Schulen und Lehrkräfte. Zur Erreichung einer möglichst hohen Effektivität legen die am Projekt Beteiligten ihre Aufgaben vor Beginn im Konsens fest. Dies dient einer zielführenden Projektarbeit, identifiziert Schnittstellen und vermeidet Überschneidungen.

Notwendig sind:

- die Entscheidung der Schulkonferenz (Lehrer-, Eltern- und Schülervertretungen), in einen Gesundheitsförderungsprozess einzutreten sowie
- die Einbindung des Schulträgers und der Schulaufsicht in den Gesamtprozess

Damit Gesundheitsförderung im Setting Schule wirtschaftlich erfolgt und nachhaltig wirksam wird (Wirtschaftlichkeitsgebot), müssen folgende strukturelle Bedingungen erfüllt sein bzw. werden:

- Bildung einer Steuerungsgruppe bzw. Bestellung eines entscheidungskompetenten Schulprojektteams mit Vertreterinnen und Vertretern aller relevanten Gruppen und Akteure. Die Steuerungsgruppe bzw. das Schulprojektteam beschließt das Vorgehen konzeptionell, sorgt für die Umsetzung und bewertet die erzielten Ergebnisse (Schulleitung sowie Vertretungen der Lehrkräfte sowie der Schülerinnen und Schüler sind in der

<sup>56</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2015). DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung. 4. Auflage, 1. korrigierter Nachdruck. Bonn.

Steuerungsgruppe bzw. im Schulprojektteam unverzichtbar).

- Integration des Themas „Gesundheit“ in Schulprogramm bzw. schulisches Leitbild
- Bereitschaft der Schule zur Mitwirkung in Netzwerken gesundheitsfördernder Schulen

Darüber hinaus können in der Steuerungsgruppe/ im Schulprojektteam insbesondere folgende Gruppen mit jeweils unterschiedlicher Verantwortung vertreten sein:

- Eltern
- Schulträger
- Schulaufsicht
- für den inneren Schulbereich Beauftragte (z. B. Sicherheitsbeauftragte)

- Unfallversicherungsträger
- Öffentlicher Gesundheitsdienst
- Krankenkassen
- private Krankenversicherungen

Weitere Akteure sollten je nach Schwerpunkt der Gesundheitsförderungsmaßnahmen und regionalen Gegebenheiten in der Steuerungsgruppe bzw. im Schulprojektteam mitwirken, z. B. Landesvereinigungen für Gesundheit oder vergleichbare Organisationen, kommunale Vertretungen, Vereine (insbesondere Sportvereine), Vernetzungsstellen für Kita- und Schulverpflegung, Polizei, Unternehmen, Ärztinnen und Ärzte, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten, Zahnärztinnen und Zahnärzte, Kirchen, Wohlfahrtsverbände, Stiftungen etc.

#### **Erfahrungen und Empfehlungen aus dem Krankenkassenengagement in und mit Schulen**

Schulen, die Gesundheitsförderung dauerhaft in ihre Organisation einbinden wollen, benötigen eine qualifizierte externe Beratung im Sinne einer langfristigen Begleitung. Hierdurch werden die schulinternen Akteure im Aufbau und dem Erhalt von Motivation und Kompetenzen unterstützt, schwierige Phasen leichter überwunden sowie die Nachhaltigkeit gesichert. Die Beratung sollte zunächst relativ engmaschig sein und kann im weiteren Verlauf in Abhängigkeit von den in der Schule selbst aufgebauten Strukturen und Kompetenzen reduziert werden. Geeignete Stellen für die langfristige externe Begleitung sind Landesvereinigungen für Gesundheit und die bei diesen angesiedelten Koordinierungsstellen des Kooperationsverbundes „Gesundheitliche Chancengleichheit“. Die Mitwirkung in Netzwerken mit anderen Schulen ist sinnvoll, wenn der Aufbau einer Steuerungsstruktur in der Schule fortgeschritten ist.

Gesundheitsförderung in Schulen bringt eine zeitliche und organisatorische Zusatzbelastung für die Beteiligten, insbesondere die Lehrkräfte, mit sich. Dies sollte den Schulen vor Aufnahme von GKV-geförderten Gesundheitsförderungsleistungen deutlich kommuniziert werden. Es hat sich gezeigt, dass nur die Schulen, die auch selbst in den Gesundheitsförderungsprozess investieren und viele mehrdimensionale Aktivitäten in zeitlicher Dichte statt vereinzelt umsetzen, letztlich profitieren. Die Bereitschaft zu einer intensiven Teilnahme am Projekt (Zeiteinsatz, Aktivitätendichte) ist ein Erfolgsfaktor.

Schulen, die an einem Gesundheitsförderungsprozess interessiert sind, sollten mit den für eine Förderung infrage kommenden Krankenkassen zunächst eine Klärungs- und Vorbereitungsphase (probatorische Phase) vereinbaren (der Zeitraum sollte projektbezogen mit den Schulen definiert werden). In dieser Phase muss der Projekt- bzw. Programmaufwand ebenso wie der erwartbare Nutzen (Schulstruktur- und Schulklimaverbesserung,

- Gesundheitsgewinne für Lehrkräfte sowie Schülerinnen und Schüler, Imagestärkung der Einrichtung etc.) schulintern kommuniziert und diskutiert werden.

Am Ende der probatorischen Phase entscheidet die Schule über die Durchführung des Gesundheitsförderungsprojekts. Eine Entscheidung für das Projekt bzw. Programm ist in jedem Fall durch einen Beschluss der Schulkonferenz zu dokumentieren und zu legitimieren. So wird die gemeinsame Verpflichtung aller Projektbeteiligten zur aktiven Mitwirkung und Umsetzung deutlich. Zu diesem Zeitpunkt soll eine Rahmenvereinbarung zwischen der Schule, Krankenkasse(n) und ggf. weiteren Akteuren (z. B. Unfallversicherung) mit den jeweiligen Rechten und Pflichten der Partnerinnen und Partner im Gesundheitsförderungsprozess geschlossen werden.

Alternativ kann das Ergebnis der probatorischen Phase auch die Entscheidung der Schule gegen eine weitere Projektteilnahme sein.

Die Rahmenvereinbarung soll auch die Verpflichtung der Schule zu einer Dokumentation und Evaluation enthalten. Hierzu empfiehlt der GKV-Spitzenverband die kontinuierliche Maßnahmendokumentation und mindestens den regelmäßigen Einsatz des Strukturbogens zu festgelegten Zeitpunkten.<sup>57</sup> Darüber hinaus sind in der

Rahmenvereinbarung auch verbindliche Zeitpunkte für gemeinsame Zwischenbilanzen zu definieren; diese sollten minimal je Schuljahr einmal stattfinden und dokumentiert werden.

Die Unterstützung durch die Schulbehörden ist erforderlich. Ohne diese Unterstützung, insbesondere der Kultusbehörden und der Schulträger, bleibt jedes Engagement noch so motivierter Akteure letztlich wirkungslos, vergeudet Ressourcen und demotiviert diejenigen, die zur Partizipation gewonnen wurden. Mindestens ebenso wichtig wie finanzielle oder infrastrukturelle Unterstützung sind Freistellungen von Unterrichtsstunden als (Teil-) Ausgleich für die zusätzliche Arbeitsbelastung der beteiligten Lehrkräfte. Qualifizierungsmaßnahmen von Lehrkräften im Rahmen des Gesundheitsförderungsprojektes sollten als Fortbildung durch die zuständigen Landeslehrinstitute anerkannt werden. Neben der Ressource „Zeit“ (s. o.) ist die damit verbundene behördliche Wertschätzung für die Beteiligten ein Erfolgsfaktor.

Insofern empfiehlt der GKV-Spitzenverband, die begrenzten Fördermittel nur da einzusetzen, wo die primär Schulverantwortlichen bereit und in der Lage sind, die Einrichtungen auch mit Ressourcen in personeller und infrastruktureller Hinsicht weiterzuentwickeln.

<sup>57</sup> Gemeinsame und einheitliche Evaluationsverfahren zu § 20 SGB V der Spitzenverbände der Krankenkassen (2008). Bergisch Gladbach; Download: [www.gkv-spitzenverband.de/unter/Krankenversicherung/Prävention, Selbsthilfe, Beratung/Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung/Qualitätsmanagement \(Handbuch Schule\)](http://www.gkv-spitzenverband.de/unter/Krankenversicherung/Prävention,Selbsthilfe,Beratung/Prävention_und_betriebliche_Gesundheitsförderung/Qualitätsmanagement_(Handbuch_Schule)).

#### 4.7.3 Spezielle Förderkriterien für Leistungen in Schulen

Die Krankenkassen bringen sich in die Umsetzung gesundheitsförderlicher und präventiver Projekte und Programme im Setting Schule sowie in die Integration entsprechender Elemente in den Unterricht partnerschaftlich ein. Bei der Entscheidung darüber, in welchen Projekten bzw. Programmen und Maßnahmen sich Krankenkassen engagieren, sind die nachfolgenden speziellen Kriterien – in Ergänzung der in Kapitel 4.4 genannten übergreifenden Kriterien zum Setting-Ansatz – handlungsleitend:<sup>58</sup>

- Die Schule dient nicht nur als Zugangsweg zur Erreichung der Schülerinnen und Schüler, sondern ist selbst Gegenstand gesundheitsförderlicher Umgestaltung.
- Zielgruppen sind insbesondere die Schülerinnen und Schüler und deren Familien.
- Der Bedarf der Zielgruppen an gesundheitsfördernden Interventionsmaßnahmen ist begründet, z. B. durch Daten der Gesundheitsberichterstattung sowie einer schulischen Unfall- und Fehlzeitenstatistik.
- Die Projekt- bzw. Programmangebote werden von den Schulen tatsächlich nachgefragt.
- Der Erfolg von Maßnahmen der Gesundheitsförderung in Schulen ist in hohem Maße auf die Umsetzungsfähigkeit und -bereitschaft der Lehrenden angewiesen. Daher müssen auch die gesundheitlichen Belange und Probleme dieser Gruppe unter Berücksichtigung der originären Zuständigkeiten der Schulträger innerhalb der jeweiligen Projekte und Programme flankierend berücksichtigt werden.
- Es handelt sich möglichst um Gemeinschaftsprojekte mit mehreren Projektbeteiligten bzw. Finanzierungsträgern. Das bedeutet auch, dass sich die übrigen Verantwortlichen

(z. B. aus den Bereichen Bildung, Jugendhilfe) ebenfalls zu Gesundheitsförderung als Leitbild und Orientierung bekennen.

- Eine wirksame und effiziente Gesundheits- und Sicherheitsförderungs politik in Schulen muss darüber hinaus auch die Eltern sowie außerschulische Akteure, wie z. B. Vereine, Freizeiteinrichtungen, Behörden und Gewerbetreibende vor Ort, einbeziehen.
- Umsetzung und Ergebnisse der Interventionen werden dokumentiert und evaluiert und allen Beteiligten zur Verfügung gestellt.

<sup>58</sup> Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen, Bundesverband der Unfallkassen und Beratende Kommission der Spitzenverbände der Krankenkassen für Primärprävention und betriebliche Gesundheitsförderung (2004). Empfehlungen zur Gesundheitsförderung in Schulen. Bergisch Gladbach und München.



## 5. Leistungen zur individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V

### 5.1 Gesetzliche Grundlagen

Die gesetzlichen Anforderungen an die verhaltensbezogenen primärpräventiven Leistungen sind in § 20 Abs. 5 SGB V geregelt:

„Die Krankenkasse kann eine Leistung zur verhaltensbezogenen Prävention nach Absatz 4 Nummer 1 [Leistungen zur verhaltensbezogenen Prävention nach Absatz 5] erbringen, wenn diese nach Absatz 2 Satz 2 von einer Krankenkasse oder von einem mit der Wahrnehmung dieser Aufgabe beauftragten Dritten in ihrem Namen zertifiziert ist. Bei ihrer Entscheidung über eine Leistung zur verhaltensbezogenen Prävention berücksichtigt die Krankenkasse eine Präventionsempfehlung nach § 25 Absatz 1 Satz 2, nach § 26 Absatz 1 Satz 3 oder eine im Rahmen einer arbeitsmedizinischen Vorsorge oder einer sonstigen ärztlichen Untersuchung schriftlich abgegebene Empfehlung. Die Krankenkasse darf die sich aus der Präventionsempfehlung ergebenden personenbezogenen Daten nur mit schriftlicher Einwilligung und nach vorheriger schriftlicher Information des Versicherten erheben, verarbeiten und nutzen. Die Einwilligung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Die Krankenkassen dürfen ihre Aufgaben nach dieser Vorschrift an andere Krankenkassen, deren Verbände oder Arbeitsgemeinschaften übertragen. Für Leistungen zur verhaltensbezogenen Prävention, die die Krankenkasse wegen besonderer beruflicher oder familiärer Umstände wohnortfern erbringt, gilt § 23 Absatz 2 Satz 2 entsprechend.“

#### Erläuterung

Im Interesse der Sicherstellung einer einheitlichen und hohen Qualität der Leistungen verlangt die Norm in Satz 1, dass alle individuellen verhaltensbezogenen Primärpräventionsangebote entsprechend den Kriterien dieses Leitfadens von einer Krankenkasse bzw. einer von ihr autorisierten Stelle zertifiziert sind. Die Anforderungen und das einheitliche Verfahren der Zertifizierung werden in diesem Kapitel beschrieben. Bei ihrer Förderentscheidung berücksichtigt die Krankenkasse nach Satz 2 auch eine eventuelle ärztliche Präven-

tionsempfehlung gemäß den Gesundheitsuntersuchungs-Richtlinien, der Kinder-Richtlinie oder den Richtlinien zur Jugendgesundheitsuntersuchung des Gemeinsamen Bundesausschusses<sup>59</sup>; eine Präventionsempfehlung kann auch im Rahmen einer arbeitsmedizinischen Vorsorge oder sonstigen ärztlichen Untersuchung gegeben werden. Die geförderten Leistungen müssen nach Art und Umfang den Kriterien dieses Leitfadens entsprechen. Die Regelungen der Sätze 3 und 4 dienen dem Schutz der personenbezogenen Daten. Satz 5 ermöglicht den Krankenkassen eine Übertragung der Leistungserbringung an andere Krankenkassen, deren Verbände oder an Arbeitsgemeinschaften. Satz 6 verweist auf in der Satzung der Krankenkasse zu regelnde Möglichkeiten der Bezuschussung von sonstigen Kosten bei wohnortfernen Primärpräventionsangeboten. Für alle Leistungen der individuellen verhaltensbezogenen Primärprävention gelten darüber hinaus die Anforderungen des § 20 Abs. 1 SGB V (vgl. Kapitel 2 dieses Leitfadens Grundlagen).

### 5.2 Grundverständnis

Leistungen zur individuellen verhaltensbezogenen Primärprävention richten sich an einzelne Versicherte. Sie sollen sie motivieren und befähigen, Möglichkeiten einer gesunden, Störungen und Erkrankungen vorbeugenden Lebensführung aususchöpfen.<sup>60</sup> Die Maßnahmen finden grundsätzlich in Gruppen statt und sollen die Teilnehmenden über die Laufzeit der Maßnahme hinaus zur regel-

59 Beschlüsse des Gemeinsamen Bundesausschusses vom 21.07.2016 zur Ausgestaltung der Präventionsempfehlung: [https://www.g-ba.de/downloads/39-261-2658/2016-07-21\\_GU-RL\\_Praeventionsempfehlung.pdf](https://www.g-ba.de/downloads/39-261-2658/2016-07-21_GU-RL_Praeventionsempfehlung.pdf); [https://www.g-ba.de/downloads/39-261-2659/2016-07-21\\_Kinder-RL\\_Praeventionsempfehlung.pdf](https://www.g-ba.de/downloads/39-261-2659/2016-07-21_Kinder-RL_Praeventionsempfehlung.pdf); [https://www.g-ba.de/downloads/39-261-2660/2016-07-21\\_JU-RL\\_Praeventionsempfehlungen.pdf](https://www.g-ba.de/downloads/39-261-2660/2016-07-21_JU-RL_Praeventionsempfehlungen.pdf).

60 Evidenzbasierte Informationen zu Möglichkeiten eigenverantwortlicher Prävention und Gesundheitsförderung sind auf den Internetseiten des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) sowie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): [www.bzga.de](http://www.bzga.de) (insbesondere Themen „Suchtprävention“ sowie „Ernährung-Bewegung-Stressregulation“) zusammengestellt.



mäßigen Ausübung positiver gesundheitsbezogener Verhaltensweisen anregen und befähigen.

Zur Ermittlung der Handlungsfelder in der individuellen verhaltensbezogenen Primärprävention wurden die vorhandenen Datenquellen daraufhin ausgewertet, mit welcher Häufigkeit, medizinischen Relevanz und volkswirtschaftlichen Bedeutung bestimmte Erkrankungen auftreten. Anschließend wurde geprüft, ob für die Prävention dieser Erkrankungen wirksame Interventionen zu angemessenen Kosten möglich sind und qualitätsgesichert erbracht werden können.

Die Auswertung der für eine entsprechende Bedarfsermittlung zur Verfügung stehenden Literatur<sup>61</sup> zeigt, dass folgende Krankheitsbilder von besonderer epidemiologischer Bedeutung sind:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (insbesondere Herzinfarkte, Schlaganfälle und Krankheiten des cerebrovaskulären Systems)
- Diabetes mellitus, insbesondere Typ 2
- Adipositas
- bösartige Neubildungen
- Krankheiten des Skeletts, der Muskeln und des Bindegewebes
- Krankheiten des Nervensystems und der Sinnesorgane
- psychische/psychosomatische Krankheiten

Das Ziel der individuellen verhaltensbezogenen Primärpräventionsleistungen der Krankenkassen ist daher die Reduktion der Auftretenswahrscheinlichkeit dieser Erkrankungen durch Senkung der

ihnen zugrunde liegenden verhaltensbedingten Risikofaktoren und gleichzeitige Stärkung gesundheitsfördernder Faktoren (=Ressourcen).

Folgende primärpräventive Interventionen sind vorrangig für die verschiedenen Krankheitsbilder zu empfehlen:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Vermeidung von Rauchen, Übergewicht, unausgewogener Ernährung, Hyperlipoproteinämie, Bluthochdruck, riskantem Alkoholkonsum, Dysstress (vor allem in Bezug auf Herzinfarkte und Schlaganfälle), Förderung von Bewegung
- Diabetes mellitus Typ 2: Vermeidung des metabolischen Syndroms (gekennzeichnet durch eine Kombination aus Übergewicht bzw. Adipositas, Hyperlipoproteinämie, Hypertonie und erhöhten Blutzuckerwerten, die mit einer Insulinresistenz, Glukosetoleranzstörung bzw. einem manifesten Diabetes einhergeht) durch Förderung von Bewegung und ausgewogener Ernährung, Reduzierung der o. g. Risikofaktoren
- bösartige Neubildungen: Förderung einer ballaststoffreichen Ernährung und Förderung von Bewegung zur Vermeidung von Colon-Rektumkarzinomen; Förderung des Nichtrauchens zur Vermeidung von Lungenkarzinomen, generell Vermeidung von Übergewicht und riskantem Alkoholkonsum sowie Förderung von Bewegung
- Krankheiten der Muskeln, des Skeletts und des Bindegewebes: Vermeidung von Übergewicht, Verhütung von Gelenkverletzungen, Förderung von Bewegung, insbesondere Kräftigung der Muskulatur (vor allem in Bezug auf Arthrosen und Dorsopathien)
- Depressionen und Angststörungen: Förderung individueller Kompetenzen zur Stressbewältigung und Stärkung psychischer Gesundheitsressourcen sowie Förderung von Bewegung

Bewegungsmangel, Fehlernährung, Übergewicht und Adipositas, mangelnde Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenzen sowie Suchtmittelkonsum bilden wichtige Risikofaktoren

61 Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2015). Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. Berlin. Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2013). Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt. Jg. 56. H. 5-6. Statistisches Bundesamt (Hrsg.) (1998). Gesundheitsbericht für Deutschland, Wiesbaden; Leistungstatistiken der GKV (z. B. Krankheitsartenstatistiken der Verbände der Krankenkassen); Gesundheitsberichte der Bundesländer und Statistiken anderer gesundheitsrelevanter Institutionen (z. B. des Öffentlichen Gesundheitsdienstes, des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung, der Unfallversicherungsträger usw.); spezifische Analysen und Umfragen aus dem Gesundheitsbereich.

für zahlreiche der o. g. Erkrankungen. Deshalb fokussieren die prioritären Handlungsfelder der individuellen verhaltensbezogenen Primärprävention auch auf diese Risikofaktoren (s. hierzu Kapitel 5.4.1–5.4.4). Die Handlungsfelder sind dabei ziel- und indikationsbezogen in unterschiedliche Präventionsprinzipien gegliedert. Aus Gründen der Übersichtlichkeit werden die einzelnen

Handlungsfelder mit ihren Präventionsprinzipien getrennt dargestellt. In der Leistungserbringung vor Ort können die Inhalte aus den unterschiedlichen Präventionsprinzipien unter Beachtung aller handlungsfelderübergreifenden und handlungsfelderspezifischen Kriterien miteinander kombiniert werden.

#### Abb. 4: Handlungsfelder und Präventionsprinzipien der individuellen verhaltensbezogenen Primärprävention

##### **Bewegungsgewohnheiten**

1. Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
2. Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

##### **Ernährung**

1. Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
2. Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

##### **Stressmanagement**

1. Förderung von Stressbewältigungskompetenzen
2. Förderung von Entspannung

##### **Suchtmittelkonsum**

1. Förderung des Nichtrauchens
2. Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums

Quelle: Eigene Darstellung

Zur Förderung von innovativen Ansätzen können die Krankenkassen darüber hinaus modellhaft die Wirksamkeit weiterer Präventionsprinzipien erproben. Über eine begleitende Dokumentation und Evaluation wird die Wirkung des jeweiligen Prinzips überprüft. Die hieraus resultierenden Erkenntnisse fließen in die Weiterentwicklung dieses Leitfadens ein.

Ziel der individuellen verhaltenspräventiven Maßnahmen ist es, Versicherte zur kritischen Reflexion ihres gesundheitsbezogenen Verhaltens

und ihrer gesundheitlichen Situation anzuregen, Anreize zur Stärkung ihres selbstbestimmten gesundheitsorientierten Handelns zu bieten und so Krankheitsrisiken zu verhindern bzw. zu vermindern. Die Maßnahmen richten sich an gesunde Versicherte ggf. mit gesundheitlichen Risikofaktoren, bei denen die Erkrankung(en), auf deren Verhütung die Maßnahme zielt, (noch) nicht vorliegt bzw. vorliegen. Die Leistungen sollen zugleich einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit, vgl. hierzu die „Kriterien für eine erleichterte Inanspruchnahme durch sozial

benachteiligte Zielgruppen“<sup>62</sup>, sowie geschlechtsbezogener Ungleichheit von Gesundheitschancen erbringen. Die Verringerung geschlechtsbezogener Ungleichheit von Gesundheitschancen gelingt besonders dann, wenn Maßnahmen den besonderen Lebensbedingungen von Männern und Frauen Rechnung tragen (Gendersensibilität). Primärpräventive Interventionen müssen neben der Vermeidung von Risikofaktoren für spezifische Erkrankungen auch gesundheitsfördernde (=die Ressourcen Wissen, Motivation und Kompetenzen stärkende) Elemente enthalten.<sup>63</sup> Nachhaltige Wirkung entfalten individuelle verhaltenspräventive Maßnahmen dann, wenn die Versicherten die erlernten gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen regelmäßig und dauerhaft in ihren Lebensalltag integrieren. Die im Folgenden beschriebenen Maßnahmen sollen daher die Versicherten zur regelmäßigen Ausübung positiver gesundheitsbezogener Verhaltensweisen anregen und befähigen.

Voraussetzung einer individuellen verhaltenspräventiven Maßnahme ist grundsätzlich, dass sich ihre Wirksamkeit in Studien oder Metaanalysen (Evidenzbasierung) erwiesen hat.

Eine weitere Voraussetzung ist eine konkrete Zielbestimmung der Maßnahme, die sich operationalisieren und quantifizieren lässt, sodass sich eine Veränderung bzw. Verbesserung in Bezug auf die Zielerreichung durch die erfolgte Intervention messen lässt. Wesentliche Zielkriterien bilden dabei die nachhaltige Verringerung von gesundheitsriskanten und der Aufbau gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen.

Die Teilnahme an Maßnahmen der individuellen verhaltensbezogenen Prävention steht allen Versicherten nach Vollendung des sechsten Lebensjahres<sup>64</sup> offen. Krankenkassen informieren ihre Versicherten über Angebote der individuellen verhaltensbezogenen Prävention durch z. B.

- allgemeine Öffentlichkeitsarbeit (Internet-auftritt mit Suchfunktion, Versichertenzeitschriften, Tagespresse, Plakate, Veranstaltungsprogramme)
- zielgruppenspezifische Medien (z. B. Versichertenzeitschriften für bestimmte Altersgruppen)
- Direkt-Mailingaktionen (z. B. für Schwangere, Eltern von Kindern bestimmter Altersgruppen etc.)

Eine individuell bedarfsgerechte Inanspruchnahme von Maßnahmen der individuellen verhaltensbezogenen Prävention kann auch von Ärztinnen und Ärzten durch Empfehlungen zur verhaltensbezogenen Prävention unterstützt werden (Präventionsempfehlung). Präventionsempfehlungen können im Rahmen von Gesundheitsuntersuchungen nach § 25 SGB V, Gesundheitsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche nach § 26 SGB V, arbeitsmedizinischer Vorsorge und sonstigen ärztlichen Untersuchungen schriftlich abgegeben werden. Eine ärztliche Präventionsempfehlung gemäß § 20 Abs. 5 SGB V für eine verhaltensbezogene Präventionsmaßnahme nach diesem Leitfaden wird von der Krankenkasse bei ihrer Förderentscheidung berücksichtigt (s. Formular Präventionsempfehlung im Anhang).

Maßnahmen der individuellen verhaltensbezogenen Primärprävention sollen möglichst spezifisch auf die unterschiedlichen Bedarfe und Bedürfnisse von Zielgruppen ausgerichtet werden. Sofern

62 S. Kapitel 5.3. Zur Verminderung von sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen bedarf es weiterer Anstrengungen zur gesundheitsgerechten Gestaltung von Lebens- und Arbeitswelten. Die Beiträge der GKV zu dieser gesamtgesellschaftlichen Aufgabe werden in den Kapiteln 4 und 6 dieses Leitfadens beschrieben.

63 Rosenbrock, R. (2004). Primäre Prävention zur Vermeidung von sozialbedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen – Problemskizze und ein Umsetzungsvorschlag des § 20 Abs. 1 SGB V durch die GKV; in: Ders., M. Bellwinkel & A. Schröer (Hrsg.). Prävention im Kontext sozialer Ungleichheit. Wissenschaftliche Gutachten zum BKK-Programm „Mehr Gesundheit für alle“. Essen, S. 7-150; hier S. 62 f.

64 Der Aufbau von Handlungskompetenz und die eigenverantwortliche Umsetzung des Gelernten setzen ein gewisses Mindestalter der Teilnehmenden voraus. Zur Erreichung von Kindern unter sechs Jahren kommen an Eltern gerichtete individuelle verhaltensbezogene Präventionsmaßnahmen sowie Maßnahmen der lebensweltbezogenen Prävention und Gesundheitsförderung in Kindergärten/Kindertagesstätten (Kitas), Schulen und Kommunen in Betracht.

sich Versicherte in ihren gesundheitsbezogenen Bedarfen und Bedürfnissen in Abhängigkeit von Lebenssituation und -phase, Geschlecht und/oder sozialen Merkmalen wie z. B. Wohnort, Bildungsstand, Migrationshintergrund voneinander unterscheiden, sollen möglichst zielgruppendifferenzierte Maßnahmen angeboten und durchgeführt werden.<sup>65</sup> Bei der konkreten Auswahl von Maßnahmen, deren Wirksamkeit prinzipiell erwiesen ist, sollte eine Fokussierung auf Zielgruppen erfolgen, bei denen der Bedarf am größten ist. Generell sind die Inhalte und die Methodik der Maßnahmen wie auch die Zugangswege speziell auf die jeweiligen Zielgruppen abzustimmen (s. hierzu auch die Abschnitte „Kriterien für eine erleichterte Inanspruchnahme durch sozial benachteiligte Zielgruppen“ sowie „Kriterien für die Inanspruchnahme durch Menschen mit Behinderung“ in Kapitel 5.3 Handlungsfelderübergreifende Förderkriterien).

Anbieterinnen und Anbieter individueller verhaltenspräventiver Maßnahmen nach § 20 SGB V haben diese deutlich gegenüber verordnungspflichtigen Leistungen für Versicherte (Krankenbehandlung und Rehabilitation) sowie weiteren Dienstleistungen, die nicht Bestandteil des GKV-Leistungskataloges sind, abzugrenzen.

### **5.3 Handlungsfelderübergreifende Förderkriterien**

Krankenkassen fördern Maßnahmen ausschließlich entsprechend den nachstehend definierten handlungsfelderübergreifenden und handlungsfeldspezifischen Kriterien. Die Kriterien sind verbindlich. Die Schwerpunkte der Förderung und weitere Anforderungen können die Krankenkassen innerhalb dieser Kriterien selbst festlegen.<sup>66</sup>

Alle von den Krankenkassen geförderten Maßnahmen müssen hohen Qualitätsmaßstäben genügen. Zur Sicherstellung einer hohen Effektivität (Ergebnisqualität) sind die Leistungen von Anbieterinnen und Anbietern mit geeigneter fachlicher und pädagogischer Qualifikation (Strukturqualität), auf Basis erprobter und evaluierter Konzepte (Konzept- und Planungsqualität) und unter angemessenen organisatorischen Durchführungsbedingungen (Prozessqualität) zu erbringen. Insbesondere für sozial benachteiligte Zielgruppen sind die Maßnahmen möglichst niedrigschwellig zur Verfügung zu stellen.

Die Krankenkasse hat das Recht, die Einhaltung der Kriterien des GKV-Leitfadens in der geltenden Fassung auch vor Ort zu überprüfen. Doppelfinanzierungen von Maßnahmen sind auszuschließen.

#### **Kriterien für die Strukturqualität (Anbieterqualifikation<sup>67</sup>)**

##### **Bis zum 30. September 2020 gelten folgende Regelungen:**

Für die Durchführung der Maßnahmen kommen unter Berücksichtigung der Ausführungen zu den einzelnen Präventionsprinzipien Anbieterinnen und Anbieter mit folgenden Voraussetzungen in Betracht:

<sup>65</sup> Durch Zielgruppenspezifität und -homogenität können die individuellen verhaltenspräventiven Maßnahmen auf die konkreten Lebensbedingungen der Zielgruppen abgestimmt und der Einfluss dieser Lebensbedingungen auf das individuelle gesundheitsbezogene Verhalten besser berücksichtigt werden.

<sup>66</sup> Engelmann, K. & R. Schlegel (Hrsg.) (2016). juris Praxis-Kommentar SGB V: Gesetzliche Krankenversicherung. Saarbrücken. Kommentierung zu § 20 Abs. 1: RZ 21. S. 352 (Verf. Schütze).

<sup>67</sup> Unter Anbieterqualifikation wird die Qualifikation der Kursleiterinnen und Kursleiter verstanden.

- Grundqualifikation: staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss im jeweiligen Fachgebiet (Handlungsfeld)
- Zusatzqualifikation: spezifische, in der Fachwelt anerkannte Fortbildung<sup>68</sup>
- Einweisung in das durchzuführende Programm (ist ggf. in der Grund- bzw. Zusatzqualifikation enthalten)

Es wird vorausgesetzt, dass Anbieterinnen und Anbieter über pädagogische, methodische und didaktische Kompetenzen sowie Berufserfahrung verfügen. Insbesondere bei Maßnahmen, die sich an sozial Benachteiligte richten, sollen zusätzlich sozialpädagogische Kompetenzen vorhanden sein.

#### Regelung zum Bestandsschutz

Alle am 30. September 2020 zur Anbieterqualifikation im jeweiligen Handlungsfeld bzw. Präventionsprinzip anerkannten Anbieterinnen und Anbieter (Kursleitende) erhalten für die Zukunft Bestandsschutz<sup>69</sup> von der von der Kooperationsgemeinschaft der Krankenkassen beauftragten Zentralen Prüfstelle Prävention bzw. der Krankenkasse, die sie anerkannt hatte.

#### Ab dem 1. Oktober 2020 gelten folgende Regelungen:

Für die Durchführung der Maßnahmen kommen unter Berücksichtigung der Ausführungen zu den Handlungsfeldern und Präventionsprinzipien Anbieterinnen und Anbieter mit folgenden Voraussetzungen in Betracht:

- staatlich anerkannter handlungsfeldbezogener Berufs- oder Studienabschluss mit Nachweis der Mindeststandards in Bezug auf fachwissenschaftliche, fachpraktische und fachübergreifende Kompetenzen für das jeweilige Handlungsfeld/Präventionsprinzip

- ggf. Einweisung in das durchzuführende Programm bzw. die vorgesehenen Inhalte/Verfahren

Im Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten sowie im Handlungsfeld Stressmanagement, Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“ (in Bezug auf Hatha Yoga, Tai Chi und Qigong) kann unter bestimmten Bedingungen vom Erfordernis eines handlungsfeldbezogenen staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschlusses abgewichen werden (vgl. Ausführungen zum Kriterien Anbieterqualifikation unter 5.4.1 und 5.4.3).

Weitere Erläuterungen sind den „Kriterien zur Zertifizierung“ unter [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de) ► Prävention, Selbsthilfe Beratung ► Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung ► Leitfaden Prävention zu entnehmen.

Die für die Anbieterqualifikation relevanten Kompetenzen umfassen **personale Kompetenzen** und **Fachkompetenzen**<sup>70</sup>. Die personalen Kompetenzen werden über den staatlich anerkannten handlungsfeldbezogenen Studien- oder Berufsabschluss oder im Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten sowie im Handlungsfeld Stressmanagement in Bezug auf Hatha Yoga, Tai Chi und Qigong auch durch den erfolgreichen Abschluss einer nichtformalen beruflichen Qualifizierung nachgewiesen. Die Fachkompetenzen werden über die nachfolgend definierten Mindeststandards (Inhalte und Umfänge) nachgewiesen (s. die Ausführungen zur Anbieterqualifikation in den Kap. 5.4.1 bis 5.4.4). Die Fachkompetenzen gliedern sich in fachwissenschaftliche, fachpraktische und fachübergreifende Kompetenzen. Die Mindeststandards zu den fachpraktischen Kompetenzen sollen in Präsenzunterricht erfüllt werden (Abweichungen siehe Kap. 5.4.1 und Kap. 5.4.3 Präventionsprinzip Förderung von Entspannung). Im Sinne des lebenslangen Lernens können fehlende Module in Bezug auf die Mindeststandards

<sup>68</sup> Diese kann ggf. in der Grundqualifikation enthalten sein. Dies ist durch aussagefähige Unterlagen nachzuweisen.

<sup>69</sup> Im Sinne einer Übergangsregelung kommen darüber hinaus Inhaberinnen und Inhaber der genannten Berufs- und Studienabschlüsse nach den bis zum 30. September 2020 geltenden Regelungen in Betracht, wenn die Ausbildung zwischen Januar 2018 und September 2020 begonnen und bis spätestens 31. Dezember 2024 abgeschlossen wurde.

<sup>70</sup> Vgl. Deutscher Qualifikationsrahmen (DQR) für lebenslanges Lernen ([www.dqr.de](http://www.dqr.de)).

bis zu 40 % des Gesamtumfangs<sup>71</sup> durch weitere Qualifizierungsmaßnahmen ergänzt werden.<sup>72</sup>

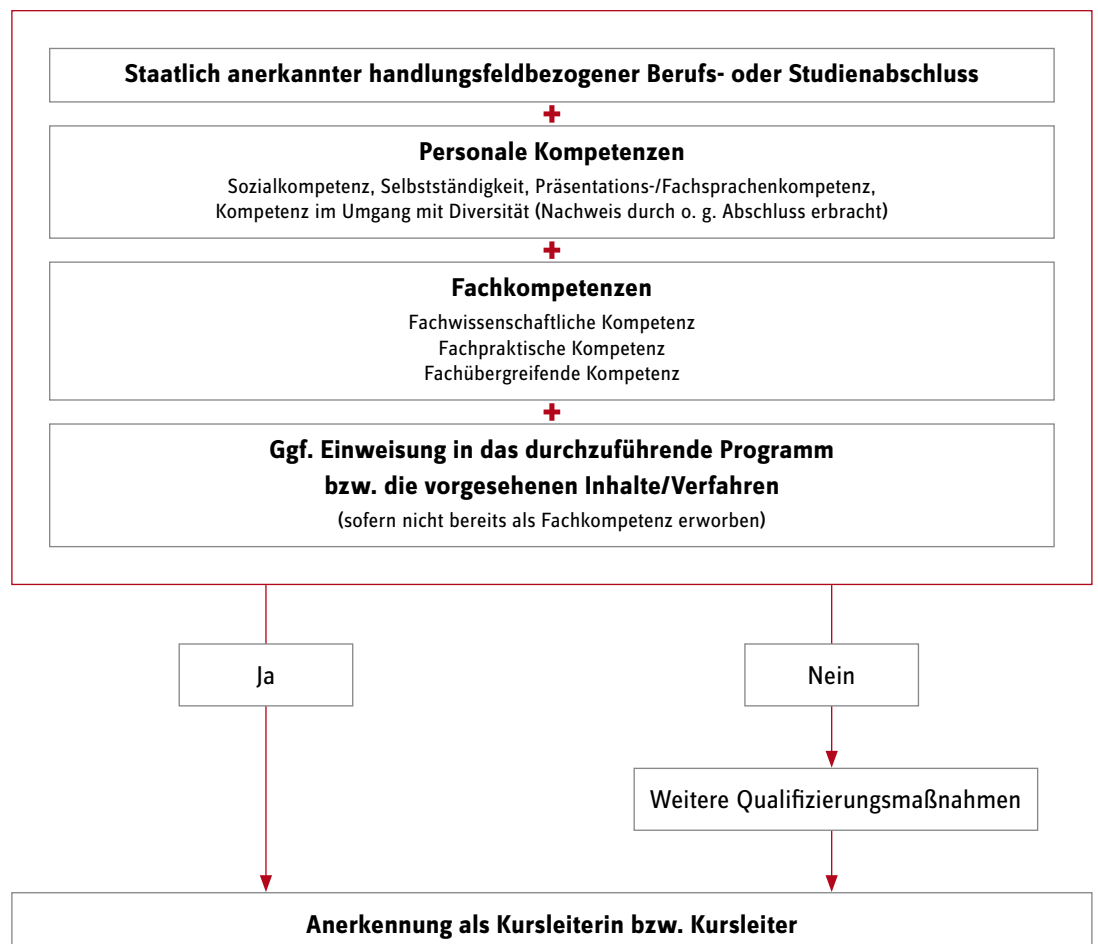
<sup>71</sup> Die fernöstlichen Entspannungsverfahren Hatha Yoga, Tai Chi und Qigong werden in der Regel in eigenständigen Ausbildungen erlernt. Daher können für den Nachweis der Mindeststandards alle auf Hatha Yoga, Tai Chi und Qigong bezogenen Module außerhalb des staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschlusses erworben worden sein.

<sup>72</sup> Anerkennungsfähig zur Erfüllung der Mindeststandards sind weitere Qualifizierungsmaßnahmen von Institutionen der Aus-, Fort- und Weiterbildung, die staatlich anerkannte Berufs- und Studienabschlüsse vergeben bzw. die staatlich anerkannt sind, sowie von Berufs- und Fachverbänden.

Die Einweisung in das durchzuführende Programm bzw. die vorgesehenen Inhalte/Verfahren kann ggf. in den Mindeststandards enthalten sein.

Alle erforderlichen Fachkompetenzen einschließlich Programmeinweisungen und Weiterbildungen zu Inhalten/Verfahren sind anhand aussagefähiger Unterlagen (Curricula, Studienbücher, Urkunden mit Inhalten und Umfängen, Leistungsnachweise etc.) nachzuweisen.

Abb. 5: Voraussetzungen für die Anbieterqualifikation



**Kriterien für die Konzept- und Planungsqualität**  
Förderfähig sind ausschließlich Konzepte, die folgende Voraussetzungen erfüllen:

- konkrete Definition der adressierten Zielgruppe/n
- Manual mit schriftlicher Fixierung von Aufbau und Zielen sowie von Inhalten und Methoden der Kurseinheiten (Stundenverlaufspläne)
- Unterlagen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer (Teilnehmerunterlagen)
- wissenschaftlicher Nachweis der Wirksamkeit auf Grundlage der bestverfügbaren Evidenz

Nachhaltige Wirkung entfalten Präventionsmaßnahmen nur dann, wenn die Versicherten die erlernten gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen regelmäßig und dauerhaft in ihren Lebensalltag integrieren. Die Sicherung der Nachhaltigkeit ist im Konzept besonders zu berücksichtigen (z. B. Integration des Gelernten in den Alltag, Nachbetreuung nach Abschluss der Maßnahme, Kontaktvermittlung zu selbstfinanziert wahrgenommenen Präventionsangeboten).

**Kriterien für informations- und kommunikationstechnologie- (IKT) basierte Selbstlernprogramme**

Grundsätzlich können die Krankenkassen IKT-basierte interaktive Selbstlernprogramme vorhalten. Diese Programme unterliegen allen inhaltlichen Anforderungen des Leitfadens Prävention und müssen wissenschaftlich geprüft sein.

Zur Unterstützung der Teilnehmenden muss das interaktive Selbstlernprogramm einen wechselseitigen Austausch zwischen E-Kursleitendem/E-Coach und Lernendem vorhalten (z. B. per Telefon oder E-Mail). Zudem können die Maßnahmen den Teilnehmenden die Möglichkeit zu einem vom E-Kursleitenden/E-Coach moderierten Gruppenaustausch (z. B. Forum) sowie bedarfsbezogen eine Nachbetreuung nach Abschluss der Maßnahme bieten. Der Kursleitende/E-Coach verfügt über eine leitfadenskonforme Qualifikation.

Zum Schutz personenbezogener Daten sind die datenschutzrechtlichen Bestimmungen der EU-Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO), des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und des Telemediengesetzes (TMG) einzuhalten.

Es gelten alle Ausschlusskriterien dieses Kapitels; nicht förderfähig sind außerdem reine Foren/Communities oder Informationsportale.

**Kriterien für die Prozessqualität**

Für die Durchführung der Maßnahmen gelten folgende Kriterien:

- **Gruppengröße:** Zur Erhöhung der Wirtschaftlichkeit und zur Motivationsstärkung der Teilnehmenden untereinander finden die Maßnahmen grundsätzlich in Gruppen angemessener Größe (min. sechs, max. 15 Personen) statt.
- **Zielgruppenhomogenität/Kontraindikationen:** Die Kursteilnehmenden gehören der ausgewiesenen Zielgruppe an; Kontraindikationen sind auszuschließen.
- **Umfang/Frequenz:** Die Maßnahmen umfassen grundsätzlich mindestens acht thematisch aufeinander aufbauende Einheiten von jeweils mindestens 45 Min. Dauer, in der Regel im wöchentlichen Rhythmus; zum Transfer des Gelernten in den Alltag sind größere Intervalle möglich. Die Maßnahmen sollen zwölf Einheiten à 90 Min. Dauer nicht überschreiten. handlungsfelderübergreifende Maßnahmen müssen einem primären Handlungsfeld zugeordnet werden und mindestens acht Einheiten à 45 Min. mit thematisch aufeinander aufbauenden Einheiten umfassen.
- **Räumlichkeiten:** Die Räumlichkeiten sind der Maßnahme und Gruppengröße angemessen. Wünschenswert sind barrierefreie Räumlichkeiten.

Krankenkassen können im Ausnahmefall für **besondere Zielgruppen, die nicht regelmäßig an mehrwöchigen Kursen teilnehmen können**, die Maßnahmen auch als Kompaktangebote, verteilt auf mindestens zwei Tage, bei gleichem Gesamtumfang fördern. Kompaktangebote können wohn-

ortnah oder wohnortfern durchgeführt werden. Zielgruppen für Kompaktangebote sind insbesondere berufstätige Versicherte mit Arbeitszeiten, die eine Regelmäßigkeit nicht zulassen, sowie Versicherte mit hoher zeitlicher Beanspruchung, z. B. pflegende Angehörige und Alleinerziehende. Für Kompaktangebote gelten alle hier und in den Kapiteln 5.4.1–5.4.4 beschriebenen Kriterien uneingeschränkt.

Kompaktangebote müssen immer vorab bei der Krankenkasse beantragt und vor Kursteilnahme von dieser genehmigt sein. Anbietende von Kompaktmaßnahmen müssen die Maßnahmekosten sowie die Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe und andere Leistungen getrennt ausweisen. Jegliche Quersubventionierung von Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe und andere Leistungen ist unzulässig. Die Krankenkassen sind berechtigt, die Einhaltung der Kriterien des GKV-Leitfadens in der geltenden Fassung – auch vor Ort – zu überprüfen. Eine Prüfung muss für die Krankenkassen mit einem vertretbaren Aufwand möglich sein.

#### **Kriterien für die Evaluation und Messung der Erreichung der mit den Maßnahmen verfolgten Ziele**

Die den geförderten Maßnahmen zugrunde liegenden Programme müssen ihre prinzipielle Wirksamkeit bereits vorab wissenschaftlich nachgewiesen haben (s. Kriterien für die Konzept- und Planungsqualität). Für eine kontinuierliche Qualitätssicherung und -verbesserung im Routinebetrieb ist eine begleitende stichprobenartige Evaluation sinnvoll. Hiermit kann die Erreichung der mit den Maßnahmen verfolgten Ziele in den Bereichen Gesundheitsverhalten, gesundheitsbezogene Lebensqualität und subjektiver Gesundheitszustand im Vorher-Nachher-Vergleich mit Follow-up (Katamnese) ermittelt werden.<sup>73</sup>

<sup>73</sup> Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen (2008). Gemeinsame und einheitliche Evaluationsverfahren zu § 20 SGB V der Spitzenverbände der Krankenkassen. Bergisch Gladbach; Handbücher und Instrumente zum Download: [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de).

Ab 1. Januar 2020 wird ein kassenübergreifendes System zur Evaluation/Messung der Erreichung der mit den Maßnahmen verfolgten Ziele auf Stichprobenbasis implementiert. Anbieterinnen und Anbieter müssen sich im Rahmen der Zertifizierung bereit erklären, sich an den Evaluationsmaßnahmen zu beteiligen.

#### **Kriterien für eine erleichterte Inanspruchnahme durch sozial benachteiligte Zielgruppen**

Um sozial benachteiligten Personen – insbesondere Empfängerinnen und Empfänger von Sozialhilfe, Arbeitslosengeld I und II und Grundversicherung – die Nutzung von individuellen verhaltensbezogenen Primärpräventionsmaßnahmen zu erleichtern, sollen die Krankenkassen für diesen Personenkreis nach vorheriger Prüfung und Genehmigung der Maßnahme die Kosten ganz oder teilweise direkt übernehmen (Vermeidung eines Eigenanteils und/oder von Vorleistungen der Versicherten). Hierzu sind regionale und/oder landesweite Vereinbarungen zwischen Krankenkassen und geeigneten Trägern (z. B. Träger der Grundversicherung/der Einrichtung) möglichst kassenartenübergreifend notwendig. In diesen Vereinbarungen sind auch die Modalitäten der Kostenübernahme (z. B. Befreiung der Zielgruppe von Vorleistungen, Ausschluss von Doppelfinanzierungen)<sup>74</sup> sowie der besonderen Ansprache dieser Zielgruppen zu regeln.

#### **Kriterien für die Inanspruchnahme durch Menschen mit Behinderung**

Versicherten mit Behinderung stehen Maßnahmen der individuellen verhaltensbezogenen Prävention zur Verfügung. Die Krankenkassen halten Angebote vor, die auch für Menschen mit Behinderung

<sup>74</sup> Verhaltensbezogene primärpräventive Maßnahmen für sozial benachteiligte Zielgruppen können zur Förderung der Inanspruchnahme auch im Rahmen von Aktivitäten der lebensweltbezogenen Prävention und Gesundheitsförderung nach § 20a SGB V in Zusammenarbeit mit weiteren verantwortlichen Partnerinnen und Partnern, die einen besonderen Zugang zur Zielgruppe haben, angeboten werden; bei Maßnahmen für erwerbslose Menschen ist die Zusammenarbeit mit Jobcentern und Arbeitsagenturen notwendig (s. Kapitel 4 dieses Leitfadens).



geeignet sind, und weisen diese entsprechend aus.

#### **Kriterien für die Einbindung der Eltern/der Bezugsperson bei Maßnahmen für Kinder**

Bei Kursen, die sich an Kinder von sechs bis in der Regel zwölf Jahre richten, müssen Eltern/ ein Elternteil/eine Bezugsperson über die Ziele und Inhalte der Maßnahmen, über die eigene Vorbildfunktion sowie darüber, wie die Inhalte in den Alltag der Familie integriert werden können, informiert und geschult werden. Sie sind mit wenigstens zwei Terminen aktiv in das Programm (zu Beginn und zum Ende hin) einzubinden.

#### **Kriterien für die Breitenwirksamkeit und Nachhaltigkeit**

Krankenkassen fördern ausschließlich zeitlich befristete Maßnahmen (s. Kriterien für die Prozess- und Planungsqualität), an denen regelmäßig teilgenommen wurde. Eine kontinuierliche Inanspruchnahme von Maßnahmen (Dauerangebote) kann von den Krankenkassen nicht finanziert werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen befähigt und motiviert werden, das in den Maßnahmen erworbene Wissen bzw. die erworbenen Fertigkeiten/Übungen selbstständig anzuwenden und fortzuführen sowie in ihren (beruflichen) Alltag zu integrieren. Krankenkassen und Anbieterinnen/Anbieter weisen die Versicherten/Teilnehmenden auf ergänzende Angebote, z. B. von Sportvereinen, Volkshochschulen hin, die in Eigenverantwortung wahrgenommen werden können.

Zur Erhöhung der Breitenwirksamkeit der verfügbaren finanziellen Mittel ist ferner die Förderung durch die Krankenkassen auf maximal zwei Kurse pro Versichertem und Kalenderjahr begrenzt.

Die Übernahme bzw. Bezuschussung von Mitgliedschaftsbeiträgen in Sportvereinen, Fitnessstudios und ähnlichen Einrichtungen sowie die Gewährung finanzieller Anreize nach § 20 SGB V hierzu ist nicht zulässig. Gleiches gilt für die Verrechnung

von aktuellen, früheren oder zukünftigen Mitgliedsbeiträgen mit Kursgebühren.

#### **Ausschlusskriterien**

Nicht förder- bzw. bezuschussungsfähig sind Maßnahmen, die

- von Kursleiterinnen und Kursleitern durchgeführt werden, welche ein wirtschaftliches Interesse am Verkauf von Begleitprodukten (z. B. Diäten, Nahrungsergänzungs- oder homöopathische Mittel, Sportgeräte) besitzen,
- nicht weltanschaulich neutral sind,
- an eine bestehende oder zukünftige Mitgliedschaft gebunden sind,
- sich an Kinder unter sechs Jahren richten,
- auf Dauer angelegt sind,
- im Falle von Informations- und Kommunikationstechnologie basierten Programmen außerdem: reine Foren/Communities oder Informationsportale.

#### **Kriterien der Zertifizierung**

Vor der Entscheidung über eine Förderung bzw. Bezuschussung prüfen die Krankenkassen bzw. die von ihnen mit der Prüfung beauftragten Stellen die Einhaltung der Qualitätskriterien dieses Leitfadens (Zertifizierung)<sup>75</sup>. Die Zertifizierung erstreckt sich auf Kurskonzepte (Kursinhalt) in Verbindung mit der Qualifikation der Kursleitung. Für die Zertifizierung eines Kurses sind die folgenden Unterlagen erforderlich:

- Beschreibung des durchzuführenden Programms in Form von Stundenverlaufsplänen (Ziele, Inhalte sowie Beschreibung des Aufbaus der einzelnen Kursstunden, Kontraindikationen)
- Teilnehmerunterlagen, d. h. Unterlagen, welche die Teilnehmenden zum Kurs erhalten

<sup>75</sup> Im Interesse der Verwaltungseffizienz und der einheitlichen Anwendung des GKV-Leitfadens Prävention hat die Mehrzahl der Krankenkassen (Kooperationsgemeinschaft) die Zentrale Prüfstelle Prävention mit der Prüfung von Angeboten zur verhaltensbezogenen Prävention einschließlich der Qualifikation von Kursleiterinnen/Kursleitern auf Übereinstimmung mit den Kriterien dieses Leitfadens beauftragt ([www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)).

- Die Qualifikation der Kursleitung entsprechend den im jeweiligen Handlungsfeld bzw. Präventionsprinzip definierten Anforderungen ist durch aussagefähige Unterlagen zu belegen (Curricula, Studienbücher, Urkunden mit Inhalten und Umfängen, Leistungsnachweise etc.).

Im Rahmen der Zertifizierung oder auf der Teilnahmebescheinigung für den Versicherten bzw. die Versicherte ist folgende Verpflichtungserklärung abzugeben:

„Sofern ich als Anbieter bzw. Anbieterin die mir nach dem GKV-Leitfaden Prävention obliegenden Pflichten nicht erfülle und/oder entgegen dessen Bestimmungen handle, kann von der betroffenen Krankenkasse Abhilfe und/oder Unterlassung verlangt werden. Hierfür setzt die Krankenkasse eine angemessene Frist.

Bei schwerwiegenden oder wiederholten Verstößen kann die betroffene Krankenkasse nach erfolgter Anhörung eine angemessene Strafzahlung bis zu 5.000 Euro festsetzen. Unabhängig davon ist der entstandene Schaden zu ersetzen. Ich verpflichte mich, den Versicherten bzw. die Versicherte insoweit freizustellen und zu Unrecht erhaltene Beträge direkt an die betroffene Krankenkasse zurückzuführen.

Schwerwiegende oder wiederholte Verstöße rechtfertigen den Ausschluss von weiterer Förderung der von mir angebotenen individuellen Maßnahmen (Widerruf der Zertifizierung).

Schwerwiegende Verstöße gegen den GKV-Leitfaden Prävention sind insbesondere:

- Abrechnung nicht erbrachter Leistungen;
- Nichterfüllung organisatorischer, sächlicher, fachlicher und/oder personeller Voraussetzungen;
- nicht fristgerechte Beseitigung von Beanstandungen.“

Die Zertifizierung eines Kurses kann entweder auf der Basis eines individuell erstellten Kurskonzeptes oder eines bereits zertifizierten Kurskonzeptes (Kursinhalt) erfolgen. Letzteres steht mit den Stundenverlaufsplänen anderen Kursanbietenden zur Nutzung zur Verfügung. Bei Nutzung eines bereits geprüften Kurskonzeptes (Kursinhalt) ist die Vorlage individuell zu erstellender Stundenverlaufspläne daher nicht erforderlich; der Anbieter bzw. die Anbieterin bezieht sich im Zertifizierungsverfahren stattdessen auf das bereits geprüfte Kurskonzept.

Die Zertifizierung von Kursen und Kurskonzepten ist auf drei Jahre befristet und kann dann verlängert werden (Rezertifizierung).

Das Prüfergebnis wird dem bzw. der Kursanbietenden mitgeteilt. Die Angebote, die die Qualitätskriterien des Leitfadens erfüllen, sind von den Versicherten sowie Ärztinnen und Ärzten (Präventionsempfehlung nach § 20 Abs. 5 SGB V) auf der Internetseite der jeweiligen Krankenkasse und des GKV-Spitzenverbandes<sup>76</sup> recherchierbar. Sind die Anforderungen dieses Leitfadens nicht erfüllt, darf die Maßnahme nicht von der Krankenkasse gefördert oder durchgeführt werden. Für Versicherte mit Behinderung geeignete Maßnahmen weist die Krankenkasse entsprechend aus.

#### **Kriterien für Nachweis und finanzielle Förderung der Teilnahme**

Der Anhang des Leitfadens (Kapitel 7.4) enthält ein Musterformular für einen Antrag auf Zuschussung der Versicherten/des Versicherten mit der vom Kursanbietenden auszufüllender Teilnahmebescheinigung und ggf. der Verpflichtungserklärung der Anbieterin/des Anbieters.

<sup>76</sup> Der GKV-Spitzenverband veröffentlicht diese Informationen gemäß § 20 Absatz 2 Satz 3 SGB V auf seiner Internetseite: [https://www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten\\_service/praeventionskurse/primaerpraeventionskurse.jsp](https://www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten_service/praeventionskurse/primaerpraeventionskurse.jsp).

Notwendige Angaben auf diesem Formular sind:

- vonseiten der bzw. des Versicherten:
  - Name, Vorname, Geburtsdatum, Krankenversicherungsnummer, Bankverbindung
  - Bestätigung der Teilnahme an der vom Anbieter bzw. der Anbieterin bezeichneten Maßnahme
  - Bestätigung, dass die vom Anbieter bzw. von der Anbieterin genannte Kursleitung die Maßnahme persönlich durchgeführt hat
  - Bestätigung, dass keine Verrechnung bzw. Erstattung der Teilnahmegebühr durch den Anbieter bzw. die Anbieterin erfolgt
  - Kenntnisnahme, dass ein zu Unrecht erhaltener Zuschuss zurückzuzahlen ist
  - persönliche Unterschrift der bzw. des Versicherten
- vonseiten des Anbieters bzw. der Anbieterin:
  - Bestätigung der Teilnahme der bzw. des Versicherten mit Titel, Zeitraum, Anzahl und Dauer der Einheiten der besuchten Maßnahme
  - Zuordnung der Maßnahme zu einem Präventionsprinzip (bei handlungsfelderübergreifenden Angeboten zum primären Präventionsprinzip)
  - Name der Kursleitung mit Angaben zur Qualifikation und Zusatzqualifikation
  - Erklärung der persönlichen Durchführung durch die Kursleitung
  - Höhe der entrichteten Teilnahmegebühr
  - Erklärung, dass die Maßnahme von der Krankenkasse als förderfähig anerkannt wurde und nach den Kriterien des GKV-Leitfadens umgesetzt wurde
  - Erklärung, der Steuerpflicht und der Pflicht zur Abführung von Beiträgen zur Sozialversicherung zu entsprechen
  - Bestätigung, dass keine Verrechnung bzw. Erstattung der Teilnahmegebühr erfolgt und die Teilnahme nicht an die Bedingung einer Mitgliedschaft geknüpft ist
  - Erklärung, dass die Teilnahmegebühr ausschließlich der Bezahlung des Präven-

tionsangebots dient (keine Quersubventionierung)

- bei wohnortfernen Kompaktangeboten: getrennte Ausweisung der Kosten der Präventionsmaßnahme sowie der sonstigen Kosten
- Erklärung, dass die gemachten Angaben der Wahrheit entsprechen
- Kenntnisnahme des Rechts der Krankenkassen zur unangemeldeten Prüfung der Einhaltung der Bestimmungen des GKV-Leitfadens vor Ort
- persönliche Unterschrift des Anbieters bzw. der Anbieterin

Falsche Angaben auf der Teilnahmebescheinigung im Hinblick auf die Voraussetzungen für eine Förderung können zu Rückforderungen der gezahlten Beträge und zum Ausschluss aller vom entsprechenden Anbieter bzw. von der entsprechenden Anbieterin durchgeführten Maßnahmen von weiterer Förderung führen. Sie können weitere rechtliche Schritte nach sich ziehen. Näheres regeln die Krankenkassen vor Ort.

## 5.4 Handlungsfelder

### 5.4.1 Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten

Es ist unstrittig, dass Bewegungsmangel einerseits einen zentralen Risikofaktor für die Gesundheit darstellt und körperlich-sportliche Aktivitäten andererseits zu den zentralen Faktoren der Erhaltung sowie der Wiederherstellung der physischen und der psychosozialen Gesundheit gehören.<sup>77</sup> Allerdings stellt sich Gesundheit bei körperlich-sportlichen Aktivitäten nicht „automatisch“ ein:

<sup>77</sup> Insbesondere zeigt eine Vielzahl von epidemiologischen Studien eine starke Evidenz für Zusammenhänge zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und positiven Gesundheitswirkungen. Vgl. u. a. Bös, K. & W. Brehm (2006). Gesundheitssport – Ein Handbuch. Schorndorf. Hänsel, F (2007). Körperliche Aktivität und Gesundheit. In: Fuchs, R., W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.) (2007). Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Göttingen. 23–44. Moore, S.C. et al. (2012). Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality: A Large Pooled Cohort Analysis. PLoS Medicine 9 (11).

Gesundheitseffekte sind vielmehr abhängig von den Qualitäten der Aktivitäten bzw. von den Qualitäten der Interventionen. Von zentraler Bedeutung sind dabei die Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen sowie die richtige Dosierung der Belastung. Ferner erfordert eine nachhaltige Sicherung von Gesundheitseffekten – insbesondere für die große Gruppe der langfristig bewegungsabstinenten Menschen – Interventionen auf den Ebenen des Verhaltens und der Verhältnisse. Gesundheitssport kann auf diese Weise als bedeutendes Element einer allgemeinen Gesundheitsförderung aufgefasst werden, mit der gleichermaßen Gesundheitswirkungen sowie Verhaltens- und Verhältniswirkungen angestrebt werden. In der ersten Phase der Intervention sind dabei Verhaltens- und Verhältniswirkungen prioritär gegenüber Gesundheitseffekten (im engeren Sinne). Ziel dieser Phase ist es, eine Bindung an gesundheitssportliche Aktivität aufzubauen, da nur so langfristig wirksame Gesundheitseffekte dieser Aktivitäten erreichbar sind. Unter gesundheitlichen Aspekten ideal sind Trainingsinhalte, die regelmäßig und mit moderater Intensität die Fitnessfaktoren Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit/Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Entspannungsfähigkeit sowie die psychosozialen Faktoren (positives emotionales Erleben, soziale Unterstützung und Einbindung) adressieren. Die Weltgesundheitsorganisation sowie führende Fachgesellschaften empfehlen für Erwachsene ca. 150 Min. ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Min. mit hoher Intensität pro Woche sowie muskelkräftigende Aktivitäten an mindestens zwei Tagen der Woche.<sup>78</sup> Für Kinder und Jugendliche gelten 60 Min. tägliche Bewegung als Minimum.<sup>79</sup>

78 World Health Organization (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Genf. Rütten, A. & K. Pfeifer (2016) (Hrsg.). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit. Erlangen-Nürnberg.

79 Brehm, W. et al. (2013). Sport als Mittel in Prävention, Rehabilitation und Gesundheitsförderung – Eine Expertise. Bundesgesundheitsblatt. Jg. 56. S. 1385–1389. Online unter: DOI 10.1007/s00103-013-1798-y.

### **Präventionsprinzip: Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität**

#### **► Bedarf**

Legt man – wie von der WHO empfohlen – eine Minimalbeanspruchung durch körperlich-sportliche Aktivität von ca. zweieinhalb Stunden wöchentlich mit mäßig anstrengender Intensität zugrunde, so wird diese hierzulande derzeit nur von maximal 10–20 % der erwachsenen Bevölkerung erreicht.<sup>80</sup> Der Anteil derer, die regelmäßig Krafttraining oder muskelkräftigende Aktivitäten durchführen, liegt nach internationalen Studien sogar noch niedriger.<sup>81</sup> Die negativen Folgen sind für die Lebensqualität, für die Volksgesundheit sowie für die Ökonomie gravierend. Bewegungsmangel und damit verbunden niedrige kardiorespiratorische und muskuläre Fitness sind zentrale Risikofaktoren für die Entstehung insbesondere von Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- sowie Muskel-Skelett-Erkrankungen und den Verlust an Selbstständigkeit im Alter. Körperliche Inaktivität mit ihren Folgen wurde demzufolge bereits als das zentrale Gesundheitsproblem des dritten Jahrtausends bezeichnet.<sup>82</sup>

#### **► Wirksamkeit**

Große Bevölkerungsstudien belegen, dass ein zusätzlicher Energieverbrauch durch körperlich-sportliche Aktivität von etwa 1.000 kcal pro Woche insbesondere das Risiko von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen sowie bestimmten Krebsarten bedeutsam senken kann und auch bei

80 Krug, S. et al. (2013). Körperliche Aktivität – Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsblatt Jg. 56. S. 765–771. Online unter: DOI 10.1007/s00103-012-1661-6.

81 Chevan, J. (2008). Demographic Determinants of Participation in Strength Training Activities among U.S. Adults. In: Journal of strength and conditioning research/National Strength & Conditioning Association 22 (2), S. 553–558. DOI: 10.1519/JSC.0b013e3181636bee.

82 Blair, S.N. (2000). Physical Inactivity: The major Public Health problem of the next millennium. In: Avela, J., P.V. Komi & J. Komulainen (Eds.). Proceedings, 5th Annual Congress of the European College of Sport Science. Jyväskylä. S. 8.

allgemeinen bewegungsmangelbedingten (körperlichen und psychosomatischen) Beschwerden präventiv wirksam ist. Bewegung, die zielgerichtet, regelmäßig, mit moderater Intensität und einem Mindestumfang von zweieinhalb Stunden pro Woche durchgeführt wird, stellt gesichert einen zentralen Schutzfaktor der Gesundheit dar.<sup>83</sup> Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass der umfassendste gesundheitliche Nutzen dann zu erwarten ist, wenn Aktivitäten zu allen motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination) durchgeführt werden.<sup>84</sup> Mit Blick auf den demografischen Wandel erhält der Zusammenhang zwischen regelmäßiger körperlicher Aktivität, selbstständiger Lebensführung, Verrichtung der Aktivitäten des täglichen Lebens und Aufrechterhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit<sup>85</sup> im Alter zunehmend an Bedeutung. Die gesundheitlichen Effekte regelmäßiger Bewegung sind unabhängig vom Körpergewicht und von einer eventuellen Gewichtsabnahme.

### ► Zielgruppe

Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne

behandlungsbedürftige Erkrankungen des Bewegungsapparats.

### ► Ziel der Maßnahme

Zur Erzielung von Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen und der zu erlangenden Handlungskompetenz und Eigenverantwortung sind sechs Kernziele anzusteuern:<sup>86</sup>

- Kernziel 1: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit)
- Kernziel 2: Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (insbesondere Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, soziale Kompetenz und Einbindung)
- Kernziel 3: Verminderung von Risikofaktoren (insbesondere solche des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskel-Skelett-Systems)
- Kernziel 4: Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- Kernziel 5: Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
- Kernziel 6: Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (u. a. durch den Aufbau kooperativer Netzwerke beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität und bei deren Weiterführung)<sup>87</sup>

83 Für eine Zusammenstellung der epidemiologisch-gesundheitswissenschaftlichen Befunde zu den gesundheitlichen Auswirkungen von Sport und Bewegung vgl. Knoll, M., W. Banzer & K. Bös (20062). Aktivität und physische Gesundheit. In: Bös, K. & W. Brehm (Hrsg.). Handbuch Gesundheitssport. Schorndorf: 82-102. Bouchard, C. (2001). Physical activity, and health: introduction to the dose-response symposium. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Jg. 33 (6) S. 347-350.

84 Brown W.J., A.E. Bauman, F.C. Bull et al. (2012). Development of Evidence-Based Physical Activity Recommendations for Adults (18-64 years), Report prepared for the Australian Government Department of Health. World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. Genf.

85 Angevaren, M., G. Aufdemkampe, H.J.J. Verhaar, A. Aleman & L. Vanhees (2008). Physical activity and enhanced fitness to improve cognitive function in older people without known cognitive impairment. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 3. Spirduso, W.W., L.W. Poon & W. Chodzko-Zajko (Hrsg.) (2008). Exercise and its mediating effects on cognition. Champaign, IL: Human Kinetics. Hollmann W. & H. Strüder (2003). Gehirngesundheit, -leistungsfähigkeit und körperliche Aktivität. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*. Jg. 54 (9): S. 265-266.

86 Zur Begründung der Ziele und deren Umsetzung vgl. u. a. American College of Sports Medicine (2000). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia etc.; Brehm, W., K. Bös, E. Opper & J. Saam (2002). Gesundheitssportprogramme in Deutschland. Analysen und Hilfen zum Qualitätsmanagement für Sportverbände, Sportvereine und andere Anbieter von Gesundheitssport. Schorndorf; Brehm, W., I. Pahmaier, M. Tiemann, U. Ungerer-Röhrich & K. Bös (2002). Psychosoziale Ressourcen - Stärkung von psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport. Deutscher Turnerbund. Frankfurt.

87 Tiemann, M., W. Brehm & R. Sygusch (2002). Flächen-deckende Institutionalisierung evaluierter Gesundheitssportprogramme. In: Walter, U., M. Drupp & F.W. Schwartz (Hrsg.) (2002). Prävention durch Krankenkassen. Weinheim: 226-238.

Bezogen auf die Zielgruppe ist der Aufbau von Bindung an regelmäßige eigenständige gesundheitssportliche Aktivität (Kernziel 5) von zentraler Bedeutung. Einen Beitrag zur Bindung an eigenständige gesundheitssportliche Aktivität leisten u. a. gesundheitsorientierte Sportangebote im Sportverein, die mit dem vom Deutschen Olympischen Sportbund gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelten Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT<sup>88</sup> ausgezeichnet sind.

Bei handlungsfelderübergreifenden Maßnahmen zur Prävention des metabolischen Syndroms siehe insbesondere auch Ziele in Kapitel 5.4.2 (Handlungsfeld Ernährung).

► **Inhalt**

Zur Realisierung der sechs Kernziele sollten folgende Inhalte Bestandteile der Maßnahme sein und sich mit ausformulierten Bausteinen in den Stundenverlaufsplänen wiederfinden:

- Module zur Verbesserung der physischen Ressourcen Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, mit Hinweisen zur Belastungsdosierung und Belastungsanpassung, zur korrekten Ausführung von Aufgabenstellungen und Übungen, zur motivierenden Durchführung der Module (z. B. Einsatz von Musik, Herstellung positiver sozialer Kontexte, Kursleiterverhalten)
- Lockerungsübungen im Rahmen der genannten Module zur Förderung der physischen Ressourcen sowie ein Modul zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur gesundheitsförderlichen Wirkung von Bewegung und Entspannung insbesondere der durchgeführten Aufgaben zur Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness (z. B. Informationen zur Notwendigkeit von Bewegung,

Belastungsdosierung, korrekte Ausführung der Übungen)

- Vermittlung von Körpererfahrung und positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe
- Module zur Unterstützung der Integration des Gelernten in das Alltagsleben nach Interventionsende
- kontinuierliche Information und Anleitung zu gesundheitsförderlichen Bewegungsabläufen im Alltag, vermehrter regelmäßiger Bewegung im Alltag (z. B. Treppensteigen, Radfahren), Anleitung zur Vermeidung längerer Sitzzeiten im Alltag und am Arbeitsplatz, Anregungen für eine ergonomische und gesundheitsförderliche Arbeitsplatzgestaltung sowie zur Vermeidung von einseitig belastenden Situationen in Beruf und Alltag
- Motivation zu und Unterstützung bei der Weiterführung gesundheitssportlicher Aktivitäten in individueller oder kollektiver Form z. B. in Sportvereinen bzw. bei anderen Sportanbietern
- Anlass- und bedarfsbezogen: Sensibilisierung für die potenziellen Gefahren von Nahrungsergänzungsmittelkonsum, Medikamentenmissbrauch und Doping

Bei gerätegestützten Maßnahmen ist der Geräteeinsatz auf maximal die Hälfte des Programmumfangs beschränkt. Für alle am Gerät trainierten Hauptmuskelgruppen sind alternative, in den Alltag transferierbare Übungen (mit oder ohne Übungsmaterialien) in vergleichbarem Umfang zu vermitteln. Gleiches gilt für gerätegestützte Ausdauertrainingsprogramme.

Maßnahmen, die sich vorrangig auf bestimmte Organe oder -systeme beziehen, sind immer dem Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“ zuzuordnen.

<sup>88</sup> Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT sind bei Erfüllung aller Kriterien des Leitfadens innerhalb der Sportvereinsstrukturen förderfähig (gilt auch für Sturzpräventionsangebote im Präventionsprinzip Vorbeugung und Reduzierung spezieller Risiken).

► **Ausschlusskriterien für eine Förderfähigkeit**  
Maßnahmen, die sich nicht explizit und inhaltlich erkennbar auf die sechs Kernziele des Gesund-

heitssports beziehen, können nicht gefördert werden. Ausgeschlossen sind:

- Maßnahmen des allgemeinen Freizeit- und Breitensports
- Maßnahmen, die vorwiegend dem Erlernen einer Sportart dienen
- Maßnahmen, die einseitige körperliche Belastungen erfordern
- Maßnahmen, die an die Nutzung von Geräten bestimmter Firmen gebunden sind
- Maßnahmen, die passive Trainingsmethoden wie z. B. Elektrostimulation oder Vibrations-training beinhalten
- Dauerangebote

Der Zugang zu den Bewegungsmöglichkeiten, die in der Folge des Bewegungsprogrammes ausgeübt werden sollen, muss niedrigschwellig möglich sein (z. B. im Hinblick auf Ausstattungsbedarf und Kosten, um eine kontinuierliche Ausübung sowie Erreichbarkeit zu ermöglichen).

#### ► Methodik

- Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit praktischem Training zum Kennenlernen und Einüben des neuen Bewegungsverhaltens
- Informationen über die Zielgruppe, insbesondere zu den Folgewirkungen des Risikofaktors Bewegungsmangel sowie zu Barrieren der Zielgruppe, regelmäßige körperliche Aktivität aufzunehmen und beizubehalten
- Eingehen auf die spezifische Situation der Teilnehmerinnen und Teilnehmer insbesondere unter dem Gesichtspunkt der Barrieren, regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität aufzunehmen und beizubehalten (u. a. zielgruppenangemessene Belastungsvorgaben)
- Verbindung von praktischer Erfahrung mit Kenntnisvermittlung (bzw. Information)
- Verbindung von körperlicher Beanspruchung mit positivem emotionalem Erleben (z. B. durch Rhythmisierung, durch Einsatz von Geräten und Materialien, durch Gruppenaufgaben)
- Verbindungen herstellen zwischen einer problemzentrierten Bewältigung gesundheitli-

cher Probleme mit einer emotionszentrierten Bewältigung

- Vermittlung von Strategien zur Bindung an körperliche Aktivität (z. B. Handlungsplanung, Barrierenmanagement)
- Vernetzung des Angebots einerseits zur Erleichterung eines Einstiegs (z. B. mit Ärztinnen/Ärzten) andererseits zur Unterstützung des Übergangs in Folgeangebote (z. B. durch Kooperation mit Sportvereinen oder anderen Sportanbietern)

#### ► Anbieterqualifikation

**Bis zum 30. September 2020 gelten folgende Regelungen:**

Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss im Bereich Bewegung in Betracht, insbesondere:

- Sportwissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor)
- Krankengymnast/in, Physiotherapeut/in
- Sport- und Gymnastiklehrer/in
- Ärztin/Arzt

sofern sie im Rahmen einer Schulung in das durchzuführende Gesundheitssportprogramm<sup>89</sup> speziell eingewiesen sind.

- Lizenzierte Übungsleiter/innen der Turn- und Sportverbände mit der Ausbildung „Sport in der Prävention“ (Lizenzstufe II), die in das durchzuführende Gesundheitssportprogramm speziell eingewiesen sind. Der Einsatz der Übungsleiter/innen ist auf Angebote der Turn- und Sportvereine beschränkt, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet wurden. Weiterhin muss das Präventionsangebot alle hier und in Kapitel 5.3 genannten übergreifenden Förderkriterien erfüllen.

**Zu Bestandsschutz und Übergangsregelung siehe Kapitel 5.3, S. 53.**

<sup>89</sup> Es werden Zusatzqualifikationen (Weiterbildungen) für spezifische Bereiche wie Nordic Walking und Aquagymnastik (Bewegungstraining im Wasser) gefordert.



**Ab dem 1. Oktober 2020 gelten folgende Regelungen:**

Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit folgenden Voraussetzungen in Betracht:

- Staatlich anerkannter bewegungsbezogener Berufs- oder Studienabschluss mit Nachweis folgender Mindeststandards:

| Kompetenz                              | Inhalt                                                | Umfang                    |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|
| Fachwissenschaftliche Kompetenz        | Trainings- und Bewegungswissenschaften                | 150 h oder 5 ECTS         |
|                                        | Medizin                                               | 150 h oder 5 ECTS         |
|                                        | Pädagogik, Psychologie                                | 150 h oder 5 ECTS         |
| Fachpraktische Kompetenz               | Theorie und Praxis der Sportarten und Bewegungsfelder | 150 h oder 5 ECTS         |
| Fachübergreifende Kompetenz            | Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention    | 30 h oder 1 ECTS          |
|                                        | Frei wählbar aus den o. g. Inhalten                   | 120 h oder 4 ECTS         |
| <b>Gesamt für Präventionsprinzip 1</b> |                                                       | <b>750 h oder 25 ECTS</b> |

ECTS: European Credit Transfer and Accumulation System. Europäisches System zur Übertragung und Akkumulierung von Studienleistungen. 1 ECTS entspricht einem Workload von 30 Zeitstunden. Die fachpraktische Kompetenz ist ausschließlich in Präsenzunterricht im Umfang von 150 Std. erwerbbar.

- Einweisung in das durchzuführende Programm (bei Verwendung eines zertifizierten Konzepts) bzw. die vorgesehenen Inhalte/Verfahren (z. B. Aquagymnastik, Nordic Walking, s. Dokument Kriterien zur Zertifizierung). Die Einweisung kann ggf. in den Mindeststandards enthalten sein.

Die Mindeststandards können auch mittels einer nichtformalen beruflichen Qualifizierung auf Grundlage eines wissenschaftsbasierten Curriculums, aus dem Lernziele, Inhalte, Umfänge und Methoden ersichtlich sind, mit mindestens zwölfmonatiger Dauer und Abschlussprüfung erfüllt werden (s. Dokument Kriterien zur Zertifizierung). Perspektivisch soll diese Regelung zur Anerkennung nichtformaler Qualifizierungen in die in Vorbereitung befindlichen Anerkennungs-

verfahren im Rahmen des Deutschen Qualifikationsrahmens (DQR) überführt werden.

**Präventionsprinzip: Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme**

► **Bedarf**

Einen hohen Stellenwert in den Statistiken der Krankheitsarten nehmen insbesondere folgende Problembereiche bzw. Krankheitsbilder ein, denen primärpräventiv vorgebeugt werden kann:

- Probleme im Bereich des Muskel-Skelettsystems, insbesondere Rückenbeschwerden, Arthrosen, Osteoporose, Inkontinenz sowie Störungen der Motorik (Sturzrisiko, Gangunsicherheiten)
- Probleme im metabolischen Bereich, insbesondere anormale Werte des Blutzuckers, des Blutdrucks, der Lipidparameter, des Gewichts
- Probleme im Bereich des Herz-Kreislaufsystems sowie des respiratorischen Systems, insbesondere Einschränkungen im Hinblick auf die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit sowie die Atmungs- und Lungenfunktionsgrößen
- Probleme im psychischen und psychosomatischen Bereich, z. B. Depressivität, Muskelverspannungen, psychovegetative Probleme, allgemeines psychisches Missbefinden

► **Wirksamkeit**

Insgesamt zeigen die vorliegenden Studien eine hohe Evidenz der gesundheitlichen Wirksamkeit ausdauer- und kraftorientierter körperlicher Akti-



vität.<sup>90</sup> Von besonderer Bedeutung ist eine an den Zielgruppen und ihren Gefährdungen ausgerichtete Intervention (z. B. Frauen vor einsetzender Menopause zur Prävention von Osteoporose, Ältere zur Prävention sturzbedingter Verletzungen).

### ► Zielgruppe

Versicherte mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems, im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems und des metabolischen Bereichs, im psychosomatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Bewegungsapparats.

### ► Ziel der Maßnahme

Wie beim Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“ sind auch hier die Maßnahmen an den sechs Kernzielen von Gesundheitssport auszurichten, wobei zielgruppenspezifische Betonungen einzelner Kernziele notwendig sind. Bei handlungsfelderübergreifenden Maßnahmen zur Prävention des metabolischen Syndroms siehe insbesondere auch Ziele in Kapitel 5.4.2 (Handlungsfeld Ernährung).

### ► Inhalt

Die folgenden Inhalte beziehen sich wie beim Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“ grundsätzlich auf die sechs Kernziele von Gesundheitssport. Im Hinblick auf die Prävention der unter „Bedarf“ genannten Krankheitsarten gilt es,

die Inhalte jeweils auf die spezifischen Problembereiche zu beziehen und dabei u. a. spezielle Ressourcen zu betonen (z. B. die Ausdauer bei Problemen im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems, Kraft im Bereich metabolische Erkrankungen sowie Kraft und Gleichgewicht im Bereich Sturzprävention und Selbstständigkeit im Alter), indikationsbezogene Inhalte deutlich zu machen (z. B. Zusammenhang zwischen Bewegung und Ernährung bei Problemen im metabolischen Bereich) oder problemzentrierte Bewältigungsstrategien zu spezifizieren (z. B. Schmerzbewältigung bei Problemen im Bereich des Muskel-Skelett-Systems). Als spezifische Angebote für ältere Versicherte kommen insbesondere Trainings zur Sturzprävention in Betracht, da hier vor allem Frakturen vermieden werden können.<sup>91</sup>

Unter Berücksichtigung dieser Voraussetzungen sollten folgende Inhalte Bestandteile der Maßnahme sein und sich mit ausformulierten Bausteinen in den Stundenverlaufsplänen wiederfinden:

- Module zur Verbesserung der physischen Ressourcen Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit unter Berücksichtigung zielgruppengemäßer Schwerpunktsetzungen, mit Hinweisen zur indikationsspezifischen Belastungsdosierung und Belastungsanpassung, zur korrekten Ausführung von Aufgabenstellungen und Übungen, zur motivierenden Durchführung der Module (z. B. Einsatz von Musik, Herstellung positiver sozialer Kontexte, Kursleiterverhalten)
- Lockerungsübungen im Rahmen der genannten Module zur Förderung physischer Ressourcen sowie ein Modul zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Wirkung der körperlichen Aktivitäten bei der problemzentrierten Bewältigung spezifischer Gesundheitsprobleme

90 Samitz, G. & R. Baron Epidemiologie der körperlichen Aktivität. In: Samitz G. & G. Mensink (Hrsg.) (2002). Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. München; Vuori, I. (2001). Dose-response of physical activity and low back pain, osteoarthritis, and osteoporosis. Med. Sci. Sports Exerc., 33. S. 551-586. Gillespie, L.D., M.C Robertson, W.J. Gillespie et al. (2009). Interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. Apr. 15 (2). CD007146. Garber, C.E., B. Blissmer, M.R. Deschenes et al. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. Med Sci Sports Exerc. Jg. 43. S. 1334-1359.

91 Vgl. Becker, C. & U. Blessing-Kapelke im Auftrag der Bundesinitiative Sturzprävention (2011). Empfehlungspapier für das körperliche Training zur Sturzprävention bei älteren, zu Hause lebenden Menschen; Z Gerontol Geriat Jg. 44. S. 121-128.

- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Durchführung der Aktivitäten (z. B. Informationen zur Notwendigkeit von Bewegung, indikationsbezogene Belastungsdosierung, korrekte Ausführung der Übungen)
- Vermittlung von Körpererfahrung und positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe
- Module zur Unterstützung der Integration des Gelernten in das Alltagsleben nach Interventionsende
- kontinuierliche Information und Anleitung zu gesundheitsförderlichen Bewegungsabläufen im Alltag, vermehrter regelmäßiger Bewegung im Alltag (z. B. Treppensteigen, Radfahren), Anleitung zur Vermeidung längerer Sitzzeiten im Alltag und am Arbeitsplatz, Anregungen für eine ergonomische und gesundheitsförderliche Arbeitsplatzgestaltung sowie zur Vermeidung von einseitig belastenden Situationen in Beruf und Alltag
- Motivation zu und Unterstützung bei der Weiterführung gesundheitssportlicher Aktivitäten in individueller oder kollektiver Form z. B. in Sportvereinen bzw. bei anderen Sportanbietern
- anlass- und bedarfsbezogen: Sensibilisierung für die potenziellen Gefahren von Nahrungsergänzungsmittelkonsum, Medikamentenmissbrauch und Doping

Bei gerätegestützten Maßnahmen ist der Geräteeinsatz auf maximal die Hälfte des Programmfangs beschränkt. Für alle am Gerät trainierten Hauptmuskelgruppen sind alternative, in den Alltag transferierbare Übungen (mit oder ohne Übungsmaterialien) in vergleichbarem Umfang zu vermitteln. Gleiches gilt für gerätegestützte Ausdauertrainingsprogramme.

- **Ausschlusskriterien für eine Förderfähigkeit**
- Maßnahmen, die sich nicht explizit und inhaltlich erkennbar auf die sechs Kernziele des Gesundheitssports beziehen, können nicht gefördert werden. Ausgeschlossen sind:
- Maßnahmen des allgemeinen Freizeit- und Breitensports

- Maßnahmen, die vorwiegend dem Erlernen einer Sportart dienen
- Maßnahmen, die einseitige körperliche Belastungen erfordern
- Maßnahmen, die an die Nutzung von Geräten bestimmter Firmen gebunden sind
- Maßnahmen, die passive Trainingsmethoden wie z. B. Elektrostimulation oder Vibrations-training beinhalten
- Dauerangebote

Der Zugang zu den Bewegungsmöglichkeiten, die in der Folge des Bewegungsprogrammes ausgeübt werden sollen, muss niedrigschwellig möglich sein (z. B. im Hinblick auf Ausstattungsbedarf und Kosten), um eine kontinuierliche Ausübung sowie Erreichbarkeit zu ermöglichen.

► **Methodik**

- Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit praktischem Training zum Kennenlernen und Einüben des neuen Bewegungsverhaltens
- Informationen über die Zielgruppe, insbesondere zu den speziellen Gesundheitsproblemen und Risiken der Zielgruppe (differenziert nach den jeweils spezifischen Problemen im Hinblick auf den Bereich des Muskel-Skelett-Systems, den Bereich des Herz-Kreislauf-Systems und des metabolischen Bereichs sowie den psychosomatischen Bereich). Informationen zu Barrieren der Zielgruppe, regelmäßige körperliche Aktivität aufzunehmen und beizubehalten
- Eingehen auf die spezifische Situation der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, insbesondere unter dem Gesichtspunkt der Barrieren, regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität aufzunehmen und beizubehalten (u. a. zielgruppenangemessene Belastungsvorgaben)
- Verbindung von praktischer Erfahrung mit Kenntnisvermittlung (Handlungs- und Effektwissen unter Berücksichtigung des speziellen Problembereiches)
- Verbindung von körperlicher Beanspruchung mit positivem emotionalem Erleben (z. B. durch Rhythmisierung, durch Einsatz von

Geräten und Materialien, durch Gruppenaufgaben)

- zielgruppenangemessene Belastungsvorgaben, insbesondere unter Berücksichtigung vorhandener Risikofaktoren, dem jeweiligen gesundheitlichen Problembereich, Barrieren und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen
- Vermittlung von Strategien zur Bindung an körperliche Aktivität (z. B. Handlungsplanung, Barrierenmanagement)
- Vernetzung des Angebots einerseits zur Erleichterung eines Einstiegs (z. B. mit Ärztinnen und Ärzten), andererseits zur Unterstützung des Übergangs in Folgeangebote (z. B. durch Angebote im institutionellen Rahmen von Sportvereinen und anderen Sportanbietern)

#### ► Anbieterqualifikation

**Bis zum 30. September 2020 gelten folgende Regelungen:**

Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss im Bereich Bewegung in Betracht, insbesondere:

- Sportwissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor)
- Krankengymnast/in, Physiotherapeut/in
- Sport- und Gymnastiklehrer/in
- Ärztin/Arzt

mit Zusatzqualifikation einer anerkannten Institution für den jeweiligen Problembereich (z. B. Lizenz zur Durchführung der Rückenschule<sup>92</sup>, vergleichbar in anderen Indikationsbereichen)

und Einweisung in das durchzuführende Bewegungsprogramm<sup>93</sup>.

Zur Durchführung von Maßnahmen für Personen mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems kommen ferner Ergotherapeutinnen/ Ergotherapeuten sowie Masseurinnen/Masseure jeweils mit einer Zusatzqualifikation für diesen Bereich bei einer anerkannten Institution sowie einer Einweisung in das durchzuführende Gesundheitssportprogramm in Betracht.

**Zu Bestandsschutz und Übergangsregelung siehe Kapitel 5.3, S. 53.**

**Ab dem 1. Oktober 2020 gelten folgende Regelungen:**

Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit folgenden Voraussetzungen in Betracht:

- Staatlich anerkannter bewegungsbezogener Berufs- oder Studienabschluss mit Nachweis folgender Mindeststandards:

<sup>92</sup> Entsprechend den Inhalten des Curriculums der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) zur Weiterbildung Rückenschullehrer/in (Internet: [www.kddr.de](http://www.kddr.de)).

<sup>93</sup> Für Kursangebote zur Sturzprävention kommen ferner lizenzierte Übungsleiterinnen/Übungsleiter der Turn- und Sportverbände mit der Ausbildung „Sport in der Prävention“ (Lizenzstufe II) sowie Fortbildung zur Sturzprävention und Einweisung in das durchzuführende Sturzpräventionsprogramm in Betracht. Der Einsatz der Übungsleiterinnen/ Übungsleiter ist auf Sturzpräventionsangebote der Turn- und Sportvereine beschränkt, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet wurden. Weiterhin muss das Präventionsangebot alle hier und in Kapitel 5.3 genannten übergreifenden Kriterien erfüllen.

| Kompetenz                              | Inhalt                                                | Umfang                    |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|
| Fachwissenschaftliche Kompetenz        | Trainings- und Bewegungswissenschaften                | 150 h oder 5 ECTS         |
|                                        | Medizin                                               | 150 h oder 5 ECTS         |
|                                        | Pädagogik, Psychologie                                | 150 h oder 5 ECTS         |
|                                        | Pathologie, Pathophysiologie                          | 120 h oder 4 ECTS         |
| Fachpraktische Kompetenz               | Theorie und Praxis der Sportarten und Bewegungsfelder | 150 h oder 5 ECTS         |
| Fachübergreifende Kompetenz            | Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention    | 30 h oder 1 ECTS          |
|                                        | Frei wählbar aus den o. g. Inhalten                   | 120 h oder 4 ECTS         |
| <b>Gesamt für Präventionsprinzip 2</b> |                                                       | <b>870 h oder 29 ECTS</b> |

ECTS: European Credit Transfer and Accumulation System. Europäisches System zur Übertragung und Akkumulierung von Studienleistungen. 1 ECTS entspricht einem Workload von 30 Zeitstunden. Die fachpraktische Kompetenz ist ausschließlich in Präsenzunterricht im Umfang von 150 Std. erwerbbar.

- Einweisung in das durchzuführende Programm (bei Verwendung eines zertifizierten Konzepts) bzw. die vorgesehenen Inhalte/Verfahren (z. B. Rückenschule, Pilates, siehe hierzu Kriterien der Zertifizierung). Die Einweisung kann ggf. in den Mindeststandards enthalten sein.

Die Mindeststandards können auch mittels einer nichtformalen beruflichen Qualifizierung auf Grundlage eines wissenschaftsbasierten Curriculums, aus dem Lernziele, Inhalte, Umfänge und Methoden ersichtlich sind, mit mindestens 24-monatiger Dauer (bei Maßnahmen der Sturzprävention zwölf Monate) und Abschlussprüfung erfüllt werden (s. Dokument Kriterien zur Zertifizierung). Perspektivisch soll diese Regelung zur Anerkennung nichtformaler Qualifizierungen in die in Vorbereitung befindlichen staatlichen Anerkennungsverfahren im Rahmen des Deutschen Qualifikationsrahmens (DQR) überführt werden.

#### 5.4.2 Handlungsfeld Ernährung

Der Ernährung kommt eine zentrale Rolle sowohl für den Erhalt der Gesundheit als auch bei der Entstehung bestimmter Erkrankungen zu. Nach Angaben des Bundesernährungsberichts sind über zwei Drittel aller Todesfälle auf Erkrankungen zurückzuführen, bei denen die Ernährung als alleinige Ursache oder als einer von mehreren Faktoren an der Krankheitsentstehung beteiligt ist.<sup>94</sup> Aufgrund der großen Bedeutung des Ernährungsverhaltens für die Entstehung dieser Erkrankungen stellt die Förderung einer gesundheitsgerechten Ernährung ein zentrales Handlungsfeld der Krankenkassen in der primären Prävention dar.

Das Ernährungsverhalten ist auch von strukturellen Voraussetzungen (z. B. der Verfügbarkeit eines qualitativ hochwertigen Lebensmittelangebots) abhängig. Um die Ernährungssituation in Deutschland nachhaltig zu verbessern, sind neben den in diesem Kapitel beschriebenen verhaltenspräventiven Ernährungsangeboten daher auch weitere, insbesondere verhältnispräventive, Maßnahmen (z. B. in Bezug auf das Lebensmittelangebot und die Lebensmittelkennzeichnung) erforderlich, die nicht in die Zuständigkeit der GKV fallen.

#### Präventionsprinzip: Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung

##### ► Bedarf

Für viele chronische Krankheiten wurde eine Abhängigkeit von der Ernährung festgestellt. Zu diesen zählen insbesondere Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems, einige bösartige Neubildungen, Krankheiten des Verdauungssystems sowie endokrine Erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen (darunter mit wachsender epidemiologischer Bedeutung Diabetes mellitus Typ 2).<sup>95</sup> Zusätzlich werden Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten sowie Mangelkrankungen

94 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V. im Auftrag des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft (Hrsg.). Ernährungsbericht 2004. Bonn. S. 94-96.

95 Ebd. S. 95.

als durch die Ernährungsweise beeinflussbar angesehen.<sup>96</sup>

Auf Grundlage der Nationalen Verzehrstudie II<sup>97</sup> ist die Ernährungssituation der Bevölkerung weiterhin als unbefriedigend einzustufen in Bezug auf:

- Höhe und Qualität der Fettzufuhr
- Höhe und Qualität der Kohlenhydratzufuhr (zu hoher Zuckerverzehr, zu geringe Aufnahme an Ballaststoffen)
- Höhe der Natriumzufuhr (zu hoher Kochsalzverzehr bei Männern)
- Versorgung mit Calcium und Jod
- Versorgung mit Folat und Eisen, insbesondere bei Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr mit energiefreien/-armen Getränken

Insgesamt werden in Deutschland zu viele Lebensmittel tierischen Ursprungs wie Fleischerzeugnisse und Wurst und zu wenige pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse verzehrt.<sup>98</sup> Zur Verbesserung der Ernährungssituation sind Verhaltensänderungen in der Bevölkerung in Richtung einer fleischreduzierten<sup>99</sup> sowie fett-, zucker- und salzärmeren und gleichzeitig vitamin-, mineralstoff- sowie ballaststoffreicheren Ernährungsweise erforderlich. Eine Ernährungsweise mit geringer Energiedichte und hoher Nährstoffdichte sollte angestrebt werden.

#### ► **Wirksamkeit**

Vorhandene Studien belegen, dass eine bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährungsweise

wirksam zur Verhütung zahlreicher Erkrankungen beitragen kann.<sup>100</sup>

#### ► **Ziel der Maßnahme:**

- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine individuell bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschland<sup>101</sup>, lebensmittelbezogenen Empfehlungen<sup>102</sup> und DGE-Beratungs-Standards<sup>103</sup> bzw. den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE)<sup>104</sup> sowie
- Motivation zu vermehrter Bewegung im Alltag; bei handlungsfelderübergreifenden Maßnahmen siehe auch Ziele in Kapitel 5.4.1 (Handlungsfeld „Bewegungsgewohnheiten“, Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“)

#### ► **Zielgruppe**

- Versicherte mit ernährungsbezogenem Fehlverhalten ohne psychische (Ess-)Störungen<sup>105</sup>

96 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.) (2013). DGE-Beratungs-Standards. 10. vollständ. überarb. Auflage, Bonn.

97 2005-2007, N=19.329 Jugendliche und Erwachsene zwischen 14 und 80 Jahren.

98 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (Hrsg.). 12. Ernährungsbericht 2012. Bonn. S. 19-85, insbesondere S. 82-84.

99 Auch: gänzlich auf Fleischkonsum verzichtenden.

100 Willett, W.C. & M.J. Stampfer (2013). Current Evidence on Healthy Eating. Annu Rev Public Health Jg. 34. S. 77-95. Online unter: doi: 10.1146/annurev-publ-health-031811-124646. Von Ruesten, A., S. Feller, M.M.

Bergmann & H. Boeing (2013): Diet and Risk of Chronic Diseases: Results from the First 8 Years of Follow-Up in the EPIC-Potsdam Study. Eur J of Clin Nutr Jg. 67. S. 412-419 Online unter: doi: 10.1038/ejcn.2013.7.

101 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Österreichische Gesellschaft für Ernährung e. V., Schweizerische Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.) (2015). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Auflage, 1. Ausgabe. Bonn.

102 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.) (2017). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. 10. Auflage. Bonn. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.) (2016). Die Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide – Fachinformation 6. Auflage. Bonn.

103 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.) (2013). DGE-Beratungs-Standards. 10. vollst. überarb. Auflage. Bonn.

104 Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (2015). Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die optimierte Mischkost optimix. 11. Auflage. Dortmund. (<http://www.fke-do.de>).

105 Für sich vegan ernährende Versicherte sind spezifische Angebote zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung sinnvoll.

► **Inhalt**

Trainings-/Schulungsmodule

- zur Förderung eines bedarfsgerechten, gesundheitsfördernden Ernährungsverhaltens
- zur Verhaltensmodifikation durch Training der flexiblen Verhaltenskontrolle
- zur Motivation zu vermehrter Bewegung im Alltag
- zum Einüben des verbesserten Koch- und Einkaufsverhaltens unter Einbeziehung des sozialen Umfelds und Berücksichtigung der Alltagssituation

► **Ausschlusskriterien für eine Förderfähigkeit**

- Produktwerbung und Produktverkauf
- Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln, Formula-Diäten und weiteren Produkten
- spezielle Messungen von Stoffwechselfparametern, genetische Analysen oder Allergietests
- reine Koch- und Backkurse

► **Methodik**

- verhaltensorientierte Beratung und Informationsvermittlung, in der Regel in Gruppen
- praktische Übungen, z. B. zum Essverhalten

► **Anbieterqualifikation**

**Bis zum 30. September 2020 gelten folgende Regelungen:**

Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss im Bereich Ernährung in Betracht, insbesondere:

- Diätassistent/in
- Ökotrophologin/Ökotrophologe (ernährungswissenschaftliche Ausrichtung; Abschlüsse: Diplom, Master, Bachelor)
- Ernährungswissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Master, Bachelor)
- Ernährungs- und Hygienetechnik, Schwerpunkt „Ernährungstechnik“, Ernährung und Versorgungsmanagement, Schwerpunkt „Ernährung“ (Abschlüsse: Dipl.-Ing., Master, Bachelor)

mit themenbezogener Zusatzqualifikation gemäß z. B. den Qualitätsstandards der Ernährungsbera-

tung<sup>106</sup> einer anerkannten Institution im Handlungsfeld<sup>107</sup> sowie

- Ärztin/Arzt mit Fortbildungsnachweis gemäß dem Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin<sup>108</sup>

**Zu Bestandsschutz und Übergangsregelung siehe Kapitel 5.3, S. 53.**

**Ab dem 1. Oktober 2020 gelten folgende Regelungen:**

Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit folgenden Voraussetzungen in Betracht:

- Staatlich anerkannter ernährungsbezogener Berufs- oder Studienabschluss mit Nachweis folgender Mindeststandards:

106 Koordinierungskreis zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung und Ernährungsbildung (2014). Rahmenvereinbarung zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung und Ernährungsbildung in Deutschland in der Fassung vom 16.06.2014, S. 8 (Internet: <http://www.dge.de/pdf/fb/14-06-16-KoKreis-EB-RV.pdf>).

107 Entsprechend den themenbezogenen Inhalten eines der folgenden Curricula: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): Ernährungsberater/DGE, Ernährungsmethodischer Berater/DGE ([www.dge.de](http://www.dge.de)); Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V. (VDD): VDD-Fortbildungszertifikat ([www.vdd.de](http://www.vdd.de)); Berufsverband Ökotrophologie e. V. (VDOE): Zertifikat Ernährungsberater VDOE ([www.vdoe.de](http://www.vdoe.de)); Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED): VFED-Zertifizierung ([www.vfed.de](http://www.vfed.de)); Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater (QUETHEB): QUETHEB-Registrierung ([www.quetheb.de](http://www.quetheb.de)); Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB): Ernährungsberater UGB ([www.ugb.de](http://www.ugb.de)).

108 Bundesärztekammer & Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (2007). Strukturierte curriculare Fortbildung „ERNÄHRUNGSMEDIZIN“. Lehr- und Lerninhalte für die Fortbildungskurse zur Ernährungsmedizin nach den Richtlinien der Bundesärztekammer. 2. Aufl. ([www.baek.de](http://www.baek.de)).

| Kompetenz                              | Inhalt                                              | Umfang                     |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|
| Fachwissenschaftliche Kompetenz        | Ernährung                                           | 360 h oder 12 ECTS         |
|                                        | Medizin, Ernährungsmedizin                          | 360 h oder 12 ECTS         |
|                                        | Pädagogik, Psychologie                              | 450 h oder 15 ECTS         |
| Fachpraktische Kompetenz               | Theorie und Praxis der Lebensmittel- und Warenkunde | 450 h oder 15 ECTS         |
| Fachübergreifende Kompetenz            | Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention  | 30 h oder 1 ECTS           |
|                                        | Frei wählbar aus den o. g. Inhalten                 | 150 h oder 5 ECTS          |
| <b>Gesamt für Präventionsprinzip 1</b> |                                                     | <b>1800 h oder 60 ECTS</b> |

ECTS: European Credit Transfer and Accumulation System. Europäisches System zur Übertragung und Akkumulierung von Studienleistungen. 1 ECTS entspricht einem Workload von 30 Zeitstunden.

- Einweisung in das durchzuführende Programm (bei Verwendung eines zertifizierten Konzepts) bzw. die vorgesehenen Inhalte bzw. Verfahren. Die Einweisung kann ggf. in den Mindeststandards enthalten sein.

### Präventionsprinzip: Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

#### ► Bedarf

Nach den Daten der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1: N=7.116, Erhebungszeitraum 2008-2011) sind 67,1 % der Männer und 53,0 % der Frauen übergewichtig oder adipös (43,8 % der Männer und 29,0 % der Frauen haben einen Body-Mass-Index [BMI] von 25-29,9, 23,3 % der Männer und 23,9 % der Frauen haben einen BMI  $\geq 30$ ).<sup>109</sup> Der Anteil übergewichtiger Kinder und Jugendlichen (3-17 Jahre) betrug gemäß den Daten des Kinder- und Jugendgesundheits surveys im Durchschnitt der Jahre 2003-2006 (N=17.641) 15,0 %, 6,3 % aller Kinder und Jugendlichen waren adipös. Unter-

schiede zwischen Jungen und Mädchen waren nicht zu erkennen.<sup>110</sup>

Der Anteil von Personen mit Normalgewicht (BMI 18,5-24,9) hat von 1999 bis 2009 erheblich abgenommen, der Anteil von Personen mit Übergewicht bis BMI 29,9 ist weitgehend konstant geblieben, während der Anteil adipöser Personen deutlich zugenommen hat. Auch bei Kindern und Jugendlichen wurde in den letzten 20 Jahren ein Anstieg der Adipositasprävalenz beobachtet. Durch Übergewicht und Adipositas erhöht sich das Risiko für zahlreiche Krankheiten, insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels, des Muskel- und Skelett-Systems sowie für bestimmte Krebserkrankungen.<sup>111</sup> Für das Erkrankungsrisiko spielt zusätzlich zum Übergewicht als solchem auch das Fettverteilungsmuster eine wichtige Rolle. Eine überhöhte abdominelle

<sup>109</sup> Mensink, G.B.M., A. Schienkiewitz, M. Haftenberger & T. Lampert (2013). Übergewicht und Adipositas in Deutschland – Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt. Jg. 56. S. 786-794 (Online unter: DOI 10.1007/s00103-012-1656-3).

<sup>110</sup> Kurth, B.-M. & A. Schaffrath Rosario (2007). Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. In: Bundesgesundheitsblatt. Jg. 50. S. 736-743 (Online unter: DOI 10.1007/s00103-007-0235-5).

<sup>111</sup> Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) e. V., Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG), Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. und Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) e. V. (Hrsg.) (2014). Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“. Version 2.0. S. 17 ff. (www.awmf.org).



Fettmasse (Taillenumfang  $\geq 94$  cm bei Männern und  $\geq 80$  cm bei Frauen) erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich.<sup>112</sup>

► **Wirksamkeit**

Maßnahmen, die sowohl Module zu einem bedarfsgerechten, gesundheitsfördernden Ernährungsverhalten als auch zu körperlicher Bewegung beinhalten, können eine nachhaltige Senkung des Körpergewichts bewirken.<sup>113</sup> Empfohlen werden spezifische Methoden der Verhaltensmodifikation.<sup>114</sup> Bei Kindern und Jugendlichen hängt die langfristige Effektivität von Maßnahmen zur Stabilisierung bzw. Senkung des Körpergewichts auch davon ab, dass die Eltern der Kinder in die Durchführung einbezogen werden.<sup>115</sup>

► **Zielgruppe**

**Erwachsene:**

- Personen mit einem BMI  $\geq 25$  bis  $< 30$  (BMI  $\geq 30$  bis  $< 35$  nur nach ärztlicher Rücksprache) ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychische (Ess-) Störungen

**Kinder und Jugendliche:**

- übergewichtige Kinder und Jugendliche im Alter von 8–18 Jahren im Bereich der 90. bis 97. Perzentile der Häufigkeitsverteilung der alters- und geschlechtsspezifischen BMI-Wer-

te<sup>116</sup> unter Einbeziehung der Familie und des sozialen Umfelds

► **Ausschlusskriterien für eine Teilnahme**

- sekundäre und syndromale Adipositasformen
- psychiatrische Grunderkrankung/Esstörung
- bei Kindern und Jugendlichen außerdem: mangelnde Bereitschaft der Eltern, eine kontinuierliche Teilnahme zu unterstützen

► **Ziel der Maßnahme**

**Erwachsene:**

- gesundheitsförderndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten, bei handlungsfelderübergreifenden Maßnahmen siehe auch Ziele in Kapitel 5.4.1 (Handlungsfeld Bewegung, Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“)
- angemessene Gewichtsreduktion und -stabilisierung

**Kinder und Jugendliche:**

- gesundheitsförderndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- Konstanthaltung des Körpergewichts bei gleichzeitigem Längenwachstum (ggf. Gewichtsreduktion)

112 Ebd. S. 15.

113 Ebd. Ferner u. a.: Schacky, C. v. (2008). Primary prevention of cardiovascular disease – how to promote healthy eating habits in population? J Public Health Jg. 16. S. 13–20.

114 Goldapp, C., R. Mann & R. Shaw (2005). Qualitätsraster für Präventionsmaßnahmen für übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Qualitätskriterien für Programme zur Prävention und Therapie von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Reihe Gesundheitsförderung konkret Bd. 4. Köln. S. 18–19.

115 Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes und Jugendalter (Hrsg.) (2009). S3 Leitlinie. Therapie der Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Version 2009 (in Überarbeitung). S. 57 f. ([www.awmf.org](http://www.awmf.org) ▶ Leitlinien).

116 Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes und Jugendalter (Hrsg.) (2015). Konsensbasierte (S2) Leitlinie zur Diagnostik, Therapie und Prävention von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter. S. 25 f. ([www.adipositas-gesellschaft.de/index.php?id=9](http://www.adipositas-gesellschaft.de/index.php?id=9)): Bei Kindern und Jugendlichen lässt sich das Ausmaß des Übergewichts nicht durch feste BMI-Grenzwerte bestimmen. Die Einstufung von Kindern und Jugendlichen als übergewichtig bzw. adipös erfolgt auf der Grundlage von Verteilungen der alters- und geschlechtsspezifischen BMI-Werte, die in bevölkerungsbezogenen Untersuchungen ermittelt wurden (Referenzwerte). Kinder und Jugendliche werden als übergewichtig eingestuft, wenn ihr BMI höher liegt als bei 90 % der Kinder/der Jugendlichen gleichen Alters und Geschlechts (oberhalb der 90. Perzentile P 90). Als adipös werden sie eingestuft, wenn ihr BMI höher ist als bei 97 % der Kinder/Jugendlichen gleichen Alters und Geschlechts (oberhalb der 97. Perzentile P 97); Die derzeit geltenden Referenzwerte sind den Tabellen 1 (für Mädchen) und 2 (für Jungen) im Anhang zu entnehmen.

- Vermeidung von Adipositas und Adipositas-assoziierten Erkrankungen
- Verbesserung des Körperbewusstseins, des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls

#### ► Inhalt

##### Trainings-/Schulungsmodule

- zu Ursachen des Übergewichts
- zur Förderung eines bedarfsgerechten, gesundheitsfördernden Ernährungsverhaltens [Ziel: ausgewogene bzw. während des Abnehmens negative Energiebilanz durch ballaststoffreiche (Obst und Gemüse) und fettmoderate Kost nach den jeweils aktuellen Empfehlungen und Beratungs-Standards der DGE bzw. der optimierten Mischkost des FKE]<sup>117</sup>
- zum Erkennen und Verändern situationsabhängigen Essverhaltens
- zur flexiblen Verhaltenskontrolle
- zur Motivation und Anleitung zu vermehrter Alltagsbewegung und ggf. sportlicher Aktivität sowie Reduzierung von Inaktivität (z. B. Fernsehen, Computernutzung)
- zum Einüben des verbesserten Koch- und Einkaufsverhaltens (u. a. Reflexion von Werbestrategien und eigenem Konsumverhalten) unter Einbeziehung des sozialen Umfelds und Berücksichtigung der Alltagssituation
- zur Vermeidung des „Jo-Jo-Effektes“
- bei Kindern und Jugendlichen außerdem: Förderung eines verbesserten Körpergefühls und Selbstbewusstseins; Einbeziehung der Eltern; möglichst Kombination von Ernährung und Bewegung

#### ► Ausschlusskriterien für eine Förderfähigkeit

- Produktwerbung und Produktverkauf
- Einsatz von Medikamenten zur Gewichtsabnahme, Formula-Diäten (Nahrungersatz- oder

-ergänzungsmittel) sowie extrem kalorienreduzierter Kost

- spezielle Messungen von Stoffwechselfparametern, genetische Analysen oder Allergietests
- reine Koch- und Backkurse

#### ► Methodik

- verhaltensorientierte Beratung und Informationsvermittlung, in der Regel in Gruppen
- praktische Übungen, z. B. zum Ess- und Bewegungsverhalten

#### ► Anbieterqualifikation

##### **Bis zum 30. September 2020 gelten folgende Regelungen:**

Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss im Bereich Ernährung in Betracht, insbesondere:

- Diätassistent/in
- Oecotrophologin/Oecotrophologe (ernährungswissenschaftliche Ausrichtung; Abschlüsse: Diplom, Master, Bachelor)
- Ernährungswissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Master, Bachelor)
- Ernährungs- und Hygienetechnik, Schwerpunkt „Ernährungstechnik“, Ernährung und Versorgungsmanagement, Schwerpunkt „Ernährung“ (Abschlüsse: Dipl.-Ing., Master, Bachelor)

mit themenbezogener Zusatzqualifikation gemäß z. B. den Qualitätsstandards der Ernährungsbe-

<sup>117</sup> Sofern von den benannten Ernährungsstandards abgewichen wird (Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr DGE), ist eine fachliche Begründung unter Berücksichtigung der Zielgruppe und Zielsetzung auf Basis der Fachexpertise einschlägiger Fachorganisationen notwendig. Die Anforderungen sind im Dokument „Kriterien zur Zertifizierung“ hinterlegt.

ratung<sup>118</sup> einer anerkannten Institution im Handlungsfeld<sup>119</sup> sowie

- Ärztin/Arzt mit Fortbildungsnachweis gemäß dem Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin<sup>120</sup>

<sup>118</sup> Koordinierungskreis zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung und Ernährungsbildung (2014). Rahmenvereinbarung zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung und Ernährungsbildung in Deutschland in der Fassung vom 16.06.2014. S. 8 (Internet: <http://www.dge.de/pdf/fb/14-06-16-KoKreis-EB-RV.pdf>).

<sup>119</sup> Entsprechend den themenbezogenen Inhalten eines der folgenden Curricula: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): Ernährungsberater/DGE, Ernährungsmedizinischer Berater/DGE ([www.dge.de](http://www.dge.de)); Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V. (VDD): VDD-Fortbildungszertifikat ([www.vdd.de](http://www.vdd.de)); Berufsverband Ökotrophologie e. V. (VDOE): Zertifikat Ernährungsberater VDOE ([www.vdoe.de](http://www.vdoe.de)); Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED): VFED-Zertifizierung ([www.vfed.de](http://www.vfed.de)); Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e. V. (QUETHEB): QUETHEB-Registrierung ([www.quetheb.de](http://www.quetheb.de)); Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB): Ernährungsberater UGB ([www.ugb.de](http://www.ugb.de)).

des ärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin<sup>120</sup>

Werden Präventionskurse zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht in Kombination mit Bewegungs- und/oder Entspannungs-/Stressbewältigungskursen angeboten, gelten für diese Kursbestandteile die Anforderungen der jeweiligen Handlungsfelder dieses Leitfadens.

**Zu Bestandsschutz und Übergangsregelung siehe Kapitel 5.3, S. 53.**

**Ab dem 1. Oktober 2020 gelten folgende Regelungen:**

Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit folgenden Voraussetzungen in Betracht:

- Staatlich anerkannter ernährungsbezogener Berufs- oder Studienabschluss mit Nachweis folgender Mindeststandards:

| Kompetenz                              | Inhalt                                              | Umfang                     |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|
| Fachwissenschaftliche Kompetenz        | Ernährung                                           | 360 h oder 12 ECTS         |
|                                        | Medizin, Ernährungsmedizin                          | 360 h oder 12 ECTS         |
|                                        | Pädagogik, Psychologie                              | 450 h oder 15 ECTS         |
| Fachpraktische Kompetenz               | Theorie und Praxis der Lebensmittel- und Warenkunde | 450 h oder 15 ECTS         |
| Fachübergreifende Kompetenz            | Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention  | 30 h oder 1 ECTS           |
|                                        | Frei wählbar aus den o. g. Inhalten                 | 150 h oder 5 ECTS          |
| <b>Gesamt für Präventionsprinzip 2</b> |                                                     | <b>1800 h oder 60 ECTS</b> |

ECTS: European Credit Transfer and Accumulation System. Europäisches System zur Übertragung und Akkumulierung von Studienleistungen. 1 ECTS entspricht einem Workload von 30 Zeitstunden.

<sup>120</sup> Bundesärztekammer & Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (2007). Strukturierte curriculare Fortbildung „ERNÄHRUNGSMEDIZIN“. Lehr- und Lerninhalte für die Fortbildungskurse zur Ernährungsmedizin nach den Richtlinien der Bundesärztekammer. 2. Aufl. ([www.baek.de](http://www.baek.de)).

- Einweisung in das durchzuführende Programm (bei Verwendung eines zertifizierten Konzepts) bzw. die vorgesehenen Inhalte bzw. Verfahren. Die Einweisung kann ggf. in den Mindeststandards enthalten sein.

### 5.4.3 Handlungsfeld Stressmanagement

Psychosozialer Stress stellt einen bedeutsamen (mit-)verursachenden, auslösenden oder aggravierenden Faktor für viele der heute sozialmedizinisch besonders relevanten kardiovaskulären, muskulo-skelettalen, immunologischen, psychosomatischen und psychischen Erkrankungen dar.<sup>121</sup> Insbesondere chronische psychobiologische Stressreaktionen gefährden im Zusammenhang mit einer unausgeglichene Beanspruchungs-Erholungs-Bilanz, einer nachhaltigen Schwächung des Immunsystems sowie einem zunehmenden gesundheitlichen Risikoverhalten als inadäquatem Bewältigungsverhalten die körperliche wie psychische Gesundheit. Dabei ist davon auszugehen, dass aufgrund gesellschaftlicher Entwicklungen, wie etwa den zunehmenden Anforderungen an Mobilität, Flexibilität und Leistungsbereitschaft sowie der zunehmenden Auflösung traditionsbestimmter Sinn-, Werte- und Sozialstrukturen, das Belastungsniveau für den Einzelnen zukünftig eher noch steigen wird.

#### ► Bedarf

Bereits im Kindes- und Jugendalter lassen sich vielfältige Symptomaten finden, die mit einem Stresserleben in Zusammenhang gebracht werden können. In der internationalen WHO-Vergleichsstudie Health Behaviour in School-aged Children wurden 2001 und 2002 repräsentative Stichproben 11-, 13- und 15-Jähriger aus 35 Ländern

befragt.<sup>122</sup> Unter den erfassten Symptomen werden Müdigkeit bzw. Erschöpfung am häufigsten berichtet. 25 % fühlen sich „fast täglich“ oder „mehrmals in der Woche“ müde oder erschöpft, 21 % erleben dies nach eigenen Angaben „fast jede Woche“. Danach folgen Einschlafschwierigkeiten mit 14 % bzw. 11 % und Gereiztheit und schlechte Laune (14 % bzw. 17 %). Unter den Schmerzsymptomen werden Kopfschmerzen am häufigsten genannt (12 % erleben sie fast täglich oder mehrmals in der Woche, 12 % fast jede Woche), gefolgt von Rückenschmerzen mit 8 % bzw. 9 % und Bauchschmerzen, die von 7 % mehrmals wöchentlich und von 9 % fast jede Woche erlebt werden.<sup>123</sup> Wie auch andere Studien zeigen, stehen die Symptomanangaben von Kindern und Jugendlichen mit dem Ausmaß des Stresserlebens in Beziehung: Je mehr Stress erlebt wird, desto höher fallen die Symptomanangaben aus.<sup>124</sup>

Für die Gruppe der Erwachsenen konnten negative somatische und psychische Effekte hoher Stressbelastung in prospektiven Studien nachgewiesen werden.<sup>125</sup> Querschnittstudien zeigen, dass

121 Björntorp, P. (2001). Heart and Soul: Stress and the metabolic syndrome. *Scandinavian Cardiovascular Journal*. Jg. 35. S. 172-177.; Glaser, R. & J.K. Kiecolt-Glaser (2005). Stress-induced immune dysfunction: implications for health. *Nature Rev. Immunol.* Jg. 5. S. 243-251; Siegrist, J. (2001). Psychosoziale Einflüsse auf Entstehung und Verlauf der koronaren Herzkrankheit. *Herz. Jg.* 26. S. 316-325; Rensing, L. et. al. (2006). *Mensch im Stress. Psyche – Körper – Moleküle*. München.

122 Currie, C., C. Roberts, A. Morgan, R. Smith, W. Settertobulte, O. Samdal & V.B. Rasmussen (2004). *Young people's health in context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen (World Health Organization). Eine ausführliche Beschreibung und Interpretation der Ergebnisse der deutschen Teilstichprobe mit 5.640 Kindern und Jugendlichen findet sich bei Hurrelmann, K., A. Klocke, W. Melzer & U. Ravens-Sieberger (Hrsg.) (2003). *Jugendgesundheitssurvey. Internationale Vergleichsstudie im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO*. Weinheim.

123 S. zusammenfassend Klein-Heßling, J. (2005). Gesundheit im Kindesalter: Symptomatik, gesundheitsförderliches und gesundheitsriskantes Verhalten. Erscheint in Lohaus, A., M. Jerusalem & J. Klein-Heßling (Hrsg.), *Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter*. Göttingen.

124 Lohaus, A., A. Beyer & J. Klein-Heßling (2004). Stresserleben und Stresssymptomatik bei Kindern und Jugendlichen. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 36. S. 38-46.

125 Chandola, T., E. Brunner & M. Marmot (2006). Chronic stress at work and the metabolic syndrome: prospective study. *British Medical Journal*. doi: 10.1136/bmj; Dragano, N., Y. He et al. (2008). Two models of job stress and depressive symptoms. Results from a population-based study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* Jg. 43 (1). S. 72-78.

die Intensität und Häufigkeit des Stresserlebens in einem engen Zusammenhang mit dem sozio-ökonomischen Status, der wahrgenommenen sozialen Unterstützung sowie gesundheitlichen Beschwerden, wie z. B. depressiven Symptomen, dem Gefühl des Ausgebranntseins sowie Schlafstörungen,

stehen.<sup>126</sup> Die Bedeutung des Stresserlebens für die Entwicklung gesundheitlicher Beschwerden ist dabei interindividuell und situationsbedingt unterschiedlich ausgeprägt.

<sup>126</sup> Z. B. Hapke, U. et al (2013). Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsblatt. Jg. 56. S. 749-754. (online unter: DOI 101007/s00103-013-1690-9).

Abb. 6: Gliederung des Handlungsfeldes Stressmanagement



### ► Ebenen der Stressbewältigung

Zur Primärprävention der durch Stress (mit-)bedingten Erkrankungen haben sich Maßnahmen des multimodalen Stressmanagements bewährt, die sowohl das Stressbewältigungsverhalten, das Stresserleben als auch die psychophysischen Reaktionen gesundheitsförderlich verändern können. Diese Maßnahmen unterstützen die individuelle Stressbewältigung auf folgenden Ebenen:

**Instrumentelles Stressmanagement** setzt an den Stressoren an mit dem Ziel, diese zu reduzieren oder sie ganz auszuschalten: z. B. durch Umorganisation des Arbeitsplatzes, durch Veränderung von Arbeitsabläufen, durch die Organisation von Hilfen etc. Instrumentelles Stressmanagement kann sowohl auf konkrete, aktuelle Belastungssituationen (reaktiv) als auch auf die Verringerung oder Ausschaltung zukünftiger Belastungen (präventiv) ausgerichtet sein. Instrumentelles Stressmanagement erfordert Sachkompetenz, sozialkommunikative Kompetenzen und Selbstmanagementkompetenz als Fähigkeit zu einem eigengesteuerten und zielgerichteten Handeln.

**Kognitives Stressmanagement** zielt auf eine Änderung von persönlichen Motiven, Einstellungen und Bewertungen. Auch hier können sich die Bewältigungsbemühungen auf aktuelle Bewertungen in konkreten Belastungssituationen oder auf situationsübergreifende, habituelle Bewertungsmuster beziehen. Diese bewusst zu machen, kritisch zu reflektieren und in Stress vermindernde Bewertungen zu transformieren, ist das Ziel kognitiver Interventionsansätze der Stressbewältigung.

Beim **palliativ-regenerativen Stressmanagement** steht die Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktion im Vordergrund. Auch hier kann unterschieden werden zwischen solchen Bewältigungsversuchen, die zur kurzfristigen Erleichterung und Entspannung auf die Dämpfung einer akuten Stressreaktion abzielen (Palliation), sowie eher längerfristigen Bemühungen, die der regelmäßigen Erholung und Entspannung dienen (Regeneration).

Zur Primärprävention der mit Stress assoziierten gesundheitlichen Probleme eignen sich auch Entspannungstrainings, bei denen die unter Stress auftretende psychophysische Aktivierung reguliert wird. Entspannungstrainings sind ein Element multimodaler Stressmanagementprogramme, können aber auch als eigenständige Maßnahme durchgeführt werden (s. vorstehende Abbildung).

Bei der Entscheidung, ob eher multimodale – d. h. alle Ebenen der Stressbewältigung umfassende – oder rein entspannungsorientierte Verfahren aus dem Methodenrepertoire des palliativ regenerativen Stressmanagements zum Einsatz gelangen sollen, spielen vor allem die Problemlage und die Art der Zielgruppe eine Rolle. So ist es beispielsweise nicht sinnvoll, (nur) auf die Einübung von Entspannung zu setzen, wenn konkrete Stressoren vorliegen, auf die mit einem instrumentellen Vorgehen Einfluss genommen werden kann.

Weiterhin sind für manche Zielgruppen reine Entspannungstrainings weniger geeignet. So werden beispielsweise für das Kindesalter bei einer primärpräventiven Ausrichtung eher multimodale Trainings empfohlen, die nicht nur eine emotionsregulierende Ausrichtung enthalten.

### **Präventionsprinzip: Förderung von Stressbewältigungskompetenzen (Multimodales Stressmanagement)**

#### ► Wirksamkeit

Meta-Analysen einschlägiger Evaluationsstudien konnten die auch längerfristige Wirksamkeit von Maßnahmen zur Stressbewältigung besonders im Hinblick auf eine Reduzierung von körperlichen Risikofaktoren und Beschwerden sowie negativer psychischer Befindlichkeit (Ängstlichkeit, Depressivität) sowie einen Rückgang von Ärger- und Feindseligkeitsreaktionen belegen. Verbesserungen bei der individuellen Bewältigung konnten

ebenfalls in mehreren Studien nachgewiesen werden.<sup>127</sup>

► **Ziel der Maßnahme**

Maßnahmen zum multimodalen Stressmanagement zielen darauf ab, negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen Stresserfahrungen zu vermeiden, indem die individuellen Bewältigungskompetenzen gestärkt werden mit dem Ziel eines möglichst breiten Bewältigungsrepertoires und einer möglichst hohen Flexibilität im Umgang mit Stressbelastungen. Die Bewältigungsbemühungen müssen auf allen drei oben beschriebenen Ebenen des Stressmanagements ansetzen.

► **Zielgruppe**

Die Maßnahmen richten sich an gesunde Versicherte mit Stressbelastungen, die lernen wollen, damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen, um dadurch potenziell behandlungsbedürftige Stressfolgen zu vermeiden. Die Maßnahmen können auch für spezielle Zielgruppen zur Bewältigung spezifischer Belastungen (z. B. familiäre Überlastung, berufliche Überlastung – auch durch Schichtarbeit –, psychosoziale Belastungen infolge von Arbeitslosigkeit, Gewalterfahrung) durchgeführt werden. Kinder ab acht Jahren können an spezifisch auf diese Altersgruppe ausgerichteten Maßnahmen unter Einbeziehung der Familie teilnehmen. Für Versicherte mit akut

behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen sind die Maßnahmen kontraindiziert.

► **Inhalt**

In Maßnahmen zum multimodalen Stressmanagement werden mehrere unterschiedliche Interventionsmethoden auf der Basis eines kognitiv-verhaltenstherapeutischen Interventionsansatzes integriert, um auf den Ebenen des instrumentellen, des kognitiven und des palliativ-regenerativen Stressmanagements anzusetzen. Die dabei am häufigsten genutzten Interventionsmethoden sind:

- Vermittlung von Selbstmanagement-Kompetenzen, wie systematisches Problemlösen, Zeitmanagement und persönlicher Arbeitsorganisation
- Vermittlung von Methoden der kognitiven Umstrukturierung mit dem Ziel der Einstellungsänderung und positiven Selbstinstruktion
- Vermittlung psychophysiologischer Entspannungsverfahren
- Training von selbstbehauptendem Verhalten und sozial-kommunikativen Kompetenzen

Möglich sind auch über das reine Stressmanagement hinausgehende Bausteine bzw. Maßnahmen, die Achtsamkeit und Resilienz als grundlegende gesundheitliche Ressourcen stärken.

► **Methodik**

Bei Stressmanagementtrainings handelt es sich um systematische kognitiv-verhaltenstherapeutische Maßnahmen, die sich an Gruppen richten und an den individuellen Stressproblemen der Teilnehmenden orientiert sind. Die Trainings enthalten eine praktische Einübung von Stressreduktions- und Entspannungsmethoden sowie Anleitungen für Übungen außerhalb der Trainingssitzungen, um einen Transfer in den Alltag zu gewährleisten.

► **Anbieterqualifikation**

**Bis zum 30. September 2020 gelten folgende Regelungen:**

Zur Durchführung von multimodalen Stressbewältigungstrainings kommen Fachkräfte aus dem Bereich der psychosozialen Gesundheit in Betracht,

<sup>127</sup> Korczak, D., G. Steinhauser & M. Dietl (2011). Effektivität von Maßnahmen im Rahmen primärer Prävention am Beispiel kardiovaskulärer Erkrankungen und des metabolischen Syndroms. (Deutsches Institut für medizinische Dokumentation und Information. Schriftenreihe Health Technology Assessment Bd. 110). Vgl. insb. S. 56 f. Kaluza, G. (1997). Evaluation von Stressbewältigungstrainings in der primären Prävention – eine Meta-Analyse (quasi-)experimenteller Feldstudien. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie. Jg. 5. S. 149-169. Kaluza, G. (1999). Sind die Effekte eines primärpräventiven Stressbewältigungstrainings von Dauer? Eine randomisierte, kontrollierte Follow-up-Studie. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie. Jg. 7. S. 88-95; ders. (1999). Mehr desselben oder Neues gelernt? – Veränderungen von Bewältigungsprofilen nach einem primärpräventiven Stressbewältigungstraining. Zeitschrift für Medizinische Psychologie. Jg. 8. S. 73-84.



die über einen staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss verfügen, insbesondere:

- Psychologin/Psychologe (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor),
- Pädagogin/Pädagoge (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor, Staatsexamen),
- Sozialpädagogin/Sozialpädagoge sowie Sozialarbeiter/in (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor),
- Sozialwissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor),
- Gesundheitswissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor) sowie
- Ärztin/Arzt

mit Zusatzqualifikation im Bereich Stressmanagement (und ggf. Einweisung in das durchzuführende Stressbewältigungsprogramm).

**Zu Bestandsschutz und Übergangsregelung siehe Kapitel 5.3, S. 53.**

#### **Ab dem 1. Oktober 2020 gelten folgende Regelungen:**

Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit folgenden Voraussetzungen in Betracht:

- Staatlich anerkannter Studienabschluss mit Bezug zur psychosozialen Gesundheit und mit Nachweis folgender Mindeststandards:

| Kompetenz                              | Inhalt                                                                                         | Umfang                    |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Fachwissenschaftliche Kompetenz        | Psychologische Grundlagen                                                                      | 180 h oder 6 ECTS         |
|                                        | Psychologie des Gesundheitsverhaltens                                                          | 180 h oder 6 ECTS         |
|                                        | Theorien zu Stress und Stressbewältigung                                                       | 180 h oder 6 ECTS         |
|                                        | Medizin                                                                                        | 90 h oder 3 ECTS          |
|                                        | Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethoden, Statistik                                  | 90 h oder 3 ECTS          |
| Fachpraktische Kompetenz               | Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in das Stressbewältigungsprogramm | 90 h oder 3 ECTS          |
| Fachübergreifende Kompetenz            | Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention                                             | 30 h oder 1 ECTS          |
|                                        | Frei wählbar aus den o. g. Inhalten                                                            | 60 h oder 2 ECTS          |
| <b>Gesamt für Präventionsprinzip 1</b> |                                                                                                | <b>900 h oder 30 ECTS</b> |

ECTS: European Credit Transfer and Accumulation System. Europäisches System zur Übertragung und Akkumulierung von Studienleistungen. 1 ECTS entspricht einem Workload von 30 Zeitstunden.

#### **Präventionsprinzip: Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)**

##### **► Wirksamkeit**

Es existieren mehrere Entspannungsverfahren, die sich in der Praxis bewährt haben und deren Wirksamkeit empirisch belegt ist.<sup>128</sup> Durch das Erlernen eines Entspannungsverfahrens wird die Fähigkeit zur Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen verbessert. Die verschiedenen Entspannungsverfahren lösen ungeachtet

<sup>128</sup> Linden, W. & L. Chambers (1994). Clinical Effectiveness of Non-Drug Treatment for Hypertension: A Meta-Analysis. *Annals of Behavior Medicine* Jg. 16 (1) S. 35-45; Stetter, F. & S. Kupper (2002). Autogenic Training: A Meta-Analysis of Clinical Outcome Studies. *Applied Psychophysiology and Biofeedback* 27. S. 45-98.

ihrer methodischen Unterschiede eine sogenannte Entspannungsreaktion aus.<sup>129</sup>

► **Ziel der Maßnahme**

Entspannungsverfahren zielen darauf ab, physischen und psychischen Spannungszuständen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren. Sie setzen damit im Wesentlichen auf der Ebene des palliativ-regenerativen Stressmanagements an. Die zu erlernende Entspannungsreaktion stellt den Gegenpol zu den unter Stress auftretenden körperlichen Reaktionen dar. Im Verlaufe eines Entspannungstrainings wird durch regelmäßiges Üben die selbstständige Auslösung der Entspannungsreaktion gebahnt und für den alltäglichen Einsatz stabilisiert.

► **Zielgruppe**

Versicherte mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten. Kinder ab sechs Jahren können an spezifisch auf diese Altersgruppe ausgerichteten Entspannungstrainings unter Einbeziehung der Familie teilnehmen. Für Versicherte mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen sind die Maßnahmen kontraindiziert.

► **Inhalt**

Als Maßnahmen zur Förderung der Entspannung kommen in Betracht:

- Progressive Relaxation (PR) nach Edmund Jacobson
- Autogenes Training (AT) – Grundstufe – nach Johannes-Heinrich Schultz
- Hatha Yoga

- Tai Chi
- Qigong<sup>130</sup>

► **Methodik**

Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit Erläuterung der psychophysischen Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung, Einübung des Entspannungsverfahrens sowie Anleitung für Übungen außerhalb der Trainingssitzungen, um einen Transfer in den Alltag zu gewährleisten.

► **Anbieterqualifikation**

**Bis zum 30. September 2020 gelten folgende Regelungen:**

Zur Durchführung der Entspannungstrainings PR und AT kommen zusätzlich zu den für multimodale Stressbewältigungstrainings geeigneten Anbieterinnen und Anbietern (s. Präventionsprinzip Förderung von Stressbewältigungskompetenzen) auch Fachkräfte mit insbesondere den nachstehenden Qualifikationen in Betracht:

- Sportwissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor)
- Sport- und Gymnastiklehrer/in
- Physiotherapeut/in, Krankengymnast/in
- Ergotherapeut/in
- Erzieher/in
- Gesundheitspädagogin/Gesundheitspädagoge (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- Heilpädagogin/Heilpädagoge

mit Zusatzqualifikation im Bereich Entspannung (Nachweis einer entsprechenden Qualifikation als Trainingsleiterin/Trainingsleiter im jeweiligen Verfahren im Umfang von mindestens 32 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten in Präsenzunterricht).

Für die fernöstlichen Verfahren Hatha Yoga, Tai Chi, Qigong kommen weiter Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss in einem Gesundheits- oder Sozialberuf

<sup>129</sup> Vaitl, D & F. Petermann (Hrsg.) (1993). Handbuch der Entspannungsverfahren. Bd 1: Grundlagen und Methoden. Weinheim.

<sup>130</sup> Die Förderung ist auf entspannungsorientierte Hatha Yoga-, Tai Chi- und Qigong-Maßnahmen beschränkt. Vornehmlich bewegungs-, workout- bzw. an der Kampfkunst orientierte Maßnahmen sowie Maßnahmen mit therapeutischer oder weltanschaulicher Ausrichtung sind ausgeschlossen.

in Betracht, denen durch die jeweiligen Fachorganisationen für Hatha Yoga, Tai Chi und Qigong nach den dort gültigen Ausbildungsstandards eine entsprechende Zusatzqualifikation bescheinigt wird.<sup>131</sup> Aus dieser muss die Befähigung zu einer Tätigkeit als Trainingsleiterin oder Trainingsleiter hervorgehen.<sup>132</sup> Die Ausbildung muss bei Yoga mindestens 500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten und bei Qigong oder Tai Chi mindestens 300 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten in Präsenzunterricht umfassen. Die nachzuweisende Mindestdauer der Ausbildung in einem der genannten fernöstlichen Verfahren beträgt mindestens zwei Jahre.

#### **Zu Bestandsschutz und Übergangsregelung siehe Kapitel 5.3, S. 53.**

#### **► Anbieterqualifikation für Progressive Relaxation (PR) und Autogenes Training (AT) Ab dem 1. Oktober 2020 gelten folgende Regelungen:**

Zur Durchführung der Entspannungstrainings PR und AT kommen Fachkräfte mit folgenden Voraussetzungen in Betracht:

- Staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss mit einem Gesundheits- oder Sozialbezug mit Nachweis folgender Mindeststandards:

| <b>Kompetenz</b>                | <b>Inhalt</b>                                                                 | <b>Umfang</b>             |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Fachwissenschaftliche Kompetenz | Pädagogik, Psychologie                                                        | 180 h oder 6 ECTS         |
|                                 | Medizin                                                                       | 180 h oder 6 ECTS         |
| Fachpraktische Kompetenz        | Beratung, Training und Schulung sowie Selbsterfahrung und Einweisung in PR/AT | 90 h oder 3 ECTS          |
| Fachübergreifende Kompetenz     | Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention                            | 30 h oder 1 ECTS          |
|                                 | Frei wählbar aus den o. g. Inhalten                                           | 150 h oder 5 ECTS         |
| <b>Gesamt</b>                   |                                                                               | <b>630 h oder 21 ECTS</b> |

ECTS: European Credit Transfer and Accumulation System. Europäisches System zur Übertragung und Akkumulierung von Studienleistungen. 1 ECTS entspricht einem Workload von 30 Zeitstunden. Die fachpraktische Kompetenz ist ausschließlich in Präsenzunterricht im Umfang von 90 Std. erwerbbar.

#### **► Anbieterqualifikation für Hatha Yoga Ab dem 1. Oktober 2020 gelten folgende Regelungen:**

Zur Durchführung von Hatha Yoga kommen Fachkräfte mit folgenden Voraussetzungen in Betracht:

- Staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss mit Nachweis folgender Mindeststandards (Berufsausbildung bzw. Studium müssen Bezug zu mindestens einer der fachwissenschaftlichen Kompetenzen haben):

<sup>131</sup> Z. B.: Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. BDY/EYU; Deutsche Yoga Gesellschaft DYG; Iyengar Yoga Vereinigung Deutschland IYVD; Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender BUGY; Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan DDQT; Qigong Fachgesellschaft e. V.; Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Bonn.

<sup>132</sup> Inhaber eines staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschlusses außerhalb des Gesundheits- oder Sozialbereichs kommen als Kursleiter für Hatha Yoga, Tai Chi oder Qigong nur in Betracht, wenn zusätzlich zu den o. g. Anforderungen an die Zusatzqualifikation mindestens 200 Stunden entsprechende Kursleitererfahrung nachgewiesen werden.

| Kompetenz                       | Inhalt                                             | Umfang                    |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------|
| Fachwissenschaftliche Kompetenz | Pädagogik, Psychologie                             | 30 h oder 1 ECTS          |
|                                 | Philosophie und Geschichte des Yoga                | 60 h oder 2 ECTS          |
|                                 | Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen      | 60 h oder 2 ECTS          |
|                                 | Medizin                                            | 30 h oder 1 ECTS          |
| Fachpraktische Kompetenz        | Yoga-Praxis für Gesunde                            | 180 h oder 6 ECTS         |
|                                 | Yoga-Praxis und Krankheit                          | 90 h oder 3 ECTS          |
| Fachübergreifende Kompetenz     | Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention | 30 h oder 1 ECTS          |
| <b>Gesamt</b>                   |                                                    | <b>480 h oder 16 ECTS</b> |

ECTS: European Credit Transfer and Accumulation System. Europäisches System zur Übertragung und Akkumulierung von Studienleistungen. 1 ECTS entspricht einem Workload von 30 Zeitstunden. Die fachpraktische Kompetenz ist ausschließlich in Präsenzunterricht im Umfang von 270 Std. erwerbbar.

Hatha Yoga wird in der Regel in einer eigenständigen Ausbildung erlernt. Daher können für den Nachweis der Mindeststandards alle auf Hatha Yoga bezogenen Module sowie die weiteren Kompetenzen – unter Berücksichtigung der mit dem Berufs- oder Studienabschluss nachgewiesenen fachwissenschaftlichen Kompetenz – außerhalb des staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschlusses erworben worden sein. Die Ausbildungsdauer muss mindestens zwei Jahre betragen.

Anbieterinnen und Anbieter, die die Mindeststandards erfüllen und einen staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss ohne Bezug zu den fachwissenschaftlichen Kompetenzen haben oder keinen staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss besitzen, können als Kursleitende anerkannt werden, wenn sie mindestens 200 Stunden Kursleitererfahrung nachweisen.

#### ► Anbieterqualifikation für Tai Chi und Qigong

##### Ab dem 1. Oktober 2020 gelten folgende Regelungen:

Zur Durchführung von Tai Chi und Qigong kommen Fachkräfte mit folgenden Voraussetzungen in Betracht:

- Staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss mit Nachweis folgender Mindeststandards (Berufsausbildung bzw. Studium müssen Bezug zu mindestens einer der fachwissenschaftlichen Kompetenzen haben):

| Kompetenz                       | Inhalt                                             | Umfang                    |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------|
| Fachwissenschaftliche Kompetenz | Pädagogik, Psychologie                             | 30 h oder 1 ECTS          |
|                                 | Philosophie und Geschichte des Tai Chi/Qigong      | 30 h oder 1 ECTS          |
|                                 | Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen      | 60 h oder 2 ECTS          |
|                                 | Medizin                                            | 30 h oder 1 ECTS          |
| Fachpraktische Kompetenz        | Tai Chi-/Qigong-Praxis für Gesunde                 | 150 h oder 5 ECTS         |
|                                 | Tai Chi-/Qigong-Praxis und Krankheit               | 30 h oder 1 ECTS          |
| Fachübergreifende Kompetenz     | Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention | 30 h oder 1 ECTS          |
| <b>Gesamt</b>                   |                                                    | <b>360 h oder 12 ECTS</b> |

ECTS: European Credit Transfer and Accumulation System. Europäisches System zur Übertragung und Akkumulierung von Studienleistungen. 1 ECTS entspricht einem Workload von 30 Zeitstunden. Die fachpraktische Kompetenz ist ausschließlich in Präsenzunterricht im Umfang von 180 Std. erwerbbar.

Tai Chi und Qigong werden in der Regel in eigenständigen Ausbildungen erlernt. Daher können für den Nachweis der Mindeststandards alle auf Tai Chi und Qigong bezogenen Module sowie die weiteren Kompetenzen – unter Berücksichtigung der mit dem Berufs- oder Studienabschluss nachgewiesenen fachwissenschaftlichen Kompetenz – außerhalb des staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschlusses erworben worden sein. Die Ausbildungsdauer muss mindestens zwei Jahre betragen.

Anbieterinnen und Anbieter, die die Mindeststandards erfüllen und einen staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss ohne Bezug zu den fachwissenschaftlichen Kompetenzen haben oder keinen staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss besitzen, können als Kursleitende anerkannt werden, wenn sie mindestens 200 Std. Kursleitererfahrung nachweisen.

#### 5.4.4 Handlungsfeld Suchtmittelkonsum

Rauchen sowie Alkoholkonsum gehören zu den Gesundheitsrisiken unserer Gesellschaft, die – in unterschiedlichem Ausmaß – in allen Schichten und Altersgruppen vertreten sind.

Für Kinder und Jugendliche kommt es vorrangig darauf an, den Einstieg in den Konsum von Tabak, Alkohol und anderen Drogen zu verhindern. Hierfür sind in erster Linie Maßnahmen nach dem Setting-Ansatz (s. Kapitel 4) geeignet.

Die individuell ausgerichteten GKV-Präventionsmaßnahmen zielen darauf ab, Versicherte für einen verantwortlichen Konsum von Alkohol zu sensibilisieren und das Nichtrauchen zu fördern. Vorrangig auf das Individuum gerichtete Maßnahmen sind erfolgreich, wenn sie von strukturellen Maßnahmen flankiert werden und wenn ein gesellschaftlicher Wertewandel bezüglich des Suchtmittelkonsums verstärkt wird. Dies ist allerdings eine gesellschaftspolitische Querschnittsaufgabe, die strukturell, konzeptionell und finanziell ausgestaltet werden muss, um Effektivität zu entfalten.

Probleme des Suchtmittelkonsums beziehen sich nicht nur auf die legalen Drogen wie Alkohol und Nikotin, sondern ebenso auf illegale Drogen und

Medikamente mit Suchtpotenzial. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung der GKV-Präventionsansätze auf die beiden legalen Drogen Alkohol und Tabak erklärt sich einerseits mit dem hohen Verbreitungsgrad (siehe Bedarf) und andererseits auch mit dem Vorliegen wirksamer Interventionskonzepte (siehe Wirksamkeit, Inhalte, Methodik). Bezogen auf illegale Drogen und bezogen auf die Zielgruppe Kinder und Jugendliche stoßen individuell ausgerichtete Präventionsmaßnahmen an ihre Grenzen. Hier ist nur ein Bündel unterschiedlichster Maßnahmen (sog. Policy-Mix) Erfolg versprechend und ist nur zu leisten, wenn vorrangig auch die anderen gesellschaftlichen und politischen Akteurinnen und Akteure an der Gestaltung der Rahmenbedingungen zusammenwirken.<sup>133</sup> Damit wird die Bedeutung von parallelen Ansätzen zur Gestaltung der unterschiedlichen Lebensverhältnisse unterstrichen, ohne die Maßnahmen zur verhaltensbezogenen Prävention letztlich nicht wirksam greifen.

### **Präventionsprinzip: Förderung des Nichtrauchens**

#### **► Bedarf**

Rund 30 % der erwachsenen Bevölkerung – ca. 33 % der Männer und 27 % der Frauen – rauchen. 24 % der Raucherinnen und Raucher konsumieren 20 und mehr Zigaretten täglich und gelten damit nach der WHO-Definition als starke Raucherinnen und Raucher, 36,6 % konsumieren 1–9 Zigaretten und 39,4 % 10–19 Zigaretten täglich.<sup>134</sup> Das in Tabakprodukten enthaltene Nikotin ist stark suchterzeugend und provoziert eine Fortsetzung des Konsums und eine Dosissteigerung.

Rauchen ist der bedeutsamste einzelne individuell vermeidbare Risikofaktor für die Entstehung und die Verschlimmerung von mehr als 40

meist chronischen Krankheiten. Hierzu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, Diabetes sowie viele Krebserkrankungen z. B. im Mund-, Nasen- und Rachenraum, im Kehlkopf, in der Speiseröhre, in der Lunge, im Magen, in der Bauchspeicheldrüse, in Leber, Niere, Harnblase und in der Gebärmutter. Bei regelmäßigem Tabakkonsum weiblicher Jugendlicher ist deren erhöhtes Brustkrebsrisiko belegt. Der rauchbedingte Anteil an der gesamten Lungenkrebssterblichkeit beträgt in Deutschland bei Männern 91 %, bei Frauen 75 %. Die um 60 % gestiegene Lungenkrebssterblichkeit bei Frauen in Deutschland zwischen 1980 und 1997 ist im Wesentlichen auf die Zunahme ihres Tabakkonsums in den vergangenen Jahrzehnten zurückzuführen. Allein in Deutschland sterben jährlich zwischen 100.000 und 120.000 Menschen an tabakbedingten Krankheiten.<sup>135</sup>

Das Rauchen ist aber nicht ausschließlich ein persönliches Gesundheitsrisiko der jeweiligen Raucherin oder des Rauchers. Durch das Passivrauchen werden auch nichtrauchende Personen belastet, die ebenfalls ein erhöhtes Erkrankungsrisiko an einigen der o. g. Erkrankungen haben. Bei Kindern erhöht sich z. B. das Risiko von akuten oder chronischen Entzündungen der unteren Atemwege um 50 bis 100 %, wenn sie dem Passivrauch ausgesetzt sind.

Bezogen auf Präventionsbemühungen bei Kindern und Jugendlichen gilt, dass individuelle Maßnahmen mit settingorientierten Maßnahmen zusammen greifen müssen und die Wirksamkeit der Interventionen von einem umfassenden Policy-Mix (s. Präventionsprinzip „Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums“) abhängt.

<sup>133</sup> Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung (Hrsg.) (2004). „gesundheitsziele.de“ – Forum zur Entwicklung und Umsetzung von Gesundheitszielen in Deutschland. Berlin. Kapitel 8.

<sup>134</sup> Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (2013). Drogen- und Suchtbericht. Mai 2013. Berlin. S. 25.

<sup>135</sup> Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (2014). Jahrbuch Sucht. Lengerich. S. 24.; Bornhäuser, A. (2002). Gesundheit fördern – Tabakkonsum verringern: Handlungsempfehlungen für eine wirksame Tabakkontrollpolitik in Deutschland, hrsg. vom Deutschen Krebsforschungszentrum, Heidelberg; Goecke, M. (2002). Rauchfrei am Arbeitsplatz. Ein Leitfaden für Betriebe. Köln/Bonn.

**► Wirksamkeit**

Ein Rauchverzicht – unabhängig vom Alter des Rauchers – trägt entscheidend zur Verminderung von Gesundheitsrisiken bei. Das gilt für die Folgeerkrankungen des Rauchens ebenso wie für die Tabakintoxikation und Tabakabhängigkeit. Bereits kurzfristig nach dem Rauchstopp normalisieren sich Körperfunktionen: Senkung des Kohlenmonoxidgehalts im Blut, Erhöhung des Sauerstoffspiegels, Stabilisierung des Kreislaufs, Verbesserung der Lungenfunktion. Das Risiko, an einer durch das Rauchen verursachten Herzerkrankung zu sterben, ist ein bis zwei Jahre nach dem Aufhören halbiert. Die Risiken anderer Erkrankungen (Kreislauferkrankungen, Lungenkrankheiten, Schlaganfall und andere Gefäßerkrankungen) verringern sich ebenfalls – wenn auch langsamer. Die Wirkung unterstützender Interventionen zum Rauchstopp und zur Reduzierung des Zigarettenkonsums als Teilschritt zum Rauchstopp ist belegt.<sup>136</sup>

**► Zielgruppe**

Rauchende Versicherte (zielgruppenspezifische Ansprachen z. B. für Schwangere, junge Familien bzw. Eltern, arbeitslose Männer)

**► Ziel der Maßnahme**

Beendigung des Tabakkonsums, dadurch auch Förderung des Nichtraucher-schutzes (hier insbesondere bezogen auf schwangere Frauen mit ihrem noch ungeborenen Kind, Kinder und Jugendliche)

**► Inhalt**

- Aufklärung über die gesundheitlichen Risiken des Rauchens
- Analyse des persönlichen Rauchverhaltens
- Klärung von subjektiven Gründen, Überzeugungen und Gedanken zum Konsum bzw. zum Nichtrauchen
- Darstellung der psychologischen und physiologischen Effekte des Rauchens
- Darstellung der psychologischen und physiologischen Effekte des Entzugs
- Festlegung des Rauchstopps
- Angebot zur Nachbetreuung (Wiederholungsangebot, Telefonkontakt)
- Aufklärung über Einsatz und Wirkungsweise von nikotinhaltigen Präparaten und anderen medikamentösen Hilfen zur Tabakentwöhnung (gemäß § 34 SGB V keine Leistung der Krankenkassen)
- Informationen zu Strategien der Rückfallprävention

**► Methodik**

- kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierte Gruppenberatung
- Informationsvermittlung zum Ausstieg (stufenweiser Ausstieg oder Ausstieg in einem Schritt)
- Motivationsstärkung

**► Anbieterqualifikation**

**Bis zum 30. September 2020 gelten folgende Regelungen:**

Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss im Bereich psychosoziale Gesundheit in Betracht, insbesondere:

- Psychologin/Psychologe (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- Pädagogin/Pädagoge (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor, Staatsexamen)
- Sozialpädagogin/Sozialpädagoge sowie Sozialarbeiter/in (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor)

<sup>136</sup> Dies gilt für länger angelegte Kursmaßnahmen: Rasch, A. & W. Greiner (2009). Wirksamkeit und Kosteneffektivität von Raucherentwöhnungskursen in der GKV: eine Literaturübersicht. Gesundheitswesen. Jg. 71. S. 732-738; die Ergebnisse der wenigen Studien zu eintägigen Kompaktangeboten mit kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierter Gruppenberatung deuten auf eine Wirksamkeit auch dieser Maßnahmen hin: Vgl. z. B. Csillag, H., A. Feuerstein, A. Herbst & H. Mooshammer (2005). Langzeiterfolg betrieblicher Nichtraucher-Seminare. Sichere Arbeit 6/2005: 28-34. Die Entscheidung, ggf. auch Eintageskurse zu fördern, die im übrigen alle Kriterien des GKV-Leitfadens erfüllen müssen, bleibt der einzelnen Krankenkasse überlassen.



- Sozialwissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- Gesundheitswissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor) sowie
- Ärztin/Arzt  
mit ausgewiesener Zusatzqualifikation (Einweisung in das durchzuführende Tabakentwöhnungsprogramm).

**Zu Bestandsschutz und Übergangsregelung siehe Kapitel 5.3, S. 53.**

**Ab dem 1. Oktober 2020 gelten folgende Regelungen:**

Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit folgenden Voraussetzungen in Betracht:

- Staatlich anerkannter Studienabschluss mit Bezug zur psychosozialen Gesundheit und mit Nachweis folgender Mindeststandards:

| Kompetenz                              | Inhalt                                                                                   | Umfang                    |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Fachwissenschaftliche Kompetenz        | Pädagogik, Soziale Arbeit                                                                | 180 h oder 6 ECTS         |
|                                        | Psychologische Grundlagen                                                                | 90 h oder 3 ECTS          |
|                                        | Psychologie des Gesundheitsverhaltens                                                    | 90 h oder 3 ECTS          |
|                                        | Grundlagen Sucht, Suchtmittel, Suchtprävention                                           | 90 h oder 3 ECTS          |
|                                        | Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethoden, Statistik                            | 90 h oder 3 ECTS          |
| Fachpraktische Kompetenz               | Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in das Nichtraucherprogramm | 180 h oder 6 ECTS         |
| Fachübergreifende Kompetenz            | Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention                                       | 30 h oder 1 ECTS          |
|                                        | Frei wählbar aus den o. g. Inhalten                                                      | 150 h oder 5 ECTS         |
| <b>Gesamt für Präventionsprinzip 1</b> |                                                                                          | <b>900 h oder 30 ECTS</b> |

ECTS: European Credit Transfer and Accumulation System. Europäisches System zur Übertragung und Akkumulierung von Studienleistungen. 1 ECTS entspricht einem Workload von 30 Zeitstunden.

### Präventionsprinzip: Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums

#### ► Bedarf

Alkoholische Getränke werden von rund 90 % der erwachsenen Bevölkerung an mindestens einer Gelegenheit im Jahr konsumiert. Der Pro-Kopf-Konsum der Bevölkerung in Litern reinen Alkohols liegt – nach einer bis 2010 zunächst rückläufigen Tendenz – im Jahr 2012 bei 9,5 l und damit auf dem gleichen Niveau wie in den beiden Vorjahren. In Deutschland weisen 14,2 % der erwachsenen Bevölkerung (=7,3 Mio. Menschen) einen riskanten Alkoholkonsum<sup>137</sup> auf. Von diesen sind 1,8 Mio. Menschen als alkoholabhängig einzustufen.<sup>138</sup>

Zu den gesundheitlichen Folgen eines riskanten Alkoholkonsums zählt eine Vielzahl von somatischen und psychischen Erkrankungen. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Schädigungen unbeteiligter Dritter, z. B. durch Unfälle oder Kriminalität unter Alkoholkonsum. Ein hoher Alkoholkonsum wird in der Allgemeinheit meist ausschließlich mit dem Risiko der Suchterkrankung und seinen körperlichen und psychosozialen Folgen in Verbindung gebracht. Weniger im Bewusstsein ist die Wirkung eines – sozial meist relativ unauffälligen – regelmäßigen Risikokonsums. Zu diesen Störungen gehören Erkrankungen der Leber, der Lunge, des Magen-Darm-Traktes, der Bauchspeicheldrüse, neurologische Störungen (z. B. Schlaganfall), Herz-Kreislauf- sowie diverse Krebserkrankungen, Bluthochdruck, Ernährungsstörungen und andere Erkrankungen.

<sup>137</sup> Das Wissenschaftliche Kuratorium der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) benennt folgende Grenzwerte für einen risikoarmen und riskanten Konsum:

- Risikoarmer Konsum: 1–24 g Reinalkohol/Tag Männer, 1–12 g Reinalkohol/Tag Frauen
- Riskanter Konsum: 25–60 g Reinalkohol/Tag Männer, 13–40 g Reinalkohol/Tag Frauen
- Gefährlicher Konsum: > 60 g Reinalkohol/Tag Männer, > 40 g Reinalkohol/Tag Frauen

<sup>138</sup> Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (2014). Jahrbuch Sucht. Lengerich. S. 9.

Die Reduzierung des Alkoholkonsums, die Sensibilisierung für einen risikoarmen Konsum sowie die Förderung einer Motivation zur Abstinenz in relevanten Situationen (z. B. bei Schwangerschaft, im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz, im Zusammenhang mit der Einnahme von Medikamenten) haben einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit. Damit gehören sie zu den wesentlichen Zielen der Maßnahmen innerhalb dieses Handlungsfeldes.

#### ► **Wirksamkeit**

Vorhandene Studien belegen, dass eine Reduzierung der individuellen Konsummenge das Erkrankungsrisiko für eine Vielzahl der mit dem Alkoholkonsum in Verbindung stehenden Erkrankungen senkt.

#### ► **Zielgruppe**

- Versicherte mit riskantem Alkoholkonsum (i. d. R. 25 bis 60 g Reinalkohol pro Tag für Männer, 13 bis 40 g für Frauen)<sup>139</sup>

Das Vorliegen einer Abhängigkeitserfahrung/-erkrankung gilt als Kontraindikation für Maßnahmen nach diesem Präventionsprinzip.

#### ► **Ziel der Maßnahme**

- Stärkung der Motivation für den gesundheitsbewussten Umgang mit Alkohol
- Information über gesundheitliche Effekte durch risikoarmen Konsum
- Hilfe bei der Entwicklung individueller Strategien zur Reduzierung des Alkoholkonsums
- Analyse der eigenen Belastungssituationen und Problemlösungsstrategien, die für die Veränderung des Trinkverhaltens relevant sind
- Stärkung persönlicher Kompetenzen und Ressourcen zum gesundheitsgerechten Umgang mit Belastungen

#### ► **Inhalt**

- Aufklärung über die gesundheitlichen Wirkungen des riskanten Alkoholkonsums

- Reflexion des individuellen Trinkverhaltens
- Grenzwerte des riskanten Alkoholkonsums
- Wechselwirkung von Alkohol- und Nikotinkonsum
- Umgang mit Risikosituationen
- Stärkung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung

#### ► **Methodik**

- kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierte Gruppeninterventionen (z. B. Selbstbeobachtung, Protokollierung, Rollenspiel, Visualisierung)
- Informationsvermittlung über Möglichkeiten zur Reduzierung des Alkoholkonsums
- Motivationsstärkung
- Anleitung zur Einbeziehung des sozialen Umfeldes

Ergänzt werden können diese Methoden durch Einbindung moderner Kommunikationsmedien (z. B. Internetangebote, Hotline-Beratung).

#### ► **Anbieterqualifikation**

**Bis zum 30. September 2020 gelten folgende Regelungen:**

Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss im Bereich psychosoziale Gesundheit in Betracht, insbesondere:

- Psychologin/Psychologe (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- Pädagogin/Pädagoge (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor, Staatsexamen)
- Sozialpädagogin/Sozialpädagoge sowie Sozialarbeiter/in (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- Sozialwissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- Gesundheitswissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor) sowie
- Ärztin/Arzt

mit qualifizierter beruflicher Erfahrung in der Suchtprävention und Suchtberatung oder mit ausgewiesener Zusatzqualifikation im Suchtbereich (und ggf. Einweisung in das durchzuführende Programm).

<sup>139</sup> Beispiel: 10 g Reinalkohol entsprechen 0,25 l Bier, 0,1 l Wein oder 0,02 l Spirituosen.

**Zu Bestandsschutz und Übergangsregelung  
siehe Kapitel 5.3, S. 53.**

**Ab dem 1. Oktober 2020 gelten folgende  
Regelungen:**

Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen  
kommen Fachkräfte mit folgenden Voraussetzun-  
gen in Betracht:

- Staatlich anerkannter Studienabschluss mit  
Bezug zur psychosozialen Gesundheit und mit  
Nachweis folgender Mindeststandards:

| Kompetenz                              | Inhalt                                                                                                                 | Umfang                    |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Fachwissenschaftliche<br>Kompetenz     | Pädagogik, Soziale Arbeit                                                                                              | 180 h oder 6 ECTS         |
|                                        | Psychologische Grundlagen                                                                                              | 90 h oder 3 ECTS          |
|                                        | Psychologie des<br>Gesundheitsverhaltens                                                                               | 90 h oder 3 ECTS          |
|                                        | Grundlagen Sucht, Suchtmittel,<br>Suchtprävention                                                                      | 90 h oder 3 ECTS          |
|                                        | Evaluation, Qualitätssicherung,<br>Forschungsmethoden, Statistik                                                       | 90 h oder 3 ECTS          |
| Fachpraktische<br>Kompetenz            | Beratung, Training, Schulung,<br>Selbsterfahrung und Einweisung<br>in das Programm zur Reduktion<br>des Alkoholkonsums | 180 h oder 6 ECTS         |
| Fachübergreifende<br>Kompetenz         | Grundlagen der Gesundheits-<br>förderung und Prävention                                                                | 30 h oder 1 ECTS          |
|                                        | Frei wählbar aus den o. g.<br>Inhalten                                                                                 | 150 h oder 5 ECTS         |
| <b>Gesamt für Präventionsprinzip 2</b> |                                                                                                                        | <b>900 h oder 30 ECTS</b> |

ECTS: European Credit Transfer and Accumulation System. Europäisches System zur Übertragung und Akkumulierung von Studienleistungen. 1 ECTS entspricht einem Workload von 30 Zeitstunden.

## 6. Betriebliche Gesundheitsförderung nach § 20b SGB V

---

### 6.1 Gesetzliche Grundlagen

Die Leistungen der Krankenkassen zur Gesundheitsförderung in Betrieben gemäß § 20 Abs. 4 Nr. 3 SGB V sind in § 20b SGB V geregelt.

#### „§ 20b Betriebliche Gesundheitsförderung

(1) Die Krankenkassen fördern mit Leistungen zur Gesundheitsförderung in Betrieben (betriebliche Gesundheitsförderung) insbesondere den Aufbau und die Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturen. „Hierzu erheben sie unter Beteiligung der Versicherten und der Verantwortlichen für den Betrieb sowie der Betriebsärzte und der Fachkräfte für Arbeitssicherheit die gesundheitliche Situation einschließlich ihrer Risiken und Potenziale und entwickeln Vorschläge zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation sowie zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten und unterstützen deren Umsetzung. „Für im Rahmen der Gesundheitsförderung in Betrieben erbrachte Leistungen zur individuellen, verhaltensbezogenen Prävention gilt § 20 Abs. 5 Satz 1 entsprechend.“

#### Erläuterung

Die Norm verdeutlicht, dass in der betrieblichen Gesundheitsförderung nicht primär einzelne Versicherte Adressat von Leistungen sind; vielmehr geht es darum, strukturelle Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz bzw. im Arbeitskontext gesundheitsförderlich zu gestalten. Ebenso wie die alltäglichen Lebens-, Wohn- und Freizeitbedingungen üben auch die Arbeitsbedingungen einen Einfluss auf die Gesundheit der Menschen, hier der Beschäftigten, aus. Daher stellt die Lebenswelt „Betrieb“ ein geeignetes Setting für die Gesundheitsförderung dar, denn im Betrieb können gesundheitliche Rahmenbedingungen gezielt beeinflusst werden; gleichzeitig können auch solche Zielgruppen erreicht werden, die individuelle verhaltensbezogene Präventionsangebote seltener in Anspruch nehmen (z. B. Männer, junge Menschen). Gesundheitsförderlichen Strukturen beinhalten verhältnisbezogene Regelungen und Handlungsroutinen. Hierbei handelt es sich um organisatorische Regelungen (z. B. gesundheits-

förderliche Führungs- und Kommunikationskultur, bewegungsfreundliche Arbeitsumgebung, gesundheitsgerechte Verpflegungsangebote). Zu gesundheitsförderlichen Strukturen im Sinne von Nachhaltigkeit werden solche organisatorischen Regelungen dann, wenn sie dauerhaft implementiert und kontinuierlich angewandt werden. Betriebliche Gesundheitsförderung ist im Sinne des Gesetzes ein Prozess mit den Elementen Erhebung der gesundheitlichen Situation einschließlich ihrer Risiken und Potenziale, der hieraus abgeleiteten Entwicklung von Vorschlägen zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation sowie der Unterstützung von deren Umsetzung, jeweils unter Beteiligung der Beschäftigten und der Verantwortlichen für den Betrieb sowie – nach Möglichkeit – der Betriebsärztinnen und -ärzte und der Fachkräfte für Arbeitssicherheit. Die Beteiligung der Betriebsärztinnen und -ärzte sowie der Fachkräfte für Arbeitssicherheit trägt dem Ergänzungsverhältnis von betrieblicher Gesundheitsförderung zu den arbeitsschutzrechtlichen Pflichten des Arbeitgebers Rechnung.

„(2) Bei der Wahrnehmung von Aufgaben nach Abs. 1 arbeiten die Krankenkassen mit dem zuständigen Unfallversicherungsträger sowie mit den für den Arbeitsschutz zuständigen Landesbehörden zusammen. „Sie können Aufgaben nach Abs. 1 durch andere Krankenkassen, durch ihre Verbände oder durch zu diesem Zweck gebildete Arbeitsgemeinschaften (Beauftragte) mit deren Zustimmung wahrnehmen lassen und sollen bei der Aufgabenwahrnehmung mit anderen Krankenkassen zusammenarbeiten. „§ 88 Abs. 1 Satz 1 und Abs. 2 des Zehnten Buches und § 219 gelten entsprechend.“

#### Erläuterung

Betriebliche Gesundheitsförderung bedarf der Kooperation der Krankenkassen mit weiteren verantwortlichen Partnerinnen und Partnern. Zusätzlich zu den im vorigen Absatz genannten betriebsinternen Verantwortlichen sind dies die Unfallversicherungsträger und die staatlichen Aufsichtsbehörden der Länder (vgl. hierzu auch Erläuterung

zu § 20c Abs. 1 SGB V). Die Zusammenarbeit mit den zuständigen Berufsgenossenschaften oder Unfallkassen kann von wechselseitiger Information bis zu gemeinsamen Aktivitäten in Betrieben entsprechend der trägerspezifischen gesetzlichen Zuständigkeit in Abstimmung mit dem jeweiligen Betrieb reichen. Möglichkeiten der Zusammenarbeit bestehen sowohl auf verbandlicher als auch auf betrieblicher Ebene, bei der Öffentlichkeitsarbeit sowie bei der Betreuung von Betrieben im Rahmen von Netzwerken. In diese Zusammenarbeit können bedarfsbezogen – über den hier erläuterten gesetzlichen Auftrag hinaus – auch die Rentenversicherungsträger einbezogen werden (vgl. hierzu auch die Bundesrahmenempfehlungen vom 29. August 2018; Link zu allen LRV: [https://www.gkv-spitzenverband.de/gkv\\_spitzenverband/presse/fokus/praeventionsgesetz/s\\_praeventionsgesetz.jsp](https://www.gkv-spitzenverband.de/gkv_spitzenverband/presse/fokus/praeventionsgesetz/s_praeventionsgesetz.jsp)). Jeder Sozialversicherungsträger sollte bei der Beratung von Unternehmensverantwortlichen auf Unterstützungsmöglichkeiten durch die jeweils anderen Sozialversicherungsträger hinweisen bzw. deren branchenbezogene Kompetenzen einbeziehen. Sofern mehrere Krankenkassen gemeinsam in einem Betrieb Leistungen der betrieblichen Gesundheitsförderung nach diesem Leitfaden erbringen, ist vorab eine Abstimmung über die von den Beteiligten einzubringenden Ressourcen erforderlich. Die Leistungen einer Krankenkasse in einem Betrieb stehen allen Beschäftigten unabhängig von der Mitgliedschaft in der betreffenden Krankenkasse zur Verfügung.

„(3) 1Die Krankenkassen bieten Unternehmen unter Nutzung bestehender Strukturen in gemeinsamen regionalen Koordinierungsstellen Beratung und Unterstützung an. 2Die Beratung und Unterstützung umfasst insbesondere die Information über Leistungen nach Abs. 1 und die Klärung, welche Krankenkasse im Einzelfall Leistungen nach Abs. 1 im Betrieb erbringt. 3Örtliche Unternehmensorganisationen sollen an der Beratung beteiligt werden. 4Die Landesverbände der Krankenkassen und die Ersatzkassen regeln einheitlich und gemeinsam das Nähere über die Aufgaben, die Arbeitsweise und die Finanzierung

der Koordinierungsstellen sowie über die Beteiligung örtlicher Unternehmensorganisationen durch Kooperationsvereinbarungen. 5Auf die zum Zwecke der Vorbereitung und Umsetzung der Kooperationsvereinbarungen gebildeten Arbeitsgemeinschaften findet § 94 Abs. 1a Satz 2 und 3 des Zehnten Buches keine Anwendung.“

### Erläuterung

Nach dieser Norm sollen alle Krankenkassen gemeinsam regionale Beratungs- und Unterstützungsstrukturen für Unternehmen vorhalten und dabei bestehende Strukturen und niedrigschwellige Zugangswege nutzen. Dies soll insbesondere Klein- und Kleinstbetrieben sowie mittelständischen Unternehmen (KMU) den Zugang zur betrieblichen Gesundheitsförderung mit Unterstützung einer Krankenkasse erleichtern. Im Rahmen der regionalen BGF-Koordinierungsstellen erfolgt eine Erstberatung zur betrieblichen Gesundheitsförderung sowie – bei Interesse des Betriebs – die Vermittlung zu einer Krankenkasse. Die Kooperation der regionalen BGF-Koordinierungsstellen<sup>140</sup> mit örtlichen Unternehmensorganisationen erleichtert die überbetriebliche Vernetzung und Beratung (vgl. Kapitel 6.7.3 Überbetriebliche Vernetzung und Beratung).

Die gesetzliche Regelung des § 20b Abs. 4 betrifft die Verteilung nicht verausgabter BGF-Mittel durch den GKV-Spitzenverband und ist nicht Gegenstand dieses Leitfadens.

„§ 20c Prävention arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren

(1) 1Die Krankenkassen unterstützen die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung bei ihren Aufgaben zur Verhütung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren. 2Insbesondere erbringen sie in Abstimmung mit den Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung auf spezifische arbeitsbedingte Gesundheitsrisiken ausgerichtete Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung nach § 20b und informieren diese über die Erkenntnisse, die

140 <https://www.bgf-koordinierungsstelle.de>.

sie über Zusammenhänge zwischen Erkrankungen und Arbeitsbedingungen gewonnen haben. „Ist anzunehmen, dass bei einem Versicherten eine berufsbedingte gesundheitliche Gefährdung oder eine Berufskrankheit vorliegt, hat die Krankenkasse dies unverzüglich den für den Arbeitsschutz zuständigen Stellen und dem Unfallversicherungsträger mitzuteilen.“

#### **Erläuterung**

Die Regelung bezieht die Leistungen der Krankenkassen zur Gesundheitsförderung in Betrieben auch auf spezifische arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren. Dazu sollen die Krankenkassen die Ergebnisse vorhandener Gefährdungsbeurteilungen nach § 5 des Arbeitsschutzgesetzes (ArbSchG) bei der betrieblichen Gesundheitsförderung nutzen und so die betriebliche Gesundheitsförderung mit dem Arbeitsschutz enger verzahnen, wie es bereits in § 20b Abs. 2 und im Verständnis der Krankenkassen und der anderen Sozialversicherungsträger angelegt ist (vgl. hierzu u. a. Bundesrahmeneempfehlungen der NPK vom 29. August 2018 und die Ausführungen in Kapitel 6.5). Folgerichtig sieht die Norm eine Abstimmung über zu erbringende Leistungen vor. Die aus Routine- oder Befragungsdaten gewonnenen Hinweise auf mögliche Zusammenhänge zwischen Erkrankungen und Arbeitsbedingungen bringen die Krankenkassen in die Zusammenarbeit ein. Die individuumsbezogene Informationspflicht der Krankenkasse gegenüber den zuständigen Stellen nach Satz 3 ist nicht Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung.

„(2) iZur Wahrnehmung der Aufgaben nach Abs. 1 arbeiten die Krankenkassen eng mit den Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung sowie mit den für den Arbeitsschutz zuständigen Landesbehörden zusammen. „Dazu sollen sie und ihre Verbände insbesondere regionale Arbeitsgemeinschaften bilden. „§ 88 Abs. 1 Satz 1 und Abs. 2 des Zehnten Buches und § 219 gelten entsprechend.“

#### **Erläuterung**

Die Formulierung verweist auf die enge Zusammenarbeit der Krankenkassen mit den Unfallversi-

cherungsträgern und den Landesarbeitsschutzbehörden zur Unterstützung bei ihren gesetzlichen Aufgaben; dies ist auch in den Bundesrahmeneempfehlungen der NPK vom 29. August 2018 verankert.

Für den Zuständigkeitsbereich der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) gilt überdies das agrarsoziale Sonderrecht, wonach die SVLFG alle Zweige der landwirtschaftlichen Sozialversicherung durchführt (vgl. § 2 des Gesetzes zur Errichtung der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau).

## **6.2 Grundverständnis**

Die Arbeitswelt des 21. Jahrhunderts ist durch tiefgreifende Wandlungsprozesse gekennzeichnet: Der technische Fortschritt und der zunehmende globale Wettbewerb führen zu einer Beschleunigung der meisten Herstellungs- und Kommunikationsprozesse. Erworbenes Wissen veraltet immer schneller, lebenslanges Lernen wird zur Norm. Die heutigen Informations- und Kommunikationstechnologien gestatten es, räumlich getrennte Produktions- und Dienstleistungsprozesse zu verknüpfen und ermöglichen eine Erreichbarkeit rund um die Uhr und an jedem Ort, wodurch u. a. auch die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben immer mehr verwischen. Ergebnisorientierte Management- und Entlohnungsmethoden vergrößern tendenziell die Verantwortung der Beschäftigten für die Ausführung und Ergebnisse ihrer Arbeit. Diskontinuierliche und flexible Beschäftigungsformen, die zunehmenden räumlichen Mobilitätsanforderungen und häufige betriebliche Umstrukturierungen führen auch zu wachsender Instabilität sozialer Positionen und Beziehungen.

Unter dem Einfluss dieser Veränderungen verschiebt sich das Spektrum der mit der Arbeit verbundenen Anforderungen. Körperliche Anforderungen sind infolge des technischen Fortschritts und des damit verbundenen Strukturwandels, aber auch aufgrund von Maßnahmen

des Arbeitsschutzes und der betrieblichen Gesundheitsförderung teilweise rückläufig. Die einerseits zu begrüßende Entlastung von körperlicher Anstrengung trägt andererseits auch zu verbreitetem Bewegungsmangel (körperliche Inaktivität und lange Sitzzeiten) als Risikofaktor für unterschiedliche chronische Krankheiten bei. Psychische Anforderungen wie z. B. Termin- und Zeitdruck, Störungen und Unterbrechungen sowie die gleichzeitige Erledigung bzw. Überwachung unterschiedlicher Arbeitsvorgänge nahmen bis Mitte des letzten Jahrzehnts deutlich zu und sind seitdem auf hohem Niveau stabil.

Der Arbeitsschutz hat maßgeblich zur Verbesserung der Gesundheitsbedingungen der Erwerbstätigen beigetragen. Aufbauend auf diesen Erfolgen sind zum Erhalt und zur Stärkung der Gesundheit Erwerbstätiger weitere Anstrengungen erforderlich. Bei den heute dominierenden Gesundheitsproblemen der Erwerbstätigen – gemessen an den Indikatoren Behandlungskosten, Arbeitsunfähigkeit, Frühberentung und Sterblichkeit – handelt es sich vor allem um Erkrankungen des Muskel-Skelett-, des Kreislauf- und des Verdauungssystems sowie in zunehmendem Maße um psychische und Verhaltensstörungen. An der Entstehung sowie Chronifizierung dieser Erkrankungen sind Arbeits- und Beschäftigungsbedingungen, private Lebensumstände sowie persönliche Lebensgewohnheiten in unterschiedlichem Maße beteiligt.

Da das Risiko einer chronischen Erkrankung und daraus möglicherweise folgender eingeschränkter Erwerbsfähigkeit ab dem mittleren Erwachsenenalter stark steigt, gewinnen Anstrengungen zum Erhalt und Stärkung von Gesundheit, Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit an Bedeutung – dies zusätzlich vor dem Hintergrund des demografischen Wandels. Die Unternehmen müssen sich in den kommenden Jahren auf stark alternde Belegschaften einstellen. Daher müssen über die gesamte Spanne des Erwerbslebens die Möglichkeiten zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit in Zukunft noch stärker genutzt werden.

Erwerbsarbeit besitzt große gesundheitsfördernde Potenziale. Sie sichert ein Einkommen, hat Einfluss auf den sozialen Status einer Person, gibt dem Tag eine Struktur und führt zur Stärkung des Selbstwertgefühls bei erfolgreicher Bewältigung von Aufgaben. Darüber hinaus sind mit der Erwerbsarbeit in der Regel kollegiale Kontakte und soziale Zugehörigkeit verbunden. Die mit (unfreiwilliger) Arbeitslosigkeit häufig einhergehenden Gesundheitsrisiken unterstreichen die positiven gesundheitlichen Potenziale von Erwerbsarbeit ebenso wie die Verbesserung des Gesundheitszustandes vormals Arbeitsloser nach der Wiedererlangung einer Beschäftigung. Andererseits können Fehlbelastungen im Beruf aber auch zu körperlichen und/oder psychischen Gesundheitsschäden führen.

Nach der Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1986 zielt „Gesundheitsförderung [...] auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“. Gesundheitsförderung ist nach dieser Grundsatzcharta ein Programm gezielter sozialer Weiterentwicklung von Gesellschaften und Organisationen. Ein wesentlicher Ansatzpunkt hierfür ist die gesundheitsfördernde Gestaltung von Lebenswelten, im Falle der Lebenswelt Betrieb durch betriebliche Gesundheitsförderung.

Ziel betrieblicher Gesundheitsförderung ist die Verbesserung der gesundheitlichen Situation und die Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und Kompetenzen der berufstätigen Versicherten. Indem betriebliche Gesundheitsförderung Beschäftigte und Betriebe bei Erhalt und Stärkung der Beschäftigtengesundheit unterstützt, leistet sie auch einen Beitrag zur Bewältigung der mit dem technologischen, organisatorischen und dem demografischen Wandel in der Arbeitswelt verbundenen Herausforderungen. Das bedeutet, dass die betriebliche Gesundheitsförderung dann besonders effektiv ist, wenn sie in die Unternehmensziele der Betriebe integriert ist bzw.



die Unternehmenskultur auch die Förderung der Beschäftigtengesundheit beinhaltet.

Mit betrieblicher Gesundheitsförderung lassen sich die positiven Gesundheitspotenziale der Arbeit stärken, Erkrankungsrisiken von Beschäftigten senken, ihre gesundheitlichen Kompetenzen verbessern sowie ihre Arbeitsfähigkeit langfristig sichern. Die vorliegenden Evaluationsstudien zeigen, dass durch betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahmen krankheitsbedingte Fehlzeiten und Behandlungskosten reduziert werden können.<sup>141</sup> Höheres gesundheitliches Wohlbefinden kommt über die Steigerung von Arbeitszufriedenheit, Motivation und Einsatzbereitschaft letztlich auch dem Unternehmenserfolg zugute. Die Krankenkassen bieten deshalb interessierten Betrieben<sup>142</sup> entsprechend ihrem gesetzlichen Auftrag nach § 20b SGB V Unterstützung bei der Planung und Umsetzung betrieblicher Gesundheitsförderung an.

Nach der Luxemburger Deklaration des Europäischen Netzwerks für betriebliche Gesundheitsförderung umfasst „[b]etriebliche Gesundheitsförderung [...] alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Dies kann durch eine Verknüpfung folgender Ansätze erreicht werden:

- Verbesserung der Arbeitsorganisation und der Arbeitsbedingungen

- Förderung einer aktiven Mitarbeiterbeteiligung
- Stärkung persönlicher Kompetenzen.<sup>143</sup>

Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung sollten dementsprechend in Form eines multimodalen, ganzheitlichen Vorgehens möglichst unter Nutzung evidenzbasierter Konzepte im Rahmen eines strukturierten Prozesses (s. Kapitel 6.3) umgesetzt werden. Die Beschäftigten und ihre gesetzlichen Vertretungen sowie alle verantwortlichen internen und nach Bedarf externen Akteure einschließlich der im Betrieb tätigen Betriebsärztinnen und -ärzte und der Fachkräfte für Arbeitssicherheit – sofern vorhanden – sind dabei einzubeziehen. Mit Einzelmaßnahmen wie z. B. Gesundheitstagen können Krankenkassen den Betrieb und die Belegschaft für betriebliche Gesundheitsförderung sensibilisieren und den Einstieg in einen strukturierten Gesundheitsförderungsprozess gemäß diesem Leitfaden anbahnen.

Betriebliche Gesundheitsförderung richtet sich an den Betrieb als Organisation und an die einzelnen Beschäftigten gleichermaßen; dabei ist der Diversität der Beschäftigten Rechnung zu tragen.<sup>144</sup>

Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung müssen bedarfsbezogen allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unabhängig von ihrem arbeitsrechtlichen Status offen stehen. Die Unterstützung der Krankenkasse bei der betrieblichen Gesundheitsförderung versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe der betrieblichen Akteure.

Leistungen der betrieblichen Gesundheitsförderung können unmittelbar im einzelnen Betrieb sowie mittelbar auf überbetrieblichen Verbreitungs-

141 Pieper, C. & S. Schröder unter Mitarbeit von J. Haupt und I. Kramer (2015). Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention – Zusammenstellung der wissenschaftlichen Evidenz 2006-2012. In iga.Report 28. Essen. S. 64. (Download: <http://www.iga-info.de> ▶ Veröffentlichungen ▶ iga.Reporte). Wirksam sind insbesondere bedarfsgerechte, multifaktorielle, d. h. unterschiedliche Maßnahmearten und Risikobereiche berücksichtigende Programme, die nachhaltig verankert und professionell gesteuert werden.

142 Als Betriebe in diesem Sinne gelten auch Dienststellen der Verwaltung, Bildungseinrichtungen wie Kitas, Schulen, Universitäten (jeweils für die dort Beschäftigten) sowie betriebsanaloge und betriebsähnliche Organisationsformen, in denen z. B. Personen im Rahmen von Maßnahmen zur Förderung der Arbeitsmarktintegration tätig sind.

143 Europäisches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung (1997/2007). Luxemburger Deklaration zur Gesundheitsförderung in der Europäischen Union (<http://www.netzwerk-unternehmen-fuer-gesundheit.de> ▶ Luxemburger Deklaration).

144 Relevante Merkmale der Diversität sind u. a. Alter, Geschlecht (vgl. hierzu Pieck, N. (2017). iga.Report 35. Gesundheitliche Chancengleichheit im Betrieb: Schwerpunkt Gender. Dresden. Initiative Gesundheit und Arbeit (iga)). Behinderung, Migrationshintergrund etc.



wegen z. B. durch Beratung und Qualifizierung insbesondere von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie Betriebsverantwortlichen erbracht werden. Der mittelbare Zugangs- und Verbreitungsweg eignet sich besonders für Kleinbetriebe (s. hierzu auch „Betriebliche Gesundheitsförderung in Klein- und Kleinstbetrieben“ – Kapitel 6.6 – sowie Handlungsfeld Überbetriebliche Vernetzung und Beratung – Kapitel 6.7.3).

Interessierte Betriebe können sich an jede Krankenkasse ihrer Wahl wenden, bei der ein Teil der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter versichert ist. Eine Kontaktaufnahme ist über die Firmenkundenberaterinnen und -berater, die Arbeitgeberportale der Krankenkassen sowie über die regionalen BGF-Koordinierungsstellen nach § 20b Abs. 3 SGB V jederzeit möglich.<sup>145</sup> In der Regel stellen Krankenkassen eigene Dienstleistungen/Beratungen in der betrieblichen Gesundheitsförderung zur Verfügung oder arbeiten mit von ihnen beauftragten externen Dienstleistern zusammen.

### 6.3 Der betriebliche Gesundheitsförderungsprozess

Nach § 20b SGB V ist betriebliche Gesundheitsförderung – als Beitrag zum Aufbau und zur Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturen im Betrieb – ein Prozess mit den Elementen Erhebung der gesundheitlichen Situation einschließlich ihrer Risiken und Potenziale, der hieraus abgeleiteten Entwicklung von Vorschlägen zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation und der gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten sowie der Unterstützung von deren Umsetzung, jeweils unter Beteiligung der Versicherten und der Verantwortlichen für den Betrieb. Bei nachhaltiger

Etablierung der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) schließt sich an die Umsetzung einer (erneuten) Analysephase an, in der die Ergebnisse der bereits durchgeführten Maßnahmen ermittelt und bewertet werden.

Das im Folgenden dargestellte systematische Vorgehen (Abb. 7) beschreibt grundlegende Anforderungen an die von den Krankenkassen unterstützte BGF; die Ausgestaltung von Strukturen, Prozessen und Leistungen kann entsprechend der Betriebsgröße und sonstiger betrieblicher Rahmenbedingungen variieren. Die Beratung und Qualifizierung der Betriebsverantwortlichen zum Aufbau und zur eigenständigen Weiterführung der Aktivitäten entsprechend dem nachstehend beschriebenen Gesundheitsförderungsprozess ist eine wesentliche Voraussetzung für die Verstetigung und Sicherung der Nachhaltigkeit.

Zu Beginn des Prozesses sollte betriebsintern die grundsätzliche Bereitschaft der Betriebsparteien (Firmenleitung und Betriebs-/Personalrat bzw. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Klein- und Kleinstbetrieben), in einen BGF-Prozess einzutreten, geklärt und für die Mitwirkung der Belegschaft an einer systematischen betrieblichen Gesundheitsförderung geworben werden. Diese Phase wird auch als Vorbereitungsphase bezeichnet.<sup>146</sup> Danach sollten Strukturen aufgebaut bzw. vorhandene genutzt werden, durch die der Gesundheitsförderungsprozess gesteuert wird. Der Gesundheitsförderungsprozess gliedert sich in die Schritte „Analyse“, „Maßnahmenplanung“, „Umsetzung“ und „Evaluation“.<sup>147</sup> Die Sensibilisierung aller Beteiligten für die Gesundheitsförderung, die kontinuierliche Einbindung der Beschäftigten

<sup>145</sup> BGF-Koordinierungsstellen im Internet unter: <https://www.bgf-koordinierungsstelle.de>. Eine Linkliste zu den BGF-Ansprechpartnerinnen und -partnern der Krankenkassen findet sich auch auf der Homepage des GKV-Spitzenverbandes unter [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de) ▶ Krankenversicherung ▶ Prävention/Selbsthilfe/Beratung ▶ Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung ▶ Betriebliche Gesundheitsförderung.

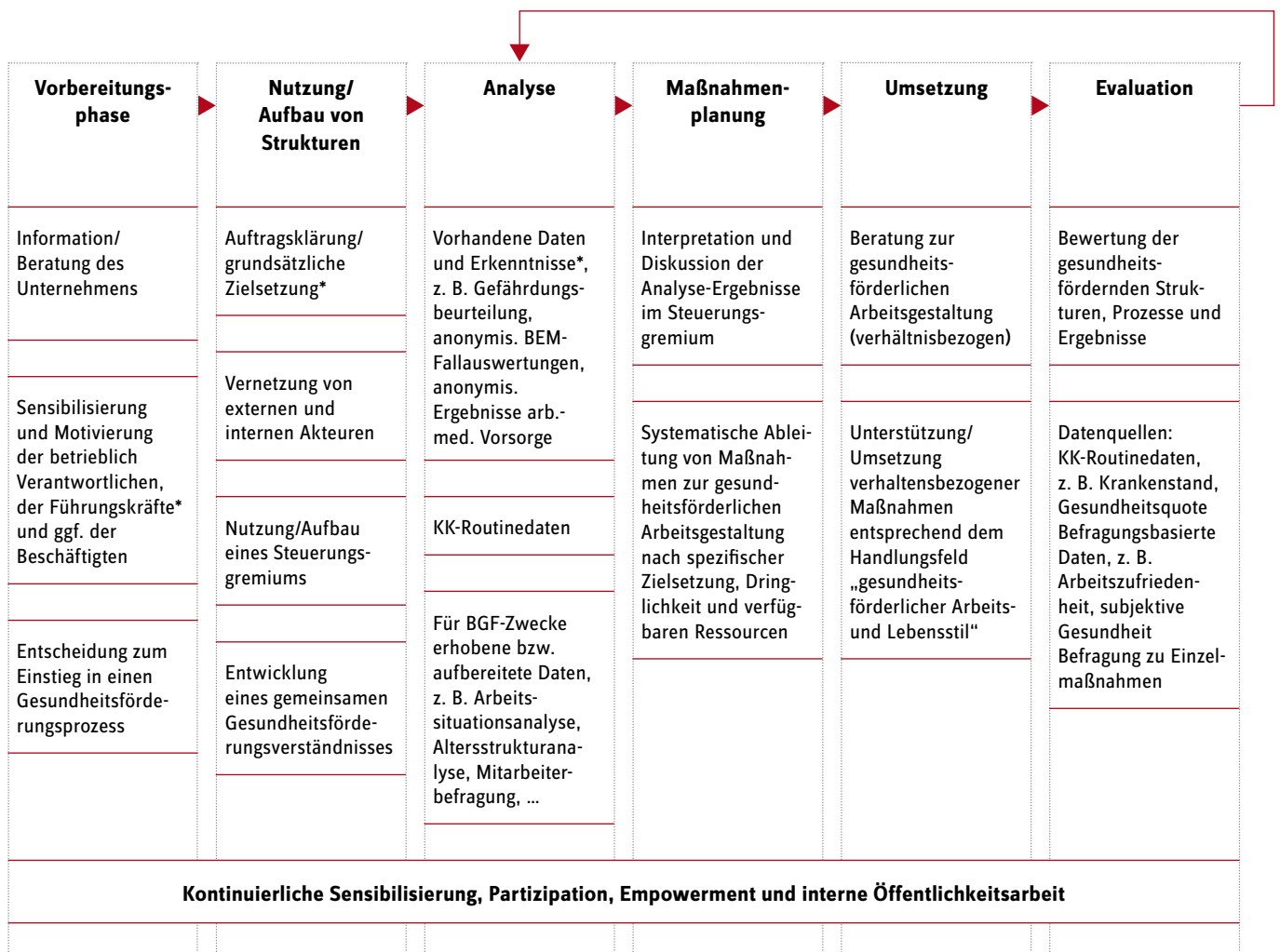
<sup>146</sup> Pieck, N. unter Mitarbeit von A. Wartmann, K. Bolm, E. Linnemann, G. Schnelle, K. Schahn & B. Gutheil (2012). Betriebliches Gesundheitsmanagement fällt nicht vom Himmel. Handlungsanleitung zum Einstieg ins Betriebliche Gesundheitsmanagement. 2. überarb. Aufl. Düsseldorf (Hanns-Böckler-Stiftung). S. 18.

<sup>147</sup> Rosenbrock, R. & S. Hartung (2011). Public Health Action Cycle/Gesundheitspolitischer Aktionszyklus. in: BZgA (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Gamburg (Verlag für Gesundheitsförderung). Internet: [www.Leitbegriffe.bzga.de](http://www.Leitbegriffe.bzga.de).

sowie die interne Öffentlichkeitsarbeit stellen kontinuierliche Aufgaben während des gesamten Prozesses dar. Eine aktive Mitarbeitereinbindung in der betrieblichen Gesundheitsförderung in

allen Prozessschritten ist dabei im Interesse von Akzeptanz, Bedarfsgerechtigkeit und Nachhaltigkeit der Maßnahmen unverzichtbar.

Abb. 7: Der betriebliche Gesundheitsförderungsprozess



\* Die Erhebung dieser Daten stellt keine GKV-Leistung dar.

Quelle: Modifiziert nach Mahltig, G. & S. Voermans (2011). Vernetzung und Qualität – Vernetzung als Erfolgsfaktor im Gesundheitswesen. In: Klusen, N., A. Meusch & E. Thiel (Hrsg.). Qualitätsmanagement im Gesundheitswesen. Baden-Baden (Nomos). S. 29-56.

**1. Vorbereitungsphase:** Durch Information und Beratung einschließlich der Bereitstellung von Medien unterstützen die Krankenkassen, auch über die regionalen BGF-Koordinierungsstellen gemäß § 20b Abs. 3 SGB V, das Interesse von Betrieben für betriebliche Gesundheitsförderung. In der persönlichen Beratung interessierter Betriebe können die betrieblich Verantwortlichen und die Beschäftigten selbst für die gesundheitsförderliche Gestaltung struktureller Rahmenbedingungen an den Arbeitsplätzen bzw. im Arbeitskontext sowie ergänzend für die persönliche Gesundheit sensibilisiert werden, um auf Basis eines gemeinsamen Verständnisses von BGF eine nachhaltige betriebliche Gesundheitsstrategie vorzubereiten. Am Ende der Vorbereitungsphase steht die Grundsatzentscheidung der betrieblich Verantwortlichen, in einen Gesundheitsförderungsprozess einzutreten.

**2. Nutzung/Aufbau von Strukturen:** Zu Beginn des Gesundheitsförderungsprozesses ist es wichtig, alle betrieblichen Akteure, die mit der Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter befasst sind, zusammenzuführen. Hierfür wird empfohlen, ein betriebsinternes Gremium – Steuerungsgremium, Arbeitskreis Gesundheit o. ä. – zu nutzen bzw. zu etablieren, das den Gesamtprozess steuert und koordiniert. Bestehende Strukturen zum Thema Gesundheit im Betrieb, wie z. B. der Arbeitsschutzausschuss nach § 11 des Gesetzes über Betriebsärzte, Sicherheitsingenieure und andere Fachkräfte für Arbeitssicherheit sollten als Steuerungsstruktur auch für die Gesundheitsförderung genutzt werden.

Im Steuerungsgremium für die betriebliche Gesundheitsförderung sollten Vertreterinnen und Vertreter aller an der Gesundheitsförderung beteiligten Gruppen kontinuierlich mitwirken:

- Betriebsleitung
- Führungskräfte
- Personalabteilung, ggf. die für die Personalentwicklung zuständige Stelle
- Betriebs- bzw. Personalrat/Vertretung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Betrieben

ben ohne institutionalisierte Beschäftigtenvertretung

- Betriebsärztin und Betriebsarzt
- Fachkraft für Arbeitssicherheit
- ggf. Beauftragte für das betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM)
- ggf. Schwerbehindertenvertretung
- ggf. Gleichstellungsbeauftragte
- ggf. Vertreterinnen/Vertreter weiterer betrieblicher Gesundheits- und Sozialeinrichtungen, z. B. Sucht- und Konfliktbeauftragte

Während der GKV-Förderung ist auch die Mitwirkung der fördernden Krankenkasse(n) im Steuerungsgremium sinnvoll. Es kann sinnvoll sein, Vertreterinnen und Vertreter weiterer betrieblicher Bereiche (z. B. des Controllings) bzw. von externen Partnerinnen und Partnern (z. B. des zuständigen Unfallversicherungsträgers) in das Steuerungsgremium einzubeziehen.

Das Steuerungsgremium sollte eine Person für die innerbetriebliche Koordination bestimmen. Die unterschiedlichen Akteure bringen ihre jeweiligen professionell geprägten Sichtweisen und spezifischen Interessen in den Gesundheitsförderungsprozess ein. Das Steuerungsgremium verständigt sich auf die in den Blick zu nehmenden gesundheitlichen Belastungen, Ressourcen und Gestaltungsbereiche. Der Kreis der Mitwirkenden kann dadurch bedarfsbezogen im Lauf des BGF-Prozesses verändert werden. Der Strukturaufbau ist dann erfolgreich, wenn im Steuerungsgremium ein gemeinsames, von allen getragenes Grundverständnis von betrieblicher Gesundheitsförderung – auch verknüpft mit den weiteren Bereichen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (vgl. Kap. 6.5) – entwickelt wird, eine Verständigung über die Zielsetzung erfolgt, und ein grundsätzliches Einvernehmen über das weitere Vorgehen erzielt wird. In Kleinbetrieben wird die Funktion des Steuerungsgremiums durch regelmäßige Gespräche mit der Inhaberin oder mit dem Inhaber und ggf. weiteren betrieblichen Verantwortlichen erfüllt. Ferner kann hier die Steuerung der innerbetrieblichen Gesundheitsförderung auch

auf überbetrieblicher Ebene (Branche, Innung) unterstützt werden (s. Kapitel 6.6).

**3. Analyse:** Ziel dieser Phase ist die Ermittlung des Handlungsbedarfs durch Erhebung der gesundheitlichen Situation im Betrieb einschließlich Risiken und Potenzialen. Für den Betrieb als Ganzes sowie die einzelnen Betriebsteile und Beschäftigtengruppen sollen die gesundheitliche Situation sowie die relevanten Belastungen und Ressourcen systematisch ermittelt werden. Hierfür bietet es sich an, zunächst die vorhandenen Erkenntnisse über die gesundheitlichen Bedingungen zusammenzutragen und gemeinsam im Steuerungsgremium auszuwerten. Datenquellen hierfür sind insbesondere Analysen des Arbeitsunfähigkeitsgeschehens im Betrieb, Ergebnisse der Gefährdungsbeurteilung nach § 5 Arbeitsschutzgesetz, anonymisierte Fallauswertungen des betrieblichen Eingliederungsmanagements nach § 167 Abs. 2 SGB IX sowie anonymisierte Ergebnisse der arbeitsmedizinischen Vorsorge und betriebsärztlicher Tätigkeit. Weitere geeignete Analyseinstrumente zur Erfassung der gesundheitlichen Risiken und Potenziale sind u. a. Arbeitsplatzbegehungen, standardisierte Befragungen von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu Arbeit und Gesundheit einschließlich Gesundheitsverhalten, Altersstrukturanalysen (Projektionen der zukünftigen Altersverteilung und des damit einhergehenden gesundheitlichen Problempanoramas im Unternehmen) sowie als beteiligungsorientierte Verfahren z. B. Arbeitssituationsanalysen und Gesundheitszirkel.

**4. Maßnahmenplanung:** Das Steuerungsgremium interpretiert und bewertet die gesammelten Informationen. Aus den Ergebnissen werden gemeinsam spezifische Ziele abgeleitet und in Form eines Maßnahmenplans für die einzelnen Arbeitsbereiche und Personengruppen operationalisiert. Dieser Maßnahmenplan sollte die Gestaltungspotenziale aller beteiligten Ebenen einbeziehen, dabei verhaltens- mit verhältnisbezogenen Maßnahmen kombinieren und neben der Reduzierung von Risiken auch die Stärkung von

organisationalen und individuellen Schutzfaktoren für die körperliche wie auch die psychische Gesundheit vorsehen. Er bringt die Maßnahmen nach Dringlichkeit und verfügbaren Ressourcen in eine Reihenfolge und legt Verantwortlichkeiten und Fristen fest. Das Steuerungsgremium wirkt im Betrieb auf die Realisierung des Maßnahmenplans hin.

**5. Umsetzung:** Die vom Steuerungsgremium befürworteten Maßnahmen aus den unten definierten Handlungsfeldern (s. Kapitel 6.7 Handlungsfelder) werden entsprechend dem Maßnahmenplan schrittweise umgesetzt. Darüber hinaus steht es den Betrieben frei, weitere Veränderungen, die über diese Handlungsfelder hinausgehen, umzusetzen (keine Leistung der GKV).

**6. Evaluation:** Die Ergebnisse der betrieblichen Gesundheitsförderung sollen ermittelt und für die Bestimmung des Handlungsbedarfs im folgenden Zyklus genutzt werden. Empfehlenswert ist die kombinierte Verwendung von prozess- und ergebnisbezogenen Indikatoren sowie von objektiven Daten und subjektiven Einschätzungen als Evaluationskriterien. Beteiligungsorientierte Methoden wie z. B. Gesundheitszirkel/-werkstätten und Arbeitssituationsanalysen sind geeignete Instrumente sowohl zur Analyse, Maßnahmenplanung, Umsetzung als auch zur Evaluation.

Prozessschrittübergreifend bilden die kontinuierliche Sensibilisierung, Partizipation und das Empowerment der Beschäftigten sowie die regelmäßige interne Öffentlichkeitsarbeit wesentliche Erfolgsfaktoren im Hinblick auf Akzeptanz und Nachhaltigkeit.

In Abhängigkeit von betrieblichen Besonderheiten sind Abweichungen von diesem Vorgehensschema möglich; allerdings muss die logische Folge von Bedarfsanalyse, Interventionsplanung, Umsetzung und Erfolgskontrolle gewährleistet sein.

#### 6.4 Leistungsarten und Förderkriterien

Mögliche Leistungen der Krankenkassen in der betrieblichen Gesundheitsförderung sind:

- Analyseleistungen (z. B. Arbeitsunfähigkeits-, Arbeitssituations- und Altersstrukturanalysen, Befragungen von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Durchführung von Workshops) zur Bedarfsermittlung
- Beratung zur Gestaltung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen in Abstimmung mit den Vertreterinnen und Vertretern des betrieblichen und ggf. überbetrieblichen Arbeitsschutzes
- Beratung zur Ziel- und Konzeptentwicklung sowie zu allen Themen der Beschäftigtengesundheit einschließlich Unterstützungsmöglichkeiten zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben
- Unterstützung beim Aufbau eines Projektmanagements
- Moderation von Arbeitsgruppen, Gesundheitszirkeln und ähnlichen Gremien
- Qualifizierung/Fortbildung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in Prävention und Gesundheitsförderung
- Umsetzung verhaltenspräventiver Maßnahmen
- Unterstützung der internen Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit sowie
- Dokumentation, Evaluation und Qualitätssicherung

Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung der Krankenkassen setzen ein finanzielles und/oder personelles Eigenengagement des Betriebes voraus.

Von der Förderung ausgeschlossen sind:

- Aktivitäten, die zu den **Pflichtaufgaben eingebundener oder anderer Akteure und Partnerinnen und Partner** gehören
- **Isolierte**, d. h. nicht in ein Gesamtkonzept eingebundene **Maßnahmen** externer Anbieterinnen und Anbieter
- **individumsbezogene Abrechnung** von Maßnahmen

- **Forschungsprojekte** ohne Interventionsbezug
- **Screenings** ohne Interventionen aus den BGF-Handlungsfeldern
- Aktivitäten von **politischen Parteien** sowie **parteinahen Organisationen und Stiftungen**
- Aktivitäten, die einseitig **Werbezwecken** für bestimmte Einrichtungen, Organisationen oder Produkte dienen
- **Berufliche Ausbildung und Qualifizierungsmaßnahmen**, die nicht auf den Gesundheitsförderungsprozess bezogen sind
- Kosten für **Baumaßnahmen, Einrichtungsgegenstände, Mobiliar, technische Hilfsmittel** und **persönliche Schutzausrüstung**
- Nicht leitfadenskonforme Angebote des **Betriebssports**
- Angebote, die **weltanschaulich nicht neutral** sind

Die Unterstützung von Betrieben mit Leistungen der betrieblichen Gesundheitsförderung kann auf zwei unterschiedlichen Zugangs- und Verbreitungswegen erfolgen:

- unmittelbar durch Gesundheitsförderungsaktivitäten im Betrieb
- mittelbar durch Gesundheitsförderungsaktivitäten in betriebsübergreifenden Strukturen wie Netzwerken und Unternehmensorganisationen, durch überbetriebliche Informations- und Fortbildungsveranstaltungen, Medien (Print- und Onlineangebote) sowie betriebsübergreifende Beratungen (s. Kapitel 6.7.3 Überbetriebliche Vernetzung und Beratung)

Ausgehend von den Qualitätskriterien des Europäischen Netzwerkes für betriebliche Gesundheitsförderung<sup>148</sup> sollten Krankenkassen Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung nur dann fördern, wenn die folgenden unternehmensseitigen Bedingungen gegeben sind bzw. die Bereitschaft besteht, sie im Laufe des Prozesses zu schaffen:

<sup>148</sup> Europäisches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (1999): Qualitätskriterien für die betriebliche Gesundheitsförderung. Essen.

- Es existiert eine Unternehmensleitlinie zur betrieblichen Gesundheitsförderung oder ein Äquivalent (in Klein-/Kleinstbetrieben: Absichtserklärung).
- Die Beschäftigten bzw. deren gewählte Vertretungen (Betriebs- bzw. Personalrat) werden am gesamten Prozess des Aufbaus und der Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturen beteiligt.
- Gesundheitsförderungsmaßnahmen basieren auf einer (möglichst regelmäßig aktualisierten) Ist-Analyse.
- Maßnahmen werden durch ein internes Gremium gesteuert; in dieses sollte der Betrieb auch den Arbeitsschutzausschuss nach § 11 des Gesetzes über Betriebsärzte, Sicherheitsingenieure und andere Fachkräfte für Arbeitssicherheit (ASiG) einbeziehen.
- Alle Maßnahmen sind in eine regelmäßige Auswertung und Begleitung eingebunden.
- Die Ergebnisse von Maßnahmen werden dokumentiert und sind den an der BGF beteiligten Partnerinnen und Partnern zugänglich.

Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung ersetzen nicht die arbeitsschutzrechtlichen Pflichten des Arbeitgebers insbesondere nach dem Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) und dem Gesetz über Betriebsärzte, Sicherheitsingenieure und andere Fachkräfte für Arbeitssicherheit (ASiG). Krankenkassen können Betrieben Hinweise zum Einbezug der Arbeitsschutzakteure geben.

Das Engagement der GKV in der betrieblichen Gesundheitsförderung orientiert sich am Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe. Die Förderung von Maßnahmen durch Krankenkassen ist daher grundsätzlich zeitlich befristet. Betriebe sollen dazu befähigt werden, nachhaltig auch nach Beendigung einer GKV-Förderung die BGF in eigener Verantwortung weiterzuführen. Hierzu trägt die Möglichkeit einer bedarfsorientiert auch wiederholten Förderung von Analyse- und Beratungsleistungen bei. Auch die Einkommensteuerbefreiung für primärpräventive und gesundheitsförderliche Leistungen nach § 3 Nr. 34 Einkommensteuergesetz kann für die

nachhaltige Verankerung betrieblicher Gesundheitsförderung genutzt werden (s. hierzu auch Kapitel 7.3 Arbeitgebergeförderte Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen).

Die finanziellen Fördermöglichkeiten der Krankenkassen sind durch den Gesetzgeber vorgegeben. Schwerpunkte und Voraussetzungen kann die Krankenkasse in dem von diesem Leitfaden abgesteckten Rahmen selbst festlegen. Interessierte Betriebe sollen über die Leistungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung informiert werden und eine Beratung zur Implementierung betrieblicher Gesundheitsförderung erhalten; dies kann auch über die regionalen BGF-Koordinierungsstellen erfolgen. Die Förderung der Krankenkassen kann in persönlicher, sächlicher und/oder finanzieller Form erfolgen. Über die Einzelheiten wird auf Basis dieses Leitfadens vorab eine Vereinbarung zwischen der/den Krankenkasse(n) und dem Betrieb abgeschlossen. Eine nachträgliche Finanzierung bzw. Förderung von Maßnahmen ist nicht möglich (keine Abtretungserklärungen). Bei Kooperationsprojekten mit Beteiligung unterschiedlicher Krankenkassen kann der von der GKV zu finanzierende Anteil zwischen den beteiligten Krankenkassen z. B. nach Mitgliederanteil aufgeteilt werden. Krankenkassen können gegenüber nicht am BGF-Prozess beteiligten anderen Krankenkassen nachträglich keine finanziellen Forderungen geltend machen. Eine individuumsbezogene Abrechnung von verhaltenspräventiven Bausteinen im Rahmen der BGF mit anderen Krankenkassen ist ebenfalls ausgeschlossen.

### **6.5 Betriebliche Gesundheitsförderung als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements**

Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sowie Beschäftigte freiwilliger Leistungskomplex, der den gesetzlich verpflichtenden Arbeitsschutz (auf Basis des Arbeitsschutzgesetzes und des Gesetzes über Betriebsärzte, Sicherheitsingenieure und andere Fachkräfte für Arbeitssicherheit (ASiG), des

SGB VII und weiterer Gesetze<sup>149)</sup> und das für Arbeitgeber verpflichtende, für Beschäftigte freiwillige betriebliche Eingliederungsmanagement (§ 167 Abs. 2 SGB IX) ergänzt. Positive Auswirkungen auf die Beschäftigtengesundheit gehen auch von den freiwilligen betrieblichen Angeboten der Sucht- und Sozialberatung, des Betriebssports sowie von Maßnahmen zur Verbesserung der Vereinbarkeit von Familie/Privatleben und Beruf aus. Soweit Betriebe solche Angebote vorhalten, sollten sie im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements verknüpft werden. Die Rentenversicherung bietet gemäß § 14 Abs. 1 SGB VI Versicherten mit besonderen gesundheitlichen Risiken, bei denen aber noch kein Rehabilitationsbedarf nach § 15 SGB VI besteht, berufsbegleitend medizinische

Leistungen zur Prävention an. Diese werden überwiegend berufsbegleitend durchgeführt.

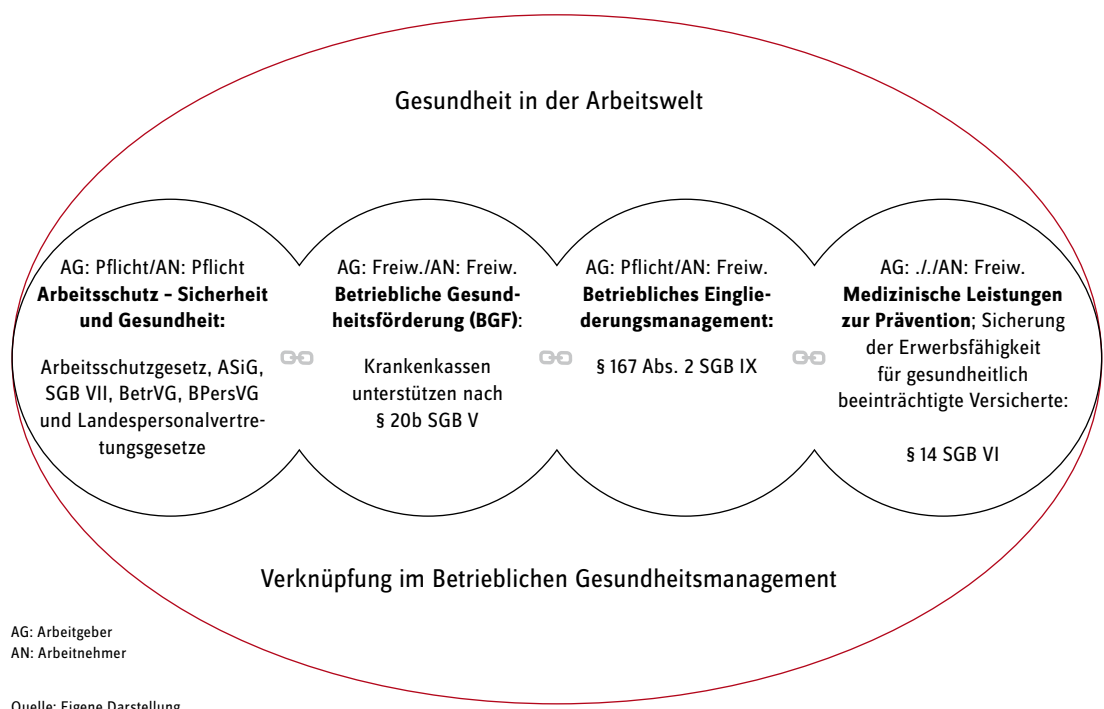
Wenn die betriebliche Gesundheitsförderung mit den weiteren für die Gesundheit in der Arbeitswelt bedeutsamen Bereichen – insbesondere dem gesetzlichen Arbeitsschutz und dem betrieblichen Eingliederungsmanagement, daneben auch bedarfsbezogen weiteren Bereichen wie z. B. Sozialberatung und Konfliktmanagement – verknüpft wird, kann sie in ein betriebliches Gesundheitsmanagement münden (s. Abb. 8).

Betriebliches Gesundheitsmanagement beinhaltet:

- die Verankerung von Gesundheit als betriebliches Ziel und Querschnittsaufgabe in allen Leitungsfunktionen mit Hilfe von Managementstrategien
- die Abstimmung und Koordinierung der für die Gesundheit der Beschäftigten zuständigen

149 Alle Regelungen zur Umsetzung des gesetzlichen Arbeitsschutzes der Beschäftigten im Betrieb unterliegen der Mitbestimmung des Betriebsrates/des Personalrates.

Abb. 8: Gesundheit in der Arbeitswelt (nur gesetzlich geregelte Bereiche)





inner- und außerbetrieblichen Dienste und Akteure sowie

- die systematische Gestaltung von gesundheitsförderlichen innerbetrieblichen Strukturen und Prozessen einschließlich der Befähigung zu gesundheitsbewusstem Verhalten<sup>150</sup>

Betriebliche Gesundheitsförderung besitzt zahlreiche Berührungspunkte und Schnittmengen mit dem gesetzlichen Arbeitsschutz<sup>151</sup> sowie dem betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM). Die einzelnen Bereiche können im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements vielfach sinnvoll miteinander verknüpft werden, wie folgende Beispiele zeigen:<sup>152</sup>

- Beteiligungsorientierte Analyseinstrumente (z. B. Arbeitssituationsanalyse und betriebliche Gesundheitszirkel) der betrieblichen Gesundheitsförderung können einen Beitrag zur Unterstützung des betrieblichen Arbeitsschutzes z. B. bei der Identifikation und Reduzierung physischer und psychischer Fehlbelastungen leisten.
- In Führungskräftebildungen können Themen der betrieblichen Gesundheitsförderung mit

solchen des Arbeitsschutzes und des BEM kombiniert vermittelt werden.<sup>153</sup>

- Bei der Planung betrieblicher Gesundheitsförderung kann auf vorhandene Datenquellen, wie z. B. anonymisierte Fallauswertungen des betrieblichen Eingliederungsmanagements nach § 167 Abs. 2 SGB IX oder die Gefährdungsbeurteilung nach § 5 ArbSchG, zurückgegriffen werden.

Die Verknüpfung ist eine originäre betriebliche Gestaltungsaufgabe. Bei der Initiierung und Koordinierung dieser Verknüpfungen kommt den innerbetrieblichen Arbeitsschutzakteuren – Betriebsärztin oder Betriebsarzt, Werksärztin oder Werksarzt, Fachkraft für Arbeitssicherheit und Sicherheitsbeauftragte – über die Unterstützung des Arbeitgebers bei seinen Aufgaben im Rahmen des gesetzlich vorgeschriebenen Arbeitsschutzes hinaus eine wichtige Funktion zu.

Kooperationen mit weiteren außerbetrieblichen Partnerinnen und Partnern können das betriebliche Gesundheitsmanagement unterstützen. So können komplementäre Informationsquellen (z. B. Daten des Betriebes, der Krankenkassen, der Unfallversicherungsträger) genutzt, Doppelarbeiten vermieden sowie das Gesundheitsmanagement ganzheitlich gestaltet werden. Träger der gesetzlichen Unfallversicherung (Berufsgenossenschaften und Unfallkassen) verfügen über hohe Kompetenzen zur Identifizierung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren sowie zur Entwicklung und Umsetzung von Arbeitsschutzmaßnahmen einschließlich Maßnahmen zur menschengerechten Gestaltung der Arbeit. Entsprechend sieht § 20b Abs. 2 SGB V bei der betrieblichen Gesundheitsförderung der Krankenkassen die Zusammenarbeit mit den zuständigen Unfallversicherungsträgern sowie mit

150 Faller, G. (Hrsg.) (2017). Lehrbuch Betriebliche Gesundheitsförderung. 3. vollst. überarb. und erw. Aufl. Bern (Hogrefe). S. 28. Bamberg; E., A. Ducki & A.-M. Metz (Hrsg.) (2011). Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement in der Arbeitswelt. Ein Handbuch. Göttingen u. a. (Hogrefe). S. 128 und 133; Oppolzer, A. (2010). Gesundheitsmanagement im Betrieb. Integration und Koordination menschengerechter Gestaltung der Arbeit. 2. erweiterte und aktualisierte Auflage. Hamburg (VSA). S. 23 und 31. Initiative Neue Qualität der Arbeit (2014). Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen. Eine Handlungshilfe für das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Berlin. S. 10 ([www.inqa.de](http://www.inqa.de)).

151 Aufgrund des erweiterten Präventionsauftrags des Arbeitsschutzes zu den „arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren einschließlich Maßnahmen der menschengerechten Gestaltung der Arbeit“ (§ 2 Abs. 1 ArbSchG) weist der Arbeitsschutz eine gemeinsame Schnittmenge mit der betrieblichen Gesundheitsförderung auf. Es bedarf daher konkreter Absprachen der Akteure vor Ort, um eine sinnvolle Koordination zu gewährleisten.

152 Faller, G. (Hrsg.) (2017). Lehrbuch betriebliche Gesundheitsförderung. 3. Aufl. Bern. S. 60, 62, 70 und passim.

153 Führungskräfte prägen durch ihr Verhalten und ihr Vorbild maßgeblich die betrieblichen Umgangsweisen mit arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren und das generelle Klima des sozialen Miteinanders im Betrieb. Außer zu Themen des Arbeitsschutzes können Führungskräftebildungen nach § 3 Abs. 2 ArbSchG daher auch zu Themen einer „gesundheitsgerechten Führung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern“ qualifizieren.

den Landesarbeitsschutzbehörden vor. Die Grundzüge der Zusammenarbeit von Krankenkassen und Unfallversicherungsträgern im Sinne eines koordinierten Vorgehens sind in den Bundesrahmenempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz niedergelegt.<sup>154</sup> Verzahnungsmöglichkeiten der Aktivitäten bestehen z. B. bei der

- Beratung zu einem systematischen Vorgehen zu allen Themen der Gesundheit im Betrieb,
- Zusammenarbeit in Steuerungsgremien,
- Durchführung von Analysen, Risikobewertungen und Befragungen von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern,
- Qualifizierung von Führungskräften und Multiplikatorinnen und Multiplikatoren,
- Gestaltung von Medien/innerbetrieblicher Öffentlichkeitsarbeit/überbetrieblicher Informationskampagnen,
- Betreuung von Betrieben im Rahmen von Netzwerken.

Krankenkassen und Unfallversicherungsträger sollen sich wechselseitig über ihre Vorhaben in einem Betrieb informieren. Eine eventuelle Einbindung des jeweils anderen Partners ist im Benehmen mit dem Betrieb zu klären. Bedarfsbezogen sollen Absprachen getroffen werden, wie sich die Beteiligten entsprechend ihrer gesetzlichen

Zuständigkeiten, Kompetenzen und Ressourcen in gemeinsame Aktivitäten einbringen.<sup>155</sup>

Weitere wichtige externe Kooperationspartner im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements sind (mit beispielhafter Nennung von möglichen Beiträgen):

- Staatlicher Arbeitsschutz
  - Information und Beratung der Betriebe zu allen Themen des Arbeitsschutzes
  - Überwachung und Kontrolle der Umsetzung der Arbeitsschutzgesetze und -verordnungen
- Träger der gesetzlichen Rentenversicherung
  - Präventionsleistungen (Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben)
  - Ambulante und stationäre Leistungen zur medizinischen Rehabilitation
- Integrationsämter
  - Gestaltungsvorschläge und Zuschüsse zu behinderten- bzw. leidensgerechten Arbeitsplatzausstattungen
- Beratungsstellen in Trägerschaft von Kommunen oder Wohlfahrtsverbänden
  - Familien-, Erziehungs-, Sucht-, Schulden- und Sozialberatung
- Zivilgesellschaftliche Anbieter in der Kommune
  - Freizeit-/Breitensportangebote der Sportvereine

Zur Förderung einer bedarfsgerechten Inanspruchnahme und wechselseitigen Verzahnung der von externen Partnerinnen und Partnern

<sup>154</sup> Rahmenvereinbarung der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, des Spitzenverbandes der landwirtschaftlichen Sozialversicherung und des GKV-Spitzenverbandes unter Beteiligung der Verbände der Krankenkassen auf Bundesebene zur Zusammenarbeit bei der betrieblichen Gesundheitsförderung und der Verhütung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren vom Oktober 2009 (Internet: [www.praevention-arbeitswelt.de](http://www.praevention-arbeitswelt.de)); die Inhalte der Rahmenvereinbarung sind in die Bundesrahmenempfehlungen der NPK vom 29. August 2018 integriert worden.

<sup>155</sup> Vgl. hierzu Bundesrahmenempfehlungen der NPK. In die Planung betrieblicher Gesundheitsförderung sollen Krankenkassen gemäß § 20c Abs. 1 SGB V im Einvernehmen mit dem Betrieb die Ergebnisse aus Gefährdungsbeurteilungen nach § 5 Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) – sofern vorhanden – einbeziehen und darauf bezogene Leistungen der betrieblichen Gesundheitsförderung in Abstimmung mit dem zuständigen Unfallversicherungsträger erbringen. Die förderfähigen Leistungen sind auf die in diesem Leitfaden beschriebenen BGF-Handlungsfelder begrenzt. Insbesondere dürfen keine Maßnahmen des technischen Arbeitsschutzes (z. B. technische Hilfsmittel, persönliche Schutzausrüstung) übernommen bzw. finanziert werden (s. auch Kapitel 6.4).

vorgehaltenen Leistungen sollten die oben Genannten in der Beratung der betrieblich Verantwortlichen nicht nur auf die jeweils eigenen Instrumente und Angebote, sondern auch auf die Unterstützungsmöglichkeiten der anderen Partnerinnen und Partner hinweisen.

Es ist Aufgabe der betrieblichen Führung, den gesetzlichen Arbeitsschutz<sup>156</sup>, das betriebliche Eingliederungsmanagement und die betriebliche Gesundheitsförderung innerbetrieblich systematisch zu institutionalisieren und miteinander zu verzahnen. Krankenkassen beraten hinsichtlich einer Verzahnung und unterstützen Betriebe bei der Etablierung von innerbetrieblichen Steuerungsstrukturen als wesentliches Qualitätsmerkmal betrieblicher Gesundheitsförderung.<sup>157</sup>

## 6.6 Betriebliche Gesundheitsförderung in Klein- und Kleinstbetrieben

Circa 40 % der Beschäftigten in Deutschland arbeiten in Klein- und Kleinstbetrieben mit weniger als 50 bzw. weniger als zehn Beschäftigten.<sup>158</sup> Klein- und Kleinstbetriebe weisen gegenüber großen und auch größeren mittelständischen Unternehmen eine Reihe betriebsstruktureller bzw. arbeitsprozessbezogener Besonderheiten auf,

die für die Planung und Umsetzung betrieblicher Gesundheitsförderung bedeutsam sind:

- geringere Arbeitsteiligkeit der Produktions- und Dienstleistungsprozesse
- kürzere Kommunikations- und weniger formalisierte Entscheidungswege
- häufig fehlende Belegschaftsvertretungen und Strukturen des Arbeitsschutzes
- meist flachere Hierarchien und geringere soziale Distanz zwischen Führungskräften und Mitarbeiterschaft (insbesondere in eigentümergeführten Unternehmen)
- damit verbunden geringere Distanz von Berufs- und Privatsphäre
- größere Flexibilitätsanforderungen sowie
- insbesondere bei Familienbetrieben Mitarbeit ehemaliger Betriebsleiterinnen und Betriebsleiter bzw. erfahrener Fachkräfte bis ins hohe Alter

Diese Merkmale von Klein- und Kleinstunternehmen haben für die betriebliche Gesundheitsförderung teils fördernde, teils hemmende Auswirkungen. Fehlende Mitbestimmungs- und Arbeitsschutzstrukturen als mögliches Hemmnis für die Gestaltung betrieblicher Gesundheitsförderung können sehr gut durch die kürzeren Entscheidungswege in ihrer Wirkung kompensiert werden. Die Besonderheiten von Kleinbetrieben führen in der Regel dazu, dass die betriebliche Gesundheitsförderung informeller angelegt ist als in größeren Betrieben und neben dem Tagesgeschäft von nicht speziell hierfür ausgebildeten Verantwortlichen initiiert und gesteuert werden muss. Der Inhaberin oder dem Inhaber des Klein(st)betriebs kommt noch stärker als in größeren Unternehmen eine Schlüsselrolle für die Initiierung und Ausrichtung von betrieblicher Gesundheitsförderung zu. Bei der Ansprache und Motivierung sollten daher die besonderen Bedürfnisse der Inhaberin oder des Inhabers Berücksichtigung finden.

Bei Zugrundelegung dieser Rahmenbedingungen sollte der Kreis von Unternehmen, in denen krankenkassenseitig Maßnahmen der betrieblichen

156 Für die Einschätzung ihrer internen Arbeitsschutzorganisation steht Betrieben als Selbstbewertungsinstrument der „ORGaCheck“ der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie zur Verfügung: <http://www.gda-orgacheck.de/daten/gda/index.htm>.

157 Nach den GKV/MDS-Präventionsberichten sind Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung bei Vorhandensein einer innerbetrieblichen Steuerungsstruktur inhaltlich komplexer und qualitativ anspruchsvoller als ohne eine solche Struktur: GKV-Spitzenverband und Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e. V. (2016). Tabellenband zum Präventionsbericht 2016. Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung: Präventionsberichterstattung und betriebliche Gesundheitsförderung. Essen. S. 58 f. (Download: [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de) ▶ Krankenversicherung ▶ Prävention, Selbsthilfe, Beratung ▶ Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung ▶ Präventionsbericht).

158 Daten zur wirtschaftlichen Bedeutung von Klein- und Kleinstunternehmen in Deutschland liefert das Statistische Bundesamt [www.destatis.de](http://www.destatis.de) (Zahlen & Fakten ▶ Gesamtwirtschaft & Umwelt ▶ Unternehmen, Handwerk ▶ Kleine und mittlere Unternehmen, Mittelstand).

Gesundheitsförderung finanziell oder strukturell unterstützt werden, auf diejenigen fokussiert werden, die gesundheitliche Fragen auf der Entscheidungsebene ernst nehmen bzw. bereits begonnen haben, gesundheitliche Kriterien in die betrieblichen Abläufe zu integrieren. Eine diesbezügliche Eigeninitiative des Klein- und Kleinstbetriebs sollte erkennbar sein. Isolierte einmalige und primär von externen Akteuren getragene Aktivitäten der betrieblichen Gesundheitsförderung haben sich hinsichtlich einer dauerhaften Wirksamkeit demgegenüber – unabhängig von der Betriebsgröße – nicht bewährt.

Die unmittelbare Betreuung von Klein- und Kleinstbetrieben im Rahmen der BGF erfolgt grundsätzlich wie diejenige größerer Betriebe entsprechend dem betrieblichen Gesundheitsförderungsprozess mit den Schritten „Analyse“, „Maßnahmenplanung“, „Umsetzung“ und „Evaluation“. Das für die Analyse der gesundheitlichen Situation im Betrieb nutzbare Methodenrepertoire konzentriert sich bei Klein- und Kleinstbetrieben stärker auf Verfahren mit direktem Kontakt. Arbeitsunfähigkeitsanalysen von Krankenkassen und schriftliche Beschäftigtenbefragungen kommen aus Datenschutzgründen nur eingeschränkt infrage; zur Sensibilisierung können hier auch entsprechende branchenspezifische Erhebungen herangezogen werden. Daher ist in Kleinbetrieben eine Konzentration auf beteiligungsorientierte Verfahren wie z. B. Gesundheitszirkel und Gruppendiskussionen in allen Phasen des Gesundheitsförderungsprozesses sinnvoll.

Die mittelbare Betreuung auf überbetrieblicher Ebene (z. B. über Branchenverbände, Innungen, Handwerkskammern, Industrie- und Handelskammern, Kreishandwerkerschaften) ist eine gerade für Klein- und Kleinstbetriebe sinnvolle Betreuungsform, um möglichst vielen dieser Betriebe und deren Beschäftigten die Teilnahme an betrieblicher Gesundheitsförderung zu ermöglichen (vgl. hierzu Handlungsfeld Überbetriebliche Vernetzung und Beratung, Kapitel 6.7.3). Bei mittelbarer Betreuung durch überbetriebliche Vernetzung

können z. B. regelmäßige Sitzungen des Steuerungsgremiums durch die Teilnahme an moderierten Projekttagen ersetzt werden. An diesen treffen sich die in betrieblicher Gesundheitsförderung aktiven Unternehmer und/oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus mehreren Kleinbetrieben der Region, um sich gegenseitig geplante oder laufende Projekte vorzustellen, Erfahrungen auszutauschen und – ggf. unter Hinzuziehung externer Expertinnen und Experten – gemeinsam die nächsten Schritte zu diskutieren. Vielfach bestehen in den Regionen auch Unternehmensnetzwerke, die den Erfahrungsaustausch organisieren sowie Lernmöglichkeiten und wechselseitige Unterstützung bei der Planung und Umsetzung von Projekten bieten. Krankenkassen unterstützen diese Netzwerke bedarfsbezogen und bieten im Einzelfall speziell für Kleinbetriebe erarbeitete Konzepte und Selbstlernmaterialien an. Diese Form der Betreuung ist auch aus Effizienzgründen sinnvoll.

Die regionalen BGF-Koordinierungsstellen nach § 20b Abs. 3 SGB V stellen einen weiteren Zugangsweg für die mittelbare Betreuung von Klein- und Kleinstbetrieben durch die Krankenkassen dar und können das Interesse an und die Verbreitung von BGF unterstützen ([www.bgf-koordinierungsstelle.de](http://www.bgf-koordinierungsstelle.de)).

### 6.7 Handlungsfelder

Die Handlungsfelder umfassen die vor dem Hintergrund des skizzierten arbeitsweltbezogenen Belastungsspektrums möglichen Maßnahmen, die auf Grundlage detaillierter Analysen geplant und im Entscheidungsgremium (z. B. Arbeitskreis Gesundheit) beschlossen werden. Im Prozessverlauf von Analyse, Maßnahmenplanung, Umsetzung und Evaluation sind die Handlungsfelder in die Umsetzungsphase einzuordnen (vgl. Kap. 6.3).

Abb. 9: Handlungsfelder (rot) und Präventionsprinzipien (schwarz) in der betrieblichen Gesundheitsförderung



Quelle: Eigene Darstellung

Im Rahmen dieses oben beschriebenen betrieblichen Gesundheitsförderungsprozesses unterstützen Krankenkassen Maßnahmen in den folgenden Handlungsfeldern (Abb. 9):

- Beratung zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung
- Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil
- Überbetriebliche Vernetzung und Beratung entsprechend den jeweils definierten Kriterien.

Die GKV setzt im Interesse hoher Wirksamkeit auf eine Kombination verhältnis- und verhaltenspräventiver Maßnahmen. Mit diesen Maßnahmen

unterstützen die Krankenkassen Betriebe und Beschäftigte gleichermaßen bei der Minderung gesundheitlicher Risiken und der Stärkung gesundheitlicher Ressourcen einschließlich der Stärkung gesundheitlicher Eigenverantwortung der Beschäftigten. Betriebliche Gesundheitsförderung soll auch die Bewältigung der Folgen des demografischen Wandels unterstützen und zu einer besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie/ Privatleben beitragen. Alle Maßnahmen sollen die Diversität der Beschäftigten berücksichtigen und bedarfsbezogen alters-, geschlechts- sowie kultur-/ migrationssensibel ausgestaltet werden.

### Anbieterqualifikation

Die Durchführung von Maßnahmen der BGF durch die oder im Auftrag der Krankenkassen erfolgt durch Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss mit Kenntnissen und Fähigkeiten in Public Health, betrieblicher Gesundheitsförderung und insbesondere zu den Bereichen Organisationsentwicklung, Organisationsberatung sowie Prozess- und Projektmanagement. Dies gilt insbesondere für die Handlungsfelder „Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung“ (Kapitel 6.7.1) sowie „Überbetriebliche Vernetzung und Beratung“ (Kapitel 6.7.3). Wünschenswert sind darüber hinaus Kenntnisse der arbeitsweltbezogenen Aufgaben und Leistungen der Sozialversicherungsträger.

Maßnahmen im jeweiligen Handlungsfeld erfordern eine auf das Präventionsprinzip bezogene themenspezifische Qualifikation. Für individuumsbezogene verhaltenspräventive Maßnahmen im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung

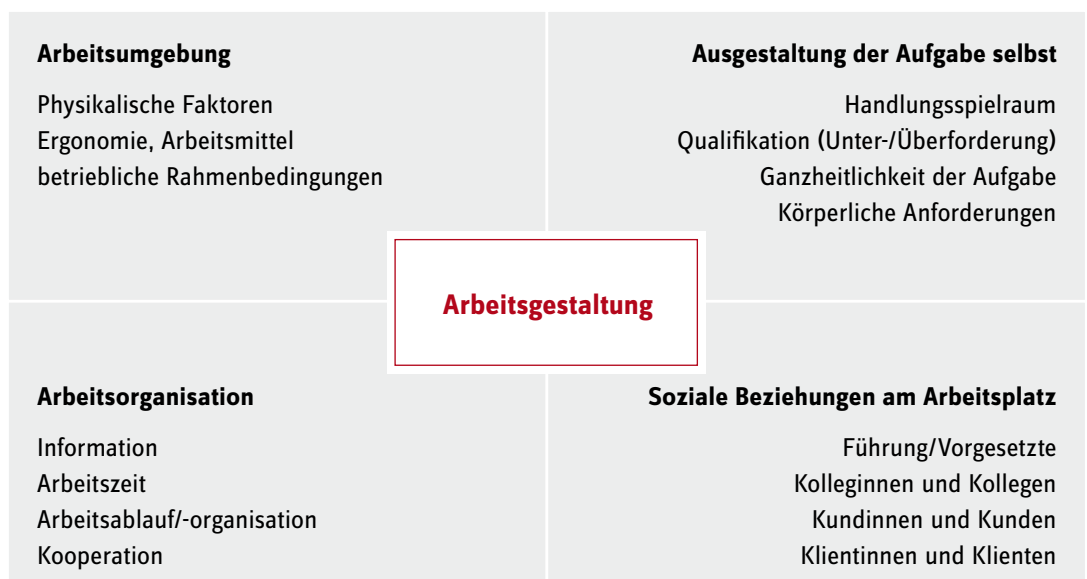
im Handlungsfeld „Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil“ (Kapitel 6.7.2) gelten die Anforderungen an die Anbieterqualifikation in den Kapiteln 5.4.1–5.4.4 entsprechend.

### 6.7.1 Handlungsfeld Beratung zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung

Die Gestaltung der Arbeit beeinflusst das Ausmaß körperlicher und geistiger Anforderungen, die jede Tätigkeit und jeden Arbeitsplatz kennzeichnen. Zur Arbeitsgestaltung gehören außer der Ausgestaltung der Aufgabe selbst auch die Arbeitsorganisation, die Arbeitsumgebung und die sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz (Abb. 10).<sup>159</sup> Krankenkassen beraten Betriebe zu Möglichkeiten der Berücksichtigung gesundheitlicher Belange bei der Arbeitsgestaltung. Dabei fokussieren sie insbesondere auf die im Folgenden beschriebenen Schlüsselfaktoren der Arbeitsgestaltung zur

<sup>159</sup> Schlick, C., R. Bruder & H. Luczak (2010). Arbeitswissenschaft. Heidelberg.

Abb. 10: Beratung zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung (Themen)



Senkung von Gesundheitsrisiken und Stärkung von Gesundheitsressourcen. Neben eigenen Leistungen im Rahmen dieses Leitfadens weisen sie auf Angebote und Hilfen weiterer Zuständiger und Verantwortlicher hin.

### **Präventionsprinzip: Gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeitstätigkeit und -bedingungen**

#### **► Bedarf**

Eine ungünstige Arbeitsgestaltung kann zu Fehlbeanspruchungen – verbunden mit betrieblichen und gesellschaftlichen Folgekosten – führen. Die gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeitstätigkeit und -bedingungen bildet daher einen wichtigen Ansatzpunkt für Maßnahmen von Prävention und Gesundheitsförderung.

Nach der repräsentativen Beschäftigtenbefragung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin und des Bundesinstituts für berufliche Bildung 2012 werden von Beschäftigten vor allem psychische Faktoren im betrieblichen Umfeld als subjektiv belastend empfunden. 52 % der Beschäftigten geben an, „häufig“ unter starkem Termin- und Leistungsdruck zu arbeiten und 34 % der Befragten fühlen sich dadurch stark belastet. Auch Multitasking gehört zu den Faktoren, die von den Beschäftigten als stark oder sehr stark belastend wahrgenommen werden. Außerdem stellen Arbeitsunterbrechungen mit 44 % „häufig“ für Betroffene eine hohe Anforderung dar, die von 26 % der Befragten als belastend beschrieben wird.<sup>160</sup> Neben psychischen Anforderungen aus Arbeitsinhalt und -gestaltung ist auch die Arbeitszeitorganisation ein wichtiger gesundheitlicher Einflussfaktor: So können z. B. überlange Arbeitszeiten und Schichtarbeit zu einem Mangel an Erholungsmöglichkeit und einer Akkumulation von Ermüdung führen, die sich in der verbleibenden Ruhezeit nicht mehr ausgleichen lässt. Personen

mit überlangen Arbeitszeiten weisen ein um 37 % erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf.<sup>161</sup>

Die heutige Arbeitswelt ist zudem durch ständige Veränderungsprozesse gekennzeichnet. Dabei spielen nicht nur große Restrukturierungsmaßnahmen eine Rolle, sondern auch viele kleine Veränderungen, die den Arbeitsalltag prägen. Im Stressreport 2012 gaben 42 % der Erwerbstätigen an, von Reorganisationen in den letzten zwei Jahren betroffen gewesen zu sein. Veränderungsprozesse gehen häufig mit steigenden Anforderungen an die Beschäftigten einher und führen zu unterschiedlichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Je mehr Veränderungen stattfinden, desto mehr Beschäftigte fühlen sich „weniger gut oder schlecht“.<sup>162</sup>

Seit den 1990er-Jahren wird – bis ca. 2006 – ein Anstieg der psychischen Belastungen in der Arbeitswelt vermerkt; seither ist eine Stabilisierung auf hohem Niveau eingetreten.<sup>163</sup> Wichtige Themen einer gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung sind neben den arbeitsbezogenen Anforderungen im engeren Sinne auch die Qualität der sozialen Beziehungen zu Kolleginnen und Kollegen und Vorgesetzten am Arbeitsplatz sowie die Frage der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben.<sup>164</sup>

<sup>160</sup> Lohmann-Haislah, A. (2012). Stressreport Deutschland. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Dortmund, Berlin u. Dresden. S. 35-37.

<sup>161</sup> Kang, M. Y., H. Park, J. Seo, D. Kim, Y.H. Lim, S. Lim, S.H. Cho & Y.C. Hong (2012). Long Working Hours and Cardiovascular Disease: a Metaanalysis of Epidemiologic Studies. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 54 (5). S. 532-537. Wirtz, A. (2010). Gesundheitliche und soziale Auswirkungen langer Arbeitszeiten. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Dortmund.

<sup>162</sup> Initiative Gesundheit und Arbeit (2012). iga.Fakten 4. Restrukturierung: Gesunde und motivierte Mitarbeiter im betrieblichen Wandel. Berlin und Essen ([www.iga-info.de](http://www.iga-info.de) › Veröffentlichungen).

<sup>163</sup> Lohmann-Haislah, A. (2012). Stressreport Deutschland. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Dortmund, Berlin, Dresden. S. 35-37.

<sup>164</sup> Kroll, L., S. Müters & N. Dragano (2011). Arbeitsbelastungen und Gesundheit. Robert Koch-Institut Berlin (Hrsg.) GBE kompakt 2 S. 5. Lohmann-Haislah, A. (2012). Stressreport Deutschland. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Dortmund, Berlin, Dresden. S. 51.



Das integrierte Belastungs- und Beanspruchungskonzept stellt mit den Begriffen „Belastung“, „Beanspruchung“, „Handlungsregulation“ und „Beanspruchungsfolgen“ einen einheitlichen disziplinübergreifenden begrifflichen Bezugsrahmen für die Erforschung der Auswirkungen von Arbeitsbelastungen auf die menschliche Gesundheit bereit: Unter psychischen Belastungen ist „die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse [zu verstehen], die von außen auf einen Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken“. Davon unterschieden ist der Begriff der psychischen Beanspruchung definiert als „die unmittelbare Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden oder augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien“<sup>165</sup>. Die psychische Beanspruchung ist das Resultat der bewussten und unbewussten Verarbeitung der Belastung.

Psychische Belastungen in der Arbeitswelt führen nicht zwangsläufig zu psychischen oder körperlichen Erkrankungen; Belastungen sind untrennbar mit jeder Art Arbeit verbunden und nicht per se krankmachend. Sie besitzen vielmehr auch positive Auswirkungen wie Aktivierung und Lernförderung. Problematisch werden sie, wenn sie im Organismus zu Fehlbeanspruchungen führen. Stress stellt – neben psychischer Ermüdung und ermüdungsähnlichen Zuständen wie Monotonie – eine solche Fehlbeanspruchung in Reaktion auf unterschiedliche äußere Einwirkungen (Stressoren) dar. Die Stressreaktion bildet das Bindeglied zwischen äußeren Belastungen und körperlichen und psychischen Erkrankungen. Sie wird definiert als „unangenehm empfundener Zustand, der von der Person als bedrohlich, kritisch, wichtig und unausweichlich erlebt wird“<sup>166</sup>. Anders als im alltäglichen Sprachgebrauch sind z. B. Zeitdruck und Hektik nicht per se bereits Stress bzw. stres-

send. Vielmehr soll mit dem Begriff Stress „die Erfahrung eines drohenden oder realen Verlusts der Handlungskontrolle der arbeitenden Person in einer sie herausfordernden Situation“<sup>167</sup> zum Ausdruck gebracht werden. Das Ausmaß der von den Stressoren ausgehenden Fehlbeanspruchung wird durch die subjektive Bewertung (neutral, herausfordernd, bedrohend) sowie die Verfügbarkeit von Ressourcen – z. B. Handlungsspielraum, soziale Unterstützung, Anerkennung, Erholung – moderiert.

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin hat in einer systematischen Literaturanalyse die für die psychische Gesundheit der Beschäftigten zentralen Schlüsselfaktoren der Arbeitsgestaltung ermittelt.<sup>168</sup> Insbesondere die Faktoren „Tätigkeitsspielraum“, „quantitative Anforderungen/Arbeitsintensität“, „Anteil von Emotionsarbeit“, „Führungsverhalten von Vorgesetzten“ sowie „Länge und Verteilung der Arbeitszeit“ weisen konsistente Zusammenhänge mit der psychischen Gesundheit von Beschäftigten auf und sollten daher – wenn sie im konkreten Fall gesundheitlich nachteilige Ausprägungen aufweisen – bei Beratungen zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung berücksichtigt werden.

167 Siegrist, J. & N. Dragano (2008). Psychosoziale Belastungen und Erkrankungsrisiken im Erwerbsleben. Befunde aus internationalen Studien zum Anforderungs-Kontroll-Modell und zum Modell beruflicher Gratifikationskrisen Bundesgesundheitsblatt. Jg. 51. S. 305–312, hier: S. 305. Die Stressoren versetzen den Organismus über eine Ausschüttung von Hormonen und die Aktivierung des autonomen Nervensystems in Alarmbereitschaft. Erfolgt kein Abbau über Muskelarbeit, wirkt die Stressreaktion als körperlicher und psychischer Spannungszustand fort. Chronischer Stress kann langfristig zu körperlichen und psychischen Krankheiten führen.

168 Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2017). Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – Wissenschaftliche Standortbestimmung. Dortmund. Insbesondere S. 85–87. Das Spektrum der berücksichtigten Indikatoren für die psychische Gesundheit der Beschäftigten reicht von subjektivem psychischen Wohlbefinden bzw. Befindensbeeinträchtigungen und Motivation bis zu psychischen Störungen wie Depression und Angst.

165 DIN EN ISO 10075-1. Ergonomic principles related to mental work load.

166 Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (20105). Psychische Belastung und Beanspruchung im Berufsleben. Dortmund. S. 13.

### ► **Wirksamkeit**

Als wirksam haben sich ganzheitliche Prozesse erwiesen, die analysebasiert auf eine Optimierung der Arbeitsbedingungen und des individuellen Verhaltens (siehe auch Handlungsfeld Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil, Kapitel 6.7.2.) abzielen. Solche Programme beinhalten, neben ergonomischen und arbeitsorganisatorischen Veränderungen, Maßnahmen zur Personalentwicklung, eine verbesserte Ausstattung mit technischen Hilfsmitteln und verhaltensbezogene Maßnahmen. Die aktive Beteiligung von Beschäftigten im Rahmen von Optimierungs- und Entscheidungsprozessen verbessert die Akzeptanz und die Wirksamkeit der Intervention.<sup>169</sup>

### ► **Zielgruppe**

- alle Beschäftigten im Unternehmen, fokussierte Berücksichtigung von Beschäftigtengruppen mit besonderen Belastungen

### ► **Ziel der Maßnahme**

- Gestaltung gesundheitsgerechter Arbeit und Arbeitsbedingungen
- Balance zwischen Anforderung und Ressourcen, Einsatz der Beschäftigten entsprechend ihren individuellen Stärken und Ressourcen
- beschäftigtenorientierte Gestaltung von Veränderungsprozessen (Erhalt der Leistungsfähigkeit und -bereitschaft der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter)

### **Einflussreiche Arbeitsstressmodelle**

Insbesondere die folgenden wissenschaftlichen Modelle haben zur Aufklärung der Zusammenhänge zwischen arbeitsbedingten psychosozialen Stressoren und körperlichen und psychischen Erkrankungen bedeutende Beiträge geleistet:<sup>170</sup>

- Das **Anforderungs-Kontrollmodell** nach R. Karasek und T. Theorell: Stressauslösend ist danach vor allem die Kombination von hohen psychischen Anforderungen mit niedrigem Handlungsspielraum bei der Arbeit. Umgekehrt können ausreichende Handlungs- und Entscheidungsspielräume – in späteren Veröffentlichungen der Autoren wird auch auf die Wirkung sozialer Unterstützung eingegangen – vor negativen gesundheitlichen Folgen hoher psychischer Belastungen schützen.
- Die **Handlungs-Regulationstheorie** nach W. Hacker: Sie thematisiert die Auswirkungen der unmittelbaren Arbeitsbedingungen, insbesondere der Arbeitsaufgaben und ihrer Ausführbarkeit. Gesundheitsförderlich sind danach Arbeitsbedingungen, die anspruchsvolle Aufgaben mit Autonomie in der Arbeitstätigkeit kombinieren. Die Theorie betont die stressauslösende Wirkung von Komplikationen des Handlungsvollzugs (Störungen, Unterbrechungen bei der Arbeit) in Kombination mit hohen Anforderungen.
- Das **Modell beruflicher Gratifikationskrisen** nach J. Siegrist: In diesem Modell wird „Arbeitsstress“ als Folge eines Ungleichgewichts von hoher

169 Der wissenschaftliche Erkenntnisstand zur Wirksamkeit betrieblicher Gesundheitsförderung ist aufbereitet in: Pieper, C. & S. Schröer unter Mitarbeit von J. Haupt und I. Kramer (2015). Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention – Zusammenstellung der wissenschaftlichen Evidenz 2006-2012. iga. Report 28. Essen. insbes. S. 32 und 61; sowie für die Jahre 2000-2006: Sockoll, I., I. Kramer & W. Bödeker (2008). Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention. Iga.Report 13. Essen. insbes. S. 63-66 (Download: <http://www.iga-info.de> ► Veröffentlichungen ► iga.Reporte).

170 Vgl. zum Folgenden zusammenfassend mit weiteren Nachweisen: Schröer, A. & R. Sochert (2012). Gesundheitszirkel seit 25 Jahren erfolgreich. Die BKK Nr. 11. S. 464-471, hier: S. 466 f.

- ▶ beruflicher Verausgabung (Anforderungen, Belastungen) mit niedrigen Belohnungen (Gratifikationen in Gestalt von Geld, Sicherheit, beruflichem Aufstieg und Anerkennung) verstanden.

Die genannten Modelle benennen Belastungskonstellationen mit erhöhten Risiken für körperliche und psychische Erkrankungen sowie die moderierende Wirkung von eigenständigen arbeitsbezogenem Regulationschancen, sozialer Unterstützung und Belohnungen.

Die in den Modellen verwendeten Konstrukte von „Arbeitsstress“ wurden in zahlreichen prospektiven Studien auf ihre Vorhersagekraft für das Auftreten körperlicher und psychischer Erkrankungen in der Folgezeit getestet. Die zusammenfassenden Übersichtsarbeiten über die Ergebnisse dieser Studien zeigen, dass das Risiko der unter Stress bei der Arbeit leidenden Beschäftigten für die Entwicklung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder psychischen Störung, beispielsweise einer Depression oder Angststörung, in einem zehnjährigen Beobachtungszeitraum nach der überwiegenden Mehrzahl dieser Studien beim eineinhalb bis zweifachen des Wertes von Nichtbetroffenen liegt. Die Zusammenhänge waren für Männer – insbesondere im mittleren Erwachsenenalter – gegenüber Frauen stärker ausgeprägt.<sup>171</sup>

#### ▶ Inhalt

- betriebspezifische Beratung zu gesundheitsrelevanten Fragestellungen der Arbeitsgestaltung Analyse des unternehmensspezifischen Arbeitsunfähigkeitsgeschehens und der Arbeitssituation unter ganzheitlichen Aspekten
- analysebasierte Maßnahmenplanung und -umsetzung (zur Optimierung der Arbeitsbedingungen) sowie Koordination von Bewertungs- und Entscheidungsprozessen
- Evaluation der Maßnahmen

#### ▶ Methodik

- Initiierung und nachhaltige Implementierung von Strukturen und Prozessen der Gesundheitsförderung
- Entwicklung und Umsetzung ganzheitlicher unternehmensspezifischer BGF-Konzepte (siehe vorherige Ausführungen zu „Inhalt“)
- Einbindung der Beschäftigten durch vertiefende Analysen z. B. Beschäftigtenbefragungen, Moderation von Arbeitssituationsanalysen und Gesundheitszirkeln, Durchführung von Interviews usw.
- Verzahnung mit Maßnahmen zu einem gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lebensstil (s. Handlungsfeld Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil, Kapitel 6.7.2)
- bei Bedarf Schulung von Peer-Mentoren (Fürsprecher für Beschäftigte z. B. in multikulturellen Arbeitsteams, für sozial benachteiligte Beschäftigtengruppen), Stressbewältigung und Ressourcenstärkung

#### ▶ Anbieterqualifikation

Für die Durchführung dieser Maßnahmen gelten die in Kapitel 6.7 beschriebenen Anforderungen an die Qualifikation von Anbieterinnen und Anbietern.

171 Bödeker, W. & I. Barthelmes (2011). Arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren und Berufe mit hoher Krankheitslast in Deutschland. Synopse des wissenschaftlichen Kenntnisstandes und ergänzende Datenanalysen. iga.Report 22. Essen und Berlin. S. 39-41, 53.

## Präventionsprinzip: Gesundheitsgerechte Führung

### ► Bedarf

Führungskräfte werden in der betrieblichen Gesundheitsförderung zunehmend als diejenigen Akteure identifiziert, die erheblichen Einfluss auf Gesundheit und Gesundheitsverhalten der Beschäftigten haben – im positiven wie im negativen Sinne. Dabei ist die Tätigkeit von Führungskräften selbst in der Regel mit hohen Anforderungen verbunden. Nach dem „Stressreport 2012“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin sind die von Führungskräften am häufigsten genannten Anforderungen „Störungen und Unterbrechungen bei der Arbeit“, „starker Termin- und Leistungsdruck“ und die „gleichzeitige Betreuung verschiedenartiger Aufgaben“ stärker als bei nachgeordneten Beschäftigten verbreitet. Diese Anforderungen werden umso häufiger genannt, je größer die Führungsspanne ist. Auch berichten Führungskräfte häufiger als nachgeordnete Beschäftigte über eine Verwischung der Grenzen zwischen Arbeits- und Privatsphäre insbesondere durch Wochenendarbeit und lange Arbeitszeiten.<sup>172</sup>

Führungskräfte besitzen aber auch erheblichen Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit, die Motivation und die Gesundheit der unterstellten Beschäftigten. Führungskräfte können als Vorbilder, als Gestaltende der Arbeitsbedingungen – hinsichtlich Arbeitsorganisation, Zeit- und Leistungsdruck, Entscheidungs- und Handlungsspielräume, Konflikt- und Problembewältigung, soziale Unterstützung – sowie durch wertschätzendes Verhalten Einfluss auf die Gesundheit der Beschäftigten nehmen. Positive Führung arbeitet nach salutogenen Prinzipien (Transparenz, Vermittlung von Sinn u. a.), fördert Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, bietet soziale Unterstützung und Anerkennung, ist team-, mitarbeiter- und ressourcenorientiert. In

Bezug auf eine Belegschaft, die im Schnitt immer älter wird und eine größere Varianz (Altersspanne) aufweist, wird zunehmend eine auf Diversität achtende, vorurteilsfreie Führung notwendig, um ein spannungsfreies Arbeiten in altersgemischten Teams zu begleiten.<sup>173</sup>

Führungskräfte sind nicht immer in ihrer Führungskompetenz ausgebildet bzw. verfügen nicht immer über ausreichendes Wissen zu den Zusammenhängen zwischen eigenem Verhalten und der Motivation und Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Oftmals ist kränkendes oder unzureichendes Führungsverhalten Ausdruck von Überforderung, mangelndem Wissen über Zusammenhänge von Arbeit und Gesundheit oder fehlenden unterstützenden Rahmenbedingungen im Unternehmen.<sup>174</sup>

Bei ganzheitlichen BGF-Prozessen kommt Führungskräften somit aufgrund ihres Einflusses auf die Arbeitsbedingungen sowie die gesundheitlich relevanten Verhaltensweisen ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine Schlüsselposition zu. Sie bedürfen zugleich einer besonderen Unterstützung, da sie aufgrund ihrer „Sandwich-Position“<sup>175</sup> selbst besonders beansprucht sind. Ihre aktive Mitwirkung ist daher entscheidend für die erfolgreiche Umsetzung der Gesundheitsförderung in den Betrieben.

### ► Wirksamkeit

Eine schwedische Längsschnittstudie verdeutlicht die positiven gesundheitlichen Auswirkungen eines Führungsverhaltens, das gekennzeichnet ist durch Wertschätzung, Klarheit von Aufgaben und

172 Lohmann-Haislah, A. (2012). Stressreport Deutschland. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Dortmund, Berlin, Dresden. S. 42, 59 und 125.

173 Vgl. Friedrichs, M. et al. (2011). iga-Barometer 3. Welle 2010: Einschätzungen der Erwerbsbevölkerung zum Stellenwert der Arbeit, zum Gesundheitsverhalten, zum subjektiven Gesundheitszustand und zu der Zusammenarbeit in altersgemischten Teams. iga.Report 21. Berlin und Essen. (Download: <http://www.iga-info.de> ► Veröffentlichungen ► iga.Reporte).

174 Vgl. auch Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (2014). Fachkonzept Führung und psychische Gesundheit. Berlin.

175 Deutsche Gesellschaft für Personalführung e. V. (2011). Psychische Beanspruchung von Mitarbeitern und Führungskräften, Düsseldorf.

Rollenerwartungen, Information und Feedback, Begleitung bei der Bewältigung von Veränderungsprozessen und Förderung einer aktiven Beteiligung der Beschäftigten: Je höher diese Führungsmerkmale aus Sicht der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ausgeprägt waren, umso geringer war das Risiko für akute Herz-Kreislauf-Erkrankungen.<sup>176</sup> Auch der oben zitierte „Stressreport 2012“ belegt, dass das Führungsverhalten stark mit Arbeitszufriedenheit und Arbeitsfähigkeit der unterstellten Beschäftigten assoziiert ist. Wichtige gesundheitsförderliche Führungsmerkmale sind u. a. offene Kommunikation, soziale Unterstützung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Gewährung von Mitbestimmungsmöglichkeiten und Handlungsspielräumen sowie Anerkennung und Wertschätzung.<sup>177</sup> Gesundheitsförderliches Führungsverhalten hat auch positive Auswirkungen auf die persönlichen gesundheitlichen Verhaltensweisen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.<sup>178</sup>

### ► Zielgruppe

- alle Führungskräfte eines Unternehmens
- Führungskräfte mit erhöhter Stressbelastung
- Führungskräfte, bei deren unterstellten Beschäftigten eine erhöhte Arbeitsunzufriedenheit und/oder ein erhöhter Krankenstand besteht
- mittelbar alle Beschäftigten

### ► Ziel der Maßnahme

Mit den Maßnahmen werden bedarfsbezogen gesundheitsförderliche Prozesse auf der Ebene des Betriebs, der Führungspraxis sowie des persönlichen Gesundheitsverhaltens der Führungskräfte angestrebt:

### Systemisch: Führungskultur im Unternehmen

- Gestaltung von Rahmenbedingungen (z. B. Mitarbeiteranzahl im Verantwortungsbereich, Zeitressourcen für Führungsaufgaben, Weiterbildung) zur Ermöglichung eines gesundheitsgerechten Führungsverhaltens
- Befähigung zur gesundheitsgerechten Gestaltung von Arbeit (z. B. Vermeidung von Störungen und Unterbrechungen, Bearbeitung von kontraproduktiven Schnittstellen, Abbau von starkem Termin- und Zeitdruck und die Verminderung von gleichzeitiger Betreuung verschiedenartiger Aufgaben, Gewährung ausreichender Handlungsspielräume, Anpassung von Qualifikation an die Anforderungen der Tätigkeit, Organisation sozialer Unterstützung durch Kolleginnen und Kollegen und Führungskräfte), wobei die Berücksichtigung von Merkmalen der Vielfalt/Diversität – insbesondere von Alter, Geschlecht und Migrationshintergrund – eingeschlossen sind
- Befähigung zu einer wertschätzenden Kommunikation mit Beschäftigten
- Beteiligung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und Kommunikation im Team: Schaffung von Strukturen (z. B. regelmäßige Teambesprechungen), Festlegung von Informationsabläufen, Schaffung von Beteiligungsmöglichkeiten, Pausenregelungen, Angebot von Begegnungsräumen
- Schaffung von Routinen für den Umgang mit aus langer Krankheit oder Abwesenheit zurückkehrenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und für die Unterstützung von suchtkranken, behinderten oder leistungsgeminderten/-gewandelten Beschäftigten

176 Nyberg, A., L. Alfredsson, T. Theorell, H. Westerlund, J. Vahtera & M. Kivimäki (2009). Managerial Leadership and Ischaemic Heart Disease Among Employees: The Swedish WOLF Study. *Occupational and Environmental Medicine*, 66 (1) S. 51-55.

177 Badura, B., A. Ducki, H. Schröder, J. Klose & K. Macco (2011). Fehlzeiten-Report 2011: Führung und Gesundheit. Zahlen, Daten, Analysen aus allen Branchen der Wirtschaft. Berlin. Gregersen, S., S. Kuhnert, A. Zimmer & A. Nienhaus (2011). Führungsverhalten und Gesundheit – Zum Stand der Forschung. *Das Gesundheitswesen*. Jg. 73. S. 3-12.

178 Franke, F. & J. Felfe (2011). Diagnose gesundheitsförderlicher Führung – Das Instrument „Health-oriented Leadership“. In: Badura, B., A. Ducki, H. Schröder, J. Klose & K. Macco (2011). Fehlzeiten-Report 2011: Führung und Gesundheit. Zahlen, Daten, Analysen aus allen Branchen der Wirtschaft. Berlin. S. 3-13.

**Führungsverhalten: Kompetenz „Gesundheit“ ausbauen**

- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der Mitarbeiter
- Förderung der Selbstreflexions- und Introspektionsfähigkeit bei Führungskräften
- Entwicklung eines an den Beschäftigten orientierten und gesundheitsgerechten Kommunikations- und Führungsstils
- Reduzierung psychischer Fehlbelastungen auf Seiten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Aufbau von Ressourcen zur Erhöhung von Zufriedenheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz

**Persönliches Gesundheitsverhalten und Vorbildfunktion**

- Stärkung gesundheitsfördernder Ressourcen bei den Führungskräften
- gesundheitsgerechtes Bewegungs-, Ernährungs-, Stressbewältigungsverhalten, Vermeidung bzw. Reduzierung des Konsums von Suchtmitteln
- ausgeglichene Lebensführung unter Berücksichtigung von Arbeit und Privatleben
- Entfaltung der Vorbildfunktion und Impulsgebung für Gesundheitsförderung bei den unterstellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

**► Inhalt**

- Informationen über Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten einerseits und psychischer Belastung, Ressourcen, Wohlbefinden und Gesundheit der Beschäftigten andererseits
- Reflexion führungsrelevanter Einstellungen und des eigenen Führungsverhaltens im Hinblick auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Wirkung der Ressource „Wertschätzende Unternehmenskultur“ vertiefen und Einflussmöglichkeiten durch das Führungsverhalten entwickeln

- Entwicklung von Strategien zur gesundheitsförderlichen und altersgerechten Arbeitsorganisation, einer an den Beschäftigten orientierten Kommunikation und Gesprächsführung auch zur Verbesserung des Umgangs mit belasteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern oder bei Konflikten am Arbeitsplatz
- Einübung und Transfer dieser Strategien in den betrieblichen Alltag
- Erprobung und Übung instrumenteller, kognitiver und palliativ-regenerativer Strategien zum Umgang mit eigenen Belastungen, insbesondere in schwierigen Führungssituationen
- Beratung der unternehmensinternen Verantwortlichen zur Stärkung der gesundheitsgerechten Führungskultur

**► Methodik**

- Systematische und strukturierte Programme, in der Regel in Gruppen
- Bezugnahme auf die jeweils konkreten betrieblichen Bedingungen
- Verknüpfung mit Aktivitäten in weiteren Handlungsfeldern und der Gestaltung der Arbeitsbedingungen
- „Führungswerkstatt“: moderierte Gruppendiskussionen zum Erfahrungsaustausch untereinander und zur Selbstreflexion der teilnehmenden Führungskräfte
- praktische Einübung von Gesprächs- und Stressmanagementstrategien
- Anleitungen für einen Transfer dieser Strategien in den Führungsalltag

**► Anbieterqualifikation**

Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss im Bereich psychosoziale Gesundheit in Betracht, insbesondere:

- Psychologin und Psychologe (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- Pädagogin und Pädagoge (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor, Staatsexamen)

- Sozialpädagogin und Sozialpädagoge, Sozialarbeiter/in (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- Sozialwissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- Gesundheitswissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- Ärztin und Arzt, Betriebsärztin und Betriebsarzt

mit Kenntnissen in Organisations- und Personalentwicklung und in Methoden der Verhaltensmodifikation sowie mit Erfahrungen in der Durchführung von Führungskräfte trainings.

#### **Präventionsprinzip: Gesundheitsförderliche Gestaltung betrieblicher Rahmenbedingungen**

Außer durch Maßnahmen der Arbeitsgestaltung und Führung wird die Gesundheit der Beschäftigten auch durch betriebliche Rahmenbedingungen, wie z. B. Bewegungs- und Erholungsmöglichkeiten im Betrieb, Verpflegungsangebote im Arbeitsalltag, Regelungen zum Suchtmittelkonsum, Angebot von Ruheräumen bzw. Rückzugsmöglichkeiten, beeinflusst. Krankenkassen können Betriebe bei der gesundheitsförderlichen Gestaltung der genannten Rahmenbedingungen sowie bedarfsbezogen zu weiteren Themen unterstützen.

#### **a) Bewegungsförderliche Umgebung**

##### **► Bedarf**

Über 25 % aller Arbeitsunfähigkeitstage treten infolge von Muskel- und Skeletterkrankungen auf, der Schwerpunkt liegt bei den Dorsopathien. Rücken- und Nackenschmerzen sind ein sehr häufig auftretendes Phänomen, das fast die gesamte Bevölkerung betrifft. Risiken für diese Beschwerden resultieren sowohl aus physischen Einflüssen (z. B. langes Sitzen, Heben und Tragen von Lasten) als auch aus psychosozialen Faktoren (z. B. mangelnde soziale Unterstützung, niedriger Handlungsspielraum).<sup>179</sup> Der in der modernen

Arbeitswelt verbreitete Bewegungsmangel infolge körperlicher Inaktivität und langer Sitzzeiten ist auch für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für Diabetes mellitus Typ 2 ein wichtiger Risikofaktor (vgl. Abschnitt „Bewegungsgewohnheiten“ im Rahmen der individuellen verhaltensbezogenen Prävention, Kapitel 5.4.1).

##### **► Wirksamkeit**

Ergonomische, bewegungsfreundliche Arbeitsplatzgestaltung sowie regelmäßige körperliche Aktivität bei der Arbeit und in der Freizeit tragen dazu bei, Krankheitsrisiken insbesondere für das Muskel-Skelett-System nachhaltig zu reduzieren. Als wirksam haben sich multifaktoriell angelegte Programme erwiesen, die auf die Gestaltung der Arbeitsumgebung und eine Kombination ergonomischer Optimierungen, arbeitsorganisatorischer Veränderungen und die Nutzung von technischen Hilfsmitteln abheben sowie das individuelle Verhalten beeinflussen. Die Beteiligung der Beschäftigten an allen programmrelevanten Entscheidungsprozessen verbessert die Akzeptanz und die Wirksamkeit der Intervention. Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung sind Regelmäßigkeit und Verstetigung sowie geringe Zugangsbarrieren z. B. durch aufsuchende Maßnahmandarbietung am oder nahe am Arbeitsplatz. Rein edukative Maßnahmen zur Information und Wissensvermittlung sind hingegen ineffektiv.<sup>180</sup>

##### **► Zielgruppe**

- betriebliche Entscheidungsträger
- mittelbar alle Beschäftigten

<sup>179</sup> Initiative Gesundheit und Arbeit (2010). iga.Fakten 2 – Starke Muskeln, gesunde Knochen – beweglich bleiben im Beruf. S. 8 (Download: <http://www.iga-info.de> ► Veröffentlichungen ► iga.Fakten).

<sup>180</sup> Pieper, C. & S. Schröer unter Mitarbeit von J. Haupt und I. Kramer (2015). Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention – Zusammenstellung der wissenschaftlichen Evidenz 2006–2012. In iga. Report 28. Essen. Insbesondere S. 61 f. Der wissenschaftliche Erkenntnisstand der Jahre 2000–2006 ist aufbereitet in: Sockoll I., I. Kramer & W. Bödeker (2008). Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention. Zusammenstellung der wissenschaftlichen Evidenz 2000–2006. Iga.Report 13. Essen, Dresden, Bonn, Siegburg. S. 53 und 55 (Download: <http://www.iga-info.de> ► Veröffentlichungen ► iga.Reporte).



### ► Ziel der Maßnahme

- bewegungsförderliche betriebliche Umgebung zur Förderung von Bewegung am Arbeitsplatz und Reduzierung bzw. Unterbrechung langer Sitzzeiten

### ► Inhalt

- Initiierung bewegungsförderlicher Gestaltung betrieblicher Räumlichkeiten, z. B. Bewegungsräume, gesicherte Fahrradstellplätze, Umkleiden
- Initiierung betrieblicher Gruppenaktivitäten (Betriebssportgruppen, Organisation gezielter Ausgleichsaktivitäten wie z. B. „Aktivpausen“, „Treppe statt Aufzug“, „Mit dem Rad zur Arbeit“)
- Aufbau von Kooperationen mit Anbieterinnen und Anbietern (gesundheits-)sportlicher Maßnahmen (einschließlich digitaler Gesundheitsförderungsangebote)

### ► Methodik

- Analyse der Bewegungssituation
- Beratung/Schulung betrieblicher Entscheidungsträgerinnen und -träger
- betriebliche Informations- und Motivationskampagnen

Die Schaffung gesundheitsgerechter betrieblicher Bedingungen sollte mit begleitenden präventiven Angeboten zur Verhaltensmodifikation und Unterstützung eines gesundheitsgerechten Lebensstils kombiniert werden (s. Handlungsfeld Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil, Kapitel 6.7.2).

### ► Anbieterqualifikation

Siehe Anforderungen an die Qualifikation von Anbieterinnen und Anbietern in Kapitel 6.7.

## b) Gesundheitsgerechte Verpflegung im Arbeitsalltag

### ► Bedarf

Die Ernährung hat eine zentrale Bedeutung sowohl für die Erhaltung der Gesundheit als auch für die Entstehung bestimmter Krankheiten. Nach den Ergebnissen der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (2008-2011) (vgl. Kapitel 5.6.2) ist fast ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung – 23,9 % der Frauen, 23,3 % der Männer – fettleibig (adipös = BMI  $\geq$  30), was mit einem stark erhöhten Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck etc. einhergeht. Insgesamt 67 % der Männer und 53 % der Frauen im Alter zwischen 18 und 80 Jahren sind übergewichtig, wobei mit dem Alter der Anteil der Übergewichtigen zunimmt.<sup>181</sup> Rund 36 % der Männer und 31 % der Frauen überschreiten den Richtwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die tägliche Energiezufuhr bei mittlerer körperlicher Aktivität.<sup>182</sup> Die gesundheitsfördernde Funktion der Verpflegung im Arbeitsalltag wird maßgeblich von der ernährungsphysiologischen Qualität des Speisenangebots bestimmt.

### ► Wirksamkeit

Eine bedarfsgerechte, ausgewogene Ernährung während des Arbeitstages trägt zum Wohlbefinden und zur Leistungsfähigkeit der Beschäftigten bei. Sie trägt dadurch auch zur Vermeidung/Verringerung ernährungsmitbedingter Krankheiten wie z. B. Adipositas, Diabetes mellitus, Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck etc. bei.<sup>183</sup>

181 Mensink, G. B. M., A. Schienkiewitz, M. Haftenberger & T. Lampert (2013). Übergewicht und Adipositas in Deutschland – Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt (56) H. 5/6. S. 786-794.

182 Initiative Gesundheit und Arbeit (2012). iga.Fakten 3. Gesund leben – auch am Arbeitsplatz. Möglichkeiten der betrieblichen Prävention von lebensstilbezogenen Erkrankungen. Berlin und Essen. S. 5 (Download: <http://www.iga-info.de> ► Veröffentlichungen ► iga.Fakten).

183 Trapp, U., A. Bechthold & M. Neuhäuser-Berthold (2004). Ernährungsmanagement. In: Meifert, M. T. & M. Kesting. Gesundheitsmanagement im Unternehmen. Berlin. S. 217-233.



Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten während des Arbeitstages sowie auf die Inanspruchnahme eines betrieblichen Verpflegungsangebots sind:

- sensorische Qualität der Speisen, Vielfältigkeit des Angebots, Möglichkeit zur individuellen Zusammenstellung von Menükomponenten
- ernährungsphysiologische Qualität der angebotenen Speisen
- Preisgestaltung
- Aspekte der Nachhaltigkeit, z. B. regionale und saisonale Lebensmittel, Produkte aus ökologischer Landwirtschaft
- Präsentation und Ausgabe der Speisen, geschultes Ausgabepersonal sowie Begleitmedien
- Gestaltung des Betriebsrestaurants (Ambiente), Nähe zum Arbeitsplatz
- Pausenregelungen, flexible Verfügbarkeit des Verpflegungsangebots

Durch Optimierung der o. g. betrieblichen Einflussfaktoren kann das Ernährungsverhalten der Beschäftigten während des Arbeitstages und auch darüber hinaus positiv beeinflusst werden. Programme, die verhältnis- und verhaltenspräventive (vgl. Handlungsfeld „Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil“, Kapitel 6.7.2) Maßnahmen kombinieren, zeigen die größten Effekte. Solche Interventionen erwiesen sich in mehreren Untersuchungen noch erfolgreicher in Kombination mit Programmen zur Gewichtskontrolle. Den Ergebnissen eines Reviews zufolge schwankt der Prozentsatz der Effekte hinsichtlich der Umsetzung eines gesundheitsbewussten Ernährungsverhaltens, die durch Ernährungsinterventionen erreicht und aufrechterhalten wurden, im Zeitraum von sechs Monaten bis zu einem Jahr zwischen 30 und 65 %.<sup>184</sup>

### ► Zielgruppe:

- Kantinenleitung und -mitarbeiterinnen und -mitarbeiter
- Führungskräfte
- mittelbar alle Beschäftigten

In Abhängigkeit von den betrieblichen Rahmenbedingungen (z. B. Betriebsgröße, Art und Schwere der ausgeübten Tätigkeiten – körperlich anstrengend versus sitzend – in der Belegschaft vertretende Nationalitäten, Vorkommen von Schichtarbeit etc.) sind zielgruppenspezifische Angebote sinnvoll, z. B. für:

- Nachtarbeiterinnen und Nachtarbeiter
- Diabetikerinnen und Diabetiker
- Muslimische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Vegetarierinnen und Vegetarier

### ► Ziel der Maßnahme

- Ausrichtung des Verpflegungsangebots einschließlich Flüssigkeitsversorgung (Kantinen-, Pausen- und Meetingverpflegung, ggf. auch externe Angebote) an den D-A-CH-Referenzwerten<sup>185</sup> und dem DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung<sup>186</sup> sowie an Bedarf und Bedürfnissen der Beschäftigten

### ► Inhalt

- Ausrichtung der Betriebsverpflegungsangebote an den aktuellen Ernährungsempfehlungen und dem DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung
- Optimierung der Essensausgabeverfahren zur Erhöhung der Wahlmöglichkeiten und Verkürzung der Wartezeiten
- Abstimmung der Öffnungszeiten der Verpflegungseinrichtungen auf die Bedürfnisse und Arbeitszeiten der Beschäftigten (z. B. bei Schicht- und Wochenendarbeit)

<sup>184</sup> Initiative Gesundheit und Arbeit (2012). iga.Fakten 3. Gesund leben – auch am Arbeitsplatz. Möglichkeiten der betrieblichen Prävention von lebensstilbezogenen Erkrankungen. Berlin und Essen. S. 12.

<sup>185</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Österreichische Gesellschaft für Ernährung e. V., Schweizerische Gesellschaft für Ernährung e. V., (Hrsg.) (2015). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Auflage 1. Ausgabe Bonn.

<sup>186</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2015). DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung. 4. Auflage. 1. korrigierter Nachdruck. Bonn. ([www.jobundfit.de](http://www.jobundfit.de)).

- bedarfsgerechte, ansprechende Gestaltung des Betriebsrestaurants und der Sozialräume
- Ausschluss eines Alkoholangebots im Rahmen der Betriebsverpflegung
- Informationen über gesundheitsgerechte Verpflegungsmöglichkeiten bei Betrieben ohne Gemeinschaftsverpflegung

#### ► Methodik

- Analyse der bestehenden Verpflegungssituation im Betrieb (inkl. Speiseplananalyse)
- Beteiligung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an der Erhebung der Verpflegungssituation z. B. durch Beschäftigtenbefragungen
- Verbesserung der bestehenden Verpflegungssituation z. B. durch Angebot und optimierte Darbietung gesundheitsförderlicher Lebensmittel („Healthy Choices“) oder Einführung einer nährstoffoptimierten Menülinie
- Beratungen (z. B. zum Aufbau eines Netzwerks zur Betriebsverpflegung oder zur Schaffung eines angenehmen Ambientes in der Verpflegungseinrichtung)
- Informations- und Motivationskampagnen (interne Öffentlichkeitsarbeit, Screenings, Ernährungsberatung)
- Schulungen (z. B. des Küchenpersonals) zur Umsetzung der aktuellen Ernährungsempfehlungen und des DGE-Qualitätsstandards für die Betriebsverpflegung

Die Schaffung gesundheitsgerechter betrieblicher Bedingungen sollte mit begleitenden präventiven Angeboten zur Verhaltensmodifikation und Unterstützung eines gesundheitsgerechten Lebensstils kombiniert werden (s. Handlungsfeld „Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil“, Kapitel 6.7.2).

#### ► Anbieterqualifikation

Siehe Anforderungen an die Qualifikation von Anbieterinnen und Anbietern in Kapitel 6.7.

### c) Verhältnisbezogene Suchtprävention im Betrieb

#### ► Bedarf

Suchtmittelkonsum beeinträchtigt im beruflichen Kontext die individuelle Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Arbeitssicherheit und -qualität (s. hierzu auch Kapitel 5.6.4 Suchtmittelkonsum). Dabei spielen unterschiedliche Rausch- und Suchtmittel eine Rolle, wobei der Konsum von Tabak, Alkohol und Medikamenten sowohl im Hinblick auf die quantitative Verbreitung als auch im Hinblick auf die gesundheitlichen Folgen von besonderer Bedeutung ist: Rauchen ist in Deutschland die häufigste vermeidbare Einzelursache für Invalidität und den frühzeitigen Tod. Jährlich sterben 100.000 bis 120.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Rauchen ist Hauptrisikofaktor für:

- zahlreiche Krebserkrankungen
- Herzinfarkt und Schlaganfälle
- chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) und Lungenemphysem

Passivraucherinnen und Passivraucher erleiden – wenn auch in geringerem Ausmaß und seltener – die gleichen akuten und chronischen Gesundheitsschäden wie Raucher.

Epidemiologische Daten belegen ferner den Umfang von riskantem, missbräuchlichem und abhängigem Alkoholkonsum in Deutschland: Bei 7,3 Mio. Menschen in der Altersgruppe von 18 bis 64 Jahren besteht z. B. ein riskanter Alkoholkonsum, davon haben ca. 1,6 Mio. Menschen einen missbräuchlichen Konsum und bei 1,8 Mio. der Gesamtzahl liegt ein Abhängigkeitssyndrom vor.<sup>187</sup> Diese Werte sind im Wesentlichen auf den betrieblichen Bereich übertragbar.

Daneben steht eine Vielzahl von Erkrankungen im Zusammenhang mit einem schädlichen Alkoholkonsum (alkoholassoziierte Erkrankungen). Während die betriebliche Problematik eines starken Alkoholkonsums offensichtlich ist, werden die Wirkungen eines verhältnismäßig

<sup>187</sup> Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (2014). Jahrbuch Sucht 2014. Lengerich. S. 9–20.

geringeren Alkoholkonsums auf z. B. Feinmotorik und Konzentrationsfähigkeit auch in der betrieblichen Öffentlichkeit oft unterschätzt. Betriebliche Maßnahmen müssen daher auf eine Kultur der Punktnüchternheit („Null Promille am Arbeitsplatz“) ausgerichtet sein.

Der Medikamentenmissbrauch hat in Deutschland in den letzten 15 Jahren erheblich zugenommen. Nach Schätzungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) gibt es ca. 1,5 Mio. Medikamentenabhängige in Deutschland, wobei von einer hohen Dunkelziffer auszugehen ist. In diesem Zusammenhang zeigt sich in den letzten Jahren auch ein wachsender Trend zu einer verstärkten Einnahme von leistungssteigernden Mitteln („Hirndoping“, „Neuroenhancement“)<sup>188</sup> zur vermeintlich besseren Bewältigung von Anforderungen des Arbeitsalltags. Darüber hinaus konsumieren in Deutschland hochgerechnet etwa 283.000 Erwachsene im Alter von 18–64 Jahren missbräuchlich die illegalen Drogen Cannabis, Kokain oder Amphetamine.

### ► **Wirksamkeit**

Maßnahmen auf der organisatorischen Ebene, wie z. B. Alkohol- und Rauchverbote, reduzieren den Suchtmittelkonsum während der Arbeitszeit erheblich. Beim Thema Alkohol, Medikamente und illegale Drogen ist ein zentrales Element die sogenannte konstruktive Konfrontation, also die Thematisierung des Problems durch eine Vorgesetzte oder einen Vorgesetzten, welche in erster Linie die Vermittlung von internen oder externen Hilfsangeboten zum Ziel hat.

### ► **Zielgruppe**

- Führungskräfte
- Betriebs- und Personalräte
- Fachkraft für Arbeitssicherheit
- Betriebsärztin und Betriebsarzt, Werksärztin und Werksarzt
- mittelbar alle Beschäftigten

<sup>188</sup> Kowalski, H. (2013). Neuroenhancement – Gehirndoping am Arbeitsplatz. In: Badura, B., A. Ducki et al. (Hrsg.). Fehlzeiten-Report 2013. Verdammte zum Erfolg – die süchtige Arbeitsgesellschaft. Heidelberg. S. 27–34, hier: S. 32.

### ► **Ziel der Maßnahme**

- Schaffung von Rahmenbedingungen für einen bewussten und sensiblen Umgang mit Suchtmitteln sowie Punktnüchternheit bei der Arbeit
- Reduktion des Tabakkonsums bzw. vollständiger Rauchverzicht bei rauchenden Beschäftigten
- kein bzw. risikoarmer/geringer Alkoholkonsum im Alltag (s. a. Grenzwerte in Kapitel 5.4.4, Präventionsprinzip: Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums)

### ► **Inhalt**

Bestandteile von Programmen zur Suchtprävention sind:<sup>189</sup>

- Erarbeitung von Führungsleitlinien zum Suchtmittelkonsum mit Regeln und Kommunikationsangeboten zum Umgang mit „Verstößen“
- Schulung von Führungskräften und anderen betrieblichen Entscheidern zum Umgang mit (suchtmittel-)auffälligen Beschäftigten
- Information und Beratung zu strukturellen Interventionen bezüglich des Suchtmittelkonsums (z. B. Dienstvereinbarungen, arbeitsorganisatorische Maßnahmen, betriebliche Rauchverbote, Abbau von Zigarettenautomaten, Einschränkungen des Zigarettenverkaufs im Betrieb etc.) einschließlich Beratung zur betriebsinternen Kommunikation und Mediation
- Ausrichtung eines attraktiven nicht alkoholischen Getränke-Angebots in der Betriebsverpflegung
- Förderung einer alkoholfreien Betriebskultur („Null Promille am Arbeitsplatz“), Stärkung

<sup>189</sup> Anleitungen für betriebliche Suchtpräventionsprogramme: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) (2011). Qualitätsstandards in der betrieblichen Suchtprävention und Suchthilfe. 2. aktualisierte und ergänzte Aufl. Hamm (Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de) ► Arbeitsfelder ► Arbeitsplatz); BARMER GEK & Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) (2010). Alkohol am Arbeitsplatz. Eine Praxishilfe für Führungskräfte. Wuppertal und Hamm; Fachverband Sucht e. V. und Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (Hrsg.) (2013). Suchtprobleme in Klein- und Kleinstbetrieben – Ein praxisorientierter Leitfaden für Führungskräfte. Bonn und Karlsruhe. ([www.sucht.de](http://www.sucht.de) ► Veröffentlichungen).

der Vorbildrolle der Vorgesetzten sowie Kolleginnen und Kollegen

- Maßnahmen zur Organisations- und Personalentwicklung zur Verbesserung von Unternehmenskultur, Führungsstil, Betriebsklima und Arbeitszufriedenheit (z. B. Schulung in Gesprächsführung von Führungskräften und Personalvertreterinnen und -vertretern, Klimagruppen, Zufriedenheitszirkel)

#### ► Methodik

- Beratung der Betriebsverantwortlichen bei der Schaffung einer betrieblichen Struktur zur Suchtprävention und -hilfe sowie Aufbau von Kooperationsbeziehungen mit externen Einrichtungen der Suchthilfe und -prävention sowie Selbsthilfekontaktstellen

Die Schaffung gesundheitsgerechter betrieblicher Bedingungen sollte mit begleitenden präventiven Angeboten zur Verhaltensmodifikation und Unterstützung eines gesundheitsgerechten Lebensstils kombiniert werden (s. Handlungsfeld „Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil“, Kapitel 6.7.2).

#### ► Anbieterqualifikation

Siehe Anforderungen an die Anbieterqualifikation in Kapitel 6.7.

### 6.7.2 Handlungsfeld Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil

Das generelle Ziel von verhaltensbezogenen Interventionen besteht darin, negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen beruflichen Belastungen sowie persönlichen Risiken bzw. Risikoverhaltensweisen zu vermeiden oder zu reduzieren. Diese Interventionen müssen in ein umfassendes Konzept zur betrieblichen Gesundheitsförderung nach der in Kapitel 6.3 beschriebenen Vorgehensweise eingebunden werden. Wirksame Maßnahmen richten sich sowohl auf die Gestaltung der objektiven Bedingungen bei der Arbeit („Verhältnisse“: insbesondere Arbeitszeit, -umgebung, -aufgaben, -organisation, Information und Partizipation sowie soziales Miteinander, siehe Handlungsfeld

„Beratung zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung“, Kapitel 6.7.1) als auch auf die Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen durch verhaltensbezogene Interventionen („Verhalten“). Als besonders effektiv haben sich Interventionsstrategien erwiesen, die verhältnis- und verhaltensbezogene Angebote kombinieren.<sup>190</sup>

Verhaltensbezogene Interventionen in der betrieblichen Gesundheitsförderung sind den Präventionsprinzipien:

- Stressbewältigung und Ressourcenstärkung
- Bewegungsförderliches Arbeiten und körperlich aktive Beschäftigte
- Gesundheitsgerechte Ernährung im Arbeitsalltag
- Suchtprävention im Betrieb

zugeordnet. Leistungen gemäß diesen Präventionsprinzipien sind auf die Reduzierung der wichtigsten Risikofaktoren epidemiologisch besonders bedeutsamer Erkrankungen gerichtet (s. a. Kapitel 4.2 dieses Leitfadens). Sie werden grundsätzlich in Form von Kursen bzw. Schulungen in Gruppen durchgeführt und sollten im Rahmen der betrieblichen Möglichkeiten auch für Beschäftigte mit Behinderung nutzbar sein. Für die Durchführung dieser verhaltenspräventiven Maßnahmen gelten die Anforderungen an die Anbieterqualifikation in den Kapiteln 5.4.1–5.4.4 entsprechend.

Vorbereitend ist zur Sensibilisierung der Belegschaft für einen gesundheitsgerechten Arbeits- und Lebensstil die Durchführung von Gesundheitstagen/-aktionen, auch mit Erstellung individueller Gesundheitsprofile (z. B. Status von Muskelkraft, Beweglichkeit, Ernährungs-, Stoffwechsel- und Stressparameter) möglich.

Die seitens der Krankenkassen förderfähigen Leistungen können zur Stärkung von Kontinuität

190 Ducki, A. (2013). Betriebliche Interventionsansätze zur Bekämpfung psychischer Erkrankungen und zur Förderung psychischer Gesundheit. In: GKV-Spitzenverband und Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e. V. (Hrsg.). Präventionsbericht 2013. Berlin und Essen. S. 24 f.

und Nachhaltigkeit mit Maßnahmen der Primärprävention und Gesundheitsförderung, die durch Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber finanziert sind, kombiniert werden. Hierzu können Krankenkassen Betrieben Hinweise auch zur Nutzung der Bestimmungen nach § 3 Nr. 34 Einkommensteuergesetz (EStG, vgl. Kapitel 7.2 dieses Leitfadens) geben.

### **Präventionsprinzip: Stressbewältigung und Ressourcenstärkung**

In Kombination mit verhältnisbezogenen Maßnahmen (s. Präventionsprinzipien „Gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeitstätigkeit und -bedingungen“ sowie „Gesundheitsgerechte Führung“, Kapitel 6.7.1) ist bedarfsbezogen insbesondere für Beschäftigte mit Stressbelastung, die lernen wollen, damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen, sowie für Beschäftigte mit spezifischen Belastungsprofilen (z. B. Beschäftigte im Schichtdienst, Auszubildende, Außendienstmitarbeiterinnen und -mitarbeiter etc.) ein begleitendes Angebot an verhaltenspräventiven Maßnahmen gemäß folgenden Kriterien sinnvoll:

- Vermittlung und praktische Einübung von Selbstmanagement-Kompetenzen in Bereichen wie systematisches Problemlösen, Zeitmanagement und persönliche Arbeitsorganisation
- Vermittlung von Methoden zur Ressourcenstärkung, insbesondere kognitive Umstrukturierung zur Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion, Stärkung der Achtsamkeit, Resilienz, Balance von Berufs- und Privatleben sowie deren praktische Einübung
- Vermittlung und praktische Einübung von Entspannungsverfahren wie Autogenes Training und Progressive Relaxation, Hatha Yoga, Tai Chi und Qigong
- Vermittlung von Selbstbehauptungs- und sozialkommunikativen Kompetenzen
- Anleitungen für Übungen außerhalb der Trainingssitzungen

Auch Bewegungsangebote (s. Präventionsprinzip: Bewegungsförderliches Arbeiten und körperlich aktive Beschäftigte) können Stressbelastungen moderieren.

Für die Durchführung dieser Maßnahmen gelten die Anforderungen an die Qualifikation von Anbieterinnen und Anbietern in Kapitel 5.6.3 entsprechend.

### **Präventionsprinzip: Bewegungsförderliches Arbeiten und körperlich aktive Beschäftigte**

In Kombination mit verhältnisbezogenen Maßnahmen (s. Handlungsfeld „Beratung zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung“, Präventionsprinzip „Gesundheitsförderliche Gestaltung betrieblicher Rahmenbedingungen, a) Bewegungsförderliche Umgebung“) kommen arbeitsplatzbezogene verhaltensorientierte Gruppenverfahren zur Vermittlung von Wissen und zum Aufbau von Handlungskompetenzen zur Bindung an eigenständig durchgeführte körperliche Aktivität, auch zur Vermeidung bzw. Reduzierung langer Sitzzeiten, sowie zur Bewältigung von Belastungen und Beschwerden des Bewegungsapparats gemäß folgenden Kriterien in Betracht:

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zur Vorbeugung von bewegungsmangelbedingten und durch Fehlbeanspruchungen induzierten Beschwerden und Erkrankungen
- Anleitung zur Bewältigung von Schmerzen und Beschwerden im Bereich des Muskel- und Skelettsystems
- Beratung und soziale Unterstützung zur Aufnahme und Verstetigung eigenständiger körperlicher Aktivitäten mit dem Ziel, physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen zu stärken
- Hinweis auf Sportangebote, z. B. im Rahmen des Betriebssports sowie primärpräventive Kursangebote nach Kapitel 5.6.1 dieses Leitfadens

Die Maßnahmen richten sich an alle Beschäftigten, insbesondere Beschäftigte, die vorwiegend sitzend tätig sind, Beschäftigte mit einseitiger oder hoher Belastung, bewegungsarmen Tätigkeiten bzw. mit bereits vorhandenen Beschwerden des Bewegungsapparats sowie Beschäftigte aus betrieblichen Bereichen mit individuellen und/oder arbeitsplatzbedingten Chronifizierungsrisiken.

Für die Durchführung dieser Maßnahmen gelten die Anforderungen an die Qualifikation von Anbieterinnen und Anbietern in Kapitel 5.4.1 entsprechend.

#### **Präventionsprinzip: Gesundheitsgerechte Ernährung im Arbeitsalltag**

In Kombination mit verhältnisbezogenen Maßnahmen (s. Präventionsprinzip „Gesundheitsgerechte Verpflegung im Arbeitsalltag“) ist bedarfsbezogen ein begleitendes Angebot an verhaltensbezogenen Beratungen und Gruppenkursen (z. B. zur Gewichtsreduktion, Ernährung bestimmter Berufsgruppen) gemäß den folgenden Kriterien sinnvoll:

- Information und Motivation der Belegschaft zu einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise sowie zur Reduzierung ungesunder Ernährungsweisen (z. B. durch Aktionswochen, Informationskampagnen)
- Sensibilisierung der Belegschaft für einen gesundheitsgerechten Ernährungsstil im Rahmen von Gesundheitstagen/-aktionen, auch durch Erstellung individueller Gesundheitsprofile (z. B. Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Metabolisches Syndrom)
- Erhöhung der Akzeptanz und Inanspruchnahme bedarfsgerechter gesundheitsfördernder Verpflegungsangebote
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz der Beschäftigten zu einer eigenverantwortlichen Umstellung auf eine individuell bedarfsgerechte Ernährung
- Verhaltenspräventive Maßnahmen z. B. zur Vermeidung/Reduzierung von Übergewicht sowie von Mangel- und Fehlernährung gemäß

den Kriterien des individuellen Ansatzes (Kapitel 5.4.2)

Für die Durchführung dieser Maßnahmen gelten die Anforderungen an die Qualifikation von Anbieterinnen und Anbietern in Kapitel 5.4.2 entsprechend.

#### **Präventionsprinzip: Verhaltensbezogene Suchtprävention im Betrieb**

In Kombination mit den im Präventionsprinzip „Verhältnisbezogene Suchtprävention im Betrieb“ definierten verhältnisbezogenen Maßnahmen der Suchtprävention kommen verhaltenspräventive Maßnahmen der Suchtprävention gemäß den folgenden Kriterien in Betracht:

- Informationsangebote zu allen suchtrelevanten Themen für die Beschäftigten
- Sensibilisierung der Belegschaft zu Suchtgefahren und ihrer Verhütung
- Stärkung der Motivation zur bedarfsbezogenen Nutzung von Angeboten der Suchtprävention
- Beratung zu, Vermittlung und Durchführung von betrieblichen Angeboten zur Tabakentwöhnung, zum gesundheitsgerechten Alkoholkonsum sowie zu weiteren Suchtmitteln
- ggf. Hinweise auf Angebote und Einrichtungen der Suchthilfe und Selbsthilfekontaktstellen/-gruppen

Für die Durchführung dieser Maßnahmen gelten die Anforderungen an die Qualifikation von Anbieterinnen und Anbietern in Kapitel 5.4.4 entsprechend.

### 6.7.3 Handlungsfeld Überbetriebliche Vernetzung und Beratung

#### Präventionsprinzip: Verbreitung und Implementierung von BGF durch überbetriebliche Netzwerke

##### ► Bedarf

Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung werden überwiegend in großen oder mittleren Unternehmen angeboten, die selbst über die hierfür nötigen Ressourcen verfügen.<sup>191</sup> Klein- und Kleinstbetriebe besitzen insofern einen besonderen Unterstützungsbedarf.<sup>192</sup> Neben der individuellen Beratung von Betrieben und deren Unterstützung bei der Analyse und Verbesserung der gesundheitlichen Situation im Betrieb gewinnt in diesem Zusammenhang die überbetriebliche Betreuung im Rahmen von Netzwerken und Gemeinschaftsberatungen zunehmend an Bedeutung.

Netzwerke sind zeitlich relativ stabile Gruppen, die sich aus Netzwerkpartnerinnen und Netzwerkpartnern (z. B. Unternehmensvertreterinnen und -vertretern, regionalen Akteuren usw.) zusammensetzen und sich nach innen hin auf bestimmte Ziele und Aufgaben sowie Regeln der Zusammenarbeit verständigen. Netzwerke können in einer niedrigschwelligen Form v. a. solche Betriebe für betriebliche Gesundheitsförderung sensibilisieren, motivieren und unterstützen, die (noch) nicht über ausreichende interne Ressourcen für die Organisation von betrieblichen Gesundheitsför-

derungsmaßnahmen verfügen. Im Rahmen von Netzwerken können Betriebe ihren eigenen Stand in der Gesundheitsförderung mit der Praxis in anderen Betrieben bzw. der eigenen Branche oder auch branchenübergreifend vergleichen und von den Erfahrungen anderer profitieren. Außer durch überbetriebliche Netzwerke können Informationen zur betrieblichen Gesundheitsförderung auch in Kooperationen mit Arbeitgeberverbänden, Gewerkschaften und anderen Organisationen, wie z. B. Innungen, Handwerkskammern, Wirtschaftsfachverbänden, Branchenverbänden und Industrie- und Handelskammern, vermittelt werden. Gesetzliche Krankenkassen können gemeinsam mit diesen Kooperationspartnerinnen und -partnern Informations- und Sensibilisierungsmaßnahmen für Betriebe durchführen. Hier bieten sich auch gemeinsame Aktivitäten der verschiedenen Sozialversicherungsträger an, um Betriebe „aus einer Hand“ über die trägerspezifischen Angebote zu Gesundheitsthemen zu informieren.

Ziel ist es, Betriebe zu erreichen und diese niedrigschwellig für betriebliche Gesundheitsförderung zu sensibilisieren und zu motivieren. Hieraus können dann weiterführende Maßnahmen, sowohl in Form von Netzwerkaktivitäten als auch betrieblichen Projekten (vgl. Handlungsfelder „Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung“, Kapitel 6.7.1 und „Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil“, Kapitel 6.7.2) erwachsen.

##### ► Wirksamkeit

Die Arbeit in Netzwerken stellt einen wirksamen ergänzenden Ansatz zur Sensibilisierung von Unternehmen für alle Themen der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie für die Verbreitung guter Praxis dar. Mit diesem niedrigschwelligen Ansatz können bislang noch nicht erreichte Gruppen von Unternehmen wirksam angesprochen werden. Netzwerke stärken und fördern die Bereitschaft von betrieblichen Entscheidern, in entsprechende Maßnahmen zu investieren, insbesondere dann, wenn erkannt wird, dass andere Unternehmen sich erfolgreich in diesem Feld engagieren. Unterstützend wirkt zudem, wenn der

<sup>191</sup> Sczesny, C., S. Keindorf, P. J. Droß & G. Jasper (2014). Kenntnisstand von Unternehmen und Beschäftigten auf dem Gebiet des Arbeits- und Gesundheitsschutzes in KMU. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Dortmund, Berlin, Dresden. S. 31. Während nach Daten des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) 10 % der Kleinstbetriebe mit bis zu fünf Beschäftigten Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung anbieten, trifft dies auf über 73 % der Betriebe ab 100 Beschäftigten zu.

<sup>192</sup> Arbeitsweltbezogenes Gesundheitsförderungsziel der GKV – Teilziel 1 – für die Jahre 2013–2018: Zahl und Anteil der mit Aktivitäten der betrieblichen Gesundheitsförderung erreichten Betriebe mit bis zu 99 Beschäftigten sind erhöht.



Nutzen eines solchen Engagements für wettbewerbslich relevante Ziele der Unternehmenspolitik sichtbar wird.

Der informelle Austausch und der Zugang zu informellem Erfahrungswissen initiieren Lernprozesse in Organisationen und fördern die Eigenverantwortung der betrieblichen Entscheidungsträger. Arbeitgeberverbände, Gewerkschaften und Organisationen, wie z. B. Innungen, Handwerkskammern, Wirtschaftsfachverbände, Branchenverbände und Industrie- und Handelskammern, können ihre Mitglieder aufgrund ihres jeweiligen Auftrages auch in Fragen der betrieblichen Gesundheitsförderung erreichen. Netzwerkansätze tragen zu einer Steigerung des Wirkungsgrades betrieblicher Gesundheitsförderung in der Erreichung von Betrieben bei.

#### ► Zielgruppe

- Betriebliche Akteure mit Entscheidungs- und/oder interner Multiplikationsfunktion
- Vertretungen der Bereiche Personalwirtschaft und Unternehmensleitung/Betriebs- und Personalräte/innerbetrieblicher Arbeitsschutz u. a.
- Akteure auf überbetrieblicher Ebene mit Entscheidungs- und/oder interner und externer Multiplikationsfunktion
- Vertreterinnen und Vertreter u. a. aus den Institutionen der Sozialversicherungen sowie andere Akteure aus Bereichen der sozialen Sicherheit/staatlichen Einrichtungen
- Vertretungen, die im Auftrag von Gruppen von Unternehmen handeln können (wie z. B. Wirtschaftsfachverbände, Industrie- und Handelskammern, Innungen, Branchenverbände u. a.)
- Akteure, die größere Gruppen von Unternehmen erreichen können (wie z. B. Banken und Versicherungen/Wirtschaftsförderungsagenturen u. a.)
- Mittelbar v. a. kleine und mittelständische Betriebe sowie Betriebe in bislang wenig erreichten Branchen/Bereichen der Arbeitswelt

#### ► Ziel der Maßnahme

- Schaffung von niedrigschwelligen Zugängen zu informellem BGF-Erfahrungswissen
- Erreichung, Sensibilisierung und Motivierung von kleinen und mittleren Unternehmen für Themen der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie des Arbeitsschutzes und des betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM) (vgl. Abb. 8)
- Stärkung der Bereitschaft von Entscheidungsträgern und Entscheidern sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren auf betrieblicher und überbetrieblicher Ebene, in die Verbreitung guter Praxis zu investieren
- Erreichung von Unternehmen und überbetrieblichen Akteuren, die mit anderen Mitteln nicht aktiviert werden können
- höhere Verbreitung guter Praxis betrieblicher Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt
- Stärkung des unternehmenspolitischen Stellenwertes der betrieblichen Gesundheitsförderung
- Transparenz über die Angebote der verschiedenen Sozialversicherungsträger (Kranken-, Unfall- und Rentenversicherung) zu Themen der Mitarbeitergesundheit
- Förderung der übergreifenden Zusammenarbeit von Trägern einschließlich des Arbeitsschutzes und des betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM)

#### ► Inhalt

- Initiierung, Organisation und Begleitung von Netzwerken, deren Mitglieder Betriebe sind
- Initiierung, Organisation und Begleitung von Netzwerken, deren Mitglieder überwiegend überbetriebliche Akteure sind (insbesondere für die Zielgruppe der KMU relevant)
- Entwicklung und Förderung der Infrastruktur für Netzwerke auf lokaler und regionaler sowie auf Landes- und Bundesebene
- Gewinnung von Netzwerkmitgliedern und Netzwerkpartnerinnen und -partnern, insbesondere mit Multiplikationsfunktion
- begleitende Öffentlichkeitsarbeit

- Identifizierung von handlungsleitenden Prioritäten für den Austausch und Organisation des Austausches
- Entwicklung von geeigneten Angeboten für die Sensibilisierung/Informationsverbreitung, die in gemeinsamer Kooperation durchgeführt werden

► **Methodik**

- Analyse und Identifizierung von potenziell geeigneten und erreichbaren Organisationen für eine Partnerschaft auf überbetrieblicher Ebene, die bestimmte Gruppen von Unternehmen ansprechen können
- Konzeptentwicklung einschließlich der Definition der Zielgruppe und der Ausrichtung des Netzwerkes
- gemeinsame Entwicklung von niedrigschwelligen Angeboten für die Sensibilisierung
- Entwicklung von Methoden, die Lernprozesse in Gruppen unterstützen
- verschiedene Methoden der internen und externen Kommunikation
- Vermittlung von Inhalten rund um das Thema BGF und dessen Umsetzung in der Praxis
- Durchführung von Informationsveranstaltungen

► **Anbieterqualifikation**

Siehe Anforderungen an die Qualifikation von Anbieterinnen und Anbietern in Kapitel 6.7.

## 7. Anhang

### 7.1 Berührungspunkte von Leistungen nach § 20a SGB V zu gesetzlichen Zuständigkeiten und Leistungen anderer Träger für besondere Zielgruppen in der Lebenswelt Kommune

| Aufgaben                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mögliche Akteure/<br>Zuständige                                                | Gesetzliche<br>Grundlage              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Zielgruppe werdende, junge Familien und Alleinerziehende</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |                                       |
| Allgemeine Förderung der Erziehung in der Familie einschließlich Angeboten zur Stärkung der Gesundheitskompetenz; Inhalt und Umfang der Aufgaben sind über das jew. Landesrecht geregelt.                                                                                |                                                                                | § 16 SGB VIII                         |
| Formulierung eines Anspruchs von Personensorgeberechtigten auf Hilfe zur Erziehung; mögliche Akteurinnen/Akteure sind in §§ 28 bis 35 SGB VIII genannt (u. a. Erziehungsbeistand/Betreuungshelfer, Jugendheime, Tagesgruppen).                                           |                                                                                | § 27 SGB VIII                         |
| Erziehungsberatung (insb. Klärung und Bewältigung individueller und familienbezogener Probleme, Lösung von Erziehungsfragen („Elternkompetenz“))                                                                                                                         | Erziehungsberatungsstellen, andere (kommunale) Beratungsdienste/-einrichtungen | § 28 SGB VIII                         |
| Sozialpädagogische Familienhilfe (intensive Betreuung und Begleitung von Familien in ihren Erziehungsaufgaben, bei der Bewältigung von Alltagsproblemen, Lösung von Konflikten und Krisen, Unterstützung im Kontakt mit Ämtern und Institutionen, Hilfe zur Selbsthilfe) | Sozialpädagoginnen/<br>Sozialpädagogen                                         | § 31 SGB VIII                         |
| Unterstützung eines gesundheitsförderlichen Lebensumfeldes in der Einrichtung                                                                                                                                                                                            | Träger von Kindertagesstätten                                                  | § 45 Abs. 2 Nr. 2 SGB VIII            |
| Unterstützung von Eltern/Familien in belastenden Situationen, gesundheitliche Versorgung und psychosoziale Unterstützung bis ein Jahr nach Geburt des Kindes; auch Übernahme von Aufgaben nach §§ 16 und 31 SGB VIII                                                     | Familienhebammen                                                               | Bundeskinderschutzgesetz (BKisSchG)   |
| Hebammenhilfe für Schwangere, bei und nach der Entbindung                                                                                                                                                                                                                | Hebammen                                                                       | § 24c SGB V                           |
| Schul(-eingangs-)untersuchungen, Verhütung von Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe), Gesundheitsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche                                                                                                                                | Öffentlicher Gesundheitsdienst, Zahnärztinnen/-ärzte, Kinderärztinnen/-ärzte   | Landesgesetze, § 21 SGB V, § 26 SGB V |
| Betreuungs-, Erziehungs-, Bildungsaufträge                                                                                                                                                                                                                               | Kindergärten/-tagesstätten, Schulen                                            | § 22 SGB VIII; KMK, Art. 7 GG         |

| Aufgaben                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mögliche Akteure/<br>Zuständige                                     | Gesetzliche<br>Grundlage                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zielgruppe ältere/alte Menschen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |                                                                                                      |
| <p>Aufgaben der Altenhilfe, die dazu beitragen, Schwierigkeiten, die durch das Alter entstehen, zu verhüten, zu überwinden oder zu mildern und alten Menschen die Möglichkeit zu erhalten, am Leben in der Gemeinschaft teilzunehmen, insbesondere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungen zu einer Betätigung/zum gesellschaftlichen Engagement</li> <li>• Leistungen bei der Beschaffung/Erhaltung einer Wohnung, die den Bedürfnissen des alten Menschen entspricht</li> <li>• Beratung/Unterstützung in Fragen der Aufnahme in eine Betreuungseinrichtung/Beschaffung eines Heimplatzes</li> <li>• Beratung/Unterstützung bei Fragen zur Inanspruchnahme altersgerechter Dienste</li> <li>• Leistungen zum Besuch von Veranstaltungen/ Einrichtungen, die der Geselligkeit, der Unterhaltung, der Bildung oder den kulturellen Bedürfnissen alter Menschen dienen</li> <li>• Leistungen, die alten Menschen die Verbindung mit nahestehenden Personen ermöglichen</li> </ul> | Kommunen, Länder                                                    | § 71 SGB XII                                                                                         |
| Sturzprophylaxe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Altenpflegerinnen/<br>Altenpfleger, auch sonst.<br>Pflegefachkräfte | Altenpflegegesetz (AltPflG), s. auch Expertenstandard „Sturzprophylaxe in der Pflege“ <sup>193</sup> |
| Aufklärung und Beratung durch die Pflegekassen:<br>Diese unterstützen die Eigenverantwortung der Versicherten durch Aufklärung und Beratung und wirken auf die Teilnahme an gesundheitsfördernden Maßnahmen hin.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pflegekassen                                                        | § 7 SGB XI                                                                                           |

<sup>193</sup> Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (2013). Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege, Entwicklung – Konsentierung – Implementierung, Februar 2006. Aktualisierung Januar 2013. Diese Standards gelten als anerkannter Stand der Pflegeforschung und damit als Maßstab für pflegefachliches Handeln.

| Aufgaben                                                                                                                                                                                                 | Mögliche Akteure/<br>Zuständige                                                      | Gesetzliche<br>Grundlage                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zielgruppe arbeitslose Menschen</b>                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                                                                                                                                       |
| Maßnahmen zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung: Die Jobcenter können neben arbeitsmarktbezogenen Inhalten zusätzlich gesundheitsbezogene Bausteine in die entsprechenden Maßnahmen integrieren. | Qualifizierungs- und Beschäftigungsträger im Auftrag des Jobcenters                  | § 16 SGB II in Verbindung mit § 45 SGB III                                                                                                                                            |
| kommunale Eingliederungsleistungen: insbesondere psychosoziale Betreuung, Suchtberatung                                                                                                                  | kommunale Träger                                                                     | § 16a SGB II                                                                                                                                                                          |
| <b>Zielgruppe Kinder und Jugendliche, insbesondere mit Suchtgefährdung bzw. aus suchbelasteten oder psychisch belasteten Familien in der Kommune</b>                                                     |                                                                                      |                                                                                                                                                                                       |
| Aufklärung der in der Gemeinde lebenden Menschen über Suchtgefahren, deren Prävention und Bewältigung; Vermittlung von professionellen Hilfen und Behandlungsmaßnahmen                                   | Suchtberatungsstellen (meist in Trägerschaft von Wohlfahrtsverbänden oder Gemeinden) | Freiwillige Leistung der kommunalen Daseinsvorsorge auf Grundlage des Sozialstaatsprinzips nach Art. 20 Abs. 1 Grundgesetz ohne bundesstaatliche oder landesrechtliche Rahmenvorgaben |

## 7.2 Präventionsempfehlung

Aus dem Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses über eine Änderung der Gesundheitsuntersuchungs-Richtlinien: Regelungen zur Ausgestaltung der Empfehlung von Leistungen zur verhaltensbezogenen Prävention nach § 25 Absatz 1 Satz 2 des Fünften Buches Sozialgesetzbuch (SGB V) in Verbindung mit § 20 Absatz 5 SGB V (Primärprävention), in Kraft getreten zum 1. Januar 2017:

„Sofern dies medizinisch angezeigt ist, stellt die Ärztin oder der Arzt eine Präventionsempfehlung [vgl. unten stehendes Muster] für Leistungen zur verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Absatz 5 SGB V aus.“

|                                                                                                                                                                    |                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Krankenkasse bzw. Kostenträger                                                                                                                                     |                  |        | <b style="color: red;">Empfehlung 36</b><br><b style="color: red;">zur verhaltensbezogenen Primärprävention gem. § 20 Abs. 5 SGB V</b><br><input type="checkbox"/> Bewegungsgewohnheiten<br><input type="checkbox"/> Ernährung<br><input type="checkbox"/> Stressmanagement<br><input type="checkbox"/> Suchtmittelkonsum<br>Sonstiges _____ |
| Name, Vorname des Versicherten                                                                                                                                     |                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| geb. am                                                                                                                                                            |                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kostenträgerkennung                                                                                                                                                | Versicherten-Nr. | Status |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Betriebsstätten-Nr.                                                                                                                                                | Arzt-Nr.         | Datum  | <div style="color: red; font-size: 2em; transform: rotate(-30deg);">Verbindliches Muster</div>                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b style="color: red;">Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die geprüften und anerkannten Präventionsangebote und die Fördervoraussetzungen.</b> |                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Hinweise des behandelnden Arztes (z.B. Kontraindikationen, Konkretisierung zur Präventionsempfehlung)                                                              |                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                    |                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                    |                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Vertragsarztstempel / Unterschrift des Arztes                                                                                                                      |                  |        | Muster 36 (7.2017)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Quelle: Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA) 2017

### 7.3 Arbeitgebergeförderte Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen

Krankenkassen sind nicht die einzigen Kostenträger für Maßnahmen der Primärprävention und Gesundheitsförderung. Insbesondere für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer werden die Gesundheitsförderung und Primärprävention häufig auch durch die jeweiligen Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber unterstützt. Sofern Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber ihren Beschäftigten Leistungen der Primärprävention und Gesundheitsförderung gewähren, sind die entsprechenden Aufwendungen nach § 3 Nr. 34 des Einkommensteuergesetzes (EStG) bis zu einer Grenze von 500,- Euro pro Person und Kalenderjahr von der Einkommensteuer befreit, wenn sie „hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit“ den Anforderungen der §§ 20 und 20b des Fünften Buches des Sozialgesetzbuches (SGB V) genügen.

In der amtlichen Begründung zu dieser Norm heißt es:

„Die Steuerbefreiung soll die Bereitschaft des Arbeitgebers erhöhen, seinen Arbeitnehmern Dienstleistungen zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes sowie zur betrieblichen Gesundheitsförderung anzubieten und entsprechende Barzuschüsse für die Durchführung derartiger Maßnahmen zuzuwenden. Zur sachlichen Eingrenzung der Steuerbefreiung wird auf die Vorschriften des SGB V Bezug genommen. Unter die Steuerbefreiung fallen insbesondere die Leistungen, die im Leitfaden Prävention (...) aufgeführt sind.“ (Bundestags-Drucksache 16/10189 S. 47).

Der GKV-Spitzenverband hält eine Verzahnung von krankenkassen- und arbeitgebergeförderten Leistungen in der Primärprävention und betrieblichen Gesundheitsförderung auf Grundlage von §§ 20, 20b und 20c SGB V einerseits sowie

§ 3 Nr. 34 EStG andererseits zur Erzielung von Synergieeffekten und höherer Nachhaltigkeit für sinnvoll. Doppelförderungen gleicher oder gleichartiger Maßnahmen und unabgestimmte Vorgehensweisen von Krankenkassen und Arbeitgebern sollten vermieden werden. Hierzu müssen vom Anbieter ausgestellte Teilnahmebescheinigungen deutlich machen, dass sie ausschließlich zum Einreichen beim Arbeitgeber und nicht zum Antrag auf Bezuschussung bei der Krankenkasse genutzt werden dürfen.

Damit die Impulse für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil möglichst nachhaltig wirken, kann bei arbeitgeberfinanzierten primärpräventiven und gesundheitsförderlichen Leistungen auf eine zeitliche Befristung von Maßnahmen verzichtet werden, wie sie für die krankenkassenfinanzierten Leistungen gilt. Die Einhaltung der in § 3 Nr. 34 EStG geforderten Kriterien hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit einer Maßnahme bleibt hiervon unberührt.



## 7.4 Musterformulare

**Formular für von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierte Kurse**

1. Teilnahmebescheinigung der Anbieterin/des Anbieters
2. Antrag der/des Versicherten auf Bezuschussung

Die Anbieterin/Der Anbieter füllt Teil 1 „Teilnahmebescheinigung“ aus.

Die Versicherte/Der Versicherte füllt Teil 2 „Antrag auf Bezuschussung“ aus.

Die/Der Versicherte leitet das ausgefüllte Formular (Teil 1 und Teil 2) an die Krankenkasse weiter.

Vermerke der Krankenkasse:

**Hinweis für die/den Versicherte/n:** Die hier erhobenen Daten werden zur Bearbeitung Ihres Leistungsantrags verwendet, um zu prüfen, ob die Krankenkasse Kosten erstatten kann. Dazu ist der Nachweis der regelmäßigen Teilnahme erforderlich. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 lit. e) DS-GVO i. V. m. § 284 Abs. 1 Nr. 4 SGB V.

**1. Teilnahmebescheinigung für zertifizierte Präventionsangebote (Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention)**  
(von der Anbieterin/dem Anbieter in DRUCKBUCHSTABEN auszufüllen)

Frau/Herr \_\_\_\_\_ hat an der Maßnahme mit dem Titel \_\_\_\_\_

von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_  
(Tag, Monat, Jahr) (Tag, Monat, Jahr)

an \_\_\_\_\_ von \_\_\_\_\_ Kurseinheiten à \_\_\_\_\_ Minuten Dauer teilgenommen.

Präventionsprinzip/Inhalt: (nur **ein** Präventionsprinzip ankreuzen, dasjenige, auf dem der Schwerpunkt liegt)

- |                                                                                                |                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität | <input type="checkbox"/> Vorbeugung/Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete Bewegungsprogramme |
| <input type="checkbox"/> Vermeidung von Mangel-/Fehlernährung                                  | <input type="checkbox"/> Vermeidung und Reduktion von Übergewicht                                                      |
| <input type="checkbox"/> Förderung von Stressbewältigungskompetenzen                           | <input type="checkbox"/> Förderung von Entspannung                                                                     |
| <input type="checkbox"/> Förderung des Nichtrauchens                                           | <input type="checkbox"/> Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/ Reduzierung Alkoholkonsum                            |

**Kursleiterin/Kursleiter**  
(Name, Vorname) \_\_\_\_\_

**Kurs-ID**  
(Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention) \_\_\_\_\_

Die o. g. Kursleiterin/Der o. g. Kursleiter hat die Maßnahme persönlich durchgeführt.

Die Teilnehmerin/Der Teilnehmer hat die Gebühr von € \_\_\_\_\_ entrichtet.

**Bei Angeboten von Einrichtungen, die auch Mitgliedsbeiträge erheben:** Ich bestätige, dass der Zuschuss der Krankenkasse nicht mit aktuellen, früheren oder zukünftigen Mitgliedsbeiträgen verrechnet wird. Die Teilnahmegebühr wird der Teilnehmerin/dem Teilnehmer nicht als Geld- oder Sachleistung erstattet. Die Teilnahme am Kurs ist nicht an die Bedingung einer derzeitigen oder zukünftigen Mitgliedschaft geknüpft.

**Bei wohnortfernen Angeboten:** Ich versichere, dass die Kursgebühr ausschließlich der Bezahlung des genannten Präventionsangebotes dient und es keinerlei Quersubventionierung von Übernachtungs-, Verpflegungs- oder sonstigen Kosten gibt.

Bitte wenden

**Ich versichere, dass die hier gemachten Angaben der Wahrheit entsprechen.**

Hinweis: Die Krankenkasse hat das Recht, die Einhaltung der Kriterien des GKV-Leitfadens Prävention in der geltenden Fassung auch vor Ort unangemeldet zu überprüfen.

|     |       |                                                       |
|-----|-------|-------------------------------------------------------|
| Ort | Datum | Persönliche Unterschrift der Anbieterin/des Anbieters |
|-----|-------|-------------------------------------------------------|

## 2. Antrag auf Bezuschussung

(der/des Versicherten bzw. von deren/dessen gesetzlicher Vertreterin/gesetzlichem Vertreter, in DRUCKBUCHSTABEN auszufüllen)

|                           |                              |                                   |                                                   |
|---------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------|
| Name der/des Versicherten | Vorname der/des Versicherten | Geburtsdatum der/des Versicherten | Versicherten-Nr.<br>(s. Krankenversichertenkarte) |
|---------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------|

Ich beantrage einen Zuschuss zu der umseitig genannten Maßnahme

durchgeführt von:

Name, Adresse, Tel. und E-Mail-Adresse der Anbieterin/des Anbieters:

|                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| Name der Anbieterin/des Anbieters | Vorname der Anbieterin/des Anbieters |
|-----------------------------------|--------------------------------------|

|                                      |
|--------------------------------------|
| Adresse der Anbieterin/des Anbieters |
|--------------------------------------|

|                                            |                                             |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Telefonnummer der Anbieterin/des Anbieters | E-Mail-Adresse der Anbieterin/des Anbieters |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|

Ich bestätige, dass ich an der o. g. Maßnahme teilgenommen habe und dass sie von der/dem umseitig genannten Kursleiterin/Kursleiter persönlich durchgeführt wurde. Ich füge einen Nachweis (z. B. Original-Quittung oder Kontoauszug) darüber bei, dass ich die Teilnahmegebühr gezahlt habe.

**Bei Angeboten von Einrichtungen, die auch Mitgliedsbeiträge erheben:** Ich bestätige, dass der Zuschuss der Krankenkasse nicht mit aktuellen, früheren oder zukünftigen Mitgliedsbeiträgen verrechnet wird. Die Teilnahmegebühr wird mir nicht als Geld- oder Sachleistung erstattet. Die Teilnahme am Kurs ist nicht an die Bedingung einer derzeitigen oder zukünftigen Mitgliedschaft geknüpft.

Ein zu Unrecht erhaltener Zuschuss ist zurückzuzahlen.

Ich bitte um Überweisung auf mein Konto:

|      |     |      |
|------|-----|------|
| IBAN | BIC | Bank |
|------|-----|------|

|     |       |                                   |
|-----|-------|-----------------------------------|
| Ort | Datum | Unterschrift der/des Versicherten |
|-----|-------|-----------------------------------|

**Formular für Kurse, die nicht von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert sind; mit Bestätigung der Kenntnisnahme möglicher rechtlicher Folgen von Verstößen gegen den Leitfadens Prävention**

1. Teilnahmebescheinigung und Verpflichtungserklärung der Anbieterin/des Anbieters
2. Antrag der/des Versicherten auf Bezuschussung

Die Anbieterin/Der Anbieter füllt Teil 1 „Teilnahmebescheinigung und Verpflichtungserklärung“ aus.

Die/Der Versicherte füllt Teil 2 „Antrag auf Bezuschussung“ dieses Formulars aus.

Die/Der Versicherte leitet das ausgefüllte Formular (Teil 1 und Teil 2) an die Krankenkasse weiter.

Vermerke der Krankenkasse:

**Hinweis für die/den Versicherte/n:** Die hier erhobenen Daten werden zur Bearbeitung Ihres Leistungsantrags verwendet, um zu prüfen, ob die Krankenkasse Kosten erstatten kann. Dazu ist der Nachweis der regelmäßigen Teilnahme erforderlich. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 lit. e) DS-GVO i. V. m. § 284 Abs. 1 Nr. 4 SGB V.

**1. Teilnahmebescheinigung und Verpflichtungserklärung (von der Anbieterin/dem Anbieter in DRUCKBUCHSTABEN auszufüllen)**

Frau/Herr \_\_\_\_\_ hat an der Maßnahme mit dem Titel \_\_\_\_\_

von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_  
(Tag, Monat, Jahr) (Tag, Monat, Jahr)

an \_\_\_\_\_ von \_\_\_\_\_ Kurseinheiten à \_\_\_\_\_ Minuten Dauer teilgenommen.

Präventionsprinzip/Inhalt: (nur **ein** Präventionsprinzip ankreuzen, dasjenige, auf dem der Schwerpunkt liegt)

- |                                                                                                |                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität | <input type="checkbox"/> Vorbeugung/Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete Bewegungsprogramme |
| <input type="checkbox"/> Vermeidung von Mangel-/Fehlernährung                                  | <input type="checkbox"/> Vermeidung und Reduktion von Übergewicht                                                      |
| <input type="checkbox"/> Förderung von Stressbewältigungskompetenzen                           | <input type="checkbox"/> Förderung von Entspannung                                                                     |
| <input type="checkbox"/> Förderung des Nichtrauchens                                           | <input type="checkbox"/> Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/ Reduzierung Alkoholkonsum                            |

**Kursleiterin/Kursleiter**

| Name | Qualifikation | Maßnahmebezogene Zusatzqualifikation |
|------|---------------|--------------------------------------|
|------|---------------|--------------------------------------|

ggf. weitere Kursleiterin/Kursleiter

| Name | Qualifikation | Maßnahmebezogene Zusatzqualifikation |
|------|---------------|--------------------------------------|
|------|---------------|--------------------------------------|

Die o. g. Kursleiterin/Der o. g. Kursleiter hat (bzw. die o. g. Kursleiterinnen/Kursleiter haben) die Maßnahme persönlich durchgeführt.

Die Teilnehmerin/Der Teilnehmer hat die Gebühr von € \_\_\_\_\_ entrichtet.

Die Maßnahme wurde von der Krankenkasse als förderfähig anerkannt und nach den Qualitätskriterien des GKV-Leitfadens Prävention in der geltenden Fassung umgesetzt.

Ich versichere, der Steuerpflicht aus den vorgenannten Einnahmen nachzukommen und den Verpflichtungen zur Abführung von Beiträgen zur Sozialversicherung zu entsprechen.

**Bei Angeboten von Einrichtungen, die auch Mitgliedsbeiträge erheben:** Ich bestätige, dass der Zuschuss der Krankenkasse nicht mit aktuellen, früheren oder zukünftigen Mitgliedsbeiträgen verrechnet wird. Die Teilnahmegebühr wird der Teilnehmerin/dem Teilnehmer nicht als Geld- oder Sachleistung erstattet. Die Teilnahme am Kurs ist nicht an die Bedingung einer derzeitigen oder zukünftigen Mitgliedschaft geknüpft.

Bitte wenden

**Bei wohnortfernen Angeboten:** Ich versichere, dass die Kursgebühr ausschließlich der Bezahlung des genannten Präventionsangebotes dient und es keinerlei Quersubventionierung von Übernachtungs-, Verpflegungs- oder sonstigen Kosten gibt.

Ich versichere, dass die hier gemachten Angaben der Wahrheit entsprechen.

Die Krankenkasse hat das Recht, die Einhaltung der Kriterien des GKV-Leitfadens Prävention in der geltenden Fassung auch vor Ort unangemeldet zu überprüfen.

**Ich nehme mögliche rechtliche Folgen von Verstößen gegen den GKV-Leitfaden Prävention zur Kenntnis:**

Sofern ich als Anbieterin/Anbieter die mir nach dem GKV-Leitfaden Prävention obliegenden Pflichten nicht erfülle und/oder entgegen dessen Bestimmungen handle, kann von der betroffenen Krankenkasse Abhilfe und/oder Unterlassung verlangt werden. Hierfür setzt die Krankenkasse eine angemessene Frist.

Bei schwerwiegenden oder wiederholten Verstößen kann die betroffene Krankenkasse nach erfolgter Anhörung eine angemessene Strafzahlung bis zu 5.000 Euro festsetzen. Unabhängig davon ist der entstandene Schaden zu ersetzen. Ich verpflichte mich, die/den Versicherte/Versicherten insoweit freizustellen und zu Unrecht erhaltene Beträge direkt an die betroffene Krankenkasse zurückzuführen.

Schwerwiegende oder wiederholte Verstöße rechtfertigen ferner den Ausschluss von weiterer Förderung der von mir angebotenen Maßnahmen. Schwerwiegende Verstöße gegen den GKV-Leitfaden Prävention sind insbesondere:

- Nichterfüllung organisatorischer, sächlicher, fachlicher und/oder personeller Voraussetzungen
- Abrechnung nicht erbrachter Leistungen
- Nicht fristgerechte Beseitigung von Beanstandungen.

Ort

Datum

Persönliche Unterschrift der Anbieterin/des Anbieters

**2. Antrag auf Bezuschussung**

(der/des Versicherten bzw. von deren/dessen gesetzlicher Vertreterin/gesetzlichem Vertreter, in DRUCKBUCHSTABEN auszufüllen)

Name der/des Versicherten

Vorname der/des Versicherten

Geburtsdatum der/des  
Versicherten

Versicherten-Nr.  
(s. Krankenversichertenkarte)

Ich beantrage einen Zuschuss zu der umseitig genannten Maßnahme

durchgeführt von:

Name, Adresse, Tel. und E-Mail-Adresse der Anbieterin/des Anbieters:

Name der Anbieterin/des Anbieters

Vorname der Anbieterin/des Anbieters

Adresse der Anbieterin/des Anbieters

Telefonnummer der Anbieterin/des Anbieters

E-Mail-Adresse der Anbieterin/des Anbieters

Ich bestätige, dass ich an der o. g. Maßnahme teilgenommen habe und dass sie von der/dem umseitig genannten Kursleiterin/Kursleiter persönlich durchgeführt wurde. Ich füge einen Nachweis (z. B. Original-Quittung oder Kontoauszug) darüber bei, dass ich die Teilnahmegebühr gezahlt habe.

**Bei Angeboten von Einrichtungen, die auch Mitgliedsbeiträge erheben:** Ich bestätige, dass der Zuschuss der Krankenkasse nicht mit aktuellen, früheren oder zukünftigen Mitgliedsbeiträgen verrechnet wird. Die Teilnahmegebühr wird mir nicht als Geld- oder Sachleistung erstattet. Die Teilnahme am Kurs ist nicht an die Bedingung einer derzeitigen oder zukünftigen Mitgliedschaft geknüpft.

Ein zu Unrecht erhaltener Zuschuss ist zurückzahlen.

Ich bitte um Überweisung auf mein Konto:

IBAN

BIC

Bank

Ort

Datum

Unterschrift der/des Versicherten

## 7.5 Perzentile für den Body-Mass-Index von Mädchen und Jungen

### Perzentile für den Body-Mass-Index (in kg/m<sup>2</sup>) von Mädchen im Alter von 0 bis 18 Jahren<sup>194</sup>

| Alter<br>(Jahre) | P3    | P10   | P25   | P50<br>(M) | P75   | P90   | P97   | P99,5 |
|------------------|-------|-------|-------|------------|-------|-------|-------|-------|
| 0                | 10,21 | 10,99 | 11,75 | 12,58      | 13,40 | 14,12 | 14,81 | 15,61 |
| 0,5              | 13,86 | 14,55 | 15,29 | 16,16      | 17,08 | 17,95 | 18,85 | 19,98 |
| 1                | 14,14 | 14,81 | 15,53 | 16,40      | 17,34 | 18,25 | 19,22 | 20,41 |
| 1,5              | 13,94 | 14,59 | 15,32 | 16,19      | 17,16 | 18,11 | 19,15 | 20,48 |
| 2                | 13,68 | 14,33 | 15,05 | 15,93      | 16,93 | 17,92 | 19,03 | 20,48 |
| 2,5              | 13,46 | 14,10 | 14,82 | 15,71      | 16,73 | 17,76 | 18,92 | 20,51 |
| 3                | 13,29 | 13,93 | 14,64 | 15,54      | 16,57 | 17,64 | 18,84 | 20,46 |
| 3,5              | 13,16 | 13,79 | 14,51 | 15,42      | 16,46 | 17,56 | 18,81 | 20,54 |
| 4                | 13,06 | 13,69 | 14,42 | 15,33      | 16,40 | 17,54 | 18,85 | 20,75 |
| 4,5              | 13,00 | 13,64 | 14,37 | 15,31      | 16,41 | 17,58 | 18,97 | 20,97 |
| 5                | 12,97 | 13,61 | 14,36 | 15,32      | 16,46 | 17,69 | 19,16 | 21,34 |
| 5,5              | 12,94 | 13,60 | 14,36 | 15,35      | 16,53 | 17,83 | 19,40 | 21,74 |
| 6                | 12,92 | 13,59 | 14,37 | 15,39      | 16,63 | 17,99 | 19,67 | 22,28 |
| 6,5              | 12,93 | 13,62 | 14,42 | 15,48      | 16,77 | 18,21 | 20,01 | 22,78 |
| 7                | 12,98 | 13,69 | 14,52 | 15,62      | 16,98 | 18,51 | 20,44 | 23,48 |
| 7,5              | 13,06 | 13,80 | 14,66 | 15,81      | 17,24 | 18,86 | 20,93 | 24,25 |
| 8                | 13,16 | 13,92 | 14,82 | 16,03      | 17,53 | 19,25 | 21,47 | 25,19 |
| 8,5              | 13,27 | 14,06 | 15,00 | 16,25      | 17,83 | 19,65 | 22,01 | 26,02 |
| 9                | 13,38 | 14,19 | 15,17 | 16,48      | 18,13 | 20,04 | 22,54 | 26,69 |
| 9,5              | 13,48 | 14,33 | 15,34 | 16,70      | 18,42 | 20,42 | 23,04 | 27,50 |
| 10               | 13,61 | 14,48 | 15,53 | 16,94      | 18,72 | 20,80 | 23,54 | 28,17 |
| 10,5             | 13,76 | 14,66 | 15,74 | 17,20      | 19,05 | 21,20 | 24,03 | 28,73 |
| 11               | 13,95 | 14,88 | 15,99 | 17,50      | 19,40 | 21,61 | 24,51 | 29,36 |
| 11,5             | 14,18 | 15,14 | 16,28 | 17,83      | 19,78 | 22,04 | 25,00 | 29,88 |
| 12               | 14,45 | 15,43 | 16,60 | 18,19      | 20,18 | 22,48 | 25,47 | 30,47 |
| 12,5             | 14,74 | 15,75 | 16,95 | 18,56      | 20,58 | 22,91 | 25,92 | 30,77 |
| 13               | 15,04 | 16,07 | 17,30 | 18,94      | 20,98 | 23,33 | 26,33 | 31,26 |
| 13,5             | 15,35 | 16,40 | 17,64 | 19,30      | 21,36 | 23,71 | 26,70 | 31,43 |
| 14               | 15,65 | 16,71 | 17,97 | 19,64      | 21,71 | 24,05 | 27,01 | 31,72 |
| 14,5             | 15,92 | 17,00 | 18,27 | 19,95      | 22,02 | 24,35 | 27,26 | 31,81 |
| 15               | 16,18 | 17,26 | 18,53 | 20,22      | 22,28 | 24,59 | 27,45 | 31,86 |
| 15,5             | 16,40 | 17,49 | 18,76 | 20,45      | 22,50 | 24,77 | 27,57 | 31,85 |
| 16               | 16,60 | 17,69 | 18,96 | 20,64      | 22,67 | 24,91 | 27,65 | 31,79 |
| 16,5             | 16,78 | 17,87 | 19,14 | 20,81      | 22,82 | 25,02 | 27,69 | 31,71 |
| 17               | 16,95 | 18,04 | 19,31 | 20,96      | 22,95 | 25,11 | 27,72 | 31,61 |
| 17,5             | 17,11 | 18,20 | 19,47 | 21,11      | 23,07 | 25,20 | 27,74 | 31,51 |
| 18               | 17,27 | 18,36 | 19,62 | 21,25      | 23,19 | 25,28 | 27,76 | 31,42 |

<sup>194</sup> Kromeyer-Hauschild K., M. Wabitsch, F. Geller, A. Ziegler, H. C. Geiß, V. Hesse, V. Hippel, U. Jäger, D. Johnsen, W. Kiess, W. Korte, D. Kunze, K. Menner, M. Müller, A. Niemann-Pilatus, Th. Remer, F. Schäfer, H. U. Wittchen, S. Zabransky, K. Zellner & J. Hebebrand (2001): Perzentile für den Body-Mass-Index für das Kindes- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben. Monatsschrift Kinderheilkunde 2001, 149: 807-818.

---

**Perzentile für den Body-Mass-Index (in kg/m<sup>2</sup>) von Jungen im Alter von 0 bis 18 Jahren<sup>195</sup>**

| <b>Alter<br/>(Jahre)</b> | <b>P3</b> | <b>P10</b> | <b>P25</b> | <b>P50<br/>(M)</b> | <b>P75</b> | <b>P90</b> | <b>P97</b> | <b>P99,5</b> |
|--------------------------|-----------|------------|------------|--------------------|------------|------------|------------|--------------|
| 0                        | 10,20     | 11,01      | 11,81      | 12,68              | 13,53      | 14,28      | 15,01      | 15,86        |
| 0,5                      | 14,38     | 15,06      | 15,80      | 16,70              | 17,69      | 18,66      | 19,72      | 21,09        |
| 1                        | 14,58     | 15,22      | 15,93      | 16,79              | 17,76      | 18,73      | 19,81      | 21,25        |
| 1,5                      | 14,31     | 14,92      | 15,60      | 16,44              | 17,40      | 18,37      | 19,47      | 20,95        |
| 2                        | 14,00     | 14,58      | 15,25      | 16,08              | 17,03      | 18,01      | 19,14      | 20,69        |
| 2,5                      | 13,73     | 14,31      | 14,97      | 15,80              | 16,76      | 17,76      | 18,92      | 20,51        |
| 3                        | 13,55     | 14,13      | 14,79      | 15,62              | 16,59      | 17,62      | 18,82      | 20,51        |
| 3,5                      | 13,44     | 14,01      | 14,67      | 15,51              | 16,50      | 17,56      | 18,80      | 20,61        |
| 4                        | 13,36     | 13,94      | 14,60      | 15,45              | 16,46      | 17,54      | 18,83      | 20,68        |
| 4,5                      | 13,30     | 13,88      | 14,55      | 15,42              | 16,45      | 17,56      | 18,90      | 20,87        |
| 5                        | 13,24     | 13,83      | 14,51      | 15,40              | 16,46      | 17,61      | 19,02      | 21,17        |
| 5,5                      | 13,20     | 13,80      | 14,50      | 15,40              | 16,50      | 17,71      | 19,19      | 21,52        |
| 6                        | 13,18     | 13,79      | 14,51      | 15,45              | 16,59      | 17,86      | 19,44      | 21,92        |
| 6,5                      | 13,19     | 13,82      | 14,56      | 15,53              | 16,73      | 18,07      | 19,76      | 22,40        |
| 7                        | 13,23     | 13,88      | 14,64      | 15,66              | 16,92      | 18,34      | 20,15      | 23,07        |
| 7,5                      | 13,29     | 13,96      | 14,76      | 15,82              | 17,14      | 18,65      | 20,60      | 23,81        |
| 8                        | 13,37     | 14,07      | 14,90      | 16,01              | 17,40      | 19,01      | 21,11      | 24,62        |
| 8,5                      | 13,46     | 14,18      | 15,05      | 16,21              | 17,68      | 19,38      | 21,64      | 25,48        |
| 9                        | 13,56     | 14,31      | 15,21      | 16,42              | 17,97      | 19,78      | 22,21      | 26,55        |
| 9,5                      | 13,67     | 14,45      | 15,38      | 16,65              | 18,27      | 20,19      | 22,78      | 27,34        |
| 10                       | 13,80     | 14,60      | 15,57      | 16,89              | 18,58      | 20,60      | 23,35      | 28,35        |
| 10,5                     | 13,94     | 14,78      | 15,78      | 17,14              | 18,91      | 21,02      | 23,91      | 29,21        |
| 11                       | 14,11     | 14,97      | 16,00      | 17,41              | 19,24      | 21,43      | 24,45      | 30,11        |
| 11,5                     | 14,30     | 15,18      | 16,24      | 17,70              | 19,58      | 21,84      | 24,96      | 30,63        |
| 12                       | 14,50     | 15,41      | 16,50      | 17,99              | 19,93      | 22,25      | 25,44      | 31,38        |
| 12,5                     | 14,73     | 15,66      | 16,77      | 18,30              | 20,27      | 22,64      | 25,88      | 31,72        |
| 13                       | 14,97     | 15,92      | 17,06      | 18,62              | 20,62      | 23,01      | 26,28      | 32,08        |
| 13,5                     | 15,23     | 16,19      | 17,35      | 18,94              | 20,97      | 23,38      | 26,64      | 32,45        |
| 14                       | 15,50     | 16,48      | 17,65      | 19,26              | 21,30      | 23,72      | 26,97      | 32,61        |
| 14,5                     | 15,77     | 16,76      | 17,96      | 19,58              | 21,63      | 24,05      | 27,26      | 32,79        |
| 15                       | 16,04     | 17,05      | 18,25      | 19,89              | 21,95      | 24,36      | 27,53      | 32,96        |
| 15,5                     | 16,31     | 17,33      | 18,55      | 20,19              | 22,26      | 24,65      | 27,77      | 32,94        |
| 16                       | 16,57     | 17,60      | 18,83      | 20,48              | 22,55      | 24,92      | 27,99      | 33,11        |
| 16,5                     | 16,83     | 17,87      | 19,11      | 20,77              | 22,83      | 25,18      | 28,20      | 33,09        |
| 17                       | 17,08     | 18,13      | 19,38      | 21,04              | 23,10      | 25,44      | 28,40      | 33,24        |
| 17,5                     | 17,32     | 18,39      | 19,64      | 21,31              | 23,36      | 25,68      | 28,60      | 33,21        |
| 18                       | 17,56     | 18,63      | 19,89      | 21,57              | 23,61      | 25,91      | 28,78      | 33,19        |

---

<sup>195</sup> Ebd.



# **Leitfaden Prävention**

in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI



---

## **Impressum**

### **Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI**

Herausgeber:  
GKV-Spitzenverband  
Reinhardtstraße 28  
10117 Berlin

Verantwortlich: Referat Pflegeversicherung, Gabriela Seibt-Lucius, Jörg Schemann

Gestaltung: BBGK Berliner Botschaft, Gesellschaft für Kommunikation mbH  
Stand: Juni 2018

Der GKV-Spitzenverband ist der Spitzenverband Bund der Krankenkassen nach § 217a des Fünften Buches Sozialgesetzbuch (SGB V). Er ist zugleich der Spitzenverband Bund der Pflegekassen nach § 53 SGB XI. Der GKV-Spitzenverband ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Selbstverwaltung. Name, Logo und Reflexstreifen sind geschützte Markenzeichen des GKV-Spitzenverbandes.

# Inhalt

---

|     |                                                                              |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.  | Einleitung .....                                                             | 4  |
| 2.  | Gesetzliche Grundlagen .....                                                 | 6  |
| 3.  | Der Gesundheitsförderungsprozess in der stationären Pflege .....             | 7  |
| 4.  | Differenzierung von Leistungen zur Prävention und Gesundheitsförderung ..... | 10 |
| 5.  | Umsetzungs- und Ausschlusskriterien .....                                    | 11 |
| 6.  | Präventionsziele in der stationären Pflege .....                             | 13 |
| 7.  | Handlungsfelder .....                                                        | 14 |
| 7.1 | Ernährung .....                                                              | 14 |
| 7.2 | Körperliche Aktivität .....                                                  | 15 |
| 7.3 | Stärkung kognitiver Ressourcen .....                                         | 16 |
| 7.4 | Psychosoziale Gesundheit .....                                               | 17 |
| 7.5 | Prävention von Gewalt .....                                                  | 18 |
| 8.  | Dokumentation, Messung der Zielerreichung und Berichtswesen .....            | 20 |
| 9.  | Evaluation .....                                                             | 21 |

# 1. Einleitung

---

In Deutschland werden (Stand 2015) ca. 783.400 Pflegebedürftige vollstationär und ca. 74.000 teilstationär in 13.600 Pflegeeinrichtungen von 730.000 Beschäftigten versorgt. 94 % der Pflegeheime betreuen überwiegend ältere oder hochaltrige Menschen; 70 % der Bewohnerinnen und Bewohner sind 80 Jahre und älter.<sup>1</sup> Pflegebedürftigkeit ist aber nicht vom Erreichen eines bestimmten Alters abhängig. Aufgrund des demografischen Wandels ist zu erwarten, dass trotz des Grundsatzes „ambulant vor stationär“ der Anteil der Bevölkerung, der in der stationären Pflege versorgt wird, tendenziell steigen wird. Hochaltrigkeit ist mit einem höheren Risiko von Pflegebedürftigkeit verbunden. In Regionen mit abnehmender Bevölkerungsdichte und einem steigenden Anteil von Einzelhaushalten sinkt zugleich das Potenzial einer familiären Versorgung Pflegebedürftiger im häuslichen Umfeld.<sup>2</sup>

Pflegebedürftige sind aufgrund körperlicher, kognitiver oder psychischer Beeinträchtigungen und Erkrankungen auf Hilfe bei Aktivitäten im Alltag, bei der Gestaltung von Lebensbereichen und bei sozialer Teilhabe angewiesen. Beeinträchtigte, multimorbide und pflegebedürftige Menschen verfügen dennoch über Gesundheitspotenziale, die gefördert werden können. Voraussetzung für die Umsetzung einer Prävention und Gesundheitsförderung in stationären Pflegeeinrichtungen ist, dass die Lebensbedingungen entsprechend nachhaltig gestaltet werden. Prävention in der stationären Pflege muss deshalb konsequent dem Ansatz der Gesundheitsförderung in Lebenswelten (Settings) folgen.<sup>3</sup>

Die starke Abhängigkeit Pflegebedürftiger vom Handeln der Beschäftigten in Pflegeeinrichtungen lässt es sinnvoll erscheinen, Maßnahmen der Prävention für Pflegebedürftige in der stationären Pflege mit Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung nach § 20b SGB V in der Pflegeeinrichtung zu verbinden, um eine nachhaltige Wirkung zu erreichen.

Zur Prävention und Gesundheitsförderung in Lebenswelten gehört der Anspruch, die Zielgruppen an der Ermittlung von Gesundheitsrisiken und -potenzialen, an der Entwicklung von Lösungsstrategien und der Evaluation des Prozesses geplanter organisatorischer Veränderungen zu beteiligen (Partizipation).<sup>4</sup> In stationären Pflegeeinrichtungen bietet sich an, zusätzlich zu den Pflegebedürftigen ggf. auch Heimbeiräte, Angehörige, gesetzliche Betreuerinnen und Betreuer einzubeziehen.<sup>5</sup>

Mit dem Präventionsgesetz wurde die Verpflichtung der Pflegekassen eingeführt, Leistungen zur Prävention in voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen nach § 71 Abs. 2 SGB XI für in der sozialen Pflegeversicherung Versicherte zu erbringen. Damit leisten die Pflegekassen auch einen zusätzlichen Beitrag zur Förderung der Mobilität von Pflegebedürftigen, der den Gedanken des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs (siehe Modul 1 „Mobilität“ des Begutachtungsinstruments) aufgreift.

Für den Präventionsbericht nach § 20d Abs. 4 SGB V berichtet die Soziale Pflegeversicherung als einer der Träger der Nationalen Präventionskonferenz (NPK) nach § 20e SGB V entsprechend der Beschlüsse der NPK.

---

1 Statistisches Bundesamt (2017): Pflegestatistik 2015, Wiesbaden.

2 Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege – BGW (2007): Sieht die Pflege bald alt aus? BGW-Pflegereport 2007, Hamburg, [www.bgw-online.de/SharedDocs/Downloads/DE/Medientypen/bgw-themen/TS-AP07-11\\_Pflegereport2007\\_Download.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bgw-online.de/SharedDocs/Downloads/DE/Medientypen/bgw-themen/TS-AP07-11_Pflegereport2007_Download.pdf?__blob=publicationFile), Zugriff am 13.11.2015.

3 Rosenbrock R, Hartung S (2015): Settingansatz/Lebensweltansatz, in: BZgA (Hrsg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung, [www.bzga.de/leitbegriffe/?id=angebote&idx=131](http://www.bzga.de/leitbegriffe/?id=angebote&idx=131), Zugriff am 12.11.2015.

4 Stark W, Wright M (2010): Partizipation – Mitwirkung und Mitentscheidung der Bürgerinnen und Bürger, in: BZgA (Hrsg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung, [www.bzga.de/leitbegriffe/?id=angebote&idx=178](http://www.bzga.de/leitbegriffe/?id=angebote&idx=178), Zugriff am 12.11.2015.

5 Heimbeiräte sind die offiziellen Vertreterinnen und Vertreter der Pflegebedürftigen in der stationären Versorgung; gesetzliche Betreuerinnen und Betreuer haben die Aufgabe, für diejenigen zu sprechen, die sich selbst nicht in solche Entscheidungsprozesse einbringen können.

---

Der vorliegende Leitfaden legt gemäß § 5 Abs. 1 Satz 3 SGB XI die Kriterien für die Leistungen der Pflegekassen zur Prävention und Gesundheitsförderung in stationären Pflegeeinrichtungen fest und soll den Pflegekassen Hilfestellungen bei der Entwicklung und Unterstützung der Umsetzung von Vorschlägen für Angebote zur Prävention und Gesundheitsförderung geben. Der Leitfaden wurde durch den GKV-Spitzenverband in Abstimmung mit den Verbänden der Pflegekassen auf Bundesebene unter Beteiligung des Medizinischen Dienstes des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen (MDS) erstellt.

Wesentliche Grundlage für den ‚Leitfaden Prävention in stationären Einrichtungen nach § 5 SGB XI‘ war die gesetzlich vorgesehene Einbeziehung unabhängigen Sachverständigen. Hierfür hat der GKV-Spitzenverband im Jahr 2015 einen Auftrag zur Entwicklung von Vorschlägen für Kriterien der Prävention, insbesondere hinsichtlich Inhalt, Methodik, Qualität, wissenschaftlicher Evaluation und der Messung der Erreichung der mit den Leistungen verfolgten Ziele vergeben. Die Ergebnisse lagen Ende 2015 in Form einer Expertise vor, wurden Ende 2017 aktualisiert und sind in den Leitfaden eingeflossen.

## 2. Gesetzliche Grundlagen

---

Die gesetzlichen Regelungen zu den Leistungen der Pflegekassen zur Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI lauten wie folgt:

- (1) Die Pflegekassen sollen Leistungen zur Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 71 Absatz 2 für in der sozialen Pflegeversicherung Versicherte erbringen, indem sie unter Beteiligung der versicherten Pflegebedürftigen und der Pflegeeinrichtung Vorschläge zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation und zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten entwickeln sowie deren Umsetzung unterstützen. Die Pflichten der Pflegeeinrichtungen nach § 11 Absatz 1 bleiben unberührt. Der Spitzenverband Bund der Pflegekassen legt unter Einbeziehung unabhängigen Sachverständigen die Kriterien für die Leistungen nach Satz 1 fest, insbesondere hinsichtlich Inhalt, Methodik, Qualität, wissenschaftlicher Evaluation und der Messung der Erreichung der mit den Leistungen verfolgten Ziele.
- (2) Die Ausgaben der Pflegekassen für die Wahrnehmung ihrer Aufgaben nach Absatz 1 sollen insgesamt im Jahr 2016 für jeden ihrer Versicherten einen Betrag von 0,30 Euro umfassen. Die Ausgaben sind in den Folgejahren entsprechend der prozentualen Veränderung der monatlichen Bezugsgröße nach § 18 Absatz 1 des Vierten Buches anzupassen. Sind in einem Jahr die Ausgaben rundungsbedingt nicht anzupassen, ist die unterbliebene Anpassung bei der Berechnung der Anpassung der Ausgaben im Folgejahr zu berücksichtigen.
- (3) Bei der Wahrnehmung ihrer Aufgaben nach Absatz 1 sollen die Pflegekassen zusammenarbeiten und kassenübergreifende Leistungen zur Prävention erbringen. Erreicht eine Pflegekasse den in Absatz 2 festgelegten Betrag in einem Jahr nicht, stellt sie die nicht verausgabten Mittel im Folgejahr dem Spitzenverband Bund der Pflegekassen zur Verfügung, der die Mittel nach einem von ihm festzulegenden Schlüssel auf die Pflegekassen

zur Wahrnehmung der Aufgaben nach Absatz 1 verteilt, die Kooperationsvereinbarungen zur Durchführung kassenübergreifender Leistungen geschlossen haben. Auf die zum Zwecke der Vorbereitung und Umsetzung der Kooperationsvereinbarungen nach Satz 2 gebildeten Arbeitsgemeinschaften findet § 94 Absatz 1a Satz 2 und 3 des Zehnten Buches keine Anwendung.

### **Erläuterung:**

In § 5 Abs. 1 SGB XI macht der Gesetzgeber die Prävention und Gesundheitsförderung in der stationären Pflege als Sollvorschrift zu einer gesetzlichen Aufgabe der Pflegekassen mit stark verpflichtendem Charakter. Die Leistungen beziehen sich dabei auf einen partizipativen Organisationsentwicklungsprozess und sollen sich von den Aufgaben der Pflegeeinrichtungen insbesondere nach § 11 SGB XI, der aktivierenden Pflege, abgrenzen. Für die Ausgaben nach § 5 Abs. 1 SGB XI gilt ein jährlich anzupassender Sollwert pro Kopf der Versicherten. § 5 Abs. 3 SGB XI stellt dabei klar, dass die Pflegekassen diese Leistungen in Kooperation erbringen sollen. Die Art und Ebene der Kooperation ist nicht festgelegt.

### 3. Der Gesundheitsförderungsprozess in der stationären Pflege

---

Prävention und Gesundheitsförderung in der Lebenswelt der stationären Pflege stellt einen Prozess dar, der die Elemente

- Bedarfsermittlung einschließlich vorhandener Risiken und Potenziale,
- eine daraus abgeleitete Zielbestimmung und
- Entwicklung von Vorschlägen und Maßnahmen zur Verbesserung gesundheitsrelevanter Verhältnisse und Verhaltensweisen sowie
- die Unterstützung von deren Umsetzung jeweils unter Beteiligung der in der stationären Pflegeeinrichtung befindlichen Menschen und der Verantwortlichen umfasst. Bei einer nachhaltigen Etablierung von Prävention und Gesundheitsförderung in stationären Pflegeeinrichtungen wiederholt sich dieser Prozess im Sinne eines Lernzyklus: An die Umsetzung schließt sich wiederum eine Analysephase an, in der die Ergebnisse der bereits durchgeführten Maßnahmen, z. B. aus definierten Handlungsfeldern, bewertet werden. Darauf aufbauend können weitere Maßnahmen erarbeitet und umgesetzt werden (vgl. Abbildung 1).

Der Präventions- und Gesundheitsförderungsprozess gliedert sich in die Schritte „Vorbereitung“, „Nutzung von Strukturen“, „Analyse“, „Maßnahmenplanung“, „Umsetzung“ und „Evaluation“. Die Sensibilisierung aller Beteiligten für die Prävention und Gesundheitsförderung von pflegebedürftigen Menschen in der stationären Pflegeeinrichtung sowie die interne Öffentlichkeitsarbeit stellen kontinuierliche Aufgaben während des gesamten Prozesses dar.

1. **Vorbereitungsphase:** Durch persönliche und/oder mediengestützte Information und Beratung unterstützen die Pflegekassen das Interesse der in den stationären Pflegeeinrichtungen Verantwortlichen für die Prävention/ Gesundheitsförderung. In der persönlichen Beratung interessierter Verantwortlicher können diese für das Thema Prävention/ Gesundheitsförderung pflegebedürftiger Menschen in der stationären Pflegeeinrichtung sensibilisiert und für ein gemeinsames Verständnis von

Prävention/ Gesundheitsförderung nach dem Setting-Ansatz vorbereitet werden. Am Ende der Vorbereitungsphase steht die Entscheidung der stationären Pflegeeinrichtung, in einen Präventions- und Gesundheitsförderungsprozess einzutreten. Es erfolgt eine Klärung von Auftrag und Zielsetzung.

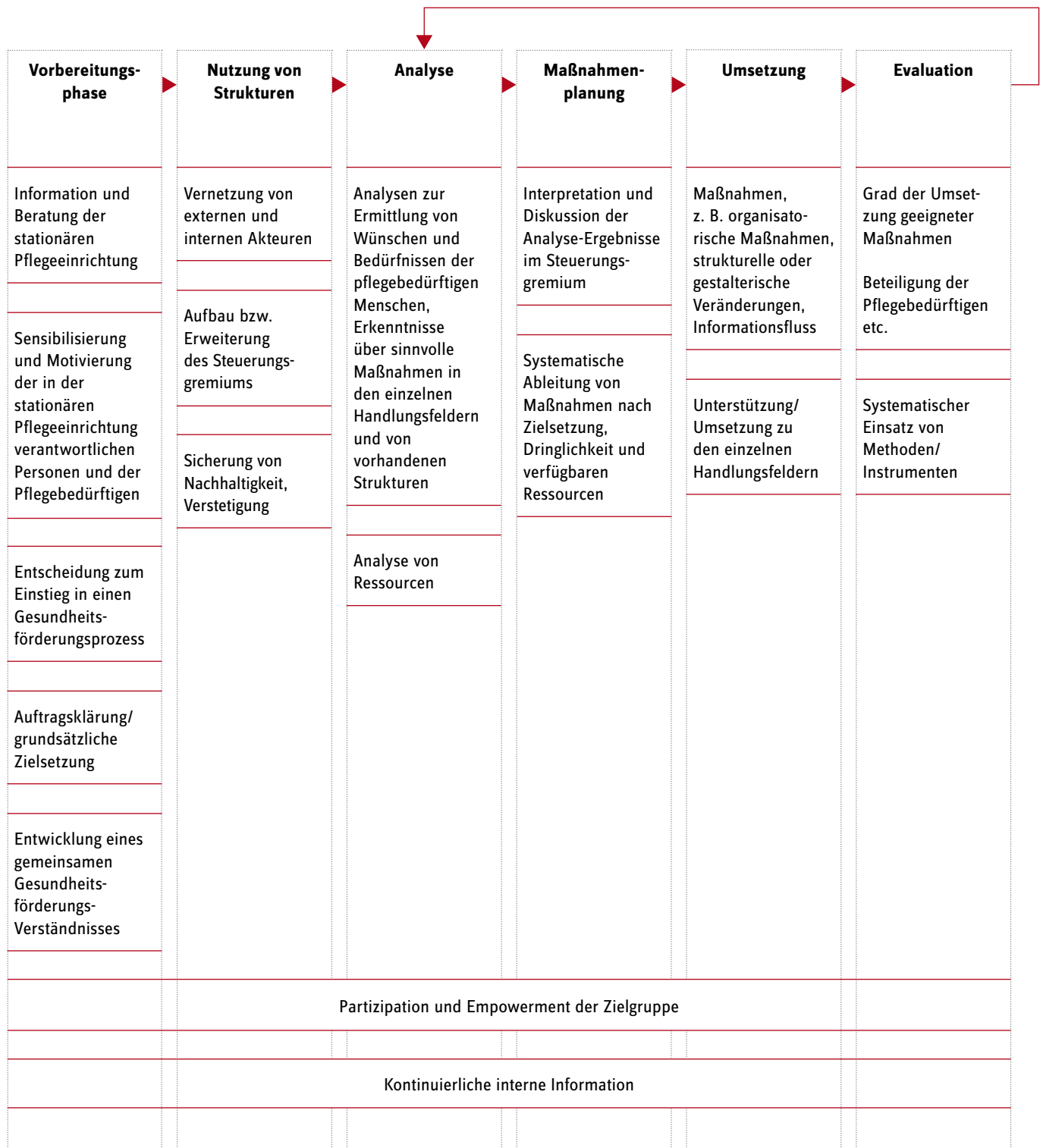
2. **Nutzung von Strukturen:** Wurde in der stationären Einrichtung die Entscheidung für einen Einstieg in den Prozess der Prävention/ Gesundheitsförderung getroffen, ist es wichtig, die relevanten Akteurinnen und Akteure zusammenzubringen. Empfehlenswert ist die Einrichtung bzw. die Erweiterung eines bestehenden Steuerungsgremiums. Es empfiehlt sich, vorhandene Strukturen (z. B. aus dem Qualitätsmanagement) zu nutzen. Das Steuerungsgremium hat die Aufgabe, die Analyse des Bedarfs, die Festlegung von Zielen, die Planung und Umsetzung der Maßnahmen sowie die Evaluation zu koordinieren. In der Steuerungsgruppe müssen die Leitung der Einrichtung und die Zielgruppe vertreten sein.

#### **Anzustreben ist die Beteiligung folgender Akteurinnen und Akteure:**

- Einrichtungsleitung und Verantwortliche für das Qualitätsmanagement
- Pflegefachkräfte als zentrale Beschäftigtengruppe
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Betreuung
- Pflegebedürftige und ihre Angehörigen
- Heimbeiräte
- gesetzliche Betreuerinnen und Betreuer

3. **Analyse:** Hierbei werden Bedarfe und Bedürfnisse der Pflegebedürftigen in den einzelnen Handlungsfeldern sowie vorhandene Strukturen analysiert. Zur Erfassung von Bedarf und Angebot sowie zur Evaluation setzen Pflegekassen geeignete Instrumente ein. In wissenschaftlich begleiteten Modellprojekten sollten insbesondere Methoden der Beteiligung (auch der Gruppen von Pflegebedürftigen) entwickelt werden, die sich nicht von sich aus adäquat in Entscheidungsprozesse über die Gestaltung der Pflegeeinrichtung einbringen.
4. **Maßnahmenplanung:** Das Steuerungsgremium interpretiert und bewertet die gesammelten Informationen und leitet daraus Interventionsziele ab. Diese werden in Abstimmung priorisiert und fließen in einen Maßnahmenplan für die einzelnen Handlungsbereiche ein. Dieser Maßnahmenplan sollte sowohl verhaltens- als auch verhältnisbezogene Maßnahmen enthalten, die zur Stärkung von Ressourcen der Zielgruppen beitragen. Er bringt die Maßnahmen nach Priorität und Machbarkeit in eine Reihenfolge und legt die Verantwortlichkeiten der Akteurinnen und Akteure und der Kooperationspartner für die Gestaltung der einzelnen Interventionen und Interventionschritte fest. Der Maßnahmenplan enthält die vereinbarten (Zwischen-)Ergebnisparameter und Bewertungsmaßstäbe von Interventionen sowie Routinen für die Dokumentation. Ferner sind darin die Zeitplanung sowie einzelne Fristen festgelegt. Das Steuerungsgremium wirkt auf die Realisierung des Plans hin.
5. **Umsetzung:** Die von den Projektverantwortlichen/vom Steuerungsgremium beschlossenen verhältnis- und verhaltenspräventiven Maßnahmen werden entsprechend dem Maßnahmenplan schrittweise umgesetzt. In der Umsetzung von Maßnahmen muss ein Schwerpunkt im Aufbau nachhaltiger Strukturen liegen. Dazu gehört auch der Auf- und Ausbau von Kooperationen mit externen Anbietern wie z. B. geeigneten Physiotherapiepraxen oder Sportvereinen und Trägern der Erwachsenen- und Seniorenbildung.
6. **Evaluation:** Die Evaluation sollte institutionsbezogen mindestens den Grad der Umsetzung geeigneter Maßnahmen sowie die Beteiligung der Pflegebedürftigen erfassen. Zur Weiterentwicklung können unter Einbezug wissenschaftlicher Expertise die Entwicklung von Erhebungsinstrumenten von für Pflegebedürftige relevanten Eckpunkten (z. B. Dimensionen gesundheitsbezogener Lebensqualität) entwickelt werden. In den einzelnen Handlungsfeldern sind Vorschläge für Indikatoren formuliert.

Abb. 1:  
Der Gesundheitsförderungsprozess in stationären Pflegeeinrichtungen





## 4. Differenzierung von Leistungen zur Prävention und Gesundheitsförderung

---

Pflegeeinrichtungen sind mit ihren Leistungen in der Pflege, Betreuung und hauswirtschaftlichen Versorgung bereits präventiv tätig. Nach § 11 SGB XI haben Inhalt und Organisation der Leistungen eine humane und aktivierende Pflege zu gewährleisten. Der weitgehende Erhalt der Gesundheit der Pflegebedürftigen sowie die Stärkung der körperlichen, psychischen und geistigen Fähigkeiten gehören damit bereits zu den Zielen der stationären Pflege.

Die Inhalte der von den stationären Pflegeeinrichtungen zu erbringenden Leistungen werden gesetzlich nach §§ 41, 42, 43 und 43b SGB XI bestimmt und durch die Maßstäbe und Grundsätze zur Sicherung und Weiterentwicklung der Pflegequalität nach § 113 SGB XI, die Landesrahmenverträge nach § 75 SGB XI, sowie durch die Betreuungskräfte-Richtlinien nach § 53c SGB XI konkretisiert. So sollen Pflegeinterventionen erkennbar auf Wohlbefinden, Unabhängigkeit, Lebensqualität, Gesundheitsförderung und Prävention gerichtet sein (Maßstäbe und Grundsätze für die stationäre Pflege nach § 113 SGB XI, Ziffer 4 Ergebnisqualität). Hierzu gehören z. B. Hilfen bei der Mobilität zur Förderung von Beweglichkeit und zum Schutz vor Selbst- und Fremdgefährdung oder prophylaktische Maßnahmen gegen Druckgeschwüre, Pneumonien, Stürze, Kontrakturen und Mangelernährung.

Von diesen Pflegeinterventionen und Betreuungsleistungen sind die durch das Präventionsgesetz vorgesehenen Leistungen der Pflegekassen zur Prävention und Gesundheitsförderung in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI aus leistungsrechtlichen Gründen abzugrenzen. Pflegekassen sollen ihre Aufgaben der Prävention und Gesundheitsförderung durch die Beratung und zeitlich begrenzte (finanzielle) Unterstützung von Pflegeeinrichtungen erfüllen, die geeignete Angebote zur Prävention und Gesundheitsförderung unter Beteiligung der Pflegebedürftigen entwickeln, implementieren und evaluieren. Pflegekassen können vor allem die Anstrengungen der Pflegeeinrichtungen unterstützen, partizipativ

gesundheitsfördernde Strukturen in der Lebenswelt Pflegeheim zu schaffen. Sie sollen sich insbesondere dadurch auszeichnen, dass sie alle Bewohnerinnen und Bewohner oder nach ihren körperlichen und kognitiven Fähigkeiten differenzierte Gruppen von Bewohnerinnen und Bewohnern des Settings erreichen.

Die Maßnahmen zielen auf die Verhältnisprävention und damit den Aufbau von gesundheitsfördernden Strukturen in Pflegeeinrichtungen ab und können auch Maßnahmen der Verhaltensprävention in bestimmten Handlungsfeldern (siehe Kap. 7) beinhalten. Individuelle Maßnahmen zur Beseitigung, Minderung oder Verhütung einer Verschlimmerung der Pflegebedürftigkeit (§ 18 Abs. 1 Satz 4 SGB XI) sind hiervon ausgenommen. Entsprechend wird mit Mitteln nach § 5 SGB XI die Umsetzung von präventiven und gesundheitsfördernden Maßnahmen unterstützt, deren Inhalt sich entweder von der individuell notwendigen Leistungserbringung bei Pflege, Betreuung und hauswirtschaftlicher Versorgung im Rahmen des Pflegeprozesses abgrenzt oder über deren Maß hinausgeht (zusätzliche qualitätsgesicherte Angebote, z. B. Gruppenangebote im Bereich Bewegung).

Darüber hinaus können zur Förderung von innovativen Ansätzen aus Mitteln nach § 5 SGB XI Interventionskonzepte für die Lebenswelt der stationären Pflegeeinrichtungen entwickelt und ggf. auch weiterentwickelt werden. Hierbei soll auch über eine begleitende Dokumentation und Evaluation die Wirkung präventiver Maßnahmen überprüft werden.

## 5. Umsetzungs- und Ausschlusskriterien

---

Die folgenden Kriterien für unterstützungsfähige Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung in stationären Pflegeeinrichtungen orientieren sich an den Förder- und Ausschlusskriterien, die grundsätzlich für den Settingansatz nach § 20a Abs. 1 SGB V<sup>6</sup> definiert worden sind. Darüber hinaus gelten für die Prävention/ Gesundheitsförderung im Setting „stationäre Pflegeeinrichtungen“ spezifische Anforderungen und Kriterien.

Voraussetzung für Leistungen zur Prävention und Gesundheitsförderung nach § 5 SGB XI sind Vereinbarungen zwischen stationären Pflegeeinrichtungen und Pflegekassen, die mindestens den Umfang und die zeitliche Dauer der Unterstützung durch die jeweilige Pflegekasse festlegen.

Pflegekassen sollen ihre Aufgaben der Prävention und Gesundheitsförderung durch die Beratung von Pflegeeinrichtungen und durch Unterstützung mittels Einbringen von Ressourcen erfüllen. Mögliche Leistungen der Pflegekassen nach § 5 SGB XI im Setting Pflegeeinrichtung können darüber hinaus z. B. Moderation und Projektmanagement sein; ebenso können Pflegekassen qualitätsgesicherte Konzepte und Programme unter Beteiligung der versicherten Pflegebedürftigen und der jeweiligen Pflegeeinrichtung entwickeln und umsetzen. Darüber hinaus können Pflegekassen von Dritten entwickelte bzw. vorgeschlagene Konzepte berücksichtigen.

Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung in stationären Pflegeeinrichtungen können auf der Grundlage von qualitätsgesicherten Konzepten und Programmen durch eigene Fachkräfte der Pflegekassen oder durch von ihnen beauftragte Dritte durchgeführt bzw. finanziell unterstützt werden. Die Pflegekassen wirken darauf hin, dass die Nachhaltigkeit der umgesetzten Maßnahmen in den Pflegeeinrichtungen sichergestellt wird.

Dazu müssen die Maßnahmen dauerhaft in den Pflegeeinrichtungen implementiert und kontinuierlich angewandt werden. Der Aufbau und die eigenständige Weiterführung der Maßnahmen sind entsprechend dem beschriebenen Gesundheitsförderungsprozess eine wesentliche Voraussetzung für die Verstetigung und Sicherung der Nachhaltigkeit.

### Anforderungen:

- offener Zugang: Die Maßnahmen stehen grundsätzlich allen Bewohnerinnen und Bewohnern von voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen offen, unabhängig davon, bei welcher Pflegekasse sie versichert sind. Dies gilt auch, wenn nicht alle Pflegekassen bei der jeweiligen Maßnahme beteiligt sind.
- Ausrichtung: Die geplanten Aktivitäten sollen die gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner in Pflegeeinrichtungen stärken.
- Vielfalt/Diversität<sup>7</sup>: Die Vielfalt/Diversität der Bewohnerinnen und Bewohner in Pflegeeinrichtungen wird berücksichtigt.
- Qualifikation: Fachkräfte der Pflegekassen oder von Pflegekassen beauftragte Fachkräfte, die die in den einzelnen Handlungsfeldern (s. Kap. 7) aufgeführten verhaltenspräventiven Maßnahmen durchführen, verfügen über folgende grundsätzliche Voraussetzungen:
  - Grundqualifikation: staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss im jeweiligen Handlungsfeld
  - Zusatzqualifikation: spezifische, in der Fachwelt anerkannte Fortbildung<sup>8</sup>
  - Einweisung in die durchzuführenden Maßnahmen<sup>9</sup>

Die jeweilige Anerkennung der Qualifikation obliegt den Pflegekassen.

---

6 GKV-Spitzenverband (2017): Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien des GKV Spitzenverbandes zur Umsetzung der §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 21. Juni 2017.

7 Relevante Merkmale der Vielfalt (Diversität) sind u. a. Alter, Geschlecht, Migrationshintergrund.

8 Diese kann ggf. in der Grundqualifikation enthalten sein und ist durch aussagefähige Unterlagen nachzuweisen.

9 Diese kann ggf. in der Grundqualifikation enthalten sein und ist durch aussagefähige Unterlagen nachzuweisen.

- Partnerschaften: Vorhandene Strukturen, Einrichtungen, Netzwerke sowie Akteurinnen und Akteure werden möglichst genutzt bzw. eingebunden.
  - Konzeptionierung: Vorlage eines Konzepts zur Beschreibung der Maßnahme, insbesondere mit Angaben
    - zur Zielrichtung (Zieldefinition erfolgt möglichst operationalisiert; dabei ist die Ausrichtung auf die Prävention/Gesundheitsförderung zu beachten),
    - zur Dauer (Kontinuität und Regelmäßigkeit sollten gewährleistet sein),
    - zur Qualifikation der Ausführenden,
    - zu den Kosten einschließlich eines Finanzierungskonzepts,
    - zu Qualitätssicherungsmaßnahmen,
    - zur Evaluation der Maßnahme sowie
    - zur Nutzung/Einbindung vorhandener Strukturen.
  - Partizipation: In den gesamten Präventions-/Gesundheitsförderungsprozess sollten die Bewohnerinnen und Bewohner und ihre Angehörigen aktiv einbezogen werden.
  - Transparenz: Die Akteurinnen und Akteure informieren sich gegenseitig laufend über den jeweils aktuellen Sachstand bzgl. der jeweiligen Maßnahme.
- insbesondere die Finanzierung von Heil- und Hilfsmitteln nach §§ 32 ff. SGB V
  - Finanzierung von Pflegehilfsmitteln nach § 40 SGB XI
  - Finanzierung von Baumaßnahmen, Einrichtungsgegenständen, Mobiliar und technischen Hilfsmitteln
  - Finanzierung beruflicher Ausbildungen
  - Finanzierung von Qualifizierungsmaßnahmen, die nicht an die Maßnahme gebunden sind
  - Finanzierung von Qualifizierungsmaßnahmen, deren Kosten bereits in den vereinbarten Pflegegesätzen der Pflegeeinrichtungen enthalten sind
  - Regelfinanzierung von auf Dauer angelegten Stellen, z. B. in Beratungseinrichtungen
  - auf einzelne Bewohnerinnen und Bewohner bezogene Abrechnung von Maßnahmen
  - isolierte, d. h. nicht in ein Gesamtkonzept eingebundene Maßnahmen
  - Forschungsprojekte/Screenings ohne Interventionsbezug
  - Aktivitäten von politischen Parteien sowie parteinahen Organisationen und Stiftungen
  - Aktivitäten, die Werbezwecken für kommerzielle Einrichtungen, Organisationen oder Produkte dienen
  - ausschließlich auf Öffentlichkeitsarbeit ausgerichtete Aktionen, Informationsstände oder ausschließlich mediale Aufklärungskampagnen
  - Angebote, die weltanschaulich nicht neutral sind

### **Ausgeschlossen sind insbesondere:**

- Leistungen der stationären Pflegeeinrichtungen, die im Rahmen der aktivierenden Pflege gemäß § 11 SGB XI bzw. aufgrund individueller Bedarfe und Bedürfnisse im Rahmen der Pflege, Betreuung (einschließlich zusätzlicher Betreuung) und hauswirtschaftlichen Versorgung nach §§ 41, 42, 43 und 43b i. V. m. § 85 Abs. 8 SGB XI zu erfolgen haben
- Maßnahmen zur Beseitigung, Minderung oder Verhütung einer Verschlimmerung der Pflegebedürftigkeit im Sinne von § 18 Abs. 1 Satz 3 SGB XI
- Leistungen, die zu den Pflichtaufgaben anderer Einrichtungen oder die in den Zuständigkeitsbereich anderer Leistungsträger gehören;

## 6. Präventionsziele in der stationären Pflege

Die Bundesrahmenempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz nach § 20d Abs. 3 SGB V vom 19. Februar 2016 beschreiben unter dem Ziel „Gesund im Alter“ für die Zielgruppe Bewohnerinnen und Bewohner von stationären Pflegeeinrichtungen Präventionsthemen, bei deren Umsetzung die stationären Pflegeeinrichtungen von den Pflegekassen gemäß § 5 SGB XI unterstützt werden können.

Ziel präventiver/gesundheitsfördernder Leistungen in Pflegeeinrichtungen ist die Verbesserung der gesundheitlichen Situation und Ressourcen der Pflegebedürftigen unter deren Beteiligung. Das Oberziel ist dabei die Stärkung der gesundheitsfördernden Potenziale von Pflegeeinrichtungen. Zur Umsetzung wird den Pflegekassen daher empfohlen, in den Pflegeeinrichtungen Steuerungsgremien zu unterstützen, die sich mit der Prävention und Gesundheitsförderung in der Pflegeeinrichtung befassen (Teilziel 1).

### **Oberziel der Prävention in der stationären Pflege:**

Stärkung der gesundheitsfördernden Potenziale von Pflegeeinrichtungen

**Teilziel 1:** Die Anzahl der Pflegeeinrichtungen mit einem Steuerungsgremium, das sich mit der Prävention und Gesundheitsförderung ihrer Bewohnerinnen und Bewohner befasst, ist erhöht.

Die zwischen den Pflegekassen oder den Kooperationspartnern und den stationären Pflegeeinrichtungen vereinbarten präventiven/gesundheitsfördernden Maßnahmen sollten sich an den folgenden inhaltlichen Teilzielen (2.1 bis 2.5) orientieren.<sup>10</sup> Mit dem vorliegenden Leitfaden werden die Zielformulierungen konkretisiert.

### **Teilziele 2.1 bis 2.5: Handlungsfelder**

#### **Teilziele der Pflegekassen für die einzelnen Handlungsfelder**

##### **Teilziel 2.1 (Ernährung):**

Die Anzahl der Pflegeeinrichtungen, die ein auf anerkannten Qualitätsstandards (z. B. DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen) beruhendes Konzept zur Verpflegung vorweisen und Maßnahmen des Konzepts umsetzen, ist erhöht.

##### **Teilziel 2.2 (Körperliche Aktivität):**

Die Anzahl der Pflegeeinrichtungen, die ein Konzept zur Förderung der körperlichen Aktivität und Mobilität vorweisen und Maßnahmen des Konzepts umsetzen, ist erhöht.

##### **Teilziel 2.3 (Kognitive Ressourcen):**

Die Anzahl der Pflegeeinrichtungen, die ein Konzept zur Förderung kognitiver Leistungen vorweisen und Maßnahmen des Konzepts umsetzen, ist erhöht.

##### **Teilziel 2.4 (Psychosoziale Gesundheit):**

Die Anzahl der Pflegeeinrichtungen, die ein Konzept zur Stärkung psychosozialer Gesundheit vorweisen und Maßnahmen des Konzepts umsetzen, ist erhöht.

##### **Teilziel 2.5 (Prävention von Gewalt):**

Die Anzahl der Pflegeeinrichtungen, die einrichtungsinterne Handlungsleitlinien oder ein Konzept zur Prävention von Gewalt in der Pflege vorweisen und die Handlungsleitlinien oder die Maßnahmen des Konzepts umsetzen, ist erhöht.

Die vorgenannten Teilziele werden im Zuge der Evaluation der Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung ggf. weiterentwickelt.

<sup>10</sup> Diese berücksichtigen die Ziele „Gesund älter werden“ (siehe [www.gesundheitsziele.de](http://www.gesundheitsziele.de)).

## 7. Handlungsfelder

---

Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung in stationären Pflegeeinrichtungen umfassen folgende Handlungsfelder:

- Ernährung
- körperliche Aktivität
- kognitive Ressourcen
- psychosoziale Gesundheit
- Prävention von Gewalt

Die Empfehlungen zu den Handlungsfeldern basieren auf dem Expertenurteil der einbezogenen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler. Da die zugrundeliegende Literaturschau für die einzelnen Handlungsfelder insgesamt geringe Evidenz für Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung im Sinne des § 5 SGB XI ergab, besteht grundsätzlicher Forschungsbedarf zur Wirksamkeit von gesundheitsfördernden und präventiven Interventionen im Setting der stationären Pflege mit für Pflegebedürftige relevanten Outcomes. Aufgrund des teilweise fehlenden Erkenntnisstandes werden von den Experten auch Interventionen empfohlen, deren Wirksamkeit angenommen wird. In solchen Projekten sollte die Umsetzung wissenschaftlich begleitet werden.

### 7.1 Ernährung

Bei pflegebedürftigen Menschen tragen krankheitsbedingte Faktoren, die entweder die Nahrungsaufnahme einschränken oder den Energie- und Nährstoffbedarf erhöhen, dazu bei, dass das Risiko für Mangelernährung erhöht ist. In Einrichtungen der stationären Pflege sind bis zu zwei Drittel der Pflegebedürftigen davon betroffen. Mangelernährung kann wiederum dazu führen, dass sich Erkrankungen verschlimmern und Gebrechlichkeit zunimmt.<sup>11</sup>

Zur Vermeidung von Mangelernährung liegt ein Expertenstandard „Ernährungsmanagement zur Sicherung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege“ des Deutschen Netzwerks für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) in der 1. Aktualisierung aus dem Jahr 2017 vor.<sup>12</sup> Er beschreibt den pflegerischen Beitrag zum Ernährungsmanagement mit dem Ziel der Sicherung und Förderung einer bedürfnisorientierten und bedarfsgerechten oralen Ernährung von kranken und pflegebedürftigen Menschen, die angemessene Unterstützung bei der Aufnahme von Speisen und Getränken sowie bei der Gestaltung der Mahlzeiten.

Aufgabe der Prävention und Gesundheitsförderung nach § 5 SGB XI kann die Verbesserung des Ernährungsangebotes und der Esssituationen insgesamt sein. Pflegekassen können Einrichtungen diesbezüglich in der Umsetzung – beispielsweise in Anlehnung des auf Konsens beruhenden „DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen“ – beraten und unterstützen.

---

11 Volkert D, Bauer JM, Frühwald T, Gehrke I, Lechleitner M, Lenzen-Grobimlinghaus R, Wirth R, Sieber C und das DGEM Steering Committee (2013): Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) in Zusammenarbeit mit der GESKES, der AKE und der DGG. Klinische Ernährung in der Geriatrie. Aktuell Ernährungsmed 2013; 38: e1 – e48; DOI <http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1343169>.

12 <https://www.dnqp.de/de/expertenstandards-und-auditinstrumente/#c18467>, Zugriff am 01.12.2017.

### **Ziel: Verbesserung der Ernährungssituation der Pflegebedürftigen**

**Maßnahme:** Umsetzung anerkannter Qualitätsstandards (z. B. DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen) in den Pflegeeinrichtungen

**Evidenz:** Der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen beruht auf starkem Konsens.

**Erfolgsindikatoren (Teilziel 2.1):** Die Anzahl der Pflegeeinrichtungen, die ein auf anerkannten Qualitätsstandards (z. B. DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen) beruhendes Konzept zur Verpflegung vorweisen und Maßnahmen des Konzepts umsetzen, ist erhöht.

**Indikatoren für Wirksamkeit:** Ernährungsstatus (z. B. mit dem Mini Nutritional Assessment MNA) und gesundheitsbezogene Lebensqualität

Effekt auf die Gleichgewichtsfähigkeit Pflegebedürftiger in der stationären Pflege haben.<sup>13</sup>

Seit 2014 liegt ein Expertenstandard nach § 113a SGB XI zur „Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege“ im Entwurf vor.<sup>14</sup> Unter Mobilität wird dort in Anlehnung an das fachliche Verständnis von Pflegebedürftigkeit die körperliche Fähigkeit verstanden, sich über kurze Strecken selbstständig fortzubewegen und selbstständig Lageveränderungen des Körpers vorzunehmen. Der Erhalt der Mobilität einzelner Pflegebedürftiger im Rahmen des individuellen Pflegeprozesses wird als Aufgabe aktivierender Pflege verstanden. Die Prävention gemäß § 5 SGB XI zur Förderung der körperlichen Aktivität ist damit nicht abgedeckt.

Maßnahmen zur Förderung von Bewegung, die über das alltägliche Maß hinausgehen, können die Durchführbarkeit der Aktivitäten des täglichen Lebens begünstigen.<sup>15</sup> Pflegekassen können die Pflegeeinrichtungen darin unterstützen, Bewegungsprogramme in Gruppen anzubieten und die körperliche Aktivität Pflegebedürftiger im Alltag zu erhöhen. Pflegebedürftige sollten motiviert werden, regelmäßig und dauerhaft an Angeboten teilzunehmen, die ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und ihrem Bedarf entsprechen.

## **7.2 Körperliche Aktivität**

Körperliche Aktivität bei Pflegebedürftigen ist hochrelevant für den Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit, für die Durchführbarkeit der Aktivitäten des täglichen Lebens, kann kognitive Ressourcen stärken (siehe Kap. 7.3) und die Prävention zusätzlicher Erkrankungen unterstützen. Gleichgewichtsübungen können alleine oder in Kombination mit Krafttraining einen positiven

13 Crocker T, Forster A, Young J, Brown L, Ozer S, Smith J, Green J, Hardy J, Burns E, Glidewell E, Greenwood D.C. (2013): Physical rehabilitation for older people in long-term care (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews 2: 1-269.

Weening-Dijksterhuis E, de Greef MHG, Scherder EJA, Slaets JPJ, van der Schrans CP (2011): Frail institutionalized older persons. A comprehensive review on physical exercise, physical fitness, activities of daily living and quality-of-life. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation 90, 2: 156-168.

14 [https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/pflegeversicherung/qualitaet\\_in\\_der\\_pflege/expertenstandard/Pflege\\_Expertenstandard\\_Mobilitaet\\_Abschlussbericht\\_14-07-14\\_finaleVersion.pdf](https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/pflegeversicherung/qualitaet_in_der_pflege/expertenstandard/Pflege_Expertenstandard_Mobilitaet_Abschlussbericht_14-07-14_finaleVersion.pdf), Zugriff am 02.01.2018.

15 Wöhl C, Siebert H, Blättner B (2017): Interventionen zur Förderung der körperlichen Aktivität in Pflegeheimen. Systematische Übersicht der Wirksamkeit universeller Prävention. ZGerontolGeriatr 50(6), 475-482.

**Ziel: Steigerung der körperlichen Aktivität der Pflegebedürftigen**

**Maßnahme:** Anzustreben sind Angebote an Bewegungsprogrammen in Gruppen und die Entwicklung von Konzepten zur Förderung der körperlichen Aktivität im Alltag.

**Evidenz:** Es liegt moderate Evidenz dafür vor, dass Bewegung eine Verbesserung der Durchführbarkeit der Aktivitäten des täglichen Lebens<sup>16</sup> und der kognitiven Leistungsfähigkeit (siehe Kap. 7.3) bewirken kann. Gleichgewichtsübungen können alleine oder in Kombination mit Krafttraining einen positiven Effekt auf die Gleichgewichtsfähigkeit Pflegebedürftiger in der stationären Pflege haben.<sup>17,18</sup>

**Erfolgsindikatoren (Teilziel 2.2):** Die Anzahl der Pflegeeinrichtungen, die ein Konzept zur Förderung der körperlichen Aktivität und Mobilität vorweisen und umsetzen, ist erhöht.

**Indikatoren für Wirksamkeit:** Durchführbarkeit der Aktivitäten des täglichen Lebens und gesundheitsbezogene Lebensqualität (körperliche Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden)

### 7.3 Stärkung kognitiver Ressourcen

Aufgrund des hohen Anteils von Bewohnerinnen und Bewohnern mit demenzbedingten Einschränkungen und dem generellen Risiko kognitiver Einbußen bei hochaltrigen Pflegebedürftigen ist die Stärkung kognitiver Ressourcen ein relevantes Thema der Prävention und Gesundheitsförderung in stationären Pflegeeinrichtungen. Sowohl kognitive<sup>19</sup> als auch körperliche<sup>20</sup> Aktivitäten können die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern. Von Maßnahmen zur Stärkung der kognitiven Fähigkeiten können insbesondere kognitiv weniger eingeschränkte Personen profitieren, von Maßnahmen zur Stärkung der körperlichen Fähigkeiten können auch kognitiv stärker eingeschränkte Personen profitieren. Kognitives Training und kognitive Stimulation erfordern ein Eingehen auf die kognitive Leistungsfähigkeit. Übungen mit komplexeren mentalen Leistungsanforderungen können einen besseren Schutz vor dem Verlust kognitiver Leistungsfähigkeiten bieten als reines Gedächtnistraining.<sup>21</sup>

16 Wöhl C, Siebert H, Blättner B (2017): Interventionen zur Förderung der körperlichen Aktivität in Pflegeheimen. Systematische Übersicht der Wirksamkeit universeller Prävention. ZGerontolGeriatr 50(6), 475-482.

17 Crocker T, Forster A, Young J, Brown L, Ozer S, Smith J, Green J, Hardy J, Burns E, Glidewell E, Greenwood DC (2013): Physical rehabilitation for older people in long-term care (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews 2: 1-269.

18 Weening-Dijksterhuis E, de Greef MHG, Scherder EJA, Slaets JJP, van der Schrans CP (2011): Frail institutionalized older persons. A comprehensive review on physical exercise, physical fitness, activities of daily living and quality-of-life. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation 90, 2: 156-168.

19 Wöhl C, Richter S, Blättner B (2017): Kognitive Interventionen in Pflegeheimen. Systematische Übersicht der präventiven Wirksamkeit auf die kognitive Leistungsfähigkeit von Pflegebedürftigen. ZGerontolGeriatr, online first doi.org/10.1007/s00391-017-1330-3.

20 ebd.

21 Gates NJ, Sachdev PS, Fiatarone Singh MA, Valenzuela M (2011): Cognitive and memory training in adults at risk of dementia: A Systematic Review. BMC Geriatrics, 11 (55): 1-14.

### **Ziel: Erhalt der kognitiven Leistungsfähigkeit der Pflegebedürftigen**

**Maßnahme:** Ergänzend zu den Angeboten zur Förderung körperlicher Aktivität (Kap. 7.2) sind regelmäßige Angebote mit kognitiven Aktivitäten zur Stärkung kognitiver Fähigkeiten anzustreben, die sich nicht auf reines Gedächtnistraining beschränken.

**Evidenz:** Es liegt moderate Evidenz dafür vor, dass sich körperliche und mentale Aktivität generell fördernd auf die kognitive Leistungsfähigkeit bei Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen auswirkt.<sup>22 23</sup>

**Erfolgsindikatoren (Teilziel 2.3):** Die Anzahl der Pflegeeinrichtungen, die ein Konzept zur Förderung kognitiver Leistungen vorweisen und umsetzen, ist erhöht.

**Indikatoren für Wirksamkeit:** kognitive Fähigkeiten (kognitive Leistungsfähigkeit), gesundheitsbezogene Lebensqualität (Wohlbefinden)

## **7.4 Psychosoziale Gesundheit**

Die psychosoziale Gesundheit pflegebedürftiger Menschen in der stationären Pflege zu erhalten, zu stärken oder wiederherzustellen ist eine besondere Herausforderung. Neurodegenerative Erkrankungen wie die Alzheimer-Demenz und die Parkinsonsche Erkrankung sind besonders häufig mit Depressionen verbunden. Depressionen gelten als relevanteste psychische Erkrankung in der stationären Pflege. Es muss von einer Prävalenz depressiver Symptome bei bis zu 50 % und von schwerer Depression bei bis zu 20 % der Pflegebedürftigen ausgegangen werden.<sup>24</sup>

In eine aktuelle systematische Übersichtsarbeit<sup>25</sup> wurden sieben Primärstudien eingeschlossen, deren Interventionen eine Aktivierung von Erinnerungen, Freizeitaktivitäten und gesellschaftliche Teilhabe umfassten. Die Studien hatten überwiegend ein hohes Verzerrungspotenzial. Positive Effekte von Erinnerungstherapien oder Freizeitaktivitäten auf depressive Symptome und auf die fremd eingeschätzte und selbstberichtete Lebensqualität oder Lebenszufriedenheit waren statistisch nicht signifikant. Das Ausbleiben der Maßnahmen führte allerdings zur Verschlechterung depressiver Symptome bei Bewohnerinnen und Bewohnern mit Demenz. Freizeitaktivitäten in Gruppen führten im Vergleich zur Erinnerungsaktivierung zu einer Verbesserung des Wohlbefindens. Eine quasi-experimentelle Studie zur gesellschaftlichen Teilhabe zeigte eine statistisch signifikante Steigerung des Wohlbefindens und ein vermindertes Auftreten depressiver Symptome. In die Studie wurden jedoch nur 39 Teilnehmende einbezogen.

Aus theoretischen Überlegungen lässt sich ableiten, dass die Stärkung von Resilienz und

22 Wöhl C, Richter S, Blättner B (2017): Kognitive Interventionen in Pflegeheimen. Systematische Übersicht der präventiven Wirksamkeit auf die kognitive Leistungsfähigkeit von Pflegebedürftigen. ZGerontolGeriatr, online first doi.org/10.1007/s00391-017-1330-3.

23 ebd.

24 Wittchen HU, Jacobi F, Klose M und Ryl L (2010): Depressive Erkrankungen, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 51, RKI: Berlin.

25 Richter S, Glöckner JM, Blättner B (2017): Psychosoziale Interventionen in der stationären Pflege. Systematische Übersicht des Effekts universeller und selektiver Prävention auf die psychische Gesundheit. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, DOI: 10.1007/s00391-017-1231-5.



des Empfindens von Kohärenz sinnvolle Ansätze zur universellen Prävention sein können. Daraus ergibt sich die Empfehlung, Pflegebedürftigen die Teilhabe an sozial anerkannten Aktivitäten zu ermöglichen.

Der hohe Anteil von Menschen mit Suchterkrankungen in Pflegeeinrichtungen kann einen Bedarf an Therapie und individueller Prävention sowie eine Optimierung des Medikationsprozesses in der stationären Pflege begründen. Empfehlungen zur Prävention und Gesundheitsförderung für diese Zielgruppe im Sinne des § 5 SGB XI können mangels geeigneter Studien nicht gegeben werden. Von Expertinnen und Experten wird hier ebenfalls die Stärkung von Resilienz empfohlen.

**Ziel: Stärkung der psychosozialen Gesundheit durch Stärkung der Resilienz**

**Maßnahme:** Förderung der Teilhabe Pflegebedürftiger an sozial anerkannten Aktivitäten

**Evidenz:** Expertise

**Erfolgsindikatoren (Teilziel 2.4):**

Die Anzahl der Pflegeeinrichtungen, die ein Konzept zur Stärkung psychosozialer Gesundheit vorweisen und umsetzen, ist erhöht.

**Indikatoren für Wirksamkeit:** gesundheitsbezogene Lebensqualität (Wohlbefinden)

**Anmerkung:** Dieses Ziel kann auch für die Suchtprävention hilfreich sein.

### 7.5 Prävention von Gewalt

Gewalt gegenüber alten Menschen sind nach einer Definition der Weltgesundheitsorganisation<sup>26</sup> einmalige oder wiederholte Handlungen oder das Unterlassen gebotener Handlungen, die bei den Betroffenen zu Schaden oder Leid führen. Damit sind Formen emotionaler, körperlicher und sexualisierter Gewalt sowie Vernachlässigung gemeint. Gewalt gegen und Gewalt durch Pflegebedürftige bedingen sich oft wechselseitig. Die Relevanz des Themas ist unter Expertinnen und Experten unbestritten.

In wenigen Bundesländern (z. B. Hessen) bestehen explizite Verpflichtungen in den Heimgesetzen, Konzepte für gewaltfreie Pflege vorzulegen. Primär sollten Pflegeeinrichtungen bei der Implementierung geeigneter Konzepte in Kooperation mit der jeweiligen Heimaufsicht und dem Träger der Kranken- bzw. Unfallversicherung unterstützt werden.

Während mit partizipativen Ansätzen zur Prävention von Gewalt in Pflegeeinrichtungen erste Erfahrungen vorliegen<sup>27</sup>, ist die Erkenntnislage zur Wirksamkeit präventiver Maßnahmen noch unbefriedigend. Eine Übersichtsarbeit zur Gewaltprävention in der Pflege<sup>28</sup> konnte lediglich eine kontrollierte Studie zur Wirksamkeit eines Schulungsprogramms identifizieren und kommt zu dem Schluss, dass diese Studie aufgrund erheblicher methodischer Schwächen und mangelnder Übertragbarkeit keine zuverlässigen Schlüsse über die Wirksamkeit von Interventionen zur Gewalt-

26 WHO (2002): The Toronto declaration on the global prevention of elder abuse. WHO. Genf.

27 Müller B (2008): Gute Lösungen in der Pflege II. Beispiele guter Praxis einer gesundheitsgerechten und qualitätsfördernden Arbeitsgestaltung von Pflegearbeitsplätzen in Krankenhäusern, Altenpflegeheimen und ambulanten Pflegediensten. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund/Dresden.

28 Meyer G, Abraham J (2013): Gewaltprävention in der Pflege. Übersichtsarbeit zu Voraussetzungen und wirksamen Maßnahmen zur Vermeidung von Gewalt in der Pflege. Abschlussbericht für das Zentrum Qualität in der Pflege November 2013. [www.zqp.de/upload/content.000/id00148/attachment01.pdf](http://www.zqp.de/upload/content.000/id00148/attachment01.pdf), Zugriff am 31.08.2015.

prävention zulässt. Das hat sicherlich auch damit zu tun, dass sich Maßnahmen zur Gewaltprävention in der stationären Pflege nicht nur auf einen singulären Aspekt beziehen können, sondern auf Systemebene, an den Strukturen einer stationären Pflegeeinrichtung, ansetzen müssen. Dementsprechend muss ein Konzept zur Gewaltprävention ein Bündel unterschiedlicher Maßnahmen enthalten.<sup>29 30</sup> Hierzu gehören neben einer Sensibilisierung und regelmäßigen Schulung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zum Thema auch die Entwicklung und Festlegung von einrichtungsinternen Handlungsleitlinien zum Umgang mit Verdachtsfällen und bei aktuell verübter Gewalt. Übereinstimmend wird den Pflegeeinrichtungen auch empfohlen, eine Präventionsbeauftragte bzw. einen Präventionsbeauftragten zu installieren, die den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern als Ansprechpartner und Beratungsinstanz zur Verfügung stehen und sie bei dem Ziel unterstützen, Übergriffe und Gewalt zu verhindern.<sup>31 32</sup>

**Ziel: Vermeidung von Gewaltereignissen und gesundheitlichen Folgen**

**Maßnahme:** partizipative Entwicklung von Konzepten gewaltfreier Pflege sowie deren Umsetzung

**Evidenz:** Expertise; In methodisch moderaten Übersichtsarbeiten konnte keine Studie methodisch hinreichend guter Qualität identifiziert werden.

**Erfolgsindikatoren (Teilziel 2.5):** Die Anzahl der Pflegeeinrichtungen, die einrichtungsinterne Handlungsleitlinien oder ein Konzept zur Prävention von Gewalt in der Pflege vorweisen und umsetzen, ist erhöht.

**Indikatoren für Wirksamkeit:** gesundheitsbezogene Lebensqualität (Wohlbefinden)

29 Schempp N, Brucker U, Kimmel A (2012): Monitoring in Long-Term Care – Pilot Project on Elder Abuse. MILCEA Final Report. Essen: Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. (MDS), [www.milcea.eu/pdf/120712\\_final\\_report\\_milcea.pdf](http://www.milcea.eu/pdf/120712_final_report_milcea.pdf), Zugriff am 08.01.2016.

30 Müller-Hergl C (2011): Gewalt und Vernachlässigung (Elder Abuse): Stand der Diskussion [Mai 2011]. Witten: Landesinitiative Demenz-Service NRW, [http://www.uni-wh.de/fileadmin/media/g/pflege/dzd/Downloads/Arbeitspapiere/Gewalt-und-Vernachlaessigung\\_Elder\\_Abuse.pdf](http://www.uni-wh.de/fileadmin/media/g/pflege/dzd/Downloads/Arbeitspapiere/Gewalt-und-Vernachlaessigung_Elder_Abuse.pdf), Zugriff am 08.07.2015.

31 Schempp et al. (2012).

32 Siegel M, Gahr B, Mazheika Y, Mennicken R, Ritz-Timmes S (2014) Intervention zur Prävention von Gewalt in der Pflege: Von der Sensibilisierung zur Handlungskompetenz. Palliativmedizin 2014, 15 (03): PD 335.

## 8. Dokumentation, Messung der Zielerreichung und Berichtswesen

---

Die nach § 5 SGB XI von den Pflegekassen erbrachten Leistungen sind durch diese zu dokumentieren. Insbesondere zum Zweck der Berichterstattung gemäß § 20d Abs. 4 SGB V (Präventionsbericht der Nationalen Präventionskonferenz) i. V. m. § 5 Abs. 5 SGB XI und der Messung der Erreichung der Präventionsziele in der stationären Pflege erfolgt die Dokumentation jährlich und umfasst insbesondere:

- Anzahl der erreichten Pflegeeinrichtungen, differenziert nach Zugangsweg (Setting): vollstationär, Kurzzeitpflege, Tages- oder Nachtpflege
- Art, Dauer und Anzahl der von den Pflegekassen (z. B. finanziell) unterstützten Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung
- Anzahl der erreichten pflegebedürftigen Menschen
- Zielgruppen
- Steuerungsgremien
- Angaben zur Qualitätssicherung
- Kooperationspartner
- Höhe der verausgabten Mittel

Die Dokumentation erfolgt in der zwischen dem GKV-Spitzenverband und den Verbänden der Pflegekassen auf Bundesebene abgestimmten Weise im Onlinesystem des Medizinischen Dienstes des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen bzw. in pflegekasseneigenen Dokumentationssystemen.

Die Nationale Präventionskonferenz erstellt den trägerübergreifenden Präventionsbericht nach § 20d Abs. 4 SGB V. Nach den Bundesrahmeneempfehlungen nach § 20d Abs. 3 SGB V beschließen die Träger die erforderlichen Angaben in trägerübergreifend abgestimmter Form. Die Pflegekassen stellen dem GKV-Spitzenverband die erforderlichen Daten und Auskünfte zur Verfügung.

## 9. Evaluation

---

Der GKV-Spitzenverband vergibt in regelmäßigen Abständen Aufträge über die wissenschaftliche Evaluation der Leistungen der Pflegekassen zur Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI.





**GKV-Spitzenverband**

Reinhardtstraße 28

10117 Berlin

Telefon: 030 206288-0

Telefax: 030 206288-88

[www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de)