

# Gesetzliche Rahmenbedingungen Leitfaden Prävention Zentrale Prüfstelle Prävention



1

Prof. Dr. Silke Surma  
**GKM** - Institut für Gesundheitspsychologie  
[www.gkm-institut.de](http://www.gkm-institut.de)

## 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 4. Dezember 2023

In Zusammenarbeit mit den Verbänden der Krankenkassen auf Bundesebene  
Ausgabe 2023 – nur als PDF verfügbar

Das **Präventionsgesetz** (offiziell: **Gesetz zur Stärkung der Prävention**), das 2015 in Deutschland in Kraft trat, verfolgt das Ziel, gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen und zu minimieren. Es regelt insbesondere Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention in verschiedenen Lebensbereichen.

Hier sind einige der wesentlichen Punkte, die durch das Gesetz geregelt werden:

## 1. Prävention und Gesundheitsförderung:

Das Gesetz fördert präventive Maßnahmen, die dazu beitragen sollen, Krankheiten zu vermeiden oder deren Entstehung frühzeitig zu erkennen. Dazu gehören zum Beispiel Angebote zur Gesundheitsvorsorge in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung.

## 2. Gesundheitsförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen:

Krankenkassen sind verpflichtet, Programme zur Gesundheitsförderung und Prävention anzubieten. Hierzu gehören sowohl Maßnahmen für Erwachsene als auch für Kinder und Jugendliche, etwa zur Verhinderung von Übergewicht oder zur Förderung von Bewegungsaktivitäten.

## 3. Früherkennungsmaßnahmen:

Das Gesetz stärkt die Angebote zur frühzeitigen Erkennung von Krankheiten, etwa durch erweiterte Vorsorgeuntersuchungen. Dies soll sicherstellen, dass gesundheitliche Probleme möglichst früh erkannt und behandelt werden.

## 4. Gesundheitschecks:

Die regelmäßige Durchführung von Gesundheitschecks wird ausgebaut. Diese Checks helfen, Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes oder hohe Cholesterinwerte zu erkennen.

## 5. Kombination von Prävention und Gesundheitsversorgung:

Das Präventionsgesetz sorgt für eine enge Verzahnung von Prävention und der medizinischen Versorgung. Präventive Maßnahmen sollen systematisch in den Gesundheitsmarkt integriert werden.

3

## 6. Zielgruppenorientierte Prävention:

Besonders im Fokus stehen auch präventive Maßnahmen für bestimmte Risikogruppen, wie etwa ältere Menschen, Kinder oder sozial benachteiligte Personen.

Zusammengefasst regelt das Präventionsgesetz die Verbesserung der Gesundheitsvorsorge und -förderung sowie die Umsetzung von Präventionsmaßnahmen durch die Krankenkassen, die frühzeitige Erkennung von Krankheiten und die Förderung eines gesunden Lebensstils.

## Der GKV Spitzenverband



### 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 4. Dezember 2023

In Zusammenarbeit mit den Verbänden der Krankenkassen auf Bundesebene  
Ausgabe 2023 - nur als PDF verfügbar

## Zielsetzung

Förderung der Gesundheit und Prävention von Krankheiten

- Stärkung von Ressourcen und Verringerung von Risikofaktoren
- Unterstützung von gesundheitsfördernden Lebenswelten

## Zielgruppen

- Individuen: Kinder, Erwachsene, ältere Menschen
- Institutionen: Schulen, Betriebe, Pflegeeinrichtungen
- Gesellschaftliche Gruppen: Menschen in besonderen Lebenslagen (z. B. sozial Benachteiligte)

## Qualitätssicherung

6

- Evidenzbasierte Programme und Maßnahmen
- Systematische Evaluation der Wirksamkeit
- Nachhaltige Implementierung in die Praxis

## Finanzierung

- Umsetzung durch Krankenkassen gemäß § 20 SGB V
- Förderung über Präventionsprojekte und -initiativen

# Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten

## nach § 20a SGB V

4.5	Gesundheitsförderung und Prävention in der Kommune	35
4.5.1	Grundsätze und Ziele	35
4.5.2	Qualitätskriterien für die Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Kommunen	37
4.5.3	Besondere Zielgruppen in der Lebenswelt Kommune	42
4.5.4	Querschnittsthema Klimawandel und Gesundheit	46
4.6	Gesundheitsfördernde Kindertagesstätte	48
4.6.1	Ziele von Gesundheitsförderung in Kitas	48
4.6.2	Umsetzung von Gesundheitsförderung in Kitas	50
4.6.3	Spezielle Förderkriterien für Leistungen in Kitas	50
4.7	Gesundheitsfördernde Schule	51
4.7.1	Ziele von Gesundheitsförderung in Schulen	52
4.7.2	Umsetzung von Gesundheitsförderung in Schulen	52
4.7.3	Spezielle Förderkriterien für Leistungen in Schulen	54
4.8	Gesundheitsfördernde Hochschule	55
4.8.1	Ziele von Gesundheitsförderung an Hochschulen	55



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

5.4	Handlungsfelder .....	69
5.4.1	Handlungsfeld <b>Bewegungsgewohnheiten</b> .....	69
	Präventionsprinzip: Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität. ....	70
	Präventionsprinzip: Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme .....	75
5.4.2	Handlungsfeld <b>Ernährung</b> .....	78
	Präventionsprinzip: Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung. ....	79
	Präventionsprinzip: Vermeidung und Reduktion von Übergewicht .....	81
5.4.3	Handlungsfeld <b>Stress-und Ressourcenmanagement</b> .....	85
	Präventionsprinzip: <b>Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement</b> .....	89
	Präventionsprinzip: <b>Förderung von Entspannung und Erholung</b> .....	93
5.4.4	Handlungsfeld <b>Suchtmittelkonsum</b> .....	98
	Präventionsprinzip: <b>Förderung des Nichtrauchens</b> .....	99
	Präventionsprinzip: <b>Risikoarmer Umgang mit Alkohol / Reduzierung des     Alkoholkonsums</b> .....	101



## Maßnahmen für Individuen

### Stressmanagement-Programme

- Vermittlung von Techniken wie progressive Muskelentspannung, Meditation und Achtsamkeitstraining
- Ziel: Abbau von akutem Stress und Förderung langfristiger Gelassenheit
- Entwicklung von Strategien zur Bewältigung von Herausforderungen (z. B. positives Denken, Problemlösekompetenzen)
- Förderung von Ressourcen wie Selbstwirksamkeit und emotionaler Stabilität

9

### Psychoedukation

- Schulung zu den physiologischen und psychologischen Auswirkungen von Stress
- Ziel: Verbesserung des Bewusstseins für Stressauslöser und gesunde Bewältigungsstrategien

6.7.1	Anbieterqualifikation .....	122
6.7.2	Handlungsfeld Beratung zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung .....	122
	Präventionsprinzip: Gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeitstätigkeit und -bedingungen .....	124
	Präventionsprinzip: <b>Gesundheitsgerechte Führung</b> .....	127
	Präventionsprinzip: <b>Gesundheitsförderliche Gestaltung betrieblicher Rahmenbedingungen</b> .....	130
6.7.3	Handlungsfeld Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil .....	139
	Präventionsprinzip: <b>Stressbewältigung und Ressourcenstärkung</b> .....	140
	Präventionsprinzip: Bewegungsförderliches Arbeiten und körperlich aktive Beschäftigte .....	140
	Präventionsprinzip: Gesundheitsgerechte Ernährung im Arbeitsalltag .....	141
	Präventionsprinzip: Verhaltensbezogene Suchtprävention im Betrieb .....	141
6.7.4	Handlungsfeld Überbetriebliche Vernetzung und Beratung .....	142
	Präventionsprinzip: Verbreitung und Implementierung von BGF durch überbetriebliche Netzwerke .....	142

## Maßnahmen für Organisationen (z. B. Schulen, Betriebe)

### Stressprävention am Arbeitsplatz

- Analyse und Verbesserung der Arbeitsbedingungen (z. B. Anpassung von Arbeitszeiten, Aufgabenverteilung)
- Einführung von Maßnahmen zur Erholung (z. B. Pausenregelungen, flexible Arbeitszeitmodelle)

### Fortbildungen und Workshops

- Schulungen für Führungskräfte und Mitarbeitende zur Stressbewältigung und Konfliktmanagement
- Ziel: Förderung einer gesunden Unternehmenskultur

### Programme für Schüler und Lehrer

- Integration von Achtsamkeitsübungen und Entspannungsverfahren in den Schulalltag
- Unterstützung von Lehrkräften bei der Bewältigung beruflicher Belastungen



Quelle:

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 4. Dezember 2023**

In Zusammenarbeit mit den Verbänden der Krankenkassen auf Bundesebene

12



Startseite

Website durchsuchen

[Über uns](#) [Leistungen](#) [FAQ](#)

## Zertifizierung von Präventionsangeboten

Erfahren Sie, wie Sie Schritt für Schritt Ihren Präventionskurs zertifizieren und Ihre Qualifikationen anerkennen lassen können.

13

### Unsere Leistungen

Im Auftrag aller gesetzlichen Krankenkassen bietet Ihnen die Zentrale Prüfstelle Prävention kostenfrei die Möglichkeit, Ihre Präventionskurse zertifizieren und Ihre Qualifikationen als Kursleitung anerkennen zu lassen.

### Ihr Vorteil

Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen können sich nach Teilnahme an Ihrem zertifizierten Präventionskurs die Kosten anteilig oder vollständig von ihrer Krankenkasse erstatten lassen.

<https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/>





60 % der Anbieterqualifikationen müssen durch eine staatlich anerkannte Berufsausbildung oder ein staatlich anerkanntes Hochschulstudium nachgewiesen werden!

- ▶ Seit Dezember 2023 können auch Leistungen aus dem Studium anerkannt werden, wenn keine Studieninhalte nachgewiesen werden können. -> Individuelle Prüfung

40 % können durch weitere Qualifizierungsmaßnahmen (z. B. beim GKM-Institut) erworben werden.

15



### 5.3.1 Strukturqualität

#### Anbieterqualifikation<sup>90</sup>

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

- durch bestandene Prüfung abgeschlossene handlungsfeldbezogene Berufsausbildung in

<sup>89</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>90</sup> Unter Anbieterqualifikation wird die Qualifikation der Kursleiterinnen und Kursleiter verstanden.

einem staatlich anerkannten Ausbildungsberuf gemäß dem Verzeichnis nach § 90 Berufsbildungsgesetz (BBiG) oder durch bestandene Prüfung abgeschlossenes handlungsfeldbezogenes Studium an einer staatlichen Universität oder Hochschule bzw. einer nach § 70 Hochschulrahmengesetz (HRG) anerkannten Hochschule (im Folgenden: staatlich anerkannter handlungsfeldbezogener Berufs- oder Studienabschluss) mit Nachweis der Mindeststandards in Bezug auf fachwissenschaftliche, fachpraktische und fachübergreifende Kompetenzen für das jeweilige Handlungsfeld/ Präventionsprinzip<sup>91</sup>

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

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

Bezug auf die Mindeststandards bis zu 40 % des Gesamtumfangs<sup>93</sup> durch weitere Qualifizierungsmaßnahmen ergänzt werden.<sup>94</sup>

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



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. Die Erfüllung der Mindeststandards kann im Einzelfall auch dann anerkannt werden, wenn Kursanbieterende aufgrund von Schließungen oder nicht mehr bestehenden Aufbewahrungspflichten der jeweiligen Ausbildungsinstitutionen die oben genannten Nachweise zur

Erfüllung der Mindeststandards nicht vorweisen können. Voraussetzung ist, dass die bzw. der Kursanbieterende schlüssig darlegt und – in der Regel durch Vorlage einer entsprechenden Bestätigung der Ausbildungsinstitution oder einer für die Ausbildungsinstitution zuständigen Behörde – glaubhaft macht, warum die zum Nachweis erforderlichen Unterlagen (z. B. Curriculum, Modulhandbuch) nicht vorgelegt werden können. Weitere Voraussetzung ist, dass die bzw. der Kursanbieterende darlegt und glaubhaft macht, dass in ihrer bzw. seiner Ausbildung die Inhalte der Mindeststandards vollständig vermittelt wurden.



Tabelle 5: Anbieterqualifikation für das Präventionsprinzip: Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement

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

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



Kompetenz	Inhalt	Umfang
Fachwissenschaftliche Kompetenz	Psychologische Grundlagen	180 h oder 6 ECTS-Punkte
	Psychologie des Gesundheitsverhaltens	180 h oder 6 ECTS-Punkte
	Grundlagen Schlaf, Erholung und Gesundheit	180 h oder 6 ECTS-Punkte
	Medizin	90 h oder 3 ECTS-Punkte
	Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethoden, Statistik	90 h oder 3 ECTS-Punkte
Fachpraktische Kompetenz	Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in einem Training zur Förderung gesunden Schlafes	90 h oder 3 ECTS-Punkte
Fachübergreifende Kompetenz	Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention	30 h oder 1 ECTS-Punkt
	Frei wählbar aus den o. g. Inhalten	60 h oder 2 ECTS-Punkte
<b>Gesamt</b>		<b>900 h oder 30 ECTS-Punkte</b>

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

Für Diplom-Psychologinnen und Diplom-Psychologen, die ihre Studienabschlüsse nach der Rahmenprüfungsordnung (RPO) ab 1987 erlangt haben, gibt es nun bei der ZPP **ein vereinfachtes Zertifizierungsverfahren als Kursleitung im Handlungsfeld „Stress- und Ressourcenmanagement“ und „Suchtmittelkonsum“**.

Die Regelungen betreffen im Handlungsfeld „Stress- und Ressourcenmanagement“ die Präventionsprinzipien:  
**„Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement“,**  
**„Progressive Relaxation und Autogenes Training“**  
**sowie „Förderung gesunden Schlafes“.**

20

Die Erbringung der Leistungen wird in fast allen Kompetenzbereichen durch die Vorlage der Diplom-Urkunde ab der RPO von 1987 anerkannt.

Weitere Informationen finden Sie unter: [https://www.bdp-verband.de/fileadmin/user\\_upload/BDP/verband/Untergliederungen/Sektionen/Gesundheits-und-Umweltpsychologie/Gesundheitspsychologie/Beruf/ZPP-Psychologiediplome-Anerkennung.pdf](https://www.bdp-verband.de/fileadmin/user_upload/BDP/verband/Untergliederungen/Sektionen/Gesundheits-und-Umweltpsychologie/Gesundheitspsychologie/Beruf/ZPP-Psychologiediplome-Anerkennung.pdf)



## Anerkennung des Diplom-Abschlusses in Psychologie für Kursleiter-Qualifizierungen gem. Leitfaden Prävention

Handlungsfeld/Präventionsprinzip	RPO Psychologie 1987	RPO Psychologie 2002
Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement	teilweise erfüllt <u>es fehlen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 6 ECTS zu Theorien zu Stress und Stressbewältigung</li> <li>– Einweisung in das Stressbewältigungsprogramm</li> </ul>	vollständig erfüllt <u>es fehlt:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Einweisung in das Stressbewältigungsprogramm</li> </ul>
AT/PMR	teilweise erfüllt <u>es fehlt:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 24 Stunden AT/PMR fachpraktische Kompetenz in Präsenz im entsprechenden Verfahren, die Teilnahme vor Ort muss durch einen Nachweis belegt werden</li> </ul>	teilweise erfüllt <u>es fehlt:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 24 Stunden AT/PMR fachpraktische Kompetenz in Präsenz im entsprechenden Verfahren, die Teilnahme vor Ort muss durch einen Nachweis belegt werden</li> </ul>
Sucht	vollständig erfüllt <u>es fehlt:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Einweisung in das Suchtbewältigungsprogramm</li> </ul>	vollständig erfüllt <u>es fehlt:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Einweisung in das Suchtbewältigungsprogramm</li> </ul>
Schlaf	teilweise erfüllt <u>es fehlen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 6 ECTS zu Grundlagen Schlaf, Erholung und Gesundheit fehlen</li> <li>– Einweisung in ein Training zur Förderung gesunden Schlafes</li> </ul>	teilweise erfüllt <u>es fehlen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 6 ECTS zu Grundlagen Schlaf, Erholung und Gesundheit fehlen</li> <li>– Einweisung in ein Training zur Förderung gesunden Schlafes</li> </ul>