



**ZENTRALE  
PRÜFSTELLE  
PRÄVENTION**

**Online-Angebote**

-

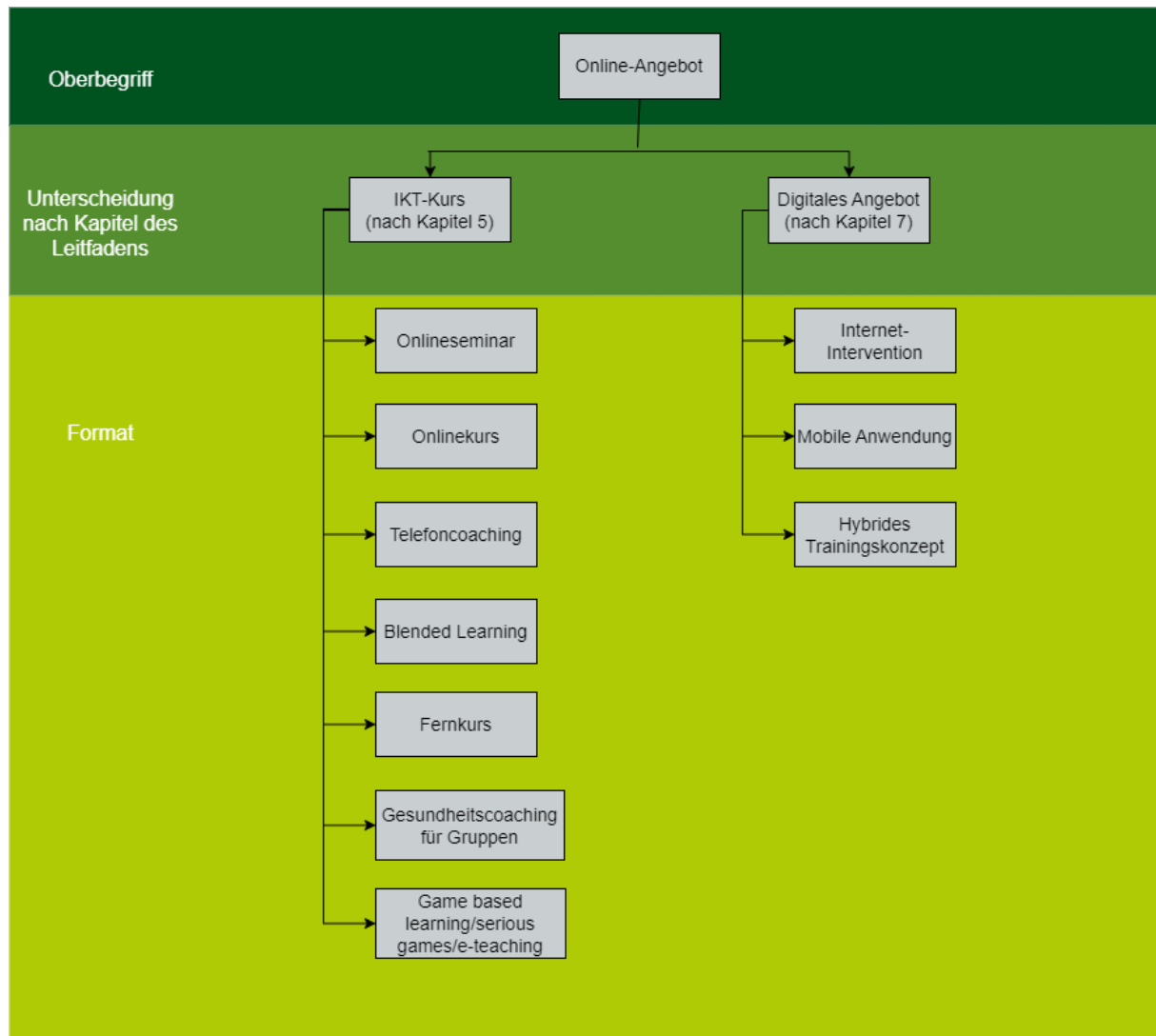
**Übersicht zertifizierungsfähiger Formate**

---

Stand: 07.03.2025

Der Leitfaden Prävention ermöglicht nicht nur die Zertifizierung von Präsenzkursen, sondern auch von Angeboten, die Versicherte über das Internet absolvieren können. Diese Angebote werden unter dem Oberbegriff „Online-Angebote“ zusammengefasst.

Online-Angebote können nach Kapitel 5 als **IKT-Kurs** oder nach Kapitel 7 als **digitales Angebot** zertifiziert werden. Die folgende Grafik bietet eine Übersicht der Formate, die jeweils gemäß Leitfaden Prävention zertifizierungsfähig sind.



Auf den folgenden Seiten werden die Begriffe definiert bzw. beschrieben, was die Kennzeichen der jeweiligen Formate sind.

## Oberbegriff Online-Angebot:

Sammelbegriff für alle gemäß Leitfaden Prävention zertifizierten Kurse und Angebote, die nicht dem Präsenzbereich zuzuordnen sind:

- IKT-Kurse nach Kapitel 5
- Digitale Angebote nach Kapitel 7

## IKT-Formate nach Kapitel 5<sup>1</sup>:

IKT-Kurse werden auf elektronischem Weg angeboten. Sie sind modulartig mit thematisch aufeinander aufbauenden Einheiten (Min. 8 bis max. 12 Einheiten, 45 bis 90 Minuten pro Einheit) aufgebaut. IKT-Kurse können in Bezug auf Umfang und Frequenz von den formalen Anforderungen von Präsenzkursen abweichen, wenn die Abweichung fachlich begründbar ist. Die Programme bieten die Möglichkeit, Aktivitäten zu planen und zu kontrollieren. Teilnehmende erhalten Rückmeldungen zu den eingetragenen Inhalten von Protokollierungs- und Auswertungsfunktionen z. B. durch Erfolgskurven. Bei der Vermittlung des Handlungswissens wird auf mögliche Fehler beim Einüben hingewiesen und deren Vermeidung durch entsprechend platzierte Hinweise unterstützt.

Folgende IKT-Formate sind zertifizierungsfähig:

Format	Definition <sup>2</sup>
<b>Onlinekurs</b>	Angebot, das in Form eines didaktisch aufbereiteten Kurses programmiert ist. Teilnehmende absolvieren den Kurs eigenständig, terminungebunden und in ihrem eigenen Tempo. Die Kommunikation mit einer Kursleitung beschränkt sich in der Regel auf Verständnisfragen, die via Mail, Nachrichtenfunktion o. ä. beantwortet werden. Die Moduleinheiten bauen inhaltlich aufeinander auf und werden wöchentlich freigeschaltet, sobald das vorherige Modul abgeschlossen wurde
<b>Onlineseminar</b>	bezeichnet ein von der Kursleitung live gestreamtes Seminar, das über das Internet abgehalten wird und interaktiv ausgelegt ist. Es ermöglicht in der Regel eine beidseitige Kommunikation zwischen Kursleitung und Teilnehmenden, sodass diese sich bei Vorhandensein eines Mikrofons mit der Kursleitung und/oder der Gruppe austauschen können. Die Moduleinheiten werden <u>termingebunden</u> zu einem festgelegten Start- und Endzeitpunkt und im wöchentlichen Rhythmus absolviert
<b>Fernkurs</b>	die Vermittlung von themenspezifischem Wissen und Fähigkeiten erfolgt dabei über die vornehmlich eigenständige Wissensaneignung der Lernenden. Lehrende und Lernende sind ausschließlich oder überwiegend räumlich getrennt. Materialien und Unterlagen werden postalisch oder per E-Mail versendet. Der Lernerfolg wird über einzusendende Arbeitsaufgaben kontrolliert. Fernkurse sind nur dann anzuerkennen, wenn diese um einen interaktiven Austausch ergänzt werden

<sup>1</sup> Definition gemäß „Kriterien zur Zertifizierung von Kursangeboten in der individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V“ (Stand: 19.12.2024), S. 5; abrufbar unter: [https://www.gkv-spitzenverband.de/krankensversicherung/praevention\\_selbsthilfe\\_beratung/praevention\\_und\\_bgf/leitfaden\\_praevention/leitfaden\\_praevention.jsp](https://www.gkv-spitzenverband.de/krankensversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention_und_bgf/leitfaden_praevention/leitfaden_praevention.jsp).

<sup>2</sup> Definitionen gemäß „Information für Anbieterinnen und Anbieter von IKT-Angeboten nach § 20 SGB V“, (Stand: 27.05.2024), S. 3 f.; abrufbar unter <https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/>.

<p><b>Gesundheitscoaching für Gruppen</b></p>	<p>Teilnehmende dieser interaktiven Programmform können mindestens ein persönliches Gesundheitsziel planen. Das Ziel muss erreichbar und realistisch sein. Gesundheitscoachings bieten zudem die Möglichkeit, eigene Aktivitäten und Fortschritte hinsichtlich der Gesundheit zu dokumentieren. Ein Soll-Ist-Abgleich ermöglicht ein individualisiertes Feedback. Moderierte Foren ergänzen das Coaching. Gesundheitscoaching ist nur dann förderfähig, wenn alle Inhalte des Leitfadens Prävention bzw. des entsprechenden Präventionsprinzips vermittelt werden und der eindeutige Bezug des Angebotes zum Handlungsfeld bzw. Präventionsprinzip und die Gruppenberatung herausgestellt werden</p>
<p><b>Game based learning / serious games / e-teaching</b></p>	<p>sind vor allem gekennzeichnet durch die spielinhärente Motivation, die den Spielenden unbewusst zum Lernen bringt. Dabei muss es sich um Spiele handeln, die einen durchdachten § 20 konformen Bildungszweck verfolgen. Gewinnspiele sind von einer Förderung eindeutig ausgeschlossen</p>
<p><b>Telefoncoaching</b></p>	<p>bezeichnet eine Beratung in der Regel via Telefonkonferenz. Sie ermöglicht eine beidseitige verbale Kommunikation zwischen Vortragenden und den Teilnehmenden. Ein Telefoncoaching ist „live“ in dem Sinne, dass die Informationen innerhalb eines Programms mit einer festgelegten Start- und Endzeit übermittelt werden. Im Einzelsetting können Telefoncoachings nur im Rahmen der individuellen Ernährungsberatung stattfinden. Die Durchführung von Telefoncoachings innerhalb von Kursen im Handlungsfeld Bewegung und Entspannung ist ausgeschlossen</p>
<p><b>Blended Learning</b></p>	<p>die Verknüpfung von E-Learning und Präsenzkursen zu einem integrierten Lehr- und Lernkonzept.</p>

## Digitale Angebote nach Kapitel 7<sup>3</sup>:

Bei digitalen Präventions- und Gesundheitsförderungsangeboten übernimmt digitale Technologie wesentliche Funktionen, die in herkömmlichen, d. h. nicht-digitalen Präventionsmaßnahmen typischerweise durch Personen – die Kursleiterinnen und Kursleiter – wahrgenommen werden.

Format	Definition <sup>4</sup>
<b>Internet-Intervention</b>	<p>sind typischerweise (kognitiv-)verhaltensorientierte Trainingsmaßnahmen, die für eine Bereitstellung über das Internet angepasst wurden. In der Regel sind sie stark strukturiert, werden mit minimaler oder mit intensiveren Formen der Unterstützung durch eine oder einen E-Coach angeboten, basieren auf effektiven Methoden aus Face-to-Face Trainingsmaßnahmen, sind personalisiert und interaktiv gestaltet. Dabei werden Grafiken, Animationen, Audios oder Videos eingesetzt. Sie sind in einer Art gestaltet, die Rückmeldungen zum Trainingsstand ermöglichen. Diese Merkmale lassen sich auf mobile Anwendungen übertragen.</p> <p>Typischerweise handelt es sich bei Internet-Interventionen um Trainingsprogramme, die vier bis zehn Einheiten umfassen, die in der Regel wöchentlich, meist an einem Laptop bzw. Desktop-Computer oder Tablets durchgeführt werden.</p>
<b>Mobile Anwendung</b>	<p>Mobile Anwendungen (Apps) folgen meist einem Trainingskonzept, das auf die regelmäßige, meist tägliche Einübung eines umschriebenen Gesundheitsverhaltens abzielt. Damit unterscheiden sie sich von Internet-Interventionen, die nach dem Absolvieren der letzten Trainingseinheit ein natürliches Ende haben und fokussieren stärker die nachhaltige Verankerung eines Gesundheitsverhaltens im Lebensalltag. Bei mobilen Anwendungen spielt oft die Beobachtung bzw. Messung des Gesundheitsverhaltens und/oder seiner Effekte eine wichtige Rolle, z. B. in der Form von Tagebüchern oder Sensordaten. Die Nutzung dieser Angaben kann z.B. zur Bestimmung von Verhaltenszielen, zur motivierenden Rückmeldung oder zur Belohnung bei Zielerreichung in ein übergreifendes Trainingskonzept integriert werden. Bei mobilen Anwendungen wird typischerweise ein Smartphone als Endgerät genutzt, wobei eine Strukturierung nach Trainingseinheiten selten ist.</p>
<b>Hybrides Trainingskonzept</b>	<p>Hybride Trainingskonzepte kombinieren die thematisch meist breiter angelegten Internet-Interventionen mit ihren längeren Nutzungsintervallen und mobile Anwendungen, mit ihrer Fokussierung und kürzeren Nutzungsintervallen; z. B. wird ein aus mehreren aufeinander aufbauenden Lern- und Übungseinheiten bestehendes im wöchentlichen Rhythmus zu nutzendes digitales Stressmanagement-Training kombiniert mit einer (mehrfach) täglich kurz situativ anzuwendenden Entspannungsübung.</p>

<sup>3</sup> Definition gemäß Kapitel 7 Leitfadens Prävention, S. 138 (Stand: 19.12.2024); abrufbar unter [https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention\\_selbsthilfe\\_beratung/praevention\\_und\\_bgf/leitfaden\\_praevention/leitfaden\\_praevention.jsp](https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention_und_bgf/leitfaden_praevention/leitfaden_praevention.jsp).

<sup>4</sup> Definitionen gemäß Kapitel 7 Leitfadens Prävention, S. 140 f. (Stand: 19.12.2024); abrufbar unter [https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention\\_selbsthilfe\\_beratung/praevention\\_und\\_bgf/leitfaden\\_praevention/leitfaden\\_praevention.jsp](https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention_und_bgf/leitfaden_praevention/leitfaden_praevention.jsp).

<p><b>Blended Learning<sup>5</sup></b></p>	<p>Wenn die Nutzung digitaler Präventions- bzw. Gesundheitsförderungsangebote z.B. zu Beginn in einem Präsenzformat vor Ort eingeführt und/oder deren Nutzung punktuell in einem Präsenzformat reflektiert wird, handelt es sich insgesamt um ein digitales Angebot. Werden digitale Anwendungen jedoch nur begleitend und unterstützend zu einem Präsenzkurs eingesetzt, so handelt es sich um ein Kursangebot im Präsenzformat (vgl. Kapitel 5.2); in diesem Fall stellt die digitale Präventions- bzw. Gesundheitsförderungsanwendung eine für den Erfolg des Präsenzkurses nicht notwendige Erweiterung dar.</p>
--	--

---

<sup>5</sup> Hinweis: Ein Blended Learning nach Kapitel 7 stellt formal kein eigenes Format dar. Somit kann ein Blended Learning sowohl als Internet-Intervention, Mobile Anwendung oder Hybrides Trainingskonzept zertifiziert werden. Vgl. Kapitel 7 Leitfaden Prävention, S. 142 f. (Stand: 19.12.2024); abrufbar unter [https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention\\_selbsthilfe\\_beratung/praevention\\_und\\_bqf/leitfaden\\_praevention/leitfaden\\_praevention.jsp](https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention_und_bqf/leitfaden_praevention/leitfaden_praevention.jsp).