

# Digitalisierung in der Prävention der Deutschen Rentenversicherung

Anja Bestmann, Marion Kiem und Stefan Winter

## Inhaltsübersicht

Zusammenfassung	323
Abstract	323
0. Einleitung	324
1. Digitalisierung des Ü45-Checks	324
2. Digitalisierung im Präventionsprogramm RV Fit	325
3. Fazit und Ausblick	328
Literatur	329

## Zusammenfassung

Im Rahmen der digitalen Transformation verändern sich auch die Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung. Aktuell werden neue Angebote in Modellprojekten erprobt. Dabei finden Digitalisierungsprozesse im *Ü45-Check* zur individuellen, berufsbezogenen Gesundheitsvorsorge sowie im Präventionsprogramm *RV Fit* statt. Bislang setzen sich hybride Formate durch. So wird z. B. die digitale Anwendung *CeP Online* als digitales Präventionsangebot genutzt, indem die Trainingsphase sowie Interaktion und Kommunikation digital umgesetzt werden oder ein digitales Aktivitätentagebuch die Dokumentation von zuhause unterstützt.

## Abstract

In the context of the digital transformation, the prevention services of the German Pension Insurance are also changing. New services are currently being tested in model projects. Digitization processes are taking place in the *Ü45-Check* for individual, work-related health prevention and in the *RV Fit* prevention program. So far, hybrid formats are gaining ground. For example, the digital application *CeP Online* is being used as a digital

prevention service by digitally implementing the training phase as well as interaction and communication, or a digital activity diary supports documentation from home.

## 0. Einleitung

Die Digitalisierung in der Deutschen Rentenversicherung (DRV) erstreckt sich auch auf den konkreten Zugang zu ihren Versicherten und Leistungen. Dies sei am Beispiel der präventiven Teilhabeleistungen erläutert:

Die Teilhabeleistungen der gesetzlichen Rentenversicherung sind zentrale Pfeiler zur Sicherung und Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit ihrer Versicherten (§ 14-17 SGB VI). Die gegenwärtigen präventiven Teilhabeleistungen setzen sich – neben den tertiärpräventiven Nachsorgeleistungen – aus Modellprojekten zum so genannten *Ü45-Check* nach § 14 Absatz 3 SGB VI (*Flexirentengesetz*) sowie dem Präventionsprogramm *RV Fit* nach § 14 Abs. 1 SGB VI zusammen. *RV Fit* richtet sich an alle erwerbstätigen Versicherten der gesetzlichen Rentenversicherung. Es ist ein überwiegend alltags- und berufsbegleitendes Präventionsprogramm, das sich in eine mehrtägige Start-, dreimonatige Trainings- und dreimonatige Eigenaktivitätsphase sowie einen ein- bis dreitägigen Refresher gliedert. Die Teilnahme kann individuell, aber auch im Rahmen einer Betriebsgruppe erfolgen.

## 1. Digitalisierung des *Ü45-Checks*

Der Gesetzgeber hat die DRV mit dem am 1. Januar 2017 in Kraft getretenen Flexirentengesetz angehalten, eine individuelle, berufsbezogene Gesundheitsvorsorge für über 45-jährige Versicherte – den so genannten *Ü45-Check* – in Modellprojekten zu erproben und zu evaluieren. Die Modellprojektphase endet im Mai 2024. Aufgabe der Gesamtevaluation der Modellprojektphase ist insbesondere, ein an den Gesundheitsbedarfen von über 45-jährigen Versicherten orientiertes, Rentenversicherungsträger (RV-Träger) weites Screeningverfahren für die berufsbezogene Gesundheitsvorsorge zu entwickeln. Ein zentrales Instrument des Screenings ist der wissenschaftlich validierte *Fragebogen zur Ermittlung des Bedarfs an Leistungen der Deutschen Rentenversicherung im Rahmen des *Ü45-Checks**. Der Fra-

gebogen zielt somit darauf ab, gesundheits- und berufsbezogene Teilhabebedarfe im Sinne von Präventions- oder Rehabilitationsbedarfen sichtbar zu machen.

Um Versicherte möglichst breit ansprechen zu können, wird der oben genannte Fragebogen gegenwärtig barrierearm und niedrigschwellig als Webseite gestaltet. Die Fertigstellung ist bis Ende 2022 geplant. Das Design orientiert sich explizit an den Perspektiven der Versicherten, es entspricht dem Zeitgeist, die Illustration ist ansprechend und holt die Betrachtenden auch emotional ab. Die Funktionalitäten der Webseitengestaltung sind niedrigschwellig und einfach zu bedienen, sie ermöglichen daher eine schnelle und intuitive Orientierung durch die Nutzenden.

## 2. Digitalisierung im Präventionsprogramm RV Fit

Prävention ist bereits seit 2016 eine Pflichtleistung der gesetzlichen Rentenversicherung. Das von der Rentenversicherung entwickelte Präventionsprogramm präsentiert sich in dem Label *RV Fit* mit der eigenen Webseite, die der Erstinformation, Antragstellung und Auswahl von Einrichtungen dient.<sup>1</sup> *RV Fit* ist eine circa sechsmonatige, alltags- und berufsbegleitende Präventionsleistung, die Versicherte unterstützt, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil anzunehmen, indem ihre gesundheitlichen Kompetenzen durch Informationen und Übungen zu Themen wie Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung gestärkt werden. Zielgruppe des Präventionsprogramms sind erwerbstätige Versicherte mit ersten gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie gelegentlichen Rückenschmerzen, leichtem Übergewicht, Stress- oder Schlafproblemen, die die ausgeübte Beschäftigung gefährden. Der Aufbau des Programms ist multimodal mit Elementen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung. Es gliedert sich in eine kurze Startphase, der sich eine ca. dreimonatige Trainingsphase, gefolgt von einer ebenfalls meist dreimonatigen Eigenaktivitätsphase anschließen. Abgeschlossen wird das Programm nach sechs Monaten im Rahmen von einem bis drei sogenannten Refreshertagen. Dabei werden Veränderungen im Wohlbefinden sowie Strategien zur Zielerreichung und dazugehörige Herausforderungen thematisiert.

Erklärtes Ziel des Präventionsprogramms der Deutschen Rentenversicherung ist es, die Gesundheit der Versicherten zu fördern, chronischen

---

1 DRV 2022.

Krankheiten, Funktionsstörungen oder einem möglichen Reha-Bedarf vorzubeugen sowie negative Auswirkungen auf die Beschäftigungsfähigkeit zu begrenzen. Für die Rentenversicherung war klar, dass sie dieses Ziel nur erreichen kann, wenn sie niedrigschwellig, unkompliziert und unbürokratisch auf ihre Versicherten zugeht. Daher entschied man sich frühzeitig für die Entwicklung eines eigenen Internetauftritts mit zeitgemäßem Design und Funktionen. Der Auftritt steht seit dem 1. Juli 2020 zur Verfügung und wurde stufenweise vereinfacht und entbürokratisiert. So können die Präventionsleistungen mit der Versicherungsnummer ohne weitere Unterlagen direkt online beantragt werden. Die Rentenversicherung arbeitet zudem kontinuierlich daran, den Zugang zu ihrem Präventionsangebot noch einfacher sowie bürger\*innenfreundlicher zu gestalten und hierbei die Chancen der Digitalisierung sinnvoll auszuschöpfen.

Seit Anbeginn war die Rentenversicherung bestrebt, für *RV Fit* eine flächendeckend wohnort- bzw. arbeitsplatznahe Versorgungsinfrastruktur bereitzustellen. Dessen ungeachtet war *RV Fit*, bis auf wenige Ausnahmen, bis Mitte 2019 fast ausnahmslos in Präsenz konzipiert. Die pandemiebedingten Kontaktbeschränkungen brachten einen enormen Digitalisierungsschub in der Rentenversicherung mit sich. Aus der Not heraus wurden z. B. laufende *RV Fit*-Kurse auf digitale Livestreams umgestellt und zahlreiche neue digitale Modellprojekte ins Leben gerufen, um den Versicherten in einer Zeit der Kontaktreduzierung weiterhin einen sicheren Zugang zu ihren Präventionsleistungen zu ermöglichen. Aufgrund befristeter Zulassungen digitaler Angebote durch die DRV Bund bzw. die einzelnen RV-Träger war die Umstellung auf digitale Trainingsphasen in Abstimmung bzw. mit Genehmigung der DRV möglich. Die Startphase sowie Auffrischungsphase des *RV Fit*-Programmes blieben jedoch in der Regel stationär oder ganztägig ambulant. Die Eigenaktivitätsphase fand weiterhin ohne therapeutische Betreuung statt, sodass auch hier keine Digitalisierung des Angebotes stattfand. Die Ausnahme bilden hier digitale Trainingsphasen, bei denen eine App mit Basisangeboten auch ohne therapeutische Begleitung genutzt werden kann.

Die Digitalisierung der einzelnen *RV Fit*-Phasen erlaubte gleichzeitig bis dato schwer erreichbaren Versichertengruppen wie Pflegekräften, Schichtarbeiter\*innen oder Alleinerziehenden, am Präventionsangebot der Rentenversicherung teilzunehmen. Derzeit ist die Rentenversicherung an elf sehr unterschiedlichen Modellprojekten zur Erprobung und Evaluation verschiedener Themenschwerpunkte in 25 Einrichtungen beteiligt, die von acht RV-Trägern durchgeführt werden (Stand September 2022).

*Digitale Prävention* bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die Präventand\*innen in irgendeiner Weise digitale Anwendungen als Therapie- bzw. Schulungswerkzeug im Rahmen von *RV Fit* anwenden. In der Startphase der *RV Fit*-Leistung werden die digitalen Lernelemente eingeführt. Überwiegend findet die Trainingsphase digital statt. Insofern handelt es sich fast ausnahmslos um hybride Gestaltungen mit einem Mix aus Präsenz- und digitalen Modulen. Die meisten digitalen Präventionsangebote sind für alle Präventand\*innen geöffnet, die aus unterschiedlichen Gründen nicht oder nur unregelmäßig am konventionellen *RV Fit*-Programm in Präsenz teilnehmen können.

So bietet beispielsweise das Centrum für Prävention (CeP) der Klinik Höhenried eine digitale Trainingsphase mit der Anwendung (App) *CeP Online* an. Diese ermöglicht eine zeit- und ortsunabhängige Trainingsphase und schafft somit ein flächendeckendes Präventionsangebot für alle Versicherten – auch in Regionen, in denen die herkömmliche Trainingsphase mangels geeigneter Einrichtungen nicht realisierbar ist.

Die Anwendung bietet vielfältige Möglichkeiten der Interaktion und Kommunikation. Der Austausch zwischen den Gruppen-Teilnehmenden über den Messenger-Dienst fördert die Motivation und unterstützt zusätzlich die Gruppenkohäsion. Eine regelmäßige Eins-zu-eins-Kommunikation zwischen den Teilnehmenden und dem Therapeut\*innen-Team ist Grundlage einer optimalen therapeutischen Begleitung während der drei Monate dauernden *RV Fit*-Trainingsphase. Gruppentermine im Online-Format unterstützen ebenfalls das Kontakthalten.

Bereits in der Startphase vor Ort werden individuelle Ziele erarbeitet, aus denen dann die inhaltlichen Schwerpunkte für die Trainingsphase resultieren. Bei der Vermittlung von Inhalten, Zielen und Motivation hilft ein Dokumentenspeicher mit unterschiedlichen Informationen (z. B. Videos, Sprachnachrichten, Bilder) zur individuellen Gestaltung des Trainingsplans. Ein digitales Aktivitätentagebuch unterstützt die Teilnehmenden bei der Dokumentation des Übungs- und Trainingsprogramms für Zuhause.

In regelmäßigen Therapeut\*innenkontakten werden das Aktivitätentagebuch ausgewertet, Fragen beantwortet sowie der individuelle Trainingsplan der jeweils kommenden Woche besprochen und bewertet. Das therapeutische Team erhält somit jede Woche wichtige Rückmeldungen über den Verlauf der Trainingsphase, das absolvierte Training einschließlich sogenannter Biovitaldaten wie z. B. Körpergewicht, Puls und Schlafzeiten, aber auch über den Motivationszustand der Teilnehmenden. Bei Bedarf werden der Trainingsplan angepasst, neue Dokumente wie beispielsweise unter-

stützende Videos, gesundheitsrelevante Kontakte (Krankenkassenangebote, Angebote der Volkshochschule) oder auch Rezepte seitens der Ernährungsberatung in die Plattform eingestellt, um die Nachhaltigkeit der Präventionsleistung insgesamt zu sichern.

Die digitale Anwendung ist ohne therapeutische Begleitung auch während der Eigenaktivitätsphase nutzbar und dient in dieser Phase als Plattform für allgemeine Informationen zu Trainingsangeboten, Ernährungstipps und für weitergehende Informationen zu einem gesunden Lebensstil. Alle in der Trainingsphase eingestellten Dokumente, Trainingsprogramme, Videos oder Sprachnachrichten bleiben erhalten und können genutzt werden. Auch das Aktivitätentagebuch kann fortgeführt werden, genauso wie die Kommunikation innerhalb der Gruppe. Der Nutzen und die Sinnhaftigkeit der Anwendung von *CeP online* werden gegenwärtig extern wissenschaftlich von der Universität Würzburg evaluiert.

Nach den ersten Evaluationsergebnissen sind nicht nur die Erfahrungen der Teilnehmer\*innen positiv, auch die Therapeut\*innen können bislang ein durchaus positives Resümee ziehen. Das digitale Tool wird von den Versicherten angenommen und bietet aufgrund des einfachen und klaren Aufbaus keine nennenswerten Barrieren oder Berührungsängste. Eine gute Gruppenkohäsion ist im Rahmen der digitalen Trainingsphase ebenfalls realisierbar. Den Gruppenteilnehmenden wird über das digitale Tool das Kontakthalten sowie das gegenseitige Unterstützen und Motivieren ermöglicht und gefördert. Fortschritte und Verbesserungen in der Auffrischungsphase am Ende des Programms sind, egal ob digitale oder Präsenz-Trainingsphase, gleichermaßen deutlich messbar.

Auch wenn weitere Erkenntnisse aus anderen Digitalisierungsangeboten sowie die Forschungsergebnisse für eine abschließende Bewertung abzuwarten sind, so zeigt sich bereits jetzt, dass digitale Elemente in den Präventionsleistungen eine Chance darstellen, *RV Fit* zielgruppengerecht und flächendeckend anzubieten.

### 3. Fazit und Ausblick

Nicht alle Präventand\*innen sind digitalen Angeboten gegenüber aufgeschlossen. Wichtig ist daher, die individuellen Wünsche und Bedürfnisse jedes Individuums zu beachten. Allerdings bietet die digitale Trainingsphase von *RV Fit* deutlich mehr Flexibilität für die Teilnehmenden und auch die Arbeitgeber profitieren von diesem Angebot. Gerade die herkömmliche

*Face-to-Face*-Trainingsphase stellt sowohl die Teilnehmenden wie auch ihre Arbeitgebenden oft vor große organisatorische Herausforderungen. Ein- bis zweimal pro Woche zu einer festen Zeit im Trainingszentrum des Präventionsanbieters zu sein, ist oft aufgrund fester Arbeitszeiten, Schichtdienst oder der Arbeitsorganisation nicht oder nur schwer möglich. Das Training mittels digitaler Unterstützung ist nicht zeitgebunden und daher deutlich leichter in den Arbeitsalltag zu integrieren. Arbeitgeber dürften daher den *RV Fit*-Leistungen in dieser Form deutlich aufgeschlossener gegenüberstehen.

Für eine erfolgreiche digitale Trainingsphase ist es allerdings erforderlich, dass auch hier eine individuelle Therapeut\*innenbetreuung sichergestellt wird. Digitale Angebote dürfen nicht nur aus standardisierten Übungen und Informationen bestehen, sondern müssen gezielt und persönlich auf die Teilnehmenden eingehen. Motivationskontakte sind ebenso wichtig wie Beantwortung von Fragen und Feedback zum individuellen Trainingsfortgang. Nur so kann das Risiko umgangen werden, die Teilnehmenden im Verlauf der Trainingsphase mangels persönlicher Kontakte zu verlieren, und die Akzeptanz für das digitale Angebot kann gesteigert werden.

Für die Stärkung der Nachhaltigkeit der Leistung kann es von Vorteil sein, dass ein digitales Angebot auch während der Eigenaktivitätsphase zum Einsatz kommt, allerdings ohne therapeutische Begleitung, sondern mit allgemeinen Informationen und der Möglichkeit des Erhalts der Gruppenkontakte, was motivationssteigernd wirken kann.

Die *RV Fit*-Leistungen zeichnen sich auch aufgrund der Multimodalität durch hohe Qualität aus. Diesen Qualitätsanspruch gilt es während der Trainingsphase zu halten. Hier bietet die digitale Trainingsphase eine große Chance, durch die Therapeut\*innen der Startphase in allen Modulen auch während der Trainingsphase weiter begleitet zu werden. Diese Multimodalität ist allerdings nicht bei allen Leistungsanbietern der herkömmlichen Trainingsphase realisierbar.

## Literatur

DRV – Deutsche Rentenversicherung (2022). *RV Fit*. URL: [https://www.rv-fit.de/DE/home/home\\_node.html](https://www.rv-fit.de/DE/home/home_node.html); 24.10.2022.

