

# INFO - Stresspräventionskursen vom IKS

Das an die FernUniversität Hagen angegliederte Institut für kooperative Systeme (IKS GmbH) hat ein Kurskonzept für den Umgang mit Stress entwickelt, welches nach dem Leistungskatalog der Krankenkassen (nach §20 SGB V Abs.1) als Primärprävention anerkannt wird.

Im Vordergrund der Kurse steht die Förderung der Fähigkeit, auf verschiedene Weisen mit Stress umzugehen (das sogenannte multi-modale Stressmanagement). Bei diesem Kurskonzept steht vor allem eine von Therapeuten geleitete Schulung der Denk- und Verhaltensmuster im Fokus.

Hierzu haben die Experten des IKS ein systematisches Programm für Gruppen entwickelt, welches sich an den individuellen Stressproblemen der Teilnehmenden ausrichtet.

Das Ziel des Programms ist, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei den Übungen ihr Repertoire an Bewältigungsstrategien erweitern, um diese in belastenden Situationen sicher anwenden zu können. Hierzu werden im Kurs folgende Kenntnisse vermittelt:

- Was ist Stress und wie funktioniert seine Bewältigung?
- Welche Denk- und Verhaltensweisen können sich ungünstig auswirken?
- Wie kann man produktiver und gesünder mit Stress umgehen?
- Wie lassen sich diese Strategien im Alltag umsetzen?
- Was kann man persönlich tun, um diese Veränderung dauerhaft zu erreichen?
- 

Durch Erlernen und Einüben der Inhalte steigern die Teilnehmenden nicht nur ihre psychische Widerstandsfähigkeit, sondern werden nach Abschluss des Kurses auch gesundheitsförderlicher mit Stress- und Belastungserfahrungen umgehen können.

Aus dem Grund haben die gesetzlichen Krankenkassen beschlossen, ihre Versicherten dabei zu unterstützen, solche Stressmanagement-Kompetenzen zu erlernen.

Für Sie als mögliche Kursteilnehmer/in bedeutet dies, dass wir Ihnen einen Kurs anbieten, dessen Qualität durch externe Prüfungen bescheinigt wird. Und vor allem profitieren Sie davon, dass sich Ihre gesetzliche Krankenkasse an den entstehenden Kosten beteiligt, wobei sich die Höhe nach den Vorgaben der einzelnen Krankenkassen richtet.

In der Regel können Sie mit einer Erstattung von bis zu 80 Euro rechnen, in Einzelfällen sogar bis zu 200 Euro. Genaue Auskunft zur Erstattungsmöglichkeit und der Höhe erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse.

Auf der Homepage Ihrer Krankenkasse finden Sie außerdem alle von der zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifizierten Gesundheitskurse aufgelistet. Dieser Liste können Sie entsprechend Ihrer Postleitzahl, alle wohnortsnahen, angebotenen Kurse zur Stressvorsorge entnehmen. Unter den Stressmanagement-(IKS)-Kursen werden Ihnen entsprechend die aktuellen Kurstermine angezeigt. Sie können sich selbstverständlich auch [hier](#) bei mir anmelden oder ganz bequem im Anmeldeformular weiter unten.

Bitte beachten Sie auch: Die Kurse sind ungeeignet für Personen, die unter akuten psychischen Beschwerden leiden.