

Berlin, 9. Oktober 2026

Gemeinsame Pressemitteilung der Verbände der Krankenkassen

Woche der seelischen Gesundheit: Krankenkassen machen auf breite Palette an Präventionskursen zur Stressbewältigung aufmerksam

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. Ob im Beruf, in der Familie oder durch die ständige Erreichbarkeit im digitalen Leben: Immer mehr Menschen fühlen sich psychischen Belastungen ausgesetzt. Anlässlich der Woche der seelischen Gesundheit, die am 10. Oktober 2026 beginnt, machen die gesetzlichen Krankenkassen auf ihr umfangreiches Angebot an qualitätsgesicherten Präventionskursen zum Thema Stress aufmerksam. Die Kurse helfen Versicherten dabei, Stress frühzeitig zu erkennen, ihre psychische Widerstandskraft zu stärken und langfristig gesund zu bleiben. Bundesweit stehen allein im Bereich „Stress- und Ressourcenmanagement“ nahezu 50.000 Präsenzkurse und etwa 2.500 Onlineangebote zur Verfügung. Dazu gehören Kurse wie Autogenes Training, Hatha-Yoga, Tai-Chi und viele weitere Verfahren.

Psychische Belastungen früh erkennen und gegensteuern

„Auf Dauer kann Stress die psychische und körperliche Gesundheit beeinträchtigen, etwa durch Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme oder körperliche Verspannungen“, erklärt Melanie Dold, Leiterin der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen beim Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek). „Es ist wichtig, Belastungen durch Stress frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern. Hier setzen die Präventionskurse der Krankenkassen an.“

Präventionsangebote: qualitätsgeprüft und finanziell gefördert

Gesetzlich Versicherte finden auf der Website ihrer Krankenkasse einen Überblick über alle Präventionsangebote, für die die Krankenkasse einen Teil der Kosten übernimmt. Insgesamt stehen mehr als 120.000 zertifizierte Kurse aus den Handlungsfeldern Stress- und Ressourcenmanagement, Bewegungsgewohnheiten, Ernährung und Suchtmittelkonsum zur Verfügung. Die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert diese Angebote anhand des sogenannten [Leitfadens Prävention](#). Damit ist sichergestellt, dass die Kurse und ihre Leiterinnen und Leiter die fachlichen Qualitätsanforderungen erfüllen.

Was ist die Zentrale Prüfstelle Prävention?

Die Zentrale Prüfstelle Prävention prüft im Auftrag aller Krankenkassen die Qualität von Präventionskursen. Sie ist eine Gemeinschaftseinrichtung der Ersatzkassen (TK, BARMER, DAK-Gesundheit, KKH, hkk, HEK), der Betriebskrankenkassen (BKK), der

AOK, der Innungskrankenkassen (IKK), der KNAPPSCHAFT und der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG).

Pressekontakte:

Michaela Gottfried, Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
Tel.: 030 26931-1200, E-Mail: michaela.gottfried@vdek.com

Michael Bernatek, AOK-Bundesverband
Tel.: 030 34646-2655, E-Mail: presse@bv.aok.de

Thorsten Greb, BKK Dachverband e. V.
Tel.: 030 2700406-302, E-Mail: thorsten.greb@bkk-dv.de

Juliane Mentz, IKK classic
Tel.: 0351 4292-281450, E-Mail: juliane.mentz@ikk-classic.de

Sandra Antoni, KNAPPSCHAFT
Tel.: 0234 304-85200, E-Mail: sandra.antoni@kbs.de

Martina Opfermann-Kersten, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)
Tel.: 0561 785-16183, E-Mail: kommunikation@svlfg.de