

Eine Familientherapie ist immer dann sinnvoll, wenn Probleme nicht nur eine einzelne Person betreffen, sondern die ganze Familie und ihr Zusammenleben beeinflussen. Foto: Silvia Marks/dpa-mag

Familientherapie: Wann zahlt die Kasse?

Ein Teenager mit einer Essstörung, ein Vater mit Burn-out: Psychische Erkrankungen betreffen oft nicht nur den Menschen, der die Diagnose erhält. „Erkrankt jemand psychisch, geht es oftmals der gesamten Familie schlecht, nicht nur einer Person“, sagt Michael Stasch, Vorsitzender des Bundesverbands Psychoanalytische Paar- und Familientherapie in der Zeitschrift „Stiftung Warentest Finanzen“ (Ausgabe 12/2026).

Dann kann eine Familientherapie ratsam sein. Laut Stasch etwa dann, wenn das Problem eines Angehörigen eventuell durch die Interaktion in der Familie aufrechterhalten oder gar angestoßen wird.

Familientherapie bezeichnet allgemein eine psychotherapeutische Behandlungsform, bei der nicht nur einzelne Personen, sondern die Familie oder Teile der Familie im Mittelpunkt stehen.

Laut „Stiftung Warentest Finanzen“ gibt es zum Beispiel Formen wie die Psychoanalytische Familientherapie, die Verhaltenstherapeutische Familientherapie oder die Systemische Familientherapie. Ziel aller Formen der Familientherapie ist es demnach, belastete Beziehungen und problematische Interaktionen unter Familienmitgliedern zu verbessern.

Die Bezeichnung Familientherapeut ist aber kein geschützter Begriff. Ratsam sei, auf die Qualifikation der Behandelnden zu achten, etwa ein einschlägiges Hochschulstudium sowie eine Zusatzausbildung bei einer anerkannten Ausbildungseinrichtung.

Familientherapie kann individuell unterschiedlich aussehen. Geeignet ist sie allgemein für Familien, in denen das Zusammenleben durch Schwierigkeiten belastet ist. Aber auch bei familiären Umbrüchen, nach einschneidenden Ereignissen oder wenn ein Familienmitglied psychisch erkrankt, kann der Ansatz Familien helfen. Die Systemische Therapie, bei der das soziale Umfeld einbezogen wird, empfehlen Behandlungsleitlinien unter anderem bei Depressionen, Essstörungen oder Angsterkrankungen.

Einen Haken gibt es laut der Zeitschrift: „Grundsätzlich bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen keine Familientherapie, sondern nur Einzelpsychotherapie.“

Eine Ausnahme ist die Systemische Therapie. Sie wird seit 2020 für Erwachsene und seit 2024 auch für Kinder und Jugendliche von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Voraussetzung ist eine diagnostizierte psychische Erkrankung. Behandelnde können in allen Sitzungen mehrere Personen dazuholen, sie findet dann zum Beispiel gemeinsam mit der Kernfamilie oder der erweiterten Familie statt.

Daneben gibt es Sonderfälle. So kann „Stiftung Warentest Finanzen“ zufolge bei der Psychotherapie von Kindern und Jugendlichen jede fünfte Sitzung als Familien- und Elternsitzung genutzt werden. Die Krankenkasse finanziert das, sofern die Behandelnden den Bedarf begründen.

Wer eine Familientherapie ohne psychische Erkrankung in der Familie machen möchte oder eine Praxis ohne Kassenzulassung wählt, muss die Kosten in der Regel selbst tragen. Der Zeitschrift zufolge ist dafür meist mit 200 bis 300 Euro pro Doppelstunde zu rechnen.

Bestehen die Herausforderungen in der Familie nicht wegen einer psychischen Erkrankung, sondern etwa nach einer Trennung, bei Erziehungsproblemen oder allgemeinen Konflikten, gibt es aber auch spezialisierte, kostenlose Beratungsstellen. (dpa)

Ständige Sorge ums Kind: Was Eltern bei Ängsten hilft

Nach Gewaltverbrechen an Kindern kommen bei vielen Eltern oft ohnehin vorhandene Ängste und Sorgen mit großer Wucht hoch. Sie schicken ihr Kind morgens mit mulmigem Gefühl los, sind unruhig, während der Nachwuchs in der Kita oder Schule ist. Und am liebsten wüssten sie gern jederzeit Bescheid, wo ihr Kind ist. Was hilft, mit diesen Gefühlen umzugehen?



Sorgen um die Sicherheit von Kindern können nach schweren Verbrechen bei Eltern zunehmen. Foto: Annette Riedl/dpa/dpa-mag

GEFÜHLE ERNST NEHMEN, REALITÄT PRÜFEN

„Wichtig ist, dass Eltern wissen, dass solche Gefühle ganz normal sind“, sagt die Diplom-Psychologin Elisabeth Raffauf. „Es macht ja auch Angst, wenn man sich vorstellt, dass den eigenen Kindern so etwas passieren könnte. Diese Sorgen sind normal.“ Eltern sollten die eigenen Emotionen nicht wegdrücken: „Gefühle dürfen sein und die Gefühle brauchen einen Platz.“

Dazu gehört eine ehrliche Selbstprüfung. „Was genau löst die Angst bei mir aus? Wie stark sind meine Ängste?“ Die Psychologin empfiehlt außerdem, genauer hinzusehen: „Hat die Angst nur mit einem aktuellen Vorfall oder mit meinem Kind zu tun? Oder triggert sie zusätzlich etwas Vergangenes? Hatte ich selbst sehr ängstliche Eltern? Habe ich selbst etwas erlebt und möchte das meinem Kind verständlicherweise ersparen?“

Hilfreich sei zudem, die eigenen Gedanken zu teilen, „und zwar mit anderen Erwachsenen“, sagt Raffauf. Zugleich sei es wichtig, die Realität hereinzuholen: „Wie oft passiert so etwas? Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit?“

Die Psychologin empfiehlt zudem zu überlegen, welche Ansätze es gibt, um das eigene Sicherheitsgefühl zu stärken. Wie kann man zum Beispiel dazu beitragen, Kinder gut auf ihren Schulweg vorzubereiten und über Situationen aufzuklären, in denen sie von Fremden angesprochen werden? „Es ist wichtig, dass Kinder ganz grundsätzlich wissen, wie sie sich in solchen Situationen verhalten können und wo sie Hilfen finden können.“

OFFEN SPRECHEN, OHNE ANGST ZU MACHEN?

Wer Ängste und Sorgen empfindet, sollte vor den eigenen Kindern nicht so tun, als wäre nichts. „Kinder merken diesen Widerspruch“, sagt Raffauf. „Sie denken: Ich kenne doch meine Eltern, ich weiß doch genau, da ist irgendwas.“ Eltern müssten Ängste also nicht verbergen, gleichzeitig sollten sie sie Kindern nicht aufdrängen.

Die Psychologin rät: „Keine Bilder in deren Kopf entstehen lassen, die sie bislang gar nicht hatten, nichts ausmalen.“

Das ist oft ein Balanceakt. Eltern können aber zum Beispiel sagen: „Es passieren manchmal Dinge und für uns ist es absolut wichtig, dass du sicher bist. Lass uns noch mal gucken, wie wir das unterstützen können.“ Wichtig bleibt das Vertrauen in das Kind: „Kinder müssen ja auch eigenständig werden und müssen auch das Gefühl haben: 'Ich krieg das alleine hin'“, sagt Raffauf.

Aus diesem Grund bewertet die Psychologin auch GPS-Tracker fürs Kind differenziert, die viele Eltern einsetzen, um sich sicherer zu fühlen. „Das hat natürlich, wie vieles, zwei Seiten.“ Ein potenzieller Vorteil: Muss ein Kind einen ungünstigen Weg nehmen, wissen die Eltern zumindest, wo es ist. Die Kehrseite: „Dieses Gefühl der Selbstwirksamkeit wird durch diese Tracker geschwächt.“ Und im Ernstfall müsse ein Kind immer noch selbst reagieren. „Dann vermittelt das Tracken eher so eine Scheinsicherheit. Und das ist ein echter Nachteil.“

Ihr zufolge sollten Eltern solche Tools daher nur „sehr bewusst einsetzen und nicht ständig“. Sinnvoll könne es etwa auf bestimmten Wegen sein. Bei Freunden oder in der Freizeit sollten Kinder nicht überwacht werden.

WANN UNTERSTÜTZUNG SINNVOLL IST

Wenn Eltern das Gefühl haben, ihre Ängste nicht loszuwerden, egal, was sie versuchen, ist professionelle Unterstützung sinnvoll. „Wer etwa nicht mehr in Ruhe am Schreibtisch sitzen kann, während das Kind in der Schule ist, sollte, wenn es keine reale Gefahr gibt, sich sagen: Das muss ich noch mal mit jemandem besprechen.“, so Raffauf. (dpa)



32372101_002426