

Psychologische Beratung

Raum für Emotionen

Mentale Gesundheit und Female Entrepreneurship sind zwei Themen, die Dr. Bernadette Frech besonders bewegen. Als CEO von Instahelp in Graz, einer Plattform für psychologische Online-Beratung, kämpft sie für einen offeneren und selbstverständlicheren Umgang mit der psychischen Gesundheit.

Wie geht's dir? Drei kleine Worte – universell und doch ganz persönlich. „Mir geht es gut, weil ich gestern in der Südsteiermark bei uns in der Weingegend eine 50 Kilometer E-Bike-Tour gefahren bin. Ich bin stolz, dass sich keinen Muskelkater habe“, antwortet Dr. Bernadette Frech. „Ich bin ich zweifach Mama, alleinerziehend, beruflich sehr engagiert. Gerade am Morgen ist es häufig stressig. Aber heute bin ich ausgeglichen“, sagt die Geschäftsführerin vom Grazer Unternehmen Instahelp.

Wie es vielen Menschen auf der Welt geht, dazu zeichnet die Weltgesundheitsorganisation WHO ein drastisches Bild – denn mittlerweile, so erzählt Frech, leidet jeder dritte Mensch im Laufe des Lebens an psychischen Problemen. Trotz dieser enormen Betroffenheit wird das Thema mentale Gesundheit nach wie vor tabuisiert und stigmatisiert. „Das Stigma, was auf psychischen Erkrankungen haftet, belastet die Betroffenen zusätzlich“, weiß die 37-Jährige. Mehr Ehrlichkeit im Umgang mit mentaler Gesundheit ist eines ihrer Anliegen. „Wir haben ein Stück weit verlernt, zu spüren, wie es uns wirklich geht“, sagt Frech und fügt an: „Wir wissen, wie gute Ernährung und ausreichend Sport unsere physische Gesundheit unterstützen, aber was für unsere Psyche gut ist, wissen viele nicht.“ Hier setzt Instahelp an. Die Marke der Insta Communications GmbH wurde 2015 von Martin Pansy mit der Vision gegründet, die Lebensqualität der Ratsuchenden durch vereinfachten Zugang zu psychologischer Beratung zu steigern und ein digitales ergänzendes Angebot zum bestehenden Beratungssystem zu schaffen. Seit Gründung des Unternehmens 2015 wurden über die Online-Plattform nach Angaben des Start-ups mehr als 42.000 Privatpersonen beraten.

Parallel wendet sich Instahelp an Unternehmen, die den Dienst im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung anbieten, und steht 22.000 Mitarbeitern dieser Unternehmen Verfügung. Ratsuchende haben auf instahelp.me die Möglichkeit, sich online per Chat oder Video an ausgebildete Psychologen zu wenden. Der Fokus liegt auf präventiver Beratung und Begleitung, um Personen zu unterstützen, bevor Probleme überhaupt ent-

stehen. Die häufigsten Themen in der Beratung: Beziehungen, Depressionen, Selbstwert, Familie, Ängste sowie Stress und Leistung.

Aufmerksamkeit für mentale Gesundheit schaffen

„Das Thema der Emotionen und des Emotionsmanagements ist für mich ein

Dr. Bernadette Frech ist seit Januar 2018 CEO der österreichischen Plattform für psychologische Online-Beratung Instahelp

Foto: Instahelp



„ Wir wissen, wie gute Ernährung und ausreichend Sport unsere physische Gesundheit unterstützen, aber viele wissen nicht, was für unsere Psyche gut ist. Dr. Bernadette Frech, CEO von Instahelp

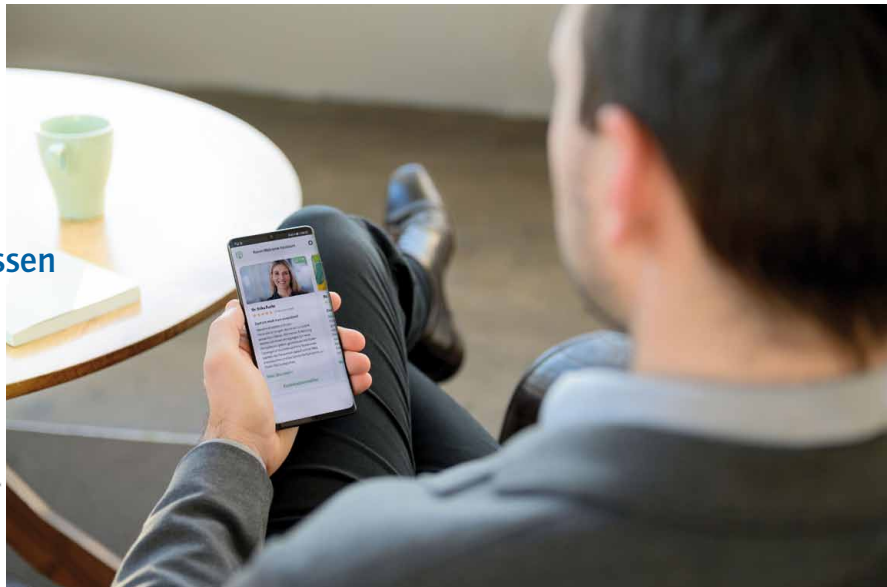


Foto: Instahelp

sehr wichtiges geworden“, erzählt die studierte Wirtschaftswissenschaftlerin, die in England ein PhD-Studium auf dem Gebiet der Emotionstheorie absolvierte. „Instahelp ist ein Raum für Emotionen. Personen kommen mit vielen Emotionen zu uns. Wir bauen emotionale Beziehungen auf zwischen den Psychologen und den Klienten. Das hat also gut zu mir gepasst.“ Instahelp zur europaweit führenden Plattform für die psychische Gesundheitsförderung zu entwickeln, ist das Ziel von Frech. Die CEO wurde im Januar 2018 von Instahelp-Gründer Pansy an Bord geholt. Gereizt an der Aufgabe als Geschäftsführerin habe sie, dass in Bezug auf mentale Gesundheit noch viel getan werden muss und es ein Bereich ist, „wo ich das Gefühl habe, ich kann als Person einen Beitrag leisten und etwas Positives bewirken.“

Erreicht hat die Managerin in den vergangenen Jahren bei dem Unternehmen schon viel: Anfang 2019 präsentierte die 37-Jährige Instahelp bei der österreichischen Start-up-Show ‚2 Minuten 2 Millionen‘. Sie sicherte Instahelp ein Gesamtinvestment von drei Millionen Euro und gewann die ProSiebenSat.1 Gruppe mit einem Media-Investment

und die Beteiligungsgesellschaft 8eyes rund um Runtastic-Gründer Florian Gschwandner und Mercedes-Motorsportchef Toto Wolff für das Projekt. Mit dieser TV-Show kam viel ins Rollen: „Das Thema entspricht einfach dem Zeitgeist. Wir haben uns zum Sprachrohr der Psychologie entwickelt“, so Frech, die stolz berichtet, dass Instahelp zudem 2019 vom österreichischen Bundeskanzler Sebastian Kurz im Rahmen des Gamechanger Festivals als Start-up des Jahres ausgezeichnet wurde.

E-Health-Aufschwung nutzen

Mit dem Kapital im Rücken konzentriert sich das Team um Frech seitdem auf die Expansion in Europa. In Österreich gestartet, ist die psychologische Online-Beratung seit 2016 auf dem deutschen Markt, 2018 erfolgte der Roll-Out in Frankreich, in der Schweiz und in Großbritannien. Laut der Instahelp-Chefin macht der DACH-Raum zwei Drittel

des Umsatzes aus. Deutschland sei bereits jetzt der stärkste Markt und soll nun weiter ausgebaut werden. Sowohl hierzulande als auch in Frankreich soll beispielsweise die Vor-Ort-Präsenz verstärkt werden.

„Deutschland ist für E-Health derzeit ein echter Role-Model-Markt“, konstatiert Frech. Im Zuge des Digitale-Versorgung-Gesetzes (DVG) und durch die Corona-Krise habe der E-Health-Markt weiteren Aufschwung erhalten. „Das Gesundheitsbewusstsein ist stärker geworden. Man braucht eine digitale komplementäre Gesundheitsversorgung.“ E-Health-Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge würden ernster genommen, rechtliche Rahmenbedingungen geschaffen. Die Start-up-Chefin führt in dem Zusammenhang einen weiteren Aspekt an: die Kostendeckung. „Wir sind weit weg von einer Gleichstellung zwischen Gesundheitsanwendungen für Psyche und Physis. Psychische Beratung und Behandlung muss leistbarer werden.“

Mental Gesundheit betrifft alle

Unter dem Motto ‚Mind Up! Wir machen Europa mental stark‘ haben Frech und ihr Team eine Bewegung ins Leben gerufen. Im Juli startete eine breit angelegte Kommunikationsoffensive. Im Mittelpunkt steht ein interaktives YouTube-Format. Parallel dazu verfolgt Instahelp über sämtliche Social-Media-Kanäle einen edukativen Ansatz. Das YouTube-Format ist als achtwöchiges Programm konzipiert. Die strategischen Investoren der Start-up-Show

Dr. Bernadette Frech

Geboren am 7. April 1983 in Fürstenfeld/Österreich

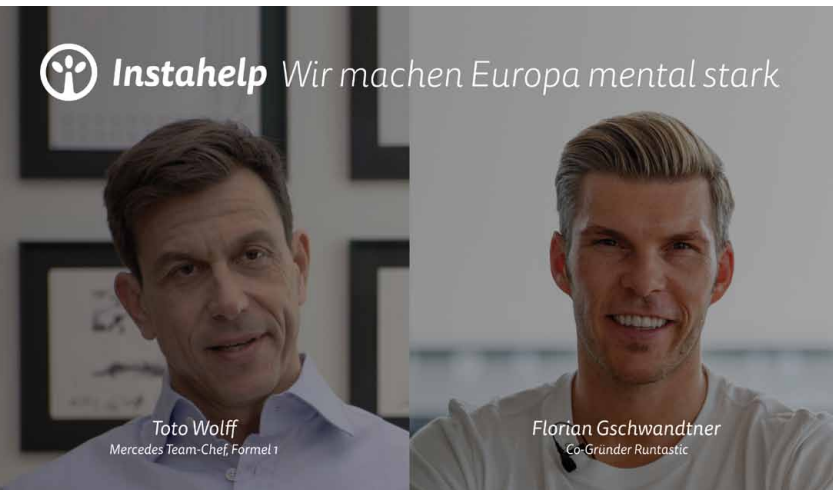
Berufliche Stationen (Auszug)

2018 – heute CEO Instahelp, Insta Communications GmbH, Graz

2019 – heute Lektorin an der Karl Franzens Universität für Female Entrepreneurship und Mentorin bei den Female Founders Global, Graz

2012 – heute Strategische Leiterin des Global Entrepreneurship Monitor Team Austria

2001 – heute Dozentin an der FH Joanneum für internationales Management, Graz


Instahelp Wir machen Europa mental stark


Toto Wolff
Mercedes Team-Chef, Formel 1

Florian Gschwandtner
Co-Gründer Runtastic

Foto: Instahelp

Mercedes Motorsportchef Toto Wolff (l.) und Runtastic Co-Gründer Florian Gschwandtner sind Testimonials und Markentbotschafter der aktuellen Instahelp Kampagne ‚Mind up!‘

sind mittlerweile zu Impact-Investoren geworden, die für die Mental-Health-Matters-Bewegung als Testimonials fungieren. „Es sind zwei erfolgreiche Role-Models, die nicht nur investieren sondern auch kommunizieren, dass sie auf ihre Gesundheit achten“, fügt die Instahelp-Chefin an. Toto Wolff und Florian Gschwandtner geben Einblicke in ihre Erfolgsformel für mentale Stärke. Ergänzt wird dieses Angebot mit theoretischen psychologischen Inhalten und alltagstauglichen Übungen.

Speziell für B2B-Kunden gibt es darüber hinaus ein Mental-Health-Ambassadors-Programm für Mitarbeiter. „Damit möchten wir gemeinsam mit ausgewählten Mitarbeitern aus Unternehmen einen Beitrag zur Bewusstseinsbildung und ein internationales Netzwerk für die mentale Gesundheit in Unternehmen schaffen.“ Als Referenzkunden zählt Frech etwa Lidl, Trivago und Klarna auf.

Gemeinsam mit weiteren Partnern wie der Allianz Österreich und Hutchison Drei wird die ‚Mind up!‘-Kampagne über verschiedene Kanäle promotet. Neben YouTube als Hauptkanal wird die Initiative unter anderem begleitet mit einer Social-Media-Kampagne auf Facebook, Instagram und LinkedIn.

In puncto Kommunikation ist mentale Gesundheit herausfordernd. Es geht schließlich um ein sensibles Thema, das einen achtsamen Ansatz braucht. „Bei den psychischen Erkrankungen ist alles intransparenter – man sieht nicht auf einem Röntgenbild, wie schwer die Verletzung ist und wie lange sie dauern wird. Das macht es umso schwieriger in

der Behandlung und im Umgang mit den Betroffenen“, weiß Frech, die als Consultant zudem Unternehmen berät.

Die kommunikativen Anliegen von Instahelp sind einerseits die eingangs beschriebene Entstigmatisierung von mentaler Gesundheit und andererseits die Digitalisierung, denn „viele wissen noch nicht, dass psychologische Beratung im digitalen Kontext stattfinden kann“. Zentral für psychologische Online-Interventionen sei die Beziehungsqualität zwischen den Psychologen und dem Klienten. „Die Beziehungsarbeit findet online statt und darauf muss speziell geschult sein. Wir investieren dort, damit die Kommunikation zwischen Psychologe und Klient digital optimal stattfindet“. Instahelp-Psychologen durchlaufen daher einen eigens mit der Sigmund Freud Universität in Wien entwickelten Lehrgang.

Emotionen im Management zulassen

Insgesamt 120 Psychologen sind für Instahelp im Einsatz. Das Kernteam des Unternehmens im Headquarter in Graz besteht aus zehn Mitarbeitern. „Das Team zeichnet aus, dass es sehr interdisziplinär aufgestellt ist. Psychologen, Wirtschaftswissenschaftlern, IT-Experten arbeiten Hand in Hand“, sagt Frech, die vor Instahelp schon Führungsverantwortung hatte. In ihrem dynamischen Start-up pflege die Managerin einen empathischen und wertschätzenden Führungsstil. Es sei wichtig, das Team

immer mitzunehmen, nachzufragen, zu kommunizieren und eine gemeinsame Vision zu erarbeiten, die dem „Tun einen Sinn gibt“. „Wir wollen mit Instahelp Räume schaffen, in denen sich unsere Klienten wohlfühlen, wo sie offen und so sein können, wie sie sind. Genau so ein Umfeld will ich bei uns im Team. Es wird viel gelacht, aber es wird auch immer mal geweint. Auch dafür muss es Platz geben“, sagt die Geschäftsführerin. Kurz bleibt noch Zeit, das Thema Emotionen im Management anzureißen – viel zu wenig, denn Frech hat viel Expertise auf dem Gebiet, die sie als Dozentin auch weitergibt. „Emotionen sind in der Führung sehr wichtig. Irgendwie muss man seine Emotionen managen, sonst managen sie uns.“ Die Multitaskerin vermittelt ihre Management-Erfahrungen an der FH Joanneum Graz, wo sie seit 2017 zudem als Teamleitung Österreich den Global Entrepreneurship Monitor betreut und ihre Aufgaben als Senior Lecturer am Institut für Internationales Management wahrnimmt. Darüber hinaus engagiert sie sich bei dem österreichischen Netzwerk Female Founders, eine Initiative, die sich für weibliche Entrepreneure stark macht. „Mentale Gesundheit und Female Entrepreneurship sind die beiden Themen, die mich bewegen und in denen ich etwas bewegen möchte. Ich bin irrsinnig motiviert und habe einen riesigen Antrieb, etwas Sinnhaftes zu schaffen und dort meine Energie zu investieren“, sagt Frech.

Die Zweifach-Mutter muss bei ihren Aufgaben als Instahelp-CEO, Dozentin, Unternehmensberaterin sowie durch ihr Engagement bei den Female Founders viel jonglieren. „Ich glaube schon, dass Work und Life bei mir ziemlich verschwimmen. Aber das ist mir sehr bewusst und keinesfalls etwas Negatives.“ Wichtig sei, eine Tagesstruktur zu finden, in der beides Platz hat. „Die Zeit mit meinen Kindern tut mir extrem gut. Mich auf ihre Welt einzulassen und ihnen zuzuhören, gibt mir eine irrsinnige Leichtigkeit.“ Ausgleich findet sie zudem in Sport, sozialen Kontakten und in der Meditation. Außerdem nutzt Frech selbst die Instahelp-Beratung. „Das ist eine Zeit, die ich mir einmal in der Woche für mich nehme. Ich habe das Gefühl, dass ich dadurch aufgeräumter bin.“

Anna Jäger