

# Portrait

Mag. Kerstin Schuller, Klinische und Gesundheitspsychologin bei Instahelp

**Graz, im Januar 2024** – In der psychologischen Online-Beratung bei Instahelp begleitet Kerstin Schuller ihre Klientinnen und Klienten seit vielen Jahren. “Hier kann ich die Menschen da abholen, wo die Probleme am meisten schmerzen - nämlich mitten in ihrem Alltag“, erzählt sie. Gespräche fänden daher sowohl zu Hause, unterwegs oder auch in der Pause im Büro statt. Die Hemmschwelle, Online-Beratung zu nutzen, sei viel geringer als diese vor Ort in Anspruch zu nehmen, erläutert die Psychologin. „Daher erreichen wir mit Instahelp ganz viele Menschen, die sonst mit ihren Gedanken und Emotionen alleine wären. Dies nimmt Gefühle von Einsamkeit und stärkt auf dem Weg zu mehr Lebensqualität!“

Die 38-jährige Grazerin arbeitet schon seit mehr als elf Jahren in der Beratung und Behandlung von Menschen mit psychischen Belastungen. Als dreifache Mutter in einer Patchwork-Familie sind ihr die mentalen Herausforderungen des Lebens nicht fremd. Eine schwere körperliche Krankheit hat sie viele Monate außer Gefecht gesetzt und gleichzeitig das Bewusstsein gestärkt, dass “immer funktionieren nun mal nicht funktioniert“. Die Bedeutung der psychologischen Unterstützung ist der Klinischen-, Gesundheits- und Arbeitspsychologin daher aus beiden Perspektiven - der Expertin und der Klientin - bewusst.

Was sie an ihrer Arbeit bei Instahelp schätzt, ist das Ziel der psychologischen Beratung online, die mentale Gesundheit durch einen einfachen und unkomplizierten Zugang zu professioneller psychologischer Unterstützung zu stärken. “Bei Instahelp möchten wir deutlich machen, dass mentale Stärke die Basis eines gesunden und zufriedenen Lebens darstellt.“ Körperliche und mentale Gesundheit - das Eine kann ohne das Andere nicht existieren“.

Ein breit gefächertes Interessenspektrum und eine Faszination für unterschiedlichste Themen der Psychologie erweitern ihre Expertise stetig und erlauben eine professionelle und fachlich fundierte Auskunft zu beinahe jeder Fragestellung im psychologischen Kontext. Nicht zuletzt deswegen durfte sie ihr Wissen schon in zahlreichen Medien teilen und ist sowohl aus Fernsehbeiträgen, als auch Radio-Interviews und Artikeln in diversen Magazinen und Tageszeitungen bekannt.

Hinter den Kulissen setzt sich die Psychologin bei Instahelp für die Bewusstseinsbildung ein, indem sie sich an unterschiedlichen Projekten zur Gesundheitsförderung beteiligt, Workshops in Unternehmen leitet und durch eine breit gefächerte Video- und Content-Strategie an der Gestaltung der Social-Media-Kanäle beteiligt ist. Das Erarbeiten, Durchführen und die Qualitätssicherung individuell zugeschnittener Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung ist ein wesentlicher Bestandteil ihrer Tätigkeit. Ihre Expertise,

Spontaneität und Flexibilität im Zusammenhang mit komplexen Fragestellungen durfte sie in diesem Kontext bereits in zahlreichen namhaften Betrieben und Versicherungsträgern in ganz Österreich und Deutschland unter Beweis stellen.

Kerstin Schuller ist Mitglied beim Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen sowie der Steirischen Gesellschaft für Psychologie und forscht im Rahmen eines Doktorats der medizinischen Wissenschaft an der MedUni Graz zum Thema “Resilienz und Gesundheit”.

**Kontakt:**

Diane Riedel

Public Relations

Insta Communications GmbH

c/o redlich kommunikation

Tel. +49 89 12 50 30 39-0

Mobil +49 173 376 78 58

E-Mail [diane.riedel@instahelp.me](mailto:diane.riedel@instahelp.me)

Web [www.instahelp.at](http://www.instahelp.at)

**Referenzen:**

[https://www.kleinezeitung.at/international/corona/5784254/Coronavirus\\_Ouarantaene-und-Lagerkoller\\_Wichtig-ist-aktiv-zu-bleiben](https://www.kleinezeitung.at/international/corona/5784254/Coronavirus_Ouarantaene-und-Lagerkoller_Wichtig-ist-aktiv-zu-bleiben)

[https://www.allianz.at/de\\_AT/privatkunden/vorsorge-gesundheit/psychologische-online-beratung/podcast.html](https://www.allianz.at/de_AT/privatkunden/vorsorge-gesundheit/psychologische-online-beratung/podcast.html)

[https://www.allianz.at/de\\_AT/blog/gesundheit-vorsorge/stress-im-urlaub.html](https://www.allianz.at/de_AT/blog/gesundheit-vorsorge/stress-im-urlaub.html)

<https://kurier.at/leben/family/faszination-pferde-warum-sie-hauptsaechlich-maedchensache-sind/402092461>

<https://www.derstandard.de/story/2000128168888/das-schoene-graben-in-der-erde>

<https://www.derstandard.de/story/2000143619295/wie-ki-in-krisenzeiten-helfen-kann-und-wann-man-vorsichtig>

<https://at.neuroth.com/magazin/unsere-ohren-und-die-psyche/>

<https://bewusstgesund.orf.at/> - Beiträge zu den Themen Trauerverarbeitung und Wochenbettdepression