

# Neue psychologische Praxis in Gröbming

**Die Psychologin Birgitta Grogger bietet seit dieser Woche eine professionelle Hilfe für die Seele. Dass hier eine Praxis entstehen sollte, ergab sich während der Renovierungsarbeiten an ihrem Haus. Der „Ennstaler“ bat sie zum Interview.**

*Die Medien berichten laufend, dass gerade jetzt der Bedarf an psychologischer Unterstützung sehr hoch ist. Die Eröffnung einer Praxis kommt da genau richtig.*

„Der Zeitpunkt der Eröffnung hat sich zufällig ergeben. Im Jahr 2020 habe ich mit meiner Familie dieses Haus renoviert. Während der Entstehung des Rohbaus kam die Idee, hier an diesem wunderbaren sonnigen Platz zwischen Stoderzinken und Kamm, neben dem Gröbminger Bach, eine psychologische Praxis einzurichten. Ich kann bestätigen, dass die momentane Zeit für viele Menschen nicht nur wirtschaftlich oder körperlich, sondern vor allem psychisch eine große Herausforderung ist. Wenn es unserem Körper nicht gut geht, dann leidet die Psyche. Körper, Seele und das soziale Umfeld prägen gemeinsam unsere Gesundheit. Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit! Meine Aufgabe ist es, Menschen in außergewöhnlichen Situationen psychisch zu stärken und zu begleiten, damit sie die Herausforderung meistern können.“

**Wann sollte man sich Ihrer Meinung nach an eine Psychologin wenden?**

„Die Hintergründe können sehr unterschiedlich sein. Konflikte im sozialen Umfeld, in der Arbeit, Stress oder chronische Schmerzen, Persönlichkeitsentwicklung, schwierige Entscheidungen, die zu treffen sind oder jetzt die Folgen von Corona bzw. einer Corona-Erkrankung.“

An folgenden konkreten Symptomen kann man erkennen, dass



**Mit ihrer umfassenden Erfahrung als Psychologin unterstützt Birgitta Grogger in den verschiedensten Phasen für eine seelische Gesundheit.**

Foto: o.K.



**Die „Villa Birgitta“ befindet sich im Gröbminger Winkl. Während der Errichtung zweier Apartments entstand die Idee, auch eine psychologische Praxis einzurichten.**

Foto: o.K.

man Unterstützung braucht: Negative Gedanken, Schlaflosigkeit, Weinerlichkeit, das Gefühl, nur mehr zu ‚funktionieren‘, wenn ganz normale Aufgaben des Alltags überfordern, wenn man den Zugang zu sich selbst verloren hat, und nicht mehr weiß, was man braucht, wenn ganz normale Aufgaben des Alltags überfordern, wenn man den Zugang zu sich selbst verloren hat und nicht mehr weiß, was man braucht, wenn man sich nicht mehr entspannen kann. Als Psychologin bin ich eine neutrale Person, die auch der Schweigepflicht unterliegt, mit der man Probleme reflektieren und Lösungsstrategien erarbeiten kann.“

**Wie arbeiten Sie mit den Menschen, die zu Ihnen kommen?**

„Ich erarbeite mit den Klienten im Gespräch gemeinsam Lösungen für die individuelle herausfordernde Situation. Manche Menschen wollen einfach nur einer fremden, neutralen und außenstehenden Person ihre Situation schildern und in ihrem Lösungsansatz bestätigt werden. Andere Klienten brauchen mehr Unterstützung. Ziel ist immer eine Besserung des psychischen und damit allgemeinen Wohlbefindens. In der Regel kann das sehr gut erreicht werden. Zu mir kommen Menschen, die von sich aus Hilfe suchen, das ist die beste Ausgangssituation für Lösungen.“

Manchmal ist es einfach wichtig, wieder einen Zugang zu sich

selbst zu finden, wieder zu spüren, was man kann und was man braucht. Um dies zu erleichtern, arbeite ich auch mit Biofeedback. Durch die Visualisierung körperlicher Funktionen kann eine Person wieder lernen, sich zu entspannen, die Selbstwahrnehmung wird gestärkt. Dadurch wird man wieder handlungsfähig und kann für sich sorgen.“

**Wie lange dauert eine psychologische Behandlung?**

„Das ist natürlich sehr unterschiedlich. Zwischen zwei oder drei Einheiten und zehn Sitzungen ist alles möglich. Es gibt auch Klienten, die sich in größeren zeitlichen Abständen immer wieder melden.“

**Arbeiten Sie nur mit Einzelpersonen?**

„In meiner Berufslaufbahn hatte ich bereits alle Situationen. Ich bin auch Mediatorin und Arbeitspsychologin und habe in dieser Rolle mit Teams, Familien, ganzen Unternehmen gearbeitet. Auch in der Beratung von Einzelpersonen kann es wichtig sein, einmal eine wichtige Person zum Gespräch einzuladen. Immer vorausgesetzt, dass alle Beteiligten damit einverstanden sind.“

**Vielen Dank für das Interview und alles Gute für die Praxis!**

Birgitta Grogger ist unter 0664/3335239 bzw. [info@birgittagrogger.at](mailto:info@birgittagrogger.at) erreichbar.