



## INTERVIEW MIT MAG. MARTIN STRUGL

Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe ([www.health-connect.at](http://www.health-connect.at)).



Zum Start seiner neuen Praxis HEALTH-CONNECT in Afritz am See am 7. Jänner haben wir den Afritzer Martin Strugl zu einem Gespräch getroffen.

*Martin, wir sind schon gespannt auf deinen Vortrag am 21. Februar 2020. Worum wird es dabei gehen?*

Ich möchte meine Arbeit und aktuelle Erkenntnisse aus der Psychologie vorstellen. Jeder ist mit Herausforderungen im Alltag konfrontiert, wofür die Psychologie zahlreiche Antworten zu bieten hat. Also ganz konkret: Wie ist es beispielsweise möglich einen „gesunden Umgang mit Stress“ zu entwickeln.

*Das klingt spannend. Wie bist du zu deinem heutigen Arbeitsgebiet gekommen?*

Mich haben schon immer der Mensch an sich und dessen ganz persönliche Lebensgeschichten, Erlebnisse und Erfahrungen interessiert. Deren Individualität, Vielfalt und Komplexität sind und bleiben faszinierend für mich. Dabei entstand bald der Wunsch, Menschen bei ihren Anliegen zu begleiten.

*Welche beruflichen Stationen haben dich zur eigenen Praxis geführt?*

Nach einer Grundausbildung in der Technik habe ich in Klagenfurt und Graz Psychologie studiert. Meine ersten praktischen Erfahrungen konnte ich in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen sammeln. Anschließend absolvierte ich eine postgraduale Ausbildung zum Klinischen Psychologen und Gesundheitspsychologen. Beispielsweise unterstützte ich Klienten in einer REHA-Klinik, ihre psychische Stabilität wiederzuerlangen. In den letzten Jahren war ich vorwiegend für die Einsatzorganisation Österreichisches Bundesheer als Psychologe im In- und Ausland unterwegs und tätig. Zu meinen Aufgaben zählten die Krisenintervention nach belastenden Ereignissen, konkrete Angebote zur besseren Bewältigung des Alltags und die Herstellung und das Training der psychischen Widerstandsfähigkeit.



ARBEITSKREIS 2020

gesunde  
gemeinde



*Und was bietest du jetzt als Schwerpunkte in deiner neuen Praxis in Afritz am See an?*

Beratung, Diagnostik und Behandlung von Jugendlichen ab 15 Jahren und Erwachsenen. Schulungen und Workshops. In der Behandlung liegen meine Schwerpunkte in der Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit, Begleitung bei Anpassungsschwierigkeiten, diversen Ängsten, akuten Belastungsreaktionen und Depressionen. Neben meinem Vortrag ist in den darauffolgenden Wochen ein sogenanntes „mentales Training“ in Afritz am See geplant. Dort werden wirkungsvolle Techniken vorgestellt und trainiert, um den alltäglichen Herausforderungen gestärkt begegnen zu können (weitere Details auf meiner Homepage unter Aktuelles).

*Was beeindruckt dich bei deiner Arbeit am meisten?*

Wenn ein unzufriedener, grantiger, belasteter Klient wieder neuen Lebensmut fasst, zur Ruhe kommt und neue Hoffnung schöpft. Dies erscheint mir dann, als ob er neu erblühen würde. Mein Gegenüber dabei zu begleiten macht meinen Beruf sehr abwechslungsreich, spannend und erfüllend für mich.

© Arbeitskreis Gesunde Gemeinde Afritz am See, Leitung Kerstin Esterl-Novak

gesunde  
gemeinde



EINLADUNG ZUM VORTRAG

Wie kann die Psychologie Ihren Alltag bereichern

von Mag. Martin Strugl

Freitag, 21. Februar 2020, 19 Uhr

Kultursaal Afritz am See, Eintritt frei

Freitag, 13. März 2020, 19 Uhr

Evangelischer Gemeindesaal Arriach, Eintritt frei