

„Dachauerin entwickelt App für mehr Glück und Stressresistenz“

Hanna Wallgren, Psychologin aus Dachau, entwickelt mit „R3complete“ digitale Lösungen zur Stressbewältigung für Mütter.

Eine neue Perspektive auf stressige Alltagssituationen

In einer sich zunehmend schnelllebigen Welt stehen viele Menschen vor Herausforderungen, die nicht nur beruflicher Natur sind. Ein bemerkenswertes Beispiel ist die Dachauerin Hanna Wallgren, die als Psychologin und Expertin für Stressmanagement einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsprävention leistet. Ihre persönliche Geschichte und berufliche Entwicklung zeigt, wie wichtig es ist, effektive Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

Der Weg zur Stressresistenz

Hanna Wallgren wuchs in Finnland auf und sammelte dort Erfahrungen, die sie geprägt haben. Ihre akademische Ausbildung in Psychologie und ihre Arbeit in der Sozialpsychiatrie vermitteln ihr ein tiefes Verständnis für die psychischen Herausforderungen, mit denen viele Menschen konfrontiert sind. Zusätzlich erwarb sie eine Weiterbildung in Traumatherapie, die ihre Kompetenzen im Umgang mit stressgeladenen Situationen erheblich verstärkte.

Gemeinschaftliche Initiative für

Gesundheitsprävention

Gemeinsam mit ihrer Freundin Jessika Jügel hat Wallgren das Unternehmen „R3complete“ gegründet, das sich der Gesundheitsprävention widmet. Mit einer neuartigen App, die Online-Kurse anbietet, möchten sie Menschen helfen, stressresistenter und glücklicher zu werden. Dieses Angebot zielt nicht nur auf Mütter ab, die oft zwischen Familienverantwortung und beruflichen Anforderungen jonglieren müssen, sondern für jeden, der nach Wegen sucht, um besser mit Stress umzugehen.

Der Einfluss auf die Gesellschaft

Wallgren betont, dass viele Mütter oft stärkeren Stress empfinden als Führungskräfte in Unternehmen. Diese Aussage verdeutlicht, wie relevant ihre Arbeit ist, denn viele Frauen fühlen sich zwischen den Bedürfnissen ihrer Familie und ihren eigenen Ansprüchen gefangen. Durch die von „R3complete“ angebotenen Kurse wird eine wichtige Lücke im Bereich der psychischen Gesundheit geschlossen, indem individuelle Ressourcen und Bewältigungsstrategien gefördert werden.

Ein Appell zur Achtsamkeit

Das Engagement von Wallgren und Jügel ist ein bedeutender Schritt in Richtung eines offenen Dialogs über Stress und psychische Gesundheit. Ihre Initiative zeigt, dass das Bewusstsein für psychische Belastungen gestärkt und Ressourcen zur Bewältigung bereitgestellt werden können. Eine solche Herangehensweise ist entscheidend, um langfristig das Wohlbefinden in der Gesellschaft zu fördern und Menschen zu unterstützen, die sich in schwierigen Situationen befinden.

- **NAG**

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de