

„Möchte eine Hilfe für Mütter sein“

Die Psychologin, die sich den Herausforderungen des „Mutter-Seins“ annimmt

„Die Schwierigkeit ist, alles unter einen Hut zu kriegen“, antwortet die Psychologin Mag. Teresa Solerti auf die Frage nach den Herausforderungen des „Mutter-Seins im 21. Jahrhundert“. Die klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin führt eine Praxis in Karrösten und hat sich unter anderem auf die Themengebiete der Mütter- und Väterberatungen spezialisiert.



Die Psychologin Teresa Solerti möchte sich besonders Müttern und Vätern in herausfordernden Lebensphasen annehmen.

Foto: Simon Solerti

ich sagte, dass ich es geschafft habe.“ Nun, Jahre später möchte sich Teresa Solerti Müttern und Vätern in Problemsituationen annehmen: „Ich beschloss, diese Hilfe für Mütter sein zu wollen. Nicht nur in den ersten Zeiten nach der Geburt, sondern auch später.“

„Mein Herzensprojekt“

„Die Mütterberatung ist mein Herzensprojekt, weil ich vermeiden möchte, dass Mütter in ihrem Schmerz und ihrer Überforderung allein gelassen werden“, sagt sie heute. Hierzu hat sich Teresa Solerti umfassend weitergebildet, auch hat sie sich mit Fachleuten wie Hebammen, Gynäkologen, uvm. ausgetauscht. Aus ihren Erfahrungen weiß sie: „Kurz nach einer schwierigen Entbindung kommen wenige Mütter in die Praxis, da der Aufwand mit Neugeborenen zu groß ist.“ Darauf reagierte Teresa Solerti mit kundenfreundlichen Zusatzangeboten, wie Hausbesuchen oder Videoanrufen. Wochenbettdepressionen treten weit häufiger auf, als gedacht: Bei 10-15 % der Mütter als auch bei 10 % der Väter, entnimmt die Psychologin einem Fachbuch („Wochenbettdepression“ von Katharina Dalton).

lung, Verhaltensauffälligkeiten, Pubertät, etc.).

„Als Schwäche gesehen“

Bei Männern schaut das ein klein wenig anders aus. Neben der Mütterberatung, bietet Teresa Solerti nämlich auch eine Väterberatung an: „Die Vaterrolle hat sich auch geändert, Väter werden immer feinfühler und wollen aktiv am Familienleben teilhaben. Sie wickeln das Baby, kochen und gehen mit Babytrage spazieren.“ Auch für Väter ist der Übergang von einer Paar- zu einer Elternbeziehung nicht einfach: „Genauso wie Mütter können dann auch Väter in eine Art Abwärtsspirale geraten, in der sie sich zunehmend verausgaben, aber zu wenig Ausgleich finden“, erzählt die Psychologin und: „Im Gegensatz zu Müttern ist es unter Vätern eher unüblich, sich über Probleme auszutauschen.“ Psychologische Hilfe könnte hier sehr wertvoll sein: „Leider wird es auch heute noch als Schwäche gesehen, wenn ein Mann sich psychologische Hilfe holt“, bedauert Solerti. Ihre Freizeit verbringt die Powerfrau großteils mit den Kindern und ihrem Mann – beim Skifahren, Rodeln oder Schwimmen. Sie verrät auch, leidenschaftliche Linedancerin zu sein, auch liest sie gern Fachbücher und bildet sich weiter. So auch bei der Erstellung ihrer Homepage: „Daran hab ich sieben Monate jeden Abend gearbeitet“, verrät sie. Aber das Resultat kann sich sehen lassen, siehe: www.teresa-solerti.at (lisi)

„Nach der traumatischen Geburt meines Kindes fand ich mich selbst in einem körperlich wie seelisch schlechten Zustand wieder“ und: „Sofort merkte ich, dass etwas nicht stimmt. Ich war längere Zeit sehr schwach, konnte mich kaum konzentrieren, war vergesslich, schnell überfordert und reizbar. Eine Wochenbettdepression“, erzählt die Psychologin Teresa Solerti offen und ehrlich – die Oberländer Psychologin hat nach ihrem Studium an der Uni Innsbruck noch die postgraduelle Ausbildung zur Klinischen und Gesundheitspsychologin an der Uni Wien absolviert. Seit 2021 ist sie selbstständig: „Schon seit dem Studium war mir klar, dass ich mich irgendwann selbstständig machen möchte“, erzählt sie. Teresa Solerti ist verheiratet und zweifache Mutter, ihr Sohn ist fünf, die Tochter knapp zwei: „Die beiden versüßen mir jeden Tag und füllen ihn gelegentlich mit Herausforderungen“, sagt sie schmunzelnd. Die Familie lebt im neu gebauten Einfamilienhaus in Karrösten, in welches die Praxisräume integriert wurden. Wenn wir die Uhr noch einmal einige Jahre zurückdrehen, sah die Situation von Teresa Solerti anders aus: „Alles war mir damals zu viel und dann die Schuldgefühle meinem Kind gegenüber“ und: „Ich begab mich aktiv auf die Suche nach professioneller Hilfe, aber vergebens. In dem Moment war mir klar, wie wenig unsere Gesellschaft Mütter in so einer Situation im Blick hat.“ Teresa Solerti behalf sich selbst mit Unterstützung aus ihrem nahen Umfeld: „Es dauerte einige Zeit, bis ich an dem Punkt war, an dem



Startklar für die warme Jahreszeit...

... mit farbenfroher Mode und JACKEN von Broadway, B.Young, Soquesto, Lebek und Hajo

Muttertag
8. Mai

SAILER

Dorfstraße 14a 6522 Prutz
T 05472 6201
www.trendshop-sailer.at

e 10,- GUTSCHEIN
Für den Kauf einer Frühjahrsjacke 29,- ab 1.12