Hallo,

ich heiße **Roman F.**
Ich wohne in der teilbetreuten WG der Caritas
in Schwechat am Zirkelweg.

Ich möchte euch von meinem Weg erzählen,
da ich sehr stolz bin, auf das,
was ich geschafft habe.

Anfang 2022 ging es mir sehr schlecht.
Ich hatte eine **psychische Krise** und nahm Unterstützung an. Ich war eine Zeit lang in der Psychiatrie.
Dort wurde ich behandelt und beraten.
Ich habe gemerkt,
dass ich nicht mehr allein leben möchte und kann.
Ich habe mich entschieden,
in eine **teilbetreute WG** zu ziehen.

Im August 2022 bin ich an den Zirkelweg gezogen.
Das teilbetreute Wohnen hat mich erst mal überfordert.
Es ging mir wieder schlechter.

Gemeinsam mit dem Betreuungsteam und
der fachlichen Leitung haben wir eine neue Lösung gefunden: Ich bin ins **vollbetreute Wohnhaus** gezogen.
Das war im Herbst 2022.
Das hat gut gepasst.

Es war gut, dass ich alle kannte.
Ich habe mich aufgefangen gefühlt.
Hier konnte ich mit Unterstützung wieder
in einen Alltag finden.

Es war gut, dass immer jemand da war und
ich den Tag nicht allein strukturieren musste.
Mit der Zeit ging es mir immer besser.
Ich hatte wieder Spass an Gartenarbeit,
an Ausflügen und Haushalt.
Auch die Arbeit in der Tagesstätte fiel mir leichter.
Ich konnte mir wieder vorstellen teilbetreut zu leben.
Es ging dann alles sehr schnell.

Leider konnte ich den Zeitpunkt
nicht selbst bestimmen.
Das hat mich überfordert und wütend gemacht.
Ich habe gelernt **über meine Wut zu sprechen**.
Das hat gutgetan.
Ich wurde dabei unterstützt
auch mit diesen Gefühlen den großen Schritt zu wagen und
bin umgezogen.
Ich habe mich gut eingelebt und
nun hat das teilbetreute Wohnen sehr gut gepasst.

Ich habe Freude, den Haushalt und
meinen Tag allein zu gestalten.
Das macht mich stolz!

Nach einer Zeit wollte ich auch
meine **Arbeitssituation** verändern:
Mein Ziel war die Gartengruppe (vorher war ich im Industrieteam).
Ich hab´s geschafft!
Dabei haben mir die Gespräche
mit den Betreuer*innen geholfen.
So konnte ich den Mut fassen,
mit der Tagesstätte darüber zu reden und
nach einem Praktikum die Gruppe zu wechseln.
Ich habe gelernt zu sagen,
was ich möchte und mich dafür einzusetzen.

Diese Stärke brachte mich noch weiter.
Viele haben an mich geglaubt und
mich als Kandidaten für die IV-Wahl vorgeschlagen.
Ich fasste auch hier meinen Mut zusammen,
glaubte an mich und ließ mich zur IV-Wahl aufstellen.
Ich wurde als **IV der Tagesstätte Lanzendorf** gewählt und auch
im **WH bin ich IV-Vertretung.**

Ich bin stolz darauf,
dass ich so viel geschafft habe.

Ich habe es aus einer schwierigen Situation geschafft,

wieder herauszukommen.

Ich habe meine Stimme gefunden.

Und sogar darüber hinaus:

Ich setze mich für andere ein.

Das macht mir Mut!