# Meine Mut Mach-Geschichte

***An alle:***
***nehmt euch die Unterstützung,***
***die ihr braucht, es kann und wird euch helfen.***
***Ich bin froh diese Unterstützung zu haben und zu kriegen.***

Ich, A., bin 45 Jahre alt und
berichte euch über mein Leben.

Bin in einer sehr sozialen Familie aufgewachsen und
hatte eine sehr schöne Kindheit,
die ich sehr genossen habe.
Ich war sehr schüchtern,
dennoch ein fröhliches Kind.

In meiner Erinnerung bleibt für immer Purpur Schönlein,
dies ist eine Autoimmun Erkrankung,
die mir in meiner Kindheit
fast das Leben gekostet hätte und
eine Lungenentzündung die sehr heftig war.
Weil ich einen ansteckenden Keim in mir hatte,
konnte ich damals die Hauptschule für ein Monat nicht besuchen.

Meine Schulkameraden*innen brachten mir
die Hausaufgaben nachhause,
sodass ich auch von zuhause
den Lernstoff nicht verabsäumte.
Ich hatte in der Schulzeit gute Freunde und
lernte später Freunde in meinem Dorf kennen.

Da sich die häusliche Situation später veränderte und
meine Eltern oft gestritten haben und
ich es manchmal zuhause nicht ausgehalten habe,
verbrachte ich meistens meine Zeit mit meinen Freunden.
Wir spielten Fußball auf der Straße und
haben immer laut Musik gehört,
waren öfters am Skateboard Platz.

Meine Eltern waren bald so zerstritten,
dass meine Eltern gesagt haben
sie lassen sich scheiden und ich war richtig froh darüber.
Ich konnte die Streiterei nicht mehr aushalten zuhause.

Meine Mutter ist an Schizophrenie erkrankt und
wir waren sehr oft im psychiatrischen Krankenhaus
in Maria Gugging.
Dies war ein gutes Krankenhaus,
in dem sie immer mit Medikamenten gut eingestellt wurde.

Als ich so ca. 13 Jahre alt war
traf ich meine Freunde und
wir hatten schon immer Alkohol mit,
um lustig zu sein.
Für mich war es auch eine Beruhigung,
weil ich das nicht mehr ausgehalten habe mit meinen Eltern.
Meine Freunde und ich trafen uns immer in der Tennishalle,
wo wir gerne unsere Zeit verbrachten.

Da gab es Bier und oft mal einen Joint,
Bier trank ich viel aber Joint
versuchte ich nur zweimal.

Dann lernte ich durch einen Freund
eine dann damalige beste Freundin kennen.
Sie war erstens sehr hübsch und sehr sympathisch.
Ich habe mich nach einiger Zeit verliebt in sie,
aber leider wollte sie nichts von mir,
wir waren beste Freunde.
Es war eine platonische Liebe.

Die Freundschaft war eine sehr schöne,
aber ich hielt den Druck nicht aus,
weil ich ja in sie verliebt war.
Die Treffen wurden mehr und ich wollte halt
sexuell auch etwas von ihr.
Sie hatte aber zu dieser Zeit einen Freund.
Dann fing ich vermehrt an Alkohol zu trinken,
um mich zu beruhigen.

In der Zeit als ich diese Freundin hatte,
bekam ich auch eine psychische Erkrankung,
es wurde mir mit 25 Jahren
eine Bipolare Störung diagnostiziert und
ich wurde medikamentös eingestellt.
Die Diagnose hat sich später
als falsch herausgestellt.
Ich war deshalb öfters
im Spital und bekam dann
eine andere Diagnose.
Es stellte sich heraus,
dass ich eine Schizoaffektive Störung habe.
Daraus folgte eine schwerwiegende Depression
wie auch eine Manie.

Die Manie war für mich natürlich was Schönes,
weil ich mich erstmals so richtig ausleben konnte,
sexuell war ich sehr angetrieben und
in anderen Aktivitäten auch sehr aktiv.

Danach bekam ich eine schwere Depression
die sich so äußerte,
dass ich sogar Selbstmordgedanken gehabt habe.
Es dauerte, bis die Medikation wirkte und
es verging Zeit, bis es mir wieder besser ging.
In der Zeit kam es zu mehreren Krankenhaus-Aufenthalten,
die mir halfen.

Es dauerte lange,
aber ich bekam dann mein Leben besser in den Griff.
Jahre später, im Alter von ca. 40 Jahren,
kam ich nach langer Zeit in einem Beruf,
zur Caritas in einen Wohnverbund.
Ich war davor noch bei meiner Mutter wohnhaft,
weil ich meinen Haushalt nicht mehr führen konnte und
auch nicht mehr arbeiten konnte.
Es war eine Katastrophe,
ich hatte einen Messihaushalt.
Die Zeit bei meiner Mutter war für mich sehr erholsam,
aber für meine Mutter zu anstrengend.
Kann man auch verstehen.

Im Wohnverbund der Caritas Wiener Neustadt konnte
ich mich schnell einfinden und lebte dort 5 Jahre.
Ich habe dort viel dazu gelernt:
vom Sparen, bis hin zum richtig Haushalt führen und
Umgang mit vielen Sozialkontakten.

Im Wohnverbund wurde uns gezeigt,
wie man richtig staubsaugt und aufwäscht.
Die Dienste waren so eingeteilt:
von Küche, Wohnzimmer, WC, Bad und
eigenem Zimmer,
wo man seinen eigenen Bereich
sauber halten musste.

Es war eine wöchentliche Diensteinteilung und
nach einer Woche wurde der Dienst
wie in einem Rad weiter gegeben.

Ich wohnte in einer vierer Wohngemeinschaft
von der Caritas für Menschen mit psychischen Problemen und
wir hatten mit unseren Betreuer*innen Gespräche,
Ausflüge, gemeinsames Kochen, Arztbesuche,
Amtsbesuche und vieles mehr,
wo wir sehr unterstützt wurden.

Vor allem dieses Gesamtpaket hat mir geholfen,
auf einen normalen Lebensweg
mit sozialen Kontakten zu kommen.

Wir hatten auch eine Möglichkeit
eine Tagesstruktur zu machen,
die ich natürlich genutzt habe.

Vom Club bis hin zur Tagesstätte
konnte man sich dort sehr engagieren.
Der Besuch in diesen strukturellen Einrichtungen
hat mir sehr geholfen,
ein normales Leben zu führen.

Im Club konnten wir spielen, im Garten arbeiten,
kochen, Tonarbeiten machen und
es gab auch mehrere Ausflüge.
In der Tagesstätte gibt es auch sehr viel Programm,
von der Textilwerkstatt, wo man selber Federpenale näht,
in der Keramikwerkstatt, wo man nützliche und schöne Dinge töpfert.
Dazu kommt die Basis-Gruppe,
wo man sehr viel Allgemeines lernt.

Ich bin in der Shop & Medien Gruppe,
wo ich sehr die Selbständigkeit lerne.
Ich hatte ein Referat,
das sehr gut rüber kam.

Seit September 2025 wohne ich jetzt
in einer eigenen Wohnung,
die ich allein im Griff habe und
ich bin stolz auf mich diesen Weg geschafft zu haben.

Ich habe jetzt einen Sachwalter,
der mich in finanziellen Angelegenheiten und
bei Ämtern unterstützt.

Ich werde auch sehr unterstützt
von meiner jetzigen besten Freundin,
die mir immer hilft und zur Seite steht,
ich bin ihr sehr dankbar dafür.

*Dankeschön sage ich auch meiner Familie,*
*die mir sehr geholfen hat und hilft und*
*meiner besten Freundin.*

*Danke auch denjenigen,*
*die mir auf den Weg geholfen haben.*
*Wie zB. Die Caritas, Tagesstruktur, Wohnverbund,*
*Psychologin und Psychiater.*

*Es zeigt auf,*
*dass man trotz psychischer Erkrankung*
*Vieles erreichen und ein gutes Leben führen kann.*

*An alle:*
*nehmt euch die Unterstützung,*
*die ihr braucht, es kann und wird euch helfen.*
*Ich bin froh diese Unterstützung zu haben und zu kriegen.*