

## Mein Leben – eine ehemalige Klientin erzählt ...

Im Alter von 12 Jahren hat bei mir alles angefangen. Ich war früher immer ein Außenseiter in der Schule und zu Hause. Ich wurde immer recht schnell nieder gemacht wenn ich nicht den Erwartungen anderer entsprach. Eigentlich war ich immer auf der Suche nach Halt, Liebe und Geborgenheit darum fiel es mir früher auch recht schwer Kontakte zu knüpfen. Für mich war in meiner Pubertät wichtig irgendwo dazugehören und so akzeptiert zu werden so wie ich bin und somit rutschte ich auch schnell in die falschen Kreise ab. Nur in diesem Moment war mir das alles nicht wirklich bewusst, da ich endlich Freunde gefunden habe die mir dies alles gaben was ich suchte. Angefangen hat es mit Alkohol und auszugehen. Mit den Jahren dann wollte ich mehr ausprobieren und habe angefangen Drogen zu konsumieren. Mit 16 Jahren zog ich das erste Mal von zu Hause aus, in eine Wohngemeinschaft für Jugendliche in Bludenz, da ich mein eigenes Leben führen wollte. Damals konnte ich schwer mit Regeln umgehen ich setzte lieber meine Kopf durch. Arbeit hatte ich keine, sprich ich hatte zu viel Zeit um mich mit den anderen Jugendlichen zu betrinken. Anfangs wollte ich cool sein und mit der Zeit wollte ich nur noch meine Gefühle betäuben, da ich den Schmerz der Einsamkeit nicht mehr aushalten konnte. Ab dem Alter von 18 Jahren ging es mit mir noch tiefer bergab. Da mir der Alkohol nicht mehr das geben konnte was ich brauchte griff ich zu härteren Drogen wie Marihuana, Speed und Kokain. Ein Jahr später machte ich meinen ersten Körperlichen Entzug in einer Klinik. Anstatt das mir die Ärzte auf der psychischen Ebene mehr geholfen hätten stopften sie mich mit Tabletten voll. Nach 3 Wochen konnte ich die Klinik wieder verlassen und stürzte eine Woche später noch tiefer ab und griff zu Beruhigungstabletten (Benzodiazepine).

Als ich erfuhr dass ich schwanger bin brach für mich eine Welt zusammen. Ich stand komplett alleine da, hatte keine Wohnung, kein Geld und konnte nicht einmal für mich selber sorgen. In dieser Schwangerschaft konnte ich mein Drogenproblem nicht zügeln und so kam es auch so weit, dass sie mir meine erste Tochter Ch. wegnahmen. Seit dem lebt Sie bei meinen Eltern. Diesen Verlust konnte ich nicht verkraften und machte mich noch mehr zu. Es ging so weit bis ich an der Nadel hing. Dies war auch meine schlimmste Zeit in meinem Leben. Kurz nach dem ich mich von der Nadel runter holte wurde ich erneut schwanger. Seit diesem Zeitpunkt wusste ich, dass ich meine Leben ändern muss, da mir sonst das gleiche wieder passiert wie mit meiner ersten Tochter Ch. Ich meldete es meiner Drogenberaterin und holte mir Hilfe nur dieses Mal die richtige. Ich meldete mich auf der Therapie Station Verein " Grüner Kreis " Hotel Binder in Niederösterreich an.

Zuerst war ich mit dem Kindesvater von meiner zweiten Tochter auf Therapie, nur der brach nach 5 Monaten wieder ab. Während meiner Therapie kam meine Tochter L. auf die Welt. Von dort an änderte sich mein Leben. Anfangs wollte ich meine Tochter in eine Pflegefamilie geben, da ich mich nicht traute eine Beziehung zu ihr auf zu bauen, aus Angst das ich sie wieder verlieren könnte. Doch je mehr das ich an mir selber arbeitete wachste unsere Beziehung zu einer richtigen Mutter Kind Beziehung heran. Für mich ist diese Beziehung die wichtigste in meinem Leben, da ich L. jetzt das geben kann was ich nie hatte. Mich brachte diese Therapie persönlich sehr weit, ich lernte viel über mich selber kennen. Das Hauptkonzept von dieser Therapie war " Konfrontation ". Unseren Therapiealltag gestalteten wir zusammen mit den Betreuern. Vormittags hatte wir Arbeitszeit sprich, da wir ein Seminarhotel waren mussten wir jeden Tag putzen. Die Arbeitseinteilung machte eine Patientin (Frau Haus). Wir bekamen eigentlich sehr viel Verantwortung. Nachmittags hatten wir entweder Kinderzeit, Kreatives Gestalten, Politische Bildung Sport oder Gruppen. Meine Hauptthemen auf Therapie waren " Beziehungen und Zugang zu meinen "Gefühlen" zu bekommen, sie bewusst wahrzunehmen und eine Umgang/Strategie zu finden.

Nach meiner Therapie ging ich wieder zurück nach Vorarlberg und zog mit meiner Tochter L. in die Mutter Kind Wohngemeinschaft. Anfangs war es eine sehr große Umstellung für mich, da ich davor 1,5 Jahre in einer sehr engmaschigen Betreuung war. Meine Nach - Betreuung

machte ich im Clean Feldkirch und bei meiner Psychologin vom IFS. In der Muki WG fand ich schnell Freunde, da ich ein recht geselliger Mensch bin. Das Hauptkonzept von der Muki WG ist den gemeinsamen Alltag mit dem Kind zu meistern. Neben unserem persönlichen Alltag hatten wir auch noch unsere Muki Strukturen wie Putzdienste, Hausbesprechungen, Forum und gemeinsames Mittagessen. Sie baten neben diesen Angeboten noch den Frauentreff, Mutter - Kind Ausflüge, und Kinderland an, da konnten wir die Kinder für 2h einer Betreuerin und einer Ehrenamtlichen mitgeben. Mir hat in dieser Zeit wo ich in der WG gewohnt habe der gemeinsame Zusammenhalt unter den Frauen sehr gut gefallen. Nach meinen 6 Monaten zog ich dann in die Startwohnung von der Caritas ein. Dieser Schritt war für mich sehr wichtig, da ich meinem Ziel mein Eigenständiges Leben immer näher kam. In der Startwohnung hatten wir nicht mehr so die Struktur wie in der WG. Dort war ich eigentlich nur noch mehr oder weniger vormittags betreut. Da wohnte ich aber nur noch 3 Monate.

Neben dem WG Leben hatte ich ja auch noch mein privates Leben, das in dieser Zeit recht chaotisch war. Zum ersten Mal in meinem Leben konnte ich meine Gefühle richtig spüren wie Enttäuschungen, erste große Liebe, Trennung und die Einsamkeit. Es fiel mir zeitenweise richtig schwer mit meinen Gefühlen umzugehen, aber je mehr ich drüber redete wie es mir ging desto besser konnte ich damit umgehen. Klar hatte ich auch meinen Rückfall, nur dieses Mal lernte ich gleich draus. Ich holte mir sofort Hilfe und reflektierte mich jeden Tag warum es so weit kam. Seit diesem Rückfall geht es mir besser und kann merke jetzt auch viel schneller wenn ich an meine Grenzen komme oder wenn ich mich selber vernachlässige. Ich bin recht stolz auf mich, dass ich es so weit mit meiner jüngsten Tochter gebracht habe. Im Großen und Ganzen war es ein harter Kampf der sich gelohnt hat.

Heute wohne ich in einer großen 3 Zimmerwohnung mit meiner kleinen Tochter L. und mache nebenbei noch eine Umschulung ins Büro. Seit ich in dieser Wohnung wohne geht es mir recht gut. Ich kann endlich mal sagen dass ich es geschafft habe. Ich persönlich bereue meine Vergangenheit nicht, weil sie mich zu dem gemacht hat, was ich jetzt bin. **Jetzt bin ich eine starke Selbstbewusste junge Mama.**



**Mein Lebens Motto nach dem ich jetzt strebe ist:**

**„Alles im Leben ergibt ein Sinn sei es Beziehungen, Schicksalsschläge, Enttäuschungen, Trennungen oder Erfolge. Es kommt nur auf die Person darauf an wie sie mit dem ganzen Umgeht und was Sie aus diesem macht“.**