Artikel in Selbsthilfezeitung 65/2018 (S. 13)

Interview und Artikel by Susanne Wundling, Aktivbüro :

Mein Engagement in der Selbsthilfe­gruppe für Messies bzw. für Menschen mit Desorganisationsproblematik. Max H.; 66 Jahre, seit Sommer 2017 in der Selbsthilfe engagiert.

Was macht Ihre SHG?

"Wir sind eine AnlaufsteIle für Messie-Be­troffene. Wir hören uns die Problematik jedes Teilnehmers an und versuchen gemeinsam, Bewältigungswege zu finden. Dazu ziehen wir Fachliteratur hinzu, beschäftigen uns eigenständig mit einzelnen Aspekten des Messie-Syndroms und laden uns Fachleute ein. Unser Ziel ist es, mit der Problematik klar zu kommen. Dazu haben wir gelernt, herausfinden zu müssen, worum es EIGENT­LICH WIRKLICH beim Messie-Syndrom geht. Das Messie-Syndrom hat viele Abstufungen, wir machen bewusst einen Unterschied zur Vermüllungs-Thematik. Vor allem sind wir KEINE Aufräumgruppe! Die eigentlichen Ursachen unseres Problems Iiegen tiefer. Leider gibt es kein Idealrezept, jedes Grup­penmitglied muss seinen eigenen Zugang zu den dahinter stehenden Themen finden. Wir bauen auch Kontakte zu den Sozial­psychiatrischen Diensten auf. Wir möch­ten uns dort bekannter machen und die Mitarbeiter\*innen für Fachvorträge zu uns in die Runde einladen."

Wie viele Personen sind durchschnittlich in Ihrer Gruppe?

"Anfänglich waren wir mehr als zwanzig Personen. Für einige war die Selbsthil­fegruppe nicht die geeignete Form der Bewältigung. Momentan sind wir durch­schnittlich acht Personen."

Welche Erfahrungen in der SH würden Sie als wertvoll schildern?

"Wichtig ist für neue Teilnehmer\*innen, dass sie angehört werden ohne Rat­schläge zu bekommen (Ratschläge sind oft auch "Schläge"). Persönlich bin ich zu der Erkenntnis gelangt, dass es keine "Instant-Lösung" gibt, also kein Erfolgs­rezept oder keine spezielle Methode und dann ist die ganze Wohnung aufgeräumt. Besser funktioniert es mit einer achtsamen Haltung mir selbst gegenüber und einem freundschaftlichen Umgang mit mir selbst . Mein Gedankenkarusell mitzubekommen, ohne Druck, mal innezuhalten, mehr Selbst­fürsorge zu leben und kleine Schritte zu würdigen. Hilfreich ist dazu beispielsweise das .Dankbarkeits- Tagebuch': Und jeden Tag neu dran bleiben!

Welchen Stellenwert hat die SH für unsere Stadt? Und für Ihre Mitglieder?

"Das Messie-Syndrom ist ein verkanntes, verstecktes Thema. Ich glaube, dass unsere Selbsthilfegruppe deshalb eine Be­deutung für Würzburg hat, denn für Mes­sies gibt es ansonsten kaum AnlaufsteIlen."

Kontakt für Messie-SHG:

E-Mail: [messies@hbmx.de](mailto:messies@hbmx.de) oder Aktivbüro, Tel. 37-3706