

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 Anlaufstelle 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 liegen 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 Anlaufstellen."

Kontakt für Messie-SHG:

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