



Offene Tür Zürich  
Jupiterstrasse 42  
8032 Zürich  
[www.offenetuer-zh.ch](http://www.offenetuer-zh.ch)

## **Selbsthilfegruppe für Angehörige von Messies**

Er ist ein vielseitiger, begabter und interessanter Mann.  
Er kann nichts wegwerfen.  
Er kauft von allem die dreifache Ausführung.  
Er findet seine wichtigsten Papiere nicht mehr.

*Sie ist eine einfühlsame, kreative und intelligente Frau.  
Sie interessiert sich für jeden Zeitungsartikel, jede Radiosendung.  
Sie vergisst die Rechnungen zu bezahlen.  
Wenn sie eine Ecke aufräumt, entsteht in  
einer anderen ein neuer Stapel.*

Unsere Partner oder Partnerinnen, Brüder oder Schwestern, Eltern oder Freunde sind Messies. Wir haben sie gern. Doch wir spüren vielleicht Gefühle der Ohnmacht und der Erschöpfung, der Wut und auch der Unsicherheit. Wie viel Verantwortung können und wollen wir übernehmen? Vielleicht fühlen wir uns von den vielen Dingen in unserer Wohnung erdrückt – das innere Chaos wächst mit dem äusseren. Was dürfen wir von unserem Partner, Bruder oder Freund erwarten? Was können wir uns selbst zumuten und wo ist unsere Grenze? Oder auch ganz konkret: Wie kann man das Aufräumen angehen, so dass es nachhaltig ist? Schmerzhaft ist auch der Rückzug, der Abbruch von sozialen Kontakten; denn unser Chaos wollen wir niemandem zumuten.

In der Gruppe möchten wir uns gegenseitig stärken und motivieren. Wir möchten uns über die verschiedenen Fragen, die diese Situation mit sich bringt, austauschen und neue Perspektiven entwickeln.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann melden Sie sich unter:



Selbsthilfezentrum  
Telefon: 043 288 88 88  
Mail: [selbsthilfe@offenetuer-zh.ch](mailto:selbsthilfe@offenetuer-zh.ch)