

Messies

sind vielseitig interessierte, engagierte und
einfühlsame Menschen.
Sie sammeln...



...und bringen nicht immer alles unter einen Hut!

Messies sind vielseitig interessierte, engagierte und einfühlsame Menschen

Messies sind oft gebildet und kommunikativ. Sie sammeln genaueste Informationen über alle möglichen Themen (siehe oben), denn was sie tun, tun sie mit viel Engagement. Daraus ergeben sich zwangsläufig Zeit- und Organisationsprobleme. Es fällt ihnen schwer, Prioritäten zu setzen.

«Messie» kommt vom englischen Wort «mess» - Chaos, Unordnung. «To be in a mess» bedeutet soviel wie «sich in einem schlimmen Zustand befinden» (Blockade).

Messies leiden sehr unter der Unfähigkeit, ihren Haushalt und ihren Alltag zeitlich und räumlich so zu organisieren, dass sie sich wohl fühlen.

Oft unterliegen die Betroffenen dem Irrtum, sie seien mit ihrem Problem die einzigen auf der Welt. Sie ziehen sich zurück und brechen den Kontakt zu Nachbarn, Freunden und Angehörigen ab. Damit droht der Rückzug in die soziale Isolation.

Das Einsteigen in eine der Selbsthilfegruppen ist häufig der erste Schritt aus der Isolation. Auch professionelle Unterstützung in Form von Psychotherapie oder Coaching kann den Weg aus dem Chaos anbahnen.

Selbsthilfegruppen

Wir fördern und unterstützen Selbsthilfegruppen in verschiedenen Schweizer Städten.
Infos: www.lessmess.ch

Die Messiebewegung

1985 wurde die Messiebewegung in den USA gegründet, 1995 in Deutschland. Dank der Initiative von Johannes von Arx sind Messies seit 2001 auch hierzulande ein Thema.

Kontakt:

LessMess, Mühlegasse 2,
8112 Otelfingen
Telefon 043 495 37 39
Fax 044 844 18 62

Beratungstelefon:
Dienstag 14.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag 18.00 - 20.00 Uhr

info@lessmess.ch
www.lessmess.ch

Messie ist nicht gleich Messie

Der perfektionistische Messie

Perfektionistische Messies erledigen nur Kleinigkeiten, diese aber perfekt. Der Haushalt versinkt im Chaos. Sie arbeiten ohne Plan, ihnen fehlt der Überblick über das Ganze.

Beispiel: Die Teesorten sind alphabetisch geordnet im Küchenschrank eingeräumt, während sich das Geschirr auf der Ablage stapelt.

Der Sicherheitsmessie

Sicherheitsmessies erwarten schlechtere Zeiten und dafür sorgen sie vor: Kleider werden in Unmengen eingekauft, wenn sie gerade günstig sind. Alles wird aufbewahrt.

Beispiel: Schuhe, Schnäppchen aller Art lagern in rauhen Mengen. Oft sind sie sortiert, doch die Unmenge an Material verunmöglicht die Übersicht.

Der idealistische Messie

Idealistische Messies schweben in anderen Welten. Sie interessieren sich für grosse Gedanken und Ideen und haben wunderbare Visionen. Sie verbringen sehr

viel Zeit damit, Konzepte zu Papier zu bringen - die nie verwirklicht werden.

Beispiel: Im Haushalt findet man Unterlagen über den Hunger in der Dritten Welt und wie man ihn bekämpfen könnte. Der Hunger der eigenen Kinder wird aber mit Sandwiches gestillt, denn es fehlt Zeit ein gesundes Essen zu kochen.

Der rebellische Messie

Rebellische Messies sind durch traumatische Kindheitserlebnisse vorbelastet. Oft stammen sie aus Familien, in denen Sauberkeit das Hauptthema war.

Beispiel: Die Umzugskartons des letztjährigen Umzugs stehen nur deshalb noch im Wohnzimmer, weil die Mutter sich bei jedem Besuch darüber aufregt.

Der sentimentale Messie

Sentimentale Messies sehen in jedem Gegenstand einen Wert. Die Vergangenheit bleibt in den Erinnerungsstücken erhalten.

Beispiel: Es stapeln sich Fotos, Vasen, Muscheln, Souvenirs, Kinderzeichnungen.

Der erholungsbedürftige Messie

Für erholungsbedürftige Messies bedeutet die Wohnung ein Ort, an dem man nicht auch noch arbeiten will. Solche Messies haben oft einen anstrengenden Beruf und möchten abends nach Hause kommen und sich erholen.

Beispiel: Zeitungen liegen auf dem Sofa, leere Flaschen auf dem Küchenboden zum Entsorgen bereit. Oft haben erholungsbedürftige Messies einen Beruf, bei dem sie sehr genau und konzentriert arbeiten müssen: Kindergärtnerinnen, Buchhalter, Lehrer.

Der reinliche Messie

Reinliche Messies glauben, sich nicht mehr um ihre Sachen kümmern zu müssen, wenn diese sauber sind. Sauber gewaschene Kleidung wird im Korb gelassen, nicht zusammengefaltet oder weggeräumt. Hauptsache sauber!

Beispiel: Im Haushalt ist alles sauber, aber unordentlich.

(Typologie nach Sandra Felton)

LessMess - ein Verband

Unter dem Namen «LessMess» besteht ein Verband (Gründung: September 2005) und ein Netzwerk für Messies. Mitglieder sind: Betroffene, Angehörige, Interessierte und Fachpersonen.

Unsere Ziele

- Wir sind Ansprechpartner für alle Belange von Messies
- Wir beraten und unterstützen Messies in Alltagsfragen
- Wir beraten und unterstützen Angehörige und Mitbetroffene
- Wir informieren die Öffentlichkeit über das «Messie-Syndrom»

Wir setzen uns dafür ein, dass Betroffene nicht moralisch bewertet oder ihre Schwierigkeiten bagatellisiert werden, sondern als Ausdruck einer ernst zu nehmenden psychischen Problematik zu verstehen sind.

Mitgliedschaften

- Aktivmitglieder (mit Stimmrecht)
- Passivmitglieder (ohne Stimmrecht)
- Kollektivmitglieder (mit Stimmrecht) Verbände und Institutionen, die sich mit dem Thema Messies befassen
- Gönner

Werden Sie Mitglied

und unterstützen Sie die Anliegen von LessMess.

Wir unterstützen LessMess:

Ursus Wehrli, Kunstaufräumer + Komiker

Verena E. Müller, lic.phil, Publizistin

Heinz Lippuner, Fachpsychologe für Klinische Psychologie FSP

Liselotte Gasser, dipl. Erwachsenenbildnerin AEB

Schweizerische Gesellschaft für Zwangsstörungen

Dr. med. Werner Joachim Fuchs, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH

Werden Sie Mitglied und unterstützen Sie die Anliegen von LessMess

Beitrittsformular

(Bitte gut lesbar ausfüllen)

Ich melde mich als **Einzelmitglied** an

Aktivmitglied
Jahresbeitrag: Fr. 70.-
(Reduzierter Beitrag auf Anfrage)

Passivmitglied
Jahresbeitrag: Fr. 35.-

Wir möchten **Kollektivmitglied**
werden - Jahresbeitrag: Fr. 250.-

Ich/wir möchten **Gönner** werden.

Ich/wir möchten weitere Infos.

Frau Herr

Vorname Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefon Mobile

Email Fax

Datum Unterschrift

Sämtliche Daten werden vertraulich behandelt und ausschliesslich für Verbandszwecke verwendet.

Kontakt:

LessMess, Mühlegasse 2,
8112 Otelfingen
Telefon 043 495 37 39
Fax 044 844 18 62

Beratungstelefon:
Dienstag 14.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag 18.00 - 20.00 Uhr

info@lessmess.ch
www.lessmess.ch



bitte
frankieren

LessMess
Mühlegasse 2
8112 Otelfingen