

# Messies

## Was ist ein Messie?

„Der Begriff Messie-Syndrom (abgeleitet von englisch mess „Unordnung, Durcheinander“) bezeichnet ein zwanghaftes Verhalten, bei dem das übermäßige Ansammeln von mehr oder weniger wertlosen Gegenständen in der eigenen Wohnung im Vordergrund steht, verbunden mit der Unfähigkeit, sich von den Gegenständen wieder zu trennen und Ordnung zu halten. Im Extremfall kommt es zu einem Vermüllungssyndrom: Die Wohnung ist dann teilweise nicht mehr begehbar, sie kann einem Schrottplatz oder einer Mülldeponie ähneln.“ (Wikipedia)

Messies leiden unter ihrem Problem, auch wenn viele dies leugnen würden. Ihre größte Angst ist es, entdeckt zu werden (von der Familie, vom Mann, der den Wasserzähler abliest, von Freunden, etc.) und dann aufräumen zu müssen. Das erzeugt einen enormen Druck. Die Gründe, warum Messies nicht aufräumen, sind vielzählig. Das reicht von „Ich brauche das alles!“ über „Das ist alles zu viel, das schaffe ich eh nie!“ bis hin zu „Ich bin noch nicht so weit.“

## Wie geht ein Coach damit um?

Für einen Aufräumcoach sind Messies eine extreme Herausforderung. „Wie taste ich mich am besten heran?“ oder „Wie gehe ich damit um, dass ein Messie im Normalfall bereits nach 10 bis 30 Minuten erschöpft ist?“ sind nur zwei der Fragen, die sich immer wieder stellen. Qualifizierte Antworten hierauf kann das Team von JJ Trainings nicht geben, da wir nicht mit Messies arbeiten. Messies haben oftmals ein sehr tiefes psychisches Problem, welches von einem Aufräumcoach ohne entsprechende Ausbildung schwerlich aufgelöst werden kann. Ein Großteil der Messies benötigt psychologische Unterstützung. Ein Aufräumcoaching kann im Nachgang höchstens helfen, Ordnung und Struktur zu lernen.

Hier können sich Messies Hilfe holen:

<b>Norddeutschland</b>	<a href="http://www.messie-syndrom.de">http://www.messie-syndrom.de</a>
<b>Oldenburg</b>	<a href="https://www.bekos-oldenburg.de/selbsthilfegruppen/index.php/selbsthilfegruppen/25-selbsthilfegruppen/gruppen-m/78-selbsthilfegruppe-messie">https://www.bekos-oldenburg.de/selbsthilfegruppen/index.php/selbsthilfegruppen/25-selbsthilfegruppen/gruppen-m/78-selbsthilfegruppe-messie</a>
<b>NRW</b>	<a href="http://www.laveno.org/">http://www.laveno.org/</a>
<b>Bayern</b>	<a href="https://www.h-team-ev.de/wie-helfen-wir/beratungen/bayerische-messie-hotline/">https://www.h-team-ev.de/wie-helfen-wir/beratungen/bayerische-messie-hotline/</a> <a href="https://www.messie-akademie.de/home.html">https://www.messie-akademie.de/home.html</a>
<b>Baden-Württemberg</b>	<a href="https://messie-kompetenz-zentrum.com/">https://messie-kompetenz-zentrum.com/</a>
<b>Schweiz</b>	<a href="http://www.lessmess.ch/">http://www.lessmess.ch/</a>
<b>Allgemein</b>	<a href="http://www.angehoerige-messies.de/">http://www.angehoerige-messies.de/</a> <a href="https://www.nakos.de/adressen/datenbanksuche/">https://www.nakos.de/adressen/datenbanksuche/</a>