

## 25 MESSIE-FRAGEN

### 1. Was bedeutet der Begriff Messie-Syndrom?

Das Wort "Messie" ist abgeleitet von **mess** (englisch für Chaos, Unordnung, Schwierigkeit). Im deutschsprachigen Raum wurde der Begriff durch Bücher der Amerikanerin Sandra Felton populär. Sandra Felton ist Mathematiklehrerin in Miami und hat als Betroffene die erste Messie-Selbsthilfegruppe gegründet und den Begriff Messies geprägt.

### 2. Was sind Anzeichen für das Messie-Syndrom?

- nichts wegwerfen wollen
- Angstzustände erleben, wenn man versucht Dinge aufzuräumen
- es fällt schwer Entscheidungen zu treffen
- unklare Ängste
- man denkt zwanghaft über Besitztümer nach und befürchtet unter anderem, dass einem etwas ausgehen könnte, dass man es später einmal benötigen könnte, dass er/sie es für „alle Fälle braucht“
- man überlegt den Müll zu durchsuchen, um sicher zu gehen, dass ein bestimmter Artikel nicht zufällig weggeworfen wurde

### 3. Wodurch wird die Lebensqualität von Messie beeinträchtigt?

Betroffener

- büßt Wohnraum ein und kann diesen nicht mehr ordnungsgemäß verwenden (Küche, Bett, Badewanne, Toilette)
- isoliert sich von seinem sozialen Umfeld
- riskiert häuslichen Unfrieden oder Partnerschaftskonflikte
- gerät in finanzielle Schwierigkeiten
- bringt seine Gesundheit in Gefahr

### 4. Welche Typen von Messies gibt es?

Nach der Expertin Sandra Felton gibt es folgende Messie-Typen:

- perfektionistischer Messie,
- rebellischer Messie
- sentimentaler Messie

- idealistischer Messie
- erholungsbedürftiger Messie
- Sicherheitsmessie.

### 5. Wie erkennen Betroffene, dass sie am Messie-Syndrom leiden?

In dem sie bemerken, dass sie in einer überfüllten Wohnung leben und bereits umräumen müssen, wenn sie eine bestimmte Tätigkeit in der Wohnung ausführen oder sich durch die Wohnung bewegen wollen oder Bereiche (Küche, Bad) ihrer Wohnung nicht mehr benützen möchte und wenn sie merken, dass es ihnen unmöglich ist etwas wegzuwerfen.

Einen Messie-Check finden Sie unter dem Link:

[http://www.exitsozial.at/wp-content/uploads/2018/10/Messie\\_Check.pdf](http://www.exitsozial.at/wp-content/uploads/2018/10/Messie_Check.pdf)

### 6. Ist das Messie-Syndrom eine Krankheit im klassischen Sinn?

Im aktuellen ICD10 (medizinische Klassifizierung zur Systematisierung von Krankheiten) ist das Messie-Syndrom nicht als psychiatrische oder psychische Erkrankung oder Störung angeführt.

Im Entwurf für den ICD 11 wird voraussichtlich die Diagnose „Pathologisches Horten“ neu angeführt werden. Dies macht eindeutig klar, dass es sich um eine ernstzunehmende psychische Störung handelt.

### 7. Was sind die Entwicklungsstufen eines Messies?

In der Literatur finden sich unterschiedliche Konzepte und Differenzierungen von Messies.

Die Expertin Veronika Schröter unterscheidet hier zwischen 3 Typen: Wertbeimessungsstörung, Vermüllungssyndrom, Verwahrlosungssyndrom.

- **Wertbeimessungsstörung** = Ein Mensch mit Wertbeimessungsstörung ist nicht in der Lage zu entscheiden, was er/sie wirklich in der Wohnung haben möchte und was nicht. Aus diesem Grund kann er die Dinge nicht loslassen. Die gesammelten Gegenstände sind grundsätzlich sauber und trocken.
- **Vermüllungssyndrom** = Der Begriff hängt **nicht mit der Menge** des gehorteten Materials zusammen, sondern mit dessen **Zustand** (verdorbenes, verschmutztes). Es kann eine aufwendige Systematik vorliegen oder nur ein Müllberg.

- **Verwahrlosungssyndrom** = Ähnlich der Vermüllung, jedoch ist das Ausmaß der Selbstaufgabe noch stärker vorhanden. Hier ist die Herabsetzung der Schamgrenze sowie Vernachlässigung der Körperpflege vorhanden. Dem verwahrlosten Messie ist es gleichgültig, in desolaten Verhältnissen leben zu müssen.

### **8. Wo bekommt man als Messie Hilfe?**

EXIT-sozial, der Verein für psychosoziale Dienste in Linz Urfahr bietet Hilfe für Messies an. Beratungs- und Hilfsangebote für Messies finden Sie unter dem Link:

[www.exitsozial.at/messie](http://www.exitsozial.at/messie)

### **9. Was haben alle Messies gemeinsam?**

Alle Messies haben erhebliche Schwierigkeiten etwas wegzugeben.

### **10. Ist eine Ursache für das Messie-Syndrom bekannt?**

Wie bei vielen anderen psychischen Störungen oder Erkrankungen tragen vielen Faktoren dazu bei. Trennungen, Verluste und andere traumatische Ereignisse spielen eine besondere Rolle.

Die Entwicklung des Ichs (also im gewissen Sinne der Identität) konnte nicht störungsfrei verlaufen. Die „Grundlagen“ dieser Störung werden in den ersten 2-3 Lebensjahren gelegt.

Die Grundlagen wie wir mit diesen beiden Themen umgehen, werden in den ersten beiden Lebensjahren gelegt. Die Störung im Sinne des pathologischen Hortens wird erst Jahre später sichtbar, weil eine psychische Störung immer als eine missglückte Anpassungsstrategie oder Lösungsversuch für eine überfordernde Situation ist.

### **11. Wie kann man als Angehöriger den Menschen, die am Messie-Syndrom leiden am besten helfen?**

In dem sie den/ die Betroffene motivieren sich in eine Selbsthilfegruppe zu begeben und professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Angehörige sind oft in einer Zwickmühle, weil sie dem Betroffenen helfen wollen und sich auch manchmal co-schämen und externe Unterstützung vermeiden.

### **12. Wie kann man einen Messie am besten motivieren, Hilfe von außen zu suchen / annehmen?**

In dem man ihn davon versucht zu überzeugen, dass er/sie sich nicht schämen muss.

Für Menschen die Schwierigkeiten haben Hilfe anzunehmen, ist die Selbsthilfegruppe ein oftmals guter Zugang: ich kann hingehen, ich muss aber nichts sagen, wenn ich nicht möchte und ich erkenne, dass es anderen Menschen auch ähnlich ergeht wie mir. Dies ist oft der erste Schritt für eine intensivere und selbst-gewollte Auseinandersetzung mit der Problematik.

### **13. Wie viele Menschen mit Messie-Syndrom leben in Österreich?**

In Österreich gibt es keine gesicherten Zahlen. Das hängt einerseits mit der Unschärfe der Begrifflichkeit und andererseits damit zusammen, dass Pathologisches Horten bisher Diagnose war und somit kein verlässliches Instrument zur Messung vorliegt. In Deutschland wird eine Zahl von 300.000 Betroffenen angenommen. Dies würde in Österreich eine Zahl von 30.000 Betroffenen bedeuten.

### **14. Ist diese Störung heilbar?**

Wie bei jeder psychischen Störung oder Beeinträchtigung ist es professioneller von einem „Umgang mit der Störung“ als von einer Heilung zu sprechen.

Man muss sich bewusst sein, dass eine Messie-Symptomatik sehr komplex ist und die äußeren sichtbaren Umstände ein Hinweis auf ein entsprechendes komplexes Durcheinander auf der „inneren Bühne“. Eine schnelle Heilung oder eine schnelle Verbesserung der Symptomatik zu versprechen wäre unprofessionell.

### **15. Welche Arten von Therapie gibt es für diese Krankheit?**

Es gilt herauszufinden (und das ist langwierig und sehr schwierig) was die subjektiven Ursachen sind. Welches Bedürfnis steht hinter den vielen Gegenständen? Wenn ich herausgefunden habe welches Bedürfnis hier unerfüllt geblieben ist und mit welcher Strategie ich es befriedigen könnte, (das ist dann noch einmal schwieriger herauszufinden) dann wird es auch mit dem Wegwerfen und Trennen von Gegenständen klappen.

### **16. Kann man lernen sich von Dingen zu trennen?**

Leichter gesagt als getan, da die Hintergründe warum man etwas nicht wegwerfen will, komplex sind. Mit einem „Aufräumcoach“ der hauptsächlich die äußeren Umstände wieder ins Lot bringt (= die Wohnung strukturiert) ist es nicht getan, zumindest nicht bei einem Messie.

### **17. Was sammeln Messies hauptsächlich?**

Grundsätzlich ist es immer eine Frage der Persönlichkeit und der Biografie auf welche Sorte von Gegenständen „unser Blick fällt“. Dies ist auch bei Messies der Fall.

Die Erfahrung aus der Selbsterfahrungsgruppe und der Therapiegruppe zeigt:

Haushaltsgeräte, Zeitungen, Elektronische Geräte, Bücher, Toiletteartikel, Werkzeug, Haushaltsvorräte, Postsendungen, Papiersackerl, Kleidung, vermeintliche Antiquitäten, ehemalige Arbeitsunterlagen, Verpackungsmaterial von Lebensmittel und Sperrmüllgüter.

### **18. Wann beginnen die Symptome des Hortens?**

Hier unterscheidet sich die Messie-Symptomatik nicht wesentlich von anderen psychischen Beeinträchtigungen. Besonders bei Jugendlichen ist Vorsicht geboten eigenwillige Verhaltensweisen zu pathologisieren. Grundsätzlich kann man nicht von einer bestimmten Altersspanne sprechen. Wenn man das Messie – Symptom, wie auch andere psychische Erkrankungen, als misslungene Strategie gegen einen unaushaltbaren Zustand versteht, dann kann es in jedem Alter virulent werden.

### **19. Sind Männer oder Frauen häufiger von diesem Phänomen betroffen? In welchen sozialen Schichten tritt dieses Syndrom am häufigsten auf?**

Empirische Daten liegen bisher noch nicht vor, nicht zuletzt wegen des Mangels an einer verbindlichen Definition des Begriffs. In Österreich geht man von 30.000 Betroffenen aus.

Unsere Vortragende vom Fachtag 2019 meint dazu: „Das Störungsbild äußert sich unabhängig von Geschlecht, Alter, Bildung, Beruf, Herkunft, wirtschaftlicher Status.“ (Agdari-Moghadam, 2018)

### **20. Ist man als Messie stark im Alltag eingeschränkt?**

Ja! Man braucht viel Zeit und Energie um sich in seiner Wohnung zu bewegen, da man oft Stöße umschichten muss, um zum gewünschten Ziel zu kommen. Weiters ist oft die Küche oder das Bad nicht mehr benutzbar. BesucherInnen werden nicht oder nur sehr ungern empfangen.

### **21. Was sind soziale Problemfelder eines Messies?**

Probleme mit Familienmitgliedern, Konflikte innerhalb der Familie (wollen helfen und werden vom Betroffenen als übergriffig erlebt), Finanzielle Probleme (weil Messies oft auch Probleme

haben Prioritäten grundsätzlich zu erkennen – eben auch in finanzieller Hinsicht), schlechte Zeitstruktur – vergeuden viel Zeit, weil oft Sachen umständlich erledigt werden oder repariert werden sollen.

## **22. Was sind die Hauptfehlvorstellungen über Messies?**

Sehr oft steht ein Perfektionsgedanke im Vordergrund, der einen gar nicht anfangen lässt die Dinge zu ordnen oder zu entsorgen. Mit zunehmender Anräumung des Wohnraums fällt es dann immer schwieriger eine Struktur für sich zu finden.

## **23. Welche Zusammenhänge hat das Messie-Syndrom mit anderen psychischen Störungen?**

Eine Messie-Symptomatik kann mit folgenden psychiatrischen Störungen im Zusammenhang stehen:

- Psychiatrische Erkrankungen
- Affektive Störungen
- Hirnorganische Erkrankungen
- Suchterkrankungen

## **24. Gibt es einen sicheren Ausweg aus dem Messie-Syndrom?**

Grundsätzlich muss man sagen, dass eine Messie-Symptomatik eine schwerwiegende Beeinträchtigung ist. Man kann es auch als selbstschädigend beschreiben so zu leben. Wenn eine Einsicht in die Problematik besteht, ist es gut möglich an einer Verbesserung zu arbeiten und eine andere Strategie zu finden, die den dahinterliegenden Mangel ausfüllen.

Wenn keine Einsicht besteht, wird sich nichts an der Situation ändern. Hierbei unterscheiden sich Messies nicht von Personen mit anderer psychiatrischer Erkrankung.

## **25. Wie finde ich heraus, ob ich Messie bin?**

Probieren Sie den Messie-Check auf unserer Website [www.exitsozial.at/messie](http://www.exitsozial.at/messie)