



Newsletter WohnAutonom

Wir wollten unseren Newsletter etwas früher als erst im Juni versenden. Doch wie bei allen anderen auch waren wir von einem Tag auf den anderen mit der aussergewöhnlichen Situation der Corona-Pandemie konfrontiert. Diese Situation verlangte viel Engagement und Flexibilität von allen Betroffenen und zeigte uns auf, dass das Unvorhersehbare zum Alltag gehört und wir uns damit irgendwie organisieren müssen.

Nun befinden wir uns auf dem Weg zur «neuen Normalität». Rückblickend sind wir froh, dass es gelungen ist das Angebot «offen» zu halten. Die zahlreichen Rückmeldungen von Nutzerinnen und Nutzer sowie deren Umfeld bestärkten uns im Bestreben, die Hilfestellung unter Einhaltung der geltenden Vorschriften anbieten zu können. Für die Zusammenarbeit und das entgegengebrachte Verständnis und Vertrauen der Nutzenden, ihrem Helfernetz und den Angehörigen möchten wir uns an dieser Stelle bedanken.

Naheliegender wäre nun, dass wir uns im aktuellen Newsletter dieser «Ausnahmesituation» widmen. Bewusst haben wir uns dagegen entschieden. Wir werden das Thema der Corona-Pandemie im Zusammenhang mit der aufsuchenden psychiatrischen Behandlung und Unterstützung zuerst auswerten und im nächsten Newsletter darauf eingehen.

Die jüngsten Ereignisse haben uns klar aufgezeigt, dass wir in der Zusammenarbeit mit den Nutzenden bei der Alltagbewältigung vertrauensvoll und individuell handeln müssen, damit wir auf die Bedürfnisse unseres Gegenübers kongruent eingehen können.

Um Ihnen einen konkreten Einblick in mögliche Arbeitsfelder von WohnAutonom zu geben, möchten wir diesen Newsletter nutzen, um Ihnen die Thematik des «Messie-Syndroms» näher zu bringen.

Eine Nutzerin hat sich bereit erklärt, einen Beitrag zum konkreten Erleben der Zusammenarbeit mit dem Angebot WohnCoaching zu verfassen. Ganz herzlichen Dank dafür!

Marialuisa Manazza hat im Mai 2020 ihre Arbeit als Wohncoach bei uns aufgenommen und stellt sich in einem Portrait vor.

Ein grosser Dank geht zum Schluss an Christian Feldmann und Simón Pérez welche neu das Redaktionsteam dieses Newsletters bilden.

Daniel Schärer
Leiter WohnAutonom

Messie-Syndrom



Ueli Kunz
Sozialpädagoge HF

Für WohnAutonom ist die Erfahrenen-Perspektive der wichtige Zugang zur Lebenswelt der Nutzenden. Sei dies im direkten Gespräch oder als Wissenstransfer durch einen Betroffenen-Vertreter. Die Zusammenarbeit mit LessMess ermöglichte uns, dazu mehr Verständnis für das Phänomen des Hortens. Wohncoach Ueli Kunz verfasste dazu einleitende Worte in die Messie-Thematik.

Thematik Messie, oder «wie ich an meine Grenzen gekommen bin»

Zum Zeitpunkt, als ich mit den Personen von LessMess Kontakt aufnahm, beschäftigten mich Fragen bezüglich Grenzen unserer Arbeit, sowie meiner eigenen Grenzen. Ich suchte Antworten, die mir in meinem beruflichen Alltag weiterhelfen sollten.

In unserem Beruf ist eine gute professionelle Beziehung wichtig. Das gegenseitige Vertrauen wächst im Verlaufe der Zusammenarbeit zwischen der Nutzenden/dem Nutzenden und dem Wohncoach. Gefährde ich diese Zusammenarbeit, wenn ich den Nutzenden zu überzeugen versuche, etwas wegzugeben oder wegzuschmeissen?

Die Inputs der betroffenen Personen sowie der Austausch mit ihnen haben mir geholfen und meine Fragen teilweise beantwortet.

Einmal mehr ist mir bewusst geworden wie wertvoll der Austausch mit betroffenen Personen ist. Auch im Bewusstsein, dass es sich um persönliche Geschichten handelt und die Erfahrungen von diesen Personen nicht zwingend auf andere übertragen werden können.

Hinweise die ich mitnehme und in der Behandlung/Begeleitung in meinen Alltag mit Messies mitnehme:

Oasen schaffen und erhalten. Kleine Orte, zum Beispiel ein Tisch, der frei bleiben soll oder am Termin als erstes wieder frei gelegt wird.

Gleich entsorgen. Material, welches am Termin aussortiert wird, gleich mitnehmen. Die Versuchung etwas wieder auszuräumen, kann nicht entstehen.



Schuhgestell, (Ess)tisch, Büchergestell sind überladen und was an Papier nirgendwo Platz hat, landet auf dem Boden, Foyer einer 3 1/2 Zimmer Wohnung

Engagiert in Sachen Messies



Wohnzimmer (!) der gleichen Wohnung. Ein Umzug steht bevor - das Chaos wird noch grösser.

Johannes von Arx

El. Ing HTL, bis heute aktiv als freier Fachjournalist und Gründer von LessMess; beschäftigt sich lebenslang intensiv mit Musik.
johannesva@sunrise.ch, 044 310 77 10

Einsamkeit – einsam – ???

Das Wort «Einsamkeit» rückte jüngst in den Vordergrund. Aber im Radar der Öffentlichkeit bleibt diese Thematik meist weit entfernt. Wenn das Leiden einsamer Menschen mehr in den Fokus rückt, ist das ein willkommener Nebeneffekt von Corona. Einsam war eine besondere Gruppe an Menschen, auf die wir stossen, wenn wir die Buchstaben des Wortes umstellen (a und n entfallen, e und s verdoppeln), dann entsteht das Wort

M e s s i e

Es ist noch keine vierzig Jahre alt. Nicht so aber das Phänomen, das dahinter steckt. Das dürfte sich im Zuge der fortschreitenden materiellen Zivilisation entwickelt haben. Publik – aber noch unbenannt – wurde es durch spektakuläre Geschichten wie die der tragischen Collyer Brüder (New York 1947*). Erst 1981 outete sich Sandra Felton in den USA als eine Frau, die hortet, gründete die ersten Selbsthilfegruppen, schrieb ziemlich viele Bücher und gab der Sache einen Namen – Messie eben. Leider

ist das Wort (von engl. mess = Chaos, Durcheinander) unscharf, verharmlosend, ja teilweise unzutreffend, aber es hat sich unglücklicherweise eingebürgert.

Man stelle sich folgende Situation vor: Ein Bub, aufgewachsen in der Nachkriegszeit, so gut wie total isoliert gehalten, Existenzielles (Obdach, Ernährung) einwandfrei, dafür emotional so gut wie total vernachlässigt, dazu ungeschützt einem dauernden Spannungsfeld zwischen Mutter und deren im gleichen Haushalt lebenden Mutter ausgesetzt, die beiden um vier bzw. sechs Jahre älteren Schwestern selbst überfordert (der heute 77-jährige erinnert sich – wie gestern geschehen – an den Moment als Dreijähriger, als die jüngere zu ihm sagt: «Jetzt gehe ich auch in die Schule» und der Bub für sich denkt «Jetzt bin ich ganz allein»), ihm die Mutter den Besuch des Kindergartens vergällt, er folglich in die Schule bar jeglicher Sozialisation eintauchen muss. Der lange Satz steht für eine sehr lange traumatische Situation.

Der (fatale) Ausweg

Dass solch eine Biografie der Einsamkeit und des fehlenden Urvertrauens alle Risikofaktoren beinhaltet, sich in eine fundamentalistische christliche Gruppe hinein ziehen zu lassen (in der Tat später zeitweise auch geschehen bis hin zum Drang, nach Afrika in die Mission zu gehen), in eine Alki-Drogenkarriere abzugleiten, das Heil in einer wie auch immer gearteten Flucht zu suchen und darin zu scheitern usw. versteht sich von selbst. Dass nichts von dem geschah, ist dem Interesse für Technik, im Speziellen für Radiobasteln zu verdanken – ein Schutzfaktor. Dies ohne Taschengeld zu praktizieren macht nachvollziehbar, dass jedes Element vom kurzen Draht bis zur Radioröhre (für Digital Nativs: Verstärkerelemente in evakuiertem Glas, später abgelöst durch Transistoren bzw. Chips) ein kostbares Gut war, das man wo überall möglich sammelte.



Wohnzimmer (II), augenfällig die Desorganisation.

Immerhin wurde beim Umzug eine Tonne Papier entsorgt.

Hier breche ich meine Biografie ab, denn das entscheidende Schlüsselwort «Sammeln», das fließend ins **Horten** ad Infinitum übergeht, ist gefallen. Mit zum Messieswesen gehört auch die Unfähigkeit, Ordnung zu halten, exakter die **Desorganisation**, ebenfalls aus Defiziten in der Erziehung mit erklärbar.

So gut wie immer bestehende Begleiterkrankungen (Co-Morbidität) Depression, ADHS, Angst-, Zwangs-, Impulskontrollstörung stehen in einer Wechselwirkung zu den beiden Grundmerkmalen des Messiesyndroms.

Wichtig ist die Abgrenzung zur **Vermüllung**, die meist in der Nähe zu Süchten und Psychosen anzusiedeln ist. Solchermassen Betroffene haben resigniert, jedes Interesse an den Dingen verloren, weshalb sich der Müll ansammelt, währenddem Messies in all ihrem Sammelgut einen Verwendungszweck bzw. Wert erkennen.

Diese sklavische Bindung an Gegenstände gründet in unverarbeiteten, tiefgreifenden Belastungen, Traumata in Familie und Umfeld**. Und das erklärt die durch keine Argumente überwindbare Abwehr gegen alle Vorhaben, Überflüssiges zu entsorgen.

Was heisst das für Helfende wie die von WohnAutonom, Spitex etc.? Das ist in der Tat eine grosse Herausforderung. Leider gibt es keine einfache Lösung, v.a. keine schnelle. Erst recht ist Druck kontraproduktiv. Gefragt ist eine umfassende Betrachtung nach dem Motto von LessMess «Schau zuerst auf den Menschen und erst dann aufs Chaos.»

Das heisst ein Vertrauensverhältnis aufbauen, einfühlsames Zurückblenden auf die Vorgeschichte, fragen nach aktuellem Befinden, nach Defiziten ebenso wie Ressourcen; weiter zusammen mit den Klienten ertasten von ersten möglichen Schritten Richtung Entsorgen/Ordnung schaffen. Bei komplexeren Messie-Geschichten ist eine Kooperation möglichst aller beteiligten Institutionen wie Arzt, Spitex, Behörden etc. anzustreben.

Auch LessMess, Netzwerk für Messies, berät am Telefon und per Mail Betroffene, Angehörigen und Institutionen, stellt gerne ein PDF «Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen, die horten» zur Verfügung. Am 8. August, findet die Mitgliederversammlung mit anschliessendem Apéro und Fest in Zürich statt. Dazu sind auch LeserInnen dieser Zeilen herzlich willkommen. [lessmess.ch](https://www.lessmess.ch)

Quellen:

* <https://www.spiegel.de/geschichte/brueder-homer-und-langley-collyer-die-mega-messies-von-new-york-a-1132682.html>

** Nassim Agdari-Moghadam „Pathologisches Horten“ – Praxisleitfaden zur interdisziplinären Behandlung des Messie-Syndroms, 2018, ISBN 978-3-662-57280-1

Wohncoachs stellen sich vor...



Marialuisa Manazza
Pflegefachfrau HF

Ich bin Marialuisa Manazza, gelernte Psychi Pflegefachfrau und arbeite neu seit Anfang Mai 2020 als Wohncoach im WohnAutonom.

Mein beruflicher Werdegang hat vor 18 Jahren ebenfalls an der Sägestrasse in Köniz begonnen, damals jedoch als Siebdruckerin. Schon während der Lehrzeit habe ich bemerkt, dass mir zwischenmenschliche Begegnungen und Kontakte fehlen. Obwohl der Beruf als Siebdruckerin ein kreativer ist, bestand ein permanenter Druck und ich arbeitete sehr isoliert.

Ich habe ein aufrichtiges Interesse für die Geschichten und Erfahrungen von Menschen und so habe ich mich entschieden, nach Abschluss der Lehre im sozialen Bereich tätig zu werden und machte anschliessend ein jähriges Praktikum in einer heilpädagogischen Schule mit Jugendlichen. Daraufhin folgte die Ausbildung zur Psychi Pflegefachfrau in Münsingen.

Bereits während der Ausbildungszeit hatte ich die Möglichkeit in verschiedenen psychiatrischen Settings zu arbeiten, unter anderem auch in der UPD. Ich schätze die Vielseitigkeit in diesem Beruf und habe in den letzten neun Jahren im teilstationären und ambulanten Setting gearbeitet.

Das Begleiten von Menschen zu Hause in ihrem gewohnten Umfeld mit und manchmal auch ohne Angehörige, erlebe ich hierbei als sehr bereichernd. Ich erlebe die Begegnungen als natürlich und verbindend. Das ist wohl einer der für mich wichtigsten Werte in meinem beruflichen aber auch in meinem eigenen Leben. Ich darf immer wieder die Erfahrung machen, dass verbindende Anteile helfen können, wieder «ganz» zu werden. Verbundenheit entsteht für mich während und nach einer seelischen Erschütterung, wenn eine Bereitschaft vorhanden ist, offen miteinander im Dialog zu sein, äussern

zu können was einem wichtig ist, was einem beschäftigt, welche Ideen und Wünsche man ans Leben hat, wie man sich fühlt, welche Ängste und Freude man im Alltag erlebt. Dies kann für mich nicht nur über das Gespräch stattfinden, sondern auch mit aktiven Tätigkeiten wie im Haushalt mitwirken, Unterstützung bei der Administration, gesundheitsfördernde Tätigkeiten wie gemeinsame Bewegung in der Natur oder einfache Yogaübungen anbieten.

Eine aufrichtige, wertschätzende und hoffnungvermittelnde Haltung dem Menschen gegenüber ist für mich dabei zentral. Ich durfte mich in verschiedenen mir wichtigen Bereichen weiterbilden. So habe ich z. B. naturheilpraktische und achtsamkeitsfördernde Weiterbildungen besucht. Mich in Akzeptanz- und Commitmenttherapie weitergebildet und auch eine systemische Fortbildung in Open Dialogue absolviert.

„Verbundenheit ist wohl einer der für mich wichtigsten Werte...»

Ich erlebe mich nicht als Fachperson, welche bestimmt und weiss was zu tun ist, um das Befinden des Gegenübers zu verbessern. Mir ist es vielmehr ein Anliegen gemeinsam herauszufinden, welches die Schwierigkeiten aber auch Möglichkeiten sind die das Leben stellt und ich begleitend zur Seite stehen kann mit meinen eigenen Lebenserfahrungen.

Angebot und Haltung von WohnAutonom erlebe ich als sehr flexibel und individuell. Dies ermöglicht eine alltagsnahe, wertschätzende und offene Begleitung, welche nicht nur gegenüber den Nutzenden, sondern auch innerhalb des Team gelebt wird.

Ich freue mich sehr und bin dankbar, ein Teil von WohnAutonom sein zu dürfen.

Einblick in den Alltag

Das Wichtigste für mich ist, dass mein Wohncoach auf das hört, was ich will und kann, mich motiviert und meine Grenzen respektiert.

Seit Oktober 2017 habe ich das Wohncoaching. Zuerst war ich unzufrieden, dass ich diese Hilfe annehmen muss, da dies mein Beistand ohne mein Einverständnis organisiert hat. Er dachte damals, dass mir das gut tun würde.

Heute bin ich sehr zufrieden mit dem Wohncoaching und es hilft mir. So finde ich es besonders unterstützend, dass ich mit jemanden reden kann, wenn es mir mal nicht so gut geht oder wir zusammen im Haushalt etwas erledigen können, wenn ich keine Energie dafür habe.

Das Wichtigste für mich ist, dass mein Wohncoach auf das hört was ich will und kann, mich motiviert und meine Grenzen respektiert. Ich finde gut, dass es nicht nur um Wohnthemen geht, sondern viele weitere Lebenssthe-

men (z.B. Tagesstruktur, Umgang mit meinen Depressionen) mit dem Wohncoach besprochen werden können.

Für mich ist es somit eigentlich wie ein Livecoach. Ich habe das Wohncoaching schon einmal unterbrochen und wieder gestartet und kann selber bestimmen wie regelmässig ich Termine haben möchte. Gut finde ich ebenfalls, dass bei einem Notfall auch ein Psychiater beigezogen werden kann und ich mit einem Peer oder einem Sozialarbeiter Themen besprechen kann.

Ich persönlich würde das Wohncoaching weiter empfehlen!:-)

Darkangel

Pseudonym, weiblich, 21 jährig

KONTAKT

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD) AG
ZENTRUM PSYCHIATRISCHE REHABILITATION
WohnAutonom
Sägestrasse 75
3098 Köniz
031 970 58 71
info.wohnautonom@upd.ch
www.wohnautonom.ch

Das WohnAutonom-Team ist von Montag bis Freitag zu Bürozeiten über die oben aufgeführte Telefonnummer oder per E-Mail erreichbar.

IMPRESSUM

Herausgeberin: WohnAutonom, UPD Bern
Verantwortung: Christian Feldmann, Simón Pérez, Jonas Hahn, Daniel Schärer

Inhalt und Richtigkeit der Artikel unterliegen dem jeweiligen Autor

Dieser Newsletter erscheint 3-4 mal jährlich

Bestellung / Abmeldung
info.wohnautonom@upd.ch