

ICD® Clutter Quality of Life Scale (CQLS)

Professional Organizer versie

Beschrijving van de CQLS

De Clutter Quality of Life Scale (CQLS) is ontwikkeld door het Institute for Challenging Disorganization® (ICD®). Het is een instrument waarmee iemand zelf, door een subjectieve beoordeling, kan meten wat de invloed van hun rommel (omgeving) is op hun gevoelens, of de *consequenties* van rommel op hun kwaliteit van leven. De CQLS gaat over verschillende gebieden zoals relaties met anderen, psychische stress, financiële gevolgen van rommel en lichamelijke uitdagingen of uitdagende levenscondities. Er wordt gemeten hoe rommel die levensdoelen of het uitvoeren van dagelijkse taken belemmert of moeilijker maakt. Rommel heeft dan negatieve consequenties voor iemands welzijn, levensdoelen en gevoelens van controle over zijn of haar leefomgeving.

Wanneer je de meting bij cliënten wilt gebruiken, bied je hen de Cliënt versie van de ICD® Clutter Quality of Life Scale aan. Tel hun scores van 1 tot 7 bij iedere vraag en tel die op. De meting zou opgeteld uit moeten komen tussen 18 (laag effect van rommel op de subjectieve kwaliteit van leven) tot 126 (hoog effect van rommel op de subjectieve kwaliteit van leven). Verder inzicht in de situatie van de client en hun mogelijke motivatie voor het krijgen/vragen/organiseren van hulp bij het organiseren van de rommel kan verkregen worden door gebruik van de kleurencode hieronder. Het kan extra inzicht geven in welke mate en op welke gebieden de rommel invloed heeft op de kwaliteit van leven.

Het kan nuttig zijn om de ICD®'s CQLS op verschillende momenten in het organizing traject te gebruiken om de voortgang van het werk en de impact die dat op je cliënt heeft te meten.

De ICD® Clutter Quality of Life Scale

In welke mate beïnvloedt rommel (een overvloed aan bezittingen) je huidige leven en welzijn?
Lees iedere uitspraak hieronder en geef een cijfer aan iedere uitspraak

Erg mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Niet mee eens of oneens	Een beetje mee eens	Mee eens	Erg mee eens
1	2	3	4	5	6	7

1. Ik maak me zorgen over wat anderen van mij zouden denken als ze wisten van de rommel in mijn huis.
2. **Ik moet spullen verplaatsen om taken in mijn huis uit te kunnen voeren.**
3. Ik koop vaak spullen die ik al heb, omdat ik niet weet waar ze in huis liggen.
4. De rommel in mijn huis maakt me overstuur of verdrietig.
5. Ik vermijd het om mensen toe te laten in mijn huis vanwege de rommel.
6. Ik probeer te vermijden om aan de rommel in huis te denken.
7. **Vanwege de rommel kan ik ruimtes in huis niet gebruiken zoals ik het zou willen.**
8. Mijn gezinsleven lijdt (of heeft geleden) als gevolg van de rommel in mijn huis.
9. Ik voel me overweldigd door de rommel in mijn huis.
10. Ik ben bezorgd over de hoeveelheid rommel in mijn huis.
11. **Ik kan door de rommel dingen niet vinden als ik ze nodig heb.**
12. Ik heb schulden gemaakt die ik me niet kan veroorloven, omdat ik te veel spullen heb.
13. Ik voel me schuldig als ik denk aan de rommel in mijn huis.
14. **Ik moet voorzichtig zijn als ik door mijn huis loop, om te voorkomen dat ik struikel over spullen.**
15. **Ik heb taken die uitgevoerd moesten worden in huis verwaarloosd vanwege de rommel.**
16. Ik ontvang minder (vaak) familie dan ik zou willen door de rommel in mijn huis.
17. Ik was in de afgelopen 3 maanden meer dan eens te laat met betalen van rekeningen omdat ze verloren waren gegaan in de rommel.
18. Ik voel me depressief/terneergeslagen door de rommel in mijn huis.

Kleurcodering: gebieden waarop de kwaliteit van leven beïnvloedt wordt

Leefbaarheid van ruimte

- 2 Ik moet spullen verplaatsen om taken in mijn huis uit te voeren.
- 7 Vanwege de rommel kan ik ruimtes in huis niet gebruiken zoals ik zou willen.
- 11 Ik kan door de rommel dingen niet vinden als ik ze nodig heb.
- 14 Ik moet voorzichtig zijn als ik door mijn huis loop om te voorkomen dat ik struikel over spullen.
- 15 Ik heb taken die uitgevoerd moesten worden in huis verwaarloosd vanwege de rommel.

Emotioneel

- 4 De rommel in mijn huis maakt me overstuur of verdrietig.
- 6 Ik probeer te vermijden om aan de rommel in huis te denken.
- 9 Ik voel me overweldigd door de rommel in mijn huis.
- 10 Ik ben bezorgd over de hoeveelheid rommel in mijn huis.
- 13 Ik voel me schuldig als ik denk aan de rommel in mijn huis.
- 18 Ik voel me depressief/terneergeslagen door de rommel in mijn huis.

Sociaal

- 1 Ik maak me zorgen over wat anderen van mij kunnen denken als ze zouden weten van de rommel in mijn huis.
- 5 Ik vermijd het om mensen toe te laten in mijn huis vanwege de rommel.
- 8 Mijn gezinsleven lijdt (of heeft geleden) als gevolg van de rommel in mijn huis.
- 16 Ik ontvang minder (vaak) familie dan ik zou willen door de rommel in mijn huis.

Financieel

- 3 Ik koop vaak dingen die ik al heb omdat ik niet weet waar ze in huis liggen.
- 12 Ik heb schulden gemaakt die ik me niet kan veroorloven omdat ik te veel spullen heb.
- 17 Ik was in de afgelopen 3 maanden meer dan eens te laat met betalen van rekeningen omdat ze verloren waren gegaan in de rommel.