

## ICD® Clutter Quality of Life Scale (CQLS)

Tot op welke hoogte heeft rommel, gedefinieerd als “een overvloed aan bezittingen”, invloed op je huidige leven en welzijn?

De Clutter Quality of Life Scale (CQLS) is ontwikkeld door het Institute for Challenging Disorganization® (ICD®). Het doel van de CQLS is dat mensen zelf de invloed van rommel op hun welzijn kunnen meten. De CQLS bestaat uit 18 stellingen. Lees elke stelling alsjeblieft goed door en omcirkel het antwoord dat het beste je gevoelens weergeeft. Houd hierbij in gedachten dat er geen “goede” of “foute” antwoorden zijn. Je eerlijke reactie is belangrijk voor een goede meting.

Erg mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Eens noch oneens (neutraal)	Een beetje mee eens	Mee eens	Erg mee eens
1	2	3	4	5	6	7

- Ik maak me zorgen over wat anderen van mij zouden denken als ze wisten van de rommel in mijn huis.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens
- Ik moet spullen verplaatsen om taken in mijn huis uit te kunnen voeren.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens
- Ik koop vaak spullen die ik al heb, omdat ik niet weet waar ze in huis liggen.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens
- De rommel in mijn huis maakt me overstuur of verdrietig.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens
- Ik vermijd het om mensen toe te laten in mijn huis vanwege de rommel.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens
- Ik probeer te vermijden om aan de rommel in huis te denken.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens
- Vanwege de rommel kan ik ruimtes in huis niet gebruiken zoals ik het zou willen.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens

8. Mijn gezinsleven lijdt (of heeft geleden) als gevolg van de rommel in mijn huis.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens
9. Ik voel me overweldigd door de rommel in mijn huis.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens
10. Ik ben bezorgd over de hoeveelheid rommel in mijn huis.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens
11. Ik kan door de rommel dingen niet vinden als ik ze nodig heb.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens
12. Ik heb schulden gemaakt die ik me niet kan veroorloven, omdat ik te veel spullen heb.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens
13. Ik voel me schuldig als ik denk aan de rommel in mijn huis.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens
14. Ik moet voorzichtig zijn als ik door mijn huis loop, om te voorkomen dat ik struikel over spullen.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens
15. Ik heb taken die uitgevoerd moesten worden in huis verwaarloosd vanwege de rommel.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens
16. Ik ontvang minder (vaak) familie dan ik zou willen vanwege de rommel in mijn huis.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens
17. Ik was in de afgelopen 3 maanden meer dan eens te laat met het betalen van rekeningen omdat ze verloren waren gegaan in de rommel.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens
18. Ik voel me depressief/terneergeslagen door de rommel in mijn huis.  
Erg mee oneens 1 2 3 4 5 6 7 Erg mee eens