

ICD Clutter Quality of Life Scale (CQLS)

De Clutter Quality of Life Scale is een meetinstrument dat de invloed van je omgeving (rommel) op de kwaliteit van iemands leven meet op vier verschillende gebieden. Te weten:

- Leefbaarheid van de ruimte
- Emotionele invloed
- Sociale invloed
- Financiën

De CQLS is in Amerika ontwikkeld door Dr. Catherine Roster (van de universiteit van Mexico) in samenwerking met het Institute for Challenging Disorganization® (ICD®). Hij is ontstaan uit een behoefte om het effect van rommel in de woonomgeving **subjectief** bij iemand te kunnen meten. Professional organizers werkten al langer met de Clutter Hoarding Scale® om **objectief** te meten (en te kunnen communiceren) op welk niveau de woning beoordeeld kan worden. Dit is een erg nuttig instrument, maar er bleek dus ook behoefte aan een instrument dat beter in beeld bracht wat de rommel voor invloed had op het leven en welzijn van de client.

In 2010 is er gestart met het ontwikkelen van de Clutter Quality of Life Scale, een subjectief meetinstrument dat de consequenties van rommel op de kwaliteit van iemands leven laat zien **vanuit het perspectief van die persoon**.

De Nederlandse versie gebruikt het woord “rommel” als vertaling voor “clutter”. Rommel is dan gedefinieerd als “een overvloed aan bezittingen” en geeft geen waardeoordeel over de kwaliteit van de bezittingen.

Hoe gebruik je de CQLS?

Professional organizers kunnen de CQLS op een aantal manieren gebruiken:

- Bij een eerste gesprek om de impact van rommel op de client en zijn/haar directe omgeving te peilen
- Als combinatie met de Clutter-Hoarding Scale® om een compleet plaatje van de situatie van de cliënt te krijgen
- Gedurende het organizing-traject om voortgang te meten
- Aan het einde van het proces, of bij onderhoudsafspraken, om te bepalen of het organizing-traject voortgezet dient te worden
- Als opening voor een gesprek

De CQLS is ontwikkeld voor het Institute for Challenging Disorganisation® en mag alleen gebruikt worden met toestemming van dit instituut. De volledige versie is in het Nederlands te vinden op <https://www.challengingdisorganization.org/icd-in-het-nederlands>

De ICD Clutter Quality of Life Scale

Tot welke hoogte 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 kunnen denken als ze zouden weten van de rommel in mijn huis
2. **Ik moet dingen verplaatsen om taken in mijn huis uit te voeren**
3. Ik koop vaak dingen die ik al heb, omdat ik niet weet waar ze in huis liggen
4. De rommel in mijn huis maakt me overstuur/ 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. **Ik kan ruimtes in huis niet gebruiken zoals ik het zou willen vanwege de rommel**
8. Mijn gezinsleven lijdt (of heeft geleden) onder het gevolg van de rommel in mijn huis
9. Ik voel me overweldigd door de hoeveelheid rommel in mijn huis
10. Ik ben bezorgd over de hoeveelheid rommel in mijn huis
11. **Ik kan door de rommeldingen niet vinden als ik ze nodig heb**
12. Ik heb schulden opgelopen die ik me niet kan veroorloven als gevolg van het hebben van te veel spullen
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 vermijden dat ik struikel over spullen**
15. **Ik heb vermeden om zaken te doen die in huis gedaan moesten worden vanwege de rommel**
16. Ik ontvang minder (vaak) familie als 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

18 tot 53 = lage invloed van rommel op SQoL*

54 tot 89 = gemiddelde invloed van rommel op SQoL

90 en hoger = hoge invloed van rommel op SQoL

SQoL = Subjectieve Levenskwaliteit