

CQLS - Clutter Quality of Life Scale (Professional Organizer Versie)

De Clutter Quality of Life Scale (CQLS) is ontwikkeld door Dr. Catherine Roster, universitair hoofddocent aan de Anderson School of Management van de Universiteit van New Mexico, in samenwerking met vrijwilligers van het Institute for Challenging Disorganization® (ICD®). Dr. Roster is gespecialiseerd in consumentenonderzoek, met name op het gebied van bezit en afstaan van objecten, en hoe objecten een rol spelen bij hoe we onszelf zien, begrijpen en definiëren.

De CQLS is een beoordelingsinstrument waarbij de deelnemer zelf de negatieve impact van rommel op relaties, de functionaliteit van het huis en het emotioneel welzijn meet. Het laat zien hoe persoonlijke rommel de kwaliteit van leven en levensdoelen beïnvloedt.

Om de schaal bij cliënten af te nemen, biedt u hen de ICD® Clutter Quality of Life Scale (cliëntversie) aan. Tel hun scores van 1 tot 7 voor elk item en tel deze bij elkaar op. De schaal moet worden gescoord als een somscore met een bereik van 11 (lage impact van rommel op de subjectieve kwaliteit van leven) tot 77 (hoge impact van rommel op de subjectieve kwaliteit van leven). Meer inzicht in de situatie van de cliënt en mogelijke motivatie om hulp te zoeken bij het opruimen van hun rommel kan worden verkregen door de kleurgecodeerde versie in dit document te bekijken. Deze kan een of meer van de volgende gebieden in de perceptie van de cliënt van de impact van rommel op hun kwaliteit van leven benadrukken.

De schaal beoordeelt drie levensdomeinen: **leefbaarheid**, **emotioneel** welzijn en **sociaal** welzijn. De paarse items (**1, 3, 7 en 9**) hebben betrekking op de functionaliteit en leefbaarheid van de woning. De oranje items (**5, 6, 8 en 11**) hebben betrekking op emotioneel welzijn. De groene items (**2, 4 en 10**) hebben betrekking op de impact op relaties. Hoe hoger de score in een domein, hoe groter de negatieve impact die de persoon ervaart. De totale score kan variëren van 11 (wat wijst op minimale impact van rommel) tot 77 (wat een aanzienlijke impact van rommel aangeeft). De gemiddelde score is 36, en dat is het omslagpunt waarop de negatieve impact overweldigend begint te worden.

De Clutter Quality of Life Scale (CQLS) is ontworpen om de innerlijke, of subjectieve, gevolgen van rommel vanuit het perspectief van het individu te meten. Het biedt daarmee een indirecte beoordeling van iemands welzijn door de persoonlijk ervaren negatieve gevolgen van rommel in iemands leven te meten op belangrijke levensdomeinen die doorgaans geassocieerd worden met kwaliteit van leven (QoL). De CQLS meet in wezen de persoonlijk ervaren impact van rommel op de QoL op verschillende levensdomeinen, wat kan verschillen van observatiemetingen door derden, zoals de Clutter–Hoarding Scale® (C–HS®) van ICD®. Beide instrumenten kunnen bijdragen aan een volledig begrip van de impact van rommel op iemands leven.

Het kan nuttig zijn om de ICD® CQLS te gebruiken aan het begin, midden en einde van uw opruimproject om de impact van het werk dat u met uw cliënt doet te meten.

Rommel wordt gedefinieerd als **een grote hoeveelheid bezittingen**. Hieronder staan 11 stellingen over rommel, elk beoordeeld op een 7-punts Likertschaal (1 = "helemaal mee oneens", 7 = "helemaal mee eens"). Lees elke stelling in de tabel en geef aan in hoeverre u het ermee eens bent.

Helemaal mee	Oneens	Enigszins mee	Eens noch oneens	Enigszins mee eens	Eens	Helemaal mee eens
1	2	3	4	5	6	7
Geef elke stelling een score van 1 (helemaal mee oneens) tot 7 (helemaal mee eens).						Score
1. Ik moet spullen verplaatsen om taken in huis te kunnen uitvoeren.						
2. Ik vermijd het om mensen toe te laten in mijn huis vanwege de rommel.						
3. Ik kan ruimtes in mijn huis niet gebruiken zoals ik zou willen door de rommel.						
4. Mijn familie lijdt of heeft geleden als gevolg van de rommel in mijn huis.						
5. Ik voel me overweldigd door de rommel in mijn huis.						
6. Ik maak me zorgen om de hoeveelheid rommel in mijn huis.						
7. Ik kan spullen niet vinden als ik ze nodig heb vanwege de rommel in mijn huis.						
8. Ik voel me schuldig als ik aan de rommel in mijn huis denk.						
9. Ik heb de nodige klusjes in mijn huis verwaarloosd of nagelaten door de rommel.						
10. Ik ontvang mijn familie minder vaak dan ik zou willen door de rommel in mijn huis.						
11. Ik voel me depressief /terneergeslagen door de rommel in mijn huis.						
Totale score						

Aanbevolen toepassingen van de CQLS zijn onder andere:

- **Beoordelingsinstrument:** Ontdek hoe rommel u en uw omgeving beïnvloedt.
- **Monitor voortgang:** Gebruik deze evaluatie telkens wanneer u een opruimproject start om te zien hoe ver u bent gevorderd.
- **Evalueer voltooide projecten:** Evalueer of er nog extra opruimwerk nodig is voor uw project.
- **Inzicht in de situatie:** Combineer de ICD® Clutter Quality of Life Scale (CQLS) met de Clutter-Hoarding Scale® (C-HS®) om volledig inzicht te krijgen in de situatie van de cliënt.

Daarnaast kunt u uw cliënt helpen de verschillende informatiebladen van ICD® te gebruiken. U vindt ze onder **resources** op de ICD® website, waar ze naast Engels in verschillende talen beschikbaar zijn. Gebruik ze om meer te weten te komen, vragenlijsten in te vullen en tips te krijgen.

Chronische disorganisatie gaat misschien niet weg, maar het **kan gemakkelijker worden**.