

Vragenlijst ICD

1. Speelt desorganisatie al jarenlang een rol in je leven?
2. Heeft jouw mate van desorganisatie een negatieve invloed op je relatie met anderen en/of de kwaliteit van je dagelijks leven?
3. Bleef je gedesorganiseerd ondanks diverse pogingen om dit te veranderen?
4. Heb je minstens één organizing boek?
5. Heb je last van infomania? (Bewaar je dus veel artikelen, kranten of boeken die je gelezen hebt of nog wilt lezen?)
6. Vind je het lastig of eng om papieren op te bergen?
7. Heb je het gevoel dat je je papieren in het zicht moet houden, omdat je ze anders nooit meer terugvindt?
8. Raak je vaak papieren en spullen kwijt, ondanks dat je ze in het zicht probeert te houden?
9. Vind je het moeilijk om dingen terug te vinden met je huidige manier van opbergen?
10. Heb je meer dan drie minuten nodig om bepaalde papieren terug te vinden?
11. Verzamel je graag dingen?
12. Heb je aanleg voor koopverslaving?
13. Verzamel je spullen zonder dat je er direct nut of plezier van hebt?
14. Schaam je je voor je mate van desorganisatie?
15. Liggen je bureau, vloer en/of werkbladen vol met papier?
16. Voelde je je als kind emotioneel of materieel tekort gedaan?
17. Vind je het moeilijk om spullen weg te doen, ook als ze niet nuttig of nodig meer zijn?
18. Heb je de neiging om te hamsteren "voor het geval dat"?
19. Heb je een brede belangstelling en meerdere onafgemaakte taken of projecten?
20. Vind je het moeilijk om je te concentreren op je taak en ben je snel afgeleid?
21. Verspeel je vaak tijd aan onnodige zaken?

Als je "ja" hebt geantwoord op vraag 1,2,3 en een aantal andere vragen, kun je chronisch gedesorganiseerd zijn.

(ICD Fact Sheet 001 by Diane Hatcher, 2010)