

IJsbreker Formulier

Als uw gezondheid lijdt onder problematisch verzamelen, koopverslaving of desorganisatie, gebruik dit formulier dan als hulpmiddel voor een gesprek bij uw huisarts of therapeut.

Ik heb het moeilijk met: *(kruis alles aan wat van toepassing is)*

- **Overmatig koopgedrag**
- **Chaotische leefomstandigheden**
- **Hoarding/problematisch verzamelgedrag**

Ik heb *(kruis alles aan wat van toepassing is)*

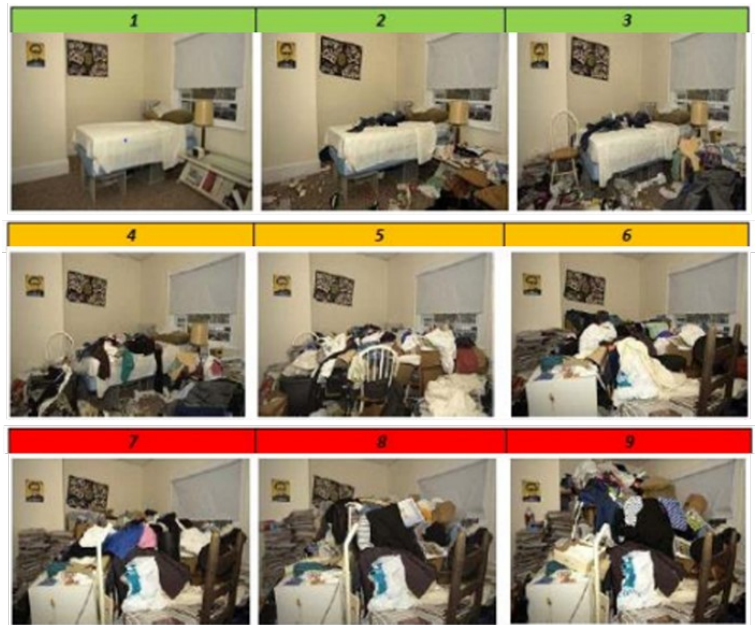
- erg veel spullen in huis en heb moeite om te stoppen met spullen verzamelen.
- de neiging om veel spullen te kopen, ook als ik ze niet nodig heb.
- veel moeite met het wegdoen van spullen, ongeacht de waarde van de spullen.
- een verdrietig, naar of boos gevoel als ik spullen weg doe.
- kamers in huis die ik niet meer normaal kan gebruiken omdat er zoveel spullen liggen.
Ik kan bijvoorbeeld niet meer koken, in mijn bed slapen of gebruik maken van toilet en/of doucheruimte, of er is geen verwarming/elektriciteit/water meer.
- een onveilig gevoel in mijn huis door al die spullen. Ik ben bang om te vallen of onder spullen terecht te komen. Ook ben ik bang voor de risico's bij brand.
- veel moeite om beslissingen te nemen, prioriteiten te stellen, plannen te maken en uitvoeren. Ik heb ook moeite met het bijhouden van administratie en rekeningen betalen.
- weinig sociale contacten. Ik voel me vaak eenzaam. Ik durf eigenlijk ook niemand in mijn huis toe te laten.

Ik heb hulp nodig omdat: *(kruis alles aan wat van toepassing is)*

- ik de situatie niet in mijn eentje kan veranderen en niet weet waar ik hulp kan vragen
- ik me ongelukkig en alleen voel met mijn probleem
- ik me schaam over deze situatie en anderen op afstand houd
- ik me zorgen maak over mijn eigen veiligheid en gezondheid of die van anderen
- mijn zelfvertrouwen en gevoel van waardigheid erg laag zijn
- ik veel moeite heb om mijn gedrag te veranderen of hier geen zin in heb
- ik niet normaal kan leven, werken of studeren in mijn huis
- ik moeite heb om mijn administratie en financiën op orde te houden in deze situatie
- relaties en vriendschappen in mijn situatie moeilijk standhouden
- ik een waarschuwing heb gehad van een instantie (verhuurder, werkgever, gemeente, GGD, brandweer of andere instantie) dat er actie ondernomen zal worden of een ontruiming in gang gezet gaat worden als de situatie niet snel verbetert. *(leg uit van wie de waarschuwing komt en wat de gevolgen kunnen zijn)*
- familie/vrienden/buren al stappen hebben gezet of hiermee dreigen om mijn huis te laten opruimen/ontruimen
- ik nu niemand anders ken die met begrip en sympathie en zonder oordeel wil luisteren naar mijn zorgen

Figure 1 - CLUTTER IMAGE RATING SCALE

*Ter vergelijking: de meest rommelige ruimte in mijn huis lijkt op foto ___ van de **Clutter Image Rating Scale**® (dit kan elke ruimte in huis of buiten zijn, niet alleen een slaapkamer als getoond op de foto hiernaast)*



Informatie voor huisartsen/therapeuten en andere (professionele) zorgverleners

- Hoarding of verzameldwang is sinds 2013 als aparte stoornis opgenomen in de DSM-V. De belangrijkste kenmerken zijn: verzamelen en bewaren van overmatig veel spullen die weinig tot geen waarde hebben, moeite met of onvermogen om spullen te laten gaan ongeacht de waarde, emotionele hechting aan spullen en stress en beperkingen in dagelijks en sociaal leven.
- Hoarding gaat vrijwel altijd samen met een of meerdere andere diagnoses, o.a. depressie, dwang- en/of angststoornis, ADHD, autisme, PTSS, ernstige fysieke beperkingen en dementie
- De beste aanpak van hoarding is een combinatie van (cognitieve gedrags)therapie en thuisbegeleiding door een professional gespecialiseerd in hoarding problematiek, zoals een professional organizer, cognitief gedragstherapeutisch werker, spv-er, ambulante ondersteuner, etc.
- Het hebben van veel spullen wil niet altijd zeggen dat er sprake is van hoarding; bij chronische desorganisatie kan dit verschijnsel ook optreden. Chronische desorganisatie kan worden veroorzaakt door veel factoren, zoals depressie, autisme, ADHD, fibromyalgie, CVS, en/of verschillende psychische aandoeningen. Bij chronische desorganisatie is echter geen sprake van de bij hoarding kenmerkende emotionele hechting aan spullen met weinig tot geen waarde.

Bronnen voor meer informatie:

- Problematische Verzamelaars (2012), José van Beers en Kees Hoogduin, uitgeverij Boom
- Clutter-Hoarding Scale ®: <https://www.challengingdisorganization.org/clutter-hoarding-scale>