

IJsbreker Formulier

Als uw gezondheid lijdt onder problematisch verzamelen, koopverslaving of als u langdurig moeite heeft om uw huis en leven te organiseren, gebruik dan dit formulier als hulpmiddel voor een gesprek bij uw huisarts of therapeut. Neem alstublieft ook foto's van uw woning mee tijdens dit gesprek. Uw zorgverlener krijgt dan een nog beter beeld van uw woonsituatie en kan u beter adviseren.



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 behoefte om spullen te kopen, ook als ik ze niet nodig heb.
- veel moeite met het wegdoen van spullen, ongeacht de waarde van die 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 badkamer, 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 uit te voeren. 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 omdat ik me schaam voor de omstandigheden waarin ik leef.

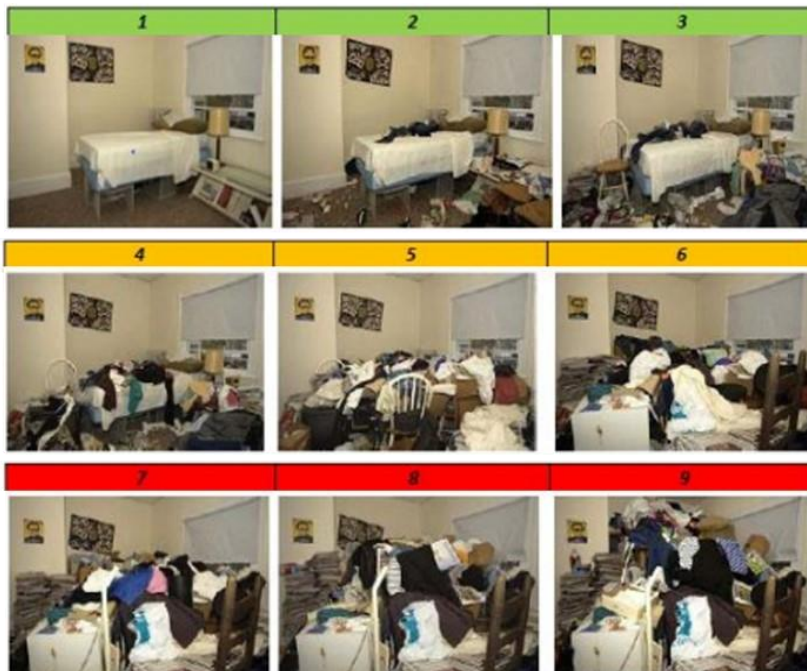
Ik heb hulp nodig omdat: *(kruis alles aan wat van toepassing is)*

- 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 niet normaal kan leven, werken of studeren in mijn huis.
- ik moeite heb 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, om welke termijn het gaat en wat de gevolgen kunnen zijn).*
- kinderen/familie/vrienden/buren al stappen hebben gezet of hiermee dreigen om mijn huis te laten opruimen/ontruimen omdat zij de situatie onveilig en/of ongezond vinden.
- ik nu niemand anders ken die met begrip en sympathie en zonder oordeel wil luisteren naar mijn zorgen.

Figuur 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 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 daardoor 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, AD(H)D, ASS, PTSS, ernstige fysieke beperkingen en vormen van 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. Een duurzame aanpak die niet voor (her)traumatisering zorgt, kost veel tijd.
- Chronische desorganisatie (CD) lijkt op hoarding. Bij CD is sprake van langdurige, hardnekkige en telkens terugkerende perioden van desorganisatie, die de kwaliteit van leven ondermijnen. Ook het hebben van veel spullen kan een gevolg zijn. CD kan worden veroorzaakt door diverse psychische en/of fysieke factoren, zoals depressie, ASS, ADHD, chronische pijn, CVS e.d. Er is bij CD echter zelden of nooit 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, ISBN 9789461050120
- Clutter-Hoarding Scale ®: <https://www.challengingdisorganization.org/clutter-hoarding-scale>
- Digging Out, Helping Your Loved One Manage Clutter, Hoarding & Compulsive Acquiring (2009), Michael Tompkins and Tamara Hartl, New Harbinger Publications, ISBN 9781572245945
- <https://www.yourorganize.nl/hoarding>