

## Heb jij last van chronische desorganisatie?

Beantwoord de volgende vragen met ja of nee	Ja	Nee
1. Speelt desorganisatie al jarenlang een rol in je leven?		
2. Heeft de mate van jouw desorganisatie invloed op de kwaliteit van je dagelijkse leven of wordt je relatie met anderen hierdoor negatief beïnvloed?		
3. Bleef de desorganisatie in stand, ondanks je eigen pogingen om beter georganiseerd te worden?		
4. Bezit je minstens één organizing-boek?		
5. Bewaar je veel informatie? Denk aan kranten(knipsels), artikelen, tijdschriften, of (studie)boeken die je ooit hebt gelezen?		
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 niet kunt terugvinden?		
8. Raak je steeds papieren en spullen kwijt die je in het zicht bewaarde?		
9. Is het lastig om papieren terug te vinden met jouw manier van opbergen?		
10. Kost het je meer dan 3 minuten om bepaalde papieren te vinden in je werkruimte?		
11. Vind je het leuk om dingen te verzamelen?		
12. Heb je een koopverslaving of verzamelprobleem?		
13. Verzamel je meer spullen dan je nodig hebt of waar je plezier aan beleeft?		
14. Heb je last van een ongemakkelijk gevoel of schaamte met betrekking tot je desorganisatie?		
15. Zijn je bureau, je vloer en/of bovenkanten van kasten bedekt met papieren?		
16. Voelde je je als kind materieel of emotioneel tekortgedaan?		
17. Vind je het moeilijk om spullen weg te doen, ook als ze niet nuttig meer zijn?		

18. Beschouw je jezelf als een “hamsteraar” of bewaarder?		
19. Heb je een brede interesse en meerdere onafgemaakte taken en projecten?		
20. Vind je het moeilijk om geconcentreerd te blijven of ben je snel afgeleid?		
21. Verlies je de tijd gemakkelijk uit het oog?		

Als je met “ja” hebt geantwoord op de vragen 1,2 en 3 en een aantal andere vragen, dan zóu je chronisch gedesorganiseerd (CD) kunnen zijn. CD wordt gekenmerkt door de langdurigheid, de negatieve invloed op de kwaliteit van je leven en je weerstand of onvermogen om de situatie zelf op te lossen.

Als je “ja” hebt geantwoord op meerdere andere vragen: geen paniek. Professional organizers die bij ICD getraind zijn hebben oplossingen. Er zijn veel verschillende soorten en niveaus van desorganisatie die te maken hebben met papier en tijd of het omgaan met spullen. Iedereen kan leren om zijn of haar niveau van organisatie te verbeteren. Het is *nooit* een hopeloze zaak. Een professional organizer kan je helpen te slagen als zelfhulp-methoden niet werken. Op die manier bespaar je eindeloze uren met zoeken naar de meest effectieve oplossingen die voor jou werken.