



Heb jij teveel spullen?

Misschien kijk je wel eens om je heen en heb je dan het gevoel alsof de spullen jou de baas zijn.

Of ben je er niet erg van onder de indruk en ben jij tevreden met de spullen die je hebt?

1) In hoeveel ruimtes in huis slingeren spullen rond?

0 geen-1weinig- 2 een aantal- 3 veel- 4 bijna alle

2) Hoeveel ruimtes in huis zijn moeilijk begaanbaar door spullen?

0 geen-1weinig- 2 een aantal- 3 veel- 4 bijna alle

3) In welke mate heb jij zoveel spullen dat je kamers rommelig zijn?

0 helemaal niet- 1een beetje- 2 gemiddeld- 3 veel- 4 erg veel

4) In hoeverre belemmeren spullen jou in je werk, sociale leven of dagelijks leven

Denk aan dingen die je niet doet door de rommel.

0 helemaal niet- 1 een beetje- 2 gemiddeld- 3 veel- 4 erg veel

5) In welke mate belemmeren spullen jou om delen van het huis te gebruiken zoals

bedoeld. Bijvoorbeeld koken, afwassen, afstoffen, schoonmaken, douchen

0 nooit- 1 zelden- 2 soms- 3 regelmatig/vaak- 4 erg vaak

6) In welke mate heb jij moeite om dingen weg te gooien?

0 helemaal geen- 1 een beetje- 2 gemiddeld- 3 veel- 4 erg veel

7)Hoe erg raak je van streek als je dingen moet weggooien?

0 helemaal niet- 1 een beetje-2 gemiddeld- 3 erg- 4 heel erg

8) Hoe sterk is de aandrang om iets te bewaren waarvan je weet dat je het waarschijnlijk nooit gaat gebruiken?

0 helemaal niet- 1 een beetje-2 gemiddeld- 3 erg- 4 heel erg

9) Hoe vaak vermijd je het om dingen weg te gooien omdat het te stressvol is of teveel tijd kost?

0 nooit- 1zelden- 2 soms-3 regelmatig/vaak- 4 erg vaak

10) Hoe vaak besluit je dingen te houden die je niet nodig hebt en waarvoor je weinig plek hebt?

0 nooit- 1zelden- 2 soms-3 regelmatig/vaak- 4 erg vaak

11) Hoe ongemakkelijk zou je je voelen als je iets wat je wilt hebben niet kon aanschaffen?

0 helemaal niet- 1 een beetje- 2 gemiddeld- 3 erg- 4 heel erg

12) Hoe sterk is je neiging om dingen die je niet direct nodig hebt te kopen of gratis mee te nemen?

0 helemaal niet- 1 een beetje- 2 gemiddeld- 3 erg- 4 heel erg

13) In welke mate heeft je bewaargedrag of aankoopbedrag geleid tot problemen?

0 helemaal niet- 1 een beetje- 2 gemiddeld- 3 erg- 4 heel erg

14) Hoe vaak voel je de drang om iets te kopen?

0 nooit- 1zelden- 2 soms-3 regelmatig/vaak- 4 erg vaak

15) Hoe vaak koop je of verwerf je dingen gratis die je niet direct nodig hebt?

0 nooit- 1zelden- 2 soms-3 regelmatig/vaak- 4 erg vaak

Uitslag van de test

Bereken je score op de drie kenmerken van verzamelzucht:

1 de hoeveelheid rommel in huis

♦ tel de scores op bij de vragen 1 t/m 5 =

2 je moeite om dingen weg te gooien

♦ tel de scores op bij de vragen 6 t/m 10 =

3 de mate waarin je spullen aanschaft

♦ tel de scores op bij de vragen 11 t/m 15 =

Dit betekent je score bij elk kenmerk

0-2 je hebt hier weinig last van

3-7 je hebt hier een beetje last van

8-12 je hebt hier redelijk wat last van

13-17 je hebt hier ernstig last van

18-20 je hebt hier zeer ernstig last van