

Nu er der orden i Bentes hjem - og hjerne

Mirjam Madsen har hjulpet Bente Hauge Krabbe i Gjern med at få ryddet op efter konmari-metoden



AF SANNE HELENE HØJBJERG
shh@mja.dk

ROD At rydde op giver ro. Også i det indre.

Sådan en oplevelse har Bente Hauge Krabbe fra Gjern fået, efter hun er begyndt at rydde op efter konmari-metoden. Til den indsigt har hun fået hjælp af Danmarks eneste certificerede konmari-konsulent, Mirjam Madsen fra Gjern, og Midtjyllands Avis tog med, da de to skulle tale om metoder og rydde op i Bentes bøger sammen.

- Gør den bog dig sprudlende glad? Mærk efter. Hvordan har du det, når du holder den bog, bladrer i den. Hvad gør den ved dig, Bente?

Ordene kommer fra Mirjam Madsen. Ved siden af hende sidder Bente Hauge Krabbe med sin yngste datter, Selma på otte måneder, på skødet, og foran dem ligger et bjerg af bøger. Størstedelen handler om pædagogik, børnelege og forskellige aktiviteter med børn.

Bente Hauge Krabbe er nemlig uddannet pædagog og arbejder i en børnehave i Ry, når hun ikke lige er på barsel med datter nummer tre.

- Uhh det er svært. Der er mange af de her bøger, jeg er rigtig glad for, og som jeg har brugt, men der er da også mange, jeg aldrig bruger, svarer Bente Hauge Krabbe på Mirjam Madsens spørgsmål om det med, om hun blive »sprudlende glad« lige netop af at holde den bog. Hvis ikke skal den nemlig



ud af hendes hjem. Gives væk eller sælges. Det er det altoverskyggende princip i konmari-metoden, hvor det handler om at gennemgå alle sine ting og rydde op i dem efter kategorier og ikke efter rum. Alt skal defineres efter, om det bringer lykke og glæde i ens liv, og hvis man ikke kan føle det fysisk, så skal det væk.

- Jeg har faktisk ryddet det meste i mit hjem op efter konmari-metoden nu. Jeg mangler stort set kun den bogreol, vi nu er ved, men det er også fordi, jeg er så glad for bøger. Det er lidt svært, siger Bente Hauge Krabbe og fortsætter:

- Men jeg kan virkelig mærke en forskel på, hvad det har gjort ved mig at skille mig af med så mange ting, der alligevel ikke gjorde mig glad. Sådan

rigtigt. Det er som om, at der nu er kommet ro i mit hoved.

Det siges netop om konmari-metoden, at den er livsforandrende. Noget som konmari-konsulent Mirjam Madsen også selv oplevede, da hun opdagede metoden og slet ikke kunne slippe tankerne om den igen.

- Før havde jeg en masse ting. Mange kagebøger, krea-ting til børnene og børnebøger. Noget jeg følte jeg bare måtte eje for at være en perfekt og god mor, men den her metode har fået mig til at gøre op med det ideal og bare være mig. Det er meget befriende at acceptere, siger Mirjam Madsen.

Netop det kan Bente Hauge Krabbe også genkende:

- Noget af det, der har overrasket mig mest er faktisk, at det også har

skabt en bedre økonomi for vores familie på fem. Helt uden at det har været et mål, men jeg køber ikke længere alt muligt liggyldigt. For den nye tankegang er med mig overalt, og jeg køber nu kun det, jeg kan mærke, der vil gøre mig rigtig glad. Det overfladiske forbrug er helt forsvundet, siger Bente Hauge Krabbe og fortsætter:

- Det er da en fantastisk sidegevinst ved metoden, som jeg overhovedet ikke havde forudset. Jeg har for eksempel heller ikke ret meget tøj tilbage, men det gør slet ikke noget, for alt det, jeg har gør mig super glad.

Også familiens tøj er foldet efter principperne fra konmari, hvor tøjet »står op« som bøger for at skabe et bedre overblik i skabet.

”

Noget af det, der har overrasket mig mest er faktisk, at det også har skabt en bedre økonomi for vores familie på fem. Helt uden at det har været et mål, men jeg køber ikke længere alt muligt liggyldigt. For den nye tankegang er med mig overalt

BENTE HAUGE KRABBE
GJERN

: fakta

KONMARI-METODEN

Konmari-metoden er opfundet af den japanske kvinde Marie Kondo

Marie Kondo har blandt andet skrevet bestselleren »The Life-changing Magic of Tidying« eller på dansk »Magisk oprydning«.

Bogen er udgivet på 42 sprog og solgt i millioner af eksemplarer

Marie Kondo var på Times-listen som en af de 100 mest indflydelsesrige personer i 2015 sammen med blandt andre Barack Obama

Hendes ide går ud på, at man kun skal rydde op én gang, og når man har gjort det, kan man nøjes med at vedligeholde. Vejen går gennem tre grundprincipper:

1. Ryd op per kategori og ikke per rum. Rydder man op per rum, bliver man aldrig færdig, og man kommer ikke ned til kernen af rodet

2. Sortér ejendele efter, om de leverer en gnist af glæde og lykke. Om de gør dig »sprudlende glad«. Gør de ikke, skal de fjernes fra hjemmet. Bagefter er man kun omgivet af ting, man virkelig godt kan lide - og det skulle være livsforandrende

3. Arranger ejendele praktisk og overskueligt. Alt skal have en plads, og man skal arrangere sine ting på en praktisk og overskuelig måde, så intet kan gemme sig. Tøj skal også foldes efter en særlig metode.

Man skal rydde op i denne rækkefølge: Først tøj, så bøger, derefter papirer, så diverse småting og til sidst ting med affektionsværdi

Årsagen er, at de fleste har svært ved at skille sig af med ting, så derfor er det vigtigt, at man begynder med at komme i den rette stemning med sit tøj, for der er ikke så mange følelser knyttet til tøj

: blå bog

MIRJAM MADSEN

40 år, bor i Gjern med sin mand og to børn

Mirjam Madsen er den første certificerede konmari-konsulent i Danmark og nummer 68 i verden uden for Japan. Hun er stadig den eneste i Danmark

Tog konmari-uddannelsen i San Francisco i 2016, hvor hun blev undervist af japanske Marie Kondo, der står bag metoden

Også uddannet som pædagog i 2004, hvor hun blandt andet har arbejdet en del med integrationsprojekter

Begyndte som selvstændig oprydningskonsulent i 2016 med firmaet »Ryd helt op«, hvor hun har ryddet op med både børn, unge, voksne, handicappede, psykisk syge, raske og forskellige virksomheder efter konmari-metoden



○ Mirjam Madsen, til højre, hjælper XL-Byg Tømmergaarden i Gjern med at rydde op efter konmari-metoden. Byggemarkedschef Lene Chüsler kan kun se fordele i, at alt nu har fået en fast plads på lageret, der gør, at det er langt lettere at have overblik over alle varene. FOTO: JAKOB STIGSEN ANDERSEN

Metode til mindre rod styrker også økonomien

Hos XL-Byg Tømmergaarden i Gjern har de med konmari-metoden fået mere styr på lageret og bestiller nu sjældent for meget hjem

AF SANNE HELENE HØJBJERG
shh@mja.dk

ORDEN Alt har nu fået sin plads på lageret hos XL-Byg Tømmergaarden i Gjern.

Plæneklippere står samlet ét sted, kasser med lige dén type værktøj står sammen på hylden og helt øverst oppe i flere meters højde, kan man skimte, at alle kasser har fået et navneskilt på. Der er ikke længere noget, der kan gemme sig. Blive væk, glemmes eller bestilles for meget hjem af alene på den baggrund.

Årsagen er, at medarbejderne i XL-Byg Tømmergaarden i Gjern er blevet bedre til at rydde op med hjælp fra Mirjam Madsen, der bruger konmarimetoden, der er en populær oprydningsmetode i store dele af verden - især Japan og USA.

Byggemarkedschef i XL-Byg Tømmergaarden, Lene Chüsler, er glad for metoden og særligt effekten:

- Det var ikke, fordi vi aldrig ryddede op før, men nu har vi fået en bedre metode til, hvordan vi kan få det hele mere i system. At det er vigtigt, at alt har fået en fast plads. Før kunne vi eksempelvis godt stille grill og plæneklippere der, hvor der lige var plads, når de kom ind på lageret, siger hun og fortsætter:

- Og den forandring kan vi mærke - også på økonomien. For det er alt for dyrt at bestille for mange varer hjem af det samme, hvis det måske bare står og putter sig bag ved noget andet øverst på en hylde eller flere forskellige steder

på lageret. Og det er også for dyrt at have noget stående, der ender med at udgå, fordi vi ikke ved, vi har det. Nu er der et bedre overblik.

Rydder op sammen

Mirjam Madsen er kommet hos XL-Byg Tømmergaarden i Gjern med jævne mellemrum siden begyndelsen af året. Det er ikke sådan, at hun bare gør oprydningsarbejdet, men hun hjælper og vejleder, så man i et samarbejde får fundet ud af, hvordan det er bedst at organisere sig. Så alt får en plads.

- Lige nu har jeg en opgave her med at få styr på et mindre lagerrum, hvor det roder. Det er et meget typisk rum i en virksomhed, hvor gamle reklamer blandt meget andet ligger i stakke. Men i virkeligheden har XL-Byg måske kun brug for ét eksemplar af hver udgave i stedet for 25, siger Mirjam Madsen og fortsætter:

- Ingen ved rigtigt, hvad der gemmer sig på hylderne eller tager ansvar for sådan et rum, så der er nok meget, der generelt kan smides ud. Det bliver helt sikkert rart at få overblik, når der også kommer små sedler på hylderne og mapper med kun det, der skal bruges i fremtiden.

Det smitter af hjemme

For byggemarkedschef Lene Chüsler har det også på det private plan været en øjenåbner at stifte bekendtskab med konmari-metoden:

- Jeg har en kælder derhjemme, som jeg truer med, at jeg skal i gang med at rydde op i efter den her metode. Det er egentlig en meget simpel tankegang bag oprydningsmetoden, men det virker bare at rydde op i én kategori ad gangen og give alt en fast plads - og spørge sig selv, hvor glad lige den ting gør en. Om den kan undværes.

I øjeblikket kommer Mirjam Madsen hos XL-Byg Tømmergaarden i Gjern hver tirsdag. Her hjælper hun med at organisere butik og lager efter konmari-metoden og følger op på det, der allerede er gjort.



○ Bente Hauge Krabbe har et rigtig pænt hjem, men før kunne der godt være rod i skabe og skuffer, og hun kunne godt være nervøs for, om gæster skulle åbne skabene. Men sådan er det slet ikke længere. Nu er alt kommet i orden efter konmari-metoden, hvor alt har en fast plads. Det har givet familiens hjem en indre og ydre sammenhæng. FOTO: JAKOB STIGSEN ANDERSEN