



*Dorthe Salomonsen er blevet en ny og gladere udgave af sig selv efter en oprydning i sit hjem og dermed også i sit liv. Hun har kun de ting tilbage, som giver hende glæde.*

**Oprydning gav Dorthe ro og overskud:**

**Jeg har lært, hvad der gør mig glad**

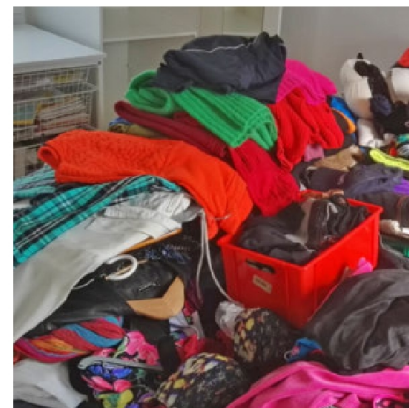
**Ni sække med tøj, 12 flyttekasser med julepynt, kilovis af fade og andre små og store sager er forsvundet ud af Dorthe Salomonsens liv efter en gennemgående oprydning. Det har givet hende en næsten berusende følelse af lethed og livsmod.**

**S**kuffen i den gamle afsyrede trækommode glider ud og afslører striktrøjer, bukser og bluser, som er sirligt foldet og nemme at overskue. Dorthe Salomonsen trækker en lyserød strikket trøje op og viser, hvordan hun folder den og alt sit andet tøj, så det næsten ligner en lille pakke. Og det er altså ikke spor svært, bedyrer hun med et smil.

Den velordnede kommode og det lige så velordnede klædeskab i Dorthes soveværelse er effekten af den enorme oprydningsproces, den 64-årige kvinde var igennem i 2018. Den var helt nødvendig, siger Dorthe i dag og ler. Det syntes hun bare ikke dengang. For tøj og ting og sager kunne jo måske bruges en dag, og det ville være dumt at smide noget ud og ærgre sig bagefter. Det var filosofien dengang. Hun tager sig til hovedet, når talen falder på, hvordan hendes hjem så ud før i tiden.

– Der var ikke meget synligt rod, men jeg gik hele tiden og ryddede op og flyttede ting. Når jeg åbnede et skab, kom det hele nærmest væltende ud.

▼ **Sådan så det ud, da Dorthe bunkede alt sit tøj op på sengen og gav sig i kast med at vurdere hvert enkelt stykke.**





## "Hvorfor gemte jeg alle de ting før?"



▲ Mirjam Madsen er oprydningsskulenten, der hjalp Dorthe med at få hul på at sortere og smide ud.



▲ Kommoder og skabe rummer kun det tøj, Dorthe bruger. Og hun har det fulde overblik, når hun folder tøjet efter den såkaldte KonMari-metode. Metoden er opkaldt efter den japanske oprydningsskulent, Marie Kondo.



▲ Dorthe har fået meget mere ro i sit hoved, efter hun har fået ryddet op i sit hjem.

Og min kælder var fyldt med kasser med tøj, fotoalbums og gamle noter. Jeg smed aldrig noget ud, fortæller Dorthe, der dengang boede på en gård sammen med sin daværende mand og deres sammenbragte børn.

Julepynt har Dorthe en stærk passion for, og hendes samling var på hele 15 flyttekasser med alt fra nisselandskaber til børnenes klipperier og keramikfigurer i den dyrere ende.

– Gertrud Sand kunne godt gå hjem, griner Dorthe med klar reference til den populære figur i "The Julekalender".

### Mærkt og tungt

For tre år siden blev Dorthe skilt og skulle derfor flytte fra en gård på 400 kvadratmeter til et rækkehus i Kragelund vest for Silkeborg på 98 kvadratmeter. Hun følte, at hun var ved at blive væk i ting og sager og kunne ikke overskue, hvad der skulle gøres.

– Jeg pressede tingene mere sammen og fik flere hylder og skabe. Men det fyldte stadig alt for meget både fysisk og i mit hoved. For mig var det flovt og energikrævende med alt det rod. Mine gæster syntes altid,

at jeg boede ryddeligt, men de så ikke, at et af værelserne i huset var fyldt med kasser og ting overalt.

Dorthe's strategi var at tage det bedste fra gården med sig. Hurtigt måtte hun dog indse, at hun havde været for ivrig med at fylde flyttebilen med møbler. Nogle af dem måtte retur til gården med flyttemændene. De mange flyttekassers indhold var umulige at finde plads til i rækkehusets eksisterende skabe, men Dorthe tænkte, at det var til at finde en løsning.

– Her så mørkt og tungt ud med alle de ting. Men jeg regnede med, at jeg kunne finde nogle flere skabe i IKEA, siger hun og ryster på hovedet af sin egen konklusion.

Dorthe gjorde først op med sin holdning til sine ting, da hun ved et lykketræf mødte oprydningsskulent Mirjam Madsen. Mirjam havde et åbent arrangement i Silkeborg, hvor alle interesserede kunne komme og få hendes råd. Dorthe tog af sted og lavede en aftale med Mirjam om et hjemmebesøg. Og undervejs fik hun kolde fødder.

– Jeg var ved at ringe og

aflyse flere gange, men jeg kunne lide Mirjam, så jeg beholdt aftalen. Og så tænkte jeg også, at det var en fødselsdagsgave til mig selv, fortæller Dorthe med smil i øjnene.

Da Mirjam ankom til rækkehuset, tog hun som det første en rolig snak med Dorthe om, hvorfor hun ønskede at rydde op – og hvordan hun gerne ville bo og leve fremover. Dernæst gik de i gang med den første kategori: Tøj. Mirjam bad Dorthe lægge alt sit tøj op på sengen i en stor bunke. Der var meget mere, end Dorthe havde forestillet sig. Mirjam opfordrede Dorthe til at tage hvert stykke tøj i hånden og mærke efter, om det gjorde hende glad, eller om det var tid til at sige farvel.

– Det var ikke svært at slippe tøjet. Der skete virkelig noget i mit hoved, og næsten morgen var jeg helt høj og glad, fortæller Dorthe, der den dag skilte sig af med ni sække tøj. Hele molevitten blev sendt videre til en genbrugsbutik.

### Nærmest lykkelig

Mirjam besøgte Dorthe fem dage i løbet af de næste tre måneder. Og hver gang var der fokus på et nyt område i

Dorthe's hjem: Køkken, badeværelse, soveværelse og skur. I køkkenet havde Dorthe et gigantisk udvalg af køkkenmaskiner og skåle mast sammen i skabene og stående på køkkenbordet. Efter oprydningen måtte hun tørre en tåre væk i øjenkrogen.

– Jeg var lige ved at græde, da jeg så det ryddede køkkenbord. Jeg følte mig nærmest lykkelig, fortæller Dorthe og retter lidt på sin nydelige korthårsfrisur.

Så stiller hun spørgsmålet, som hun stadig har lidt svært ved at svare på:

– Hvorfor gemte jeg alle de ting før?

Hun har i hvert fald vanskeligt ved at begribe, hvorfor hun følte sig så bundet til materielle ting før. For i dag smider hun gerne til genbrug uden at føle sig det mindste knuget. Tværtimod føler hun sig let og glad om hjertet, når hun gør det. En anden sideeffekt af oprydningen er, at det er meget mere rart at komme hjem til et lækkert, overskueligt hjem. Og så har hun fået energi til at dyrke en masse motion og gå til foredrag.

– At rydde op i mit hjem er noget af det bedste, jeg nogensinde har gjort for mig. Jeg har lært, hvad der gør mig glad. ♦



Af Marlene Grøftehaug  
mail@marleneg.dk  
Foto: Henrik Bjerregrav

### SÅDAN KOMMER DU I GANG MED OPRYDNINGEN:

1. Overvej, hvad dit mål med oprydning er. Hold fast i den, når det føles hårdt at stå midt i ting og sager, der skal sorteres og smides ud.
2. Sæt en tidsfrist på, hvornår du skal være i mål. Så kan du bedre overholde aftalen med dig selv.

3. Involver en veninde, så I kan hjælpe og støtte hinanden undervejs.

4. Lav en "sentimental-kasse", hvor du gemmer ting, der vækker følelser.

5. Få tingene væk hurtigst muligt efter sorteringen – til genbrug eller giv det til andre, der kan bruge det.

Kilde: Mirjam Madsen

