



SÅDAN RYDDER DU OP!

Gennem et langt liv får de fleste af os slæbt mere til huse, end vi har brug for, og det virker pludselig uoverskueligt at skabe orden. Men hvis du gør det, er gevinsten stor. Mød Tina, der fik styr på sine bunker – og få oprydningsekspertens enkle råd.

AF VIBEKE C. LARSEN FOTO: IDA SCHMIDT



Tinas skuffe, før hun fik gennemgået og organiseret alle sine ting...



... og efter.

Tina havde for mange bunker "Jeg kunne spille halve og hele timer på at lede efter en bestemt note"

I køkkenskufferne står bøtterne side om side med etiketter på låget, i tøjskuffen er strømpebukserne foldet og sat, så de alle kan ses, og på kontoret er papirerne ordnet i et gammeldags arkivskab.

Men sådan har det ikke altid været.

Som så mange andre har Tina Andersen gennem sit 55 år lange liv nemlig samlet masser af ting: bøger, papirer fra undervisning, børnetegninger og breve. Blandt andet. Da hendes mor døde for tre år siden, udløste det flere kasser af gamle skolehæfter og legetøj fra barndommen.

– Jeg er ikke et rodhoved af natur, men jeg roder, når jeg ikke ved, hvad jeg skal gøre af blade, gamle artikler, udklip og den slags – så ender de i bunker, fortæller Tina.

– Desuden havde jeg en masse ting, som jeg ikke var klar

til at skille mig af med, men heller ikke havde plads til.

Stakkene vokser

Selv om hun og hendes mand, Ove, havde været gennem en flytning seks år tidligere, stod det klart, at der skulle skæres kraftigt ned på papir, bøger og minder, da parret i juni sidste år skiftede deres 149 kvadratmeter store rækkehus ud med et nybygget sommerhus på 110 kvadratmeter ved Saksild Strand syd for Aarhus.

– I vores gamle hus havde jeg et dejligt arbejdsværre, men jeg arbejdede alle andre steder i huset, fordi bunkerne til sidst fyldte hele mit skrivebord. Jeg kunne spille halve og hele timer på at lede efter en bestemt note, husker Tina, der som selvstændig underviser og skrivementor arbejder hjemmefra.

I det nybyggede sommerhus

er der skøn udsigt til marker og skov, og Tina og Ove har prioriteret store glasvinduer. Det betyder bare, at der ikke er plads til så mange reoler.

Tina havde luget ud i sine ting under flytningen, men kom ikke helt i mål, og på grund af pladsmangel begyndte der hurtigt at vokse bunker frem på spisebordet i det nye hus.

Savnet keramikgris

– Det er hårdt at rydde op, og sommetider kommer man til at skille sig af med ting, man fortryder, siger Tina, som stadig ærgrer sig over, at hun fik smidt en pink keramikgris med solgule blomster ud, som hun havde lavet i fjerde klasse og fundet i sin mors kælder.

– Den havde absolut ingen værdi for andre end mig, men jeg havde gode minder knyttet til den, fordi min bedste veninde hjalp mig med den – jeg ved, at jeg var kommet til at smile, hver gang jeg havde kigget på den, forklarer Tina.

I dag havde keramikgrisen fået lov at overleve, for Tina har lært at "glædestjekke" hver eneste ting, når hun rydder op og smider ud.

I efteråret erkendte hun nemlig, at hun havde brug for et kærligt skub for at komme i mål med oprydningen og kategoriseringen af sine arbejdspapirer.

Bog mod hjertet

Sammen med oprydningskonsulent Mirjam Madsen, der arbejder efter den japanske KonMari-metode, har Tina

derfor indtil videre brugt to dage på at gennemgå sine ting og få organiseret det, som skal gemmes. Hun er blevet bedt om at forholde sig til hvert eneste stykke papir og hver eneste bog; mærke efter, om den giver hende glæde og værdi at beholde.

– Mirjam bad mig holde min yndlingsbog foran hjertet og mærke, hvordan den gjorde mig glad. Bagefter skulle jeg prøve med en tilfældig bog og opleve forskellen, fortæller Tina.

– Den første gjorde mig så glad og varm om hjertet, mens den anden intet sagde mig.

Når Tina nu støder på en ting, der har affektionsværdi, ryger den i en bunke med "sentimentale genstande", for disse ting



Da Tina og Ove flyttede, fik de store glaspartier – og knap så meget plads til reoler. Derfor endte papirerne i bunker rundt omkring.



Tina var ved at drukne i papirer, men har nu fået sorteret kraftigt i sine bunker og har organiseret de tilbageblevne dokumenter i et gammeldags arkivskab.

skal nemlig glædestjekkes til sidst i processen.

– Når man kommer til de ting, der kalder på følelserne, er man blevet så rutineret i at mærke efter, at det er nemmere, forklarer Tina, der har fået smidt 20 år gammelt undervisningsmateriale ud sammen med 150 bøger.

– Det er hårdt at skille sig af med ting, så jeg er udmattet efter en hel dag med Mirjam, siger hun.

Mail-rod

Tina er dog blevet så grebet af KonMari-metoden, at hun er fortsat med at organisere sit køkken, sine tøjskabe og sit badeværelse, og mærker, hvordan de ordnede skabe og skuffer frigiver mental energi.

– Det giver mig ro, overblik og en stor glæde, at jeg ved, hvor alting er, og kun gemmer det, jeg har lyst til at have, siger hun.

– KonMari-metoden giver så meget mening, for jeg er i forvejen bevidst om at gøre

det, jeg vil, og omgive mig med mennesker, der gør mig glad, fortsætter Tina, der også følger et onlinekursus, hvor deltagerne på fem måneder gennemgår hele deres hjem efter samme metode.

– Det tager lang tid, men gevinsten ved at forholde sig til alle sine ting er stor, fastslår hun.

Tina har også ryddet op i sit digitale arbejdsliv, hvor hun nu samler oplysninger om hvert kursus i ét excel-ark, så hun slipper for at gennemtrawle 25 mails for at finde en bestemt oplysning.

– Jeg har fået nye rutiner, og det sparer mig for en masse tid og bøvl, samtidig med at det giver mig et super overblik.

Tina Andersen, 55 år

Journalist og cand. public med speciale i storytelling og arbejder som underviser og skrivementor i sit eget firma, AndersensBureau. Gift og mor til to samt én bonus.

Ryd helt op!

INDEL DIN OPRYDNING I FEM KATEGORIER:

1. **Tøj** (herunder sko, smykker, tørklæder og overtøj)
2. **Bøger** (herunder film og musik)
3. **Papirer** uden sentimental værdi
4. **Diverse** (herunder køkkengrej, værktøj, hobbyting, håndarbejde etc.)
5. **Sentimentale ting/ting** med affektionsværdi

- Begynd med kategori 1, og glædestjek hver enkelt ting. Hold den op, og mærk, om den giver dig glæde eller har brugsværdi. Hvis ikke, skal den ud. Fortsæt til næste kategori.
- Når du undervejs støder på ting, der har affektionsværdi, lægger du dem til side. Til allersidst gennemgår du bunken med sentimentale ting, for så er du varmet op i disciplinen glædestjek.
- Bliver du undervejs i tvivl om, hvorvidt en ting skal gemmes, så lav en mellemstation, fx en flyttekasse på loftet. Efter et par måneder prøver du at glædestjække tingen igen og kan nemmere mærke, om den skal blive eller ud. Det er bedre at vente, til du er klar til at skille dig af med en ting, end at presse dig selv.
- Når du har glædestjekket og sorteret dine papirer, skal der laves et overskueligt og nemt system. Køb gerne et gammelt arkivskab med hængemapper, så du altid kan finde dine dokumenter.



Ud over at sortere ud i hjemmet giver KonMari-metoden anvisninger til, hvordan man organiserer sine ting og sit tøj, så man bevarer overblikket – fx hvordan en skuffe ordnes, så alt er synligt.



TIP!

Når nogen vil forære dig gamle ting, eller du står med et godt tilbud, så glædestjek tingen. Kan du bare ikke leve uden? Ellers: nej tak.

Oprydningseksperter:

”Du bytter ting væk for plads, luft og mentalt overskud”

● Kjølen fra den runde fødselsdag, gamle dagbøger og børnenes tegninger. Bare tanken om at rydde op er udmattede og så forbliver skuffer og skabe lukkede, mens bunkerne vokser, og frustrationerne stiger.

– Det strømmer ind i vores hjem med ting som værtindegaver, julegaver, gode tilbud og souvenirs, uden at vi får ryddet ud. Men vi har ikke brug for tyve forskellige vaser, siger oprydningskonsulent Mirjam Madsen, der er indehaver af firmaet Ryd Helt Op og certificeret i den såkaldte KonMari-metode, der er opfundet af den japanske oprydnings ekspert Marie Kondo.

– Man skal blive skarp på, hvad man vil beholde i sit liv, og hvad man skal slippe – og man skal lære at slippe de ting med ro i sindet. Oprydning er også en mental proces.

Rod forstyrer

Hendes kunder har ofte brugt lang tid på at rydde op, men har givet op, fordi de har forsøgt at omorganisere deres ting i stedet for at tynde ud.

– Rod forstyrer, fordi tingene fylder i os, især hvis vi ikke kan finde dem, påpeger Mirjam Madsen.

– Tænk på al den tid, vi bruger på at lede efter ting, og hvor frustrerede vi bliver, fordi vi ikke kan finde ud af at holde orden. Orden frigiver mental energi og overskud til at være nærværende, fortsætter hun.

– Mange er også flove over, at de ikke har styr på deres ting, og bruger to uger på at rydde op, før de får gæster.

Oprydning er, forklarer hun, også at sige farvel til epoker i livet, som er forbi: Papirer fra en forening, man ikke længere er

medlem af, gamle skoleopgaver eller dokumenter fra skilsmissem.

– Det er en svær proces, fordi man bliver mindet om ting i ens liv, men det giver god energi at slippe de ting, siger hun.

Glædestjek dine sager

Mirjam Madsen rydder op efter et bestemt mønster – en oprydningsfestival, kalder hun det – hvor alt bliver inddelt i fem kategorier: tøj, bøger, papirer, diverse og ting med affektionsværdi. Alt tjekkes for, om det bringer glæde; om det giver mening at beholde netop den vinterjakke, suppegyrde eller havebog.

– Du begynder med tøjet, fordi det er nemt. Du kan straks mærke, hvad du føler dig tilpas i, og er du i tvivl, lægger du det til side. Hvis du ender med en tvivlsbunke med fem nederdele, så knuselsker du nok ikke dem alle sammen. Vælg to, og slip resten, siger Mirjam Madsen.

Hver gang du støder på en genstand med affektionsværdi, lægger du den til side, og først til sidst gennemgår du bunken med sentimental værdi.

– Selvfølgelig kan du gemme dine gamle dagbøger, hvis de gør dig glad, men du behøver ikke gemme brevene fra en penneven fra femte klasse eller alle børnenes tegninger, siger Mirjam Madsen.

– Vær kvalitetsbevidst. Vi skal bevare de ting, der bringer smilet frem, men vi skal ikke gemme alt fra vores barndom, for vores hjem skal ikke være et museum, fortsætter hun og anbefaler, at

du tager et billede af de ting, du vil bevare et minde om, før de ryger ud.

Husk irritationen

Det tager mange weekender og aftener at glædestjekke alt i sit hjem, men gevinsten stor.

– Du bliver færdig, og tiden, du før brugte på at rydde op, får du mange gange igen, når du har styr på dine ting. Husk: Du bytter dine ting væk for plads, luft og mentalt overskud, understreger Mirjam Madsen.

Når tingene har fundet deres rette plads, kommer overskuddet og energien.

– Der kommer også en øget taknemmelighed over, at man har mere tid til for eksempel at være sammen med sine børn i stedet for at tonse rundt og rydde op, siger Mirjam Madsen.

– Det giver et mere livgivende fokus, og derfor handler oprydning om andet og mere end bare at få styr på sine ting. ♦

Mirjam Madsen, 42 år Selvstændig oprydningskonsulent i firmaet Ryd Helt Op. Certificeret i den japanske KonMari-metode og forfatter til bogen *Oprydningsguiden – Ryd op med fokus på taknemmelighed og glæde*. Se mere på rydheltop.dk

TIP!

Når du modtager en tegning, så tag et billede af barnet og tegningen. Senere kan du med sindsro smide den ud, for du har mindet i form af fotoet.



Ifølge oprydnings ekspert Mirjam Madsen er det ikke unormalt, at folk får skilt sig af med halvdelen af deres ting, når de har været hele deres hjem igennem med KonMari-metoden.