

# Hvilke ting bør du bli kvitt? Eksperten vet hvor du skal begynne

[SYNNE HELLUM MARSCHHÄUSER](#)

PUBLISERT: 09.FEB.2017 08:41

OPPDATERT: 09.FEB.2017 08:41



TING OG TANG: Har du nok kjøkkenutstyr til å starte egen restaurant eller så mye klær at du kan åpne klesbutikk? FOTO: Shutterstock / NTB scanpix

## Hvordan kommer man i gang med kastingen?

Fem spørsmål om rydding og kasting.

**Eksperten:** Line Marie Skaget

**Utdannet:** Pedagog

**Jobber som:** Ryddeekspert i Slank ditt hjem/Rom for sjelen

## 1. Hva bør man vurdere å bli kvitt?

- Det kan være hauggamle papper og regninger, arvede møbler som egentlig ikke passer, men som du liksom må ha. De fleste har overfylte kjøkken fylt av dupperdingser og maskiner. I stedet for å ha pølsemaskin eller egen pølsekokker kan du steke eller koke pølsene på vanlig vis.
- Man kan kaste emballasje, ting som har gått ut på dato, gamle magasiner du aldri kommer til å lese, forbruksvarer du ikke har kontroll på – ledninger, skruer og mutter. Folk har ofte kasser med sånt, sier Skaget.



EKSPERTEN: Line Marie Skaget.  
Marianne Otterdahl Jensen

### Ekspertens beste tips: Slik holder du hjemmet konstant ryddig

## 2. Hvordan kommer man i gang med kastingen?

- Vi har opplevd hos kunder at kastedelen er tøff. Vi kaller det «å bli kvitt», da kan man gi bort, selge eller kaste. Mange synes det er tøft å kaste, det er lettere å bli kvitt noe.
- Begynn med kvitte deg med det du ikke trenger, noe som stresser deg. Er man flere enn én må man være enige om at man ønsker seg et mer ryddig hjem og underveis respektere at man ikke er enige i alt. Bli enige om hva man vil oppnå.

Skaget forteller at de bruker klisterlapper i tre farger:

- Røde lapper på tingene man vil bli kvitt, blå lapper hvis man er usikker og grønn lapp på ting man vil beholde. Hvis alle har klistret på usikker-lapp kan man kaste tingene. Vil én person vil kaste og én vil beholde – da beholder man og så kan man komme tilbake til tingene på et senere tidspunkt.

### **3. Hva synes folk det er vanskeligst å bli kvitt?**

- De sentimentale tingene. Fotografier i ramme som man ikke har hengt opp, dagbøker fra barndommen, brev fra brevvenn. Det er enklest å begynne i kjøleskapet og så klærne som er umoderne, slitte, for små og for store. Når man har gått gjennom mat og klær er det enklere å gå i gang med tingene man har følelser knyttet til.
- Du kan [stille deg en del spørsmål underveis i prosessen](#), men vær ærlig med deg selv når du svarer: Elsker jeg denne gjenstanden? Har den sentimental verdi? Kan noen andre ta vare på den? Bruker jeg den? Hvor ofte bruker jeg den? Hvorfor bruker jeg den ikke? Hvis jeg beholder den, hvor skal jeg oppbevare den? Hvor mange av disse tingene trenger jeg egentlig? Hvis jeg kaster den, er det mulig å skaffe den igjen? Hva er det verste som kan skje dersom jeg kvitter meg med den?

### **4. Kan man dele inn tingene i ulike kategorier mens man rydder for å gjøre det lettere?**

- Kanskje er det mye av sentimental verdi man sliter med å bli kvitt. Legg tingene i en sentimental bunke. De tingene som er virkelig vanskelig å kaste. Gå gjennom den sentimentale bunken til slutt, da kan det bli lettere å sortere hva som virkelig betyr noe.



