

De verste rotekoppene kan kureres



FAST Plass: Fordel sminke, kremer og sjampoer i gjennomsiktige bokser i skuffen på badet.



OVERSIKTLIG: Sørg for å ha orden på kjøkkenet. Bare ting du bruker fortjener en plass i skuffer og skap. Alt annet kan du kaste eller gi bort.



KJØLIG OG STRAMT: Eva pleier ikke å rydde i andres kjøleskap. Men det finnes mange måter å spare plass på. For eksempel kan du samle alt pålegget i én boks. Enkelt og greit når du skal smøre mat.



FARGEKODER: Sorter klærne dine etter farge, råder ryddeguru Eva Isachsen. Da er det lettere å finne klærne som matcher. Dessuten ser det delikat og ryddig ut i skapet.

Slik får du orden hjemme

Ro i skapet – ro i sjelen

Hoper det seg opp med ting og tang hjemme hos deg? Ta en ryddedugnad! Det kan gi deg energi og flyt i hverdagen, mener ryddeguru Eva Isachsen.

Tekst: Berith Eva Lamøy
Foto: Marianne Otterdahl Jensen

Hender det at du får ånden over deg? Du har storrengjøring og intensjon om å rydde opp både her og der. I klesskapet, for eksempel, der det bugner av antrekk du aldri bruker. I boden ligger kanskje ting som skulle vært reparert? På kjøkkenet har det samlet seg en bunke gamle papirer og regninger. En annen bunke har tilhold på hyllen under stuebordet og en tredje ved PC-en. Kanskje står julepynten fortsatt i gangen?

Full av optimisme henter du frem søppelsekker og tar for deg klesskapet først. Ut med kjolen som mangler glidelås, buksen som er blitt for trang og toppen som er litt loslitt. Men vent litt. Vil du egentlig kaste den toppen? Du er jo så glad i den! Fram kommer plagg du hadde glemt at du eide, og du har ikke hjerte til å kaste dem likevel. Inn i skapet med dem igjen! Og papirene flytter du til et annet sted. Julepynten i gangen har du allerede glemt, fordi du er vant til å gå forbi den hver dag.

– Men underbevisstheten din har ikke glemt. Den legger merke til alt rotet rundt deg og stjeler energien din, mener interiørkonsulent og ryddeguru Eva Isachsen.

Hvis noe av dette lyder kjent, er det kanskje på tide å ta grep?

Rot dreper arbeidslysten

– De fleste av oss liker å fylle hjemmene våre med ting og tang. Men rot og overmøblerte hjem

stjeler energien vår, mener Eva. Hun har startet kurskonseptet «Slink ditt hjem» i Trondheim med stor suksess. For det å slanke hjemmet sitt er noe flere kan relatere seg til. Eva ble overrasket da hun for noen år siden oppdaget hvor mange som trenger hjelp til å rydde.

– Folk samler på alt mulig, selv ting som er ødelagt og ting de har sluttet å bruke. Det er noe med den norske folkesjela. Vi liker ikke å kaste. Dermed hoper det seg opp og kan sperre for både kreativitet og arbeidslyst. Men du kan ikke få det ryddig hvis du har altfor mange ting.

Eva vet at det kan være en smertefull prosess å rydde.

– Til alt vi eier er det knyttet minner. Særlig i sorgprosesser som dødsfall og i skilsmisser kan det være tungt å motivere seg til å sette i gang ryddingen.

Eva snakker av egen erfaring.

– Da min voksne lillesøster døde brått og uventet, tok det lang tid før familien klarte å ta tak i opprydningen. Men selv om det er vondt, er det viktig å slippe taket og la alle de gode minnene leve videre i hjertet. Når vi holder på det som har vært, holder vi oss selv tilbake, sier hun.

Hvor skal jeg begynne?

Det største problemet er ofte at man ikke vet hvor man skal begynne å rydde. Man vet bare at man ønsker bedre oversikt og mer plass.

– En feil mange gjør, er å begynne i gal ende, og så blir det bare til at de flytter rotet rundt

Dette kan rotet gjøre med deg:

Stresse deg, forvirre deg, holde deg fast i fortiden, gjøre deg trett og apatisk, gjøre deg skamfull, få deg til å utsette ting, gjøre deg deprimeret, skape uønsket symbolikk, dempe livsgleden, påvirke din kroppsvekt.

omkring i stedet for å rydde, sier Eva. Men hun mener bestemt at det er håp for alle rotekopper.

– Ja, selv de verste kan bli kurert, sier hun og smiler. Og deler noen av sine råd:

Først og fremst er det viktig å ha faste plasser for tingene du omgir deg med. Mange av oss har ting spredt i hauger flere steder i huset. Noen har et fast sted der de oppbevarer rot, for eksempel på kjøkkenbenken der de legger ting og tang de ikke helt vet hvor de skal gjøre av.

Det beste er å begynne med én ting om gangen. La oss si du har hauger av ukeblader og aviser som opptar plass i skuffer og skap.

Still deg selv spørsmålet: *Hva skal jeg med dem?* Er det enkelte oppskrifter eller artikler som gjør at du samler på dem? I stedet for å spare på alt, er det lurt å trekke ut akkurat den artikkelen som interesserer deg. Få det inn i en perm med én gang og kast bladet/avisen.

Har du mange ting som du ikke har brukt de siste 12 månedene, skal du vurdere å kaste det.





KLESHENGERTRIKSET: Her er Evas rydderåd for klesskapet: Start prosessen med å vende krokene på alle kleshengerne innover. Hver gang du har brukt et plagg, henger du det tilbake med kroken utover. Etter ett år gjør du opp status. Klær som fremdeles har kroken inn, bor du gi bort.

Du må være hard mot deg selv og stille deg spørsmålet: Trenger jeg dette?

Lettere hverdag

Mange forbinder rydding med stress, men Eva mener det handler om innstilling. Sett på musikk til ryddingen, gjør det om til en lek og tenk på resultatet. Ifølge Eva blir livet ditt bedre av å ha det ryddig:

– Du får en lettere hverdag, bedre flyt, bedre tid, mer energi, bedre økonomi, bedre samliv, bedre selvbilde. Du frigjør tid og plass til andre aktiviteter.

Eva presiserer at hun ikke mener at vi skal renske hjemmene våre for personlige eiendeler og minner. Å rydde betyr ikke at du må fjerne det du er glad i, eller at du ikke får utfolde deg med hobbyen din.

– Et hjem skal gjenspeile dem som bor der. Det er stor forskjell på aktivt og passivt rot. Ting som ikke har noe formål eller plass, slik at man mister oversikten, er som ofte krever skippertak for å bli kvitt.

Gamle og ubrukte klær opptar plass i mange klesskap. Du trenger ikke kaste klær og gjenstander som kan brukes. Det kan pakkes inn og gis bort til Fretex eller loppemarked. Oppbevarer du ting fra da barna var små, som gamle skolesaker og ting som bare ligger og støver i skapene eller på loftet? Be dem om å hente det de vil ha, eller kast det.

– Når du har kvittet deg med ting du ikke trenger, vil du merke at du får mye bedre energi, sier Eva. 🌸

– Psykisk sunt å ha det ryddig

Det å ha et ryddig hjem der alt har sin plass, kan være bra for den psykiske helsen, sier arkitektur- og organisasjonspsykolog Oddvar Skjæveland (bildet) i firmaet Mel-lomrom.



– Det å eie få ting kan gi en enklere tilværelse og en følelse av kontroll over livet.

Skjæveland mener imidlertid at vi i stedet for å ha fokus på å kvitte oss med tingene, bør begrense forbruket. Slutter vi å kjøpe ting vi ikke trenger, sparer vi både penger og miljøet.

– Hver gang du er i ferd med å kjøpe noe, bør du først se om du har noe tilsvarende hjemme. Vurder nøye om du har bruk for den. Hvis du kjøper en ny bukse, bør du kvitte deg med en gammel som opptar plass. Da kan det hende du kaster enda et par ting i tillegg.

Videre sier psykologen at ordenssansen er ulikt fordelt. Noen har det for travelt i hverdagen til å holde orden. Mens for andre ligger det i personligheten. Mange tror at kvinner er mer ryddige enn menn, men slik er det ikke. Vi finner rotete og ryddige personligheter jevnt fordelt på kjønn.

Et par som befinner seg i hver sin ende av skalaen, kan få store problemer i samlivet. En som er ekstremt ryddig, kan ha et stort kontrollbehov, mens den som er helt motsatt, kan føle seg kontrollert.

Skjæveland tror ikke en rotete person uten videre kan lære å bli ryddig.

– Alle kan lære å bli mer strukturerte til en viss grad, men for en som er rotete av natur, vil det koste ekstremt mye. I et samliv kan det bli slitsomt å hele tiden få tilbakemelding om at en er rotete. Vi må rett og slett akseptere at vi har forskjellige personligheter, sier Skjæveland.

Slik får du orden:

1. Innse at du har et problem.
2. Identifiser og ranger problemområdene.
3. Involver de andre i hjemmet på en positiv måte.
4. Skaff verktøy – søppelsekker, hyller, kasser etc.
5. Bli enige om et tidspunkt og gå sammen om ett prosjekt om gangen.
6. Sørg for «godis» som mat, drikke, musikk.
7. Le og spøk mye. Ta korte pauser.
8. Mimiring er bra, men la det ikke ta overhånd. I stedet for å spare på alt som vekker minner – ta bilder av det.
9. Fotografer prosjektet før, under og etter prosessen.
10. Gjør jobben HELT ferdig. Kast eller gi bort det overflødig så fort som mulig. Det må fjernes, ikke bare flyttes. (Kilde: Eva Isachsen)

Trenger jeg denne?

Når du skal ta stilling til en gjenstand, svar ærlig på 10 spørsmål:

1. Elsker jeg denne gjenstanden?
2. Har den sentimental verdi?
3. Kan noen andre ta vare på den?
4. Bruker jeg den?
5. Hvor ofte bruker jeg den?
6. Hvorfor bruker jeg den ikke?
7. Hvis jeg beholder den, hvor skal jeg oppbevare den?
8. Hvor mange av disse tingene trenger jeg egentlig?
9. Hvis jeg kaster den, er det mulig å skaffe den igjen?
10. Hva er det verste som kan skjedersom jeg kvitter meg med den? Er du i tvil, er det trolig et tegn på at du ikke trenger tingen.

(Kilde: Eva Isachsens ryddemanual, romforsjelen.no)

