



# tema - ryd op og køb nyt - tips og tricks

Har du svært ved at overskue dit rod eller få ryddet op i det, så fortvivl ikke, der er faktisk en måde at komme i gang på. Vi har talt med Heidi Maria Schønberg, som underviser i oprydningens kunst og har konkrete værktøjer til at komme i gang med oprydningen. Du får også gode tips til, hvordan du kan udnytte pladsen bedre og gemme grimme ting af vejen på en både smart og smuk måde.

## HVAD ER ROD?

- Ting, du ikke holder af. Det kan være den grimme lampe fra svigermor, som du af pligt føler skal stå fremme, eller bøger fra studietiden, som du sled dig igennem.
- Dine ufærdige ting og projekter, for eksempel bukserne, der mangler at blive lagt op, eller badeværelset, der stadig ikke er malet færdigt.
- For mange ting på for lidt plads. Når tingene hober sig op, fordi du samler og samler uden at skille dig af med noget og uden at udvide boligens størrelse.
- Forældede ting. Det er typisk medicin, hvor udløbsdatoen for længst er overskredet, krydderier fra 1980, tøj i størrelse 34, du alligevel aldrig kommer ned i, børnenes legetøj, som de for længst er vokset fra, ankelvarmere fra din Jane Fonda-periode og computere, der ikke har mulighed for internetopkobling.
- Dubletter af enhver art: Bøger, cd'er, knive, sko.

### ▼ FRA BILDÆK TIL BRÆNDEKURV

Brændekurven er lavet af gamle bildæk og syet sammen med grove sting. Pris 399 kr. (Giving & Living).



### OM HEIDI MARIA SCHØNBERG

Cand.phil. i dansk, uddannet NLP-terapeut og har en uddannelse inden for kinesologi. Rådgiver virksomheder i stresshåndtering og personlig udvikling og udbyder kurser i oprydning.

**KONTAKT HEIDI MARIA SCHØNBERG:**  
www.heidi-schoenberg.dk, info@heidi-schoenberg.dk. Tlf. 39 29 90 42.



### ▲ OPBEVARING I SOFABORDET

Sofabordet er en flot rummelig læderkiste med to remme og hanke på siden. Kisten måler 60 cm i længden og 45 cm i bredden og højden. Pris 4.200 kr. (Port Royal). Puder med paisleymønster. Turkis betræk koster 104 kr. og orange betræk 220 kr. Vase koster 118 kr. (Ilva). Fåreskind til 229 kr. (IKEA). Slagbænk med smukt ryglæn. Fås også i hvid. Længde 198 cm. Pris 6.499 kr. (Oliver Furniture).



### ▲ BLØDE ÆSKER

Opbevaringsæsker med koskind fra 109 kr. (BoConcept).





#### ◀ SANDBOKS TIL SMYKKERNE

Lag på lag og i hver sit lille afgrænsede rum, så smykkerne er nemme at overskue og ikke vikler sig ind i hinanden. Smykkeskrinet her er lavet af noget så fantastisk som formpresst sand og vejer derfor godt til. Prisen er 850 kr. (ZikZak).

*Du kan få lige så meget glæde af at skille dig af med tingene, som du i sin tid fik af at anskaffe dem.*

#### ▼ PIF, PAF, PUF MED HEMMELIGE GEMMER

Under låget på puffen Extopr gemmer sig en ekstra opbevaringsplads. Pris 799 kr. (IKEA).



#### ► HJEMME-ARBEJDSPLADS

Caddie-kontorskab med udtræksplade og jalousilåge koster 3.998 kr. Elite-kontorstol med lædersæde og koskind i ryggen koster 1.298 kr. (Ilva).



## OPRYDNINGENS PSYKOLOGI

### HVAD GØR RODET VED DIG?

Rod har for de fleste en negativ påvirkning. Det stresser at se vasketøjet dryppet i små bunker på samtlige gulve. Det lægger pres på parforholdet, når man konstant skændes om, hvem der nu skal tage sig af oprydningen, og det er spild af tid, når man skal lede efter hver en ting. For slet ikke at tale om, hvor svært det er at holde huset rent, når alting sejler.

### HVORFOR ER DET SÅ SVÆRT AT RYDDE OP?

Det lyder helt grotesk, men det kan være ret grænseoverskridende at rydde op, og måske derfor finder vi på alle mulige undskyldninger for ikke at gøre det. Når man rydder op, skal man nemlig tage stilling til sine ting (og sit liv) og vælge til og fra (i sit liv). Man skal måske gøre op med forældre, gamle kærester, en periode i sit liv eller acceptere, at børnene er blevet store, eller partneren er borte. Hvis man hører til den generation, der har oplevet vareknaphed, kan det gøre ondt at skille sig af med ting, som intet fejler. Det kan også være smerteligt at sige farvel til sine ting, fordi man har knyttet sig alt for meget til dem.

### EJER DU TINGENE, ELLER EJER DE DIG?

I princippet skal du kunne forlade alle dine ting uden at fælde en tåre, for det betyder, at du er fri af dine ting! En del af forklaringen på alt rodet ligger i vores trang til at købe, samle og gemme ting. Tit har vi samlet så meget, at vi nærmest ikke ejer tingene længere, de ender med at eje os! Selvfølgelig er der ting, som har en særlig plads i hjertet, fordi de minder os om mennesker, der har eller har haft betydning i vores liv. Men i virkeligheden er det jo ikke tingen i sig selv, men de billeder, følelser og tanker, den udløser, der er vigtige. Spørg dig selv, om du ikke godt kan huske, hvordan bedstefar duftede, selvom hans yndlingspibe er smidt ud, eller huske den romantiske tur til Italien, selvom "Turen går til Venedig" fra 1978 og de lidt for prangende guldøreringe er kørt på lossepladsen.

### HVAD OPNÅR DU VED OPRYDNINGEN?

Glæde, når du finder hængemte og savnede ting, eller når du forærer gamle ting væk • Et rart og indbydende hjem, som giver dig lyst til at invitere gæster • Måske lyst til at rydde mere op (ja, det hænder faktisk!) • Mere tid og overblik, fordi hver ting har sin plads • Det bliver nemmere at gøre rent • God samvittighed • Mere plads.





# tema - ryd op og køb nyt - tips og tricks

## HVORNÅR SKAL DU RYDDE OP?

Som udgangspunkt er alle tidspunkter lige gode, men der kan opstå livssituationer, hvor det er oplagt at tage fat. Det kan være, når børnene flytter hjemmefra, når kæresten flytter ind – eller ud, når du alligevel skal have malet stuerne, skal flytte, skifte vinduer, holde stor fest eller bare har anskaffet et nyt møbel. Det giver anledning til at se på hjemmet med friske øjne.

### ▶ SMART ENTRÉMØBEL

Byg selv dit eget møbel med Kartells moduler, der er designet i 1950'erne. Modulerne fås i en rund og en firkantet udgave, i to farver og med eller uden hjul. Pris for det viste 1.080 kr. (Kartell).



### ▼ RUMMELIGT VITRINESKAB

Vitrineskabet Caroline har plads til alt det smukke foroven og alt rodet forneden. Det måler 231 x 70 x 50 cm og koster 10.815 kr. (Zanz Interiors).



## ISABELLAS' LÆSERE KØBER MANGE MØBLER

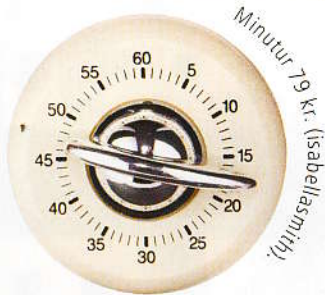
EN UNDERSØGELSE LAVET AF GALLUP VISER AT ISABELLAS LÆSERE BRUGER FLERE PENGE PÅ MØBLER OG TÆPPER END LANDSGENNEMSNITTET.

### UNIKT SLUDRECHATOL PÅ MÅL

Det meget bemærkelsesværdige chatol bærer navnet sludrechatol og tager udgangspunkt i det klassiske chatol, men mikses her med fremtidens krav til mobile møbler og ikke mindst den mobile arbejdsplads. Chatollet er lavet af sprøjtelakerede MDF-plader samt finer. Hjul og ben er genbrug. Chatollet har ikke en for- og -bagside, men kan betjenes fra begge sider og rulles nemt rundt i boligen alt efter behov. Chatollet her på billedet er unikt og kan ses på Gilleleje Bibliotek, hvor det fungerer som øjenåbner og et anderledes udstillingsmøbel for de allernyeste bogudgivelser. Chatollet er designet af arkitekt maa Gitte Nissen Schelde, Tegnestuen PompP. Laves på bestilling til cirka 45.000 kr. (Tegnestuen PompP).







## EKSPERTENS TOP 10

### SÅDAN KOMMER DU I GANG

1. Gå efter din lyst og begynd med det sjove.
2. Forbered dig ved at købe: Sorte sække, plastikcharakterer, faneblade, labels til at skrive på, papkasser, mapper og tidsskriftholdere.
3. Gør oprydningen til en hyggestund. Sæt musik på, åbn en flaske vin, tag bekvemt tøj på.
4. Begynd i det små og ikke altid med det værste sted.
5. Afgræns opgaven i tid og område. Sæt et æggeur på 10 eller 20 minutter og begynd med en afgrænset opgave som for eksempel samlinger af knive, cd'er, fotoalbum eller dameblade.
6. Sorter til at begynde med og tag først stilling efterfølgende. Det kan være svært at smide ud med det samme.
7. Kategoriser. Enten i farver, alfabetisk, størrelsesorden, årstal eller andet.
8. Tag stilling. Opret en dilemmakasse til det, du er i tvivl om, en genbrugskasse og en UD-kasse. Vurder for hver ting, om du har nytte af den, holder af den og får positiv energi fra den.
9. Gem kun det bedste af hver ting, for eksempel knive, fotos, sengetøj, og smid dubletter ud.
10. Giv dig selv en belønning: Gå den længe udsatte tur, læs en bog, spis frokost med vennerne, gå i biografen eller køb en buket blomster.



Dilemmakasse 149 kr. (Idemøbler).

*Jo mere du rydder op, jo større lyst får du til at rydde endnu mere op.*



### ► FESTLIG SKOUDSTILLING

Kom dine bedste sko i kulørte skoæsker med vindue i siden.  
Pris 149 kr. (Box de Lux).





# tema - ryd op og køb nyt - tips og tricks

## HVILKEN TYPE ER DU?

**DEN KREATIVE BOHEME:** Du lever bedst i din hule, som er fyldt med bøger, fotos, malerier, som du er meget knyttet til, ja, tingene er nærmest blevet dine venner – måske taler du ligefrem med dem! Løsning: Sørg i det mindste for, at der er styr på hygiejnen, og lad så tingene være. Søg hjælp eller nyd dit kaos.

**NOSTALGIKEREN:** Du er en samler, som godt kan lide ting, mange og ofte gamle ting. Når du har stand på et loppemarked, ender du altid med at købe mere, end du sælger. Løsning: Tænk dig om, inden du køber mere, og vær knap så impulsiv. Sæt tingene i kategori og saml tingene, så du kan se, hvor meget du i virkeligheden har.

**BULLDOZEREN:** Du udsætter tingene så længe, at de hober sig op. Et par gange om året farer så pludselig en oprydningdjævel i dig, og du overdriver projektet ved at slæbe alt inventar ud i haven og gå amok. Løsning: Afsæt en dag om ugen eller måneden til en lidt mere jævnlig sortering, hvor du så tager lidt ad gangen.

**HJÆLPEREN:** Du har et godt blik for oprydning og er rigtig god til at hjælpe andre med at rydde op, du kan bare ikke gøre det hos dig selv. Løsning: Tænk på dine egne behov og bed andre om hjælp.

**PERFEKTIONISTEN:** Du lever i sirlig orden og retter konstant på tingene, fordi du føler, at der hurtigt kommer uorden i dem. Perfektionisten er en kontrollfreak og meget kritisk over for sig selv. Løsning: Stop din indre kritiske stemme og øv dig i at rode.

### ▼ VASKBARE KURVE

Brødkurve, der er overfladebehandlede, så de kan gå i opvaskemaskinen, 40 kr. (Zone).



### ► HOLD STYR PÅ ENTREEN

Madison-knægehylden og Madison-bænken, kan tilsammen rumme en masse. Bænk 2.200 kr. Knægehylde 1.100 kr. (Zanz Interiors).

### ▼ HOLD STYR PÅ PAPIERNE

Kom papirer eller favoritmagasiner i en robust tidsskriftsamler. Pris 59 kr. (IKEA).



## Oprydning giver ny plads til nye ideer og muligheder.

### ◀ FÅ STYR PÅ MAGASINER OG AVISER

De fleste kender det. Magasiner, ugeblade og aviser, der hober sig op på hylder, borde og i bunker på gulvet. Køb en smuk kurv og læg alt dit læsestof i kurven. Sæt dig for at sortere kurven, når den er fyldt, og før du og familiert begynder at lægge bladene alle andre steder. Køb pæne kassetter og ringbind til de blade/artikler, du gerne vil gemme. Beslut dig for, hvor mange årgange, du vil gemme, og lav kassetter til dem. Lav ringbind, der er temaopdelt i for eksempel mad, børn, og hvad du ellers har brug for. Gennemgå kurven en gang om ugen. Bundt ugens aviser og blade, så de er klar til genbrugscentralen. Klip artikler ud med det samme og arkiver dem. Sæt gemmeblade i kassetter og smid gamle årgange ud, efterhånden som årene går. Kurven her er med hank og to rum og måler 37 x 36 x 36 cm. Pris 399 kr. (Box de Lux).



# tema - ryd op og køb nyt - tips og tricks



HER KAN DU LÆSE MERE

*Hvad vi gemmer, og hvad vi smider ud, handler om, hvem vi er, og hvem vi gerne vil være.*

– Forbrugsforsker og lektor Per Østergaard.



## ▼ TIL SMÅTING

Uten Silo-opbevaringstavle i plastik fra Vitra Design Museum. Lille model måler 68 x 52 cm og koster 1.766 kr. Stor model måler 87 x 66 cm og koster 2.063 kr. (Illums Bolighus).



"Opbevaring" af Terence Conran. Gode råd og kreative ideer til, hvordan du opbevarer dine ting i hjemmet. Pris 329 kr. Aschehoug. "Stil frem & gem væk". En praktisk håndbog om, hvad du skal gemme væk og hvordan, og hvad du med fordel kan stille frem til skue. Pris 299 kr. Aschehoug.



## ▲ GEMT BAG JALOUSILÅGEN

Det lille natbord eller sidebord er lavet af valnødder og udstyret med en fin lille jalousilåge, der kan gemme rod eller grimt grej af vejen. Diameter 48 cm. Højde 48 cm. Pris 2.800 kr. (Zik Zak).

## SALG OG GENBRUG

**FIND ET LOPPEMARKED** Har du ryddet godt og grundigt op, og skal du skille dig af med flere brugbare og intakte genstande som møbler, computere og tøj, så giv det væk eller forsøg at sælge det på et af landets mange loppemarkeder. Denne form for genbrug – kaldet direkte genbrug – er den mest miljøbesparende af alle. På adressen [www.markedskalenderen.dk](http://www.markedskalenderen.dk) kan du finde information om landets større loppemarkeder.

**GENBRUG AF BYGGMATERIALER** På hjemmesiden [www.genbyg.dk](http://www.genbyg.dk) kan du købe alverdens brugte byggematerialer. Det være sig alt fra gamle vinduer, døre og paneler til byggematerialer som elartikler, vvs-produkter, gulve og hele trappepartier. Godt for miljøet og perfekt, hvis du er i gang med at renovere et hus af ældre dato.

**STORSKRALD PÅ NETTET** [www.storskrald.dk](http://www.storskrald.dk) er den første virtuelle genbrugsanstalt, som målrettet arbejder på at genbruge i betydningen omfordele, så alverdens forskellige effekter får en længere levetid og derved sparer på både naturens råstoffer og miljøet. Du kan både "aflevere" og "hente" effekter på hjemmesiden.

**SPAR PÅ MILJØET – BRUG DIN GENBRUGSPLADS** Sorter altid dit affald og kød det på en af landets mange genbrugspladser. I 2005 blev 61 procent af affaldet fra genbrugspladserne genanvendt i industrien til fremstilling af nye varer. 27 procent af affaldet blev brændt, og energien fra forbrændingen blev til elektricitet og fjernvarme. Resten af affaldet indeholdt miljøskadelige eller værdifulde genanvendelige materialer, så det enten blev lagt på en miljøsikret losseplads eller specialbehandlet. Følg i øvrigt altid sorteringsreglerne nøje, så sikrer du et optimalt genbrug. (Kilde: Amager Vestforbrænding). Kontakt din kommune for oplysninger om nærmeste genbrugsplads.





# tema - ryd op og køb nyt - tips og tricks



## ◀ RUMMELIGT SOFABORD

Træbordet Emma har en ekstra plade samt skuffer. Måler 100 x 50 x 80 cm. Pris 2.960 kr. (Zanz Interiors).

## UTRADITIONEL OPBEVARING

Hæng aviser, tørklæder eller paraplyen på en stige af bambus. Den måler 195 cm og koster 299 kr. (BoConcept).



## TIPS OG TRICKS

- Læg de store bøger ned i reolen, hvis der ikke er plads til dem stående.
- Smid billigbøgerne ud. Helt ærligt, vil du nogensinde læse de lasede udgaver igen?
- Smid gamle rejsebøger, atlas og ordbøger ud. Verden og sproget forandrer sig.
- Køb køkkenstole, der kan klappes sammen og hænges på væggen.
- Find skamler, som både kan fungere som siddeplads, afsætningsplads og opbevaring.
- Udnyt husets arkitektur, for eksempel kan rummet under trappen laves til et regulært rum, eller en reol kan skræddersyes til pladsen.
- Et stort fritstående møbel som for eksempel en stor dragkiste, et chatol eller et gammelt skab kan rumme linned, duge, album, vanter og meget andet og samtidig være et smukt møbel.
- Trappetrin kan også "udhules" og bruges som skabe.
- Saml de ting, der hører sammen, der, hvor du bruger dem: Sæbe, shampoo og tandpasta tæt ved badeværelset og skopuds, pudseklude og silikonespray nær entreen.
- Hæng de smarte ting op, så sparer du pladsen på bordet eller i skufferne.
- Køb sokler med indbyggede skuffer.

## Find dig selv – ryd op!



▲ SKJUL DIT ANLÆG Gem anlægget væk i den østeninspirerede skænk Canton af massiv fransk eg. Pris 3.700 kr. (Ilva).

## SKAB MERE SKUFFEPLADS – SÆT DET KØNNE GREJ FREM

Hvem kender ikke til skuffer fyldt med grimme husholdningsmaskiner? Overvej, om det kan betale sig at udskifte et par af de ældste maskiner med noget nyt og pænt, som kan stå fremme. En flot blender kan pynte på køkkenbordet, mens både vægte, røreskåle, pastamaskiner og andet kan tage sig godt ud på en ny hylde. Det giver alt sammen plads i skufferne. Køkkenmaskinen fra Kitchen Aid koster 4.500 kr. (Thuesen Jensen).



## PUFFEN GEMMER EN SENG

Puffen fås med flere typer betræk og kan klappes ud og blive til en seng. Pris fra 2.230 kr. (BoConcept).

