



Rensa och ha var sak på sin plats - stödmaterial SKÖVDE

Det här stöd materialet ska hjälpa dig att rensa bort saker du inte använder/behöver och att skapa en plats för varje sak du äger. Då kan du sedan lägga tillbaka saken på den platsen när den har använts. När du rensar och samlar liknande saker på samma ställe kommer du att märka om du har onödigt många av någonting. Det blir också mycket enklare att hitta vad du letar efter när det alltid finns på den plats det borde.

Arbetsordning:

1. Förberedelser
2. Välj område
3. Ta fram allt som ska rensas
4. Sortera
5. Besluta
6. Hitta en plats
7. Städa



Steg 1: Förberedelser:

Att rensa är en aktivitet som gör att det först ser värre ut - innan det blir bättre. Var beredd på att du kommer att ha en mängd saker framme som vanligtvis är instoppade i garderober, lådor eller sällan använda rum.

Se till att du har tillräckligt med tid så du blir färdig och inte måste avsluta mitt i stöket (planera in rensningen i almanackan med extra tid, det är bättre att få tid över).

Vad du bör rensa

1. Rensa bort skräp, utgånget och trasigt.
2. Rensa bort det du aldrig eller sällan har använt och inte planerar att använda snart igen.
3. Rensa bort det som du inte tycker om men kanske har behållit för att du inte har orkat rensa eller av skuld känslor.

Har du gjort det så blir det mycket enklare att hålla ordning sedan!

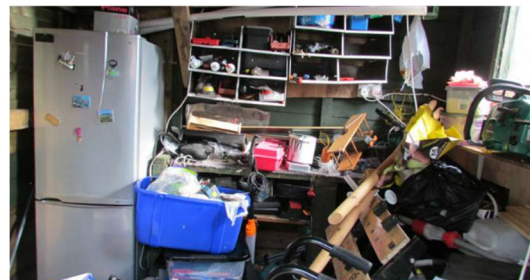
Du behöver:

- Lappar för att märka upp dina högar eller lådor
ex: ”slänga/återvinna, donera/sälja, behåll (och ev. osäker, någon annans, annat rum)
Se exempel på dessa i visningsmiljön - ladda hem en variant på t.ex. www.merstruktur.se
eller gör egna (skriv med stor text på A4-papper)
- 3-6 lådor, tvättkorgar, hinkar eller påsar att sortera i
- Bekväma kläder (osköna kläder får inte störa och göra att du sedan avbryter)
- Gärna en ljudbok, podcast, vän eller familjemedlem som kan underhålla dig under tiden.
- Dammtrasa
- En timer – så du kan hålla koll på tiden!

Ta fram sakerna ovan och ta dig an steg 2!

Steg 2: Välj område – vart ska du rensa?

Det finns säkert flera områden i ditt hem som skulle må bra av en rensning - men börja inte med allt på en gång.
Välj ett rum eller ett område som du börjar med - anpassa storleken på området efter tid och ork.



Några förslag:

- Ett skåp, en låda eller en hylla (*om du tycker att rensa är svårt och du behöver träna – välj ett litet område att börja med - en hylla, låda eller ett skåp som träningsområde!*)
- Köket
- Badrummet
- Vardagsrummet
- Ditt kontor
- Förrådet
- Garaget
- Dina kläder

Välj område och låt dig inte distraheras till att gå till ett annat område innan du är klar.

Gör färdigt!

Steg 3: Ta fram allt

Om du låter saker vara kvar i sitt skåp, sin låda eller sin hylla kommer du inte se vad du har - kunna tänka igenom besluten lika bra - och heller inte få chansen att dammtorka innan du sätter tillbaka det du vill ha kvar.

Ta därför fram allt. Om du är i köket, garaget eller något annat område med mycket saker behöva du göra det här stegvis, till exempel en hylla i taget, men låt inte sakerna du tar beslut om att ligga kvar på sin gamla plats!



steg3 0131 Anna-Christina Karlén Gramminge i Flickr

Steg 4: Sortera

Börja med att sortera in sakerna du har tagit fram i olika kategorier. Samla liknande saker på samma ställe så att du märker om du har 20 stekspadar, 10 öppnade paket plåster eller 5 förpackningar torrjäst.

Det här hjälper dig både att se vad du har för mycket av och att organisera upp var sakerna ska stå om de får komma tillbaka till skåp, hyllor och lådor igen.



sortera.png (1920x1003) (meststruktur.se)

Steg 5: Besluta

Nu ska du ta beslut om vad som får stanna kvar och vad som ska lämna ditt hem. Här är vi olika. En del vill slänga allt och en del vill inte slänga någonting - det bästa är om du kan hitta en gyllene medelväg.

Det är nu du använder de 3 - 6 behållarna (låda, tvättkorg eller liknande) du har tagit fram och lapparna du har skrivit ut eller skriver för hand.



De viktigaste kategorierna är:

- **Slänga/Återvinna:** Skräp, trasigt, utgånet, fläckat, smutsigt m.m. som varken du eller andra kan ha nytta av.
- **Donera/Sälja:** Helt och rent, har eventuellt något värde och kan användas av någon annan.
- **Behåll:** Det som du tycker om, använder, har en plats för och skulle köpa igen om du inte redan ägde det.

Dessutom rekommenderas behållare eller högar för:

- **Osäker:** Det som du inte har bestämt dig om än. Det kan t.ex. vara kläder du behöver prova, sådant du inte har använt men planerar att använda eller något som du använder väldigt sällan. Fundera på vad du skulle göra om du inte hade den här saken. Skulle du sakna den? Vad skulle du göra ifall du behövde den? Är det mindre jobbigt än att förvara den?
- **Någon annans:** Tillhör någon annan och bör ges tillbaka till den personen så snart som möjligt. Fäst gärna en lapp på den så att du kommer ihåg vem som ska ha den. Skriv upp i din almanacka eller på din att-göra-lista att lämna tillbaka den.
- **Annat rum:** Det här hör hemma i ett annat rum. Ha en låda/hög för det – du vill inte komma av dig i processen genom att gå iväg till ett annat rum där du kan bli distraherad. Lämna här tills vidare och ställ tillbaka när du är klar.

Beslutsprocessen:

1. Ställ fram behållarna eller gör helt enkelt högar på golvet eller ett bord.
2. Sätt ut lapparna för att komma ihåg vad som ska vara i vilken hög. Det finns risk för att blanda ihop högarna så det är bäst att vara tydlig med vad som ska ligga var.
3. Ta en sak i taget och fundera på i vilken hög det passar bäst.
4. Om du behöver hjälp med beslutet, fundera på följande frågor:
 - Använder jag det här?
 - Tycker jag om det?
 - Har jag en plats för det?Du bör svara **JA** på minst en av frågorna för att få behålla saken. Behåll inte saker av skuldkänslor, t.ex. att det är en present eller ett arv. Om du inte använder det, kanske tycker att det ser fult eller hemskt ut och inte har en bra plats för det - gör dig av med det!

Steg 5: Hitta en plats för dina saker:

Bestäm en så specifik plats som möjligt för varje sak, dvs. inte bara "någonstans i den garderoben" utan "just i den lådan på den hyllan i garderoben". När du bestämt var allt ska vara - märk gärna upp platsen så du sedan vet exakt vad du bestämde och lätt kan se vart allt ska vara i fortsättningen.

För att komma fram till var platsen ska vara, fundera på detta:

1. Var letar jag först när jag söker efter den här saken? (ex. nycklarna i hallen)
2. Var använder jag (oftast) den här saken? (ex köksgrejer i köket)
3. Hur ofta används den?
Om den inte används så ofta, t.ex. juldekorationer kan den förvaras i ett förråd, under sängen, på vinden eller på något annat ställe där du inte behöver se det dagligdags. Om du använder den ofta behöver du hitta en plats för den.

Steg 5: Städa/dammtorka

När du tagit ut allt från ett område för att kunna rensa passar du på att dammtorka där innan du ställer tillbaka någonting. Ta en trasa och torka hyllan, lådan eller skåpet. Det går snabbt och kommer aldrig vara enklare att göra än nu!



Steg 6: Ställ på plats

Gå igenom osäker-högen en gång till innan du gör något annat. Prova plagget, fråga någon annan om råd eller gör något annat du behöver göra för att komma fram till ett beslut. Du kan också ge dig själv ett tag att fundera på saken. Sätt i så fall en påminnelse i mobilen eller skriv upp i kalendern att du ska bestämma dig vid ett visst datum.

Du kan ställa bort lådan i ett förråd, på vinden eller i garaget och se om du ens har tänkt på sakerna på en månad. Om inte, ge bort det.



© Sclera

Sedan följer det som står på lappen vid dina lådor.

- Om det ska **behållas** - ställ det på en bra plats (enligt tidigare steg 5).
- Om det ska **slängas eller återvinnas**, ta det till återvinningen eller soptunnan.
- Om det ska **doneras eller säljas**, lägg upp det på en säljsida på internet eller lämna in allt till en second hand-butik. Om du försöker sälja något rekommenderas att du sätter en tidsgräns. Om tiden går ut och ingen har köpt är det dags att antingen sänka priset och sätta en ny tidsgräns eller donera saken så att den slipper ta plats hos dig längre.
- Om det är **någon annans**, se till att den personen får det så snart som möjligt så att du slipper förvara och tänka på det något mer.
- Om det hör till ett **annat rum**, ställ tillbaka det på rätt plats i det rummet.

Lycka till!



<https://vitadromgarden.blogspot.com/2019/04/ordning-och-reda-i-skalferiet.html>



Läs mer i Kunskapsbanken:

Hålla ordning