



Et kig i mest

Bliv bedre til at holde orden o

For at rod og skidt ikke skal overtage dit hjem og overskud, kan det være en god idé at få oprydning og rengøring sat i system. Det kan du fx gøre ved at skrive det ind i din kalender eller ugeplan (eller andet system til overblik og planlægning). På den måde er du sikker på, at der bliver afsat tid til opgaverne, og at du bliver mindet om dem. Derudover har det den fordel, at opgaver som fx ligger på den samme dag hver uge, nemmere bliver en rutine og dermed nemmere at huske.

AF UDVIKLINGSKONSULENT TINE HEDEGAARD
OG PRAKTIKANT FREJA FREDSGAARD

Men selvom man har sat opgaver som oprydning, tøjvask og støvsugning i kalenderen, så bliver de ikke altid udført. Det kan være svært og uoverskueligt at komme i gang, og det er nemt at springe over eller springe fra, når det bliver for kedeligt. Her får du 6 strategier, som måske kan gøre det nemmere for dig at komme i gang og få det gjort.

Makker - strategien

Nogle gange kan rengøring være nemmere og sjovere, når man er to. Derudover går det også hurtigere, og I kan hjælpe hinanden med at huske jeres aftaler. Find en makker og lav en fast ugentlig aftale. Det bedste er at finde en makker, som også har brug for hjælp, for så kan I tage din makkers hus hver anden gang.

Afstem forventninger inden I går i gang

- Hvornår skal I mødes?
- Hvilke rum skal gøres rent?
- Hvor grundige skal I være?
- Hvem gør hvad?

- Har du brug for hjælp til at holde dig på sporet?
- Har I brug for en pause undervejs og hvornår?
- Hvornår er I færdige?

Beløn jer selv.

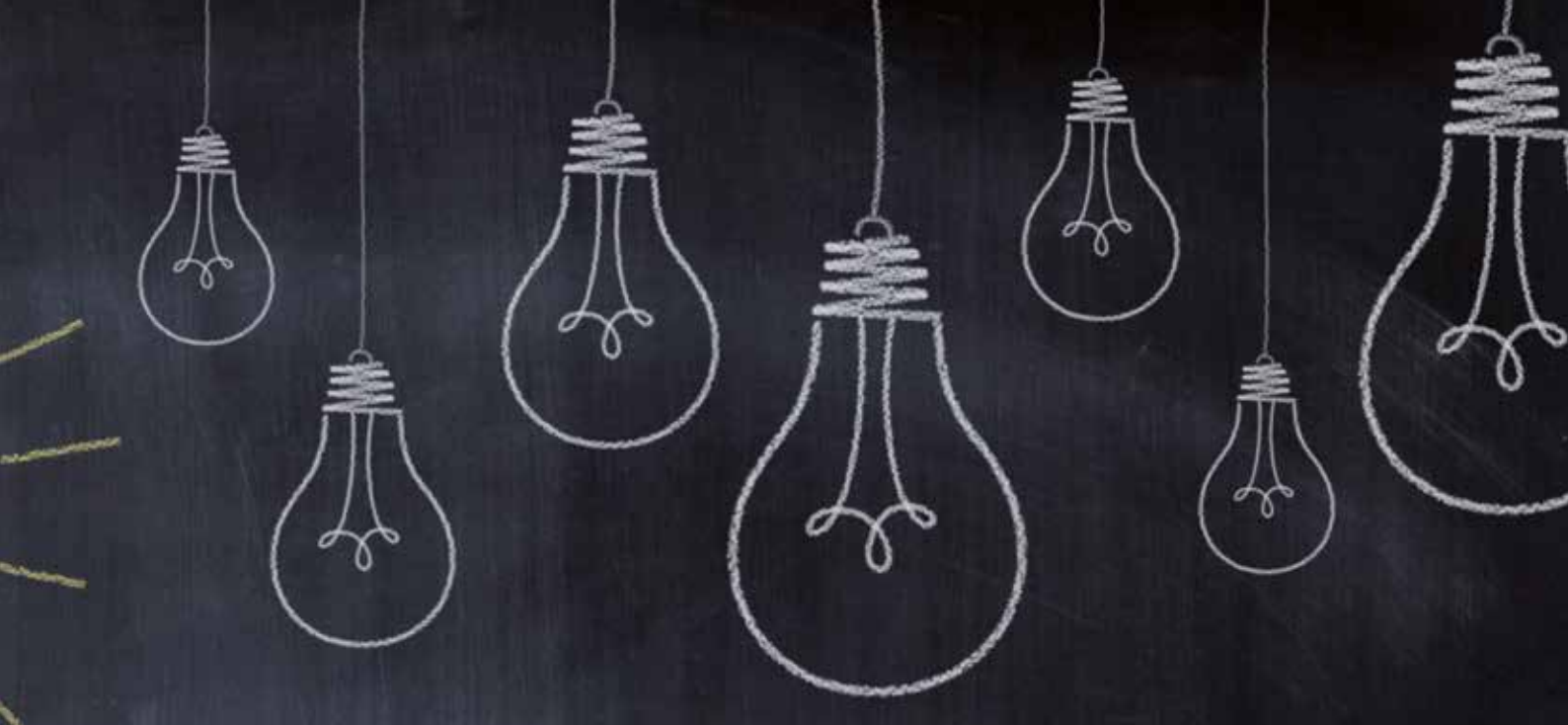
Selvom I måske ikke har nået at gøre det hele rent på den aftalte tid, så husk at belønne jer selv for det, I har nået.

Giv det et minut - strategien

Når du mærker, at rodet begynder at stige dig til hovedet, og du ikke kan overskue at bruge timer på at rydde op og gøre rent, så giv det bare ét minut. På ét minut kan du måske nå at putte al det brugte service i opvaskemaskinen. Måske kan du nå at samle vasketøjet sammen og putte det i kurven. Lav det til en lille konkurrence mod dig selv og se, hvor meget du kan nå fra gang til gang. Eller prøv om du kan bruge ét minut på at rydde op hver gang, du går ind i et andet rum. Hurtigt kan du måske få ét minut til at blive to eller fem.

Gør det sjovt - strategien

Hør god musik eller en lydbog, når du skal rydde op eller gøre rent. Så bliver det sjovere, og du oplever at få mere ud af det.



ryddebanksystemet

og rydde op - sæt det i system

For andre er "To Do Listen" med til at motivere, især hvis der er en boks, som man kan krydse af, når opgaven er løst. Lav en meget realistisk liste, så du er sikker på succes og del gerne opgaverne op i mindre delopgaver, så du skal krydse af i "udført-boksen" ofte. Fx kan støvsugning deles op i støvsugning i de enkelte rum. Rengøring af badeværelse kan deles op i en række mindre opgaver som fx *gøre vasken ren, tørre fliser af, gøre toiletet rent, pudse spejlet, vaske gulvet og skifte håndklæder*.

Du kan også oprette en "Done Liste" frem for en "To Do Liste". Her skriver du hver gang, du har gjort noget i forhold til rengøring og oprydning. I takt med at listen vokser, får du måske lyst til at gøre endnu mere og få mere på listen.

Lidt er bedre end ingenting - strategien

Nogle gange er det sværeste at komme i gang. Her kan du sige til dig selv, at *lidt er bedre end ingenting* og gå i gang. Brug evt. strategien med at begrænse dig til et lille område eller et enkelt rum (køleskabet, klædeskabet, soveværelset eller badeværelset), så du ikke får startet for meget på én gang eller giver op, fordi det er uoverskueligt. Hav fokus på det, som du rent faktisk får udrettet.

Tænk som en tjener - strategien

Når en tjener har serveret en ret og skal tilbage til køkkenet, er der altid noget, han kan tage med derud. Når gæsterne er færdige med at spise, bliver der ryddet af så hurtigt som muligt, så bordet igen er klar til næste ret eller nye gæster.

Gør som tjeneren hjemme hos dig selv. Når du går mellem rummene, så tag de ting med, som hører til, der hvor du skal hen. Inden du går fra stuen og ud i køkkenet, så tag din kaffekop



med. Når du går på badeværelset, så tag vasketøjet med. Skal du ud ad døren, så tag skraldeposen med osv.

Sørger du, som tjeneren, for at få ryddet op efter dig selv så hurtigt som muligt, har du en bedre chance for at kunne vedligeholde orden i hjemmet.

Belønnings - strategien

Det kan blive nemmere for dig at komme i gang (og gennemføre), hvis du lover dig selv en belønning, som du må få, når opgaven er udført. Når du på forhånd har besluttet dig for, hvad belønningen skal være, bliver du mere målrettet og motiveret i forhold til at arbejde dig frem til målet (belønningen). Del gerne opgaven op i flere små opgaver og flere små belønninger. En lille belønning kan være en pause, en kop kaffe, en småkage eller at gøre noget, som du synes er interessant eller sjovt i nogle minutter. En stor belønning (som man får når man er helt færdig) kan være, at man må holde fri, se en film, gå en tur, dyrke yoga eller drikke kaffe med vennerne. Find de belønninger, som giver mening for dig.