



Et kig i mestringsbanken

Capsule wardrobe



AF TINE HEDEGAARD
UDVIKLINGSKONSULENT I ADHD-FORENINGEN

Har du brug for at få bedre styr på garderoben – og måske blive mere effektiv, når du vælger tøj om morgenen? Så kan en "capsule wardrobe" måske være noget for dig?

Hvad er en Capsule Wardrobe?

Capsule Wardrobe handler om at skabe sig en basisgarderobe, som er begrænset i omfang, men passer sammen (farve og stil-mæssigt), er tidløs og passer til dig og din stil. Din capsule kan suppleres med et antal tøjstykker, som ikke er tidløse, men et udtryk for den nyeste trend (hvis man interesserer sig for mode). Og så skal din capsule udelukkende bestå af ting, som du kan lide at gå i. Det handler altså om at begrænse sig, skille sig af med det tøj, som man ikke bruger og være kritisk med, hvilket tøj man anskaffer sig fremover.

Størrelsen på éns capsule kan variere. Normalt tæller man ikke undertøj, strømper, arbejdstøj, træningstøj eller accessories med, men alt andet - også sko. Så ender man måske med 35-40 stykker tøj og sko pr. sæson – fx vinter og sommer. Hvis man ikke skelner mellem vinter- og sommergarderobe, vil den være lidt større, da den da vil indeholde både de sko og tøjstykker, som man går med om vinteren og om sommeren. Mange laver en basis capsule, som dækker hele året, men supplerer med sæsoning, fx støvler, vinterjakke og varme sweatre om vinteren og sommerkjoler, sandaler og ærmeløse toppe om sommeren.

Når man har sin garderobe på plads, vil man opleve, at det bliver nemmere at overskue tøjvalget, fordi der er mindre tøj.

Langt det meste kan sættes sammen på kryds og tværs, og alt er noget, som man føler sig godt tilpas i.

Gør dig nogle tanker om din stil

Inden du går i gang med at sortere dit tøj, så brug lidt tid på at tænke over din stil. Hvordan kan du lide at gå klædt, hvad klæder dig og hvad er dine foretrukne farver og mønstre? Dine stilovervejelser skal hjælpe dig, når du begynder at sortere, og sikre, at det tøj og de sko, som du beholder, harmonerer stil-mæssigt med hinanden.

Sortér dit tøj

Tøm dit skab og tag alt dit tøj frem med undtagelse af undertøj, strømper, arbejdstøj, træningstøj eller accessories. Find også gerne dine sko frem. Fordel tøjet og skoene i fem forskellige bunker:

1. Elsker-bunken

Tøj og sko, som du går med igen og igen. Tøj, som du aldrig ville drømme om at skille dig af med.

2. Måske-bunken

Tøj og sko, som du ikke har gået med i et stykke tid, men måske forventer du, at du vil komme til at gå med det igen.

3. Sæson-bunken

Tøj og sko, som er sæsonpræget og ikke kan bruges hele året. Det kan være vinter- og sommertøj, sandaler eller vinterfrakken. I denne bunke kan også komme tøj, som du elsker lige nu, fordi det er en trend.



4. Fest-bunken

Tøj og sko, som du bruger til fester. Det kan være kjoler, nederdele, fine toppe og stiletter.

5. Nej-bunken

Tøj og sko, som du ikke bruger længere, fordi det er blevet slidt, for lille, for stort eller umoderne. Eller tøj, som du aldrig rigtigt har brugt, fordi det klæder dig dårligt eller på anden måde slet ikke er dig. Giv det væk til genbrug og smid det ud, som ikke kan bruges mere.

Gå dine bunker igennem

- Først ser du på din "Elsker-bunke". Her har du din basisgarderobe, som består af ting, som du elsker og gerne går i. Men måske har du stadig lidt for mange stykker tøj eller sko? Måske har du brug for at sortere dit tøj, så farverne og stilen harmonerer med hinanden og matcher de tanker, som du selv har gjort dig om din personlige stil?
- Herefter kan du sortere din "Sæson-bunke" og beslutte dig for, hvilke ting, som skal være med i din garderobe lige nu, og hvad der skal opbevares til næste sæson. Her kan du igen have brug for at minimere antallet af tøjstykker og måske skille dig af med noget, som slet ikke passer med resten af din garderobe.
- "Fest-bunken" vil for mange udgøre sin egen lille garderobe. Hvis du har fulgt sorteringsguiden ovenfor, kan den komme direkte tilbage i skabet. Ellers må du sikre dig, at der ikke er tøjstykker iblandt, som skulle have været i "Nej-bunken".

- Nu er du klar til at hænge dit tøj tilbage i skabet, men inden du gør det, så lav en ønskeliste over det, som du nu mangler for at fuldende din garderobe. Du har måske smidt alle dine bukser eller toppe ud i sorteringsprocessen? Eller du er blevet klar over, at et bestemt snit klæder dig bedre end et andet, og du vil gerne have flere stykker tøj i samme model.

Tøj Prepping

Du kan gøre tøjvalgssituationen om morgenen hurtigere og mindre stresset ved at preppe. Prepping handler om forberedelse, og du har måske hørt om Food prepping, men du prepper mange ting – også dit tøj. Når du prepper tøj, sammensætter du ugens tøjsæt på forhånd. Det kan fx være søndag aften, hvor du tager dig tid til at sammensætte 5 sæt tøj til den kommende uge. Du hænger de fem sæt på hver sin bøjle, og så er du klar til den kommende uge.

Vil du have mere inspiration til ADHD Mestring?

Så er du velkommen på inspirationskurset - ADHD Mestring. Lørdag den 9. november 2019, kl. 9.30-16.00, Mødecenter Odense, Buchwaldsgade 48, 5000 Odense C, med underviser Tine Hedegaard, udviklingskonsulent i ADHD-foreningen.

Se program og tilmelding på adhd.dk