

Minimalisme i seks nivåer – fra lett til latterlig

Minimalisme er ikke hvite vegger og én stol. Det er å velge hvor mye du vil eie. Finn ditt nivå – fra «rydde én skuff» til «eier én gaffel og har gitt den navn» – og stopp der det føles godt.



Illustrasjon: AI-generert

KORT FORTALT

- Du velger nivået selv. For de fleste er nivå 2–3 nok: mer plass og mindre rydding, uten å bli streng
- Ting du ikke vil ha: selg på Finn eller Tise, gi bort via Fretex eller «Gis bort», lever resten på gjenvinningsstasjonen
- Forskning tyder på at rot kan gi mer stress for noen, men minimalisme er ingen lykkegaranti
- Har du ikke rørt det på et år eller mer? Da er sjansen liten for at du trenger det. Kvitt deg med det nå, i stedet for å lagre det i ti år til
- Ting du lagrer, koster: 1 m² minilager i Oslo-området koster 300–720 kr pr. måned (Lagersjefen, oktober 2026)

JA, VI VET DET

En artikkel om minimalisme burde egentlig vært tre linjer og ett bilde. Denne er ikke det. Vi øver fortsatt på nivå 1 – og grafene fikk bli, for de hjelper.

Slik kommer du i gang i dag

- **Velg ett nivå** fra trappen under. Du kan alltid gå ett trinn opp senere.
- **Ta tre bærepøser:** «selg», «gi bort» og «kast». En fjerde for «usikker» er lov.
- **Sett en timer på 15 minutter** og start med én skuff eller én hylle.
- **Kjør posene ut av huset samme uke.** En pose i gangen er bare rot som har flyttet.

Velg nivå

1

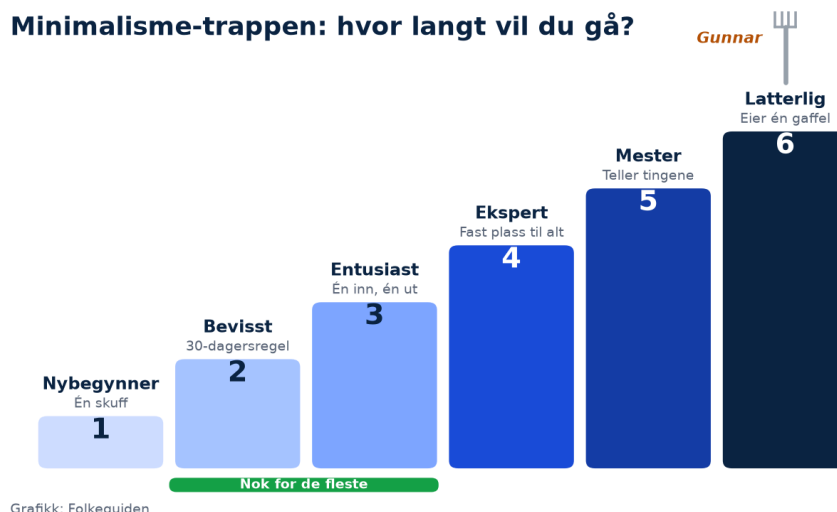
Trappen: seks nivåer FINN DITT NIVÅ

NIVÅ 1–2
Lett rydding

NIVÅ 3–4
Bevisst livsstil

NIVÅ 5–6
For de spesielt interesserte

Minimalisme-trappen: hvor langt vil du gå?



- Nivå 1 – Nybegynner 🌱:** Du rydder én skuff og kjenner den merkelige gleden. Posen med poser er redusert til én pose.
- Nivå 2 – Bevisst 😊:** Klesskapet har bare klær du bruker. Du venter 30 dager før større kjøp.
- Nivå 3 – Entusiast ✨:** «Én inn, én ut» er vane. Kjøkkenbenken er tom, og du låner drill av naboen.
- Nivå 4 – Ekspert 🧑:** Alt du eier har en fast plass. Boden er ikke lenger et sted ting går for å bli glemt.
- Nivå 5 – Mester 🏠:** Du har telt eiendelene dine for moro skyld. Gjester tror du nettopp har flyttet inn.
- Nivå 6 – Latterlig 😄:** Du eier én gaffel og har kalt den Gunnar. Du vurderer å kvitte deg med skyggen din.

TIPS

Nivå 2–3 gir mest effekt for minst innsats for de fleste. Resten er frivillig – og Gunnar er helt frivillig.

ÆRLIG TALT

Nivå 6 anbefales ikke. Det er vanskelig å spise suppe med en gaffel.

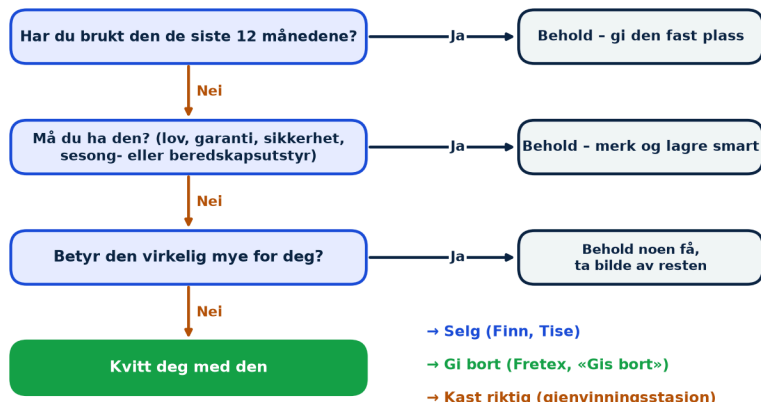
Har du ikke rørt det på årevis? Kvitt deg med det DET VIKTIGSTE GREPET

TOMMELFINGERREGEL
12 måneder

USIKKER?
Kanskje-kasse med dato

UNNTAK
Lov, garanti, beredskap, minner

Behold eller kvitt deg?



Usikker? Legg den i «kanskje-kassen» med dato. Ikke åpnet på 6 måneder → ut. Grafikk: Folkeguiden

Det er den samme historien i nesten alle hjem: En ting havner i boden «i tilfelle». Den blir stående. Ved neste flytting blir den pakket ned og båret med. Ti år senere kaster du den likevel. Spørsmålet er: **Hvorfor lagre det?**

Har du ikke brukt noe gjennom en hel sesongsyklus – vinter, vår, sommer og høst – er sjansen liten for at du trenger det. Hvis du mot formodning trenger det igjen, kan det ofte lånes, leies eller kjøpes brukt.

- **12-månedersregelen:** Ikke brukt på 12 måneder? Ut – med mindre det er et av unntakene under.
- **Kanskje-kassen:** Er du usikker, legg tingen i en kasse og skriv datoen utenpå. Er kassen ikke åpnet på seks måneder, gir du den bort uten å åpne den.
- **Ikke bær problemet videre:** Rydd før du flytter, ikke etter. Det du ikke tar med, slipper du å pakke, bære og lagre.

UNNTAK: DETTE SKAL DU BEHOLDE

PAPIRER:

Skatteetaten kan som hovedregel endre skatten din inntil fem år tilbake (skatteforvaltningsloven § 12-6), så ta vare på dokumentasjon for fradrag i minst fem år. Kvitteringer for varer du kan reklamere på: inntil to år, og fem år for ting som skal vare lenge, som hvitevarer og møbler (forbrukerkjøpsloven § 27). Har du enkeltpersonforetak, gjelder fem års oppbevaring etter bokføringsloven.

BEREDSKAP OG SESONG:

Ski, julepynt, førstehjelp og beredskapsutstyr som lommelykt, radio og vann.

MINNER:

Behold noen få ting som betyr mye. Ta bilde av resten.

ÆRLIG TALT

Den gamle sykkelpumpen du har spart på siden 2009, passer ikke til en eneste sykkel du eier.

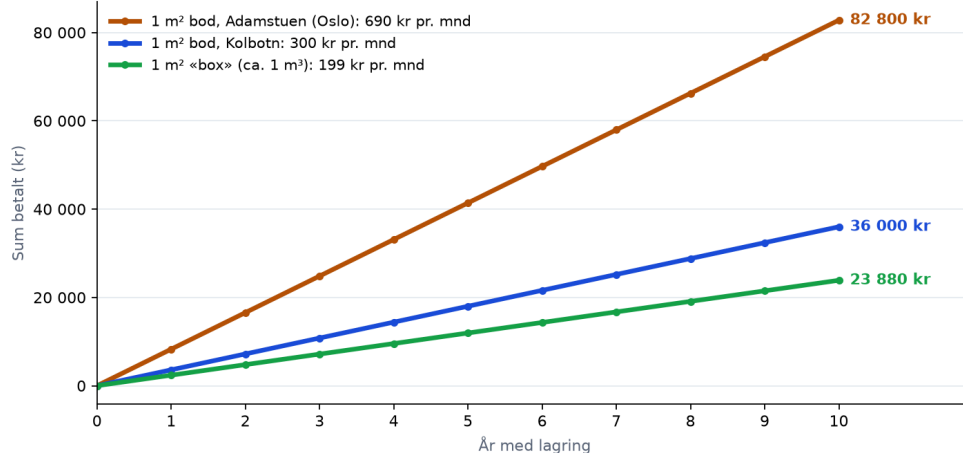


Før: «kjekt å ha» i ti år. Illustrasjon: AI-generert



Etter: det du faktisk bruker, med fast plass. Illustrasjon: AI-generert

Hva koster det å lagre ting i 10 år?



Kilde: Lagersjefen.no, ordinære månedspriser Oslo-området, sjekket 18.10.2026. Uten forsikring, gebyr og prisøkning. Grafikk: Folkeguiden

Lagring koster. Leier du minilager, ser du prisen svart på hvitt. Hos Lagersjefen i Oslo-området koster en liten «box» på ca. 1 m³ 199 kr pr. måned, og en bod på 1 m² 300–720 kr pr. måned (ordinære priser sjekket 18.10.2026). Det blir 2 388–8 640 kr pr. år, eller 23 880–86 400 kr på ti år – før forsikring, gebyr og prisøkning. Har du boden hjemme, betaler du med kvadratmeter i stedet.

GEVINSTEN DU MERKER

Mange som har kastet mye, beskriver det samme: «Det lettet i hodet.»

- **Lettere i hodet:** færre ting som minner deg på uferdige oppgaver.
- **Lettere å holde ryddig og organisert:** når alt har en fast plass, tar ryddingen minutter.
- **Lettere å finne ting:** du vet hvor det er, fordi det er mindre å lete i.

Forskning finner en sammenheng mellom rot og stress og lavere trivsel hjemme (se seksjonen om psykologi), men det er ikke bevist at rydding alene gjør deg gladere.

Regnestykket

3

Selg nå eller lagre i 10 år?

DU BETALER FOR Å LAGRE

BARNEVOGN

ca. 750 kr på Finn

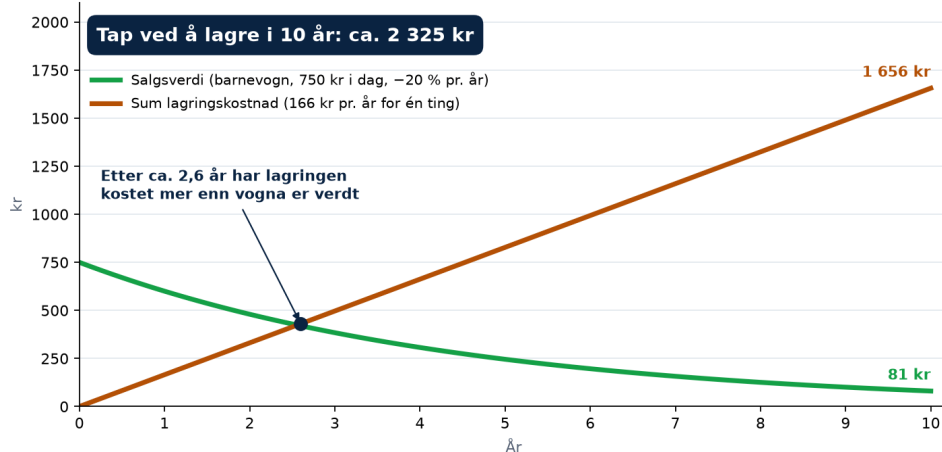
TRENINGSSYKKEL

ca. 800 kr på Finn

1 M² BOD

300–720 kr pr. mnd

Selg nå eller lagre i 10 år? Ett eksempel



Anslag, ikke fasit. Pris: median Finn.no 18.10.2026. Lager: 1 m² bod 690 kr pr. mnd (Lagersjefen) delt på 50 ting. Grafikk: Folkeguiden

Du betaler for å lagre noe som til slutt blir verdiløst. Det meste du har i boden, faller i verdi hvert år, mens lagringen koster det samme – i leie eller i kvadratmeter. Har du 100 ting, blir det fort penger av det.

Eksempler på brukte priser på Finn.no 18.10.2026 (median og typisk spenn blant annonsene på første resultatside, ca. 20–50 annonser per søk):

- **Treningssykkel:** ca. 800 kr (typisk 500–1 550 kr)
- **Barnevogn:** ca. 750 kr (typisk 275–2 000 kr)
- **55 tommer TV:** ca. 2 800 kr (typisk 1 750–4 000 kr)
- **Spillkonsoll:** PlayStation 5 (2020) ca. 5 900 kr, mens PlayStation 3 (2006) ca. 400 kr

PlayStation-eksempelet viser verditapet: en konsoll som er 14 år eldre, selges for under en tidel. Det tilsvarer rundt 17 % verditap pr. år. Vi bruker derfor **20 % pr. år** som et forventet anslag for vanlige brukte ting, med 12 % (lavt) og 28 % (høyt) som spenn.

LAGRINGSKOSTNAD PER TING

En bod på 1 m² hos Lagersjefen Adamstuen koster 690 kr pr. måned (18.10.2026). Får du plass til ca. 50 ting, blir det ca.

166 KR PER TING PR. ÅR

. Antall ting per bod er et anslag – store ting tar mer plass.

ÆRLIG TALT

Treningssykkelen i boden er verdens dyreste klesstativ – og den står ikke engang på soverommet.

Hva koster det å lagre i 10 år? (anslag)

Antall	Kan selges for i dag	Verdi om 10 år	Lagring i 10 år	Resultat
10 ting	5 000 kr	537 kr	16 560 kr	–21 023 kr
50 ting	25 000 kr	2 684 kr	82 800 kr	–105 116 kr
100 ting	50 000 kr	5 369 kr	165 600 kr	–210 231 kr
200 ting	100 000 kr	10 737 kr	331 200 kr	–420 463 kr

Forutsetninger: 500 kr per ting i dag, verditap 20 % pr. år, bod 690 kr pr. mnd med plass til 50 ting (166 kr per ting pr. år). Anslag, ikke fasit. Den interaktive kalkulatoren finner du på folkeguiden.no.

Hva gjør du nå? Tre enkle valg

1 · Verdi over ca. 200–300 kr

Selg i dag

Legg det ut på Finn eller Tise mens det fortsatt har verdi. Det blir sjelden mer verdt i boden.

2 · Småting

Er det verdt bryet?

Annonse, meldinger og møte tar fort en halvtime. Er tingen verdt 50 kr, er det ofte bedre å samle småting i én «pakke» eller gi dem bort.

3 · Resten

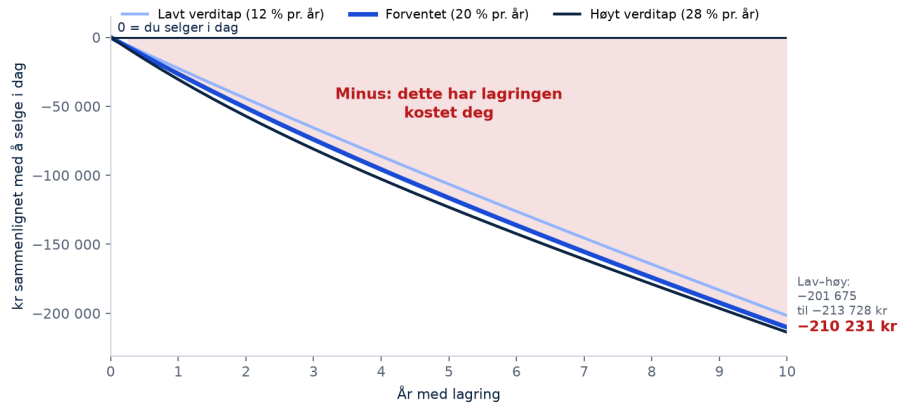
Gi bort eller lever

«Gis bort» på Finn, bruktbutikk (Fretex, Kirkens Bymisjon) eller venner. Det som er ødelagt, leverer du på gjenvinningsstasjonen.

Grensen på 200–300 kr er et anslag for når tiden med annonse og henting ofte lønner seg, ikke en fast regel.

Lagre eller selge? Netto resultat for 100 ting

(verdi om t år – verdi i dag) – sum lagringskostnad. Anslag, ikke fasit.



Forutsetninger: 500 kr per ting, bod 690 kr pr. mnd (Lagersjefen 18.10.2026) med plass til 50 ting. Grafikk: Folkeguiden

Eksempel med 100 ting (anslag): 100 ting à 500 kr kan selges for ca. 50 000 kr i dag. Med 20 % verditap pr. år er de verdt ca. 5 400 kr om ti år. Lagrer du dem i boder til 690 kr pr. måned med 50 ting per bod, koster lagringen ca. 165 600 kr på ti år. Regnestykket går altså i minus: **du taper ca. 210 000 kr på å lagre** i stedet for å selge nå. Lagrer du hjemme, slipper du leien, men tapet i salgsverdi (ca. 44 600 kr) og plassen forsvinner ikke.

KONKLUSJON

Med realistiske tall går regnestykket nesten alltid i minus. Lagring koster deg penger, og tingene blir mindre verdt mens de står.

Steg 1

4

Rom for rom

PRAKTISK



Illustrasjon: AI-generert

START

Der du ser mest rot

TID

15–60 min per økt

REGEL

Én kategori av gangen

- **Gang:** Én krok per person og bare sesongens sko og jakker framme. Resten i boden eller ut.
- **Kjøkken:** Ta ut alt fra én skuff. Legg tilbake det du har brukt den siste måneden. Duplikater (tre ostepølver?) ut.
- **Stue:** Tøm stuebordet helt. Ha én kurv for ledninger, fjernkontroller og «diverse».
- **Soverom og klesskap:** Snu alle kleshengere. Når du bruker et plagg, henger du det tilbake riktig vei. Etter en sesong vet du hva du ikke bruker.
- **Bad:** Utgåtte medisiner leveres på apoteket. Kosmetikk, hotellprøver og halvfulle flasker du ikke bruker, ut. Én av hver i bruk, resten på lager i ett skap.

TIPS

Rydd etter kategori (alle bøker, alle kabler) i stedet for etter rom på de vanskeligste tingene. Da ser du hvor mye du egentlig har.

HVERDAGSVISDOM

Alle hjem har én skuff med ledninger til apparater som ikke lenger finnes. Det er lov å ta farvel.

- **Bod og kjeller:** Pakk «kanskje»-ting i en kasse med dato. Er den ikke åpnet på seks måneder, gir du den bort.



Badet: én av hver i bruk, resten samlet på ett sted. Illustrasjon: AI-generert

Minneting og arvegods tar du til slutt, når du har trent «rydde-musklene» på enklere ting. Ta bilde av det du gir bort – minnet forsvinner ikke med tingen.

HUSK

Medisiner leveres på apoteket, og elektronikk og batterier kan leveres gratis i alle butikker som selger samme type produkt, uansett merke, eller på gjenvinningsstasjonen (sortere.no).

Steg 2

5

Plan: en helg eller 30 dager VELG TEMPO



Illustrasjon: AI-generert

HELG

Ett rom, ferdig

30 DAGER

Små økter hver dag

BELØNNING

Plass + oversikt

Helgeplanen passer når du vil se resultat raskt:

- **Fredag kveld:** Velg rom, finn poser og eske, lag plass i bilen.
- **Lørdag:** Tøm, sorter og legg tilbake. Ta bilder av ting som skal selges.
- **Søndag:** Legg ut annonser, kjør til Fretex eller gjenvinningsstasjonen, og nyt rommet.

30-DAGERSPLANEN

Uke 1: gang og bad · Uke 2: kjøkken · Uke 3: klær og soverom · Uke 4: stue, bod og papirer. 15 minutter om dagen holder.

ÆRLIG TALT

Dag 12 er alltid den verste. Det er der du finner fotoalbumene.

Hva gjør du med tingene? GJENBRUK FØRST

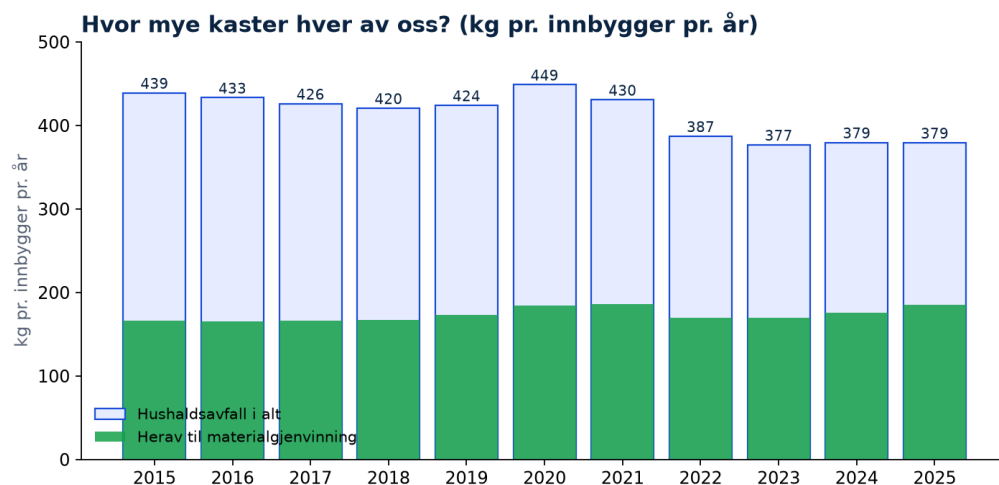


Illustrasjon: AI-generert

SELGE
Finn, Tise

GI BORT
Fretex, «Gis bort»

KASTE
Gjenvinningsstasjon



Kilde: SSB, tabell 12241 (landet). Grafikk: Folkeguiden

- **Selg:** Møbler, elektronikk og merkeklær selger ofte bra på Finn.no. Klær og interiør passer også på Tise. Gode bilder i dagslys og ærlig beskrivelse hjelper.
- **Gi bort:** Lever klær, sko og tekstiler i Fretex-butikker eller -containere. På Finn kan du legge ut ting gratis («Gis bort»), og mange nabolag har egne grupper.
- **Gjenbruksbutikker:** Fretex, Kirkens Bymisjon og Røde Kors tar imot brukbare ting. Sjekk hva den enkelte butikken tar imot før du kjører.
- **Kast riktig:** Det som er ødelagt, leverer du på kommunens gjenvinningsstasjon. Mange har også en egen gjenbruksbod der andre kan hente ting gratis.

TIPS

Sett en frist: Er ikke tingen solgt på to uker, gir du den bort. Ellers blir «selg-posen» en ny bod.

FARLIG AVFALL

Maling, lysstoffrør, batterier og kjemikalier skal leveres som farlig avfall, ikke i restavfallet.



Bilen full til gjenvinningsstasjonen. Turen hjem er mye lettere. Illustrasjon: AI-generert

Grafen viser hvor mye husholdningsavfall hver av oss kastet de siste ti årene. Mengden har gått ned fra 439 kg i 2015 til 379 kg i 2025, mens andelen til materialgjenvinning har økt. Toppen i 2020 falt sammen med pandemiåret, da mange var mye hjemme. Det beste avfallet er likevel det som aldri blir kjøpt.

KILDE

SSB, tabell 12241: husholdningsavfall per innbygger, hele landet, 2015–2025.

Steg 4

7

Psykologien bak tingene HVA FORSKNINGEN SIER

EIEREFFEKTEN

Vi verdsetter egne ting høyere

ROT

Kan gi stress for noen

MATERIALISME

Henger sammen med lavere trivsel

- **Eiereffekten:** I klassiske forsøk krevde folk omtrent dobbelt så mye for å selge en kaffekopp de nettopp hadde fått, som andre var villige til å betale (Kahneman, Knetsch og Thaler, 1990). Derfor føles ting mer verdt når de er dine.
- **Rot og stress:** En studie av 30 amerikanske familier fant at mødre som beskrev hjemmet som rotete, hadde et mindre gunstig døgnmønster for stresshormonet kortisol (Saxbe og Repetti, 2010). Studien er liten og viser sammenheng, ikke årsak.
- **Hjem og trivsel:** Flere spørreundersøkelser finner at mye rot henger sammen med lavere tilfredshet med hjemmet (Roster mfl., 2016).
- **Materialisme:** En stor metaanalyse fant at det å legge stor vekt på penger og eiendeler henger sammen med litt lavere trivsel (Dittmar mfl., 2014).

VÆR SNILL MOT DEG SELV

Målet er ikke å eie minst mulig, men at tingene du har gjør hverdagen bedre.

NÅR BØR DU SØKE HJELP?

Går samling av ting ut over helse, økonomi eller relasjoner, kan det være samlelidelse (samlemani). Snakk med fastlegen, som kan henvise deg videre.

Steg 5

8

Penger og tid ÆRLIG REGNESTYKKE

PENGER

Salg + færre kjøp

TID

Mindre rydding og leting

TALL

Varierer for hver enkelt

Vi har ikke funnet gode norske tall for hvor mye penger eller tid minimalisme sparer, så vi gir deg ikke et tall. Det som er sikkert, er mekanismen:

- Det du selger, gir penger tilbake med én gang.
- Det du ikke kjøper, koster ingenting – verken penger, plass eller rydding.
- Færre ting betyr mindre å vaske rundt, flytte og lete etter.
- Ved neste flytting betyr færre esker kortere tid og ofte mindre flyttebil.

PRØV SELV

Skriv ned det du får for salget på Finn og Tise, og lag en liste over ting du lot være å kjøpe takket være 30-dagersregelen. Det er ditt eget, ekte tall.

HVERDAGSVISDOM

Den billigste oppbevaringsboksen er den du ikke trenger.

Nivåene sammenlignet

NIVÅ	TYPISK GREP	INNSATS	PASSER FOR
1 Nybegynner	Én skuff, én hylle	15 min	Alle
2 Bevisst	Klesskap og 30-dagersregel	Én helg	De fleste
3 Entusiast	Én inn, én ut; låne i stedet for å eie	Noen helger	Familier som vil ha mer plass
4 Ekspert	Fast plass til alt, tom bod	30 dager	Den som flytter snart
5 Mester	Telle og kutte bevisst	Livsstil	Spesielt interesserte
6 Latterlig	Gunnar (gaffelen)	Hele sjelen	Ingen, egentlig

Sjekkliste til å skrive ut og krysse av

FØR DU STARTER

- ☐ Valgt nivå
- ☐ 12-månedersregelen klar
- ☐ Fire poser: selg, gi bort, kast, usikker
- ☐ Timer på 15 minutter
- ☐ Plass i bilen ryddet

ROM FOR ROM

- ☐ Gang
- ☐ Kjøkkenskuffer
- ☐ Stuebord
- ☐ Klesskap (snu kleshengere)
- ☐ Bad
- ☐ Bod og kjeller

UT AV HUSET

- ☐ Annonser på Finn/Tise
- ☐ Fretex eller gjenbruksbutikk
- ☐ Gjenvinningsstasjon
- ☐ Farlig avfall levert
- ☐ Medisiner til apoteket

HOLD DET VED LIKE

- ☐ 30-dagersregelen
- ☐ Én inn, én ut
- ☐ «Kanskje»-kasse med dato
- ☐ Ny runde hver vår og høst

Vanlige spørsmål

▼ Må jeg kaste mye for å være minimalist?

Nei. Velg nivået som passer deg. For mange er det nok å rydde klesskapet og kjøkkenet og tenke seg om før nye kjøp.

▼ Hva gjør jeg med gaver jeg ikke liker?

Gaven har gjort jobben sin når du har fått den. Det er lov å gi den videre til noen som blir glad for den.

▼ Hvordan får jeg familien med?

Start med dine egne ting, og la de andre se resultatet. Barn kan få velge leker til en kasse som «hviler» i boden en stund.

▼ Hvor ofte bør jeg rydde?

En kort runde hver vår og høst holder for de fleste, så lenge 30-dagersregelen og én inn, én ut sitter.



Målet er ikke tomme rom, men et hjem der det er lett å slappe av. Og lett å finne fjernkontrollen. Illustrasjon: AI-generert

Les også

Høstkos hjemme: fem små grep som gjør stua lunere →

Eie eller leie – hva lønner seg? →

Kilder: SSB: Avfall frå hushalda, tabell 12241 (ssb.no/statbank/table/12241) · Kahneman, Knetsch og Thaler (1990): Experimental Tests of the Endowment Effect, Journal of Political Economy (doi.org/10.1086/261737) · Saxbe og Repetti (2010): No Place Like Home, Personality and Social Psychology Bulletin (doi.org/10.1177/0146167209352864) · Roster, Ferrari og Jurkat (2016): The dark side of home, Journal of Environmental Psychology (doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.03.003) · Dittmar mfl. (2014): The relationship between materialism and personal well-being, Journal of Personality and Social Psychology (doi.org/10.1037/a0037409) · Lagersjefen: Minilager i Oslo, priser (lagersjefen.no/minilager-oslo) · Finn.no Torget: søk etter treningssyssel, barnevogn, TV 55, PlayStation 5 og 3 (18.10.2026) (finn.no/recommerce/forsale/search) · Lovdata: Skatteforvaltningsloven § 12-6 (lovdata.no/lov/2016-05-27-14/C2%A712-6) · Lovdata: Forbrukerkjøpsloven § 27 (lovdata.no/lov/2002-06-21-34/C2%A727) · Skatteetaten: Nytt enkeltpersonforetak (oppbevaring i fem år) (skatteetaten.no/bedrift-og-organisasjon/starte-og-drive/ny-som-naringsdrivende/nytt-enk) · Fretex (fretex.no) · Finn.no (finn.no) · Tise (tise.com) · Sortere.no: Elektronikk (sortere.no/avfallstype/elektronikk/29) · Sortere.no: Batterier (sortere.no/avfallstype/batterier) · Helsenorge: Hjelp og behandling ved psykiske problemer (helsenorge.no/psykisk-helse/hjelp-og-behandling). Tall og priser sjekket 2026-10-18. Priser er omtrentlige og endrer seg.

Bilder: Illustrasjon: AI-generert. Grafikk: Folkeguiden.