

## Til traveturen

Vandrestøvlen Biom Hike fra Ecco er en let og komfortabel støvle, der er skåret specielt til kvinder. Den er velegnet til alt fra klassisk Himalaya-trekking til efterårsture i skoven og almindeligt hverdagsbrug i vinterhalvåret.

I designet af sålen er anvendt et "biomekanisk" princip, der giver foden mulighed for at arbejde meget mere naturligt og effektivt, end det du kender fra klassiske og stive vandrestøvler.

Yderligere er sålen opbygget med fodformet fodsens og anatomisk polstring, der sikrer en super pasform fra dag ét og et minimalt behov for at gå støvlen til.



Samtidig får du alle de tekniske detaljer, du kender fra en klassisk vandrestøvle - god ankelstøtte, variabel snoring og gummiforstærkning på hæl og forfod.

Støvleens overdel er fremstillet i yakokselæder, der i forhold til andre lædertyper har meget høj slidstyrke, hvilket giver mulighed for at anvende en tyndere og lettere læderkvalitet, som giver smidighed og blødhed.

I garveprocessen har læderet fået en behandling, som gør det ekstremt vandafvisende samtidig med at læderets gode åndbare egenskaber bevares.

Set til 1499 kroner hos [www.eventyr-sport.dk](http://www.eventyr-sport.dk). (lait)

## ”Nogle gange er det de mindste ting, der fylder mest i hjertet.

Peter Plys, plysbjørn

## Stjernestunder i skoven

Efteråret er perfekt til skovture, hvor du kan samle ind fra naturens skatkammer og bruge høsten i både maden og boligindretningen.

I bogen "Vintertid og stjernestunder" giver forfatteren Margit Engen inspiration for livsnudere, som holder af at omgive sig med noget smukt.

Hun begynder selv sine forberedelser til vinterhalvårets udsmykninger allerede om efteråret med gåture i skoven, hvor der samles kogler, grene, mos og andre naturmaterialer - og indimellem bliver det også bare til en tur i haven efter kristtorn, cypres og hønseben.

Det naturlige er Margit Engens særkende, og hendes farvesans er unik, så bogen byder på fine eksempler på udsmykning, både udendørs og indendørs - kranse, koglerier og flotte vinterbuketter. Bogens 160 sider er illustreret af foto-



grafen Peter Bilde Fogh. Den er udgivet på Nyt Nordisk Forlag og har en vejledende udsalgspris på 299,95 kroner. (lait)

## Rygere greb knoglen

Der er sket en tredobling af opkaldene til Stoplinien i forbindelse med Sundhedsstyrelsens rygestopkampagne "Få hjælp til dit rygestop" i foråret 2015.

Sundhedsstyrelsen lancerer nu en ny omgang af kampagnen, der skal gøre endnu flere rygere opmærksomme på, hvor de kan få hjælp til at kvitte cigaretterne.

Det kan betale sig at få personlig rådgivning, når man gerne vil holde op med at ryge. For personlig rådgivning er en af de metoder, der sammen med rygeafvænningsprodukter virker bedst, hvis man vil stoppe med at ryge. Derfor opfordrer Sundhedsstyrelsen og landets kommuner i en ny kampagne til, at rygere bruger Stoplinien el-

ler kommunens gratis rygestoptilbud, når de overvejer at kvitte cigaretterne.

- Et rygestop er en stor opgave - som at bestige et bjerg - og hjælpen fra rådgiverne på Stoplinien kan være med til at sikre, at man kommer godt igennem rygestopet. Rådgiverne på Stoplinien kan for eksempel rådgive om, hvad man gør i de situationer, hvor beslutningen om at holde op bliver udfordret af lysten til at tænde en cigaret, eller snakke med én om, hvordan man bruger nikotinrigtigt. Det gælder om at få den hjælp, der passer til ens eget behov, siger Nina Krogh Larsen, der er akademisk medarbejder i Sundhedsstyrelsen. (lait)



Maria og Morten Storgaard lever blandt andet af de annonceindtægter, som de får fra deres hjemmesider og Youtube-kanaler, hvor de deler tips og trick til et mere simpelt liv. På [www.godownsize.com](http://www.godownsize.com) har de for eksempel lavet en video, hvor de fortæller om deres sammenklappelige seng, som gør det muligt for dem at have soveværelse, spisestue og arbejdsrum i ét værelse. Videoen af den såkaldte murphyseng er blevet afspillet over 144.000 gange.

Pænt og praktisk. Det er udfordringen, når man som Morten og Maria Storgaard kun har 40 kvadratmeter at gøre godt med. Med en fortid som arkitektstuderende har Maria Storgaard tegnet og bygget flere af parrets møbler. Her er et deres spise- og arbejdsbord, hvor der kan sidde alt fra én til 14 personer, alt efter hvor mange plader de sætter i.

## Storgaard-parret

**Maria Storgaard**, 32 år, er fra den lille by Fragtrup i Nordjylland, hvor hun voksede op på en gård på 330 kvadratmeter. Har studeret på Arkitektskolen Aarhus og senere Københavns Mode- og Designskole. Arbejder i dag 15-20 timer om ugen som blogger på parrets hjemmesider og Youtube-kanaler.

**Morten Storgaard**, 34 år, er fra Skjern, hvor han voksede i et parcelhus på 220 kvadratmeter. Har studeret musik- og informationsvidenskab og gået på kaospilotuddannelsen i Aarhus. Arbejder i dag 20-25 timer om ugen som selvstændig konsulent i online markedsføring.

**Sammen** drev de igennem fem år virksomheden Sumopix, hvor de arbejdede mere end fuldtids og havde 10-15 ansatte, da det gik vildest for sig. I dag er de ude af virksomheden og står i stedet bag disse hjemmesider: [www.godownsize.com](http://www.godownsize.com), [www.onegirlonesuitcase.com](http://www.onegirlonesuitcase.com) og [www.murphybedhq.com](http://www.murphybedhq.com).

På [www.godownsize.com](http://www.godownsize.com) fortæller de om, hvordan de har indrettet sig i deres nye liv og kommer desuden med tips og tricks til, hvordan andre kan komme i gang.

På [www.onegirlonesuitcase.com](http://www.onegirlonesuitcase.com) producerer Maria Storgaard blandt andet videoer fra parrets rejser rundt i verden, ligesom hun for eksempel viser, hvordan man kan pakke alt det, man har brug for til en to måneders lang rejse, ned i en håndbagagekuffert.

På [www.murphybedhq.com](http://www.murphybedhq.com) kan man blandt andet købe instruktionerne til den sammenklappelige seng, som Maria Storgaard har designet.

# De fandt friheden på færre kvadratmeter

**Downsizing.** Maria og Morten Storgaard har gjort det, de færreste kan forestille sig - halveret deres boligareal og skilt sig af med det meste af det, de ejede. Til gengæld har de fået tid til at være sammen og rejse ud i verden

Forestil dig dit hjem, hvis du ikke allerede sidder i det, når du læser disse linjer.

Forestil dig så, at din mand, kone eller kæreste foreslår, at I skal bo på mindre end halvdelen af den plads, I allerede har, for i stedet at udleje resten.

Hvad ville du sige til det?

Morten Storgaard var ikke i tvivl, da hans kone, Maria Storgaard, bragte det på banen for fire-fem år siden: Det var en dårlig idé. En rigtig dårlig idé.

Hvorfor bo småt, når man kan bo stort? spurgte han forundret sig selv.

I dag er situationen en anden. Storgaard-

parret bor stadig i stueetagen i det hus i udkanten af Aarhus, hvor de hele tiden har boet. Men i stedet for at bo på 100 kvadratmeter fordelt på fire værelser, som de gjorde tidligere, bor de nu i to rum, der tilsammen tæller cirka 40 kvadratmeter, mens de lejer de to øvrige værelser ud.

Undervejs har de skilt sig af med de fleste af deres ejendele - alt fra møbler og tøj til cd'er og bøger. De har med egne ord "downsized".

Alt sammen for at komme af med deres gæld og i sidste ende få mere tid til hinanden og til at opleve verden langsomt. En markant omlægning, der er blevet til en livsstil, som de nu deler med resten af verden på deres hjemmesider og Youtube-kanaler.

**At skruer på den rigtige knap**

Det begyndte som lidt af en tilfældighed, fortæller Maria Storgaard, da hun en fredag formiddag giver en rundvisning i parrets hjem. En rundvisning, der ikke tager meget mere end 30 sekunder at komme igennem.

## Sådan kommer du i gang

**Det siges**, at vi bruger 20 procent af vores tøj 80 procent af tiden. Derfor er klædeskabet ifølge Maria Storgaard et oplagt sted at begynde, hvis man vil skære ned på sine ejendele.

**- Fjern det tøj**, der er for stort, for småt, slidt, fejlkøbt, og som du ikke føler dig tilpas i. Smid det ud, giv det videre eller sælg det. Derefter vender du alle dine bøjler ens. Hver gang, du har taget noget ned, vender du bøjlen om. Efter et par måneder kan du på den måde se, hvad du har brugt, og hvad du slet ikke har rørt. Det sidste skiller du dig også af med, lyder rådet fra Maria Storgaard, som klarer sig med 33 dele i sin garderobe (når man ikke tæller undertøj, overtøj, sko, huer, tørklæder og bikini med).



**Et 75 centimeter bredt garderobeskab med én bøjlestang og fire skuffer. Mere plads behøver Morten og Maria Storgaard ikke til at opbevare alt deres tøj. Sidstnævnte har i længere tid dyrket "Project 333", der går ud på, at man ejer 33 stykker tøj, som man gennemgår og skifter ud i hver tredje måned.**

Idéen om at bo småt opstod i første gang, da hun for fem år siden faldt over den såkaldte *tiny house movement* på internettet - en stadig større gruppe mennesker, som bygger små, mobile hjem og går ind for et mere simpelt liv.

Hun viste sin mand billeder af de mange mikrohjem. Sjove billeder, husker Morten Storgaard, men han kunne ikke se idéen i at bo småt, ligegyldigt hvor meget han kiggede på dem.

Idéen forblev, hvad den var: en idé. Lige indtil de forlod det fotofirma, som de havde

Fortættets næste side »



Fortsat fra foregående side »

været med til at bygge op, og kom ud på den anden side med stress og 600.000 kroner i gæld - dels fra firmaet, dels fra studietiden og kassekreditter.

- Vi havde ikke særligt mange knapper, vi kunne skrue på dengang. En af dem, vi kunne skrue på, var vores husleje, husker Maria Storgaard.

- Det var først, da vi begyndte at tale om økonomien i at bo på mindre plads, at jeg kunne se lyset i idéen, supplerer hendes mand.

Derfra gik det stærkt. Parret flyttede alle deres ting ud af to af deres fire værelser og lod dem stå tomme i to måneder for at teste, om de kunne undvære pladsen. Det kunne de, og herefter kom de til det næste naturlige skridt i et hjem med mindre plads: at skille sig af med mange af deres ejendele.

Dobbeltsengen røg ud af det, der engang kun var deres soveværelse. I stedet tegnede og byggede Maria Storgaard en såkaldt murphybed, som kan slås op og ned i det, der i dag både fungerer som parrets soveværelse, spisestue og arbejdsrum.

De mindre genstande stod også i kø til at forlade hjemmet. Cd'er, papirer fra banken, dyre rødvinglas og gamle porcelænsdukker. Alt, hvad de ikke havde brug for, blev smidt ud, solgt eller givet væk for at skabe plads. Og alt, hvad der kunne digitaliseres, kom ind på computeren, inden det røg ud.

#### De har droppet topti-listen

Beslutningen om at bo på færre kvadratmeter og smide ud handlede ikke kun om at komme af med gælden. Den handlede også om at få tid til det, de drømte om.

- Det handlede om at vinde selvkontrollen over livet igen, som Maria Storgaard siger det.

Udbrændte og i gæld satte de sig ned og evaluerede deres liv, da de var kommet ud af det firma, de selv havde været med til at grundlægge.

- Mange mennesker vil gerne have det hele. Det er typisk en dyr topti-liste: hus, bil, sommerhus, campingvogn og så videre. Vi besluttede os for kun at have tre punkter, som vi mente, vi kunne opnå, i stedet for at have 10, som vi aldrig ville kunne komme i mål med, fortæller Maria Storgaard, der sammen med sin mand lavede følgende prioriteringsliste for deres nye liv:

**1. Mere tid (til andet end arbejde)**

**2. Økonomisk uafhængighed**

**3. Geografisk uafhængighed**

Listen har gjort det nemmere for parret at tage såvel store som små beslutninger i hverdagen. For eksempel skal de ikke have et fast arbejde foreløbigt. Det vil forhindre dem i at have mere tid til familie, venner og hinanden, ligesom det vil forhindre dem i at rejse ud i verden, hvor og hvornår de har lyst.

På samme måde har Maria og Morten Storgaard heller ikke spildt tiden på at kigge på lejlighed eller hus. De vil ikke bindes økonomisk, som de siger.

#### 33 stykker tøj er nok

Selv om parret fra Aarhus netop er blevet gældfri, har det ikke tænkt sig at vende tilbage til det gamle liv.

Godt nok var de færre kvadratmeter og færre ejendele i første omgang midlet til at nå målet om at blive gældfri. Men i dag er "downsizing" blevet en livsstil for dem.

- Hvis jeg har en dårlig dag, kan jeg få lyst til at skille mig af med noget. Det er en rar følelse, siger Maria Storgaard, som holder særligt øje med sit klædeskab.

Her har hun aldrig mere end 33 stykker tøj hængende. Et minimalistisk tøjprojekt - også kendt som "Project 333" - som i al sin enkelhed går ud på, at man maksimalt må eje 33 stykker tøj, som man gennemgår og skifter ud i hver tredje måned.



Morten og Maria Storgaard drømmer om at bo i den by, som hænger i seks billeder i deres stue: New York. Drømmen er at leve af at rådgive newyorkere, som skal have hjælp til at indrette sig på få kvadratmeter. En øvelse, som parret om nogen har erfaring i.

## Morten ejede under 100 ting

For et par år siden støttede Morten Storgaard på en udfordring på internettet: Den såkaldte "100 Thing Challenge", som går ud på, at man kun må eje 100 ting. Da Morten Storgaard gik i gang, ejede han cirka 500 genstande. Da den etårige udfordring sluttede i januar i år, var han nået ned på 96 ting (minus køkkenredskaber, som han deler med sin kone og de andre, der også bor i huset og deler fælleskøkkenet). I dag ejer Morten Storgaard 110-120 ting. Her kan du se listen over de 96 ejendele, som han nåede ned på:

#### Tøj:

2 par bukser

5 par shorts

1 par skibukser

4 skjorter

6 T-shirts

1 undertrøje

4 trøjer

1 jakkesæt (tæller som tre dele)

2 varme bluser

3 jakker

1 kasket

1 hue

4 par skor

1 halstørklæde

1 par sandaler

1 par handsker

1 sæt sokker (10 par)

1 sæt underbukser (10 par)

1 bælte

#### Musikgrej:

4 guitarer

1 guitarforstærker

3 guitar kabler

1 trompet

1 trompetdæmper

1 trompetmikrofon

#### Udendørsgrøj:

1 cykel

1 par dykkerbriller

1 par skibriller

1 par solbriller

1 par rulleskøjter

2 håndbeskyttere

2 knæbeskyttere

1 longboard

#### Mindeting:

1 broderet billede fra mor

1 folder med modellfly fra barndommen

1 kasse med lego

1 legobil i træ (arvet)

1 porcelænshund (arvet)

1 gammlet skrin med bibelvers (arvet)

1 parkometer-lampe

1 familiealbum

1 Super Nintendo

1 spil kort

1 bryllupsbillede

#### Hygiejne:

1 barberkraber

1 tandbørste

1 næsehårstrimmer

1 hårtrimmer

2 håndklæder

#### Alt muligt andet:

1 pung

1 lille kuffert

2 tasker

2 højtalere

1 lim

1 iPhone

1 bibel

1 computer

1 ekstra skærm

1 dyne

1 par høretelefoner

1 printer

1 vækkeur

- Det er ikke afgørende, at man har 33 stykker tøj. Man kan også have 40 eller 50. Det vigtige er, at man er bevidst om, hvad man har. Og hvorfor man har det, siger Maria Storgaard, som tidligere i år kunne følge med i sin mands "downsize-projekt".

Han talte ikke kun sit tøj, men alt, hvad han ejede. I et helt år havde han ikke over 100 genstande.

- Det var ikke svært at leve med maks. 100 ting. Det svære var at skille sig af med tingene. Det kan lyde, som om man ofrer meget, men det gik op for mig, at vi mennesker ejer enormt meget, men bruger meget få ting, lyder det fra Morten Storgaard, som ikke længere lever efter den såkaldte "100 Thing Challenge", men dog stadig kun ejer 110-120 ting.

#### Savner ikke noget

Det er ikke alle, der har forstået Maria og Morten Storgaards beslutning om at bo på mindre plads for at få mere frihed. Og slet ikke, at det med tiden er blevet en livsstil for dem.

"Det lyder fedt, men det kunne jeg aldrig selv finde på," er en af de kommentarer, de har fået flest gange.

"Hvordan kan I holde ud at dele jeres bolig med andre, når I er gift?" har andre spurgt, når de har hørt, at Maria og Morten

Storgaard deler køkken og badeværelse med de andre beboere i huset.

Unge i begyndelsen af 20'erne forstår dem bedre end dem, der ligesom Storgaard-parret er i 30'erne.

De har dog aldrig oplevet andre danskere dele deres entusiasme for det simple liv. Det efterlod dem i et tomrum, som de siger, og derfor oprettede de en hjemmeside, hvor de delte deres erfaringer med andre "downsizere" fra hele verden. Senere blev hjemmesiden delt op i to: [www.downsize.com](http://www.downsize.com) og [www.onegirlonesuitcase.com](http://www.onegirlonesuitcase.com). Med tusindvis af videoafspillinger er deres hjemmesider med tiden blev et arbejde, som de kan tjene penge på. På den første laver de artikler og videoer om de livsstilsændringer, som de har foretaget, til inspiration for andre. På den anden deler de gevinsterne ved at lægge livet om: muligheden for at rejse mere og gøre det sammen i et langt tempo.

En gevinst, som har overbevist Morten Storgaard om, at 40 kvadratmeter på to værelser er lige så godt som 100 kvadratmeter i fire værelser - hvis ikke bedre.

- Nu giver det ikke mening at bo større, end vi gør. Jeg savner ikke noget fra vores gamle liv.

Af **Andreas Leer Schamberg**, [anls@jfmedier.dk](mailto:anls@jfmedier.dk)

Foto: **Peter Leth-Larsen**, [pll@jfmedier.dk](mailto:pll@jfmedier.dk)



Sidste år havde Maria Storgaard cirka 100 rejsedage i udlandet, hvor hun for det meste arbejdede indtil middag, inden hun gik på opdagelse i den by, hun befandt sig i, om eftermiddagen. Når campingvognen er færdigrenoveret, får Maria Storgaard og hendes mand mulighed for at tage deres arbejde med på længere rejser i Europa.

# Campingvogn giver geografisk uafhængighed

Hvad gør man, hvis man gerne vil rejse i mere end to-tre uger ad gangen, men ikke har så mange penge på kontoen og skal have arbejdet med?

For Maria og Morten Storgaard er svaret en campingvogn. Eller rettere: Det bliver det.

For halvdelen år siden købte parret en gammel sag af en campingvogn fra 1974, og lige siden har Maria Storgaard i etaper arbejdet på at omdanne den hvide vogn til et nyt hjem med en stor seng, et lille arbejdsbord og et køkken.

- Vi har ikke råd til at leje lejligheder inde i midten af Europas storbyer, hvis vi gerne vil være af sted i længere tid. Idéen med campingvognen er, at vi kan have base på de campingpladser, som findes få kilometer uden for mange storbyer. Her kan vi sove om natten og arbejde på vores computere indtil ved middagstid, hvor vi kan holde fri og cykle ind til byerne og gå på opdagelse,

fortæller Maria Storgaard.

Tanken er altså ikke at tage af sted som fuldtidsturister. Snarere at pakke livet ned derhjemme og fortsætte det i andre lande i kortere perioder. På den måde får Storgaard-parret i endnu højere grad mulighed for at dyrke den geografiske uafhængighed, som de har drømt om, lige siden de mere end halvere deres boligareal og begyndte at skille sig af med deres ejendele.

- Vi elsker at rejse. Allerhelst på en langsom måde. Det får vi i højere grad mulighed for, når campingvognen er færdig, siger Maria Storgaard.

Rejseplanerne for næste år er endnu ikke på plads, men Storgaard-parret regner med at slå sig ned i Frankrig eller Holland - hvis ikke begge steder - til foråret. I hvert fald for en stund.

Af **Andreas Leer Schamberg**,

[anls@jfmedier.dk](mailto:anls@jfmedier.dk)

” Vi har ikke råd til at leje lejligheder inde i midten af Europas storbyer, hvis vi gerne vil være af sted i længere tid. Idéen med campingvognen er, at vi kan have base på de campingpladser, som findes få kilometer uden for mange storbyer. Her kan vi sove om natten og arbejde på vores computere indtil ved middagstid, hvor vi kan holde fri og cykle ind til byerne og gå på opdagelse.

Maria Storgaard