

Inspiration och verktyg:

Nedan har jag samlat ihop olika kanaler som vi kan hämta inspiration ifrån.

Innehåll i följande kategorier:

- Facebook
- Hemsidor
- Film och serier
- Youtube
- Spotify, radio och poddar
- Böcker
- Appar
- Fysiska hjälpmedel
- Ytterligare förslag (från ocd förbundets hemsida)

Facebook		
Grupper:	Beskrivning	Språk:
Rensa i röran på riktigt!	Ge och få tips om att rensa och bidra till inspiration	Svenska
Rensa hemma	Ge och få tips om att rensa och bidra till inspiration	Svenska
Organisera hemma	Ge och få tips och idéer kring organisering	Svenska
Tidy home: organization & storage tips	Organisering och förvaring	Engelska
Rensningshjältar	Här kan man be om att få hjälp eller erbjuda sin hjälp åt andra	Svenska
Vad är prylen värd?	Få hjälp att ta reda på värdet av ett föremål	Svenska
Hoarding/cluttering support group	stödgrupp för personer med samlarproblematik	Engelska
OCD/tvångssyndrom - anhöriga	Stödgrupp för anhöriga till närstående med OCD	Svenska

Hemsida

Namn:	Beskrivning	Språk:	Länk:
Förvaringsdrottningen	Organisering och smarta lösningar. Har även flytt etiketter för flytt och förvaring på vinden eller i förrådet	svenska	https://forvaringsdrottningen.com/2017/11/16/flyttetiketter-for-flytt-och-forvaring/
Blankettbanken	Almanacka, planeringsverktyg: Gratis almanackor som man själv kan fylla i, ladda ned och skriva ut	Svenska	https://www.blankettbanken.se/category/blanketter/almnackor/
Habilitering och hälsa, Region Stockholm.	stödmaterial, habilitering och hälsa: bildark, scheman, kalendrar och årshjul, pratkartor, hantera ekonomi etc. För att skriva ut eller beställa	Svenska	https://www.habilitering.se/kunskap-och-stod/material-att-ladda-ner/
Jamed Clear	Förbättra vanor och rutiner: böcker: artiklar, app etc av Jamed Clear	Engelska	https://jamesclear.com/
A slob comes clean	Samlarproblematik och att rensa. Podcast, blog, videos	Engelska	Home - Dana K. White: A Slob Comes Clean
Anna Wallner choaching	Personlig utveckling, självledarskap, mental hälsa. Blogg, podd, kurser, gratis kalender för självchoaching	Svenska	https://www.annawallner.se/
SBPO - Svenska Branschföreningen för konsulter inom Produktivitet och Ordning	Hitta en ordningskonsult du kan anlita nära dig	Svenska	https://www.sbp.se/hitta-konsult
Ordningskonsulten	Linda Gemal är Ordningscoach, Föreläsare, Inredare & Stylist hjälper jag människor som dig att skapa hem och arbetsplatser som är välplanerade, funktionella och inspirerande. hon har bland annat en blogg, gratis webinar	Svenska	https://www.ordningskonsulten.com/
IBK- Instituteet för basal kroppskänedom	Basal Kroppskänedom (BK) är en helhetsorienterad behandlingsmetod med kroppen som utgångspunkt. Målet är att utforska och stärka det friska och	Svenska	https://www.ibk.nu/vad-ar-bk/

	resursrika inom varje individ i riktning mot förbättrad hälsa och självkänsla.		
Pacin: Riksförbundet förME-patienter	För personer med ME är det av största vikt att använda kroppens begränsade kapacitet på klokast möjliga sätt. Pacing är en teknik för att skapa balans mellan aktivitet och vila och hitta den individuella energiramen. Att lära sig pacing handlar mycket om att lära känna kroppens signaler. Rätt utförd pacing leder till ett mer välbalanserat energiuttag, vilket i sin tur kan förbättra måendet och höja livskvaliteten.	Svenska	https://rme.nu/me/utredning-och-behandling/pacing/
Spoon theory	The metaphor helping people with chronic illnesses and disabilities plan their days	Engelska	https://www.thebraincharity.org.uk/whats-spoon-theory/
Medberoende, psykologen förklarar	information om medberoende och hur det kan se ut, samt några tips på hur det kan brytas	Svenska	https://www.sveakbt.se/medberoende
Medberoende – psykologen förklarar	information och steg för att bättre namnge och tolka känslor	Svenska	https://www.sandahls.se/artiklar/2015/12/02/kansloskolan-lar-kanna-dina-kanslors-signaler
Friends Kansloskola, 9 grundkänslor	Det sägs att vi har nio grundkänslor som vi föds med och som är samma över hela världen. Alla andra känslor är en blandning av dessa nio. Våra känslor har i grund och botten en viktig funktion och talar om olika saker för oss. Om vi lär oss tolka känslorna rätt, underlättar det livet en hel del. Här kan du läsa mer om grundkänslorna.	Svenska	https://friends.se/kanskapsbanken/guide/kansloskola/
Hjärnkoll, riksförbund	Vi arbetar för att minska stigma kring psykisk ohälsa, genom personliga berättelser som berör och förändrar. Tillsammans med våra föreningar runt om i landet ökar vi öppenhet, förståelse och mänskliga möten.	Svenska	https://hjarnkoll.se/

Film och serier

Namn:	Beskrivning:	Medietyp	Språk	Länk / Kanal
Samlarna	team kommer hem till personer och hjälper personer med samlarproblematik med att avyttra, organisera och inreda	tv-serie	svenska	SVT play: https://www.svtplay.se/video/jmLY7VW/samlarna
Sortera upp ditt liv	team kommer hem till personer och hjälper personer med samlarproblematik med att avyttra, organisera och inreda	tv-serie	svenska	Tv4 play: https://www.tv4play.se/program/83932af93a471b4504c0/sortera-upp-ditt-liv
Sortera upp ditt liv England	team kommer hem till personer och hjälper personer med samlarproblematik med att avyttra, organisera och inreda	tv-serie	engelska	
Hoarding: buried alive	team kommer hem till personer och hjälper personer med samlarproblematik med att avyttra, organisera och inreda	tv-serie	engelska	
Den svenska konsten att döstäda	team kommer hem till personer och hjälper personer	tv-serie	engelsk/svensk	SVT play: https://www.svtplay.se/den-svensk

	med samlarproblematik med att avyttra, organisera och inreda			a-konsten-att-dos-tada
Get organized with the home edit	team kommer hem till personer och hjälper personer med samlarproblematik med att avyttra, organisera och inreda	tv serie	engelska	netflix
Konsten att städa, med Marie Kondo	Om att rensa och hitta harmoni	tv serie	engelska	netflix
sparking joy, med Marie Kondo	Om att rensa och hitta harmoni	tv serie	engelska	netflix
Grovstädarna	Att arbeta som grovstädare allt från hoarders hem till brotsplatser	dokumentär film	engelska	SVT play: https://www.svtplay.se/video/jQ72Q42/dox-grovstadarna
Maid	ung kvinna lämnar destruktivt förhållande och tar städjobb för att försörja sin dotter.	dramaserie	engelska	netflix
tvångstango	en serie om att bli fri från OCD: Författaren Amanda Romare har levt med tvångssyndrom i hela sitt liv. Nu försöker hon få bukt med sina problem och genomgår en KBT-behandling med Erik Andersson, en av	dokumentär	svenska	SVT Play: https://www.svtplay.se/tvangstango

	Sveriges främsta experter på ämnet. Samtidigt söker hon stöd hos likasinnade och träffar vanliga och kända människor med liknande problematik.			

Youtube

Namn:	Beskrivning:	Språk:	Länk:
A hoarders heart	Samlarproblematik och att rensa	Engelska	A Hoarder's Heart - YouTube
The Carla Project	Samlarproblematik och att rensa	Engelska	The Carla Project - YouTube
Erica Lucas	Samlarproblematik och att rensa	Engelska	Erica Lucas - YouTube
A to Zen life	Minimalism och att rensa	Engelska	A to Zen Life - YouTube
The minimal mom	Samlarproblematik, minimalism och att rensa	Engelska	The Minimal Mom - YouTube
Muchelleb	Att ändra rutiner, produktivitet och levnadsförhållanden	Engelska	muchelleb - YouTube
Utbränd? Lyssna på detta! – Giorgio Grossi	utbrändhet	Svenska	UTBRÄND? LYSSNA PÅ DETTA! - Giorgio Grossi - YouTube
Midwest Magic Cleaning	Grovrengöring av	Engelska	Midwest Magic Cleaning - YouTube
Clutterbug	Rensa och organisering	Engelska	Clutterbug - YouTube

Spece maker method	Rensa och organiserings	Engelska	Space Maker Method - YouTube
Humanizing Hoarding	Ted-Talk med Jennifer Hanzlick	engelska	https://www.youtube.com/watch?v=ZV-5I2RMTGM
Hoarding As A Mental Health Issue	Ted-talk med Ceci Garrett	engelska	https://www.youtube.com/watch?v=L0c33pemjLw
The Real Cost of Clutter	Ted-Talk med Sandra Lane	engelska	https://www.youtube.com/watch?v=M7ocDgkyHtc
Vad är HOARDER & OCD. Hur kan det se ut hos en hoarder? svenska hoarders. patologiskt samlande	En anhörig som delar med sig om vad OCD och Hoarding är och hur det ser ut hos dem	svenska	https://www.youtube.com/watch?v=H3galQMawHM&list=PLjdMfjsJIsBeCY3BusWqAq_9hIb9pEJW5
Psykiatern: Så skiljer sig samlartvång från hoarding - Malou Efter tio (TV4)	Hanna Danmo lider av samlartvång. Psykiatikern Anders Hansen om senaste rönen inom forskningen, som visar att det är skillnad på samlartvång och hoarding. Pia Bruns jobbar på HSB och gör hembesök hos personer som lider av samlarproblematik.	Svenska	https://www.youtube.com/watch?v=GTGaUGkguMM&t=11s
The 5 Levels of Hoarding Disorder Explained!	Here are the 5 levels of hoarding disorder explained to the best of my ability! I've been cleaning up hoarder homes for years now and there's been some confusion on how we rank these homes. I hope this	engelska	https://www.youtube.com/watch?v=m5pNMIUfYNQ

	video helps clarify what we mean when we throw out numbers to describes the scenes we're at.		
Hoarder next door	<p>Across Britain, behind closed doors, hoarding has become a growing problem that is now said to affect 2 - 5% of the population or approximately 1.2million people in the UK alone.</p> <p>In this new series psychotherapist, Stelios Kiosses offers a groundbreaking approach in tackling compulsive hoarding. Together with straight talking Declutter Divas, Zoe Steel and Allyson Pritchard, Stelios helps Pauline tackle her hoards and reclaim her home.</p> <p>Each programme gives an extreme hoarder a 6 week course of psychotherapy, alternative therapies and practical help, in an attempt to cure them of their habit.</p> <p>Stelios also introduces them to other hoarders who are doing their best to control their habit largely on their own. (serie på 15 avsnitt)</p>	Engelska	https://www.youtube.com/watch?v=JjVSTlale9Q&list=PLifb_Y-raFBJGMi_8LeM81AevWy1anOg
Hoarders! Get your house in order	shopaholic hoarders who get help and are confronted with	Engelska	https://www.youtube.com/watch?v=gXlI44oY4os&list=PLifb_Y-raFBK6hmvN6secHo2W5G4V_UnJ

	<p>the stuff that almost buries them alive. their homes will be purged from the overwhelming hoard. experts will sell of their stuff and use the money to redesign their homes. But will they be able to part with their prized possessions? will the transformation of their homes really transform their lives? (serie på 6 avsnitt)</p>		
Messy Minimalist	<p>I'm Rachel, AKA – the Messy Minimalist. A wife, momma, innkeeper, and creator of MessyMinimalist.com. Once a hoarder - or maximalist - I've embraced a new philosophy on life. Live simple. Live slow. Live debt free. Live intentionally. Live with LESS. Do all this...and get MORE out of life than you ever imagined. This is my journey. And it's yours too, if you wish to join.</p>	engelska	https://www.youtube.com/@MessyMinimalist
simple happy zen	<ul style="list-style-type: none"> - Minimalism & focusing on what matters - Living your life intentionally - Emphasizing self love and self care - Cultivating your happiness - And many more inspiring topics 	engelska	https://www.youtube.com/@SimpleHappyZen

The life tidy	minimalism mm.	engelska	https://www.youtube.com/@TheLifeTidy
inspirationsdag om anhörigstöd vid psykisk ohälsa	Den 14 november 2025 arrangerade Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka), NSPH och Riksförbundet Hjärnkoll en kostnadsfri digital konferens med fokus på stöd till anhöriga till personer med psykisk ohälsa. Här får du ta del av aktuell forskning, erfarenheter och inspirerande exempel från olika verksamheter – allt med målet att stärka och utveckla stödet till anhöriga.	Svenska	https://www.youtube.com/watch?v=OHTv7y9tNLC

Spotify, radio, poddar			
Namn:	Beskrivning:	Språk	Länk / Kanal
Rensningsmagi med konmagimedcarro	Rensa och organisera	Svenska	Spotify
Ordningskonsulten förvaringsmorsan	Tips och råd om rensa organisering och familjelivet	Svenska	Spotify
strukturpodden	ordning och reda i livets olika skeden	Svenska	Spotify
Lifecoachpodden med Anna Wallner	Personlig utveckling, självledarskap, mental hälsa	Svenska	Spotify
“hoarders” (sökning på sveriges radio)	Sveriges radio: vid sökningen kommer det upp	Svenska	Sveriges Radio: https://sverigesradio.se/sok?query=hoarders

	<p>avsnitt upp om samlarproblematik i tre delar:</p> <p>1: Hoarders - Kerstins prylkaos</p> <p>2: Hoarders - Släng allt eller flytta</p> <p>3: Hoarders Min mamma är en hoarder m.fl.</p>		
Clutterbug podcast	Shares home organizing tips, tricks and advice to help you kick clutter to the curb for good. this podd is pure motivation and inspiration, with simple and real-life tips for improving your home and transforming your entire life	Engelska	Spotify
The minimalists	the minimalists help millions of people live meaningful lives with less.	Engelska	Spotify
Tvångspodden	Tvångspodden är en podcast som vänder sig till dig som vill lära mer om tvång/ocd.	Svenska	Spotify
Drabbade hjälper drabbade – nu startas samlarstöd i Stockholm	<p>samlarsyndrom,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socialtjänsten i Stockholm ska testa en metod där personer med samlarsyndrom hjälper varandra att hantera sin problematik. - Metoden, som liknar kognitiv beteendeterapi, leds av personer med egen erfarenhet och är inspirerad av framgångsrika projekt i USA. - Psykologen Volen Ivanov hoppas att detta initiativ kan sprida sig, då det inte kräver utbildade psykologer och visar att återhämtning är möjlig. 	Svenska	<p>Sveriges radio:</p> <p>https://www.sverigesradio.se/artikel/drabbade-hjalper-drabbade-nu-startas-samlarstod-i-stockholm</p>
200 000 extrema samlare – OCD-förbund kräver bättre vård 200 000 extrema samlare – OCD-förbund kräver bättre vård	<p>Över 200 000 svenskar lider av samlarsyndrom, en sjukdom som kan leda till vräkningar och stort personligt lidande. OCD-förbundet kräver nu att sjukdomen klassas som folksjukdom.</p>	Svenska	<p>Sveriges radio:</p> <p>https://www.sverigesradio.se/artikel/200-000-extrema-samlare-ocd-forbund-kraver-battre-varld</p>

	<p>OCD-förbundet vill även att nationella riktlinjer införs för att förbättra vården. I Stockholm, Göteborg och Malmö finns riktat stöd, men socialarbetare menar att fler insatser behövs för att hjälpa drabbade i hela landet. Gunilla Ekholm, vice ordförande i OCD-förbundet, har en anhörig som lider av samlarsyndrom, och han lever i dag som hemlös.</p>		
<p>A-kursen: 77. Att samla sig ut ur huset (A-kursen i hoarding med Volen Ivanov)</p>	<p>Att samla på saker ligger djupt rotat i vårt mänskliga DNA och vi hade antagligen inte varit så framgångsrika som art utan denna egenskap. Men vid vilken punkt går samlande över i hoarding disorder och varför är det så stor del av befolkningen som lider av samlarsyndrom? Det svarar Volen Ivanov på som är legitimerad psykolog och docent vid KI. Dessutom pratar Emma och Clara om slit och släng-kultur, kungliga porrsamlingar och hur man använder sig av och hajpade utrensningmetoder.</p>	Svenska	<p>https://poddtoppen.se/podcast/1706097270/a-kursen/77-att-samla-sig-ut-ur-huset-a-kursen-i-hoarding-med-volen-ivanov</p>
<p>A-kursen: "Ett vräkningshot kan ha positiv effekt på behandlingen" (Överkursen i hoarding med Volen Ivanov)</p>	<p>I måndags kom A-kursen i hoarding och nu har det blivit dags för överkursen, det vill säga hela Emmas intervju med Volen Ivanov som är legitimerad psykolog och docent vid Karolinska institutet. Volen berättar bland annat om vilka som har störst risk att drabbas av samlarsyndrom, varför barn är så benägna att samla på sig kottar och pinnar och hur man som anhörig eller vän kan stötta en person med samlarsyndrom</p>	Svenska	<p>https://poddtoppen.se/podcast/1706097270/a-kursen/ett-vrakningshot-kan-ha-positiv-effekt-pa-behandling-överkursen-i-hoarding-med-volen-ivanov</p>

Johannes Hansen Podcast	självhjälp	Svenska	spotify

Böcker

Titel:	Beskrivning:	Författare	Språk:
Ta plats med ansvar och generositet	Motivation, drivkraft och självkänsla	Mia Törnblom	Svenska
rensa organisera och inred	Rensa organisering och inredning, Feng Shui	Isabell Svan	Svenska
Flytta smart	Om att rensa och flytta ägodelar på ett smart sätt	Paulina Draganja	Svenska
Buried in treasures	Om patologiskt samlande, program med olika strategier och tekniker och hur anhöriga kan vara en hjälpare hand	David Tolin, Randy O. Frost, Gail Steketee	Engelska
Stuff : Compulsive Hoarding and the Meaning of Things	Samlarproblematik	Randy O. Frost och Gail Steketee	Engelska
tid att leva, ACT	Aceptance and comitment therapy (ACT) författaren presenterar ett program vecka för vecka, att hantera stress, förändra den stress som går att påverka (finns flera olika böcker om ämnet)	Fredrik Livheim	Svenska
motiverande samtal - MI	Motiverande samtal/ motivational interviewing (MI) metod som motiverar till förändring via lyssnandeteknik, samtalsverktyg och strategier för att planera, genomföra och upprätthålla förändring (finns flera böcker om ämnet)	Tom Barth	Svenska

Förändra ditt liv med KBT och motiverande samtal MI	Kognitiv beteende terapi samt motiverande samtal används i boken som medel för en förändringsmodell för personlig utveckling	Liria Ortiz	Svenska
Hur du motiverar dig själv när allt suger	självhjälpsbok för att hitta motivation	Thomas Nilsson	Svenska
Cognitiv behavioral therapy for OCD	Kognitiv beteendeterapi och OCD	David A. Clark	Engelska
Sårbar och superstark	Aktivt självledarskap, självutveckling	Mia Törnblom	Svenska
Vem hjälper den som hjälper?	Fokus på anhörigas situation till närstående med psykisk ohälsa	Martina Nelson	Svenska
Atomic habits / 1% metoden	Personlig utveckling med vanor och rutiner. Små förändringar för stora resultat	Jamed Clear	Engelska / Svenska
Atomic habits bonus chapter: How to Apply These Ideas to Business	Bonus kapitel till James Clears bok (atomic habits): om hur förändring av vanor och rutiner kan appliceras hos företag https://jamesclear.com/atomic-habits/business	Jamed Clear	Engelska
Atomic habits bonus chapter: How to Apply These Ideas to Parenting	Bonus kapitel till James Clears bok (atomic habits): om hur förändring av vanor och rutiner kan appliceras inom föräldraskap https://jamesclear.com/atomic-habits/parenting	Jamed Clear	Engelska
Rensa i röran med Feng shui	handfasta råd och många exempel på hur utrensning av skräp och onödiga ting kan skänka välbehövt lugn och ny energi.	Karen Kingston	Svenska
Köp inte den här boken!: mitt år med köpstopp	köpstopp, kontrollerad konsumtion,	Ann-Christin Gramming	Svenska
Samlande: en metod för skadereduktion	Om patologiskt samlande, drabbade och anhöriga. ökar vår förståelse och presenterar en metod för att hjälpa dem som ofta inte själva ser att de behöver hjälp – skadereduktion	Michael A. Tompkins	Svenska

The hoarder	<p>Skönlitterär bok: Maud Drennan - underpaid carer and unintentional psychic - is the latest in a long line of dogsbodies for the ancient, belligerent Cathal Flood. Yet despite her best efforts, Maud is drawn into the mysteries concealed in his filthy, once-grand home. She realises that something is changing: Cathal, and the junk-filled rooms, are opening up to her.</p> <p>With only her agoraphobic landlady and a troop of sarcastic ghostly saints to help, Maud must uncover what lies beneath Cathal's decades-old hostility, and the strange activities of the house itself. And if someone has hidden a secret there, how far will they go to ensure it remains buried?</p>	Jess Kidd	Engelska
Hejdå saker: konsten att bli lyckligare genom minimalism	boken är en ögonöppnare och praktisk bok för dig som vill frigöra dig från tanken att du är vad du äger. du får konkreta tips på hur du kan påbörja din resa till ett gladare, enklare och friare liv.	Fumio Sasaki	Svenska
Döstädning : ingen sorglig historia	<p>Döstädning: att sortera, rensa och kategorisera en människas lösören. Ursprungligen inför en förestående död, men i vardagligt tal även något att göra för att skapa ordning i livet - för att hitta skräpet som kan slängas, sakerna med affektionsvärde eller de riktiga dyrgriparna.</p> <p>I Döstädning skriver Margareta Magnusson en glädjefylld, rörande och uppfriskande bok om resan det är att gå igenom allt det man samlat på sig under en livstid.</p>	Margareta Magnusson	Svenska
Nya trädgårdens rum	Författarna visar hur man bygger sin trädgård med väggar, tak och golv. Hur växter kan användas för att skapa stämning, och hur man skapar en trädgård med skönhetsupplevelser att njuta av året runt.	Christel Kvant och Heidi Palmgren	Svenska
Tvång, en guid för dig som anhörig	Är du anhörig till någon som har tvång? Då kan den här boken bli din nya följeslagare, en hand att hålla i när du behöver stöd och kunskap om ocd.	Annkatrin Noreliusson	Svenska

	<p>Med denna bok vill jag göra dig uppmärksam på de vanligaste fallgröparna som vi anhöriga ofta ramlar ner i så att du är rustad med bättre beredskap och kanske kan ta dig runt fallgropen i stället. Har du redan ramlat ned och sitter där på botten så ger jag praktiska och konkreta tips om var du hittar stödet att klättra upp igen.</p>		
<p>ADHD: från duktig flicka till utbränd kvinna</p>	<p>ADHD kan ta sig mycket olika uttryck utifrån biologiska skillnader mellan könen och tyvärr är kunskapen fortfarande skrämmande låg när det gäller flickors och kvinnors unika utmaningar.</p> <p>Vi missar flickorna med ADHD när vi letar efter symtom som är vanligare hos pojkar. Flickor och unga kvinnor får inte heller lika effektiv behandling eftersom de flesta läkemedelsstudier på preparat och doser är gjorda på pojkar och män.</p> <p>Lotta Borg Skoglund är överläkare och forskare och en av grundarna till SMART Psykiatri. Hon har tidigare givit ut Lyssnar din tonåring? (tillsammans med Liria Ortiz).</p>	<p>Lotta Borg Skoglund</p>	<p>Svenska</p>
<p>Prylbanta : färre saker, större frihet</p>	<p>Känner du stundtals att dina prylar äger dig istället för tvärtom? Har du lagt märke till att majoriteten av dina kläder och saker nästan aldrig används? Är din erfarenhet att ytterligare förvaring och bättre organisering sällan är en långsiktig lösning? Står du handfallen inför uppgiften att rensa bland alla prylar som inte tillför värde i ditt liv?</p> <p>I Prylbanta får du ta del av de bästa tipsen från paret bakom Minimalisterna som under många år bloggat om sin resa mot ett friare liv med färre prylar. En livsstil som inte bara frigör tid, mental</p>	<p>Johan Ernfors, Elisabeth Byström</p>	<p>Svenska</p>

	energi och pengar till sådant som du verkligen bryr dig om, utan som även gör det enklare och roligare att agera på ett sätt som är mer hållbart ur miljösynpunkt och mer försvarbart ur ett humanistiskt perspektiv.		
Presterera hållbart	Är du ambitiös och alltid vill göra ditt bästa? vill du ha ut mer av livet både i karriären och det privata? Har du fått höra att du ska "nöja dig" och "sänka dina ambitioner" för att inte bränna ut dig, eftersom livet går lite för fort ibland? då är den här boken för dig.	Sandra Furulund	Svenska
lev livet fullt ut	Förf. beskriver en resa med andliga dimensioner, som är engagerande och träffande och får läsaren att känna igen sig. I form av frågor och svar, så kallade satsang: ett slags samtal mellan lärare och lärjunge, förklaras många grundläggande livsfrågor: vi är något mer än bara vårt intellekt och kropp, vi kan hitta vägen ut ur psykologisk smärta, vår äkta och autentiska kraft finns i nuet. Inläst ur Energica, 2002	Eckhart Tolle	Svenska
Nobody wants your shit, the art of decluttering before you die	<p>Free yourself and your family from the f*cking clutter before you croak!</p> <p>Inspired by <i>The Gentle Art of Swedish Death Cleaning</i>, <i>Nobody Wants Your Sh*t</i> will light a fire under your untidy ass with humor and helpful organizing tips that you'll actually want to use.</p> <p>Like a delightfully foul-mouthed best friend, this book dishes out the funny, unpretentious advice you need to hear most. You'll discover how to deal with your sh*t like there's no tomorrow, live in the moment without the f*cking mess, and make your life and your <i>eventual</i> death a hell of a lot easier. With this witty guide, you'll learn how to:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ditch the d*mn indecision • get your sh*t together and feel fantastic • give your busy family a f*cking break • and more! 	Messie Condo	Engelska

<p>Tidy the fuck up, The American Art of Organizing Your Sh*t</p>	<p>Even you can get your sh*t together!Tidy the F*ck Up is a funny, down-to-earth parody of Marie Kondo's The Life-Changing Magic of Tidying Up, where you'll be handed the most useful tools for keeping your crap clean and organized without all the pressure. In this book, you'll discover useful ways to figure out what to do with your sh*tpiles in an approachable, care-free way, and you'll say farewell to the hair-pulling stress of marathon cleaning. Tossing all your junk in a closet doesn't make it any less of a clusterf*ck, but approaching it little by little and making use of some helpful hints can do a world of wonders for all your sh*t, the comfort of your space, and your general sanity.With this hilarious guide, you'll learn how to: Become a decision-making bad*ssGet rid of the sh*t you don't need and keep the sh*t you doLive life after a clusterf*ck!And more! With a lighthearted tone that the finest sailors would admire, Tidy the F*ck Up will help you make your house a f*cking home.</p>	<p>Messie Condo</p>	<p>Engelska</p>
<p>You Can't Take It with You: Foolproof Techniques for Tidying Up Like There's No Tomorrow</p>	<p>Break the cycle of stuff and declutter for once and for all Author Messie Condo is back And this time, she's tidied up her language to give you her most approachable organizing advice with none of the clutter of salty, NSFW words. With simple tips, hilarious quips, and a no-excuses approach, <i>You Can't Take It With You</i> is the last organizing book you'll ever need. Messie's fun and insightful take on death cleaning will pull you out of your nostalgic reverie and existential dread with a mind-first approach so you can tackle those stacks of family photos, boxes of baby clothes,</p>	<p>Messie Condo</p>	<p>Engelska</p>

	and attics full of antiques in no time. Readers agree that working with her is like decluttering with a friend--the kind that won't let you keep those old logo tees and half-used hotel soaps. With Messie's help, you can enjoy the rest of your life (long may it be) and your newly guilt-free relationships feeling 1,000 pounds lighter		

Appar		
Namn:	Beskrivning:	språk
Tody	städ app, med färdiga "att göra" listor samt att man kan lägga till egna listor och uppgifter. deadlines kan ställas in för uppgifter samt om de är återkommande.	Svenska
Atoms - from Atomic Habits	Atoms är den definitiva vaneappen inspirerad av de banbrytande principerna för Atomic Habits, den bästsäljande boken av James Clear. Atoms är inte bara en vanespårare, utan också din personliga guide fylld med små lektioner och insiktsfulla strategier som hjälper dig att göra positiva förändringar ett litet steg i taget.	Engelska
Clutterfree	Lär dig äga mindre och skapa det hem du vill ha. förändra livsstil. 14 dagars provperiod och sen får man betala för användning av appen	Engelska

	<p>“With the Clutterfree app, decluttering experts will provide you with a personalised step-by-step guideline on how to clear out your home. You can track your progress and attempt daily challenges to help you complete the to-do list to tackle each room in your house”</p>	
Finch: Self-Care Pet	<p>Träffa din nya självvårdande bästa vän! Finch är en egenvårdsapp för husdjur som hjälper dig att känna dig förberedd och positiv, en dag i taget. Ta hand om ditt husdjur genom att ta hand om dig själv! Välj bland ett brett utbud av dagliga egenvårdsövningar anpassade för dig.</p>	Engelska
AntiStress (västra götalandregion)	<p>AntiStress - öva medveten andning och bedöm din nivå av stress.</p> <p>AntiStress är ett hjälpmedel för dig som upplever stress i vardagen. Genom att lyssna på ljudfilerna guidas du i medveten andning. Forskning visar att regelbunden medveten andning minskar stress och får dig att må bra. För att hjälpa dig börja förstå hur du mår kan du i AntiStress-appen anteckna dagliga tankar, vad som tar eller ger dig kraft och nivå av upplevd stress.</p> <p>https://www.vgregion.se/f/re-gionhalsan/fouui-primar-nara-vard/hallbarhalsa/AntiStressAppen/</p>	<p>Svenska Engelska Arabiska BKS (Bosniska, Kroatsiska, Serbiska) Dariska Franska Persiska Tyska Somaliska Spanska</p>
Dubbi: the body doubling app	<p>Ta itu med svåra, vardagliga uppgifter med roligt och vänligt stöd när som helst!</p> <p>dubbii har hjälpt över 300 000 personer med hushållssysslor,</p>	Engelska

	<p>självvårdsrutiner, administratörsuppgifter och mer. Att ha någon kropp fördubblar dig vid sidan av alla knepiga eller skrämmande jobb kan verkligen hjälpa, speciellt om du har ADHD. Vi har tagit de mest efterfrågade uppgifterna och skapat videor för att hjälpa dig att komma igång och slutföra och arbeta tillsammans när din kropp fördubblas</p>	
clutterfree	<p>With the Clutterfree app, decluttering experts will provide you with a personalised step-by-step guideline on how to clear out your home. You can track your progress and attempt daily challenges to help you complete the to-do list to tackle each room in your house.</p> <p>The brains behind the app is Joshua Becker, who has spent the last decade teaching individuals how to reduce their possessions to maintain a minimalistic lifestyle.</p>	Engelska

Fysiska hjälpmedel

luftkvalitetsmätare	ex https://www.clasohlson.com/se/EI/Klimat-&-luftkvalitet/Luftm%C3%A4tare/c/2710
luftrenare	ex https://www.clasohlson.com/se/EI/Klimat-&-luftkvalitet/Luftrenare/c/1893
Containrar (blandat eller sorterat avfall)	se efter vad som finns i ditt närområde
Släp	https://freetrailer.com/se/ https://www.use4free.se/se
Presentkort på rut-avdragbara tjänster	https://www.smartapresentkort.se/kop-presentkort/

Se även ytterligare förslag:

Ytterligare förslag på facebookidor, instagram och poddar via ocd förbundets hemsida hittar du i länken nedan :

<https://ocdstockholm.se/sociala-medier-samlarsyndrom/>

Ytterligare förslag på filmer via ocd förbundets hemsida hittar du i länken nedan:

<https://ocdstockholm.se/samlarsyndrom/>

Ytterligare förslag på artiklar via ocd förbundets hemsida hittar du i länken nedan:

<https://ocdstockholm.se/artikelserie-om-samlarsyndrom-i-svenska-dagbladet/>

Ytterligare förslag på artiklar via ocd förbundets hemsida hittar du i länken nedan:

<https://ocdstockholm.se/om-ocd/litteraturlista/>

Olika former av skattningsformulär via även hittat via ocd förbundets hemsida hittar du i länken nedan:

<https://rucklab.com/measurements-skalar/hoarding/>