

Artikel om farver i soveværelser.

## HVILKEN FARVE I SOVEVÆRELSET?

Jeg får tit et spørgsmål om, hvilken farve man bør male i sit soveværelse eller andre rum. Ja, det er et spørgsmål, der er svært at besvare, for det afhænger af flere ting. Man må først identificere sit behov. Har man svært ved at falde i søvn, eller svært ved at vågne om morgenen, eller noget helt 3.?

Det vigtigste er hvilken stemning, man ønsker i sit soveværelse eller den påvirkning, man ønsker. Hvor mange vågne timer opholder man sig i rummet? Desuden har lysforholdene, vinduesarealet, rummets størrelse, møblement som f.eks. indbyggede skabe o.lign. betydning for farvevalg til væggene. Lad os se på disse faktorer.

Hvis vi ser helt overordnet på farvers påvirkninger, så virker blå og grønne toner beroligende på nervesystemet. Har man svært ved at falde i søvn, kan man fristes til at sige: Sov godt i blå! Helt lyse toner er også meget rolige i deres udstråling og dermed indvirkning på os. Gule toner giver glæde og lyse pasteller giver ligeledes en let følelse. Derfor kan luse vægge og skabe anbefales, hvis man har svært ved at komme ud af fjerene om morgenen.

Hvis soveværelset kun bruges til omklædning og at sove i, så vil man ikke være udsat for så stor påvirkning. Men stemningen er vigtig. Ønsker man en let, lys og luftig atmosfære, så er alle pasteller eller hvidlige toner gode. Eller et rolig og køligt soveværelse? Så er blå nuancer lige sagen. Ønsker man en intim og varm stemning, så kan man supplere med røde, terracotta eller brunlige toner.

Hvis man der i mod også anvender soveværelse til f.eks. syrum, kan jeg anbefale lyse pasteller, som reflekterer meget lys, så man kan se, hvad man laver. En dæmpet svag, grøn tone kan også være god, da den vil virke afstressende. De fleste vil jo gerne hygge sig og slappe af med sin sy-hobby.

Hvis der er små og få vinduer i soveværelset vil jeg også anbefale lyse vægfarver. Man kan der i mod godt sætte mere knald på farverne på sengetøjet. Det kan også skiftes, hvis man bliver hurtig træt af farven. Det kan være en god ide, at male den ene væg, som sengen står op af. Det vil give en god indramning af sengepladsen og så bliver man ikke overstimuleret af farven.

Er soveværelset lille, skal man huske på, at det virker større, hvis der er brugt lyse farver. Men hvis behovet er en intim og hyggelig stemning, vil mørke farvetoner give denne stemning. Man kan vælge at kombinere mørke træsorter på møbler og evt. hovedgærde på sengen med mættede farver på væggene. De fleste farver kan bruges, men man skal være opmærksom på om det er kolde eller varme farver og hvordan nuancen ”taler” til træets farve. Ligger de for tæt på hinanden, vil de flyde ud i hinanden og give et ensformigt og kedelig præg. Mørke toner har den fordel, at de virker tunge og derfor søvndyssende.

Konklusionen er: definer dit behov før du vælger farver!

Mange venlige hilsner

Lene Bjerregaard