

Fargene som gjør deg uthvilt

Vi har spurt folk i maling- og tapetbransjen om hvilke farger de har valgt i sitt soverom.

Av Robert Walmann/ifi.no



Vi vil at soverommet skal gi oss ro og hvile, og når vi våkner skal vi være helt uthvilt. Fargevalg i rom påvirker sjel og sinn. Derfor gjelder det å velge riktig når soverommet skal fargelegges. Vi har spurt ekspertene fra tapet- og malingsbransjen om deres egne valg hjemme.

Mørkebrune vegger

Birgit Torkildsby fra tapetgiganten Borge er opptatt av helhet, harmoni og hotellfølelse når hun går til sengs.

– Derfor har jeg valgt et mørkebrunt stråtapet på alle veggene, som luner rommet både i form av sin farge og materiale. Taket er malt i en litt lysere nyanse av veggfargen – altså en ganske mørk beige – også for ro og helhet, sier hun.



STRIE: Birgit Torkildsby hos Borge finner den gode søvnen med brun stråtapet på soverommet. (Foto: Borge)

Hotellfølelsen

Torkildsby forteller at den ene veggen er dekket av skap som har mørkegrønne gardiner fra tak til gulv istedenfor skapdører.

– Det er for å skape helhet og ro, samt for romklang. Gulvet har et antrasittgrått vegg-til-vegg-teppe for lunhet og hotellfølelse. Og vinduene har selvsagt mørkleggende gardiner. Og vi sover veldig godt i dette rommet, forteller hun.

LES OGSÅ: Grepene som gir deg luksus på soverommet



BLÅTT OG BRUNT: Noen blå- og brunfarger nevnes som gode farger å sove i av flere av ekspertene. (Foto: Borge)

Sover godt med blått

Julie Auråker hos Flügger holder i disse dager på å pusse opp sitt soverom. Hun har planen klar.

– Foreløpig har vi malt en vegg i en dyp og mørk blåfarge. Den fargen skaper en behagelig stemning i rommet. Den gir «sovefølelsen», sier hun.

Julies drømmesoverom inneholder en stor seng, lekre gardiner og et hav av puter.

– Jeg vil hoppe opp i sengen og drukne i puter og pledd. Planen er å male resten av rommet i mørke og behagelige farger, sier hun.



BLÅTIMEN: Det er blått som gjelder når Julie Auråker fra Flügger skal male soverommet. (Foto: Flügger)

Leker med mørke farger

Gro Welle-Watne i Tapethuset er enig med Julie Auråker. Hun mener det ideelle soverommet inneholder farger som mørk blå, blågrønn og enkelte brunfarger.

– Soverommet er et rom man skal sove i, så her er det rommet der man virkelig kan boltre seg i de mørke fargene, sier hun.

LES OGSÅ: Slik lykkes du med mørke farger



MØRKET: Gro Welle-Watne i Tapethuset syns soverommet er perfekt for mørke farger. (Foto: Tapethuset)

Handler om trivsel

Bjørn Bjorvatn er professor i medisin ved Universitetet i Bergen og lege ved Bergen søvnsenter. Han tror fargene på veggen handler mer om trivsel enn om direkte søvnpåvirkning.

– Men jeg ville ikke valgt farger som irriterer. Skrikende og sterke farger vil kanskje kunne virke forstyrrende, men samtidig lukker man jo øynene når man skal sove, sier han.