

Slik får du arbeidslysten tilbake

Farger og tapet på kontorveggen kan gi deg mer energi. – Vi er ikke skapt for å jobbe inne i hvite bokser, sier fargeekspert.

Av Robert Walmann/ifi.no, ifi.no



Hvite kontorer. De er overalt. Vi sitter åtte timer hver dag i et sterilt rom uten impulser fra fargene fra naturen. Noen får vondt i hodet. Andre mister konsentrasjonen før lunsj. Slik vil vi ikke ha det.

Nei til hvite bokser

– Øynene våre er ikke bygget for å sitte inne i hvite bokser. Det blir for lyst for oss. Hvite vegger reflekterer 96 prosent av alt lys. Det som skjer er at øynene sender stress- og smertesignaler til hjernen. Vi blir fort slitne, mister fokus og hodepinen kommer. Noen får også migreneanfall. Vi skal ikke ha hvite rom, hverken på jobb, skole eller på sykehus, sier Dagny Thurmann-Moe. Hun driver Dagny Fargestudio og er ekspert på fargevalg.



BORT MED HVITT: – Vi skal ikke ha hvite rom, hverken på jobb eller skole, sier fargeekspert og forfatter Dagny Thurmann-Moe. Hun mener vi vil jobbe mer effektivt med farger på veggene.



FØR OG NÅ: Før var det hvitt og hardt. Nå er kontoret blitt et kreativt senter.

Farge på veggen

Hennes råd er å få farger eller tapet på de hvite veggene fortere enn svint.

– Hvis du ikke kan tapetsere rommet, så mal veggene i en dus og støvete grønn eller blå tone. Eller blågrønt. Det er hovedfargene fra naturen. Hvis du ikke kan behandle veggene, så heng opp store, fargerike bilder. Og sørg for å ha mange grønne planter i rommet. Det gjør godt for konsentrasjonen, sier hun.



LEKEROM: Det er gøy å komme på jobb når veggene innbyr til lek og kreative tanker.



VENN MED VEGGEN: Utvalget innen tapet er stort. – Skap din favorittvegg på jobben, oppfordrer Tom Rune Bergestuen fra tapetleverandøren Borge.

Enkelt å henge opp

Tom Rune Bergestuen fra tapetleverandøren Borge mener det er en smal sak å henge opp tapet.

– Det viktigste er å ikke stresse. Bruk tid. Få nok lim på veggen og heng opp få lengder av gangen. Sørg for at underlaget er rent og slett. Når tapetet er hengt opp, er arbeidet gjort og du kan fortsette å jobbe. Og jeg skal love deg at energinivået stiger. Å jobbe i et tapetsert miljø gjør deg glad, sier han.



ENKLERE ENN DU TROR: Det er ikke så vanskelig å henge opp tapet. – Rene, slette vegger, riktig verktøy og god tid er løsningen, sier teknisk fagsjef hos Borge, Tom Rune Bergestuen.



ELEFANTEN I ROMMET: Det er aldri feil å snakke om elefanten i rommet, særlig på jobben.