Hvilken farge er best på soverommet?

Planlegger du å pusse opp soverommet og leter etter farger som passer? Her er en sikker metode til å finne fargen som gir deg ro og du ikke blir lei. Trikset er å stole på mageføelelsen og velge noe som gir behagelige og avslappende assosiasjoner.

Av Bjørg Owren/ifi.no, ifi.no



Hvilken farge gir ro på soverommet?

Når det kommer til hvilke farger som passer til soverom, sies det at blått og grønt er de beste fargene. De ligger på den kalde delen av fargesirkelen og defineres som mer passive enn gult og rødt.

Trivsel foran trend på soverommet

Omgivelsene påvirker oss når vi går til ro, sover og våknerFarger, materialer, møbler, madrass og sengetøy kan «hjelpe» oss til å få en god natts søvn Stol på mageføelelsen når du velger fargeHva som er «riktig» er individueltNoen sover best i mørkt rom, andre i lyst

Dette gir ro på soverommet

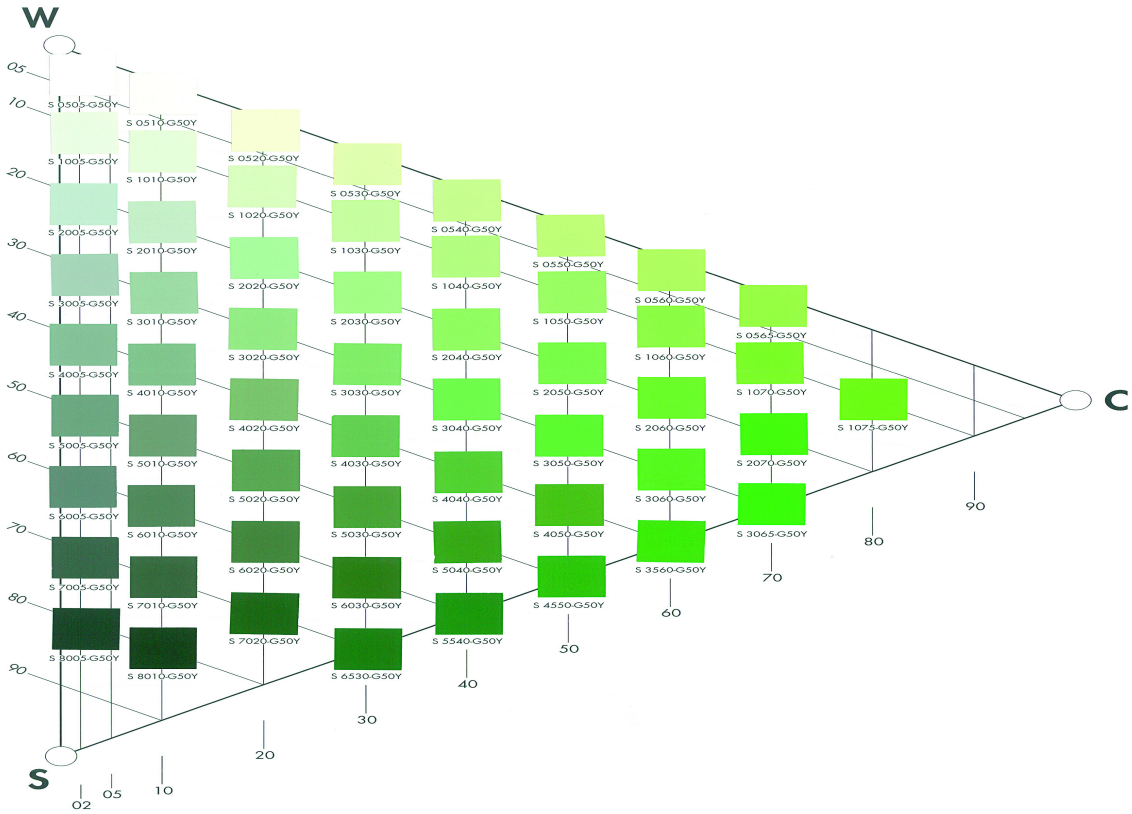
Rolige fargerLite kontrast i farger og mønsterMyke materialerKontrast i struktur, grovt-fint, lett-tungt, blankt - mattMyke formerLystette gardiner. Gjør som hotellene, velg black-out eller dim-out

Unngå dette på soverommet

Rødt, hvitt og sterke fargerFarger og mønster som irritererVond madrassMøbler du ikke likerRotTV

Vi vet at farger påvirker oss, og at de er viktig del av omgivelsene for å skape trivsel. Når det kommer til hvilke farger som passer til soverom, sies det at blått og grønt er de beste fargene. De ligger på den kalde delen av fargesirkelen og defineres som mer passive enn gult og rødt. Derfor kan det være et logisk utgangspunkt for å finne farge til rommet der vi skal ha ro og sove godt.

Men vær obs, alle blå og grønne farger har ikke rolige egenskaper!



NYANSER: Selv om vi ofte omtaler grønn som en rolig farge, er det viktig å skille på nyanser. Tar vi en titt på nyansene av fargen G50Y ser vi tydelig hvordan uttrykket varierer fra dempet og rolig, lyst og lett, rolige mellom toner til mer heftige og energiske nyanser. Når du skal finne den gode soveromsfargen er det vel så viktig å velge riktig nyanse som å velge farge.

Rolige farger er godt på soverom

Når vi skal finne rolige farger, må vi være oppmerksomme på at styrken på fargen er mer avgjørende enn selve fargen. Duse og dempede nyanser oppleves roligere og mer behagelige enn kulørsterke nyanser av samme farge. Derfor ser vi ofte at det presiseres «duse blåtoner» «lyse» eller «mørke» når det anbefales blått til soverom.

Bruk mageføelsen og kjenn etter hva fargen gjør med deg, før du tar den endelige avgjørelsen. Gult og rødt kan også oppleves rolig, når vi holder oss til dempede nyanser av fargene.



TERRAKOTTA er samlebetegnelsen på en rekke duse rødlige fargenyanser som oser av lun atmosfære. De er varme, dempede og innbyr til fortrolige samtaler eller avslappende egentid – et godt utgangspunkt for en god natts søvn.

Søvneksperten om farger

– Fargen på soverommet skal bidra til avslapning, sier søvnekspert Hans Holter Solhjell i en tidligere artikkel om farger og søvn her på ifi.no.

På spørsmål om hvilke farger han anbefaler, refererer han til en undersøkelse gjort av en engelsk hotellkjede, som viser at duse blåtoner er best, nest best er noen gultoner og grønt.



KJEDELIG: En gang virket det helt greit, men nå er det kjedelig og flatt. Lite som innbyr til kos og god natt her. På tide å finne hyggeligere farger og kle på rommet med mer tekstiler og andre materialer med variasjon i tekstur.

Bruk mageføIelsen som fargerådgiver

Denne og tilsvarende undersøkelser blir lett generelle sannheter vi støtter oss til, men denne fargeforskning gir ikke grunnlag for å sette opp et sett med regler som kan lose hver enkelt av oss trygt gjennom fargesettingsprosessen.

Therese Sandem daglig leder i Norwegian Colour Senter sier det er veldig viktig å ha i bakhodet at alle reagerer ulikt på farger, her spiller forhold som oppvekst, miljø, gener, religion og kultur inn. Hun finner det helt forståelig at man er usikker og søker støtte i fargepsykologi og forskning for å finne ut hva fargene gjør med oss.

– Det er en «jungel» med farger der ute, med den ene fristende fargenavnet etter hverandre og ikke minst herlige visuelle fargepaletter. Da blir det et dilemma – hvilken farge skal man velge? Det er jo så mange fine! Men til syvende og sist handler det om hva man trives med, sier hun.



LYST ELLER MØRKT: Skal det være lyst og luftig der du kryper til køys, eller foretrekker du en lunere hule? Fargene her er hentet fra Flüggers palett Beach Resort, med klare assosiasjoner til hav og himmel. Fargen bak sengen heter Cloudy Blue. Den mørke er Wegner blue.

Hvor trives du?

Når folk forteller om farger de liker, smiler de og deler noen hyggelige assosiasjoner fargene gir dem. Det beste trikset når det gjelder å finne rett basisfarge til soverommet er å tenke på hvilke opplevelser/situasjoner som skaper ro i kropp og sinn, og lete etter fargene som matcher assosiasjonene.

Hvor er det du senker skuldrene og får ro i sinnet? I skogen, ved sjøen, på fjellet? Sommer, vinter, vår eller høst eller noe helt annet. Alt kan det knyttes farger til. Lukk øynene og sett i gang og drøm!

Sover godt med blågrønn farge

Thereses Sandems favoritt er blågrønn.

– Jeg tenker at denne fargen gir meg ro når jeg skal legge meg og den føles behagelig, frisk og ren når jeg er der inne når det er lyst, og når jeg står opp om morgenen, sier hun.

Hun beskriver den som en dusty, blågrønn farge med mye sorthet. Fargekoden er NCS S 3005-B80G.

Men fargen alene skaper ikke den rette atmosfæren, hun kombinerer den med mange brune naturelementer i møbler, bilder og dekor.



SOV I DET GRØNNE: Er du usikker så sjekk ut grønt, naturens farge. Det er utallige nyanser å velge mellom, fra blågrønt til gulaktig grønt. Og imellom der et hav av duse grågrønne mellomtoner. Fargen Nøytral Grønngrå fra Nordsjö Idé & Design, som er brukt her kler følge av andre naturmaterialer/farger. Den er også fin i taket, gjerne med en dypere nyanse på veggen.

Blått minner om sjøen

En av dem som sover godt med blått er Gro Hege Hølaas hos malingsleverandøren Flügger. Hun lever tett på mange fargemuligheter og har tidligere i år vært med å utgi nytt fargekart.

– Jeg elsker blått, det minner meg om sjø og hav, noe som gir meg ro i sjelen. Jeg får assosiasjoner til bølgeskvulp, noe som er veldig beroligende når du skal sove. Derfor er min favorittfarge Københavnerblå på soverommet.

– Jeg får ro i sjelen, og derfor ro i kroppen når jeg legger meg, og jeg våkner uthvilt om morgenen, sier Gro Hege.



BLÅ RO: Dempede, dype blåtoner er populære soveromsfarger. Men husk at hvilken farge som gir ro er høyst individuelt. Kjenn på det, og finn din nyanse, utvalget i fargekartene er stort. Her er veggen malt i fargen Geneve fra Flügger.

En skyfri himmel

– Lyseblått, svarer Sverre Wollan hos Intag når vi spør om favorittfargen til soverom. Han jobber med kvalitetsmerker som Morris, Omexco og Rubelli og får daglig gode fargeopplevelser.

– Lyseblått! Blå som en skyfri himmel over Oslofjorden, der jeg ligger på soldekket med forfriskninger i glasset og lar den gode ferieføIelsen synke inn. Ja, visst! Lyseblått. Det er fargen. Jeg lukker øynene og jeg ser meg selv gå mot det hvitmalte vinduet på min bestemors loft og drar til side de kritthvite lin gardinene som danser i lyset og vinden fra det åpne vinduet, assosierer han..

Vi ser smilet, og kjenner roen.



LYSEBLÅTT: Det er ingen regel at taket skal være hvitt. På soverommet skaper det en ekstra piff på helheten at taket får farge. Her er tak og vegger malt i samme farge, lett og luftig som en sommerdag. Fargen er Bright Skies fra Nordsjö.

Våkner glad til gult.

Tale Henningsen, kreativ leder i Fargerike, går for gult på soverommet. Hun bedyrer at det ikke har noe å gjøre med at de har valgt gult som årets farge 2022. Hun forteller at gult er hennes farge, uavhengig av skiftende trender.

– Jeg har ofte hatt soverom med lyse, gule farger. Jeg elsker å våkne opp med solen! Gult gir glede!

For en del år siden malte hun soverommet beige. Men det varte bare en kort periode.

– Det var nok ikke meg. Jeg ble litt trist og lei av det! Det var som en «våt sokk» en ikke fikk ristet av seg. Det var som å våkne opp inne i en steinhule, minnes hun.

Heldigvis er det enkelt å skifte farge på veggene, så det ble en ny runde med gult.



GULT: Liker du gult, så er gå for det på soverommet. De litt visne og grålige tonene som det er mange av på fargekartene nå, signaliserer noe avdempet og tilbaketrukket. Akkurat det vi trenger på soverom På bildet er det brukt Nymåne fra Fargerike.

Farge i taket og tapet som demper romklang

Interiørdesigner Birgit Torkildsby tenker at soverom kan kles i flere gode farger, og synes det helt klart bør være en mørk og rolig variant av den fargen man går for. Hun har vært med å lage årets fargekart for Nordsjö Idé & Design og driver egen konsulenttjeneste.

Hjemme går hun for rolige, mørke farger som dysser henne i søvn, samtidig som de lar henne våkne i litt sakte tempo - spesielt på sommeren når det skarpe lyset regjerer utenfor.

– Jeg tenker at det er likeså viktig å velge en farge som tiltaler deg når du kommer inn på soverommet når det er lys der. Akkurat nå har vi en stråtapet på alle veggene på soverommet som er ganske mørk brun, og absolutt helt vidunderlig. Og det å få inn naturmateriale i form av tapet fungerer veldig godt fordi det også demper klang i rommet. Man vil jo gjerne ha det litt stille og rolig på soverommet, sier hun.

– Og dersom du velger mørke vegger, så husk å male taket i en farge også! Gjerne samme som veggene, eller noen nyanser lysere. Da blir det harmoni og helhet, tipser hun.



BEHAGELIG FOR ØRET: Romklang og mye akustikk er stressende, og noe vi slett ikke ønsker på soverommet. Et kraftig tapet med grov tekstur virker dempende. Her et stråtapet fra Omexco. Føres av Intag.

Symbolfarge til soverommet

Interiørarkitekt MNIL Trond Ramsøskar i Monn Interiørarkitekter (tidligere Ramsøskar Interiørarkitekter) er kjent for sine farger og innovative løsninger. Han trenger ikke lang betenkningstid når vi spør om hans favorittfarge til soverom.

– Min favorittfarger er Emerald. Denne grønn-turkise fargen som jeg er så glad i! sier interiørarkitekten og forklarer hvorfor han liker denne spesielle fargen, ved hjelp av litt info fra nettet:

Der leser vi blant annet at den grønne fargen er knyttet til vår, fornyelse, gjenfødelse og vekst, og at den til og med virker terapeutisk for øynene. Smaragd, selve perlen, er kjent for å symbolisere troskap og ekte kjærlighet, sammen med å gjøre et individ til en mer veltalende foredragsholder.

– Ja, hva mer kan man forvente av en farge til soverom! smiler han.





HOTELLSTIL: Dette soverommet har alle elementene som skaper hotellstilen. Fargepaletten er bygget opp rundt to turkistoner som går ton-i-ton. Som kontrastfarge er det brukt oransje, bl.a. i sengeteppe og gardiner

Dempet dus grønn til soverommet

– Min favorittfarge på soverom er en dempet, dus grønn, sier vår kollega på ifi.no Chera Westman.

På hjemmebane praktiserer hun alt hun skriver om på ifi.no, og er en dyktig gjør-det-selv'er med maling og tapet. Og det blir gjerne dempet grønt.

– Den typen farge har jeg hatt på ulike soverom i langt over 20 år, og jeg opplever den som både rolig og balansert. Jeg sover godt i grønne rom, sier hun.

Chera bor med familien i et funkishus fra slutten av 1950-tallet, og på soverommet har de tapet på tre av veggene, med en malt panel med en hylle til pyntegjenstander på hovedveggen. De originale, plassbygde garderobeskapene er på den fjerde veggen. Hun forteller at denne gangen var det tapetet som bestemte hvilken grønnfarge det skulle bli.

– Jeg falt fullstendig for designet og fargene, og hentet ut én av de grønne tonene i tapetet med en fargescanner, og oversatte det til nærmeste NCS-kode, forteller hun.



FARGE FRA TAPET: Med tapet får du mer enn farge. Et mønstret tapet angir stil og gir deg en hel fargepalett. Tapetet her er designet av Orla Kiely, og produsert av britiske Harlequin. Fargen på malt vegg er S 2010-G30Y.

Må ha teppe på soverommet

Helt til slutt har skribenten lyst til å tilføye et lite personlig "psst" om teppe på gulvet. Kan du tenke deg noe verre enn et iskaldt soveromsgulv på vinteren?

Det er ikke bare gjennom øynene vi tar inn sanseinntrykk som gjør at vi kommer i hvilemodus. Iskalde føtter er i hvert fall ikke godt for nattesøvnen.

Min soveromsfavoritt er et mykt og behagelig teppe på gulvet. Der er det deilig å tasse til sengs på bare føtter og kjenne nydelige rosignaler sendes opp gjennom hele kroppen via fotsålene. Favoritten er teppe i ull i en litt dypere nyanse enn et lintapet på veggen.

Sov godt!



ALLE SANSER: Vi bruker alle sanser når vi tar inn atmosfæren i et rom. Skal vi ha ro gir vi øyet rolige farger, øret behagelig lyd og huden et mykt møte med tekstiler/teppe. Teppet Jacaranda og Morris tekstil er fra Intag.

Mer informasjon

- Alcro: https://alcro.no
- Fargerike: http://www.fargerike.no/
- Flügger: https://www.flugger.no
- Gjøco: https://gjoco.no
- Intag: http://www.intag.no
- Nordsjö: http://www.nordsjo.no
- Pure & Original: https://www.pure-original.com/no/
- Teknos: https://www.teknos.com/nb-NO/til-hus-og-hjem/