Farger som løfter lykken hjemme

Norge er blant verdens lykkeligste land – men lykkeforskere ser også en nedgang, særlig blant unge. Samtidig vet vi at fargene rundt oss påvirker humør og trivsel. Hjemmet kan bli en viktig lykkearena med mer bevisst fargevalg.

Av Charlotte Holberg Sveinsen/ifi.no, ifi.no



Hvordan kan disse enkle fargegrepene gi mer hverdagslykke?

Gi fellsrommene mer energi!

Bruk varmere og mer mettede farger i stue, kjøkken eller spiseplass for å understøtte praten, leken og fellesskapet – for eksempel på en vegg, alle veggene, i taket, et stort møbel eller på tekstiler. Skap digitale pauserom!

La soner der du vil hvile, lese eller være skjermfri få roligere, mykere paletter – blått, grønt og dempede naturtoner kombinert med gode materialer og belysning. La favorittfargene få plass!

Velg én eller to farger som betyr noe for deg personlig og som du virkelig liker, og gjenta dem bevisst i hjemmet. Det kan være nok med en dør, en stol, et teppe eller bilder på veggen for at rommet skal kjennes mer «ditt», og ikke som en kopi av en møbelkatalog.

Norge er igjen helt i toppen når verden måler lykke. I årets World Happiness Report ligger vi på sjetteplass av 147 land – bak Finland, Island, Danmark, Costa Rica og Sverige. Samtidig peker forskerne på at lykkeskåren vår har falt noe siden Norge var nummer én i 2016, og at særlig unge i vestlige land rapporterer lavere trivsel enn før.

I den store sammenhengen forklares dette med økonomi, velferd og sosial trygghet, men også med hvordan vi lever livene våre – blant annet med økt skjermbruk og press i sosiale medier. Midt i dette store bildet finnes det likevel et område vi faktisk kan påvirke direkte selv: omgivelsene vi er i hver dag, og hvordan vi bruker farger hjemme.



FARGER: Velg fargene du liker, ikke hva naboen, alle vennene eller møbelkatalogen viser.

Slik påvirker fargene oss

Forskning på fargepsykologi og interiør viser at ulike farger og kontraster kan påvirke både stressnivå, energifølelse og opplevd trivsel. Varme, klare farger med mye kulør – som gult, oransje og enkelte rødfarger – oppleves ofte som energiske og livlige, og kan gi rommet et mer sosialt og optimistisk preg.

På den andre siden skalaen finner vi blått, grønt og dempede, kjølige toner som ofte forbindes med ro, ettertanke og konsentrasjon. I studier av arbeids- og læringsmiljøer ser man at slike paletter kan bidra til lavere puls, mindre uro og bedre fokus når de brukes sammen med godt lys og få visuelle forstyrrelser. Naturinspirerte farger og materialer – jordtoner, grønne nyanser, treverk og tekstiler med taktilitet – trekkes ofte frem som positive for velvære nettopp fordi de minner oss om uteområder og natur.



FARGER: Tekstiler med farger og mønster som minner om sommer. Blir vel ikke nedfor av det?

Personlige valg gir personlig trivsel

Selv om vi kan si mye generelt om fargepsykologi, er opplevelsen av farge også dypt personlig. En farge kan være knyttet til gode minner, et sted vi liker eller mennesker vi har rundt oss, og nettopp derfor vil den oppleves som ekstra «riktig» i eget hjem.

Å bruke favorittfargene mer bevisst – på en vegg, i en sofa, i et teppe eller i tekstiler – kan være en enkel måte å løfte både romfølelse og humør på. Små grep som en kraftig farge på en stol, en dør eller et møbel, nye puter i klare toner eller et mer vågalt teppe kan gi en overraskende stor effekt på opplevelsen av hverdagsrommet, uten at alt må gjøres på nytt.



SOMMER: Still deg spørsmålet: hva får deg i godt humør? Kanskje det er følelsen av sommer?

Hjemmet som lykkearena

Lykkeforskerne minner om at mye av det vi rapporterer i undersøkelser handler om hverdagen: relasjoner, trygghet og muligheten til å påvirke eget liv. Hjemmet er en av de viktigste rammene rundt dette – det er her vi starter og avslutter dagene, lader batteriene og er sammen med dem vi er nærmest.

Selv om farger på ingen måte kan erstatte politiske grep eller store strukturelle endringer, kan bevisst fargesetting være et konkret, tilgjengelig verktøy for å skape bedre rom for ro, fellesskap og glede. Og kanskje også mer lykkefølelse.



HAVGRØNN: Årets farge 2026 fra Happy Homes er en dus blåfarge som kan passe særlig godt i rom der ønsket er ro og harmoni.

Velg det som får frem smilet

Selv om hver person har sine egne preferanser når det gjelder farger, er det ingen tvil om at å omgi oss med farger kan ha en positiv innvirkning på vårt generelle velvære. Enten det er å male en vegg i favorittfargen din eller legge til fargerike dekorative elementer i rommet som bilder på veggen, gardiner, puter eller en vase med blomster, kan selv små endringer i fargevalg ha stor effekt på humøret.

Så neste gang du føler deg litt nede, hvorfor ikke omgi deg med farger som får deg til å smile? Du kan bli overrasket over hvor mye en liten dose farger kan gjøre for å lyse opp dagen din.

For å se alle bildene: trykk på bildet under.



MORO: Hva som enn gjør deg glad -kjør på!

Hvordan påvirker fargene oss?

Klare farger med mye kulørhet, som rødt, gult og oransje, er kjent for å være energiske og livlige farger som kan øke vår oppmerksomhet og aktivere sansene våre. Disse varme fargene kan bidra til å øke humøret og gi oss en følelse av glede og optimisme.På den andre siden av spekteret finner vi farger som blått, grønt og lilla, som er assosiert med ro, avslapning og harmoni. Disse kan bidra til å senke stressnivået og fremme en følelse av indre ro og balanse.



GARDINER: Gardinger sørger for lunhet i rommet, striper kan være et litt lystig element. Gult booster humøret!