Rom for rom: Slik velger du farger som faktisk fungerer

Du har sikkert hørt at farger påvirker stemningen i et rom. Men visste du at de faktisk kan endre hjertefrekvensen din, påvirke appetitt og til og med gjøre at du sover bedre?

Av Chera Westman/ifi.no, ifi.no



Hvilke farger passer til...

Stue: Blå og grønn, terrakotta |

Kjøkken: Gult/oker, rødt som aksent |

Soverom: Lilla og lavendel, dust blått og blågrønt |

Hjemmekontor: Grønt og blått, gul aksent

Deler av artikkelen er basert på rapporten Designing with colour. Evidence-based insights for enhancing wellbeing in a space, som er laget av Forbo Flooring i samarbeid med Mélanie Bernard som er grunnlegger av konsulentfirmaet Holistic Design og har over 17 års erfaring som farge- og materialedesigner. Gjennom karrieren har hun arbeidet som in-house designer og designleder for flere internasjonale selskaper innen gulv, tapet og tekstiler, og har utviklet kolleksjoner for det globale markedet.

Forskning viser at fargene vi omgir oss med har en direkte, om enn ofte ubevisst, effekt på hvordan vi har det – og dette gjelder ikke minst i hjemmet, der vi tilbringer mesteparten av livet vårt.

Her er det du trenger å vite for å velge farger som virkelig fungerer, rom for rom.

Tips!
Husk at proporsjonene teller. En livlig gulfarge som gir energi i et kjøkken kan bli slitsom som veggfarge i hele stuen. Bruk de sterkeste fargene som aksenter, og la de rolige fargene ta det store arealet.



LUFTIG: Lyse blå nyanser skaper en luftig, tilbaketrekkende romfølelse. På bildet er en stue malt i fargen Bright Skies, som ble kåret av Nordsjö til Årets farge i 2022.

Stuen: mellom ro og liv

Blå og grønne toner er de store vinnerne for hvile og konsentrasjon. Blått har dype røtter i norsk kultur og omgivelser, og det er flere grunner til at fargen har holdt seg populær i interiør. Norge er omgitt av blått – fjorder, hav, innsjøer og den karakteristiske blå himmelen i klart vinterlys. Blått oppleves derfor som naturlig og hjemmekjent, ikke fremmed eller påtvunget. Blå farger i interiøret har vist seg å senke blodtrykket og gi en følelse av ro.

Lyse blå nyanser skaper en luftig, tilbaketrekkende romfølelse, mens dypere marineblå tilfører tyngde og luksus. Blått kombineres lett med hvitt, grått, tre og naturmaterialer – typiske elementer i skandinavisk interiør. Det er ikke trendy på en kortlivet måte, men holder seg. Pass på at rommet har godt med naturlig lys – lyse blåtoner kan oppleves kjølige i mørke rom.

Grønt er den fargen øyet hviler best i, og har sterke assosiasjoner til natur og friluftsliv. Skogen er kanskje Norges mest definerende naturlandskap og for de fleste nordmenn er grønt rett og slett ute – bak vinduet, i hagen, i marka. Å ta det inn i hjemmet føles intuitivt, ikke konstruert. I tillegg følger grønt

med på bølgen av naturmaterialer og bærekraft – det er blitt en farge som signaliserer noe autentisk og jordnært.

Mosegrønt, salvie og grågrønt er populære nyanser som passer perfekt til tre, stein og ulltepper. Forskning viser at grønne omgivelser kan øke følelsen av avslapning med hele 60 prosent.

Vil du ha litt mer energi i stuen? Et oransje eller terrakotta-farget detaljelement – en pute, et teppe eller en vegg – stimulerer til samtale og sosial interaksjon uten å bli overveldende. Orange i terracotta-nyanser har dessuten en varm, avslappende effekt som sitter godt i skandinaviske interiører.

Kjøkkenet: energi og appetitt

Kjøkkenet er husets motorrom, og her lønner det seg med farger som gir energi og stimulerer aktivitet. Gult er et naturlig valg: det er den første fargen øyet legger merke til når du trer inn i et rom, og det fremmer kreativitet, optimisme og vitalitet. Dype, mettede gulnyanser som okker eller sennep fungerer spesielt godt med grå eller naturlige treverk.

Historisk sett har gult vært en av de mest brukte fargene i norske bondehus og kjøkkeninteriører. Oker og gulorange var rimelige pigmenter som holdt seg godt, og de ga rom en vennlig karakter uten å være prangende. Den tradisjonen lever videre i moderne interiør, gjerne i mer nedtonede og sofistikerte varianter som er lett å kombinere med tre, hvitt og sort. Oker og sennepsgult er de mest populære nyansene akkurat nå, og tett knyttet til den generelle trenden mot jordfarger.

Rødt er klassikeren for matlaging – og ikke uten grunn. Rødt stimulerer appetitt og samtale, noe som forklarer hvorfor så mange restauranter bruker det. Som kjøkkenvegg kan det bli intenst og brukes sjelden på norske kjøkken som helhetlig farge; vurder heller rød aksent gjennom fliser eller tekstiler. De mest vellykkede tilnærmingene er gjerne: rustrødt, teglrødt eller en lys korallrød.

Det som likevel gjør rødt tidløst på kjøkkenet, er at det aldri virker feil i kombinasjon med mat, levende lys og mennesker i bevegelse. Det er en farge som aktiveres av bruk – og kjøkkenet er nettopp det rommet som alltid er i bruk.

Soverommet: for god søvn

Soverommet er et rom for hvile og gjenhenting – et laderom i ordets rette forstand, der kroppen og sinnet skal hente seg inn igjen. Her er det farger som fremmer hvile som gjelder.

Lyse lilla og lavendeltoner ligger i den kjølige delen av fargehjulet, nær blått, og har dokumentert beroligende effekt. De senker aktivitetsnivået i stedet for å heve det – det motsatte av rødt, og mer spesifikt rettet mot søvn enn det nøytrale grå. Soverommet er det eneste rommet i huset der vi bevisst søker å dempe vår egen bevissthet, og lavendel støtter akkurat den prosessen.

Mørke lilla aksenter kan skape mystikk og eksklusivitet – perfekt for et soverom du vil gjøre litt mer spesielt. Lilla har i århundrer vært forbundet med makt og eksklusivitet. Det tyrianske purpuret, utvunnet fra havsnegler i Middelhavet, var så kostbart å produsere at bare keisere og konger hadde råd til det. Fargen signaliserte status på en måte ingen annen farge kunne matche.

Duse blå og grønnblå toner er trygge valg: de senker hjertefrekvensen og forbereder kroppen på søvn. Turkis er interessant fordi det faktisk påvirker produksjonen av melatonin – hormonet som styrer døgnrytmen vår.

Der lavendel virker gjennom sin myke, drømmende kvalitet, virker blått mer direkte – det kommuniserer ro på et nesten fysiologisk nivå. Duse blå og grønnblå toner legger til et organisk element; de minner oss om vann og vegetasjon, og aktiverer den samme avspenthet vi kjenner fra naturen.

Tips!
Et helhetlig hjem trenger ikke mange farger – det trenger én fargefamilie brukt med nyanserikdom. Blågrønt i lys aqua på soverommet, petroleum på hjemmekontoret og teal som aksent i stuen skaper sammenheng uten ensformighet. Gjør det samme med grønt, jordtoner eller grått.

Hjemmekontoret: fokus uten distraksjon

Hjemmekontoret er et relativt nytt rom i norsk boligkultur. Før pandemien var det forbeholdt de færreste – en luksus for selvstendig næringsdrivende eller de med store nok boliger. Etter 2020 ble det for millioner av nordmenn et permanent rom med egne krav og egne utfordringer. Og med rommet kom spørsmålet om farge på en helt ny måte: hva hjelper oss å tenke, konsentrere oss og holde ut en hel arbeidsdag – uten at vi føler oss innestengt?

Grønt og blått er de beste valgene for kognitiv ytelse – studier viser at disse fargene kan øke arbeidseffektiviteten merkbart. Grønne toner reduserer mental utmattelse og er særlig gunstige ved kreativt arbeid og lange arbeidsøkter. Velg gjerne matte, duse nyanser i dype blågrønne og petroleumsfargede nyanser.

Gult som aksent – for eksempel i en stol, et bilde eller et skrivebordsunderlag – stimulerer kreativitet og kan hjelpe hukommelsen. Men hold det som akkurat det: en aksent. For mye gult skaper uro.

Lyse nøytrale vegger, gjerne med et naturmateriale som tre eller kork på gulvet, gir det rette bakteppet for fokus.

Fellesnevneren for alle rommene og alle fargene i denne analysen er det samme: nordmenn velger farger som føles naturlige, trygge og forankret – i landskapet, i tradisjonen og i det rommet skal gjøre med kropp og sinn. Det er ikke en estetikk basert på mote, men på noe dypere og mer vedvarende.

Mer informasjon

- Alcro: https://alcro.no
- Storeys: https://storeys.no/
- Forbo Flooring: http://www.forbo.no
- Flügger: https://www.flugger.no
- Nordsjö: http://www.nordsjo.no
- Pure & Original: https://www.pure-original.com/no/
- Gjøco: https://gjoco.no
- Bjelin: https://no.bjelin.com/no/
- Happy Homes: https://happy-homes.no

- Tarkett: http://www.tarkett.no/

- Norfloor: http://www.norfloor.no

- Fargerike: http://www.fargerike.no/

- BerryAlloc: https://www.berryalloc.com/no/nb

- Intag: http://www.intag.no

Kilder

- Whitepaper "Designing with Colour": https://view.publitas.com/forboflooring-com/whitepaper-design-with-colour/page/1