

8 Fördjupning Sovrum

Sov gott med personliga val



FOTO ROBERT

Plocka fram det som passar just dig när du inreder sovrummet. Sovrummets viktigaste funktion är att du ska sova riktigt gott, och vakna utvilad. Och vad som krävs för det kan vara väldigt olika från person till person. Några generella råd finns dock att ge.

TEXT ANNA ADOLFFSSON

Joanna Pierre är byggnadsantikvarie och diplomerad färgsättare. Hon utgår från en grund inom färgpsykologi när hon inreder, men vill helst inte tala om för andra hur de ska göra.

– Generellt tycker jag att alla har det inom sig. Den forskning som finns och det vi får lära oss är att blått och grönt är lugnande. Men plockar jag fram en knallblå färg som gör att du blir helt stressad, då faller ju hela teorin, säger hon.

En riktig moodboard

Joanna börjar därför alltid med att ställa en hel rad frågor innan hon sätter igång.

– Jag brukar försöka plocka fram vilka personligheter som samsas i hemmet och ta reda på vad de tycker om, inte bara i fråga om färg och form. Utan ännu mer vad de gillar för musik, vad de tycker om att äta och läsa och göra på fritiden. Gillar man att segla, friluftsa eller spela golf så berättar det något. Det handlar inte om en stil eller någon röd tråd, utan vad de mår bra av. Sen kommer jag in på färgen.

Men när Joanna pratar färg pratar hon inte bara om rena kulörer.

– Nej, det är även taktila upplevelser. Vilka strukturer tycker de om? Jag kanske öppnar garderoben och tittar på vilka textilier som finns där. Ett annat sätt att se vad man ska

utgå ifrån för att inreda ett rum som verkligen tilltalar en själv är att plocka fram saker man älskar. Det kan vara ett klädesplagg, fotografier eller en inredningsdetalj, till exempel en tavla.

– Ofta säger man att man ska sätta ihop en moodboard, men då river man i tidningar efter sådant som andra har gjort. Det är bättre att plocka ihop saker man har hemma. Ofta har du genom åren samlat på dig saker du tycker om, som stenar du samlat eller barnens teckningar. Och utifrån det går det att plocka ner färgställningar som passar dig.

Färger med låga röster

Det vanligaste är att man vill eftersträva ett sovrum som inger lugn. För att uppnå det behöver rummet vara lätt att hålla rent och städad. Förutom att sängen känns mer inbjudande att lägga sig i om den är fräsch och att det är mysigare med väldoftande, rena lakan, är det lättare att varva ner i ett rum som inte är belamrat med saker. Bra förvaringsmöjligheter för pryglar som annars riskerar att ligga framme, och tillräckligt tilltagna garderober är därför en viktig del av inredningen. En annan är att sängen antingen bör täcka golvet, eller stå på ben som är tillräckligt höga för att komma under med dammsugaren. På stora möbler

”Det vi får lära oss är att blått och grönt är lugnande. Men plockar jag fram en knallblå färg som gör att du blir helt stressad, då faller ju hela teorin

ger dessutom ett mindre plottligt intryck än många små.

Joanna har ibland kunder som vill ha en storblommig tapet i sovrummet och påpekar därför att det inte alltid stämmer in på alla. Men de flesta vill oftast att det ska vara så fritt som möjligt från visuella störningar i sovrummet.

– Jag brukar försöka utgå från färger och kulörer som är så lugna som möjligt. Det blir oftast kulörsvaga kulörer som har ganska mycket svärta och mindre kulörthet i sig, vilket också kan kallas dova eller milda kulörer. Det kan absolut vara en röd färg, men den har då mycket svärta i sig.

När hon undervisar pratar hon om färger som personligheter, att det finns de som skriker högt och de som är mer tysta och försiktiga.

– Likadant tänker jag på färg i inredning. I ett sovrum försöker jag ofta eftersträva så lugna röster som möjligt. De som inte pockar på uppmärksamhet och vill prata hela tiden utan som låter dig bara vara. Och så väljer jag oftast att ha så små kontraster som möjligt i kulören. Det går stick i stäv med trenden med vita väggar och starka accentfärger, som för mig snarare verkar stressande.

Påverka med ljus

Förutom färgsättning påverkas stämningen i sovrummet mycket av

belysningen. Därför är det viktigt att satsa på flera ljuskällor, inte bara en taklampa hängandes i mitten av rummet. Flera ljuskällor kan ge intryck av att rummet är större och luftigare, medan en ensam taklampa kan få det att krympa ihop. En fördel är även om ljuset kan dimmas så att ljusstyrkan kan justeras utifrån behov. Ljuskällor i fönster och på nattduksbord kan med fördel kombineras med en golvampa i något av rummets hörn. På så sätt skapas en fin spridning av ljuset i rummet, och för den som vill vakna så naturligt som möjligt kan en lampa som simulerar soluppgången vara ett bra komplement.

Sköna material

När det kommer till materialval är det, precis som med kulörerna, väldigt personligt vad som tilltalar var och en och får dem att slappna av och känna sig hemma i sovrummet. Generellt sett gör matta strukturer och mjuka material det lugnare både för ögat och själen. Att klä in sänggaveln i ett tjockt, mjukt tyg kan bidra till att skapa en ombonad och trygg känsla, precis som sängkläder av riktigt bra naturmaterial. Ett tips är dock att bara välja ekologisk bomull i de textilier du har i sängen. Bomull är ofta väldigt besprutad och gifter är ingenting du vill sova i om det går att undvika.



Joanna Pierre, byggnadsantikvarie och diplomerad färgsättare

– Ofta vill folk ha saker som är snygga, men för mig är det viktigare med saker som är sköna, en skön matta att gå på eller gardiner som är mjuka att ta i. Även materialen är som kulör för mig och där är jag ute efter de taktila upplevelserna med känslan av materialet eller kulören. Och då kommer även glanstalet in eftersom hög glans gör så att ljuset reflekteras och pockar på uppmärksamhet, förklarar Joanna.

Inga snabba tips

Som byggnadsantikvarie förstår hon att vi aldrig kommer att komma ifrån trender eller att tidens anda speglas i hur vi inreder. Men generellt tror hon inte på att gå ut och köpa allting nytt för att få en stil som får det att kännas hemtrevligt.

– Jag tror att man redan har det mesta man behöver hemma redan. För ett hem tar lång tid att skapa och har du en favorittavla så har du redan en färgpalett i den som du älskar. Jag tror på den enskilda individens kunskap och känsla för färg, för mig handlar bara om att hjälpa till och plocka fram det.

Några korta och koncisa tips för den som vill inreda det perfekta sovrummet tror hon inte finns.

– De fem snabba tipsen kanske fungerar för någon, men kanske inte för dig eller mig.