

Interview med indretningsarkitekten: Sådan indretter du dit soveværelse, så du sover bedre

Soveværelsets indretning har stor betydning for dig og din søvn og dermed også for dit velvære og din hverdag, men mange glemmer at prioritere indretningen i soveværelset. Indretningsarkitekt og designer Trine Boelskifte giver her en række tips til, hvordan du kan indrette soveværelset optimalt, så du finder ro til at sove godt.



Trine Boelskifte er indretningsarkitekt og designer, og hun har 30 års erfaring med at indrette folks hjem. Hun har set mange forfærdelige soveværelser rundt omkring, og hendes budskab er klart: "Sørg for at prioritere soveværelset. Man må ikke lave noget halvt, når det kommer til soveværelset. Det skal være lækkert!" Her får du hendes gode råd til at indrette soveværelset, så det skaber ro og hygge uden stress, for så sover du bedre.

Ro og hygge er nøgleordene

Ens hjem skal være smukt at kigge på, og det skal give ro, ikke stress. Det er vigtigt at bruge tid på indretningen, så man har det godt, der hvor man bor, for en god indretning gør os glade. Sådan siger Trine Boelskifte, der har stor erfaring med at indrette boliger og soveværelser: "Det giver ro, hygge og personlig tilfredsstillelse at komme hjem til noget smukt, man godt kan lide. Der er mørkt i Danmark, og vi har ikke lige så stor tradition for at gå ud som for eksempel i Frankrig og Italien, så vi bruger meget tid i vores hjem – meget mere end vi er udenfor – så indretningen har en kæmpe betydning," forklarer Trine Boelskifte.

Ro, tryghed og hygge i indretningen er ifølge indretningsarkitekten det vigtigste, især når det kommer til soveværelset, som skal få dig til at slappe helt af.



Indretningsarkitekt og designer Trine Boelskifte er ikke tvivl – soveværelset skal være lækkert!

”Man bør ikke vænne sig til at bo grimt”

Trine Boelskifte slår et slag for at gøre noget ved det, hvis indretningen ikke er optimal: ”Nogle mennesker gider ikke være i deres hjem. Det må man gøre noget ved. Det behøver ikke være hele hjemmet. Man bør tænke over, hvor man opholder sig mest, og så skal der sættes ind der. Det er forskelligt, og folk har individuelle behov.” En ting er dog sikkert, mener Trine Boelskifte, og det er, at man ikke bør vænne sig til at bo grimt. Som hun siger: ”Det er ikke ligesom med den dryppende vandhane, som man først får ordnet efter 2 år, fordi man har vænnet sig til det, og det ikke rigtig gør noget.” Ingen er tjent med et hjem, de ikke bryder sig om, eller et soveværelse, der ikke giver ro og afslapning.

Det gælder altså også om at starte i behovet, når man indretter sit soveværelse. Mange vælger for eksempel sengelamper uden at tænke over, hvad de skal bruge lamperne til: ”Tænk over, hvordan du ligger i sengen og læser. Derefter skal man vælge lys, der passer til, så man ikke får en lille bitte lampe på sengebordet, der lyser, så man ikke kan læse,” forklarer Trine.



Trine Boelskifte foretrækker selv at lege med mønstre og farver i soveværelset

Lær rummet og dine behov at kende, før du ommøblerer

Det er vigtigt at føle sig godt tilpas i sit soveværelse og prioritere indretningen. Men man skal ikke som det første styrte ud og købe nye møbler eller vælte en masse vægge, lige når man flytter ind. Man skal lære rummene at kende først. Trine Boelskifte forklarer: ”Mange mennesker ringer, lige når de flytter ind, og det er godt at få fat i en indretningsarkitekt tidligt. Men man skal være i sit nye hjem og bo der et stykke tid, før man indretter det færdigt. Man bør lære soveværelset at kende og forme det stille og roligt og lidt ad gangen, så man ikke flytter ind i et færdigindrettet katalog. Der skal noget personlighed ind i soveværelset, så der skabes tryghed. Og det tager tid.”

Udryd rodet

Det vigtigste råd til indretning af dit soveværelse er, at der ikke må være rodet. Er der rodet, eller er det indrettet rodet, skaber det ikke ro: ”Med soveværelset er det ligesom med entreen: Det værste er, når man kommer hjem og åbner døren, og så er der rodet, det flyder med børnesko og poser med tomme flasker – så føler man sig stresset i stedet for at føle sig omfavnet. Soveværelset er ikke et sted, hvor der skal være kasser på hjul, synlig opmagasinering, vasketøj på sengen og generelt rod. Det skal ud,” siger Trine Boelskifte.

Der skal ikke være noget, der skaber stress hverken i entreen eller i soveværelset. Især i soveværelset er det vigtigt, at man kan slappe af, så man skaber ro, som er den bedste betingelse for at sove godt.

Få has på opbevaringsrodet

Det gælder alle elementer i soveværelset, at der ikke roder. Mange kommer til at lave en masse uhensigtsmæssige, grimme og rodede opbevaringsløsninger. Her råder Trine til at gå efter at få garderobeskabe samlet på én væg og integreret, så det ser indbygget ud: ”Vi har jo brug for plads til tøj, men sørg for, at det er lukket inde i skabe, og at det ligner integrerede skabe og opbevaring. Ikke noget med kasser ovenpå skabene,” forklarer hun og fortsætter:

”Når du indretter dit soveværelse, så sørg for også at have en god indretning inde i skabene. Der må heller ikke være en stressfaktor der.”

Vælg en god seng, der passer til dig

Det vigtigste møbel er sengen, for det er det, det hele drejer sig om. Det er vigtigt med en god seng med en god madras, som passer til en, for det er der, man opholder sig mest, og det er den, der er udgangspunktet for en god og sund søvn. Mange mennesker har dog ikke investeret i den rigtige madras. Trine Boelskifte sammenligner det med bilkøb: ”Folk har tendens til at bruge mange penge på en bil, som de ikke er nær så meget i som sengen. Det er mærkeligt. Så brug penge på en ordentlig seng med en madras, der passer til dig.”

Klæd din seng på

Man bør klæde sin seng ordentligt på og gøre den lækker, så den virker indbydende. Trine Boelskifte henviser til vores egen påklædning: ”Man kan sammenligne det med, hvordan man selv klæder sig på og tager noget lækkert tøj på i forhold til det, man skal. Man ifører sig noget rart og lækkert, og det skal man også gøre med sin seng.”

Klæd din seng på. Her er Trine Boelskiftes guide til sengens klæder:

- Sengegavl
- Sengeplaid
- Lækre puder
- Sengeskjørt

Et vigtigt tip er, at du skal gøre det let at klæde sengen på om morgnen. Det skal være lige så let og naturligt, som når du selv klæder dig på. Det må nemlig ikke give dig evig dårlig samvittighed, når du glemmer at rede sengen: ”Får man aldrig redt seng, skal man ikke blive ved med at kæmpe med at gøre det, og så skal man vælge en anden indretning. Det gælder om at være stolt af værelset. Så bliver det lettere at rede sengen,” siger Trine.

Tænk i sengegavl og gardiner

Hvis der er en ting, Trine kan anbefale til soveværelsets indretning, så er det en sengegavl. En sengegavl er god i et soveværelse, fordi den skaber et færdigt rum. Det er hyggeligt, fordi sengen ikke bare er sat direkte op af væggen, og man ligger ikke tæt på den kolde væg med en sengegavl. Man kan få sengegavle i alle mulige materialer – læder og stof eller polstret – så der er noget for enhver smag.

Generelt anbefaler Trine tekstiler til soveværelset. Det er blot vigtigt, at materialerne er lette at tage ned og vaske, så de ikke bliver for støvede og skaber et dårligt indeklima. Og så er det en god ide at anskaffe nogle gode, mørke gardiner, så du kan sove.



Soveværelset skal være hyggeligt

Skab hygge med noget, der pynter

At der ikke skal være rod, betyder dog ikke, at der så skal være kedeligt: "Det er trist at vågne op til noget, der er kedeligt. Der må gerne være noget spændende at kigge på. Det kan være en flot tapetvæg med et spændende tapet eller nogle spændende gardiner. Tapet er en rigtig god ide. Det kan være meget dekorativt, så man ikke behøver en masse billeder eller hylder over det hele, som skaber uro. Et smukt spejl gør sig også godt som pynteeffekt, og en stol er også god at have. Hvis vi er nede i småtingsafdelingen, kan et par lysestager være hyggelige til at skabe aftenstemning i stedet for elektricitet," siger Trine Boelskifte.

Soveværelse med flere funktioner

Mange bor i lejligheder med begrænsede værelser, hvor værelserne skal have flere funktioner. Mange soveværelser bruges også som kontorer, og her anbefaler Trine, at man stadig tænker på, at der ikke bliver for rodet: "I dag har vi bærbare computere, så man behøver ikke et kæmpe skrivebord. Jeg anbefaler et lille, smalt, aflangt konsolbord. Men det vigtigste er, at man har papirer i pæne kasser, så det ikke bliver rodet. Sørg for at ting pakkes ned, og gør måske plads til printeren i skabet, så den ikke står fremme. I stedet for et sengebord kan man måske vælge en kommode, så man også kan gemme ting væk i den."

Har man et stort værelse, der skal udfylde flere funktioner, kan man også dele rummet op med en skillevæg fra loft til gulv. Så kan man have flere forskellige funktioner og ofte stadig komme til sengen fra begge sider. "Det er ikke fordi, man ikke må stille sengen helt op ad væggen – alt kan jo lade sig gøre – men det er nu rarere at kunne komme til sengen fra begge sider, så man ikke skal bokse hen over den hver aften," siger Trine.

Find dit individuelle hyggeniveau

Det er individuelt, hvad folk synes er hyggeligt. Vi er forskellige, og det er forskelligt, hvordan man oplever rod. Det gælder om at skabe et rum, der passer til en, og hvor man kan være i mange timer: "Nogen kan lide, at det ligner et luksushotelværelse, andre er mere til det meget minimalistiske. Jeg har for eksempel et soveværelse med mange møbler, som minder om et luksushotelværelse. Det er også individuelt, hvilke farver man bør vælge. Man må finde sin egen personlighed frem. Det er, lidt lige som når man vælger dagcreme og natcreme. Det skal passe til ens personlighed og behov," siger Trine Boelskifte.

Det er samtidig individuelt, hvordan man bruger soveværelse. Nogle går tidligt i seng og læser længe i en bog og løser krydsogtværs, andre går i seng for at sove. Soveværelsets indretning skal passe til det, du bruger det til. Men spørger man Trine, hvad man aldrig må putte ind i sit soveværelse, er svaret klart: "Neonlys eller kold belysning er en rigtig dårlig ide. Det og rod må ikke være i soveværelset."

Trine Boelskifte er indretningsarkitekt og designer med stor erfaring i indretning af bl.a. soveværelser. Læs mere om Trine på hendes hjemmeside www.trineboelskifte.dk.

Læs mere om [den optimale indretning af dit soveværelse](#)