

Belysningen påverkar dig mer än du tror.

Nära Arlandastad ligger visningsområdet Nybygget. Där finns modulhuset Röde Orm vars belysning är ett av inredaren och ljusdesignern Susanne Wiklunds projekt. Resultatet är en spännande kombination av handgjorda blåvedslampor från Härjedalen, infällda LED-dioder och trådlösa radiosystem av senaste snitt.



Susannes belysning skapar rymd åt huset. Samtidigt förstärker ljuset olika områdens funktioner. Arbetshörnan och köket är ordentligt upplysta, medan sovrummen blir lugna rofyllda oaser.

– När jag läste ljusdesign 2005 ansåg många i branschen att styrsystem för ljus och ljusscenerier passade i ex konferensanläggningar bäst, men tekniken blir allt mindre komplicerad, så nu används i ex ljusscenerier på allt fler ställen. På kontor, publika ytor eller hemma – det är snarare intresset för komfort, teknik och energieffektivitet som avgör vilka mina uppdragsgivare är. Gemensamt för dem är dock insikten om att ljus är viktigt. Det påverkar hur vi mår och hur vi uppfattar våra omgivningar.

Rätt ljus hjälper

Som exempel på exakt hur viktig belysningen är nämner Susanne t ex företaget, där ljuset kan hjälpa till att skapa en positiv känsla i entrén och leda besökarna rätt, samtidigt som det kan förbättra koncentrationen och hälsan.

– Klassiska misstag, som man ofta gör om man inte är utbildad i ljus, är exempelvis alltför stora kontraster mellan ljusa och mörka partier i en kontorslokal. Då måste ögat avbrutet ackommodera, ställa om, vilket gör oss trötta. Att förse varje arbetsplats med egen skrivbordslampa löser inte problemet, eftersom man då tenderar att luta sig fram mot sin ljuskälla istället, med dålig ergonomi som resultat. Bländande reflexer från datorer och fönster kan också vara väldigt störande.

Mysigt ljus gör dig ofta trött

Hur har vi det med belysningen därhemma då? Ja, generellt tipsar Susanne om att vi nordbor ofta har för låga ljusnivåer eller för mycket allmänljus. En låg ljusnivå uppfattas ofta som mysig, men det hjälper oss inte vintertid, när våra kroppar verkligen skulle behöva mer ljus. Så mysybelysningen kan alltså paradoxalt nog göra oss trötta och lite nedstämda. Vintertid borde vi istället kompensera utomhusmörkret med mer och vitare inomhusbelysning.

– Och detta med en enda stark allmänbelysning är också lite underligt. En enda stor taklampa är ju varken mysigt eller funktionellt egentligen, förutom när man städar kanske. Mitt råd är att man börjar från andra hållet när man ljussätter hemma. Fundera över när, var och i vilken riktning det behövs en ljuskälla, sedan väljer du en armatur som passar precis där. Och istället för att undra över om någonting står och lyser någonstans – varför inte sninna dig en bekväm "släck allt"-funktion vid sängen eller ytterdörren? Våga experimentera lite och ta vara på dagsljuset!



Ljus är viktigt. Det påverkar hur vi mår och hur vi uppfattar våra omgivningar.

Efter sin utbildning på KTH:s Ljuskabinorium har ljusdesignern Susanne Wiklund arbetat med inredningsföretaget Decoration och många olika typer av uppdragsgivare.

10 tips om hembelysning:



- Kallt ljus i ett vitt rum kan skapa en stark känsla. Genom att välja en lampa med ett lägre Kelvin-tal får du en varmare färgtemperatur.
- Mörka ytor absorberar ljuset medan ljusa reflekterar det. Därför behöver ett mörkt rum ofta fler lampor än ett ljus för att känna sig välkommande.
- Som regel ofta framför TV:n i ett mörkt rum skapar TV-ljuset stora ljuskontraster som gör dig trött. Tänd en lamporivänd eller bakom apparaten.
- Genom att titta upp tak eller höra ett rum i får du det att känna rymdigare. Med hjälp av dekorbelysning, som exempelvis neddräktat orienteringsljus, kan ljus även användas som nattlampa eller för att visa vägen.
- Många står i tvärgående när de väljer trådlös belysning. Gör tvärbli i Gå in och titta ut. Sätter du var just behövs och blir du sammant.
- Testa effektiv belysning. En lampa på golv, bakom favoritläsolen kan exempelvis flytta rummets centrum och skapa ett helt ny känsla i rummet.
- Spotlights är kul. Men de bör inte vara för många eller sitta för tätt. Sätt dem bara där de behövs, gör olika grupper och programmera dem olika – det skapar ett ljus som är skräddarsytt för just dina rum.
- Satsa på energisparfunktioner som exempelvis rörelseaktiverade ljus och dimmers – det betalar sig längden.
- Tänk längre än suddarna räcker! Med trådlösa system som Connext skiljer du in i områden precis där du behöver och får ett bekvämare hem.
- Färgs som andra mindre inredningsdetaljer påverkar stämningen och uttrycket i rummet. Så var för inte väl något annat än vitt och gråna renhet som passar ditt hem!