

# LYS DIG TILLEN MYSIG MILJÖ

TEXT MARIA ÖSTLUND

*När man planerar inredningen i sitt sovrum kan det vara värt att lägga ned en extra tanke på belysningen. För att få ett bra resultat krävs en god allmänbelysning, mysig stämningsbelysning, accentbelysning som lyser upp detaljer värda att framhäva och en praktisk funktionsbelysning om man vill läsa i sängen.*

EN STARK LAMPA mitt i taket är traditionellt, men också bland det mest opersonliga man kan ha, enligt ljusdesignern Susanne Wiklund.

- Tack och lov går allt fler ifrån det, säger hon.

Har man en snygg armatur man ändå vill hänga i taket rekommenderar hon att inte använda en särskilt stark ljuskälla. Annars kan man lika gärna använda spotlights i taket eller en uplight som allmänbelysning.

- Att rikta en uplight mot ett ljust tak får ljuset att spridas fint i hela rummet, förklarar Susanne.

Ofta är sovrummet ett så pass litet rum att det inte alltid behövs en specifik allmänbelysning. En accentbelysning, som till exempel lyser upp en tavla kan vara tillräcklig.

I sovrum är däremot stämningsbelysningen extra viktig. Belysning som inte har någon praktisk funktion, utan som bara ska skapa en mysig känsla. Ett bra tips, enligt Susanne, är att arbeta i flera olika nivåer.

- Installera infälld LED-spots i golvet. Man ser dem inte när man ligger i sängen, men de lyser upp väggarna fantastiskt. Integrera belysningen, lägg den bakom eller under saker. Då är det en fördel att använda LED-lampor, som inte blir varma och som håller längre. Det är bra om man placerar dem svåråtkomligt, säger hon.

Hon tycker också man kan arbeta med

olika färgväxlingar, vilket LED också passar utmärkt för.

- Det är trevligt och skapar bra stämning så länge man inte gör cirkus av det.

Sist men inte minst är det viktigt med en funktionell läsbelysning. Den ska vara riktbar i fall man har någon bredvid sig som vill sova samtidigt som man själv läser.

Susanne tycker att det är väldigt blandat hur mycket energi folk i allmänhet lägger ned på att belysa sina hem.

- Men det blir bättre. Däremot blir folk osäkra på hur de ska göra nu när glödlampan fasas ut. Förut var det enklare att dimra, men använder man LED och dimrar ned blir ljuset fortfarande samma temperatur och man får inte den mysiga känsla man är ute efter. Då kan det vara läge att arbeta med ljusväxlingar i stället, säger hon ●



**SUSANNE**

Susanne har ljussatt ett sovrum i huset Röde Orm på Nybygget i Arlandastad. Där har hon använt sig av furulampor från 70-talet som hon bytt kablar på och LED-spotlights i golvet som ger en effekt mot de röda väggarna.