

# GUIDE til rumlig trivsel

*En kort guide til at mærke og aflæse omgivelserne.  
Det er vigtigt, at vores omgivelser støtter os i tryghed, hverdagsliv og relationer.*

## 1. Første indtryk - mærk rummet

- Hvordan føles det at træde ind i rummet?
- Føles rummet roligt/uroligt/tungt/let?
- Får du lyst til at tage ophold i rummet?
- Er der noget, der straks forstyrrer?
- Vælg 3 ord, der beskriver rummet.

## 2. Omsorg - bliver der passet på rummet?

- Er der rent og ordentligt?
- Er der noget, der mangler at blive fixet?
- Er der nogen, der passer på rummet?
- Er der midlertidige løsninger, der er blevet permanente?

## 3. Materialer og taktiletet

- Hårdt vs. blødt - gulve, vægge, møbler?
- Naturlige vs. syntetiske materialer?
- Blanke vs. matte overflade?
- Slid, patina, ærlighed?
- Føles det hjemligt?

## 4. Farver og visuel ro

- Er der en god balance i farverne i rummet?
- Er der meget hvidt eller for mange farver?
- Er der brugt mellemfarver - eller pasteller og stærke farver?
- Virker det tilfældigt eller med omtanke?
- Kan øjet hvile et sted?

## 5. Lys - støtter det menneskelig trivsel?

- Er der naturligt dagslys i rummet?
- Hvordan er kunstlyset - varmt/koldt/blænder?
- Skaber lyset stemning eller kun funktion?
- Kan du se uden at anstrenge dig?
- Føles lyset behageligt i længere tid?

## 6. Akustik

- E der rumklang - giver rummet ekko?
- Er der baggrundsstøj - døre, stemmer?
- Understøtter lyden rummets formål?
- Skal du hæve stemmen?
- Bliver du hurtigere træt her?

## 7. Funktion vs. brug

- Bliver rummet brugt som tiltænkt?
- Er der ting, der konstant flyttes?
- Er der "døde" zoner?
- Mangler der opbevaring, siddeplads?
- Understøtter rummet hverdagen eller skaber det modstand?

### Samlet vurdering:

- Det, der fungerer godt:
- Det, der belaster trivsel:
- En lille ændring, der kan mærkes hurtigt og vil gøre en forskel:

**Bettina Therese**

Indretning med mening...



☎ +45 2680 4184

✉ kontakt@bettinatherese.dk

🌐 www.bettinatherese.dk