



Yrke Interiørpsykolog:

Gjør hjemmet til en del av deg

For fem år siden la hun den kliniske praksisen på hylla. Nå bruker psykolog Tone Solli all sin tid på å skape helhetlige hjem, i dialog med beboerne. Det gir unike rom som skaper trivsel og inspirasjon.

FOTO SANDRA ASLAKSEN, TONE SOLLI, ELISABETH SPERRE ALNES

- Hjemmet er et anker for mennesker i hverdagen. Da er det litt overraskende at så få tenker gjennom hvordan de ønsker at rommene og helheten skal fungere. Min jobb er å starte en åpen dialog med beboerne om hva de som individer og som en del av en familie vil bruke hjemmet til. Hvordan skal leiligheten, rekkehuset eller eneboligen bli en del av deres personlighet, slik at de kan både arbeide, hente inspirasjon, og skape rol til avslapning og kos.

Det er enkle spørsmål, men ofte vanskeligere enn man tror å definere svarene. Jeg har uten tvil hatt god nytte av min bakgrunn som psykolog

når jeg skal hjelpe kundene å finne de løsningene som passer best for dem, sier Tone Solli.

Tone Solli driver i dag enkeltmannsforetaket interiørpsykologen.no, hvor hun gir råd til privatpersoner, institusjoner og bedrifter.

- Det å utvikle en ny nisje i markedet krever fokus og tar tid. Jeg har brukt fem år på å utvikle firmaet mitt, men vært opptatt av innredning og funksjonalitet i boliger og arbeidsplasser hele livet. Det har vært en lærerik prosess. Jeg har gradvis utvidet kundegruppen, i første rekke i Bergens-regionen. I dag har jeg kunder i flere deler av landet, og bruker mye tid i både telefon og på reise og til og

med på Skype til USA for å komme frem til løsninger som blir optimalt for oppdragsgiverne.

- På samme måte som i en klinisk behandling så handler det veldig mye om kommunikasjon og bidra til å definere hva den enkelte ønsker og hvordan man kan forme løsninger som passer til behovene. Noen som tar kontakt kan for eksempel oppleve at de har for mange ting i huset, mens andre mener huset er for upersonlig. Da er det lite hensiktsmessig å vise dem 3D-skisser på et nytt kjøkken eller flerbruksrom.

- Jeg starter ofte med åpne spørsmål knyttet til selve bruken av boligen. Dette kan for eksempel

FEM TIPS TIL REHABILITERING AV «VANSKELIGE ROM».

Tone Solli har bygd om et smalt og ubrukelig bakrom (motstående side) til et lekkert bøttekott med dør i frostet glass fra kjøkkensiden, og et stort walk-in-closet med ny hemmelig inngang med speildør fra gangen.

Et litt rotete og lite benyttet loft ble sove- og arbeidsrom med farger, lys og luft (denne side).

Her er hennes tips til hva du bør tenke på:

1. Finn ut hva dere mener mangler i huset

Se om det vanskelige rommet kan brukes til dette. Det kan være en ekstra gjesteseng, verksted, tv-stue, ekstra toalett eller lager. Mange innreder alt og glemmer at man også trenger godt organisert lagerplass i boligen.

2. Finn ut hva rommet innbyr til

Ta utgangspunkt i hvordan rommet fysisk er utformet. Hvilke premisser har dere å jobbe med. Har det mye lys, kan det passe til arbeidsplass eller soverom, mens mørke kroker kan bli gode tv-stuer eller walk-in-closets.

3. Undersøk om det kan bli to rom

Lange smale rom er utfordrende for mange, men de kan deles opp. Plassen under trappen vår ble til en god garderobe med ny hemmelig inngang fra gangen og et lekkert bøttekott på kjøkkenet. Det som kan synes som et minus med rommets utforming, kan snus til noe positivt når man spiller på lag med det.

4. Undersøk om det kan bli en del av andre rom

Noen vanskelige rom er godt egnet til å bli innlemmet i et tilstøtende rom. Ved å fjerne en vegg, sette inn et vindu mot naborommet, eller en halv glassvegg, kan man få en koselig krok i for eksempel stua.

5. Kan plassen øke verdien på boligen

Det kan bety mye om man selger boligen som to- eller treroms. Om rommet blir et ekstra toalett, soverom eller arbeidsrom kan også avgjøres ut fra hva man tror gir best mulig pris ved salg, hvis man har slike planer. Men gjør man endringene, bør det selvsagt bety økt bokomfort for familien også så lenge de bor der.



- Det som kan synes som et minus med rommets utforming, kan snus til noe positivt når man spiller på lag med det.

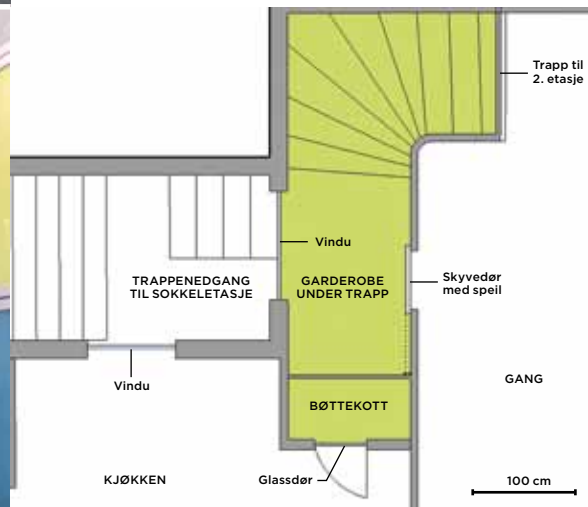
være spørsmål om hva de arbeider med, hva de slapper av med, hva er viktig i hverdagen. Målet er å forstå hvordan deres liv er og hvordan man kan utvikle løsninger som skaper bedre flyt eller glede. Rommene bør understøtte deres liv på både en praktisk og mental måte. Det er det vi er ute etter når vi starter den kreative prosessen sammen, med stadig veksling mellom samtale og praktisk planlegging og arbeid.

Bygger bro mellom mennesker

- Løpende dialog med beboerne er en forutsetning for å hjelpe dem. Jeg har opplevd at bistanden i noen tilfeller og perioder har grenset opp mot kliniske terapitimer, for eksempel når uenigheten blir stor. Da er det viktig å hjelpe dem å finne løsninger som både er praktiske og kan bidra til å bygge mellommenneskelige broer. Det gir en veldig god følelse for alle når vi får dette til.

Nordmenn bruker årlig 53 milliarder kroner på renovering og oppussing. Det er helt i verdens-toppen. Beløpet man bruker varierer veldig. En undersøkelse Norstat har gjort for søkeportalen Finn.no viser at de aller fleste gjennomfører mindre oppussingsprosjekter under 40 000, mens 20 prosent estimerer at de kommer til å bruke 150 000 kroner eller mer. 8 prosent regner med å bruke mer enn 500 000 kroner.

- Jeg har fått gode tilbakemeldinger på min bistand. Det det koster, blir fort oppveid av en økonomisk fordel og en kreativ gledesutfoldelse. Økonomisk reduserer man risikoen for å gjøre feil, ved større oppussinger kan man lett investere i løsninger som er dårlige, og da flyr tusenlappene fort. Samtidig som risikoen for feil reduseres kraftig, øker likevel også det kreative mulighetsrommet. Folk har så mye kreativitet i seg som de ikke tør å ta ut, og jeg hjelper dem med å hente fram og forløse det litt vågale og personlige i seg. Noe de kan bli stolt av! Da handler det ikke om at det alltid trenger å være dyrt, men mer godt tenkt.



- Ved å fjerne en vegg, sette inn et vindu mot naborommet, eller en halv glassvegg, kan man få en koselig krok i for eksempel stua.





– Tenk på at rommet skal «vokse» med familien slik at man velger fleksible løsninger som kan tilpasses over tid.



FEM GODE RÅD FOR ALLROMMET!

1. Definer hva et allrom betyr for dere og hvilket rom i huset dere ønsker skal ha den funksjonen

Allrom er ikke et begrep som står på plantegningen. Hvilket rom i huset ønsker dere å legge til rette for som samlingspunkt. Det er viktig at det gir plass til alle i familien, og åpner for at mange ulike aktiviteter kan gjøres samtidig.

2. Definer hvilke type aktiviteter dere ønsker å bruke rommet til

Utformingen må tilpasses familiens behov og man bør gjøre en avveining av hvilke aktiviteter som lar seg kombinere, og hvilket eller hvilke rom som egner seg best. Det er ikke sikkert at rommet man i dag samles i, er det mest ideelle. Tenk etter om det er loftet, kjelleren, stua eller kjøkkenet som er best egnet til å kombinere aktiviteter.

3. Innred med tanke på fleksibel bruk

Forsøk å oppfylle flest mulig ønsker. Velger man fleksible løsninger som for eksempel lette ting på hjul, kan man få utrolig mye ut av rommet. Et sammenleggbart bordtennisbord kan bli et stort spise- eller leksebord, som skjermes fra sofaen med en rullbar lettvegg. Plasskrevende bastante møbler kan gjøre det vanskelig å variere bruken.

4. Sørg for helhet i rommet

Et allrom inneholder mange ting og skal brukes til mye. Da kan det lett fremstå som rotete. Det er derfor viktig at man velger fargekombinasjoner og møbler som bidrar til visuell og estetisk orden. Velg for eksempel én hovedfarge og gjennomfør den og matchende nyanser i alt interiøret.

5. Ta rommet i bruk – gjerne før alt er låst

Begynn å bruke rommet før de dyreste innkjøpene gjøres. Det er viktig å kjenne på at rommet fungerer slik man vil. Har man noen gamle bord, stoler og skap, så bruk dem og flytt litt rundt på tingene til man er sikker på bruken. Tenk på at rommet skal «vokse» med familien slik at man velger fleksible løsninger som kan tilpasses over tid. Ikke vær redd for å gjøre korrigeringer. Dette kan bli husets viktigste rom og løsningene bør være gode for alle.



Tone er opptatt av at innebelysningen både skal kunne slås av og dimmes ned slik at lyset kan tilpasses situasjonen og humøret.

RÅD OM HØSTMØRKET

Høstmørket trenger seg på. Med enkle grep kan du komme deg gjennom de mørke månedene:

- Ha nok lys! Kunstig belysning inne er bra, og det skal være kraftig slik at hele rommet kan belyses når man trenger det til f. eks å lage middag eller gjøre annet arbeid. Dette kan gjøres med spotter, eller ved hjelp av spotter eller punktbelysning i tillegg. Lyse rom kan hjelpe, men det er ikke nødvendig å ha hvite vegger for å tåle høstmørket.
- Skal du stenge mørket ute hjelper det å lyse opp hagen slik at du har tilgang på lys utenfra. Tenk bare hvor hyggelig det er komme hjem i desembermørket og se en utendørs juletrebelysning. Hjemme hos oss lar vi juletrelysene i svarhyllreet stå ute hele året.
- Men mørket er ikke nødvendigvis noe ubehagelig som må stenges ute for enhver pris. Det kan også ha noe godt i seg. Derfor er Tone opptatt av at innebelysningen både skal kunne slås av og dimmes ned.
- Vi må ta vare på det gode ved høstmørket og utnytte roen mørket kan gi oss. Å sitte i stearinlys foran en flammende peis kan være like godt som å bade i lys, sier hun, og legger til at det er nettopp derfor en av kjepphesterne hennes er at alle brytere skal ha dimmefunksjon slik at lyset kan tilpasses situasjonen og humøret.

Og skulle du trenge enda en liten oppvikker på trøtte høstmorgener har hun enda et tips fra eget dagligliv.

- Sett en dagslampe på kjøkkenbenken under frokosten. Hele familien min elsker lys, og på den måten får både barn og voksne rent fysisk øynene opp for en ny dag, sier hun.



DETTE ER INTERIØRPSYKOLOGEN

Tone Solli (50) er klinisk psykologspesialist og medlem av Norsk Psykologforening (NPF). Gjennom «interiørpsykologen» kombinerer hun sitt sterke faglige engasjement innen psykologien med sin lidenskap for interiør og romløsninger. Hun opererer med en timepris på 600 kroner, eks mva, 750 kroner inkl mva. Et gjennomsnittlig oppdrag fra start til slutt kan ligge på fra ca 15-20 000,- og oppover. I utgangspunktet koster det ikke mer enn timeprisen å ta en prat for å finne ut om dette er noe man har lyst til å benytte seg av, noen ganger skjer det mye allerede i den første samtalen. Les mer på: www.interiorpsykologen.no.