

Artikel om farvers betydning på hospitaler – JUNI 2006:

## **KAN STORE FARVE-FLADER PÅVIRKE DIT VELVÆRE OG HELBRED?**

Nu har jeg researchet på undersøgelser om farvernes påvirkninger af os i over 25 år. Og jeg bliver mere og mere overrasket over de resultater, som seriøs videnskabelig forskning fremviser. Nyere forskning viser, at vægfarver påvirker os både fysisk, psykisk og adfærds-mæssigt i langt højere grad, end de fleste forestiller sig. - Hør blot nogle interessante eksempler:

- På nogle hospitaler i USA viste det sig, at patienterne blev hurtigere raske, hvis de lå i rum med glade friske farver, end hvis de lå i helt hvide eller brune og mørke sengestuer.

- På en lægekonvent i Schweiz fremførtes at kirurgiske patienter havde mindre behov for smertestillende medicin, hvis de lå på stuer med enten lysrosa eller lysviolette vægge, da disse farver virker angstdæmpende. Lå patienterne i blå-grønne rum havde de større behov for smertestillende medicin efter operationen.

- På et andet amerikansk hospital konstateres, at ens patienter, der lå i røde sengerum havde højere temperatur, end dem, der lå i blå rum.

- Jeg har hørt fra en tysk, en svensk og en dansk fødegang med meget violet i indretningen, at de havde usædvanligt mange fødselsdepressioner.

- En tysk psykolog har undersøgt om vægfarver har indflydelse på børnenes IQ. Det viste sig overraskende, at børnenes IQ blev påvirket i nedadgående retning, hvis klasselokalerne havde sorte, brune eller helt kridhvide vægge. Deres kreativitet, blev også påvirket. Omvendt havde de samme børn den højeste IQ og kreativitet i lokaler, der var pastelfarvede.

- Et forsker-team på Johns Hopkins hospital har gode erfaringer med at berolige adfærdsvanskelige børn med blå.

- Man har målt, at appetitten stiger i røde rum, og man spiser 15% hurtigere i rum med stærke røde vægge og gulve.

- Medicinalindustrien har forsket meget i hvilke farver, der er bedst eget til bestemte lidelser. Det har f.eks. vist sig, at patienter syntes, at lyseblå sovepiller virker bedre end lyserøde, selv om det kemiske indhold var præcis det samme.

Alle disse eksempler viser, at farver styrer vores liv mere, end vi umiddelbart tror. Grunden til at farver påvirker os, er at de er reflekteret lys med forskellige elektromagnetiske bølgelænder. Disse farvestråler påvirker os via det autonome nervesystem og hormoner. Hver eneste farve udskiller en specifik neurotransmitter (signalstof i nervesystemet), og på cellernes overflade findes receptorer for lysets mindste energipartikler, lysfotonerne. Franske læger blev indstillet til Nobels fredspris for arbejdet hermed. Og en svensk forsker har opfundet en lysdomen, hvor man kan behandles med farvet lys.

### **Farvernes signalværdi.**

Desuden har farverne nogle universelle signaler, som er indkodet i vores underbevidsthed. Disse farvekoder er sågar indkodet i vores sprog. Tænk på alle de udtryk, vi har med farver. F.eks.: ”At se rødt”, når vi bliver ophidsede og vrede – ”feeling blue”, når vi er triste – ”at være grøn,” når man er uerfaren – ”at have en sortdag”, når alt går galt, eller ”fortælle en lille hvid løgn”, som ikke er så langt fra sandheden.

Også tøjfarverne betyder noget, for hvordan, vi opfattes. F.eks. måtte P-vagterne i Kbh. for et par år siden skifte uniformsfarve fra stærk skriggrøn til mørk navyblå, for at blive taget seriøst. Folk ville ikke acceptere bøder, når de havde de grønne jakker på, for denne farve signalerer friskhed og kådhed. Den mørkeblå sender derimod signaler om seriøsitet.

En institutionsleder fortalte mig en gang, at de dage, hun ønskede arbejdsro på sit kontor, tog hun sort tøj på. Ellers kom de ansatte rendende hele tiden og spurgte om alt muligt. Den sorte farve sender signal om distance.

Jeg har fundet ud af, at vi mennesker både påvirkes meget individuelt, men også ens via nervesystemet. Det betyder, at vi har et personligt "farvebehov", dvs. et særligt behov for, at blive stimuleret med bestemte farver. Hvilke afhænger både af vores personlighed og hvilke egenskaber, vi er ved at udvikle. Det kan desuden afhænge af, hvilke fysiske eller psykiske ubalancer, vi har.

Dette er selvfølgelig kun et lille udpluk af, hvor meget farver egentlig betyder for vores velvære og vores hverdag. I vore boliger kan vi tage afsæt i vores personlige farvebehov, frem for at følge den upersonlige farvetrend. På steder, hvor mange mennesker opholder sig, må en særlig viden tages i anvendelse, for at vælge de rette farver. Det gælder både hospitaler, skoler, kontorer og andre arbejdspladser. Her bør man farvesætte ud fra de særlige behov, der findes og de aktiviteter, der skal foregå i lokalerne.

### **Holistisk Indretning.**

Dertil kommer en lang række andre faktorer, der også har betydning for et rums atmosfære og det "visuelle miljø": planter, billedmotiver og hvordan de er ophængt, lyset og naturligvis, hvor og hvordan møblerne er placeret. Her har jeg udviklet en ny metode, der tager afsæt i perceptionspsykologien, dvs. måden, vi mennesker opfatter omverdenen. Det, at sætte vores psykiske behov i centrum, kalder jeg Holistisk Indretning. Visuel kaos giver stress, mens visuel ro giver harmoni i os. Undersøgelser viser, at billeder med smerte, vold og mørke farver sender negative budskaber og giver stress, mens billeder med blomster og fredelige landskaber giver ro i sjælen og virker lige så godt, som at opholde sig der. Underbevidstheden tror på det, den ser!

Farvepsykologi er en forholdsvis ny videnskab, som langt fra er anerkendt som et selvstændigt fagområde. Jeg har måttet sande, at jo mere, jeg har sat mig ind i farvernes betydning, jo mere omfattende har farvepsykologi vist sig at være. Skulle du være blevet nysgerrig efter at vide mere, kan du læse mere på min web og i min sidste bog: "Den nye helhedsfarvelære".

Venlige farveglade hilsner  
Lene Bjerregaard