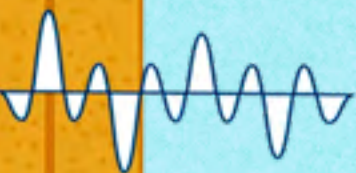


Håndbog

# Gode råd om nabostøj

**- til beboere, bestyrelser  
og administratorer**



**Adam Veng, Thea-Maria Sørensen og Sandra Lori Petersen**

# Tag nabostøj alvorligt

”

Vi har en helt normal hverdag, men vores underbo klager hele tiden over, at vi larmer.

”

Jeg kan høre naboen snakke hver aften, men jeg må kunne lære at holde det ud.

”

Mine overboer larmer så meget, at jeg ikke kan få den ro og fred, som jeg egentlig gerne vil have i mit hjem.

Sådan lyder tre beboeres udsagn om et problem, der påvirker hverdagen for mange af jer, der bor i lejlighed. Hver tredje beboer oplever at være generet af lyde fra sine naboer. Syv ud af ti konflikter imellem lejlighedsbeboere handler om støj.

I denne håndbog giver vi en række gode råd om, hvordan I bedst kan forebygge og håndtere problemer med nabostøj. Håndbogen er skrevet til jer, der bor i lejlighed, og til ejendommens bestyrelser og administrationer.

## Det handler om mere end adfærd

Nabostøj berører selvfølgelig beboere, som føler sig generede af støj. Men det påvirker også de beboere, som bliver bedt om at ændre adfærd i deres eget hjem. Konflikter om nabostøj imellem naboer fylder desuden meget hos boligforeninger og -administrationer.

Ofte diskuteres problemer med nabostøj som et resultat af "dårlig opførsel" hos beboerne. Enten er det den ene part, som larmer hensynsløst, eller også er den anden alt for følsom og ikke rummelig nok. Der findes selvfølgelig tilfælde af begge dele. Men en stor del af de problemer, der opstår omkring nabostøj, bundes i, at lydisoleringen imellem lejligheder er ringe – især i ældre byggeri.

Mangelfuld lydisolering kan betyde, at selv almindelige hverdagslyde kan høres fra naboens hjem. I nogle tilfælde på måder, der kan opleves som grænseoverskridende. Konflikter om sådanne hverdagslyde har desværre en tendens til at blive langvarige og intense.

## En fælles udfordring

Ud fra vores forskning anbefaler vi et bredt perspektiv på fænomenet nabostøj. Der er både behov for dialog

og godt naboskab og for at investere i praktiske, lyddæmpende løsninger. I begge tilfælde er de enkelte beboere vigtige medspillere, men nabostøj skal også forebygges og håndteres i fællesskab. Dels i den enkelte ejendom, dels i bygge- og boligsektoren som helhed. Det sidste har vi givet en række bud på i den tværfaglige hvidbog [Nabostøj – en fælles udfordring](#).

Første del af denne håndbog henvender sig direkte til beboerne – både dem, der er generet af nabostøj, og dem, der oplever, at andre klager over deres adfærd. Anden del giver boligbestyrelser og -administrationer fire gode råd om, hvordan de kan fremme en god dialog mellem beboerne om lydforhold, og hvordan de kan arbejde for fysiske løsninger i en større skala. Til sidst i håndbogen fortæller vi kort om den forskning, der ligger til grund for bogen, og præsenterer en lytteworkshop, I selv kan bruge til at skabe dialog om nabostøj. Undervejs er der citater fra en række af de beboere, vi har talt med.

God fornøjelse med læsningen – og med jeres fælles indsats for et godt, fredeligt og aldrig helt lydløst naboskab.

Adam Veng  
Thea-Maria Sørensen  
Sandra Lori Petersen  
*Københavns Universitet*

# Indhold

## Otte råd til beboere

1. Tag uformel kontakt med din nye nabo 4
2. Tal med din nabo, hvis du er generet af støj 5
3. Søg viden om bygningens lydisolering 6
4. Afprøv praktiske løsninger 7
5. Rådfør dig, inden du klager skriftligt 8
6. Prøv at forstå din nabos klager 9
7. Få hjælp af en neutral tredjepart 10
8. Investér i bedre lydisolering af lejligheden 11

## Fire råd til bestyrelser og administratorer

9. Informér beboerne om bygningens lydisolering 12
10. Brug husordenen til at fremme dialogen om nabostøj 13
11. Knyt en konfliktmægler til ejendommen 14
12. Investér i bedre lydisolering i ejendommen 15

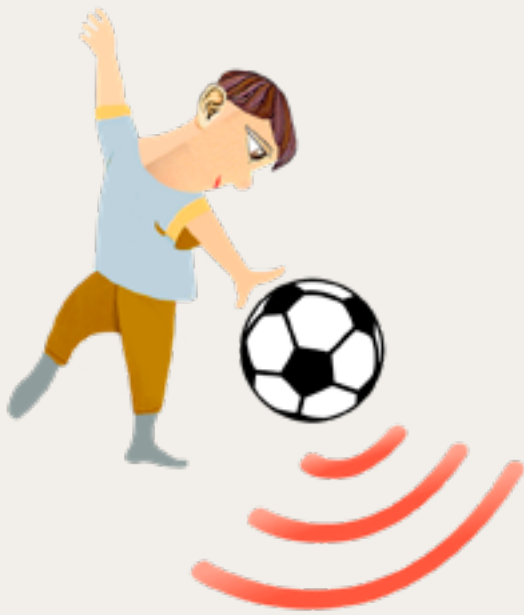
## Om forskningen i nabostøj 16

## Workshop: Lyt sammen til hverdagens lyde 18





# OTTE RÅD TIL BEBOERE



## 1. Tag uformel kontakt med din nye nabo

*Det kan forebygge fremtidige konflikter om nabostøj, hvis man hurtigt får hilst på sine nye naboer – og bliver forberedt på livet med hinandens lyde.*

høj musik, eller hvis du spiller på et instrument i hjemmet. I kan også aftale, hvordan I vil tage kontakt og forsøge at finde en løsning, hvis lydene skulle blive til gene for din nabo.

”

Jeg følger slet ikke med i fodbold, men da min overbo flyttede ind, fandt jeg ud af, at de er nogle gutter, som mødes, når der er Champions League-kampe på tv. Det er på et hyggeniveau og er faktisk blevet meget hyggeligt at lytte til.

Det er altid en god idé at hilse på nye naboer, og det kan samtidig være en god investering i forhold til nabostøj. For det er lettere senere at håndtere eventuelle problemer med støj, hvis man fra starten har talt åbent om hinandens behov og grænser: Hvornår er det vigtigt for jer med ro? Og hvornår er det ok, at der er lidt larm?

Det er godt at have sådan en snak, ret kort tid efter at en ny beboer flytter ind. At hilse på sine nye naboer behøver ikke betyde, at man skal have en nær relation. Bare det at få sat ansigt på hinanden kan gøre det lettere at forholde sig til de lyde, I fremover vil høre fra hinandens liv.

Du kan fx nævne, hvis du har teenagebørn, som godt kan lide at høre

Det kan måske virke lidt underligt på forhånd at tale om de lyde i dit hjem, som du forestiller dig, at din nabo kommer til at høre. Men det er med til at skabe en fælles forståelse for, at det er en naturlig del af naboskabet i en opgang, at man kan høre hinanden.

For et hjem er aldrig lydløst. Etagebyggerier er fyldt med lydene af det liv, vi og vores naboer lever – især hvis man bor i en ejendom med sparsom lydisolering.

At være klar over dét er et godt afsæt for at tale om, hvordan du og dine naboer kan leve det liv, I hver især ønsker, og samtidig genere og begrænse hinanden mindst muligt.

## 2. Tal med din nabo, hvis du er generet af støj

*Lad ikke irritation over støj fra naboen vokse sig stor. Tag hurtigt kontakt, og få talt konkret og konstruktivt om sagen.*

Er man generet af nabostøj, er det en god idé at tale med sin nabo. Men hvornår og hvordan skal man skal tage emnet op?

Hvis naboen holder en sen fest tirsdag aften uden at have varslet det, kan det være nødvendigt at bede om ro med det samme. Men hvis det handler om hverdagslyde, der irriterer over længere tid, er det en god idé at vente med snakken til et tidspunkt, hvor din irritation har lagt sig. Det kan fx være overboens tv, du kan høre sent om aftenen, når du er gået i seng. Du skal dog ikke vente meget længere end til næste dag, for hvis lyden virkelig generer dig, kan problemet vokse sig større, jo længere tid du venter, fordi du så typisk vil blive ekstra opmærksom på og følsom over for den slags lyde.

En god måde at indlede en dialog er at være ærlig og konkret, når du beskriver generne over for din nabo. Måske er det en bestemt lyd, der forstyrrer din nattesøvn. Måske er det varigheden og volumen af lyde midt på dagen, som generer dig. Måske er din nabo slet ikke klar over, at du kan høre ham eller hende. Derfor er det bedre at forklare, hvordan og hvorfor du oplever gener, end at fortælle, hvad, du synes, naboen gør forkert. På den måde inviterer du til, at I kan tale om fælles løsninger.

Samtaler om nabostøj er sjældent lette, men altid et forsøg værd. For når dialogen lykkes, kan I ofte finde gode løsninger sammen. Hvis din nabo afviser at tale med dig om støjgener, kan du søge hjælp hos ejendommens bestyrelse, ejendoms-kontor eller administration. [Læs også råd nr. 5.](#)

”

**Da min søn en dag kom forbi klokken 21:15 for at hente noget, begyndte hunden at gø. Det fik underboen til at banke på rørene i et helt minut.**

**Dagen efter gik jeg ned og sagde: Jeg er ked af, at vores søn kom på sent besøg, men behøver I at banke på rørene i så lang tid?**



# 3. Søg viden om bygningens lydisolering

**Problemer med støjgener kan bunde i sparsom lydisolering. Det kan øge forståelsen af nabostøj, at beboerne kender eventuelle svagheder i bygningens lydisolering.**

Ofte medfører mangelfuld lydisolering i bygningen, at selv almindelige hverdagslyde fra naboer kan høres tydeligt igennem både loft, gulv, væg og ventilationskanaler.

En overbos trin kan lyde som regulær trampen, hvis etagedækket ikke dæmper vibrationerne. Tilsvarende kan tynde vægge betyde, at man tydeligt kan høre naboernes samtale, selv når deres stemmeføring er helt normal.

Når man kan høre lyde fra sine naboer, behøver det altså ikke være, fordi de opfører sig hensynsløst. Det

kan også skyldes ringe lydisolering i de bygningselementer, alle er fælles om. Det gælder især etageadskillelser, vægge og tekniske installationer.

Så inden man giver naboen ansvaret for generende lyde, er det en god idé at undersøge det generelle niveau af lydisolering i ejendommen. Det vil bestyrelse eller boligadministration ofte kunne hjælpe med. I hvidbogen [Nabostøj – en fælles udfordring](#) og på [Roligboligs](#) hjemmeside kan du læse mere om, hvilke bygningstyper der ofte har mangelfuld lydisolering.

Generes du og dine naboer af hinandens lyde, kan det være en god idé at besøge hinandens hjem og lytte til, hvordan specifikke lyde kan høres hos naboen. I kan hente inspiration i den [lytteworkshop, der er beskrevet på side 18](#).

”

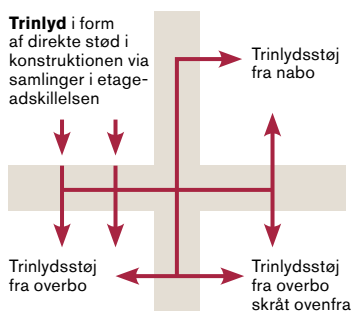
**Underboen: Hun tramper rigtig hårdt. Og de bliver så vrede, når jeg siger det, men jeg har simpelthen opgivet at gå derop, fordi hun vil ikke rette ind. Jeg synes, det er enormt tarveligt, når jeg har gjort opmærksom på det.**

**Overboen: Jeg kan ikke engang gå her i lejligheden! Hvis vi fik henvendelser om, at vi holdt en fest, så ville jeg forholde mig til det, fordi vi måske spillede høj musik, men her har jeg ikke gjort noget galt. Jeg synes, det er et urimeligt krav, at jeg ikke engang må gå rundt i min lejlighed.**

## Trinlyd

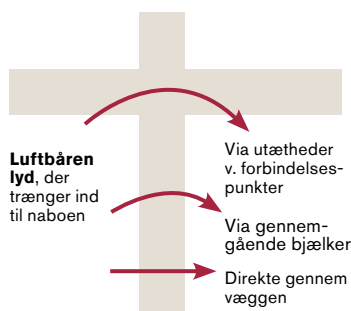
Trinlyde skabes i kontakt med boligens gulv, fx når man går rundt i boligen, eller når møbler trækkes over gulvet. Er etagedækket sparsomt lydisoleret, forplanter lyden sig i bygningens konstruktion og udstråles gennem underboens loft og evt. vægge. Derfor kan lyde, som ikke opleves markante i ens eget hjem, nogle gange høres tydeligt hos naboerne.

**Trinlyd** i form af direkte stød i konstruktionen via samlinger i etageadskillelsen



## Luftlyd

Luftlyde er lydølger, der sendes ud i rummet, fx via samtaler, musik fra anlægget eller et tv. Luftlyde trænger ind til naboerne gennem sparsomt lydisolerede vægge, etageadskillelser og utætheder i gennemføringen af fx vandrør mellem boliger. Har en bygning flere utætheder eller tynde vægge, vil en samtale ved normalt lydniveau kunne høres hos naboen.



# 4. Afprøv praktiske løsninger

*Der er mange små muligheder for at dæmpe lydene mellem to lejligheder. Prøv dem af i dialog med naboen.*

Er du og naboerne generet af hinandens lyde, kan I bruge forskellige lyd-isolerende løsninger, der kan dæmpe overførslen af lyde. Se eksempler i tekstboksen.

Det er en god idé at afprøve dem, der kan være relevante for jer, og tale med naboen om, hvordan de virker.

Hvis du kun er generet en gang imellem eller kortvarigt – eller ikke har lyst til at foreslå din nabo at bruge de praktiske løsninger – kan du prøve at sove med ørepropper eller bruge støjdæmpende høretelefoner, når der er behov for det. Alternativt kan du overveje en mere omfattende lydisolering af hjemmet. [Se råd nr. 8.](#)

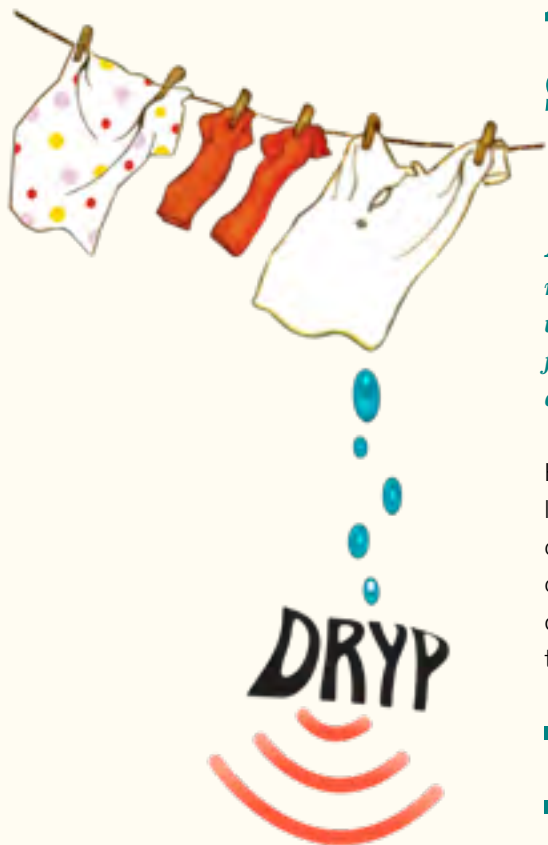
En anden praktisk løsning kan være at overveje rumfordelingen i de berørte lejligheder. Måske kan I finde et kompromis, hvor I rokerer rundt på værelserne, så den enes teenageværelse fx ikke støder lige op til den andens hjemmekontor.

## Eksempler på praktiske løsninger

- Sæt filtdupper under stolene.
- Isolér utætheder omkring rørgennemføringer, fx vand-rør, med fugebånd eller fugefilt.
- Sæt vibrationsdæmpere under vaskemaskiner. Undgå, at større hårde hvidevarer har direkte kontakt med vægge eller skabelementer.
- Placér højtalere og tv på standere eller møbler med et lydabsorberende underlag.
- Overvej at have gulvtæpper i de områder i lejligheden, hvor der er særligt høj aktivitet på gulvet, fx i børneværelset.



## 5. Rådfør dig, inden du klager skriftligt



*At klage over nabostøj kan være nødvendigt, men fører sjældent til juridiske afgørelser. Undersøg først, om mulighederne for dialog er udtømte.*

Hvis forsøg på dialog eller praktiske løsninger ikke er lykkedes, kan du overveje at sende en skriftlig klage over nabostøjen. Men inden du gør det, er det en god idé først at spørge til råds:

- **på ejendomskontoret**, hvis du bor i en almen boligforening
- **hos administrationen**, hvis du bor i privat udlejning
- **i bestyrelsen**, hvis du bor i en andels- eller ejerforening.

De vil give dig mulighed for at vurdere, om der reelt er grundlag for en klagesag.

Typisk er proceduren, at den instans, der i din ejendom administrerer klagen, vil sende en anonym henstilling til den beboer, der klages over.

Hvis klagesagen står på over længere tid, vil ejendomskontor, administration eller bestyrelse ofte forsøge at skabe dialog mellem de involverede parter, eventuelt med hjælp fra en tredjepart.

At indsende en klage kan således blive begyndelsen på en lang proces med klager og indsigelser mod klagen. Det risikerer let at blive en besværlig omvej til den dialog mellem parterne, der i langt de fleste tilfælde ender med at være en afgørende del af løsningen. Derfor er det vores råd, at du, før du indsender en formel klage, forsøger at indlede en dialog. Det kan enten være på egen hånd eller med hjælp fra en konfliktmægler eller en anden neutral tredjepart. Se også [råd nr. 7](#).

Også her kan det være en god idé at rådføre sig med bestyrelsen, administrationen eller ejendomskontoret. Og hvis du alligevel er opsat på at indsende en klage, kan de ofte vejlede i, hvordan den skal formuleres for at skabe det bedst mulige grundlag for en løsning.

Erfaringen viser, at klager kun i sjældne tilfælde fører til en juridisk sag. Det vil ofte kræve, at den anklagede har overtrådt husordenen betydeligt og gentagne gange, og at flere beboere i ejendommen underskriver klagen. Bestyrelse og administration vil i de fleste tilfælde forsøge at undgå at opsige beboere, og kun et fåtal af klagesager resulterer i en juridisk håndtering ved fx Beboerklagenævnet.

”

I starten klagede de anonymt i to omgange, og jeg svarede bestyrelsen og fortalte om, hvordan vi oplevede det. Men vi skal jo have en dialog i gang, altså. Det ligner jo ikke noget, at man ikke ved, hvem det er, man generer, hvis der er nogen, man generer.



# 6. Prøv at forstå din nabos klager

*Mange går i forsvarsposition, hvis de modtager en klage fra deres nabo. Prøv at lytte til kritikken, og gå åbent ind i dialogen.*

Det kan være meget ubehageligt at modtage såvel skriftlige som mundtlige klager om nabostøj. Måske er du overrasket over, at naboen overhovedet kan høre dig. Måske føles det som en indgriben i dit privatliv, at han eller hun har en mening om, hvad du laver i dit eget hjem. Måske drejer klagen sig om en af dine almindelige hverdagsaktiviteter, som det er svært at stoppe, uden at du føler dig urimeligt begrænset i dit eget hjem.

Prøv alligevel så vidt muligt at lytte til en nabo, der fortæller dig, at lydene fra dit hjem opleves som generende. Spørg gerne ind til, hvornår og hvorfor naboen bliver generet, så omstændighederne bliver mere konkrete.

Under alle omstændigheder er det vigtigt, at du får forklaret din nabo, at du ikke har til hensigt at genere.

Vis, at du gerne vil forsøge at finde en løsning i fællesskab, så I hver især kan leve jeres hverdagsliv, som I helst vil.

Skriftlige henvendelser kan både være anonyme og underskrevne. Er der en afsender på henvendelsen, fx i en sms eller et brev i postkassen, kan du tage initiativ og ansvar ved at invitere til en snak, hvor du er åben for naboens oplevelse.

Anonyme klager kan føles ekstra ubehagelige, når de sætter gang i spekulationer over, hvem afsenderen er. I nogle tilfælde kan du måske finde frem til, hvem der har klaget, så I kan indlede en samtale. Er den anonyme klage fx et opslag i opgangen, kan du svare tilbage på klagen ved selv at hænge et opslag op, hvor du venligt inviterer den generede til at tage personlig kontakt til dig.

Kommer den anonyme klage til dig via ejendommens bestyrelse eller administration, kan du kontakte dem og give udtryk for, at du gerne vil i dialog med vedkommende, og høre, hvordan de kan hjælpe dig med det.

”

Jeg sagde til hende i starten, at hun bare kunne sende mig en sms, hvis hun synes, vi larmede for meget. Men jeg føler lidt, at jeg har givet en lillefinger og fået taget hele armen.

*Hun sender sms'er hele tiden, fx om at min datter skal stoppe med at spille musik, eller når vi har gæster spontant til middag og taler lidt højt. Jeg ville ønske, at hun i stedet kom op, og at vi kunne prøve at få en ordentlig snak om, hvad vi kan gøre ved, at hun er generet.*



## 7. Få hjælp af en neutral tredjepart

**Hvis I ikke selv kan løse en konflikt om nabostøj, kan en konfliktmægler eller lignende hjælpe. Jo tidligere i forløbet, jo bedre.**

Det er ikke altid muligt på egen hånd at skabe en god dialog med en nabo om støjgener. Så inden små uenigheder udvikler sig til en større konflikt, kan det være en god idé at søge hjælp fra en neutral tredjepart. Det vil sige en person, der ikke er part i sagen, og som kan skabe gode rammer og spilleregler for den nødvendige samtale.

En neutral tredjepart er fx en konfliktmægler, som kan få de involverede til at mødes og lave konkrete aftaler om nabostøjen. I nogle tilfælde er det nok at holde et enkelt

eller to møder, mens langvarige og dybe konflikter kan kræve flere møder. Mæglerens mål vil typisk være at hjælpe jer til sammen at finde de løsninger, som passer bedst til jeres situation.

Det er en god idé at involvere en konfliktmægler e.l. tidligt i en uenighed. Ofte sættes konfliktmæglingen i gang så sent, at relationen mellem parterne allerede er blevet meget svær, og det gør det vanskeligere at finde gode løsninger.

Undersøg derfor, om bestyrelsen eller administrationen i din ejendom tilbyder konfliktmægling, så snart du har erkendt, at dialogen med din nabo ikke fører noget godt med sig. [Se også råd nr. 11.](#)



# 8. Investér i bedre lydisolering af lejligheden



**Som ejer eller andelshaver kan du vælge at lydisolere din lejlighed. Rådfør dig med bestyrelsen og en teknisk ekspert, før du går i gang.**

At lydisolere sit hjem koster penge, kan være omfattende og medføre ændringer i boligen. Men i lyset af, hvor opslidende det kan være at leve med langvarige gener med nabostøj, kan det alligevel være en god løsning.

Dine muligheder for at tage initiativ til at lydisolere afhænger af, om du ejer eller lejer din bolig. **Se tekstboksen.** Hvis du overvejer at lydisolere, er det klogt at kontakte ejendommens bestyrelse eller administration for at høre, om der er en fælles procedure for det.

## Som ejer eller andelshaver ...

... kan du selv tage stilling til, om du vil investere i at lydisolere din bolig. Du kan tale med din bank om mulighederne for lån til lydrenovering. Derudover kan du overveje, om øget lydisolering kan kombineres med anden renovering af dine gulve, lofter eller vægge. Hvis flere beboere oplever problemer, kan din ejer- eller andelsforening beslutte, om I i fællesskab skal investere i at forbedre bygningens lydisolering.

Vær opmærksom på, at lydisolering kan gøre rummene i lejligheden nogle centimeter mindre og evt. gå ud over stuk, plankegulve og dørkarme. I nogle tilfælde kan du måske nøjes med at lydisolere et rum, hvor du er særligt generet af lyde, fx soveværelset.

Det kan være nødvendigt at kombinere forskellige former for lydisolering for at få det bedste resultat. Inden du sætter gang i projektet, bør du kontakte en specialist på området, fx en ingeniør eller rådgivningsfirma med speciale i akustik, der vil kunne vurdere de akustiske forhold i boligen, og hvilke lydisoleringstiltag der vil være mest effektive. Der findes også mindre virksomheder, som både rådgiver om og udfører lydisolering.

## Som lejer ...

... i en almen boligafdeling kan du stille forslag om, at bedre lydisolering gøres til et fælles anliggende, der skal løses på bestyrelses- og administrationsniveau, fx i forbindelse med en større renoveringsplan.

... i en privat udlejningsbolig er der ofte ikke samme demokratiske muligheder. Her vil det typisk kræve, at flere beboere går sammen og foreslår ejendomsselskabet en investering i fælles forbedringer.

## Tre typiske former for lydisolering

### Lydisolering af vægge

En lydisolerende forsatsvæg er det mest almindelige enkeltstående tiltag. Sættes den rigtigt op, dæmper den lyde effektivt begge veje mellem naboer.

### Montering af lydisolerende loft

Udføres ved at indsætte et ekstra lydisolerende lag under det eksisterende loft for dermed at mindske lydtransmissionen fra overboen. Metoden er effektiv til at lydisolere sit eget hjem imod lyde fra overboen.

### Lyddæmpende gulve

Udføres ved at hæve gulvene og lægge et lydisolerende lag under dem. At hæve gulvene kan være omfattende, fordi det ofte vil kræve, at man også hæver boligens døre. Dette er den mest effektive form for lydisolering, når det handler om at dæmpe egne lyde til underboen.

# FIRE RÅD TIL BESTYRELSER OG ADMINISTRATORER



## 9. Informér beboere om bygningens lydisolering

*Sorg for at kende til bygningens lydisolering og for at dele den viden med beboerne. Det kan forebygge konflikter om nabostøj.*

Beboeres oplevelser af nabostøj hænger ofte sammen med den generelle lydisolering i bygningen. En høj andel af alle etagebyggerier er opført, inden de første krav om lydisolering blev indført i bygningsreglementet i 1961. Og især ældre ejendomme har ofte en lydklasse, som ligger langt fra nutidens krav og standarder for nybyggeri.

Det vilkår er beboere ikke altid klar over. Derfor kan nabostøj i nogle tilfælde føre til indbyrdes konflikter, selv om årsagen til støjgenerne

egentlig skyldes bygningens utidsvarende lydisolering.

Det er vigtigt, at I som bestyrelse og administration sørger for at have den nødvendige viden om ejendommens akustiske beskaffenhed og stiller den til rådighed for beboerne. Det kan fx være i lejekontrakten eller husordenen, som beboerne får udleveret, når de flytter ind. Se også [råd nr. 10](#). Det kan også være i form af en orientering på årsmøder eller generalforsamlinger.

Når beboerne har kendskab til bygningens lydisolering, forstår de bedre, at det ikke nødvendigvis skyldes manglende hensyn eller ekstrem adfærd, når de kan høre hinandens lyde.

I kan mere systematisk hjælpe beboerne med at iværksætte nogle af de praktiske løsninger på nabostøj, der er nævnt i [råd nr. 4](#). Fx kan I sammen med lejekontrakten give beboerne filtdupper til at sætte under møbler og gummiklodser til hårde hvidevarer. På den måde tager I som bestyrelse og administration ansvar for at forebygge problemer med nabostøj og signalerer, at det er en fælles udfordring.



# 10. Brug husordenen til at fremme dialogen om nabostøj

**Jeres husorden behøver ikke kun at indeholde formelle regler. Gør forebyggelse og håndtering af nabostøj til en del af den.**

Husordenen er et kollektivt regelsæt for, hvad der er acceptabel adfærd i ejendommen, fx hvilke tidspunkter almindelig støj må forekomme. Når det gælder nabostøj, kan husordenen med fordel udvides, så den også peger på, hvad beboerne konkret kan gøre, hvis de generes af hinanden.

Ofte anbefaler husordenen først og fremmest, at man som beboer går i dialog med sin nabo, hvis man generes af naboens lyde. I forbindelse med husordenen kan I give nogle gode råd til, *hvordan* beboere kan få en konstruktiv dialog med hinanden. Se [råd nr. 1](#), [råd nr. 2](#) og [råd nr. 6](#).

I kan i husordenen informere beboerne om, hvordan I i ejendommen håndterer skriftlige klagesager. Hvis I gerne vil fremme alternativer til den

formelle klageproces, kan I skrive det ind i husordenen.

Husordenen kan bruges til at formidle basal viden om bygningens akustiske beskaffenhed. Det kan gøres enkelt ved at skrive noget ala: *"Da vi bor i en ældre ejendom med sparsom lydisolering, hører vi let vores naboer. Vi opfordrer alle til at følge husordenens vejledning om tidlig dialog mellem naboer, hvis lydene fører til gener."*

Endelig kan husordenen udvides med en erklæring om, hvordan I gerne vil håndtere nabostøj som en fælles udfordring. I tekstboksen er der inspiration til, hvordan en sådan erklæring kan laves.

## Mulige tilføjelser til husordenen

- Giv gode råd til den indbyrdes dialog om nabostøj.
- Informér om bygningens generelle lydisolering.
- Lav procedurer for klager over støjgener.
- Nedskriv værdier og idealer for godt naboskab.



## Lav en fælles erklæring om nabostøj

1. Saml beboere med forskellige erfaringer med og holdninger til nabostøj.
2. Brug en række åbne, generelle spørgsmål til at indlede dialogen, fx:
  - Hvordan vil du beskrive dit forhold til lyde i dit hjem?
  - Hvilke aktiviteter og stemninger sætter du pris på i dit hjem?
  - Hvad er dine forventninger til dine naboer?
  - Hvilke tanker har du gjort dig om lydisoleringen i vores bygning?

- Hvordan vil du gerne kommunikere, hvis lydene fra naboer bliver en gene?
3. Bed deltagerne om at formulere en eller flere erklæringer om forholdet til nabostøj, der respekterer og balancerer deres forskellige holdninger til emnet. Læg op til, at de fælles erklæringer peger på, hvad beboerne ønsker og gerne vil, snarere end at være regler for, hvad man må og ikke må. Vi har blandt andet mødt disse to erklæringer:

*"Vi anerkender og udviser hensyn til, at hverdagslivet både rummer et aktivt og et stille liv, og vi skal finde en passende balance mellem alles behov."*

*"Lyde fra byen og fra naboer er et vilkår i den type ejendom, vi bor i, men vi forsøger at håndtere og løse det, hvis det bliver et problem – uden at udskamme nogen."*

# 11. Knyt en konfliktmægler til ejendommen

*Det er ofte en god investering at få eksternt hjælp til dialogen mellem naboer, der kan være på vej ind i en lang, opslidende konflikt.*

Nabostøj er ofte skyld i skænderier og stridigheder imellem naboer. Ofte kan parterne ikke blive enige om tiltag, der vil kunne dæmpe støjgenerne. For at løse sådan en hårdknude kan I som bestyrelse eller administration overveje at tilknytte en uafhængig tredjepart til ejendommen, fx en konfliktmægler. Vedkommende kan så involveres i sager om nabostøj, som de involverede ikke kan løse på egen hånd.

En evaluering af et forsøg med konfliktmægling viste, at ni ud af ti beboere oplevede, at forløbet hjalp på deres naborelation. I løbet af få timers samtale, medieret af en tredjepart, kan årelange spændinger mellem beboere løsnes, og der kan skabes rum for konstruktive aftaler imellem parterne, viser erfaringerne.

Det er en stor fordel at involvere en konfliktmægler relativt tidligt i

forbindelse med nabostridigheder for at forebygge langstrakte konflikter. Ved at tilknytte en konfliktmægler til ejendommen vil bestyrelsen og administrationen kunne tilbyde beboere et forløb, inden uoverensstemmelser om nabostøj fører til regulært uvenskab mellem de involverede.

Hvis I finder det for dyrt at tilknytte en konfliktmægler, er der inspiration at hente i en række andre sociale tiltag, som kan forebygge og nedtrappe nabostridigheder. Det gælder blandt andet initiativer som:

- [Sociale viceværter](#) (læs mere på [cfbu.dk](#))
- [Opgangsrepræsentanter](#) (læs mere på [dabbolig.dk](#))
- [Konfliktmægleruddannelse](#) til frivillige beboere (læs mere på [fsb.dk](#))

Alternativt kan I tage initiativ til en lytteworkshop, hvor beboere besøger hinandens hjem og sammen lytter til lyde, som kan være til gene. Læs mere om [lytteworkshoppen på side 18](#).

## Konflikttrappen



Konflikttrappen er en måde at illustrere, hvordan konflikter kan eskalere. Som regel indledes konfliktmægling først på et stadie, hvor naboerne allerede har opgivet at tale med hinanden.



## Bedre lydisolering i de enkelte lejligheder

I kan som bestyrelse eller administration vurdere, hvordan I vil anbefale beboere at forbedre deres hjemms lydisolering, når de renoverer en lejlighed. Udskifter én beboer fx sine gulve, er det et oplagt tidspunkt også at lydisolere etagedækket, da det netop kræver, at gulvet tages op. Vær dog opmærksomme på, at det kan kræve at lejlighedens døre og lavt placerede eludtag hæves. I kan fx:

- Stille krav til beboere om at informere om deres renoveringer.
- Oparbejde viden til aktivt at rådgive om lydisolering.
- Overveje mulighederne for at (med)finansiere øget lydisolering i de enkelte lejligheder.

## Bedre lydisolering af hele ejendommen

Har I ambitioner om at forbedre ejendommens lydisolering i større skala, kan der spares tid og penge ved at gennemføre tiltagene i forbindelse med andre større renoveringsprojekter. Det kan fx være en fysisk helhedsplan i en almen boligforening eller en facaderenovering i en ejer- eller andelsforening. Her vil der i forvejen være udgifter og logistik forbundet med stilladsopsætning, byggepladsforhold og rådgivning. Ved at gennemføre lydisoleringstiltag samtidig, kan det gøres billigere og med mindre samlet gene for beboere.

# 12. Investér i bedre lydisolering i ejendommen

**Inddrag beboerne og ekstern ekspertise, når I vil forbedre lydisoleringen i hele ejendommen, fx ved større renoveringer.**

Kvaliteten af ejendommens lydisolering betyder meget for omfanget af nabostøjsgener. At forbedre lydisoleringen mellem ejendommens boliger kan derfor være en god investering – i de enkelte beboeres livskvalitet og helbred, i godt naboskab med færre stridigheder og ikke mindst i ejendommens kvalitet og markedsværdi.

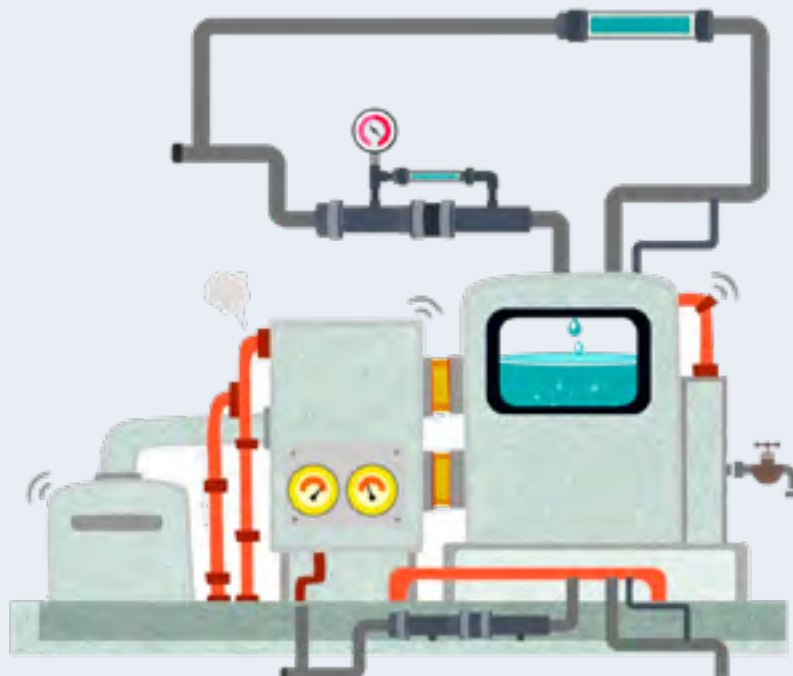
Det er en god idé at inddrage beboerne grundigt i beslutninger om at forbedre ejendommens lydisolering, da det typisk kommer til at påvirke dem både økonomisk og praktisk. Desuden bør I som bestyrelse og administration tidligt i processen søge professionel rådgivning, som kan anvise den rigtige løsning til den pågældende bygningstype.

Nyttig viden på området kan også hentes fra:

- SBI's [anvisninger](#) for lydisolering, der kan findes på [sbi.dk](#)
- SBI's [informationshæfte](#) om lydisolering, der kan findes på [sbi.dk](#)
- [Roligboligs hjemmeside](#) om lydisolering, [roligbolig.dk](#)

I nogle tilfælde vil det være mest fordelagtigt at forbedre ejendommens lydisolering gradvist, fx i en bolig ad gangen. I andre situationer vil det være hensigtsmæssigt at tænke forbedring af lydisolering ind i forbindelse med større renoveringsprojekter. Til almene boligafdelinger findes en særlig [vejledning til at indarbejde lydisolering](#) i fysiske helhedsplaner. Find den på [roligbolig.dk](#).





## Om forskningen i nabostøj

Rådene i denne håndbog er udviklet igennem flere års antropologisk forskning i nabostøj. Forskningen er forankret på Institut for Antropologi ved Københavns Universitet og støttet af Grundejernes Investeringsfond og Realdania.

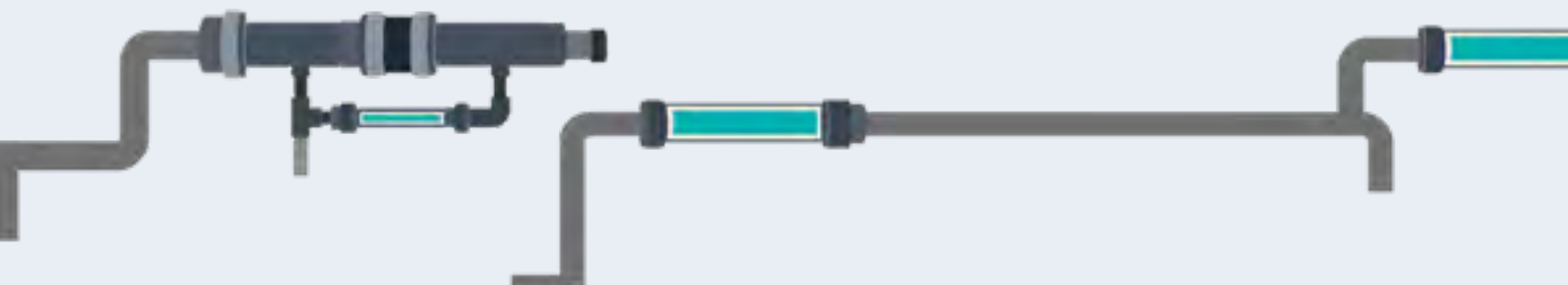
Vi har interviewet beboere i lejligheder i Københavnsområdet og i Struer i Vestjylland og talt med professionelle, som på forskellige måder er i berøring med nabostøj igennem

deres arbejde i bygge eller boligbranchen.

Desuden har vi afholdt en række workshops med beboere i lejlighedsopgange i Københavnsområdet for at udvikle og afprøve metoder til en bedre dialog og flere handlemuligheder. Vi har blandt andet inviteret beboerne til en såkaldt lytteworkshop, hvor en gruppe beboere lavede forskellige hverdagslyde i en lejlighed, mens en anden gruppe opholdt

sig i lejligheden nedenunder og beskrev, hvordan de oplevede lydene. Se beskrivelsen af lytteworkshoppen på næste side.

I en anden runde workshops arbejdede vi med at udvikle nye muligheder for dialog om nabostøj, blandt andet ved at bruge den fælles husorden som et udgangspunkt for sammen at diskutere pragmatiske løsninger. Det skabte et grundlag for at forstå og håndtere nabostøj som en fælles





udfordring for beboernes hverdag og naboskab frem for et problem, som overlades til den enkelte.

### **Et nuanceret syn på nabostøj**

Vi vurderer, at der er brug for at ændre de gængse opfattelser af ansvar og skyld, der knytter sig til nabostøj. Det er ikke beboeres skyld, at deres hverdag kan høres, hvis bygningens lydisolering fx er mangelfuld. Samtidig er det en ærlig sag at føle sig generet i sit eget hjem af andres lyde, og det er vigtigt at forsøge at finde hensigtsmæssige løsninger på det problem.

Nogle gange er det mest hensigtsmæssige dialog og ændringer i beboeres opførsel, andre gange er det praktiske eller tekniske løsninger. Under alle omstændigheder er det godt, hvis bestyrelsen eller administrationen tilbyder sin hjælp og vejledning til ejendommens beboere. Når man bor i en etageejendom, er bygningen og dens lydisolering en fælles præmis for at leve sammen, og derfor er de lyde, der bevæger sig på tværs af private hjem, et fælles ansvar.

Rådene i håndbogen giver vores bud på, hvordan dette ansvar kan løftes i praksis i den enkelte ejendom.



Læs mere om forskningen i  
hvidbogen **Nabostøj – en  
fælles udfordring.**

Den kan findes gratis på [gi.dk](http://gi.dk),  
hvor I også kan bestille fysiske  
eksemplarer.



## Workshop: Lyt sammen til hverdagens lyde

*Som led i vores forskning har vi gennemført workshops med beboere, bestyrelser og administrationer. Blandt andet en såkaldt lytteworkshop, som I selv kan tilrettelægge og gennemføre.*

### **Formål**

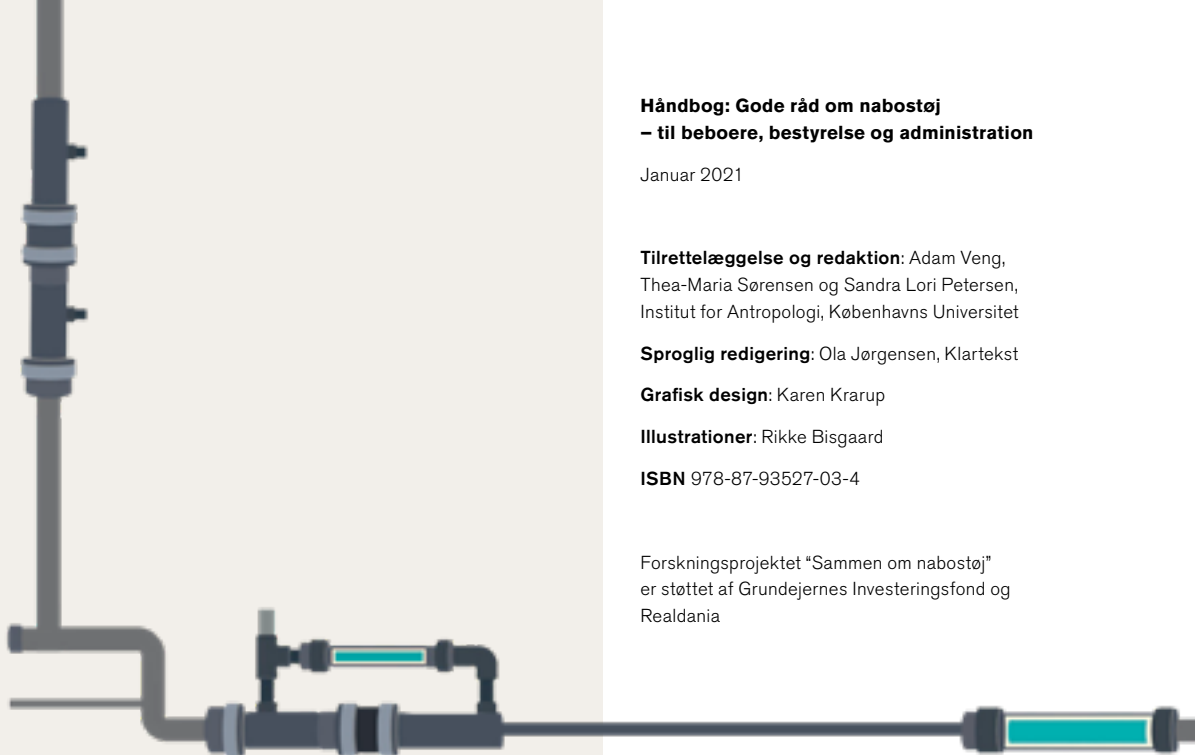
At give beboere større kendskab til lydforholdene i deres ejendom – og derigennem større forståelse for, hvad disse forhold betyder for nabostøj.

I kan bruge metoden forebyggende til at øge alle beboeres bevidsthed om lydforholdene generelt. Men I kan også vælge at sætte fokus på konkrete gener mellem bestemte naboer. Programmet og forløbet tilrettelægges ud fra dette og i forhold til, hvor mange der deltager.

### **Forløb**

Workshoppen består af tre dele – se eksempel på program i tekstboksen.

- **I første del** skal deltagerne opnå en fælles viden om bygningens lydisolering. Hvis I ønsker en grundig introduktion til dette, kan I med fordel invitere en ekspert i bygningsakustik til at holde et kort oplæg. Ellers må bestyrelse, administration eller andre med den nødvendige indsigt redegøre for dette.
- **I anden del** skal deltagerne få en fælles oplevelse af lydforholdene i bygningen gennem en lytteøvelse. Til øvelsen skal deltagerne have adgang til to beboeres lejligheder – en over- og en underbo eller to lejligheder ved siden af hinanden.
- **I tredje del** taler I sammen om, hvordan beboerne oplevede lytteøvelsen, og hvilke tanker det giver dem om nabostøj.



## Eksempel på program for en lytteworkshop – varighed ca. to timer

### Velkomst og introduktion (ca. 25 minutter)

- Forklar deltagerne om formålet med workshoppen.
- Fortæl om bygningens type af lydisolering, og hvad det betyder for transmission af lyde i ejendommen.

### Lytteøvelser (ca. 2 x 25 minutter)

- Del deltagerne op i to grupper.
- Instruér den ene gruppe i at udføre en række hverdagsaktiviteter i en den øverste lejlighed eller naboledigheden til den ene side – en aktivitet i ét rum ad gangen. Imens befinder den anden gruppe sig i de tilsvarende rum i lejligheden nedenunder eller ved siden af, lytter til aktiviteten og noterer, hvad de især lægger mærke til.

*Forslag til aktiviteter:* Støvsug i stuen, gå rundt (først med sko, dernæst uden), hæld duploklodser på gulvet på børneværelset, knus is i en blender i køkkenet, og start et centrifugeprogram på vaskemaskinen. Udføres workshoppen i lejligheder ved siden af hinanden, kan I i stedet teste lydtransmissionen fra genstande, som er placeret direkte op ad naboens væg, fx et tv, højttalere eller skuffemøbler, som lukkes hårdt i.

- Bed de to grupper bytte lejligheder og roller, så begge prøver både at lave lyde og lytte.

### Opsamling (ca. 25 minutter)

- Bed deltagerne om i fællesskab at dele de indtryk, både oplægget og øvelserne har givet dem. Eksempler på spørgsmål til opsamlingen:
  - Hvilke lyde oplevede I som særligt høje?
  - Hvilke lyde kunne I forestille jer, ville genere jer i hverdagen og hvorfor?
  - Hvordan kunne man eventuelt undgå, at disse lyde var generende?





## Forebyg nabostøj sammen

Hver tredje beboer i etageejendomme oplever at være generet af lyde fra sine naboer. Syv ud af ti konflikter imellem beboerne handler om støj.

I denne håndbog giver vi en række gode råd om, hvordan I bedst kan forebygge og håndtere problemer med nabostøj. Håndbogen er skrevet til jer, der bor i lejlighed, og til ejendommens bestyrelser og administrationer.

Håndbogen udspringer af tværfaglig forskning i nabostøj. Den anviser både tekniske og sociale veje til at løse problemerne.

