

# DOE ALS DE DENEN

*(en word supergelukkig)*

Denen zijn een van de gelukkigste volken van de wereld. Dat zou onder andere komen door 'hygge', werkweken van 34 uur en het fenomeen 'Disneyseks'. Kunnen wij dat trucje kopiëren?

Tekst: Fleur Baxmeier.



## De gelukkigste landen ter wereld

Mogen we je een vakantietip geven? Ondanks de gelukshype die aan Denemarken kleeft, strijkt toch Finland met de eer van gelukkigste land ter wereld. Het won dit jaar van Noorwegen, die het jaar ervoor op nummer één eindigde. Denemarken behaalde de derde plek, IJsland de vierde en Zwitserland staat dit jaar op vijf. Nederland wist – zeker niet gek – de zesde plek te veroveren.

Zit je niet helemaal lekker in je vel? Vlot niet op je werk? Je relatie in een dip? Doe eens wat Deenser, dan komt het vast allemaal goed. Denen scoren hoog in het World Happiness Report, waarbij internationale experts elk jaar uitzoeken in welke landen mensen het gelukkigst zijn. Volgens de Britse auteur Helen Russell komt dat doordat Denen van kleine dingen het beste maken en volop toegeven aan plezier: of dat nu een groot stuk chocoladetaart is, eerder naar huis gaan om bij hun kind te zijn of onder een dekentje bij de haard zitten. In haar boek *The year of living Danishly – Uncovering the secrets of the world's happiest country* vertelt ze dat Denen heel tevreden zijn met zichzelf

en met hun leven en dat die tevredenheid mensen solidair maakt, voor meer wederzijds vertrouwen zorgt en stress reduceert. Voilà: dat verklaart dus waarom Denen net iets gelukkiger zijn dan mensen uit andere landen. Daar komt nog eens bij dat Denen met een werkweek van gemiddeld 34 uur het minste werken van alle Europeanen. Ze hebben dus volop tijd om zich te focussen op de leuke dingen des levens: spontaan een middag shoppen, met de kids naar de speeltuin of een serie bingewatchen. Ze hoeven zich ook al weinig zorgen te maken over sociale voorzieningen: die zijn in Denemarken piekfijn door de overheid geregeld. Gelijke inkomens voor mannen

en vrouwen? Check. Kinderopvang die betaalbaar is? Check. Gratis universitaire studies? Check. Er is zelfs een oplossing bedacht voor ouders die moeite hebben om in hun drukbezette levens tijd te vinden voor seks. Elke vrijdagavond om zeven uur sharp kunnen de kiddo's zestig minuten lang naar Disneycartoons kijken op tv. Kunnen papa en mama zich ondertussen tussen de lakens vermaken. Of er bovenop, dat mogen de ouders van Vadertje Staat dan weer wel zelf bepalen.

### HYGGE

Volgens Merk Wiking, directeur van het Happiness Research Institute in Kopenhagen, zit er nog iets anders

achter dit geluksgevoel: 'hygge', de Deense kunst van leven. Zijn twee boekjes over dit fenomeen – *Hygge: de Deense kunst van het leven* en *Lykke: de Deense weg naar het geluk* – vlógen over de toonbank. Mensen uit de hele wereld waren er als de kippen bij om het succesrecept van het Deense geluk ook in hun eigen leven te integreren. Het woord

'hygge' heeft geen directe vertaling in het Nederlands, maar volgens Wiking betekent het zoveel als: gezelligheid, intimiteit en warmte – en dat in de overtreffende trap. Hygge zit 'm in geluk halen uit de kleine dingen: het knisperen van de open haard, het eerste slokje van je choco, samen met je kinderen eten en spelletjes spelen,

's avonds de kaarsen aansteken, lunchen met je moeder... In *Lykke* (spreek uit als: Luu-keh) schetst hij aan de hand van honderden interviews en onderzoeken een beeld van wat Denen gelukkig maakt: op straat vaak glimlachen, uitgebreid tafelen en blij zijn met wat je hebt. Zeiden we al dat het de *little things* zijn die het 'm volgens Wiking doen?

### BEETJE TUTTIG

Socioloog en geluksprofessor Ruut Veenhoven vindt Wikings conclusie een beetje tuttig. 'Die Deense gezelligheid zal best een rol spelen bij het geluksgevoel, maar daarin schuilt niet het échte geheim. En zeggen dat de verzorgingsstaat hiervoor

→

**'GELIJKE INKOMENS VOOR  
MANNEN EN VROUWEN? CHECK.  
BETAALBARE KINDEROPVANG?  
CHECK. GRATIS UNIVERSITAIRE  
STUDIES? CHECK'**

## 7x geluks- ingrediënten

- ✓ vrijheid
- ✓ zorg
- ✓ vrijgevigheid
- ✓ eerlijkheid
- ✓ gezondheid
- ✓ inkomen
- ✓ goed bestuur

Noorwegen en IJsland. Toegegeven: het is wat minder romantisch dan hygge bij kaarslicht, maar de sleutel tot het Deense geluksgevoel lijkt vooral te zitten in een land dat goed georganiseerd is. Een land waar je dan wel diep in de buidel moet tasten voor de belasting, maar in ruil daarvoor is alles heel overzichtelijk.

### VERHUIZEN GEEN ZIN

De kans is klein dat die competente Deense ambtenaren massaal naar Nederland zullen verkassen. En als de berg niet naar Mozes komt, moet Mozes dan maar naar de berg? Ergo: moeten we met z'n allen naar het noorden emigreren om net zo gelukkig te worden? Maar zo werkt het volgens Veenhoven niet. 'Als je emigreert, ga je bij je familie vandaan, je moet een nieuwe taal leren, wegwijs worden in een andere omgeving, waardoor je gemiddeld een punt van je geluksgevoel inlevert. Omdat Nederland en Denemarken erg op elkaar lijken, zal de cultuurschok niet zo heel groot zijn, maar een halve punt ga je er al snel op achteruit. Dat is precies het verschil tussen het gelukscijfer van

## 'HET GAAT EROM DAT JE EEN LEVENSWIJZE KUNT KIEZEN DIE BIJ JE PAST. DAT MAAKT PAS ECHT GELUKKIG'

een land zijn en naar de mate van corruptie. Bij die meting, die jaarlijks wordt gedaan door de Wereldbank, komt Denemarken al jaren als beste uit de bus, gevolgd door andere Scandinavische landen als Finland,

Nederlanders en Denen, dus daar schiet je niet veel mee op. Tenzij je je familie meeneemt, een fietsende baan krijgt, in Denemarken een geweldige partner hebt en je je meteen thuis voelt.'

In alle andere gevallen is het boosten van je geluksgevoel volgens Veenhoven vooral een kwestie van zelfbewust zijn. 'Als je naar het hele plaatje kijkt of mensen gelukkig zijn, dan hangt dat in eerste instantie af van veiligheid, voldoende eten en een dak boven je hoofd. Is die basis er, dan zit het 'm daarna vooral in de vrijheid die je hebt. Daarmee bedoel ik: de vrijheid om een levenswijze te kiezen die bij je past. Dus dat er iets te kiezen is én dat je kúnt kiezen. Kunnen kiezen betekent: dat je zelfkennis hebt, dat je zo bent opgevoed dat je je eigen voorkeuren hebt leren kennen, dat je weet wat je wél en níét wilt. Het is zaak om een levenswijze te vinden die aansluit op jouw specifieke behoeftes en vermogens. Als er iets is wat gelukkig maakt, dan is dat het.'

### GELUKSNIVEAU OPKRIKKEN

Zit je midden in het spitsuur van het leven (met een veeleisende carrière en twee of drie bloedjes van jonge kinderen), dan is de keuzeruimte om te doen wat jij zelf het leukst/fijnst/meest relaxed/prettigst vindt, soms beperkt. Niet voor niets zijn we in die levensfase ook wat minder gelukkig. Soms is daar niets aan te doen, maar wie

weet kun je toch net een leukere baan vinden, ook al betaalt het wat minder. Of als je in een relatie zit die doodgebloed is, loont het wellicht om er een punt achter

## 'HYGGE ZIT 'M IN GELUK HALEN UIT DE KLEINE DINGEN: HET KNISPEREN VAN DE OPEN HAARD, HET EERSTE SLOKJE VAN JE CHOCO'

te zetten. Is er zoiets in je leven waar je enorm van baalt, dan is het duidelijk waar de verbeterpunten zitten. Maar het komt minstens zo vaak voor dat je je niet zo top voelt, maar niet precies weet wat eraan schort. Is het je relatie? Je baan? Je huis? Je vriendenkring? Of ben je gewoon toe

de Gelukswijzer inmiddels gebruikt. Uit het onderzoek blijkt dat mensen daarna iets gelukkiger zijn geworden. Je moet dan niet denken aan sprongen van een hele punt, maar wel een beetje. Dat komt door een beter bewustzijn van hoe je je voelt; dat je er bijvoorbeeld achter komt dat je toch niet zo blij bent met je baan als je dacht. Mensen zijn geneigd om te denken in hoogte- en dieptepunten, terwijl je eigenlijk wilt weten hoe je gemiddeld ergens over denkt. We leven in een meerkeuzemaatschappij, wat het mogelijk maakt om een leven te leiden dat bij je past. Maar dan moet je wel zelf een gefundeerde keuze maken op basis van hoe je je voelt. Je zult zien: dat maakt je op de lange termijn gelukkiger dan een warme chocomelk bij een haardvuur.' ■

### Geluksmeter

Weten hoe happy jij bent? Check het op [Gelukswijzer.nl](http://Gelukswijzer.nl).

