

Hygge, lagom en ikigai

Wereldwijde levenslessen in de

zoektocht naar geluk

Als iemand ons vraagt hoe het gaat, hebben we vaak de neiging om 'Druk!' te zeggen. Werk, gezin, huishouden, vrienden, sport, social media: de huidige maatschappij vraagt veel van ons. Er is eigenlijk geen tijd om stil te staan bij de vraag waar we echt gelukkig van worden. Toch is dat een van de belangrijkste vragen die je jezelf kunt stellen. Het goede nieuws: wereldwijd zijn er diverse levenswijzen die je helpen in de zoektocht naar een antwoord.

'Lagom betekent: niet te veel, niet te weinig, maar precies goed'

Misschien denk je: mijn leven loopt prima zoals het loopt. Dat is natuurlijk ook geluk! Toch is het goed om af en toe de balans op te maken. Het gebeurt regelmatig dat mensen terugkijken op hun leven en achteraf dingen anders hadden willen doen. De Australische palliatief verpleegkundige Bonnie Ware heeft haar patiënten op hun sterfbed gevraagd of zij ergens spijt van hadden. Opvallend genoeg kwamen vijf dezelfde thema's steeds terug. Mensen gaven aan dat ze zouden willen dat ze meer hun eigen leven hadden geleid, in plaats van te proberen te voldoen aan de verwachtingen van anderen. Ze zouden willen dat ze niet zo hard hadden gewerkt, hun gevoelens meer hadden geuit en meer aandacht hadden besteed aan vrienden. Tot slot wilden ze dat ze zichzelf meer hadden toegestaan om gelukkig te zijn. Uit angst voor verandering blijven mensen vaak hangen in oude gewoontes. Op het sterfbed komt dan vaak het besef: had ik maar meer voor mijn eigen geluk gekozen.

Indicatie voor vooruitgang

Maar wat is dat dan, 'geluk'? Dat is natuurlijk voor iedereen anders. Toch zijn er plekken op de wereld waar mensen gelukkiger zijn dan elders. Zo scoort Denemarken altijd erg hoog in het *Wereld Geluks Rapport* van de Verenigde Naties. De VN publiceren deze ranglijst met gelukkigste landen elk jaar. Niet omdat ze zich nou zo bezighouden met geluk op zich, maar wel omdat het welbevinden wordt gezien als een indicatie van vooruitgang, misschien nog wel meer dan het bruto binnenlands product. Hoe komt het dat Denemarken zo hoog scoort op geluk? Dat heeft onder andere te maken met de goede sociale zekerheid, het hoogstaande onderwijs en de uitstekende gezondheidszorg. Als de verzorgingsstaat goed georganiseerd is, ervaren inwoners minder spanning en stress. Verder hebben veel Denen een goede balans tussen werk en privé. Maar er is nog iets. Want als je de Denen zelf vraagt naar de reden van hun geluk, zal vrijwel zeker het woord 'hygge' vallen.

Intiem samenzijn

'Hygge' zou je kunnen omschrijven als de collectieve levenskunst van de Denen. Het lijkt op ons Nederlandse begrip gezelligheid, maar is breder dan dat. Hygge staat voor intiem samenzijn met goede vrienden en naaste familieleden, mensen bij wie je je kunt ontspannen. Je trekt je terug in je eigen, veilige wereld, maakt het gezellig met kaarsen, warme plaids, lekker eten en geniet van elkaars gezelschap. Vooral dat laatste is belangrijk. Uit vrijwel alle onderzoeken die ooit zijn gedaan naar geluk, komt het hebben van betekenisvolle relaties met anderen naar voren als een

Zo creëer je hygge

- Zorg voor de juiste sfeer: gedimd licht, comfort, warmte.
- Leef in het moment. Laat je niet afleiden door je telefoon en social media, maar richt je aandacht op het hier en nu.
- Zoek naar harmonie en kameraadschap.
- Geniet samen van lekker eten.

van de belangrijkste factoren. In Denemarken zit dit in de cultuur ingebakken én wordt het ook nog eens door de overheid mogelijk gemaakt (korte werkdagen, een lage werkdruk). Dubbel geluk dus!

Tegenbeweging

Het begrip hygge is momenteel bezig met een opmars buiten de Deense landsgrenzen. Niet zo vreemd, vindt sociaal psycholoog en geluksexpert Michiel Hobbelt: "De Britse professor Richard Layard heeft vastgesteld dat we de laatste vijftig jaar niet gelukkiger zijn geworden. Dat komt doordat we minder sterke banden onderhouden met vrienden en familie. Het individualisme is toegenomen. Hygge is een mooie tegenbeweging: weer meer aandacht besteden aan elkaar, investeren in de relaties met de mensen om je heen."

Precies goed

Ook de Zweden scoren hoog op geluk. En ook bij de Zweden zou het weleens met hun manier van leven te maken kunnen hebben. Typisch Zweeds is het begrip 'lagom': niet te veel, niet te weinig, maar precies goed. Net als hygge is lagom bezig aan een internationale opmars. Het is een welkom tegengeluid in onze westerse consumptiemaatschappij. Iedereen heeft een overvolle agenda en wil voldoen aan de verwachtingen van de maatschappij: een

Zo leef je lagom

- Zorg voor een goede balans tussen werk en privé.
- Eet veel verse producten van het seizoen. Voel je niet schuldig als je iets 'ongezonds' eet, maar geniet ervan.
- Integreer beweging in je leven en trek geregeld de natuur in.
- Wees niet altijd online, maar investeer in persoonlijke contacten.
- Streef niet constant in alles naar perfectie: goed is goed genoeg!



Uw nalatenschap geeft hen een toekomst

De stichting WereldOuders geeft kinderen in Latijns-Amerika een thuis en een toekomst. Uw steun is voor deze kinderen onbetaalbaar.

Wilt u meer weten? Neem voor een persoonlijk gesprek contact op met Danielle Heere via 035 626 45 78 of danielle@wereldouders.nl



www.wereldouders.nl



Weten uw dierbaren wat u wenst?

Weten uw nabestaanden waar uw gegevens liggen als u er niet meer bent? En wat u voor uw huisdier wenst? Via de Hartstichting kunt u dit gratis vastleggen in het erfenisdossier. Denk bijvoorbeeld aan het verdelen van uw persoonlijke bezittingen, het opzeggen van verzekeringen, het stopzetten van abonnementen. Kortom: al die zaken die nabestaanden bij een overlijden moeten regelen.

Vraag nu vrijblijvend het Erfenisdossier van de Hartstichting aan via onderstaande antwoordcoupon of email: erfenisdossier@hartstichting.nl. Het is ook mogelijk om een digitaal Erfenisdossier aan te maken. Kijk hiervoor op www.hartstichting.nl/erfenisdossier

Wilt u meer informatie over het Erfenisdossier of nalaten aan de Hartstichting? Neem dan telefonisch contact met ons op: 070-3155574. Onderstaande antwoordcoupon kunt u sturen naar: Hartstichting, t.a.v. Miriam Zoons, Antwoordnummer 300, 2501 VB Den Haag (Postzegel niet nodig).

Ik ontvang graag gratis het erfenisdossier van de Hartstichting.

Naam: _____ M / V

Adres: _____

Postcode: _____ Plaats: _____

Telefoonnummer: _____ E-mail: _____

Geboortedatum: _____

De Hartstichting legt uw gegevens vast conform de Wet bescherming persoonsgegevens. We kunnen deze gebruiken om u te informeren over onze activiteiten en producten. Als u deze informatie niet wilt ontvangen, kunt u dat aan ons laten weten via onze adresgegevens.



'Als je je ikigai gevonden hebt, hoef je nooit met pensioen'

mooi huis, een grote auto, een succesvolle carrière. Lagom is gebaseerd op principes van eenvoud en matigheid. Je hoeft niet altijd meer, meer, meer: genoeg is goed genoeg. Michiel: "Volgens Richard Layard zijn de afgelopen jaren onze egoïstische waarden toegenomen. We zetten onszelf op de eerste plek en willen alles uit het leven halen. Maar hierdoor ligt een burn-out al snel op de loer. In onze eigen calvinistische cultuur zit dat harde werken natuurlijk ook ingebakken. Toch dringt ook in Nederland steeds meer het besef door dat hard werken niet zaligmakend is."

Plezier en ontspanning

Dat is iets wat de Zweden allang weten. Zij hebben relatief korte werkweken en werken weinig over. Ze gaan op tijd naar huis om tijd met hun gezin te kunnen doorbrengen. De arbeidsomstandigheden zijn erg goed, zo hebben ouders na de geboorte van een kind samen recht op 480 uur ouderschapsverlof. Een Zweedse werkdag wordt 's ochtends en 's middags onderbroken door *fika*: een uitgebreide koffiepauze met iets lekkers erbij. Dat is heel iets anders dan een snelle kop koffie achter de computer, wat op veel Nederlandse kantoren gebruikelijk is.

Actief leven

Behalve betekenisvolle relaties komt er uit alle onderzoeken naar geluk nog een belangrijk aspect naar voren: gezondheid. Lagom heeft een positieve uitwerking op zowel de lichamelijke als de geestelijke gezondheid. Het zorgt ervoor dat je niet altijd bezig bent met wat je nog allemaal wilt bereiken, maar in het hier en nu leeft. Een actieve levensstijl is ook helemaal lagom. Dat betekent niet dat je je vijf dagen per week hoeft uit te sloven in de sportschool, maar wel dat je elke dag een goede balans zoekt tussen bewegen en stilzitten. Lagom houdt overigens niet in dat je altijd gezond moet eten en op de lijn moet letten. Genieten mag, maar zorg weer voor balans. Bij een lagom hoeveelheid gezond eten, hoort ook een lagom hoeveelheid lekkernijen.

Reden van bestaan

Japanners hebben zo hun eigen ideeën over gezondheid. Op de Japanse eilandengroep Okinawa wonen meer honderdjarigen dan waar ook ter wereld. De meesten zijn ook nog heel gezond en actief. Hun geheim? Ikigai! Dat begrip kan worden vertaald als 'een reden van bestaan'. Wil je een lang, gelukkig leven? Probeer dan jouw passie te vinden, jouw unieke talent dat zin geeft aan je bestaan. Dat hoeft helemaal niet iets groots of meeslepends

Japanse geheimen voor een lang, gezond leven

- Eet gezond en gevarieerd, maar eet je niet helemaal vol.
- Leef in het moment en probeer stress te beperken.
- Blijf lichamelijk en geestelijk actief.
- Omring je met goede vrienden.
- Doe rustig aan, heb geen haast.
- Vind en volg je ikigai!

te zijn. Het gaat om kleine dingen die waarde toevoegen aan het leven. Concentreer je op wat belangrijk voor jou is, en niet op wat de buitenwereld van je vraagt. Als je je ikigai gevonden hebt, hoef je nooit met pensioen. De ouders op Okinawa blijven tot op hoge leeftijd actief: ze hebben elke dag een doel om hun bed voor uit te komen.

Uitdaging nodig

In het lijstje met gelukkigste landen ter wereld staan wel vooral westerse, welvarende landen. Toch kun je daar volgens Michiel niet de conclusie uit trekken dat geld gelukkig maakt. "Costa Rica scoort bijvoorbeeld bijna net zo hoog als Luxemburg, terwijl het bruto binnenlands product van Luxemburg veel hoger ligt. Natuurlijk heb je een minimum inkomen nodig om gelukkig te zijn. Maar boven een bepaald bedrag neemt geluk niet verder toe. Als je zoveel geld hebt dat je niet meer hoeft te werken, kan je geluk zelfs afnemen. Een gelukkig leven staat niet gelijk aan een stressvrij, zorgeloos leven: je hebt een bepaalde uitdaging nodig. Dat sluit weer mooi aan bij ikigai."

Geen spijt

Je kunt natuurlijk wel op zoek gaan naar geluk, maar is geluk überhaupt maakbaar? "Daar is veel onderzoek naar gedaan onder tweelingen", vertelt Michiel. "De conclusie is dat geluk voor 50 procent bepaald wordt door je genen en voor 10 procent door je leefomstandigheden. De overige 40 procent kun je beïnvloeden door je gedrag: goed voor je lichaam en geest zorgen, investeren in goede relaties met familie en vrienden, jezelf blijven ontwikkelen." Dat zijn allemaal zaken die in meerdere of mindere mate ook bij hygge, lagom en ikigai horen. Volgens Michiel kunnen deze begrippen dan ook zeker goede handvatten zijn bij je persoonlijke zoektocht naar geluk. Wel is het volgens hem belangrijk om te beseffen dat je niet in één dag de knop kunt omzetten. Verandering kost tijd. Maar wil je iets veranderen, steek daar dan energie in. Anders krijg je later misschien spijt dat je niet voor jouw geluk hebt gekozen.

Geraadpleegde bronnen:

Bonnie Ware - The Top Five Regrets of the Dying
Meik Wiking - Hygge, de Deense kunst van het leven
Anna Brones - Leef Lagom, het Zweedse geheim voor een gelukkig leven
Héctor García & Francesc Miralles - Ikigai, de Japanse geheimen voor een lang, gezond en gelukkig leven