

# HYGGE VOOR THUIS

HOE JE VAN JE THUIS  
JE HAPPY PLACE KUNT MAKEN

MEIK WIKING





HOOFDSTUK

1

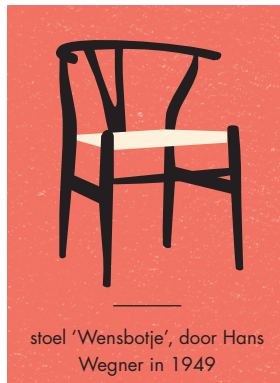
---

DEENS  
DESIGN EN  
HET HYGGE-  
HOOFDKWARTIER

Kunnen we gelukkiger worden van ons huis? Kunnen we ons welzijn bevorderen door de inrichting? Kunnen we een huis creëren waarin we niet alleen wonen, maar ook gedijen? Ik wist het antwoord op deze vragen eigenlijk al voordat ik dat zelf doorhad, want als je opgroeit in Denemarken, dan groei je op met twee dingen: design en hygge.

Misschien ken je al een aantal namen van Deense ontwerpers. Arne Jacobsen, Hans Wegner, Poul Kjærholm, Poul Henningsen en Børge Mogensen zijn niet alleen bekende namen in Denemarken, maar ook wereldwijd iconen van design. En als je naar Deense tv-series hebt gekeken zoals *Borgen*, *The Killing* en *The Legacy*, dan heb je ook een beetje kunnen zien hoe de Deense stedenbouw en binnenhuisarchitectuur eruitziet.

Misschien ben je zelfs zo iemand die op de pauzeknop drukt om te zien of het echt de Artisjok-lampen van Poul Henningsen zijn die in de werkkamer van de premier hangen in *Borgen*. Dat oog voor detail is precies waarom dit soort programma's soms wordt aangeduid met 'meubelporno'. Trouwens, ik heb even gegoogeld naar 'meubelporno'. Meteen spijt. Dat was niet wat ik bedoelde!



Denemarken is zo verbonden met design dat wanneer de Simpsons in de tekenfilmserie naar Denemarken gaan, de stewardess zegt dat de passagiers nu het laatste laagje vernis moeten aanbrengen als ze tijdens de vlucht toevallig meubels hebben gemaakt.

Maar design gaat verder dan mooie stoelen. Volgens de definitie is design een artistiek industrieel ontwerp, oftewel een ontwerp waarbij de functie van een plek of object wordt meegenomen in de vormgeving. Het is een voorstelling van hoe iets ook anders kan en welk effect dat dan op ons zal hebben.

Design beïnvloedt hoe we ons door de stad verplaatsen, welk eten we op ons bord leggen, hoe we met onze dierbaren omgaan, of we met de burens eten, hoe gelukkig we op het werk zijn en wat we met de tijd doen die we hebben gekregen. Kortom, het heeft effect op het hele weefsel van het leven en wat het de moeite waard maakt.

Design kan ons aansporen een beter mens te zijn, de wereld ten positieve te veranderen, en als we de kracht van design goed toepassen, hebben we het gereedschap in handen om onze kwaliteit van leven te verbeteren.

Dat is het beginsel van Deens design. Het is een traditie met een humanistische benadering. Design voor mensen. De ambitie om functionele producten te maken met superieure kwaliteit voor de gewone burger. Producten die de gewone werknemer kan kopen. Een combinatie van eenvoud, functionaliteit, duurzaamheid, kwaliteit, gebruiksvriendelijkheid en esthetiek. En design is in Denemarken altijd heel breed geweest. Architectuur heeft bijvoorbeeld altijd een grote rol gespeeld; architecten ontwierpen niet alleen een gebouw, maar ook meteen het hele interieur, de meubels die erin stonden en het bestek dat in het restaurant werd gebruikt.

Het SAS-hotel in het centrum van Kopenhagen is een voorbeeld van Deens design; het is in 1960 vanbinnen en vanbuiten ontworpen door Arne Jacobsen.

Deens design heeft vooral de bedoeling om de plek waar we wonen tot de best mogelijke omgeving te maken voor onze gezondheid en ons geluk. Oftewel: 'Design kan, als je het tot de essentie terugbrengt, worden gedefinieerd als het menselijke vermogen om onze omgeving vorm te geven op een manier die niet eerder in de natuur is vertoond, om in onze behoeften te voorzien en ons leven betekenis te geven.' Aldus John Heskett, professor aan het Instituut voor Design van het Illinois Institute of Technology en de School of Design van de Politechnische universiteit van Hongkong. Misschien is er in Denemarken maar één ding groter dan design en dat is *hygge*.



# Het belang van hygge

---

Hygge is de kunst van het scheppen van een fijne sfeer. Het draait om samen zijn met de mensen van wie we houden. Het gevoel dat we veilig zijn, dat we afgeschermd zijn van de wereld en onszelf kunnen toestaan te ontspannen. Misschien voer je eindeloze gesprekken over de grote en kleine dingen in het leven of vind je het prettig om in stilte samen te zijn, of misschien zit je graag in je eentje met een kop thee. Het is dat gevoel van thuis. Met andere woorden: met hygge maak je van een huis een thuis, een plek waar je verbinding en comfort vindt. Bij het ontwerpen van je hygge-huis bedenk je welke activiteiten hier zullen plaatsvinden die een positief effect op je geluk zullen hebben en dan richt je de ruimte zó in dat het wel móét gebeuren.

Je overdrijft niet snel als je wilt uitleggen hoe belangrijk hygge is voor de Denen en de Deense cultuur. Het is een obsessie die zo in ons culturele DNA en nationale waarden zit ingebakken dat zeggen dat je er niet om geeft net zoiets is als een Brit die zegt: 'Ik vind niet dat we kalm moeten blijven, ik vind dat we helemaal moeten flippen.' Of een Amerikaan die zegt: 'Ik zit de laatste tijd na te denken over vrijheid en zo, en ik ben tot de conclusie gekomen dat het niks voor mij is.' Ik zal proberen te laten zien hoeveel hygge voor ons betekent.

In 2016 stelde de Deense minister van Cultuur de volgende vraag aan het Deense volk: welke maatschappelijke waarden, tradities en bewegingen die ons in Denemarken hebben gevormd, wil jij overdragen aan de samenleving





van morgen? Het was een landelijk onderzoek naar welke waarden de Denen hebben gemaakt tot wie ze zijn en welke de maatschappij in de toekomst vorm zullen geven; een Deense canon. Ze kregen meer dan tweeduizend inzendingen met voorstellen binnen en de tien belangrijkste werden gekozen door het ministerie. Onder de inzendingen bevonden zich: de verzorgingsstaat, vrijheid, vertrouwen, gelijkheid en – je raadt het al – hygge.

In 2019, toen de Internationale Astronomische Unie haar honderdste verjaardag vierde, kreeg elk land een planeet cadeau die het zelf een naam mocht geven. In Denemarken werden er vijf kanshebbers gekozen uit de 830 inzendingen en één daarvan was Hygge. (Uiteindelijk won Muspelheim, wat in de Noorse mythologie de naam is van de brandende hitte die uit het zuiden komt en wordt bewaakt door Surt, de vuurreus. Toegegeven, die naam is wel iets stoerder dan warme chocolademelk bij kaarslicht.)

In Denemarken kun je zelfs promoveren op hygge. De eerste die dat deed was Jeppe Linnet en nee, dat betekent niet dat hij drie jaar lang onderzoek heeft gedaan naar hoeveel kaneelbroodjes je precies per dag moet eten (daar was hij na zes maanden al achter). Nee, Jeppe heeft uitgebreid etnografisch onderzoek gedaan naar hoe de Denen denken over hun thuis en welke invloed hygge heeft op gastvrijheid en de consumptie van eten en drinken. Daaruit blijkt dat hygge een plaatsgebonden gevoel van ontspanning en genot is; genieten van het hier en nu. Een sfeer die is opgebouwd uit de manier waarop je je gedraagt ten opzichte van anderen, de stemming tijdens de ontmoeting en hoe de ruimte aanvoelt waarin de ontmoeting plaatsvindt. De omgeving is heel belangrijk voor het gevoel van hygge. Het draait om plekken met sfeer.



Thuis is het hygge-hoofdkwartier van de Deen. Het is niet alleen de plek waar we ontspannen en opladen, maar thuis staat ook centraal in het sociale leven in Denemarken. Het sociale leven vindt in andere landen vaak plaats in bars, restaurants en cafés, maar de Denen geven de voorkeur aan *hjemmehygge* (thuis-hygge). Misschien komt dat doordat uitgaan in Denemarken relatief duur is of doordat de Denen van nature introverte mensen zijn en zich meer op hun gemak voelen in hun eigen omgeving. Je kunt heel eenvoudig het verschil tussen een introverte Deen en een extroverte Deen zien: de introverte Deen kijkt naar zijn schoenen en de extroverte Deen kijkt naar jouw schoenen. We zijn een natie van stille Noormannen en -vrouwen.

Als je design hierbij optelt, zijn we een natie van introverte huismussen die hygge als nationale sport beoefenen. Dus toen corona uitbrak en de regering iedereen opriep om binnen te blijven, uit de buurt van menigten, zo veel mogelijk thuis met zo min mogelijk mensen, hadden wij Denen zoiets van: 'Komt goed. Hier hebben we ons hele leven al op geoefend!'

De laatste tijd is hygge ook een wereldwijd fenomeen geworden. Elk jaar wordt het World Happiness Report opgesteld, een lijst van de geluksniveaus overal ter wereld. Meestal staan de vijf Scandinavische landen – Denemarken, Zweden, Noorwegen, Finland en IJsland – bovenaan. Dat heeft geleid tot een groeiende interesse in de Scandinavische cultuur en de Scandinavische manier van leven, waaronder hygge.

Als je op Amazon zoekt naar boeken over hygge krijg je meer dan vijfhonderd hits. Eén van die boeken heb ik geschreven. Het is vertaald in meer dan vijfendertig talen en er zijn meer dan een miljoen exemplaren van verkocht. Het is uitgevaren vanuit Denemarken en heeft alle kusten ter wereld bereikt. Een soort tweede invasie van de Vikingen, maar deze keer zijn de hygge-hordes gewapend met dekens en warme chocolademelk.





Vóór de verspreiding van het woord 'hygge' over de wereld waren de Denen natuurlijk niet de enigen die konden genieten van goed gezelschap bij een haardvuur met een glas glühwein. Shakespeare schreef in *Romeo en Julia* al: 'Wat doet een naam ertoe? Dat wat we een roos noemen zou onder een andere naam even zoet geuren.' Nee, Denemarken heeft niet het monopolie op hygge.

Ik moet vaak denken aan een brief die ik ontving vlak nadat ik voor het eerst iets over hygge had geschreven. Hij kwam van een Franse vrouw, een moeder met twee jonge kinderen, die het gevoel van hygge wel kende, maar het eerder nooit onder woorden had kunnen brengen. 'Hygge is altijd al in mijn leven geweest,' schreef ze. 'Ik wist alleen niet dat er een woord bestond voor dat gevoel. Tot nu toe noemde ik het altijd "een luie middag" wanneer ik de hele middag met mijn kinderen en thee met koekjes op de bank hing. Nu noem ik het een hygge-middag.' Dat vond ik leuk om te horen. Door het introduceren van een woord, een concept, een gevoel, hadden we het schuldgevoel weggenomen van een prima bestede middag waarop de kinderen zich gekoesterd voelden. Een roos zou misschien even zoet geuren als hij anders heette, maar hygge voelt gewoon net ietsje beter als het hygge heet.

Het doet me heel veel plezier om te zien hoeveel mensen hygge hebben omarmd. Volgens mij kunnen we allemaal wel wat meer samenzijn, warmte, ontspanning en eenvoudig genot gebruiken. Daar is niets Deens aan. Het is menselijk. En ik denk dat we ook allemaal een hygge-huis verdienen, een plek waar we ons gelukkig voelen, juist in turbulente tijden. In ons eigen kleine wereldje zijn we de koning te rijk. En misschien kunnen we de buitenwereld ook een stukje beter maken als we binnenshuis geluk vinden.

# Hygge en geluk

---

Het vermogen van hygge om mensen bij elkaar te brengen, blijkt gelukkig alle culturen en landsgrenzen te overstijgen. Soms hoeven we alleen maar een kaars aan te steken om een gevoel van hygge aan de eettafel te creëren.

‘Nadat ik over hygge had gelezen, ben ik meteen twee kandelaars en kaarsen gaan kopen, die we nu elke avond bij het eten aansteken,’ vertelde een van mijn lezers. Hij en zijn vrouw hebben drie zoons: één van vijftien en een tweeling van achttien. Toen hij begon met het aansteken van kaarsen bij het avondeten plaagden zijn zoons hem ermee. ‘Waarom zo romantisch, pap? Wil je soms liever alleen met mama eten?’ Maar al gauw merkte hij kleine veranderingen op tijdens het avondeten. Het was alsof de tijd vertraagde. De tieners werden spraakzamer. De veranderde sfeer aan tafel zette de jongens op hun praatstoel. ‘Nu schuiven ze niet meer het eten naar binnen, maar nippen ze aan hun wijn en vertellen ze ons over hun dag.’ Door deze eenvoudige verandering gaat het avondeten niet alleen maar over eten, maar ook over hygge. En nu zijn het de jongens zelf die de kaarsen aansteken.

Een kleine verandering in het interieur met een groot effect. Een anders gedekte eettafel veranderde de manier waarop het gezin met elkaar omging. Meer hygge leidde tot langere familiediners. Dat zette me aan het denken. Als een kleine verandering zoals een kaars al zoveel effect heeft, welke hygge-







hacks in het interieur zouden er dan nog meer een positief effect op ons geluk kunnen hebben? Hoe creëren we ruimtes en plekken die effect hebben op ons welzijn? Hoe verbeteren we de kwaliteit van leven door middel van architectuur, verlichting, decor en meubels? Kun je inrichten op geluk?

Je hebt zelf misschien weleens gemerkt dat de sfeer in een ruimte effect heeft op je humeur. Misschien heb je ook weleens ervaren dat je ergens binnenkomt en er meteen wilt blijven. Wellicht was het de warmte of het zonlicht dat door het raam naar binnen viel of misschien was het de boekenkast die je nader wilde bekijken, of je voelde je er gewoon thuis.

Het is mijn werk om te leren begrijpen waarom je je zo voelde. Ik bestudeer geluk en hoe we ons eigen welzijn kunnen verbeteren. Tien jaar geleden heb ik het Happiness Research Institute in Kopenhagen opgericht. Ik weet het, het klinkt als een magische plek. Mensen denken dat we daar de hele dag met puppy's en ballonnen spelen en ijsjes eten. Maar helaas, dat doen we alleen op woensdag. In werkelijkheid gebruiken we wetenschappelijke methodes om geluk te leren begrijpen. We doen onderzoeken die meerdere jaren duren, gebruiken enorme hoeveelheden gegevens en vragen ons af waarom sommige mensen gelukkiger zijn dan andere.

De afgelopen tien jaar heeft het Happiness Research Institute onderzocht hoe ruimtes en plekken effect hebben op ons welzijn. Ik ben me steeds bewuster geworden van de relatie tussen omgeving en emotie en ik ben steeds nieuwsgieriger geworden naar het verband tussen ons huis en ons geluk.

Die nieuwsgierigheid werd zowel door professionele als door persoonlijke redenen aangewakkerd. Op het instituut proberen mijn collega's en ik altijd vragen te beantwoorden met behulp van de gegevens die we binnenkrijgen. Bijvoorbeeld: hoe moeten we onze maatschappij, onze steden, ons kantoor,

ons huis en onze levens inrichten? Het is ongelooflijk hoeveel die onderzoeken ons kunnen vertellen over hoe je de ruimte om je heen het beste kunt benutten en die kennis ga ik in dit boek met jullie delen.

Tijdens het analyseren van deze onderzoeken was ik ook bezig met het verbeteren van mijn eigen kwaliteit van leven, door een nieuwe woonruimte te zoeken. Ik heb in mijn leven op twintig verschillende plekken gewoond. Waaronder die ene plek waar het licht zo mooi naar binnen viel en die ene kamer zonder ramen. Ik heb in een appartement in een kleine Spaanse stad gewoond en in een appartement in de op één na grootste stad van Mexico. Of toen, na die vervelende relatiebreuk: in een appartement met een matras op de grond en een tv (ik noemde de inrichting 'Scandi-minimalisme met ballen'), en in mijn piepkleine huisje op het eiland Bornholm, waar je de zee kunt zien en weet dat alles goed komt.

Maar toen de coronapandemie net was begonnen, woonden mijn vriendin en ik in een klein appartement zonder balkon. Lekker dan! Dus op een dag werd ik heel chagrijnig wakker. (Geluksonderzoekers zijn ook mensen, hoor.) Het was nog vóór mijn eerste kop koffie en alle krantenkoppen brachten slecht nieuws. De coronagevallen rezen de pan uit en om het nog erger te maken was er in Denemarken een nieuwe variant overgesprongen van nertsen op mensen, wat ervoor kon zorgen dat de hele wereld weer terug bij af was in de zoektocht naar het juiste vaccin.

Net als bij miljoenen andere mensen werden mijn leven en werk sterk beïnvloed door de pandemie. Het Happiness Research Institute werkt mondiaal en er hadden nog nooit zoveel vliegtuigen aan de grond gestaan, terwijl er juist zoveel werk te doen was! Het werd moeilijk om ons onderzoek normaal uit te voeren; plannen maken voor het verbeteren

van de levensstandaard in een klein Oostenrijks dorp wordt vrij lastig als je Denemarken niet kunt verlaten. Daarbij was ons Happiness Museum net geopend, terwijl de straten van Kopenhagen leeg waren. Op persoonlijk vlak miste ik het zien van vrienden en familie. En ik miste het dat ik me geen zorgen maakte over... eigenlijk alles.

Dus op die ochtend was ik net halverwege mijn tirade over nertsen en varianten toen mijn vriendin mij de mond snoerde. 'Je hebt geen controle over virusvarianten. Concentreer je op datgene waar je wél invloed op hebt.' We hebben niet altijd controle over de gebeurtenissen die ons treffen, maar we hebben wel invloed op hoe we ermee omgaan. We leven nu in een turbulente tijd, maar we kunnen nog steeds ons eigen huis tot een vrolijke plek maken. Die avond gebruikten we die invloed door een gezellig dinertje bij kaarslicht te organiseren met onze favoriete gerechten en leuke, diepzinnige gesprekken. Al snel was ik mijn tirade van die ochtend vergeten.

