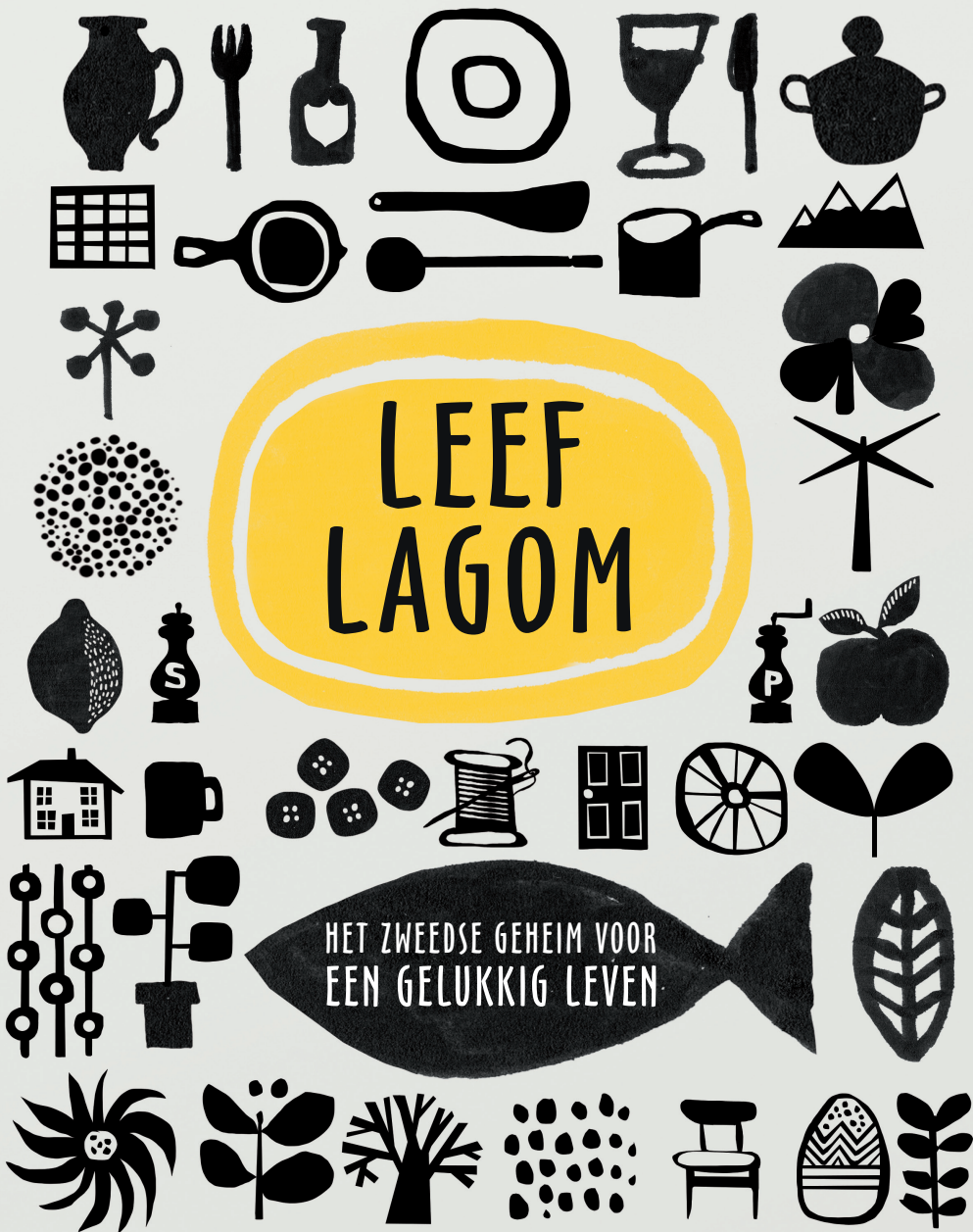




ANNA BRONES



# LEEF LAGOM

HET ZWEEDSE GEHEIM VOOR  
EEN GELUKKIG LEVEN

ANNA BRONES



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



# INHOUD

---

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| INLEIDING               | 9   |
| 1: LAGOM OP HET WERK    | 41  |
| 2: LAGOM THUIS          | 75  |
| 3: LAGOM EN GEZONDHEID  | 173 |
| 4: LAGOM EN HET MILIEU  | 189 |
| LEVENSSLESSEN VAN LAGOM | 217 |
| BRONNEN/BOEKEN          | 220 |
| DANKWOORD               | 221 |

# INLEIDING

---

Zweden is een land van tegenstellingen. In de winter lijkt het of het altijd donker zal blijven, terwijl in de zomer de zon amper achter de kim verdwijnt. In de ondoordringbare wouden worden grote meren omringd door granieten rotsen. Zelfs in streken waar veel mensen wonen, is de natuur nooit ver weg. Toch bestaat er tussen deze uitersten een balans en haalt men inspiratie uit het Zweedse klimaat en landschap. Op de koudste dagen schijnt er warm kaarslicht door de ramen naar buiten; dit warme welkom steekt scherp af tegen het koude winterlandschap. De zomer is een tijd van vreugde, waarin de donkere dagen worden vergeten door de bloeitijd uitbundig te vieren. Het Scandinavische landschap wordt gekenmerkt door rustige tinten en het grijzige blauw van de rotsen en lucht vermengt zich met de warme geeltinten van het zonlicht. Gebouwen zijn ordelijk, functioneel en mooi ontworpen, geheel in overeenstemming met de cultuur waaruit ze zijn ontstaan.

Of we nu ooit in Zweden zijn geweest of niet, de meesten van ons zijn wel bekend met dit Scandinavische land of met specifieke elementen ervan. Veel mensen voelen zich erdoor aangetrokken, want ondanks het kleine aantal inwoners, heeft de Zweedse cultuur grote invloed op de rest van de wereld. Zonder er ooit geweest te zijn, hebben we toch vaak het gevoel Zweden te kennen. We lezen Zweedse boeken, luisteren naar Zweedse muziek, bewonderen de designmeubels en genieten van de culinaire specialiteiten. De Zweedse cultuur staat wereldwijd in aanzien, ook bij mensen die nooit in Zweden zijn geweest en geen Zweedse familiebanden hebben.

Vaak wordt de Zweedse cultuur geïdealiseerd en beschouwt men Zweden als de ideale plek om te wonen of als het voorbeeld waar we allemaal wat van kunnen leren. Zweden heeft, net als de andere Scandinavische landen, een hoge levensstandaard, er heerst vrijheid en gelijkheid, en de natuur wordt er beschermd en gekoesterd. Steeds opnieuw staat Zweden in de top tien van landen met de hoogste levensstandaard. Dat komt onder andere door de uitstekende sociale voorzieningen, de gelukkige bevolking en het nastreven



# LAGOM OP HET WERK

---

Kijk niet naar het verleden. En verlies je ook niet in dromen over de toekomst. Je krijgt er het verleden niet mee terug en je dagdromen worden er niet door vervuld. Je plichten, je beloning en je bestemming liggen in het hier en nu.

DAG HAMMARSKJÖLD

In Zweden is het niet alleen ieders persoonlijke streven om het aantal uren die aan werk en vrije tijd worden besteed evenwichtig te verdelen, het is ook een zaak van de overheid.

Volgens de OESO, de club van rijke industrielanden, werkten de Zweden in 2016 gemiddeld zo'n 1600 uur per jaar. Ter vergelijking: dat was gemiddeld 1700 uur in het Verenigd Koninkrijk en 1800 uur in de Verenigde Staten (Nederland scoort laag met een gemiddelde van circa 1400 uur per jaar, maar daar staat tegenover dat relatief veel Nederlandse vrouwen parttime werken). Slechts 1 procent van de Zweedse werknemers maakt lange

werkdagen, terwijl het gemiddelde in OESO-landen 13 procent is. Dat betekent dat de negatieve effecten van lange werkdagen, zoals stress en schade aan de gezondheid, in Zweden beperkt blijven. Met het oog op de gunstige sociale effecten van kortere werkdagen heeft de Zweedse overheid recentelijk een twee jaar durende proef met een zesurige werkdag gehouden. Zo gingen bijvoorbeeld verpleegsters in een bejaardentehuis in Göteborg korter werken tegen hun oude salaris. Sociaal gezien waren de resultaten positief: de verpleegsters voelden zich gezonder, meldden zich minder vaak ziek en hadden meer tijd om de bejaarden te verzorgen. Er moesten echter extra hulpkrachten worden ingehuurd en de kosten hiervan bleken te hoog. Op korte termijn zullen we dus niet allemaal kunnen overstappen op kortere werkdagen, maar het onderzoek toonde wel aan hoe groot de sociale impact hiervan zou zijn. Misschien liggen hierin toch mogelijkheden voor beleid op de lange termijn.

De arbeidsomstandigheden in Zweden zijn bijzonder goed, van betaald ouderschapsverlof en lange vakanties tot sabbaticals. Dit soort maatregelen draagt bij aan een sociale structuur die het welzijn van alle Zweden ten



# LAGOM THUIS

---

Alle vrouwen beseffen dat wat nuttig is, waardering verdient; veel mensen beseffen dat wat mooi is, onze liefde waard is; maar dat we moeten streven naar harmonie tussen wat nuttig en wat mooi is, realiseren echter weinigen zich.

ELLEN KEY

## DESIGN EN ARCHITECTUUR

Functioneel design is een van de pijlers van de Zweedse samenleving, zowel qua materiaal als qua sfeer.

Zweeds design sluit wat betreft stijl en materiaal ook perfect aan op de omgeving. Zweden houden van licht en vooral in de winter is licht essentieel. De liefde voor licht vormt een wezenlijk element bij de bouw en de inrichting van woningen, maar komt ook tot uiting in de indrukwekkende producten van de Zweedse glasindustrie.

De bossen leverden van oudsher hout, ijzermijnen leverden ijzer en staal, de velden vlas, de schapen wol. Zweeds design is gemaakt van materialen van Zweedse bodem.

Design en architectuur zijn onlosmakelijk verbonden met sociale en culturele invloeden, die tot uiting komen in het uiterlijk (de gebruikte materialen) en de sfeer (de Zweedse cultuur). Modern Zweeds design vindt zijn oorsprong in de vroege twintigste eeuw, het begin van de modernistische stroming. De focus lag daarbij op vorm en functie, en daar is weinig aan veranderd. De vernieuwende designstroming van die tijd kwam voort uit het idee dat goed design het leven van de mensen kan verbeteren, zoals Gregor Paulssons betoogde in zijn invloedrijke tekst *Vackrare Vardagsvara* ('Mooie gebruiksvoorwerpen') uit 1919. Stijlvol wonen zou niet langer voorbehouden zijn aan de elite. Goed design moest betaalbaar worden voor iedereen.

Op deze principes is modern Scandinavisch design gebaseerd. De iconische Scandinavische ontwerpen uit de jaren vijftig en zestig werden wereldberoemd, evenals hun ontwerpers, onder wie Arne Jacobsen, Stig Lindberg, Alvar Aalto, Poul Henningsen, Jørn Utzon, Gunnar Asplund en Greta Grossman.



# LEVENSSLESSEN VAN LAGOM

---

Duurzaamheid is ook van toepassing op ons eigen leven. Als we steeds onze grenzen opzoeken, vragen we te veel van onszelf en raken we uitgeput en opgebrand. Een duurzame manier van leven, betekent je eigen grenzen in de gaten houden, zowel op lichamelijk als op geestelijk gebied. We rijden te hard, we eten te veel, we werken te hard en we piekeren te veel. Daarmee ondermijnen we onze gezondheid. We moeten leren onthaasten, ons eigen levensritme vinden. We moeten het evenwicht vinden tussen alle aspecten van ons leven: gezondheid, werk, geld en onze omgeving.

Als we een lagom hoeveelheid tijd aan alles besteden, kunnen we beter bepalen waar ons eigen evenwichtspunt ligt, een evenwicht voor de lange termijn. Lagom leidt tot geluk: niet het geluk van spullen of een hoger salaris, maar het geluk van een leven in evenwicht. Het geluk dat voortkomt uit tevreden zijn met wat het moment je biedt.

Dit is de uiteindelijke levensles van lagom: de enige duurzame weg naar de toekomst ligt in minder verbruiken en beter omgaan met onszelf, de gemeenschap en het milieu. We kunnen allemaal een beetje lagom in ons

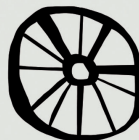
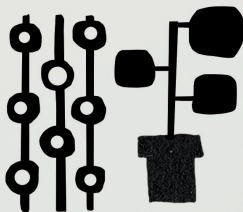
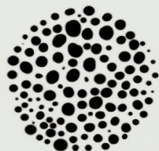
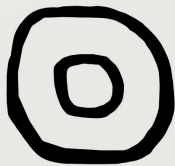
dagelijks leven brengen door het evenwicht tussen te veel en te weinig te bepalen.

Te snel, te druk en te veel is niet goed voor ons. Laten we het wat kalmer aan doen. Laten we liever genieten van wat het heden ons brengt, genieten van de dag van vandaag. Genieten van de schoonheid in gewone dagelijkse dingen. Dat is naar mijn gevoel de werkelijke boodschap van lagom.

Dat betekent niet dat we zijn veroordeeld tot de middelmaat, dat we ons altijd moeten inhouden en onszelf nooit meer iets zouden mogen gunnen. Het betekent wel dat we ons openstellen voor een eenvoudiger leven, met minder haast, in harmonie met onszelf en de wereld om ons heen. Zo kunnen we werken aan een harmonieuze en evenwichtige samenleving.

*Lagom är bäst.*





# LEEF LAGOM

HET ZWEDSE GEHEIM VOOR EEN GELUKKIG LEVEN

LEEF LAGOM is een praktische en geïllustreerde lifestylegids gebaseerd op de Zweedse filosofie van *lagom*. Lagom betekent 'precies de juiste hoeveelheid', niet te veel, niet te weinig, maar precies genoeg. Balans dus.

Deze Zweedse levensstijl laat zien hoe je meer geluk vindt in je dagelijkse leven door evenwicht. Je hebt minder stress, meer tijd voor de dingen die je leuk vindt en voldoende geld. Met kleine inspanningen maak je je leven beter, bewuster en goedkoper.

Dit boek leert je niet alleen te accepteren wat je al hebt, maar ook om er optimaal van te genieten.



9 789021 566696

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**K**  
KOSMOS

NUR 450  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

Anna Brones is een Zweeds-Amerikaanse schrijver.  
Ze is de auteur van o.a. de boeken *Fika: The Art of the Swedish Coffee Break* en *Paris Coffee Revolution*.  
Haar werk is herhaaldelijk goed besproken in o.a.  
*The New York Times* en *The Guardian*.