

# HYGGE

*Het geheim van de Deense lifestyle:  
gelukkig zijn met de kleine dingen in het leven*

Marie Söderberg

en coauteur

Kathrine Højte Lynggaard



ISBN 978-90-225-8041-7  
ISBN 978-94-0230-884-6 (e-book)  
NUR 450

Oorspronkelijke titel: *Hygge, The Danish Art of Happiness*  
Vertaling: Marjan Doets en Marthe Philipse  
Vormgeving binnenwerk en omslag: Deul & Spanjaard, Groningen  
Auteursfoto © Anders Heinrichsen

Original English language edition first published by  
Penguin Books Ltd, London  
Copyright © Marie Tourell Søderberg 2016  
The author has asserted her moral rights  
All rights reserved

© Nederlandse vertaling 2016 en Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van  
druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

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

# I N H O U D

## **Inleiding**

4

## **Hygge-taal**

9

## **Waar komt hygge vandaan?**

17

## **Saamhorigheid**

29

## **Hygge aan tafel**

67

## **Hygge in huis**

103

## **Het hele jaar door hygge**

159

## **Hygge heeft potentieel**

195

## **Tot slot**

205

## **Hygge-woordenlijst**

206

## **Inspiratie**

217

## **Dankbetuiging**

219



*Hyggelig* dat je er bent!

En welkom bij *Hygge*. Het woord is misschien nieuw voor je, maar het begrip waar het voor staat, maakt vast al deel uit van je eigen leven. Kort gezegd is hygge Deens voor geluk vinden in de kleine dingen van het leven.

Van hygge wordt beweerd dat het nauw verbonden is met de Deense volksaard. In wezen is hygge echter niet Deens, maar universeel. Hygge is voor iedereen, wie en waar je ook bent.

Mijn naam is Marie Søderberg. Ik woon in Kopenhagen en ben actrice van beroep. Zoals tegenwoordig bij veel mensen het geval is, slokt mijn werk me soms op. Na een repetitie in de schouwburg volgt een auditie voor een televisieserie, waarna ik snel naar de studio moet om een nieuwe Disneyfilm in te spreken. Tijd voor mezelf schiet er dan bij in.

Daarom is hygge van essentieel belang voor me. *Hygge*-tijd met familie en vrienden, hyggel-momentjes voor mezelf en een hyggelig huis.

Hygge is er in allerlei vormen en varianten. Iedereen heeft er een eigen visie op. In dit boek kom je een heleboel Denen tegen die vertellen hoe zij *hyggelen* en wat hygge voor hen betekent. Ook vind je hier inspiratie voor het creëren van een mooie basis waarop je hygge kunt ontwikkelen in je dagelijks leven.

Voor veel Denen is hygge iets waarnaar je streeft. Het is een soort kompas dat ons de weg wijst naar de mooie momenten die niet voor geld te koop zijn, naar het vinden van magie in het alledaagse.

Dit is hygge voor mij:

- *Met mijn zus wandelen in het park, kletsen, lachen en gek doen, alsof we weer kinderen zijn*
- *Luisteren naar de regen op het dak terwijl ik thee drink en mijn vriend naast me op de bank zit*
- *Wijn drinken in de tuin van mijn moeder*
- *Koffiedrinken met goede vrienden, wat uitloopt in avondeten, wat uitloopt in een late borrel omdat niemand een einde wil maken aan deze avond*



HYGGE-TAAL

Mensen uit andere landen vinden de Deense taal vaak moeilijk om te leren. De grammatica is lastig en de uitspraak is nog lastiger. Gelukkig hoef je geen Deens te leren om ‘hygge te praten’.

“ Met mijn vriend spreek ik Spaans, maar we hebben het altijd over hyggelen als we iets hyggeligs gaan doen. *Vamos hyggelen*, zoiets. Ook als ik met niet-Denen praat, ben ik geneigd die term te gebruiken. Ik vervang het wel door ‘gezellig’, maar dat dekt niet de hele lading van hyggelig. Ook al kennen andere culturen het concept van hygge wel, je wordt je er pas van bewust doordat er een woord voor is. Opeens besef je hoe veel hyggeligs er in je dagelijks leven is. ”

Júlia Reig uit Catalonië,  
woont samen met haar vriend in Kopenhagen

