



Foto Pixabay

Buiten maakt een beetje blij

Mensen zijn gemiddeld genomen buiten iets gelukkiger dan binnen. Vooral de hei en de natuurlijke kust maken blij.

Dat blijkt uit de resultaten van het HappyHier-project. HappyHier was de naam van de app die omgevingspsycholoog Sjerp de Vries en zijn collega's vier jaar geleden lanceerden. Met de app werd het geluksgevoel (op een schaal van 0-10) van gebruikers gekoppeld aan de plek waar ze zich op dat moment bevonden. Ruim 4000

mensen namen deel aan de proef. Dat leverde ruim 83.000 bruikbare

rapportcijfers voor geluk op. Een kwart van die momentopnamen van geluk vonden in de natuur plaats. De eerste conclusie: we zijn buiten gelukkiger dan binnen. De verschillen in cijfers zijn overigens klein. Gemiddeld over alle deelne-

mers scoort buiten 0,3 punt hoger dan binnen. Tweede conclusie: het soort buiten maakt uit. Als dat het bos is, loopt het op tot 0,6 punt gelukkiger. Bos maakt gelukkiger dan boerenland. Maar het gelukkigst zijn we aan de kust, ook als we binnen zijn en strand en duinen in de directe omgeving hebben.

Kip en ei

Bij dit alles blijft de vraag van de kip en het ei. Gaan we naar buiten als we gelukkig zijn, of maakt het buiten zelf ons gelukkig? 'We corrigeren voor factoren als bezigheid (werk, vrije tijd), het gezelschap en het weer', zegt De Vries. 'Maar die fundamentele vraag blijf je altijd houden bij dit soort onderzoek.' Volgens De Vries zit het belang van de studie vooral in de gevonden geluksverschillen tussen de diverse typen omgeving. ^{RK}

Het gelukkigst zijn we aan de kust