

## Zweedse tips voor de winterblues

**‘Hoe kom je de lange, donkere winters door? Zweden viert de winterblues met 'mys': het Zweedse woord voor gezellige tradities en gebruiken die het winter seizoen opfleuren. Met gezellige vrijdagavonden en weekenden vol lekkers. Met stoere koffiepauzes in de buitenlucht. De Zweden vieren de winter met licht, warmte en positieve tradities.**

In Zweden ontvluchten ze de winterblues niet maar vieren deze juist. Dat doen ze door vele gezellige tradities en gebruiken, zoals "[mys](#)" - de typisch Zweedse manier om het gezellig te hebben. Dit concept staat voor gezelligheid en comfort. Het is een belangrijk onderdeel van de Zweedse manier van leven. Het brengt de Zweden warmte, licht en positiviteit in de tijd van het jaar dat het donker en koud is. De gezellige Zweedse interieurs en de warme, vriendelijke tradities compenseren de donkere tijd van het jaar. De Zweden vieren de komst van het winterseizoen zelfs uitgebreid door extra veel kaarsen aan te steken en hun huizen mooi te versieren. In de winter maken ze extra tijd voor een gezellige "[fika](#)", de beroemde Zweedse koffiepauze. Zweden zijn – kortom - echte ervaringsdeskundigen en dus hebben we hieronder al die tips even op een rijtje gezet:



Foto: Jörgen Wiklund/Scandinav ([Download](#))

**Fredagsmys** (Gezellige vrijdag) - Een modernere traditie waarbij je met je vrienden en familie onder een deken op de bank kruipt, een goede film kijkt en bij kaarslicht geniet van guilty pleasures als chips en snoep om het einde van de week te vieren.

**Lördagsgodis** (Snoep op zaterdag) - Een weekendtraditie waarbij kinderen en volwassenen afspreken om op een vast tijdstip op zaterdag zoveel snoepjes te eten als ze willen en daarna de hele week niet meer. Snoep wordt in Zweden meestal per gewicht gekocht en elk gezinlid kiest zijn eigen favoriete snoepjes uit.

**Fika** (koffie met gebak) – Voor een fika met familie en vrienden ga je naar buiten. Samen drink je thee, warme chocolademelk, koffie of Zweedse bosbessensap, evenals glögg (glühwein), julmust (kerstlimonade), julöl (kerstbier) en gekruide aquavit. Het klassieke Zweedse kaneelbroodje wordt in deze tijd van het jaar vaak vervuild voor lussekatter (saffraanbroodjes). Hier vind je een aantal [recepten](#) voor het gebak dat traditioneel bij de fika hoort.

**Adventszondagen** - In december zijn er maar weinig zonuren in Zweden. Na de eerste adventszondag is het tijd voor licht in de duisternis. Zweden versieren hun ramen met adventssterren en elektrische kandelaars. Elke zondag in de vier weken voor Kerstmis wordt er een van de vier adventskaarsen aangestoken.

**Glögg feestjes** – In december komen de Zweden in de buitenlucht of thuis bij elkaar om samen de winter te vieren. Ze drinken glögg - een gekruide glühwein met geblancheerde amandelen en rozijnen - en genieten van pepparkakor (gemberkoekjes).

Meer weten over de Zweedse kersttradities: <https://visitsweden.nl/te-doen/cultuur-historie-kunst/zweedse-tradities/zweeds-kerstfeest-tradities/>

**Rechten vrije beelden:** <https://imagebank.sweden.se/my-selections/396vgsqst>

Anne Tusveld, PR Manager, Visit Sweden, Amsterdam

[anne.tusveld@visitsweden.com](mailto:anne.tusveld@visitsweden.com), t: +31(0)6 53244305

---

<https://press.visitsweden.com/2023-10-18-Zweedse-tips-voor-de-winterblues>