Visit Sweden News Room

Telefoon in je zak, handen uit de mouwen: Zweden helpt je onthaasten

Tussen de kaneelbroodjes, kanotochten en Dalapaardjes ontstaan de mooiste vakantieherinneringen vaak juist wanneer beide handen bezig zijn.

Waar reizen tegenwoordig vaak gekenmerkt wordt door voortdurende bereikbaarheid, digitale afleiding en de drang om elk moment vast te leggen, biedt Zweden een alternatief: onthaasten door zelf actief mee te doen. Wie de handen uit de mouwen steekt, neemt vaak meer mee naar huis dan alleen foto's.



Foto 1: Helena Wahlman/imagebank.sweden.se Foto 2: Tina Stafrén/imagebank.sweden.se Foto 3: Emmie Bolmstedt/imagebank.sweden.se (Download)

Onderzoek toont aan dat activiteiten die concentratie en actieve deelname vereisen, kunnen bijdragen aan het mentale welzijn. Volgens het rapport Travel Dreams 2026 van Amadeus wil **41 procent** van de reizigers na een vakantie terugkeren met een rustiger zenuwstelsel. Een derde zoekt bewust naar bestemmingen die boeiender en tastbaarder zijn dan de digitale wereld.

Ook het meest recente Global Travel Trends Report van American Express wijst in dezelfde richting. Zo noemt 69 procent van de ondervraagden creatieve activiteiten met de handen een van de meest verrijkende onderdelen van een reis. Daarnaast is 82 procent ervan overtuigd dat het leren van nieuwe vaardigheden een reis onvergetelijk maakt.



Een blik surströmming, gefermenteerde haring en een Zweedse specialiteit met een lange traditie, die vooral tijdens gezellige bijeenkomsten in de nazomer wordt gegeten. Foto: Visit Sweden (Download)

"Reizigers waarderen steeds vaker ervaringen waaraan ze actief kunnen deelnemen, in plaats van alleen toe te kijken. In Zweden zijn die ervaringen volop te vinden in de natuur, lokale tradities en het dagelijks leven. Juist deze momenten blijven reizigers nog lang bij," zegt Susanne Andersson, CEO van Visit Sweden.

Wie zijn handen bezighoudt, geeft zijn gedachten vaak ook een andere focus. Recente studies suggereren dat praktische activiteiten kunnen helpen om stress te verminderen, de concentratie te verbeteren en een groter gevoel van tevredenheid te creëren. In een wereld die steeds vaker via schermen wordt beleefd, biedt dat iets wat steeds zeldzamer wordt: echt aanwezig zijn in het moment.

In Zweden zijn er volop mogelijkheden om dat zelf te ervaren. Bijvoorbeeld door:

- bessen en paddenstoelen te plukken in bossen die dankzij het recht van publieke toegang voor iedereen toegankelijk zijn
- kaneelbroodjes te bakken in een Zweedse plattelandskeuken
- te kajakken door rustige scherenlandschappen
- traditionele ambachten te leren
- hout te snijden
- een Dalapaardje te beschilderen
- buiten te koken boven een open vuur

Meer inspiratie is te vinden in de verzameling van **17 doe-ervaringen in Zweden**.

Daarbij lanceert Visit Sweden ook een korte video met een knipoog. Die laat een situatie zien die veel reizigers zullen herkennen: het moment waarop het vastleggen van een ervaring zoveel aandacht vraagt dat de eigenlijke ervaring naar de achtergrond verdwijnt.

Persmateriaal
Persfoto's en video's (Photo Credit: Visit Sweden)
Bestemmingsfoto's

Contact:
Visit Sweden, Ebba Ekelund
E-mail: ebba.ekelund@visitsweden.com
Website: www.visitsweden.nl
Newsroom: https://press.visitsweden.com/dutch
Image Bank Sweden: https://imagebank.sweden.se/

Bronnen:
Amadeus Travel Dreams 2026
American Express Global Travel Trends Report:
How Working With Your Hands Can Ease Anxiety
Benefits of Working With Your Hands

Over Visit Sweden:

Visit Sweden is een marketingorganisatie die eigendom is van de Zweedse overheid. Het is een nationale toeristische organisatie die Zweden als reisbestemming promoot om de aantrekkelijkheid van het land te vergroten, wat bijdraagt aan het toerisme, de exportinkomsten en de werkgelegenheid. Visit Sweden werkt samen met de Zweedse toeristische sector om de meest interessante doelgroepen voor duurzaam toerisme op lange termijn effectief te bereiken. Visit Sweden is gevestigd in Stockholm en heeft lokale vertegenwoordigingen in verschillende buitenlandse markten. Bezoek visitsweden.nl voor meer informatie.

https://press.visitsweden.com/2026-06-23-Telefoon-in-je-zak,-handen-uit-de-mouwen-Zweden-helpt-je-onthaasten