

Vrolijker in de ochtend na 35e

door Jan Colijn

AMSTERDAM, dinsdag

Volwassenen boven de 35 jaar beginnen doorgaans optimistischer aan een nieuwe dag dan jongeren.

Een op de drie Nederlanders lijdt aan ochtendhumeur. Opvallend is dat daarbij sprake is van een heel duidelijke grens tussen mensen ouder en jonger dan 35 jaar. Bovendien is een eventueel ochtendhumeur vaak 'opleiding afhankelijk'. Dit blijkt uit een enquête door De Onderzoek Groep.

Uit het onderzoek blijkt dat ruim de helft van de 50.000 ondervraagden jonger dan 35 jaar last zegt te hebben van een humeur. Daarboven zakt dit aantal tot circa een kwart van de personen. Naarmate de leeftijd oploopt, stijgt het aantal optimisten. Onder 65-plussers zeggen zelfs vier van de vijf personen nooit gebukt te gaan onder ochtendhumeur. Onder de 35 jaar zijn dit slechts twee van de vijf personen.

Ook opvallend is dat het onderzoek een duidelijk onderscheid laat zien naar het opleidingsniveau: hoger opgeleiden hebben vaker een ochtendhumeur dan laagopgeleiden.

Wat het 'avondhumeur' betreft: bijna een op de tien Nederlanders is met name 's avonds humeurig. Vooral personen in de leeftijd van 35 tot 45 jaar springen er in negatieve zin uit: een op de vijf zit 's avonds te mokken.

De lente zorgt voor een opleving. Bijna de helft van de Nederlanders voelt zich in de winter somberder dan in de zomer. De andere ondervraagden maakt het seizoen niet uit. Een zeer kleine groep voelt zich in de zomer juist minder gelukkig.

En ook hier is dezelfde tendens waarneembaar: Nederlanders met een hogere leeftijd zijn minder somber.