

Waarom we stilte serieus moeten nemen

artikel in Human van Petra Platschorre

Even stil. Even niks.

Stilte is soms moeilijk te vinden, wanneer je wordt omringd door drukte van je omgeving. Maar we hebben het wel nodig, anders gaan we fysiek kapot. En loop je de stilte in je hoofd mis.

The next great environmental challenge. Een boude uitspraak van de onderneming SoundAppraisal, maar wel waar, zegt Tjeerd Andringa. Hij is een van de oprichters van het bedrijf dat zich bezig houdt met onderzoek en innovaties op het gebied van geluid. Daarnaast is Andringa universitair hoofddocent auditieve cognitie aan de Rijksuniversiteit Groningen.

'Als je kijkt naar de grootste stressoren uit de omgeving voor mensen, dan zijn dat op het ogenblik fijnstof en geluidsoverlast,' zegt Andringa. 'Fijnstof krijgen we langzamerhand onder controle, maar geluidshinder wordt alleen maar erger.'

In 2011 schreef de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) [een uitgebreid rapport](#) over de effecten van geluid op de gezondheid van mensen in Europa. In het rapport wordt geschat dat per jaar ongeveer een miljoen gezonde levensjaren verloren gaan door geluidshinder.

In oktober 2018 kwam het WHO met [nieuwe geluidsrichtlijnen](#), om de gezondheidsrisico's tegen te gaan. Geluid wordt onder andere gelinkt aan irritaties, stress, slaapproblemen en zelfs hart- en vaatziekten.



Flink verlaagd immuunsysteem

'De meeste geluiden die we horen negeren we,' zegt Andringa. 'Dat negeren gaat niet vanzelf, daar moet je moeite voor doen. Dat doet de hersenstam, die onderdrukt de geluiden. Daar word je een klein beetje moe van. Maar stel dat je dat niet zou doen, dan zou je je dus van elk geluid bewust worden. Dat is nog veel vermoeiender.'

'Bij geluidsoverlast richten wij aandacht op geluiden waar de hersenstam van zegt: "Daar moet je naar luisteren." En de grote hersenen zeggen: "Ja, maar daar wil ik helemaal niet naar luisteren. Ik wil andere dingen doen." Dat conflict vinden we vervelend en storend.'

'Op die wijze ervaren we stress. We kunnen niet de dingen doen die we willen doen, omdat we door de omgeving gedwongen worden elke keer daar aandacht op te richten. Dus je kunt niet lekker je werk blijven doen, of slapen of wat dan ook. Dat leidt tot stress.'

'Die stress leidt tot een verhoogd adrenaline-gehalte, en het minder actief maken van je immuunsysteem. Uiteindelijk gaat het daarom. Als je jarenlang vaak een klein verhoogd niveau van stress hebt, dan heb je al snel een flink

verlaagd immuunsysteem. En dus sterf je aan dingen die te maken hebben met het jarenlang niet goed kunnen verzorgen van je eigen lichaam.'



Volle emmer

Ondanks de geluidsnormen die we in Nederland kennen, lost dat niet alle problemen op. Het gaat om meer dan alleen decibels. Andringa wijst op [een video van Nieuwsuur](#), waar journalisten een vrouw in Osdorp interviewden over de geluidshinder van festivals verderop. 'De journalisten moesten haar heel vaak opnieuw opnemen, omdat er steeds een vliegtuig over vloog. En van het vliegtuig had ze helemaal geen last.

'Als je aan geluid went, kun je het heel makkelijk negeren. Zij woont dus op een plek met veel vliegtuigen. Die kan ze inmiddels goed negeren. Maar dat betekent ook dat haar 'emmer' als het ware al bijna vol zit. Dan komt er ook nog een festival bij en daar gaat dan alle aandacht naartoe.

'Daar moet je op een verstandige manier mee om gaan. En dat hebben we nog niet helemaal in de smiezen, wanneer die emmers vol en minder vol zijn en hoe je daar mee moet om gaan.'

Geluidshinder is volgens Andringa een verweesd probleem. Niemand voelt zich er verantwoordelijk voor. 'In Nederland hebben we geluidsnormen om ons te beschermen tegen allerlei excessen. Maar we hebben geen manier om de hoge kwaliteit van een geluidsomgeving te bewaren.'

Dus is het resultaat dat we langzamerhand het geluidsniveau in zo'n hoog kwaliteitsgebied verhogen tot het niveau van de norm. Dan is de hoge kwaliteit van de geluidsomgeving allang weg. 'En dat gaat heel snel,' zegt Andringa. 'Stilte is makkelijk te verstoren, en moeilijk opnieuw te creëren.'



Koffiebar voor rust

Bij [Adem Inn](#), een koffiebar in Rotterdam, proberen ze stilte te creëren temidden van het rumoer van de stad. Ook om innerlijke stilte te vinden. 'Koffiebar is een woord, maar eigenlijk proberen we zo laagdrempelig mogelijk toegang te geven tot rust en bezinning,' zegt Manon van Driel, vrijwilligerscoördinator bij Adem Inn.

Zo is de achterste ruimte van Adem Inn een stilleruimte waar je je kunt terugtrekken en waar niet gepraat mag worden. Daarnaast hebben ze geen wifi, en worden bezoekers aangemoedigd telefoons niet te gebruiken, al is dit

niet verplicht. De telefoons kunnen in speciale klusjes worden gelegd. In de voorste ruimte mag wel gewoon worden gepraat.

'Het idee is dat het een plek is voor zingeving in de breedste zin van het woord,' zegt Van Driel. 'Ieder op zijn eigen manier. De ruimte nodigt uit om met elkaar te gaan zitten, ook met mensen die je nog nooit hebt gezien.'

Het idee begon bij het feit dat er geen fysieke ruimtes meer zijn voor zingeving, rust en stilte, terwijl jonge mensen wel op zoek zijn naar rust en bezinning. 'Maar die fysieke plekken zijn schaars, waar dit expliciet wordt aangeboden en gefaciliteerd.'



Koffiebar Adem Inn

Menselijke maat als norm

Van Driel denkt dat het belangrijk is dat er meer plekken komen zoals Adem Inn. 'Het is moeilijk om mensen vanuit zichzelf te bewegen naar zo'n plek, maar als ze het ervaren, voelen ze meestal toch dat het goed voor ze is. Dus als meer mensen worden geconfronteerd met dit soort plekken, dan denk ik dat de vraag ook automatisch groter wordt.'

Ook Andringa vindt een stiltecafé fantastisch voor een bepaalde groep mensen. 'De kern is dat iedereen diversiteit van de geluidsomgeving in zijn eigen omgeving zou moeten hebben. En dat hoeft niet altijd stil te zijn, maar wel van hoge kwaliteit.'

Volgens Andringa is die hoge kwaliteit er al wel in steden, en wordt daar gebruikt van gemaakt. Soms ook juist te veel, omdat meer mensen dezelfde plekken fijn vinden. Dan verdwijnt de stilte.

Ook projectontwikkelaars en architecten gooien roet in het eten vindt Andringa, omdat zij niet altijd rekening houden met de rol van geluid. De hoge kwaliteit wordt dan naar beneden gehaald. En dat gebeurt nog veel te veel.

'Eigenlijk moeten we meer bewust zijn van dat je dingen voor mensen creëert. En een belangrijk onderdeel daarvan is geluid. Als je de menselijke maat altijd als norm neemt, dan neem je geluid daar standaard in mee.'



Adem Inn heeft een stillteruimte

Geluid en probleemgedrag

Ook Janouk Kusters vindt dat geluidshinder niet genoeg wordt erkend. Ze is promovendus ouderengeneeskunde aan het UMCG. Ze doet onderzoek naar de invloed van geluid in verpleeghuizen op probleemgedrag bij dementerende mensen. Deze mensen zijn afhankelijk van hun verzorgers voor een prettige leefomgeving, en daar hoort ook geluid bij.

'Geluid is iets wat voor ons mensen heel normaal is,' zegt Kusters. 'Maar het is eigenlijk helemaal niet zo bekend hoe belangrijk geluid voor ons is. En dat merken we ook met dat project in het UMCG. Dat is vooral gericht op bewustzijn creëren bij verzorgers. Iedereen weet wel dat geluid iets met je doet, maar dat het zo belangrijk is en dat iedereen het ook zo anders ervaart, dat is nog niet zo bekend.'

Veilige geluiden

Volgens Kusters en Andringa hangt hoe we geluid ervaren samen met veiligheid. 'Geluid is ontzettend belangrijk om te overleven,' zegt Kusters. 'Geluid is 360 graden om je heen. En dat neem je ook altijd waar. Je ogen bieden maar een beperkt gezichtsveld. Geluid kun je ook achter je horen. En je ogen kun je dicht doen, maar je oren kun je niet natuurlijk afsluiten. Dus ook 's nachts is geluid een indicator van veiligheid van de omgeving. Dat zit heel diep in ons.'

Die evolutionaire achtergrond heeft ook gezorgd dat we natuurgeluiden over het algemeen als prettig ervaren, en verkeersgeluiden als onprettig. Wanneer dieren geluiden maken die aangeven dat ze veilig zijn, dan kunnen wij ons ook veilig voelen. 'Denk bijvoorbeeld aan fluitende vogeltjes,' zegt Kusters. 'Wanneer fluiten vogels? Als ze zich veilig voelen.'

'Uit het geluid van verkeer kunnen we eigenlijk niet goed halen of dat nou veilig is of niet. En het maskeert ook de veilige geluiden, zoals de vogeltjes of de geluiden van andere mensen die zich veilig voelen.'



Stilte in je hoofd

Maar soms omringen we onszelf juist met geluid. De tv of radio aanzetten op de achtergrond. Muziek aan als je in de bus zit. Waarom doen we dat? 'Hoofdzakelijk omdat dat een verbetering is van de norm,' zegt Andringa. 'Dus het betekent gewoon dat je geluidsomgeving nog erger is.'

Kosters is het daar mee eens. 'Maar het kan ook andersom zijn,' zegt Kosters. 'Dus dat jij de geluid van de tv op de achtergrond toevoegt, omdat je te weinig veilige geluiden hoort. Dus bijvoorbeeld kletsen op tv van mensen. Die mensen kletsen alleen als zij veilig zijn.'

Muisstil hoeft het dus niet te zijn om rust te vinden. Andringa legt uit dat er drie soorten stiltes zijn. De eerste is de akoestische stilte: er is weinig te horen. De tweede is een stille omgeving, waar maar kleine activiteiten plaatsvinden, zoals het fluiten van vogels en de wind die door de bomen waait. Dat leidt tot de laatste vorm van stilte: die in je hoofd.

'Dat zorgt ervoor dat de constante stroom van gedachten langzamerhand onderbroken wordt. Dan komen niet alleen de urgente gedachten naar boven, maar ook de belangrijke gedachten.'



Stok achter de deur

Van Driel herkent dat, maar dat maakt dat ze liever niet in de stilleruimte zit. 'Ik ben meer iemand die in de voorste ruimte gesprekken voert, want de stilleruimte vind ik best wel confronterend. Je gaat zitten, en allemaal dingen komen naar boven die je anders door geluid en door gesprekken op de achtergrond kan houden. In de stilte komt dat ineens naar de oppervlakte. En dat is tegelijkertijd ook de waarde ervan natuurlijk. Die dingen verdienen wel de aandacht.

'Het is heel paradoxaal. De maatschappij heeft die rust nodig, maar maakt daar weinig ruimte voor. Daarom worden mensen bij ons vaak vrijwilliger, omdat ze dan een stok achter de deur hebben om langs te komen. Kennelijk hebben mensen dat nodig, omdat het anders moeilijk is om op een dag te beslissen van "ik ga daar nu even tijd doorbrengen."



'Druppels' in de muur bij Adem Inn

Stilte geeft herstel

Hoe krijgen we dan wel die stilte in ons leven? 'Dat is lastig, per persoon is het heel verschillend,' zegt Kusters. 'Het is belangrijk om te beseffen dat ons lichaam en brein een bepaald ritme van activiteit heeft. Dus overdag zijn we vaak actief, gebruiken we onze energie. 's Avonds, 's nachts en 's ochtends hebben we dan die rust nodig. Daar heb je de tijd nodig om te herstellen en ontspannen. Je kunt dus niet 24/7 doorgaan.'

'Het is belangrijk om een plek te hebben waar je kunt ontspannen. Voor veel mensen is dit thuis, maar het kan ook een andere plek zijn waar je volledig jezelf kunt zijn, en niet zoveel hoeft te doen. Dat is heel belangrijk voor ons. Als je een drukke dag hebt gehad, moeten we ons wel weer kunnen herstellen. Daarvoor is die rust heel erg belangrijk.'

'En natuurgeluiden zijn over het algemeen prettige en ontspannende geluiden. Dus het kan zijn dat je inderdaad gaat wandelen nadat je een dag

hebt gewerkt, maar ik snap dat niet iedereen daar zin in heeft na een lange dag werken.'

Dat merkt Van Driel ook. Je moet je huis uit om bij Adem Inn terecht te komen, maar thuis rust vinden is soms ook lastig. 'We horen van veel mensen bij Adem Inn, en daar kan ik mezelf ook in vinden, dat het thuis moeilijk is. Je wordt afgeleid. Even de was ophangen, of de vaat doen. Je bent altijd wel dingen aan het doen.'

Het begint allemaal bij bewustzijn. 'Als we ons er bewust van zijn, dan kunnen we daar ook samen een weg in vinden,' zegt Kosters. 'Dan denk ik dat veel problemen opgelost of in ieder geval voorkomen kunnen worden.'