

De impact van geluid

*Blog 66 * 4 juli 2020 - Tekst: Florence Tonk, beeld Eiko Ojala*



Soms snak je maar naar een ding: stilte! Als je geluk hebt, dan heb je een stil huis, een rustig balkon of een bos of park in de buurt. Regelmatig de stilte opzoeken is gezond, zeggen gezondheidsexperts.

Waarom eigenlijk? En hoe ongezond is lawaai dan?

Een op de vijf Europeanen wordt regelmatig blootgesteld aan geluid dat hun gezondheid kan schaden. Daar is meer aandacht voor nodig, aldus de Wereldgezondheidsorganisatie. Het gaat niet alleen om hard geluid, maar vooral om chronische blootstelling aan storend geluid. In Nederland zijn wegverkeer en burende gebouwen de grootste bronnen van geluidshinder, gevolgd door vliegverkeer. Je hersenen moeten deze vormen van geluid onderdrukken zodat je je aandacht bij andere zaken kunt houden – en dat kost energie. Geluiden die bij je ‘akoestische thuis’ horen, bijvoorbeeld je partner die staat te koken, vogels in de tuin of spelende kinderen, kun je moeiteloos onderdrukken. Maar geluidsoverlast – vooral als deze regelmatig aanwezig is – kan chronische stress veroorzaken. En stress kan weer leiden tot onder meer hart- en vaatziekten. Wanneer geluid ook nog je slaap verstoort, ga je overdag minder goed functioneren. Bovendien loop je door minder goede concentratie en conatie overdag meer risico op ongelukken.



Geluidsgevoelig

Fred Woudenberg is hoofd afdeling leefomgeving bij de GGD Amsterdam en hoofdredacteur van het blad Geluid. In die laatste functie leerde hij de afgelopen jaren veel over de gezondheidseffecten van geluid. Woudenberg: “Het valt niet altijd mee om mensen te overtuigen van de gezondheidsrisico’s van geluid, omdat niet iedereen geluid op dezelfde manier ervaart. Als je in een drukke straat woont met veel herrie, dan is misschien 20 procent van de mensen hier ernstig door gehinderd. Dat betekent dat 80 procent van de mensen er minder last van heeft. Bot gezegd kan dat leiden tot het idee dat de mensen die last ondervinden, zich aanstellen. Toch is dat niet zo. Zo’n 10 tot 15 procent van de bevolking is geluidsgevoelig. Geluid komt harder bij ze binnen en ze hebben er dus echt meer last van.

Zintuiglijke prikkels

Hoe kan het dat sommige mensen meer last hebben van geluid? Erno Hermans, hoofdonderzoeker aan het Donders Instituut voor Brein, Cognitie en Gedrag: “Mensen die

gevoeliger zijn voor geluid, hebben over het algemeen een grotere stressgevoeligheid. We weten dat dit maar voor een klein deel genetisch bepaald wordt. Door een bepaalde aanleg, in combinatie met gebeurtenissen in je leven, waaronder negatieve levenservaringen in de vroege levensfase, kan die gevoeligheid worden vergroot.”



Tjeerd Andringa, onderzoeker auditieve cognitie aan de Rijksuniversiteit Groningen, beaamt de uitleg van Hermans. “Sommige mensen zijn niet gevoeliger voor alleen geluid, maar eigenlijk voor alle zintuiglijke prikkels. Het deel van je hersenen waarmee je zintuiglijke prikkels verwerkt, is het vroegst aangelegde deel. De hersenstam is van ieder mens uniek, omdat deze leert op basis van persoonlijke ervaringen. Als je vroeg in je ontwikkeling iets hebt meegemaakt waardoor je extra alert bent geworden, kan dat voor de rest van je leven zo blijven. Je hersenstam bepaalt waar jouw aandacht naartoe gaat. Als dat zaken zijn waar je graag aandacht aan wilt geven: prima. Maar als je aandacht blijft uitgaan naar vliegtuigen die overvliegen dan kan dat storend zijn.”

Geluid onderdrukken

Geluidsgevoeligheid kan veranderen in de loop van je leven. Zo had Andringa een buurman die met plezier tientallen jaren naast een veerpont woonde. Nadat hij een jaar zijn ernstig zieke vrouw had verzorgd, zei deze buurman ineens: “Die pont is echt veel luidruchtiger geworden.” Door de stress en zorgen in zijn leven kon hij het geluid van de pont minder goed verdragen. Zo werkt het brein, vertelt Andringa: “Er zijn mensen die vlak bij Schiphol gaan wonen en denken: ik kan dat aan. Maar het is een preciaire situatie. Dat geluid van overvliegende vliegtuigen moeten zij voortdurend onderdrukken. Dat kost energie. Daarmee is hun spreekwoordelijke emmer als het ware altijd vol. Als er zich dan iets in je leven voordoet, zoals een sterfgeval, dan kan dat al snel de druppel zijn die de emmer doet overlopen.”

Zoek de stilte op

Alle experts adviseren om geluidsoverlast serieus te nemen en op tijd de rust en stilte op te zoeken. Dat kan al door relatief eenvoudige ingrepen in de leefomgeving, vertellen Woudenberg en Andringa. Kies een woning met een stille gevel aan een rustige kant. Ook bij nieuwbouw kunnen gemeenten en woningbouw daar rekening mee houden. Daarnaast is het goed om voldoende groenvoorzieningen in de buurt te hebben. Een bos of park vol fluitende vogels maakt ook geluid, maar wel op een manier waarop stress juist afneemt. Een stilleretraite boeken is niet voor iedereen een oplossing. “Je kunt dan juist extra last krijgen van bijvoorbeeld je eigen gedachten. Doe daarom vooral dingen waar je hersenstam blij van wordt”, zegt Andringa met een lach. Voor de een is dat op reis gaan op een knetterende motor en genieten van het landschap. Voor de ander is dat een weekje zwijgen bij boeddhistische monniken. “Geluid is heel subjectief.”

Op de site van de GGD Amsterdam staat een simpele test om te bepalen hoe geluidsgevoelig je bent: ga naar ggd.amsterdam.nl/gezond-wonen en klik op de balk ‘Doe hier de test om te kijken of u geluidgevoelig bent’.