



Wat jij beschouwt als irritant lawaai vindt een ander juist gezellig klinken. De één doet geen oog dicht door het getik van de wekker, terwijl een ander onverstoorbaar doorslaapt als er een trein voorbijdendert. Waarom reageren we zo verschillend op geluid? En wat doen we aan geluiden die ons ergeren?

< TEKST ARNOUD KLUITERS | BEELD GETTY IMAGES >

Geluids *overlast*

“IS HET WEL VEILIG OP DEZE PLEK?

Dat was – en is nog altijd – de hoofdfunctie van je gehoor”, zegt Tjeerd Andringa, universitair hoofddocent Auditive Cognitie aan de Rijksuniversiteit Groningen. Hij is een van de oprichters van SoundAppraisal, een bedrijf dat zich bezighoudt met onderzoek en innovaties op het gebied van geluid en geluidsbeleving. “Dreigt er gevaar, dan ben je meteen alert. Pas als je je veilig voelt, ontspan je.”

Andringa geeft een voorbeeld: “Als je in het zonnetje een boek zit te lezen in het park – het waait een beetje en in de verte spelen kinderen – lees je onverstoord verder. Hoewel je de omgevingsgeluiden onbewust verwerkt, storen ze je niet, want de situatie is vertrouwd. Voor dit ‘je prettig voelen’ bij geluid bestaat een term: je voelt je *akoestisch* of *perceptueel* thuis. **Je hoort geluiden waarmee je bekend bent en die je veilig kunt negeren. Ze roepen geen negatieve emoties op, je kunt ze plaatsen.** Onbekende geluiden daarentegen kunnen een gevoel van onveiligheid oproepen.

De omstandigheden tellen ook mee bij hoe je geluiden beleeft

Wat te denken van iemand die thuis onverstoorbaar door het geluid van voorbijrijdende goederentreinen slaapt, maar in een vreemd huis wakker ligt doordat er ergens zachtjes iets bromt? Grote kans dat hij pas in slaap valt zodra hij weet waar dat geluid vandaan komt. “Zijn akoestisch thuisgevoel is dan bijgesteld”, aldus Andringa. **Toch kan het zijn dat eenzelfde geluid door dezelfde persoon verschillend wordt >**

LAWAAIERIGE BUREN

Veroorzaken je burens vaak voor jou storende geluiden? En werken praten en geluiddempende maatregelen niet? Houd dan een overlast-logboek bij en maak geluidsoptnames. Je moet de overlast nu eenmaal kunnen bewijzen. De Nederlandse Stichting Geluidshinder kan je informatie en adviezen geven over wat je zoal kunt ondernemen. Bemiddeling door een buurtbemiddelaar, de gemeente of politie helpen ook vaak. Haalt dat allemaal niets uit, dan is wellicht een advocaat nodig om een gerechtelijke procedure te starten.

ZO HARD ZIJN GELUIDEN

140 dB	Vuurwerk, geweer afvuren
120 dB	Heavy metal concert, brandweersirene
110 dB	Popconcert, laag overvliegend vliegtuig
105 dB	Discotheek, kettingzaag
95 dB	Muziek op je koptelefoon, drillboor
90 dB	Drukke kroeg, voorbijrazende trein
85 dB	Lawaai op het schoolplein, een drukke autoweg
60 dB	Met elkaar praten, huishoudelijke apparaten
25 dB	Stille slaapkamer, wind door de bomen

's Nachts in een donkere parkeergarage voel je je al onveilig en een willekeurig geluid kan je dan al op scherp zetten.

geïnterpreteerd. “Neem een huilende baby die midden in de nacht honger heeft”, zegt de geluidswetenschapper. “Is het je eigen kind dat je 's nachts wakker maakt, of dat van die toch al vervelende burens? Je reactie op de huilgeluiden kan dan heel anders zijn.” Hoe iemand op geluiden reageert, verschilt dus per persoon én hangt af van verschillende factoren. Een tuifees van de burens waarvan is aangekondigd dat het rond middernacht zal stoppen, vinden de meeste mensen acceptabel. Maar niet als het meerdere avonden per zomer raak is en de buurtjes alwéér tot diep in de nacht doorgaan. En ook zelf verander je: als student is je belevingswereld en dus je geluidsbeleving

waarschijnlijk heel anders dan wanneer je veertig jaar ouder bent.

Geluid kan stress geven en je dus ziek maken

In het diepste gedeelte van onze hersenstam wordt de keuze gemaakt of je een bepaald geluid negeert of niet. Ook andere binnenkomende informatie wordt daar verwerkt. Wat ruik je, wat voel je en hoe ga je daar vervolgens mee om? Zien is de uitzondering, dat wordt elders in de hersenen verwerkt. Tijdstip, duur, verrassings-effect, gewoonten, herhaling, hoe je zelf in je vel zit: het speelt allemaal een rol bij je beleving van geluid. Andringa: “Ons brein is continu alert. Zonnend in het park voel je je veilig. Maar 's nachts wandelend door een parkeergarage voel je je minder aangenaam. Een raar geluid achter je zet je op scherp. Dit kan weleens onveilig zijn, denkt je onderbewustzijn, en het lichaam bereidt zich voor om eventueel in actie te komen. Dat zorgt voor een adrenalinestoot. De bloeddruk stijgt en je hartslag gaat omhoog.” **Wordt iemand lange tijd blootgesteld aan hinderlijk geluid en voelt hij of zij zich niet bij machte hier iets tegen te doen, dan zal het lichaam voortdurend enige stress ervaren.** “Door die negatieve emotie kom je niet tot rust, je gaat slechter slapen, bent vaker geïrriteerd en de kans op een hart- en vaatziekte neemt op termijn toe.”

We hebben tegenwoordig eerder last van geluid

“Uit onderzoek weten we dat we steeds vaker geluidsoverlast ervaren”, zegt Andringa. “In de jaren 30 woonden mensen met z'n allen in gehorige, slecht geïsoleerde huizen. Toch ervoeren de mensen destijds al die geluiden als weinig storend. Maar tegenwoordig leven we veel meer op onszelf en met onze eigen geluiden. Het gevolg is dat we andermans geluiden nu veel minder willen accepteren. Als je dan ook nog eens een rot-dag achter de rug hebt en de andere omwonenden de muziek in de buurt juist gezellig vinden terwijl jij er gek van wordt... **Of als instanties na jouw klacht over geluidsoverlast beweren dat de geproduceerde decibellen binnen de wettelijke geluidsnormen blijven...**

ESTER MEERMAN | 39:

‘Uiteindelijk besloot ik om te verhuizen’

■ “In een rustige wijk in Antwerpen huurde ik een ruime etage in een appartementencomplex. Slechts één keer had ik contact met mijn bovenbuurvrouw, nadat ik in het plafond van de badkamer een lekkage ontdekte. Ze reageerde afhoudend op mijn vraag of er bij haar misschien iets aan de hand was. Aan haar kon het niet liggen, punt uit. Een gekke reactie. Na een half jaar veranderde de situatie volledig. Opeens klonken er tot diep in de nacht vreemde geluiden die ik nooit heb kunnen plaatsen: gekrab, geschuif van meubilair, tikken van een stok. Steeds op wisselende tijden en niet continu, maar een minuut of tien, daarna even stilte en dan opnieuw. Enorme ruzies waren er 's nachts ook, tussen de buurvrouw en haar zoon van 18. Met oordoppen in sliep ik altijd goed. Maar dat lukte nu niet meer. Als je niet meer weet wat je die nacht te wachten staat, houdt dat je wakker of je slaapt onrustig. Zelfs mijn toenmalige partner, die altijd moeiteloos overal doorheen sliep, werd wakker van de onrust en herrie. Ik klopte meermalen aan bij de buurvrouw. Als ze al opendeed, ontkende ze alles. Ik was toch zeker niet gek? Ik hing briefjes op haar deur, schakelde mijn verhuurder in, maar niets hielp om met haar in gesprek te komen. Ik overwoog om naar de rechter te stappen, maar daar zag ik toch maar van af. Mijn vriend wilde niet meer blijven slapen. Ik werd prikkelbaar, sliep onregelmatig en steeds vaker overdag. Kamillethee, cocktails, wietolie, magnesiumpillen, melatonine... ik probeerde van alles om toch maar te kunnen slapen. Mijn concentratie holde achteruit en ik werkte steeds minder. Om wat slaap in te halen, ging ik vaak uit logeren. Uiteindelijk besloot ik om maar te verhuizen. Mijn gezondheid is belangrijker dan die mooie woonetage. Nu woon ik in een ander – ook best gehorig – pand, maar wél op de bovenste verdieping.”



WANNEER IS GELUID SCHADELIJK VOOR JE GEHOOR?

Geluiden van 80 tot 120 decibel kunnen schadelijk zijn voor je gehoor. Hóé schadelijk hangt af van hoe vaak en hoelang je ernaar luistert. Geluiden van meer dan 120 decibel kunnen al in één keer je gehoor beschadigen.

Uit onderzoek blijkt dat je geluid van 80 decibel 8 uur per dag (of 40 uur per week) ‘veilig’ kunt horen. Elke 3 decibel erbij telt als een verdubbeling, waardoor 83 decibel nog maar 4 uur per dag (of 20 uur per week) veilig is. En

86 decibel nog maar 2 uur per dag (of 10 uur per week). Geluid van 103 decibel kan je gehoor in minder dan 5 minuten beschadigen. Voor de werkvloer geldt dan ook de Arbonorm van 80 decibel. Voor geluid in de vrije

tijd adviseert de Nationale Hoorstichting een norm van 88 decibel. De Arbonorm is strenger, omdat de meeste mensen gedurende hun leven nu eenmaal de meeste tijd op hun werk doorbrengen. (BRON: VeiligheidNL)



Erik Roelofsen, directeur van de Nederlandse Stichting Geluidshinder (NSG), doet een geluidsmeting.

Tja, dan stroomt de emmer weleens over.”

Erik Roelofsen is directeur van de Nederlandse Stichting Geluidshinder (NSG). “Er is vaak sprake van een stapeling van geluid. De meeste reacties die we krijgen, namelijk driekwart van de gevallen, gaan over burenlawaai: een hond die steeds weer blaft, een radio die vaak te hard staat, rondrennende kinderen op de verdieping boven je. Maar groter kan het ook: de herrie is bijvoorbeeld afkomstig van een nabijgelegen luchthaven of bedrijventerrein. In een kwart van de gevallen trekken mensen aan de bel over festivals en andere evenementen, waarvan er steeds meer komen in ons land. En tegenwoordig is ook de herrie afkomstig van een warmtepomp een heikel punt.”

Wat helpt bij geluidsoverlast: van praten tot de politie bellen

De NSG informeert en adviseert burgers, bedrijven, organisaties en overheden die meer willen weten over de bestrijding van geluidshinder. Dat kan gaan over wet- en regelgeving (wat mag wel of niet, en wat kan ik hiermee?), maar ook over

KALMEREND ALS DE WIND

Tikkende regen, brekende golven, ruisende wind, een kabbelende beek en tjiplende vogels. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat dit soort natuurlijke geluiden kalmeren. Ze leiden tot een hersenactiviteit die je rustig maakt. Bekend is ook dat slechts twee minuten stilte de bloeddruk en de bloedcirculatie in de hersenen op een positieve manier beïnvloedt. Recreëren in een stiltegebied is dus niet alleen rustgevend, maar ook nog eens gezond.

technische factoren (hoe verminder ik het lawaai in mijn huis?). **“Het eerste advies dat we geven: ga eens praten met de mensen die de geluidsoverlast veroorzaken”, zegt Roelofsen. “Lang niet altijd zijn die zich bewust van de geluiden die ze verspreiden.** Een simpel verzoek om op sloffen in plaats van hakken in huis rond te lopen, kan al onnodige ruzies voorkomen. Ga het gesprek ook liever aan op een rustig moment en niet als je kookt van woede. Dan bereik je vaak veel meer.” Soms helpt het om geluidsisolerende maatregelen te nemen, al kunnen de kosten daarvan flink oplopen. Simpele oordopjes kunnen een oplossing zijn, net als eenvoudige strips om kieren te dichten of rubberen doppen onder een trillende wasmachine. Flink duurder is een geluiddempende vloer of tussenwand, geluidwerende ramen of een verlaagd, vrij hangend plafond. Wat ook wel wil helpen: maskeer het hinderlijke geluid door zelf een prettig achtergrondmuziekje aan te zetten. In een stil huis dringen omringende geluiden makkelijker door. <