

DE KRACHT VAN DE PAUZEKNOP

Steeds meer mensen hebben nood aan rust en stilte. Maar is tien minuutjes mediteren per dag wel genoeg? En heb je wel écht innerlijke rust als het scherm van je smartphone blijft oplichten? Om even te ontsnappen aan de dagelijkse stroom van prikkels, geluid en achtergrondruis trekt A.S. Magazine zich terug in een huisje aan de rand van de Ardense bossen. Zonder lawaai, zonder wifi en zonder plannen.

DOOR EVA LAMONT | FOTOGRAFIE LUC ROYMANS



Wanneer ik de autosnelweg verlaat ter hoogte van Manhay, zie ik de wegen steeds

smaller worden en het aantal huizen gestaag afnemen.

Dorpen worden gehuchten en het geluid van voorbijrijdend verkeer maakt plaats voor uitbundig vogelgefluit, gonzende insecten en de wind die door de bomen ruist. Een verkeersbord geeft aan dat mijn bestemming in een doodlopende straat ligt, dus als je hier niet moet zijn, kom je hier ook niet. Perfect! Met een koffer vol boeken, proviand en ouderwets tijdverdrijf arriveer ik anderhalve kilometer verderop bij Bois Brûlé: een moderne, minimalistische chalet bekleed met zwart gebrand hout en voorzien van grote ramen, die van vloer tot plafond reiken en een onbelemmerd uitzicht bieden over de bosrijke heuvels aan de overkant van de vallei. De thermometer op mijn dashboard geeft inmiddels 29 °C aan, dus het terras met de grote

parasol aan de voorkant van het huisje biedt meteen mooie perspectieven.

Wanneer ik de auto uitlaad en de nabije omgeving verken, maakt een onmiskenbaar gevoel van opwindend zich van mij meester: ik sta letterlijk te popelen om hier de komende twee dagen van de rust en de stilte te genieten. En dat is geen wonder, als je bedenkt hoe vaak mijn hersenen dagelijks – gewild én ongewild – blootgesteld worden aan allerlei storende prikkels. De vuilniswagen die om 7 uur 's ochtends onder mijn slaapkamerraam passeert. De baby van de burens die eindeloos lijkt te huilen op elk moment van de dag. De treinen die met de regelmaat van de klok vlak naast mijn kantoorgebouw voorbij denderen. Het ratelen van de printer, het suizen van een overvliegend vliegtuig, het trillen van een gsm die op 'stil' staat. Op het werk, op straat of thuis: lawaai is overal en je kunt er niet aan ontsnappen. Of toch? Dit zijn mijn inzichten na 48 uur weg van de wereld.

Wil je ook wat ademruimte opzoeken in de Ardennen? Boek je verblijf in de Chambres de Charme 'Bois Brûlé' op www.boisbrule.be en geniet van de rust!

Stilte zet je zintuigen op scherp

Rort na mijn aankomst installeer ik me op het terras, mijn blik op de heuvelflank gericht en mijn oren gespitst. Uit onderzoek blijkt dat je veel meer hoort, ziet en voelt wanneer je in een stille omgeving vertoeft. En ja hoor, na een tijdje slaag ik er effectief in om de verschillende omgevingsgeluiden beter te

Inzicht 1

Naar het einde van het internet

Ben je toe aan een digitale detox, maar mis je de wilskracht om je smartphone thuis te laten? Met de 'White Spots'-app kun je op zoek gaan naar het dichtstbijzijnde plekje zonder gsm-ontvangst, ver weg van elk wifinetwerk. Op je scherm krijg je een dynamisch beeld te zien van de

onzichtbare elektromagnetische wolk die ons omringt. Dankzij gps-data stuurt de app je letterlijk *off the grid*, over de denkbeeldige grens tussen de online- en offline-wereld. *Ready to disconnect?* Wacht niet te lang, want *white spots* worden steeds zeldzamer!

De 'White Spots'-app is gratis te downloaden in de App Store voor iOS en Google Play voor Android.

filteren. Ik hoor elk vogeltje zingen, elk blaadje ritselen in de wind, elke vlieg aan een andere snelheid rond de tafel zoemen ... In plaats van een homogene klankenbrij hoor ik elk geluid als een afzonderlijke melodie. Een symfonisch meesterwerk van Moeder Natuur, zeg maar.

De volgende dag waag ik me in mijn eentje aan een stevige wandeling door de omliggende bossen, met enkel een stafkaart en een drinkbus met water. En dat gaat eigenlijk best prima. Meer zelfs, mijn zelfvertrouwen krijgt er een heuse boost van: geef mij een kaart, drop mij in een bos en ik zal mijn weg wel vinden. Akkoord, het gaat hier om een uitgestippelde wandelroute met duidelijke wegwijzers, maar je snapt het idee wel. Zwijgend en zelfverzekerd trek ik verder het woud in. Wanneer ik even halt houd bij een T-splitsing voor een slok water, hoor ik plots een zacht geritsel in het struikgewas. Verbeeld ik het me, of klinkt elk geluid plots luider? En is dat nu niet het gesnuif van een everzwijn? Zie ik daar een paar oogjes blinken? Ondanks de verzengende zomerhitte gaan de haartjes op mijn armen rechtop staan, als voelsprietten voor naderend gevaar. De straaljager die even onverwacht als ongepast met een bulderend geraas vlak boven de boomtoppen scheert, verbreekt de betovering. Ik maak me snel en geruisloos uit de voeten ... Je weet maar nooit.

“Na een tijdje slaag ik erin om de verschillende omgevingsgeluiden beter te filteren.”

Inzicht 2

Stilte brengt je lichaam tot rust

Na mijn wandeling van zo'n veertien kilometer beloon ik mezelf met een verkwikkende douche en een goed boek in de schaduw van mijn houten huisje. Al snel merk ik dat een omgeving zonder storende prikkels voor rust in mijn lijf én hoofd zorgt. Mijn smartphone heb ik dezer dagen naar een keukenkastje verbannen – uit het oog is uit het hart, weet je wel. Zo'n digitale detox kan trouwens sowieso geen kwaad, want mijn schermverslaving is van een hardnekkig kaliber. De app 'Moments' bewijst het: gemiddeld spendeer ik meer dan twee uur per dag op mijn iPhone. Slik. Een digitale pauze is dus meer dan welkom. Wanneer ik zonder nadenken een glas uit de kast neem en mijn telefoon zie liggen, voel ik het wel even kriebelen, maar de stilte heeft

“Al snel merk ik dat een omgeving zonder storende prikkels voor rust in mijn lijf én hoofd zorgt.”

duidelijk mijn wilskracht gevoed. Het duivelse ding blijft in de kast, want mijn leesplekje tussen de bomen roept.

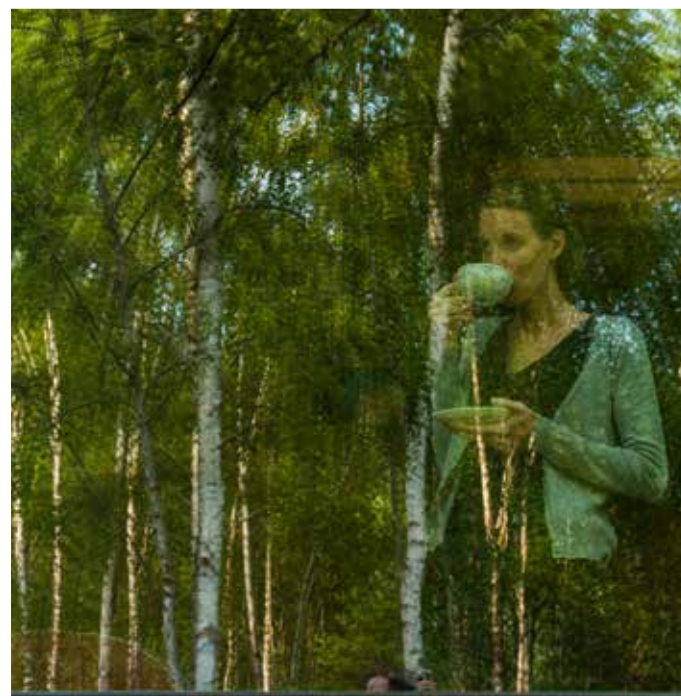
Mezelf helemaal onderdompelen in de stilte blijkt nog niet zo evident. Ik heb even tijd nodig om mijn gedachten los te laten en me bewust over te geven aan het zalige nietsdoen, zonder schuldgevoel. Wanneer ik thuis een half uur in de zetel zit te lezen, vind ik het al welletjes geweest, want ik moet nog de was ophangen, de vaatwasser leegmaken, de boodschappen doen ... Maar hier moet ik helemaal niets. Enkel buiten zijn en genieten van de zon die van positie verandert. Na een tijdje merk ik dat mijn lichaam zich langzaam ontspant. Zonder al die dagelijkse verplichtingen kan ik veel langer aan een stuk bezig zijn met één enkele activiteit zonder afgeleid te worden. Mijn boek leest als een trein. En mijn gemiddelde hartslag ligt tien slagen per minuut lager dan tijdens een doorsneewerkdag op kantoor. Toeval?

Stilte verandert je tijdsbesef

Tientallen pagina's leesvoer later begint mijn maag te knorren. Een goede indicator van de tijd, want ik heb de moeite nog niet genomen om een klok te bekijken. Sneller dan verwacht ben ik in een soort natuurlijk ritme terechtgekomen, waarbij seconden, minuten en uren geen rol meer spelen. Het roept herinneringen op aan de zorgeloze tijd op scoutskamp, toen de dagindeling gedictreed werd door het weer, de hoeveelheid brandhout en de willekeur van de leiding. Bovendien heb ik me voor- genomen om alles bewust traag en met veel aandacht te doen. Mindfulness, heet dat: slechts door stil te staan bij de kleine maar belangrijke dingen des levens waar je anders aan voorbijgaat, kun je pas echt tot rust komen.

Nadat ik een kookpot met water op het fornuis heb gezet, neem ik een houten snijplank en begin ik een wortel in minuscule blokjes te snijden. Hetzelfde doe ik met een rode paprika, een komkommer, een handvol zwarte olijven en een stuk belegen kaas. Niet omdat ik zo verlekkerd ben op brunoise, wel om mezelf de tijd te geven na te denken over de herkomst van

al die ingrediënten, in plaats van ze zonder nadenken naar binnen te happen. Door zo bewust te koken en te eten, beleef ik veel meer plezier aan mijn maaltijd. Trouwens, opstaan om zeven uur 's ochtends – wat thuis een ondraaglijke lijdensweg is – doe ik hier moeiteloos om van het mooie ochtendlicht te genieten. Tijd betekent echt niets meer.



Inzicht 3



“Naarmate de tijd verstrijkt,
merk ik steeds vaker hoe mijn
hersen de switch maken
van stad naar natuur.”

Stilte schakelt je automatische piloot uit

E ven schrik ik op uit een moeilijke sudoku. Een geluid dat klinkt als een jengelende peuter brengt me uit mijn concentratie. Net wanneer ik me laat verleiden tot de negatieve gedachte dat het hier misschien toch niet zo rustig is als ik gedacht had, ontwaar ik in mijn ooghoek een zwarte flits. Een grote roofvogel cirkelt boven de naaldbomen aan de overkant. Snel grijp ik naar de verrekijker naast me – die ik oorspronkelijk enkel in mijn bagage had gestopt omdat ik dacht dat

het wel leuk zou staan op de foto's – en volg ik het dier in zijn vlucht. Vijf seconden, misschien tien ... Ik krijg hem niet lang genoeg in mijn vizier om de kleur van zijn bek of het patroon van zijn veren te onderscheiden. Normaal zou ik nu in een reflex naar mijn telefoon grijpen om te achterhalen welke vogel ik net gezien heb. Maar hoe erg is het eigenlijk dat ik er niet meteen een naam op kan plakken? Niet zo heel erg, bedenk ik me. Met een tevreden glimlach voel ik de opwindende van mijn korte wildlife-ontmoeting nog natintelen.

Naarmate de tijd verstrijkt, merk ik steeds vaker hoe mijn hersenen de switch maken van stad naar natuur. Op dag één associeer ik tot mijn eigen verbazing het snorrende geluid van een dikke bromvlieg nog met de motor van een grasmaaier, of straffer nog: een drone. Ben ik zo gebrainwasht dat ik natuurgeluiden niet meer meteen herken in hun eigen biotoop? Tot ik wat verderop plots een echte grasmaaier hoor aanslaan: een buurman die niet op de hoogte is van mijn stilte-experiment. Telkens wanneer hij de motor uitschakelt om de opvangbak leeg te maken, besef ik pas hoe overheersend de stilte hier is – en hoe storend zo'n mechanisch geluid is in dit vredige landschap. Op mijn laatste ochtend is het zover gekomen dat het maar liefst vijf minuten duurt eer ik in de gaten heb dat het melodieuze geklingel in de verte in feite de wekker op mijn smartphone is, die nog steeds in de keukenkast ligt. Missie geslaagd. ➤

Inzicht 4

VIJF TIPS VOOR EEN GESLAAGD STILTEVERBLIJF

EEN AFGELEGEN VAKANTIEHUISJE HUREN OF JE TENT OPZETTEN IN DE MIDDLE OF NOWHERE IS NOG GEEN GARANTIE VOOR RUST IN JE HOOFD. DEZE TIPS HELPEN JE EEN HANDJE OM HET ÉCHT STIL TE MAKEN.

1 LEG JE SMARTPHONE UIT HET ZICHT

Uit het oog is uit het hart. Het is verbazingwekkend hoe snel je je smartphone vergeet als hij niet binnen handbereik ligt. In plaats van automatisch naar je telefoon te grijpen tijdens een dood moment, ga je nu actief én creatief nadenken over wat je kunt doen met je vrije tijd.

2 FOCUS OP ÉÉN ACTIVITEIT TEGELIJK

Een avondwandeling maken en je echt bewust zijn van de omgeving, het licht, de geluiden en geuren; een 'trage' maaltijd koken en die met smaak opeten; een boek of artikel met aandacht lezen zonder onderbroken te worden. Je haalt veel meer voldoening uit je activiteiten als je stopt met multitasken.

3 GA HELEMAAL OFFLINE

Laat je vrienden, familie en collega's weten dat je een tijdje onbereikbaar zult zijn – zo komt die 'out of office'-functie eindelijk eens écht van pas. Wil je foto's maken van je time-out, doe dat dan omdat je het moment later wilt herbeleven, niet om instant likes te scoren op Instagram.

4 KIES VOOR AFZONDERING

Idealiter trek je er helemaal alleen op uit om de stilte op te zoeken, zodat je een leerrijke confrontatie met jezelf kunt aangaan. Neem je toch een partner mee, kies dan voor iemand die dezelfde doelstelling heeft als jij. Maak duidelijke afspraken over wat wel en niet kan tijdens je stilteverblijf.

5 GEEF JE GEDACHTEN EEN PLEK

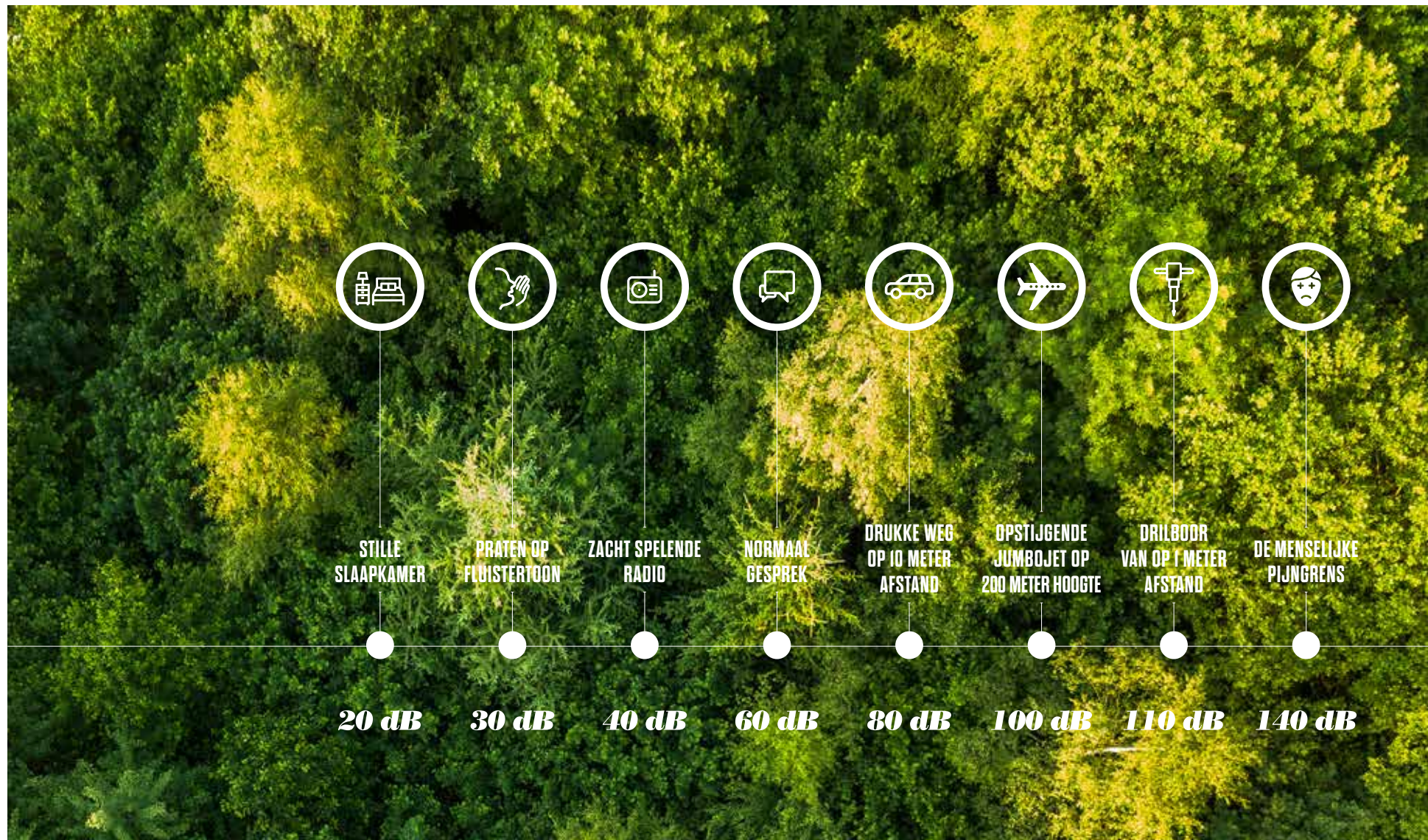
Wat doe je met al die bedenkingen die in je opkomen, maar die je niet meteen kunt delen via sms, Facebook of WhatsApp? Neem een notitieboekje of een dictafoon mee om je ervaringen te registreren. Zo kun je aan het einde van de dag even stilstaan bij het effect van al die stiltetijd.



WAT GELUIDSOVERLAST DOET MET LICHAAM EN GEEST

Na milieuvervuiling en lichtpollutie werpt nu ook geluidshinder zich op als een van de grote problemen van de toekomst. Cardioloog Marc Goethals, psycholoog Filip Raes en arts annex mindfulnesstrainer David Dewulf leggen uit waarom ontsnappen aan storende prikkels en de stilte opzoeken noodzakelijk zijn in onze huidige maatschappij. En vooral, hoe we dat kunnen doen.

DOOR KRISTOF VANDERHOEVEN | BEWERKING EVA LAMONT
FOTOGRAFIE LUC ROYMANS & KAREL DUERINCKX



Filip Raes

• PSYCHOLOOG •

Hoogleraar aan de Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen.

Werkzaam in het Centrum voor Leerpsychologie en Experimentele Psychopathologie van de KU Leuven.



Marc Goethals

• CARDIOLOOG •

Werkzaam in het Onze-Lieve-Vrouwenziekenhuis in Aalst.

Specialisaties: hartfalen en harttransplantaties.



David Dewulf

• MINDFULNESSTRAINER •

Opgeleid als arts in de klassieke geneeskunde, mede gevormd door zijn vele reizen naar het Oosten.

Richtte in 2001 het Instituut voor Aandacht en Mindfulness (IAM) op.

Schreef vijftien boeken, met *Jezelf accepteren met mindfulness* en *Mindful gelukkig*. 7 bronnen van innerlijke vreugde als absolute bestsellers.

Sluit even je ogen en luister eens naar alle geluiden om je heen.

De kans is groot dat je verkeer hoort razen, vliegtuigen hoort overvliegen, smartphones hoort 'pingen' of elektrische apparaten hoort ratelen – zelfs als je op het platteland woont. Anno 2017 zijn we immers terechtgekomen in een 24-urenmaatschappij. De wereld draait door, zeg maar. Niet verwonderlijk dus dat we steeds meer nood hebben aan mentale rust en stiltemomenten. "Mensen zijn meer dan ooit overprikkeld", merkt ook David Dewulf, oprichter van het Instituut voor Aandacht en Mindfulness, iedere dag weer in zijn praktijk.

Weg met nachtlawaai

Het risico schuilt in het feit dat we die dagelijkse stroom aan auditieve prikkels als 'normaal' zijn gaan beschouwen, terwijl ze heel wat schade kan aanrichten aan onze gezondheid. "In vroegere tijden was de mens nog

veel meer dan nu op zijn gehoor aangewezen voor zijn veiligheid", weet cardioloog Marc Goethals. "Lawaai herkennen we in ons onderbewuste als een signaal van gevaar. De mens mag intussen dan wel gewend geraakt zijn aan de typische geluiden van deze tijd, op subcorticaal niveau (onder de hersenschors, red.) zorgen ze nog steeds voor een alarmreactie en een opstoot van onrust. En die opstoot resulteert in een verhoogde hartslag en bloeddruk."

Uit de Spandau Health Survey blijkt bijvoorbeeld dat nachtelijk omgevingslawaai voor een verdubbeling van de bloeddruk zorgt. Proefpersonen die met het raam open sliepen, zagen hun bloeddruk zelfs verviervoudigen. "En dat is vaak zonder dat ze het zelf door hebben", aldus Goethals, "want 35 decibel – wat wetenschappelijk beschouwd wordt als 'lawaai in de slaapkamer' – is niet voldoende om van wakker te worden. Je gehoor slaapt echter nooit en de gevolgen voor je lichaam zijn er dan ook niet minder om."

Wat die gevolgen precies zijn, valt evenwel moeilijk te staven met exacte cijfers. “Het probleem is dat geluidsoverlast enorm moeilijk te bewijzen is”, duidt psycholoog Filip Raes. “Wat voor de één te luid of storend is, is dat niet per se voor de ander. Niet iedereen heeft dus evenveel last van de drukte van de samenleving.” Marc Goethals beaamt, maar nuanceert ook meteen. “Het klopt dat de ene mens geluidsgevoeliger is dan de andere. Dat kan tot wel tien decibel schelen, maar uiteindelijk komt het hierop neer: er bestaan geen mensen die géén last hebben van geluidshinder. Er bestaan alleen mensen die beseffen dat ze er last van hebben – omdat ze er extra gevoelig voor zijn – en mensen die dat (nog) niet beseffen.”

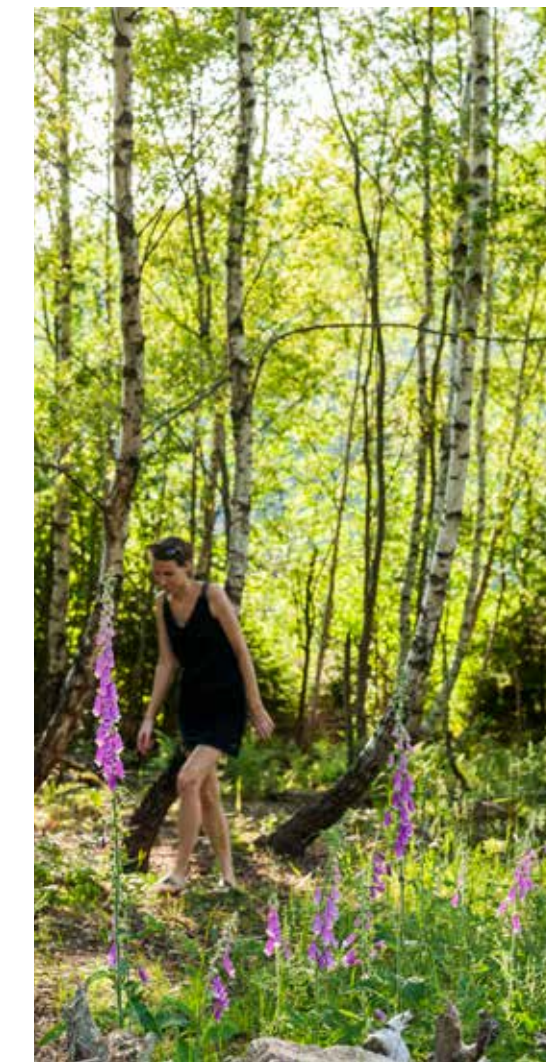
Sleep is not for sissies

Weglopen van elk storend geluid is in onze steeds luider wordende wereld geen evidentie. Net daarom is het des te belangrijker dat je lichaam ’s nachts kan bekomen van de drukte, zodat de echo’s van die dagelijkse prikkels langzaam wegsterven. “Idealiter zou iedereen zeven à acht uur per nacht in alle rust moeten kunnen slapen”, raadt Marc Goethals aan. “En ik benadruk die ‘in alle rust’, want die verhoogde bloeddruk en hartslog waar ik het zonet over had, genereren natuurlijk een hele kettingreactie aan mogelijke gezondheidsproblemen.”

Dat lijstje is behoorlijk indrukwekkend. “Er bestaat een link tussen een verstoorde nachtrust en maagzweren, depressie, articulaire aandoeningen, hart- en vaatziekten en zelfs kanker”, licht Goethals toe. “Ik zou je graag willen kunnen zeggen dat een door 45 decibel verstoorde nachtrust voor vijftien procent meer kans op hart- en vaatziekten zorgt, maar zo werkt het helaas niet. Daar waar je bij luchtvervuiling perfect de invloed op je gezondheid kunt meten in cijfers, is dat bij geluidsoverlast niet het geval. Maar met een beetje gezond verstand kun je makkelijk het nut en belang van een goede nachtrust inzien, lijkt me. Alleen jammer dat veel van onze beleidsmakers dat inzicht (nog) niet hebben.”

Gezocht: stiltemoment

Een goede nachtrust is één ding, maar het helpt als je ook overdag actief op zoek gaat naar allerhande stiltemomenten. David Dewulf spreekt uit ervaring als hij zegt dat



TIPS OM DE STILTE OP TE ZOEKEN

- Zonder je even af op het werk als je merkt dat je concentratie onder de drukte begint te lijden.
- Maak een korte wandeling tijdens je middagpauze.
- Ga je joggen? Doe dat dan op het tempo van je eigen lichaam.
- Heb je een tuin? Zet je op een zonnige avond eens een halfuur buiten. Zonder boek of smartphone, gewoon genietend van de natuurlijke geluiden om je heen.
- Sta jezelf toe om zo nu en dan even helemaal niets te doen. Hang doelloos in de zetel of tuur wat door het raam.



iedere dag een halfuurtje mindfulness een heilzame werking heeft op lichaam en geest. “Een belangrijke pijler van mindfulness is thuiskomen in je innerlijke stilte”, licht Dewulf toe. “Om dat te bereiken, moet je alle clichébeelden laten varen en leren ervaren zonder te oordelen. Mindfulness vraagt je de focus op je onmiddellijke beleving te leggen. Dat kan je eigen ademhaling zijn, je lichaam, de stilte om je heen en ga zo maar door. Voor sommige mensen is dit best beangstigend, omdat het je confronteert met de drukte in jezelf, maar het werkt wel.”

Hoe moet je dat dan precies bereiken? “Heel simpel”, zegt Dewulf. “Ga gewoon eens buiten in de tuin zitten en luister naar niets anders dan de wind die door de bomen ruist. Zonder te oordelen, zonder erover na te denken. Gewoon luisteren naar dat heerlijke geluid. Of maak in je eentje een mooie wandeling in een bos, veld of natuurgebied in je buurt. Ga desnoods lopen, als je eerder het sportieve type bent. Maar doe dat dan bij voorkeur zonder pompende beats in je oren en fitbit om je pols. Luister naar je lichaam,



“Mensen moeten zich opnieuw leren vervelen.”

loop op het tempo dat je die dag gepast lijkt en focus je op het ritme van je voetstappen.”

Filip Raes knikt instemmend. “Mindfulness moet absoluut uit het verdomhoekje van de geitenwollensokken-veganist die zich suf mediteert op zijn yogamatje. Zeker jongeren kunnen er wel bij varen, omdat zij extra gevoelig zijn voor prikkels van buitenaf. Uit een studie bij 400 Vlaamse scholieren bleek onlangs nog dat een wekelijkse sessie mindfulness positieve effecten heeft op zelfgerapporteerde niveaus van depressie, angst en stress.” Precies om die reden ziet Dewulf een belangrijke plaats weggelegd voor mindfulness in het lesaanbod. “Net zoals de schoolgaande jeugd nu lichamelijke opvoeding krijgt, zou ook mindfulness deel moeten uitmaken van het vaste lessenspakket.”

Vervelen is gezond

Maar dan is er nog die onbeheersbare drang om tijdens elk vrij moment naar onze smartphone te grijpen, wat onze hersenen in een constante staat van alertheid brengt. “Mensen moeten

zich opnieuw leren vervelen, zonder zich daar schuldig bij te voelen”, vindt David Dewulf. “Onderzoek heeft aangetoond dat verveling de creativiteit triggert en mijn ervaring leert me dat het enorm deugd kan doen om eens een paar uur niets te (moeten) doen.” De tijd letterlijk en figuurlijk in stilte doorbrengen, dus.

Marc Goethals ziet vooral mogelijkheden op beleidsniveau: “Creëer stille ruimtes op kantoor waar overspannen werknemers zich even kunnen afzonderen. En schaf landschapsbureaus af, want die zijn een nachtmerrie voor wie zich wil concentreren. Het zou fantasistisch zijn als het verkeer zo veel mogelijk door tunnels kon rijden, maar ik zou allang blij zijn als de zondagsrust gerespecteerd wordt en er strenger opgetreden wordt tegen nachtlawaai.” En wil je zelf iets ondernemen? Filip Raes weet raad: “Richt je woning zo in dat je storend omgevingslawaai zo veel mogelijk buiten houdt, zet je gsm wat vaker op stil en ga buiten een frisse neus halen in de natuur. Van een bezoekje aan de sauna tot een weekend in de Ardennen: de stilte is dichterbij dan je denkt.” ♦

VERSTOORDE NACHTRUST?*

DE GEVOLGEN

- Bij (plotselinge) geluiden luider dan 30 dB(A) vermindert de slaapkwaliteit: men slaapt slechter, draait om, wordt half wakker, soms zonder dit te merken.
- Bij (plotselinge) geluiden luider dan 40 dB(A) kan men wakker worden.
- Bij continue geluiden van gemiddeld 50 dB(A) kunnen gezondheidseffecten optreden, zoals een verhoogde bloeddruk.
- Bij continue geluiden luider dan 55 dB(A) ontstaat een zwaar verstoorde nachtrust en een verhoogde kans op de ontwikkeling van cardiovasculaire ziektes, zoals een hoge bloeddruk en een vernauwing van de kransslagaders, wat kan leiden tot een hartinfarct

CONCENTRATIE, GEHEUGEN EN ERGERNIS*

EXTRA CIJFERS

- Bij een gemiddelde blootstelling aan geluid van meer dan 55 dB(A) beginnen kinderen te lijden aan Noise Induced Cognitive Impairment (een verminderde leerprestatie veroorzaakt door geluid) en krijgen ze last met leren, lezen en onthouden.
- Vermindering van lawaai, zowel overdag als ’s nachts, van 5 dB(A) binnen de 55-65 dB(A), kan de mentale prestaties verbeteren met 2 tot 10%.
- Het percentage mensen dat geërgerd wordt door omgevingslawaai, stijgt van 10% vanaf 55 dB(A) tot 30% bij 70 dB(A).
- Luchtverkeer wordt als meer hinderlijk ervaren dan wegverkeer, en wegverkeer is storender dan spoorverkeer.

* Bron: cijfers van de Wereldgezondheidsorganisatie via de FOD Volksgezondheid - www.health.belgium.be