

# Lawaai: een ongezond geluid

## Artikel

Lawaai: een ongezond geluid  
Geluid kan je leven 'verzieken'

Delft, november 1997 - "Ik word gek van die herrie!" Die uitspraak is helemaal niet overdreven want lawaai kan vervelende gevolgen hebben voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid. De Nederlandse Stichting Geluidhinder krijgt regelmatig vragen van mensen voor wie herrie het leven dreigt 'te verzieken'.

Kunnen mensen inderdaad gek worden van lawaai? Volgens Jan Kramer van de Nederlandse Stichting Geluidhinder kan herrie mensen in ieder geval behoorlijk parten spelen: "Of iemand echt alleen door lawaai in een psychiatrische inrichting terecht kan komen, is nooit bewezen. Wel heeft iedereen wel eens meegemaakt dat je van lawaai flink geïrriteerd raakt, bijvoorbeeld als de bureu aan het verbouwen zijn. Je kunt je moeilijk concentreren, wordt humeurig en prikkelbaar. Het enige dat je wilt, is rust. Het geluid gaat een steeds grotere rol spelen, je hoort alleen nog maar dat ene geluid. Bij erg veel overlast kunnen die spanningen ervoor zorgen dat iemand echt agressief of depressief wordt." Bij de NSG zijn daarvan enkele gevallen bekend. Zo ging iemand die zichzelf niet meer in de hand had, de piano van de buurman met een hakbijl te lijf. In extreme gevallen kan lawaai iemand dus tot wanhoopsdaden drijven.

### Lichamelijke klachten

"Uit onderzoek blijkt dat lawaai voor veel mensen een reden is om te verhuizen", zegt Jan Kramer. Vaak hoeft het zo ver niet te komen, door afspraken te maken met de bureu of eenvoudige isolatie toe te passen, kan veel overlast worden voorkomen. De Nederlandse Stichting Geluidhinder geeft hiervoor brochures uit met handige tips. Kramer: "Het is niet wetenschappelijk bewezen, maar je merkt dat je minder presteert als je voortdurend wordt blootgesteld aan lawaai. Lawaai heeft invloed op je stemming of humeur. Eigenlijk dus op het hele doen en laten van iemand. Het kan ook leiden tot allerlei lichamelijke klachten. Van de vele gevaren die lawaai met zich meebrengt, is gehoorverlies het duidelijkst waar te nemen. Waarschijnlijk hebben honderdduizend tot een miljoen mensen gehoorverlies door lawaai tijdens het werk en in de woonomgeving of door het luisteren naar muziek. Zelfs het gehoor van een ongeborn kind kan worden beschadigd als de moeder tijdens de zwangerschap in een zeer lawaaiige omgeving heeft gewerkt.

### Stress

Andere lichamelijke klachten door herrie zijn moeilijker vast te stellen. Lawaai in de woonomgeving kan invloed hebben op verschijnselen die met stress te maken hebben, zoals aandoeningen aan hart en bloedvaten. Alleen is niet iedereen even gevoelig voor stress door geluid. Mensen die geluidsgevoelig zijn en zich dus snel ergeren, hebben een verhoogde kans op hoge bloeddruk en hartziekten. Ook zijn er aanwijzingen dat het geboortegewicht van kinderen nadelig door veel vliegtuiglawaai wordt beïnvloed. Overigens mogen van de overheid vliegtuigen meer herrie maken dan vrachtwagens en auto's. Maar van het wegverkeer hebben weer meer mensen last door het grote aantal wegen: daarbij gaat het om ongeveer een kwart van de Nederlandse bevolking.

### Lawaai in de slaap

Het lichaam herstelt zich van lichamelijke en geestelijke inspanningen tijdens de slaap. Lawaai tijdens de slaap heeft dan ook invloed op lichaam en geest. Vermoeidheid, een slecht humeur en een langzamere reactie kunnen het gevolg zijn van een nacht slecht slapen. Bijna iedereen heeft dat wel eens meegemaakt. Nachtelijk geluid kan ervoor zorgen dat iemand moeilijker inslaapt of vaker wakker wordt. Ook kunnen geluiden de slaap verstoren zonder dat iemand er wakker van wordt. Elk geluid wordt geregistreerd en tijdens de slaap weeg je af of het nodig is om wakker te worden. Zo kan iemand ontwaken van een zacht maar 'vreemd' geluid, terwijl hij doorslaapt bij elk vliegtuig dat overvliegt. Als iemand door lawaai niet meer diep slaapt, wordt hij of zij loom en prikkelbaar. Kinderen zijn over het algemeen minder gevoelig voor slaapverstoring door geluid dan volwassenen. Daar staat tegenover dat ze slapen in een periode waarin er nog veel geluiden zijn zoals van het verkeer, van bureu en van lawaaiige bezigheden in huis. Zieken, ouderen en slechte slapers hebben moeite om weer in slaap te komen. Ouderen hebben de meeste kans om door nachtelijk geluid wakker te worden. Dat mensen nooit helemaal wennen aan geluid, ervaren mensen die al jarenlang in een gebied wonen met veel verkeersgeluid. Zij houden toch het gevoel dat ze relatief slechter slapen en minder uitgerust zijn.

### Onderzoek

De Gezondheidsraad heeft erkend dat blootstelling aan lawaai een zeer belangrijke invloed heeft op onze gezondheid. Geluid blijkt zelfs nog meer dan andere omgevingsinvloeden als bodemvervuiling, afbraak van de ozonlaag of het broeikaseffect aantoonbaar invloed te hebben op de gezondheid. Het onderzoeksinstituut TNO Preventie en Gezondheid in Leiden heeft onderzoek gedaan naar veel facetten van de invloed van geluid op mensen en de bevindingen verwerkt in de brochure 'Hoe ongezond is geluid?'. In deze brochure is ook gebruik gemaakt van de adviezen van de Nederlandse Stichting Geluidhinder. Jan Kramer besluit: "Op straat, in huis, tijdens de vakantie, in de natuur en op het werk treedt in toenemende mate akoestische vervuiling op. Er is een groeiend besef dat lawaai op veel verschillende manieren het welbevinden en de gezondheid van mensen aantast. Bestrijding van ongewenst geluid is daarom heel belangrijk."

Het boekje 'Hoe ongezond is geluid' kan worden besteld bij TNO

Jan Kramer

## Jan Kramer

3rd degree connection3rd  
Adviseur/woordvoerder NSG

Nederlandse Stichting Geluidshinder (NSG)

Technische Universiteit Delft, Universiteit Leiden

Apeldoorn Area, Netherlands

183 183 connections

Send InMailSend an InMail to Jan Kramer

Hulpvaardig, oplossingsgericht.

### Experience



adviseur/woordvoerder

**Company Name**Nederlandse Stichting Geluidshinder (NSG)

**Dates Employed**Jun 1980 – Present

**Employment Duration**37 yrs 6 mos

Behandeling en advisering van vragen over (de bestrijding van) ongewenst geluid.

Opstellen en levering van artikelen, brochures, kopij voor vakbladen.

Onderhouden van contacten met de media.

Lid NEN normcommissie 'Geluidwering van gebouwen'.

<http://www.eerstehulpbijrecht.nl/de-rijdende-rechter/uitzending-gemist/foei>

**This position has 1 media**  
Media (1)

<http://tvblik.nl/de-rijdende-rechter/horendol>

**TNO**

**onderzoeker/adviseur**

Company NameTNO Science and Industry

Dates EmployedJun 1969 – Nov 2010

Employment Duration41 yrs 6 mos

Bouwakoestisch onderzoek in het laboratorium en in het veld.

Beheer van akoestische meetruimten.

## Education

**Technische Universiteit Delft, Universiteit Leiden**