



GGD
Amsterdam

Waar vind je rust?

Fred Woudenberg en Miriam Weber

Haarlem, 29 november 2017

✘ Geluid of lawaai?
✘
✘



✘ Impact van geluid



Noise levels from road traffic that are greater than 55 dB L_{den} affect an estimated 125 million people — one in four Europeans.



 **> 55 dB L_{den}**



ANNOYANCE



20 000 000

Almost 20 million Europeans are annoyed by environmental noise.

SLEEP DISTURBANCE



8 000 000

At least 8 million Europeans suffer sleep disturbance due to environmental noise.

HEALTH IMPACTS



43 000

Noise pollution causes 43 000 hospital admissions in Europe per year.

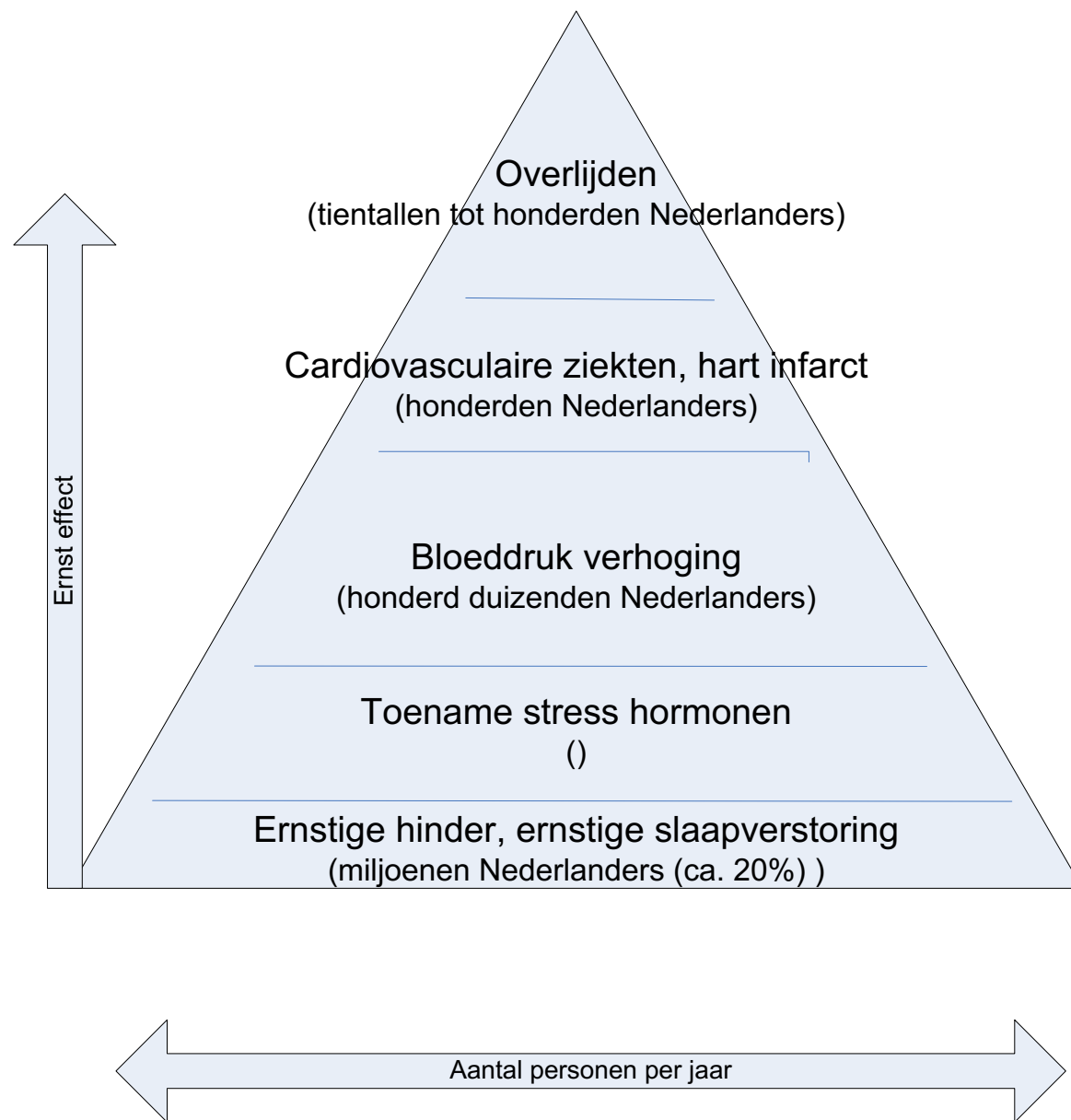
PREMATURE DEATHS



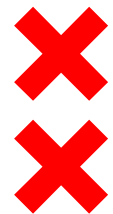
10 000

Noise pollution causes hypertension and cardiovascular disease, leading to an estimated 10 000 premature deaths annually in Europe.

XXX Geluid gezondheidseffecten



✘ Stilte of rust?



Luid



Aangenaam



Onaangenaam



Stil



✘ Rust en gezondheid



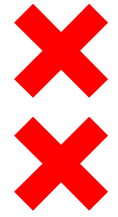
Stille gebieden en gezondheid



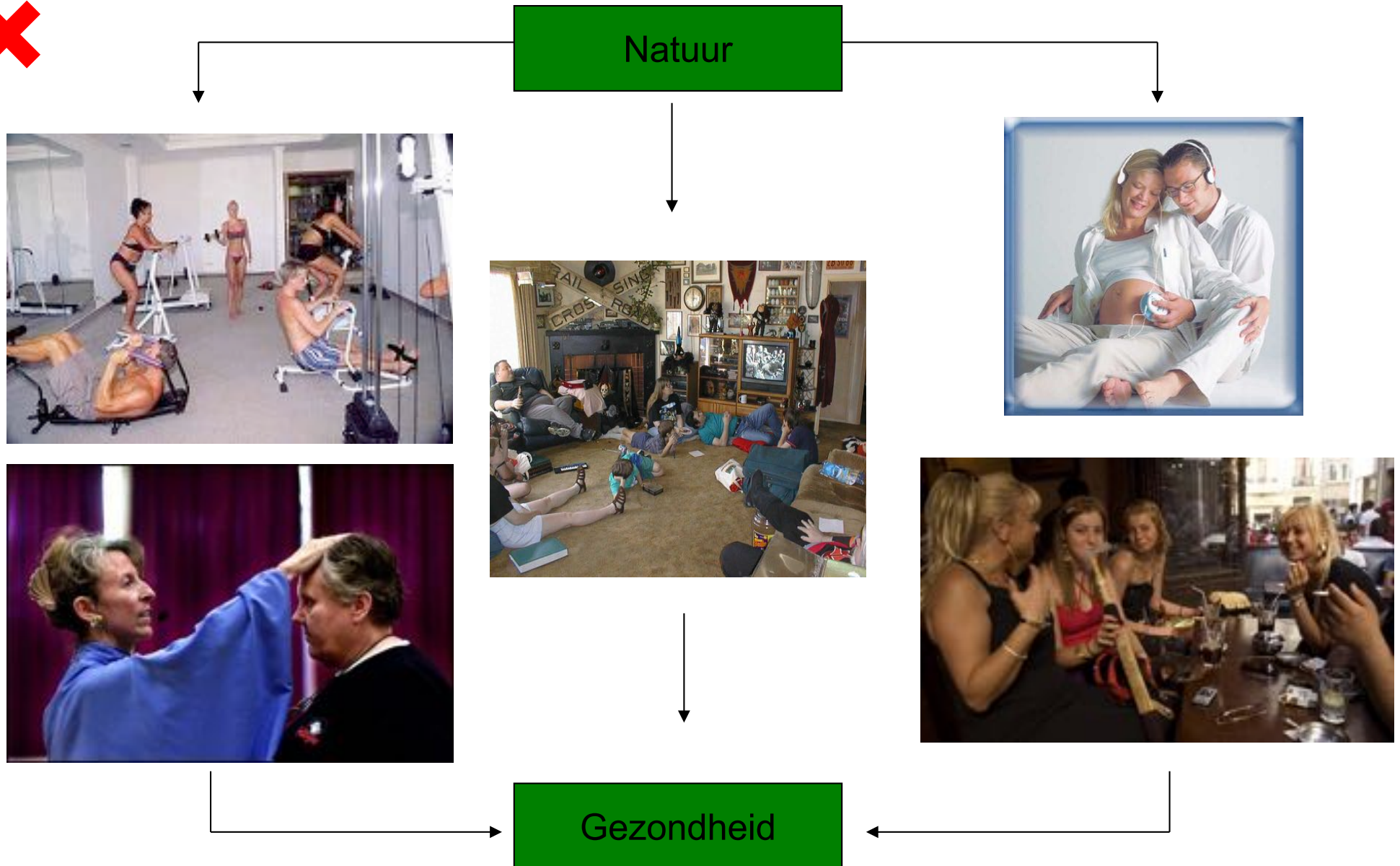
Herstel of compensatie van schadelijke effecten van
lawaai

Belangrijk onderdeel van gezondheidsbevorderend
effect van natuur

✘ Natuur en gezondheid



✘ Heilzame effecten groen



✘ Invloed van groen op welbevinden en ✘ gezondheid ✘

Fig. 1. A causal model of the impacts of urban green spaces on health and well-being



Source: developed from a figure created by G. Richardson and M. Mindes & Richard (2011)

✘ Gezondheidsbevordering door rust/natuur: ✘ aandachtsherstel ✘

Attention restoration theory (see e.g. Kaplan& Kaplan, Hartig, Staats, Brosschot) distinguishes four necessary components of restoration:

1. **being away**: psychological distance from the demands and routines in which people use the directed attention capacity
2. **fascination**: attention is captured by aspects of flora and fauna
3. **extent**: degree and scope of exploration on the environment
4. **compatibility**: match between what the person wants to do and must do

These elements are seen as the mediators of the relation between the physical environment and restoration.

✘ Rust zit in je hoofd ✘ ✘



If you have the expectation that you're going to become very narrowly focused on internal sensations, like the breathing, as might happen in a quiet meditation room, then you're probably going to be very frustrated. What we need to do is to practice a more open form of awareness where the sounds around us are part of the meditation practice. I'll usually start by being aware of the space, and light, and sound around me. I accept the presence of whatever sounds are arising. It doesn't matter if the sounds are ones you might conventionally think of as unpleasant, like the sounds of construction or of music that you don't normally like — just accept that they're present. Think of allowing them to pass, uninhibited, through the space of your mind. Sounds in fact cease to be distractions, and become what you are mindfully paying attention to. It may be that once you've acknowledged the sounds, you can become more narrowly focused, but it's fine if you end up breathing while also being mindful of any sounds that are arising.

✘ maar velen kunnen het niet vinden

✘

✘

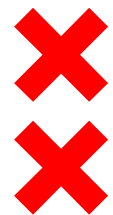
We snakken naar rust, maar nemen het niet

14 oktober 2017 om 25:07 door Jeroen Heerikart



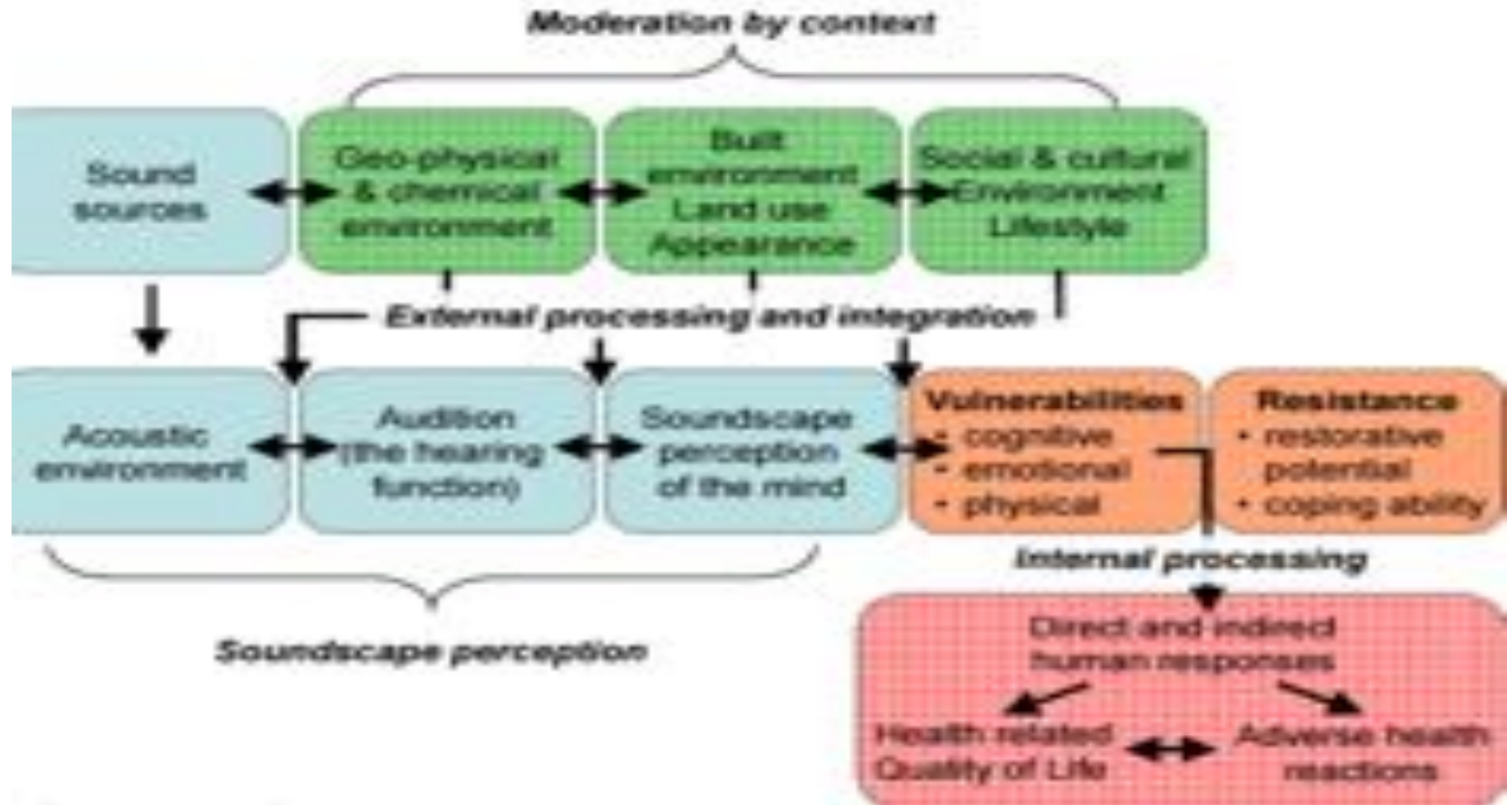
We vinden rust belangrijk, maar gek genoeg nemen we er lang niet altijd tijd voor. Dat blijkt uit een enquête van Metro onder ruim negenhonderd lezers. Nog niet de helft van de ondervraagden (47 procent) geeft aan elke dag wel even een rustmomentje te pakken, 27 procent komt tot een paar keer per week. De rest pakt een aantal keer per maand of zelfs minder dan één keer per maand echt rust.

✘ De onrust is veel te leuk





Soundscape en rust ervaring



Source: Schulte-Fortkamp, Genuit and Fiebig, 2013)

✘ Rust vinden: coping strategieën in de
✘ 21^e eeuw.....
✘



✘ Rust vind je in...

✘

✘

huis

de tuin of op het balkon

een stadsoase of park

de natuur

✘ Rust vind je in je huis

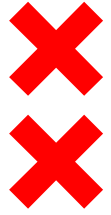


Een huis moet rust geven.
Dat is het idee.

Woningbouwvereniging
Woningbouwvereniging



✘ Rust vind je in de tuin of op het balkon



Balkon of tuin rustig = - 5 tot 8 dB

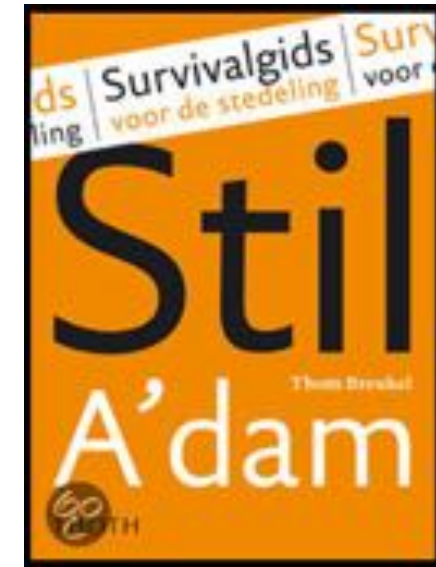
✘ Rust vind je in het groen om je huis



- Access and quality of green space, in the immediate residential area, moderated the relation between a quiet side and annoyance
- Access to quiet in the neighbourhood moderates the association between noise and annoyance.
- Perception of the quality of gardens positively influenced the association between noise and annoyance.
- View of green space or to 'blue' moderated the association between road traffic noise and annoyance in Hong Kong.

✘ Rust vind je in een stadsoase of park

✘
✘



✘ Groene recreatie en gezondheid



Gezond groen in en om de stad

Aan de staatssecretaris van Infrastructuur en Milieu
de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Nr. 2017/06, Den Haag 15 juni 2017

Gezondheidsraad



XXX Recreatie



Bron: PBL, 2013

Mogelijkheden voor wandelen

2006



✘ Rust vind je in de natuur

✘

✘

- Alles-in-één
- Uitnodigend
- Uniek
- Efficiënt



✘ Maar waar vind je rustgevende natuur?



Dit zijn de stilste plekken van Nederland

14 oktober 2017 om 10:15 uur - 10 minuten leestijd



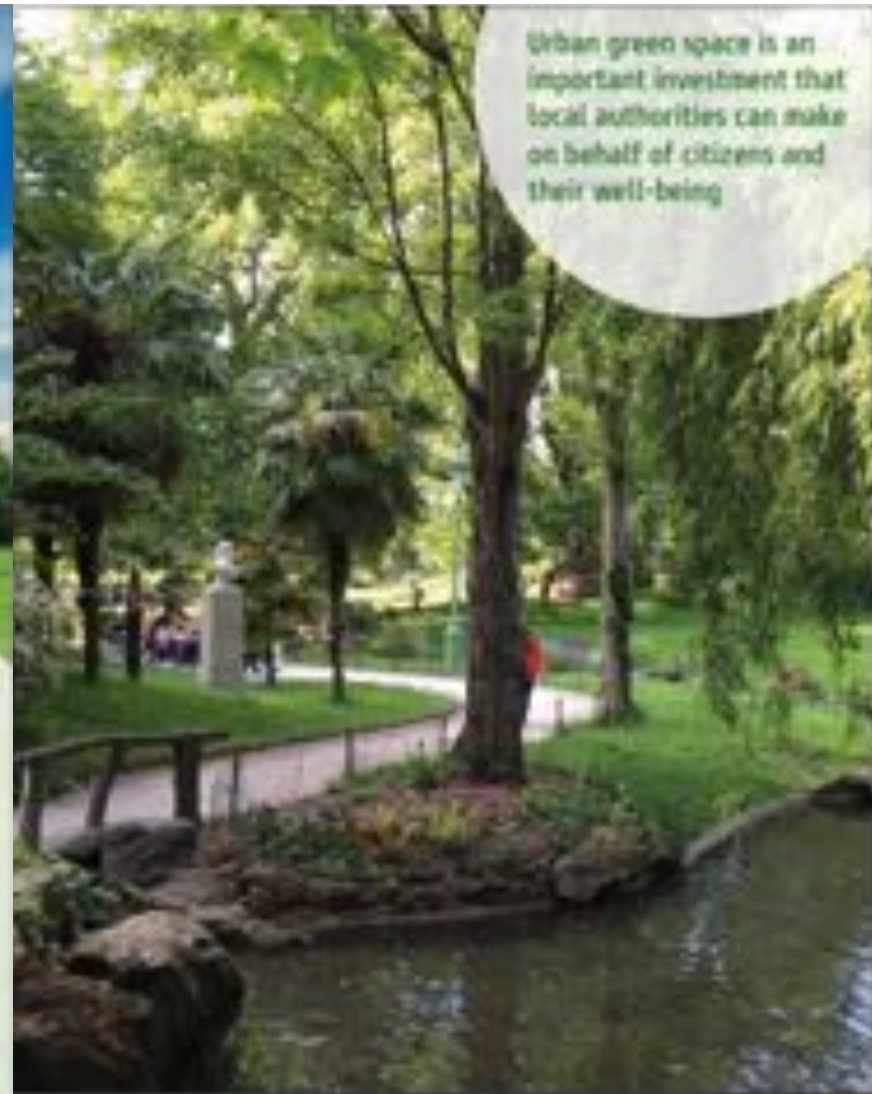
We hebben allemaal behoefte aan rust op nu en dan. En toch blijkt uit de Metro-enquête over rust en stilte dat 17 procent 'echt rust' in de natuur te vinden. Zij weten niet wat ze missen. Meer dan de helft (51 procent) zoekt een paar keer in de maand een rustig plekje buiten de bekende kom op terwijl 17 procent een paar in de week de bossen, de zee, de heide of een ander plekje opzoekt om tot rust te komen. Voor deze natuurleefwijzen stelden we samen met natuurmonumenten een mooie route samen.

<https://www.metronieuws.nl/nieuws/dossier/2017/10/dit-zijn-de-stilste-plekken-van-nederland>

✘ Gaat Omgevingswet helpen?



✘ Omgevingswet: Gezond stedelijk leven ✘ voor iedereen(?) ✘







Meer informatie

Miriam Weber: m.weber@utrecht.nl

Fred Woudenberg: fwoudenberg@ggd.amsterdam.nl

