



De Stille stad

‘Hier kom ik tot rust’

Dit is het eerste artikel in een reeks artikelen over plekken in de stad om tot rust te komen. Deze artikelen komen voort uit het onderzoek naar De Stille Stad. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Martine Sluijs (Pip & Partners) en Sander van der Ham (Thuismakers Collectief). De Provincie Utrecht is financier van en partner in dit onderzoek.

De stille stad

De Stille Stad. Het lijkt actueler dan ooit. Mensen ervaren tijdens de Corona-crisis de lasten van een lock-down. Tegelijkertijd legt het de verborgen schoonheid bloot van stille plekken in de stad. We merken geleidelijk aan ook hoe deze ontstane rust op ons inwerkt. Doordat alle hectiek op een plek is verdwenen, zien we ineens de kleine dingen die een plek mooi maken. We hebben weer oog voor details, zoals de natuurlijke geluiden van de wind, het water en de vogels. De paar mensen die we op afstand zien, laten ons voelen dat we niet alleen zijn. Dat stelt ons gerust. We vertragen, lezen een boek op een bankje of joggen langs het water; alleen.

Dit is een heel ander beeld dan het beeld van de stad toen we ons onderzoek begonnen. Een stad waar de buitenruimte zeer intensief in gebruik is genomen, met volle straten, pleinen, parken. Overal is wel iets te doen en er klinkt muziek. Op allerlei plekken worden bootcamps georganiseerd en in de parken zitten groepen vrienden en families op een kleed, sommigen zitten te barbecueën. Er zijn openluchtbioscopen, festivals, manifestaties, en zelfs openluchtkerkdiensten.

De stad is vol met auto's, scooters, bestelbusjes, stadsbussen. Er is continu lawaai, dus steeds meer mensen dragen een 'noise cancelling koptelefoon'. En mensen die alleen op een muurtje zitten, kijken op hun mobiele telefoon. Zo zijn ze ook in contact met de rest van de wereld.



De stille die te denken geeft

Wederlike staat Karel Knap in de alledaagse werkelijkheid op taakloos en onbegrijpelijk verschijnen.

Deze week: Wat is het eigenlijk dat we niet meer horen, nu het stilte is in de stad?



De mens is geboren voor stilte

Zullen we straks, als onze 24-uurs-economie weer op volle toeren draait, een dag in de week stil zijn, stelt Mohammed Berkazou voor.

an het schoolkamp in Lunteren is nu één voorval altijd sterk bijgebleven. Het achterende al en meeser Verduin was om mee naar een maai veld. „Horen jullie dat?“, vroeg

revel, gebelader van programmabovjes. Het publiek kwam voor een concert maar ongemerkt was het zelf het concert. De laatste maanden is over ons land, de wegen, pleinen, straten, handchaggen, een omgebende gebouwenheid gevallen, hier en daar onderbreken door schelpen-

nakar agren, in het tweede plaatje zie je op straat een stel agren kijken naar datzelfde gezicht, nu met mondhoopen achter het raam. Blijven en afhoor

Stille is niet tijdloos maar tijdloos. Ze is niet uitsluitend maar innelijk. De sociale kunstwerken zijn geschlagen in afstude-

1. Terug naar de waan van de dag?

We gaan ervan uit dat de reuring weer terugkomt en de publieke ruimte weer een plek wordt van ontmoeting en activiteit. Met het bovenstaande in gedachten vragen we ons af hoe lang dat goed blijft gaan? Hoe werkt de hectiek van de stad in op onze gezondheid? Is er naast ontmoeting ook ruimte voor afzondering? Hoe ziet dit eruit als we de komende decennia met nog veel meer mensen dicht bij elkaar gaan wonen in steden en dorpen? Immers, de trend is meer hoogbouw en stedelijke verdichting. Mensen zijn bereid kleiner te gaan wonen en zullen daarom des te meer gebruikmaken van de publieke buitenruimte.

Ook zien we dat een groeiende groep (extraverte) placemakers en stadmakers het initiatief neemt om plekken om te toveren tot populaire hotspots. Een groep die de overheid helpt om de stad te laten bruisen. Placemakers stellen dat een plek goed is zodra er sociale interactie is, er voldoende te doen is en het er comfortabel en aantrekkelijk is.!

Zijn deze plekken dan ook geschikt voor introverte mensen die rust zoeken? Een groep die toch al minder zichtbaar lijkt te zijn in de stad en dus ook een minder grote stem heeft in het maken van de stad.

Deze trends leiden ertoe dat de publieke ruimte steeds intensiever gebruikt wordt. Er ontstaat meer drukte, meer reuring en meer geluid. Met als direct gevolg dat het aantal plekken om tot rust te komen afneemt. Daar komt een derde trend bij, namelijk dat de invloed van de overheid op de publieke ruimte afneemt. Het beheer en onderhoud van de publieke ruimte kost immers geld. Om dat te bekostigen wordt de publieke ruimte steeds vaker geëxploiteerd. Daarmee ontstaat een verdienmodel van waaruit structureel onderhoud bekostigd kan worden. Deze vermarkting van de publieke ruimte is echter afhankelijk van (commerciële) activiteiten die reuring creëren. Want reuring verkoopt nu eenmaal beter dan rust.



2. Nieuwe waardering voor rustige plekken

In deze uitzonderlijke tijd ontstaat ook zicht op een veranderende tijdgeest. We houden nu fysieke afstand tot elkaar en brengen veel tijd in huis en de directe omgeving door. Daarmee veranderen ons perspectief op de samenleving en de manier waarop we met elkaar samenleven. Dat is interessant, met name omdat het een heel nieuw beeld schetst van de behoefte aan plekken om tot rust te komen. We zien een aantal signalen die wijzen op een nieuwe tijdgeest, waarin de waardering voor en behoefte aan ruimte en rustige plekken snel zullen toenemen.

- De maatregelen als gevolg van het corona-virus zorgen ervoor dat mensen het (voorlopig) minder prettig zullen vinden in grote groepen dicht bij elkaar te zijn. Er zal in enige mate angst zijn en wantrouwen naar onbekenden. Er zal daarom behoefte zijn aan meer fysieke afstand en dus voldoende ruimte.
- Mensen krijgen behoefte om even losgekoppeld te zijn van de waan van de dag. Dit komt met name door het intensief gebruik van social media, internet en videobellen. De eerste signalen zijn al merkbaar. Mensen maken steeds vaker even een ommetje

om afstand te nemen van de digitale 'frontlinie' en nemen bewust vakantie op een plek zonder wifi, jonge mensen kiezen bewuster voor één enkel digitaal communicatiekanaal en schromen niet om berichten onbeantwoord te laten.

- Mensen die steeds dichter op elkaar wonen in kleinere ruimten krijgen extra behoefte om rust buitenshuis te zoeken in plaats van gezelligheid en reuring. Ook hier zien we de eerste signalen ontstaan. Mensen die massaal naar de natuur trekken, op een rustige plek een boek lezen, mijmeren aan de waterkant of met een noise cancelling koptelefoon een wandeling maken. De bewuste waardering voor rustige plekken dicht bij huis neemt toe.
- Doordat experts meer informatie zullen verspreiden over geluid en gezondheid, zullen meer gezondheidsklachten worden herkend die veroorzaakt worden door continu geluid en verstoring. Mensen zullen daardoor bewuster rustige plekken opzoeken. We zien een vergelijkbare trend rondom gezond eten en bewegen, waar steeds meer mensen naar handelen. Langzaamaan wordt dit gedrag een nieuwe gewoonte.

“Wat is dan de uitdaging voor de komende 20 jaar? Wij denken dat deze zal gaan over het houden van een goede balans tussen rustige plekken, plekken met reuring en de overgangspotentialen tussen rust en reuring.”

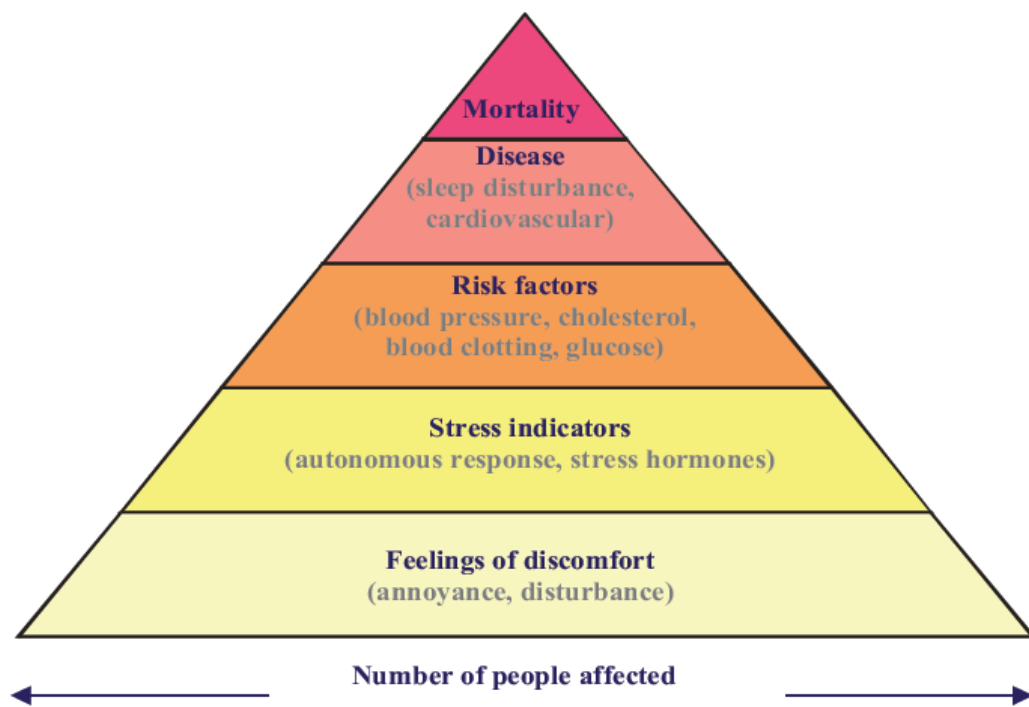


3. Zonder stille plekken geen gezonde leefomgeving

Wat betekent deze uitdaging voor de stad en de rol van partijen zoals de overheid? Beleidsmakers bouwen al bijna een decennium aan de fundamenteën voor de “gezonde leefomgeving”. Veel van dit werk komt voort uit preventieve maatregelen. Er is immers maar één echte oplossing voor het beheersen van kosten in de zorg en dat is preventie. De stedelijke omgeving speelt daarin een belangrijke rol.

Uit onderzoek blijkt dat omgevingsfactoren voor ongeveer 25% bijdragen aan de ziektelast in de bevolking.²

Zo schatte het RIVM in 2008 dat langdurige blootstelling aan wegverkeer jaarlijks leidt tot hinder bij 640.000 mensen, ernstige slaapstoornissen bij 290.000 mensen en een acuut hartinfarct bij 84 mensen.³ Dit zijn serieuze aantallen gebaseerd op de situatie van ruim 10 jaar geleden. Inmiddels is het aantal kilometers autoweg met ruim 3.000 toegenomen en het aantal kilometers spoor met bijna 400 (20% groei). Bovendien blijkt uit onderzoek van het CBS dat het aantal gereden kilometers tussen 1990 en 2018 met de helft is toegenomen, tot een totaal van 150 miljard kilometers per jaar.⁴



Figuur 1 - Gezondheidseffecten van geluid ⁵

‘Hoe meer controle over geluid, hoe beter het psychologisch welzijn’

Langdurige blootstelling aan geluid kan leiden tot slaapproblemen en stress, met als gevolg een verhoogde bloeddruk en de aanmaak van cortisol. Dit zogenoemde stresshormoon heeft een sterke relatie met het ontstaan van hart- en vaatziekten en psychische aandoeningen.⁶ Daarbij gaat het overigens niet alleen om geluid, maar om het totaal aan omgevingsprikkels dat we op een dag verwerken. Vinden we geen momenten om tot rust te komen en te ontladen, dan kan dat tot problemen leiden. Controle over de omgevingsprikkels speelt hierin een cruciale rol.

Hoe meer controle een mens ervaart over (o.a.) zijn omgeving, hoe beter dit is voor het psychologisch welzijn. Het menselijk brein heeft een beperkte bewuste capaciteit om omgevingsprikkels te verwerken. Wanneer de hoeveelheid omgevingsprikkels deze verwerkingscapaciteit overtreft dan ontstaat ‘overlading’. De normale reactie hierop is het buitensluiten van prikkels die voor overlading zorgen.⁷ Dat vereist echter inspanning. Een teveel aan prikkels en het langdurig aanhouden ervan kunnen leiden tot uitputting en een toename van stress. Met gezondheidsklachten tot gevolg.

Het goede nieuws is dat onze hersenen na verloop van tijd herstellen van te veel lawaai, mits je regelmatig tijd doorbrengt in een omgeving met lagere niveaus van sensorische input. Stilte herstelt eigenlijk het verlies als gevolg van overmatig lawaai. Bovendien kan tijd doorbrengen in stilte ook de hersengroei stimuleren door nieuwe cellen te creëren. Volgens een studie uit 2013, gepubliceerd in het tijdschrift *Brain Structure and Function*, kunnen ten minste twee uren in stilte nieuwe cellen creëren in de hippocampus-regio, een gebied dat is gekoppeld aan ons vermogen om te leren en dingen te onthouden, en zelfs onze emoties.

Geluid is, na luchtvervuiling, de grootste veroorzaker van ziektes door omgevingsfactoren. Verkeer draagt daar voor een flink deel aan bij, maar zeker niet alleen. De gezondheidsklachten beginnen relatief onschuldig met irritatie, maar kunnen uitgroeien tot serieuze gezondheidsklachten (lees ook het kader). Figuur 1 laat zien dat de ernstige gezondheidsklachten vooraf worden gegaan door mildere klachten. Het begint met irritatie door geluidsoverlast, dat bij langdurige blootstelling kan leiden tot structurele gezondheidsproblemen. Dat dit veel mensen beïnvloedt blijkt uit onderzoek van de Wereld-

gezondheidsorganisatie. Eén op de drie mensen raakt gedurende de dag geïrriteerd door geluidsoverlast. Voor veel mensen is dit de eerste stap naar structurele gezondheidsproblemen door geluidsoverlast.

Door investeringen om de luchtkwaliteit te verbeteren, kantelt de balans. De kans is groot dat geluid binnen afzienbare tijd zelfs de grootste veroorzaker van omgevingsgerelateerde ziektes is. Logisch dus om op dit onderwerp nu actief te handelen!



VERBODEN TOEGANG
VOOR ONBEVOEGDEN
TUSSEN 22.00 en 8.00 UUR
art. 461 wetboek van Strafrecht




4. Verdieping in de verschillende perspectieven en de beleving van mensen

Wat voor jou rust is of een rustige plek, hoeft dat voor een ander niet te zijn. We weten dat de beleving ervan persoonsafhankelijk is. Desondanks verdiepen we ons mondjesmaat in deze menskant. Wanneer we experts om ons heen vragen naar de definitie van een stille plek, krijgen we een aantal standaardantwoorden. Een stille plek is dan meestal een hofje of een groen park. De antwoorden die we krijgen gaan voor 90% over letterlijke stilte. Wanneer we dezelfde vraag stellen aan bewoners (gebruikersexpertise), krijgen we eigenlijk nooit hetzelfde antwoord. De een koestert een rustige plek aan het water met weids uitzicht, de ander een geborgen afgeschermd plek, een derde een plek waar juist redelijk veel mensen zijn, zodat hij anonimie op kan gaan in een groter geheel, hetgeen hem rust geeft.

Hieruit blijkt dat we heel veel vooral nog niet weten. We hebben niet in beeld of er een goede balans is in

rustige en levendige plekken in een stad of dorp. Alleen al omdat we geen duidelijke definitie van stille of rustige plekken hebben. Ook overzien we het effect van ontwikkelingen niet. Wat betekent de toename aan extra woningen voor druk op de buitenruimte en voor een goede balans tussen rust en reuring. Moeten we meer bijsturen op extra rustige plekken? En wat zijn ruimtelijke factoren waarmee we kunnen sturen op rustige plekken? Wat is de interpretatie van een rustige plek voor een 60-jarige met een avontuurlijke leefstijl? Wat is het voor een overwerkte 'millennial'? Wat is het voor een introverte student? Wat de een ervaart als "backstage plek" om bij te komen, is voor de ander een "frontstage plek". Veel vragen, waarop een antwoord nodig is om te voorkomen dat we de kans voorbij laten gaan om een goede balans tussen rust en reuring te behouden of te creëren.



**'We do not see things
as they are, we see
thing as we are'**

- Anais Nin -

De wisselwerking tussen backstage en frontstage

De Canadese socioloog Erving Goffman beschrijft, in zijn theorie over dagelijkse interacties tussen mensen, frontstage en backstage. Bevindt een persoon zich in een situatie waarin hij met anderen is en er sociaal contact plaatsvindt, dan is er sprake van frontstage. Wanneer een persoon zich niet meer in een sociale situatie bevindt, dan is er sprake van backstage. Volgens Goffman zijn frontstage en backstage gekoppeld aan rollen, waarbij personen in frontstage-situaties sociale rollen aannemen. In backstage-situaties is dat juist niet het geval, dan hoeven geen sociale rollen aangenomen te worden. Juist op backstage-plekken zien we dat mensen tot rust kunnen komen. Daar vallen (de meeste) sociale verplichtingen voor even weg.⁸

Goffman schreef zijn boek ruim 60 jaar geleden en de balans tussen frontstage en backstage is inmiddels ingrijpend veranderd. Mede door internet en social media staan backstage-plekken steeds meer onder druk. De behoefte aan ontspanning en rust groeit. Recent onderzoek laat dan ook zien dat een goede balans tussen frontstage- en backstage-plekken nog steeds nodig is om je gezond te voelen. Jeffrey Hall & Andy Merolla (2019) beargumenteren in hun onderzoek dat gezondheid gebaat is bij een goede balans tussen sociaal contact en afzondering. Ons 'sociaal bioom', zoals zij het noemen, is gezond als het enerzijds het gevoel geeft dat we er sociaal bij horen en het anderzijds ruimte biedt voor afzondering. De onderzoekers concluderen dat hoe meer keuze iemand heeft over sociaal contact (wanneer, waar en met wie) des te beter dat is. Het leidt tot meer betekenisvolle gesprekken en meer aandacht voor anderen. En het blijkt dat, in het kader van rustige plekken, hoe gezonder mensen hun sociaal bioom beoordelen des te tevredener zij zijn op de momenten van afzondering. Afzondering wordt minder vaak geassocieerd met eenzaam zijn.⁹



5. Investeren in onderzoek: vier invalshoeken

Als we weten hoe belangrijk rustige plekken zijn voor onze gezondheid, zou je verwachten dat de omgevingsvisies die nu worden gemaakt, worden benut om te sturen op een goede balans tussen plekken waar je tot rust komt en plekken waar reuring is. Juist omdat omgevingsvisies het mogelijk maken om integraal te sturen op een gezonde leefomgeving.

Nu is ook het moment om te investeren in onderzoek naar de betekenis van rustige plekken voor verschillende mensen. Alleen door ons te verdiepen in mensen kunnen we in de omgevingsvisie enigszins overzien of er sprake is van een goede balans of dat we moeten bijsturen.

Laten we die kennis daarom creëren. Wij doen dat via onderzoek, waarin we vier invalshoeken onderscheiden die voor mensen een rol spelen om op een plek tot rust te komen:

- Zintuigelijke waarnemingen (licht, geluid, geur, wat zie je om je heen, warm, wind, kou, etc.)
- Ruimtelijke factoren (open, besloten, groen, blauw, wegen, gebouwen, etc.)
- Thuisgevoel en controle (vertrouwd, eigen invloed, niet mooier hoeven voordoen, veilig, etc.)
- Stille ontmoeting (aanwezigheid van individuen, met wie je niets

hoeft, mensen die iets voor zichzelf doen, mensen die zelf ontspanning zoeken of ontspannen zijn)

De resultaten uit het onderzoek zijn drie tools die gemeenten en andere partijen handvatten geven om rustige plekken te behouden en nieuwe rustige plekken te creëren.

1. **Analysetool:** we creëren personas, waardoor het mogelijk wordt om door de ogen van type mensen te zien hoe zij tot rust komen, en te zien wat daarvoor nodig is op bepaalde plekken. Onderdeel hiervan is ook een ruimtelijke analyse om de huidige balans tussen rust, reuring en de overgangsplekken in beeld te brengen. Deze analyse ligt ten grondslag aan de co-creatietool.
2. **Co-creatietool:** een tool om met elkaar (ontwikkelaars, ondernemers, bewoners, bezoekers/gebruikers van een plek) te analyseren en die waarden te creëren waardoor mensen er tot rust kunnen komen. Deze co-creatietool willen we uiteindelijk ook geschikt maken voor het ontwikkelen van nieuwe plekken. Daarvoor willen we de tool eerst testen op bestaande plekken.
3. **Ontwerptool:** rust ontstaat in relatie tot de ruimte, daarom zoeken we ook naar de mogelijkheden die er zijn in

ontwerp. We ontwikkelen samen met ontwerpers (van ruimtelijk ontwerpers tot product-ontwerpers) een toolbox van ingrepen om plekken rustig(er) te maken. Deze toolbox komt ook van pas in de co-creatietool.

We roepen alle gemeenten op om partner te worden in dit onderzoek. Heb jij een concrete plek in je gemeente en zou je die willen inbrengen in dit onderzoek? Neem dan contact met ons op.



6. Ga alvast zelf aan de slag

- Breng samen met je collega's de plekken van rust en reuring en de overgangspoten in jouw stad of dorp in beeld. Print een grote kaart van jouw gemeente (of een deel daarvan), loop buiten rond, observeer met elkaar en maak bij terugkomst met elkaar een stippenkaart. Rode stippen voor plekken van reuring, oranje stippen voor de overgangspoten en groene stippen voor de rustige plekken.
- Ga in gesprek met verschillende mensen (collega's, bewoners in je gemeente, vrienden en familie) en vraag om een beschrijving van een plek waar zij tot rust komen.
- Zet rustige plekken op de agenda bij bewonersavonden rondom de (her)inrichting van de publieke ruimte in buurten.
- Vraag initiatiefnemers van activiteiten die reuring veroorzaken om dat te compenseren met rustige momenten (tijdens of voorafgaand en na afloop van de activiteit) of met rustige plekken (softspots, zoals ze mooi heten).
- Geef ontwikkelaars die woningen bouwen of plekken maken, de opdracht om ook plekken te maken waar mensen tot rust komen. Bij voorkeur samen met omwonenden en/of gebruikers.

Bronnen

1. Walljasper, J. (2007). The Great Neighbourhood Book: A Do-it-Yourself Guide to Placemaking. New Society Publishers, Canada.
2. World Health Organization, 2011. Burden of disease from environmental noise: Quantification of healthy life years lost in Europe.
3. Van Kempen, E.E.M.M. & Houthuijs, D.J.M., (2008). Omvang van de effecten op gezondheid en welbevinden in de Nederlandse bevolking door geluid van weg- en railverkeer. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).
4. Geraadpleegde website: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/46/helpt-meer-kilometers-dan-in-1990>.
5. Milford, I., Aasebo, S.J., & Strommer, K., (2012). Value for Money in Road Traffic Noise Abatement. Social and Behavioral Sciences, 48, pp. 1366-1374.
6. Geraadpleegde website: <https://www.rivm.nl/geluid/effecten-van-geluid>.
7. Bell, P.A., Greene, T.C., Fisher, J.D. & Baum, A. (2001). Environmental Psychology. Routledge, New York (VS).
8. Goffman, E., (1956). The Presentation of Self in Everyday Life. Doubleday, VS.
9. Hall, J., & Merolla, A.J., (2019). Connecting Everyday Talk and Time Alone to Global Well-Being. Human Communication Research, 46 (1), pp. 86-111.

De opmaak van dit document is gebaseerd op een template van: <https://poweredtemplate.com/alone-tree-on-a-winter-field-word-template-73707/>