

Het Kunstenplein in Berchem, een tijdelijke
publieke ruimte als oase temidden van drukke
verkeersaders.



STILTEPLEKKEN IN DE STAD

Tal van organisaties nemen initiatieven om meer ruimte voor rust, stilte en verstillings te creëren in onze gehaaste samenleving. Parken en natuurgebieden bieden een toevluchtsoord om even aan de vele prikkels te ontlopen. Maar ook in steden gaan bewoners meer en meer op zoek naar bijzondere plekken om even op adem te komen.

MEER AANDACHT VOOR GELUIDSHINDER

In vergelijking met landelijke gebieden lopen inwoners van steden tot 39 % meer risico op gemoedsstoornissen en tot 21 % op angststoornissen. Het stadsleven beperkt vaak de toegang tot belangrijke bronnen van ontspanning, zoals de nabijheid van natuur. In een stadsomgeving trekken allerlei prikkels bovendien voortdurend de aandacht. Ze prikkelen de zintuigen en lokken reacties uit in ons brein en zenuwstelsel. En die reacties worden in een stedelijke omgeving nog versterkt door een hoger gevoel van onveiligheid en een grotere nood aan waakzaamheid. Dit alles draagt bij tot een (latente) spanning, die op haar beurt een risicofactor is voor mentale gezondheidsproblemen. Stille of prikkelarme gebieden zijn dus niet te verwaarlozen bij de inrichting van de publieke ruimte.

*Gilke Pée en
Kaat Smets,
departement
Omgeving van de
Vlaamse overheid
An Verdeyen en
Naomi Vanlessen,
Vlaams Instituut
Gezond Leven*

Tien gebieden in Vlaanderen kregen vandaag al een kwaliteitslabel 'stiltegebied'.

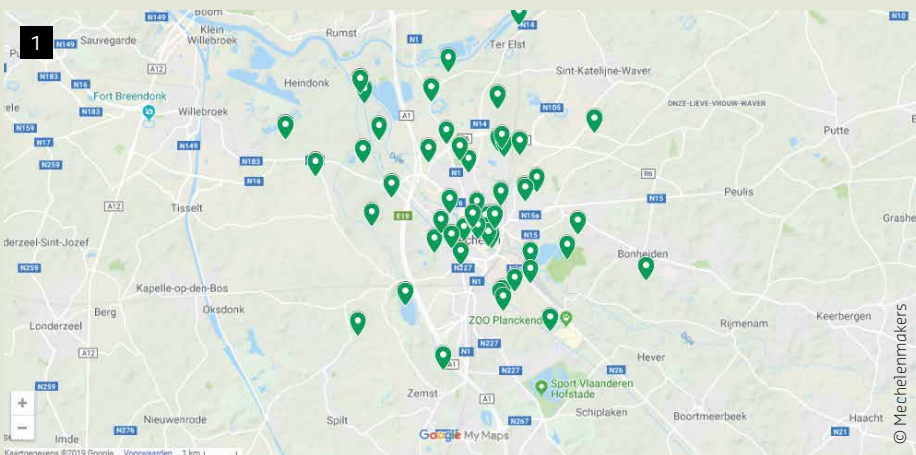
STOREND GELUID

Dat heel wat mensen in Vlaanderen geluidshinder ondervinden, bevestigt het Schriftelijk Leefomgevingsonderzoek (SLO) van het Departement Omgeving, uitgevoerd in 2018. Uit de resultaten blijkt dat geluid de voornaamste bron van hinder is: 29 % van de respondenten voelt zich erdoor verstoord. Een belangrijke vaststelling daarbij is dat geluidshinder van straatverkeer en de perceptie over de drukte van het verkeer in de woonomgeving opnieuw zijn toegenomen, na jaren van afname. Toch is er ook goed nieuws. De Vlaming is in de loop der jaren steeds tevredener over de leefkwaliteit in zijn buurt. Uit de peiling blijkt dat ruim 78 % van de respondenten tevreden tot zeer tevreden is⁽¹⁾.

WHO-RICHTLIJNEN

Ook de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) wil geluid als belangrijk

(1) Het volledige eindrapport van het Schriftelijk Leefomgevingsonderzoek 2018 is te vinden op www.omgevingvlaanderen.be/slo.



“IN EEN STADSOMGEVING TREKKEN ALLERLEI PRIKKELS VOORTDUREND DE AANDACHT”

en routes die rust brengen in de bebouwde omgeving. We moeten aangename geluiden en rustige plekken in het stads- en dorpsweefsel koesteren en beschermen met behulp van architectuur. Zo vinden mensen de weg naar bijzondere plekken waar ze dagelijks tot verademing kunnen komen, op weg naar school of het werk of op wandelafstand van de woning.

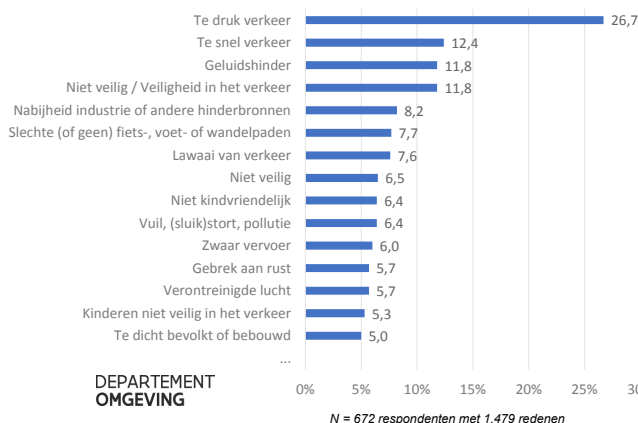
GEZONDE PLEKKEN

Een positieve (zintuiglijke) beleving van de omgeving staat in deze plekken centraal. Luwte in de meest brede zin – stilte, rust, donkerte, maar ook zicht, geur en luchtkwaliteit – weert stress, verbetert de concentratie en bevordert het creatieve denken. Ook kansen tot ontmoeting maken hier deel van uit. Onderzoek van Donald Appleyard toont aan dat er een direct verband bestaat tussen de verkeersdrukte in een straat en het sociaal contact dat mensen er leggen, een basiselement voor een goed mentaal welbevinden. Een verkeersluwe omgeving is dus een belangrijke voorwaarde voor een luwteplek.

Natuurlijke elementen zijn een belangrijk instrument om een leefomgeving te creëren die rust en stilte uitstraalt. Contact met natuur kan het mentale welbevinden op twee manieren positief beïnvloeden: indirect, omdat het aanzet tot bewegen en sociaal contact, en direct, door de positieve invloed van groen en natuur op het welzijn. Tijd doorbrengen in het groen werkt stressverlagend en ontspannend, wekt tevredenheid en blijheid op en versterkt het gevoel van welbevinden.

Natuurlijke geluiden (waaronder vegetatie, klaterend water, vogels) kunnen er

2 **Als we kijken naar de leefkwaliteit van uw buurt, zou u vrienden en kennissen dan aanraden om hier te komen wonen? Waarom niet?**



- 1 Onder de noemer van ‘Mechelenmakers’ ontwikkelt stad Mechelen samen met haar inwoners een ‘luwteatlas’.
- 2 De geluidshinder die wordt ervaren door straatverkeer neemt toe (Schriftelijk Leefomgevingsonderzoek, 2018).

“Natuurlijke elementen creëren een leefomgeving die rust en stilte uitstraalt”

gezondheidsprobleem meer onder de aandacht brengen. Want ongeveer een op drie Europeanen wordt blootgesteld aan geluidsniveaus die een potentieel risico vormen voor de gezondheid. Uit een recente studie van het Europees Milieugentschap (EEA) blijkt dat er ook een ongelijke blootstelling aan milieurisico's in Europa bestaat. Sociaal zwakkere bevolkingsgroepen wonen en werken vaker in wijken met meer verkeer, waardoor ze meer blootgesteld zijn aan luchtvervuiling en geluidsoverlast ⁽²⁾.

Recent publiceerde de WHO daarom richtlijnen ⁽³⁾ met aanbevelingen en leidende principes die (lokale) overheden kunnen gebruiken om geluidsoverlast te verminderen en zo de gezondheid van mensen te bevorderen. Ingrenen en investeringen in geluidsmaatregelen (zoals geluidsschermen, stille wegdekken, snelheidsverlagingen, mobiliteitsmaatregelen) alleen volstaan niet langer om dit te verwezenlijken. Internationaal wordt dan ook meer en meer onderzoek gedaan naar hoe we op een positieve manier kunnen omgaan met geluiden in het stedelijke landschap ⁽⁴⁾.

LUWTE BINNEN EN BUITEN DE STAD

Een hoogkwalitatieve akoestische omgeving bestaat niet alleen uit ‘high level’ stille gebieden, maar ook uit (semi)publieke plekken

(2) www.eea.europa.eu/nl/highlights/meer-maatregelen-nodig-om-de
 (3) www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/noise

ook voor zorgen dat het aanwezige geluid (zoals verkeerslawaaï) op een andere manier beleefd wordt. Tot slot kan natuur bijdragen aan een gezondere lucht, een beter klimaat en kan ze schaduw creëren op erg warme dagen. Gezonde luwteplekken ontstaan door een combinatie van zulke aspecten.

UITDAGING VOOR DE HEEL NABIJE TOEKOMST

Nu wonen en werken steeds meer samen-komen in dense stadswijken en dorpen, wordt het nog belangrijker om luwteplekken te behouden en creëren. Hierbij dan ook een warme oproep van de auteurs aan lokale spelers om er beleidsmatig mee aan de slag te gaan. We kunnen nog een grote kwaliteitswinst halen uit de publieke ruimte. Zet de intrinsieke kracht of het karakter van een plek in als een nuttig en aangenaam instrument om de leefomgevingskwaliteit van onze woonomgeving te behouden en verder te versterken. Het Vlaamse beleid schuift alvast in de strategische visie van het Beleidsplan Ruimte Vlaanderen mentaal welbevinden en gezondheid naar voren als kernkwaliteiten voor een goede ruimtelijke ontwikkeling ■

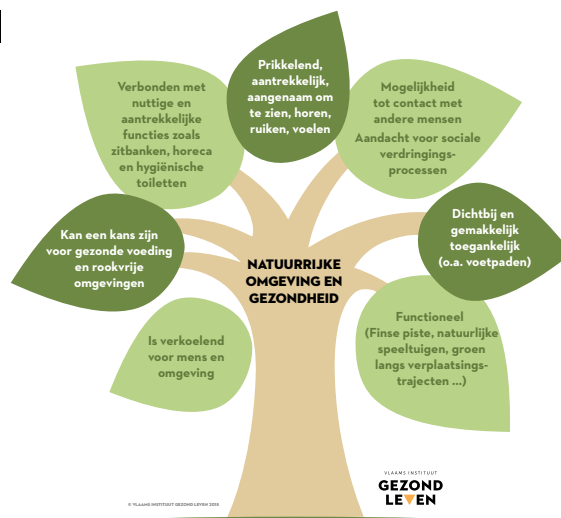
→ Meer info

omgevingvlaanderen.be
www.gezondepubliekeruimte.be

- 3 Kwaliteitsvolle en bijzondere luwteplekken moeten ze functioneel, toegankelijk en bereikbaar zijn.
- 4 Tien gebieden in Vlaanderen kregen vandaag al een kwaliteitslabel 'stiltegebied'.

“We kunnen nog een grote kwaliteitswinst halen uit de publieke ruimte”

3



MEER

NABIJHEID
BEREIKBAARHEID VOETGANGERS
EN FIETSERS
ESTHETISCHE ASPECTEN
VEILIGHEID
GROOTTE VAN HET PARK
SPEEL- EN SPORTMOGELIJKHEDEN
BOSRIJK
LOOP- EN WANDELPADEN
KINDEREN
verlichting, zwemzones,
schaduw, drinkwaterfontein

MINDER

VUILNIS
VANDALISME
ONHYGIËNISCH
SANITAIR

VLAAMSE INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© Vlaams Instituut Gezond Leven

4



(4) In april komen in Gent onderzoekers van over de hele wereld samen om zich te buigen over dit onderwerp. Meer informatie: urban-sound-symposium.org.