



U beseft het misschien niet, maar geluid heeft een grote impact op u en uw gezondheid. Daarom wil *De Morgen* met de Universiteit Antwerpen, het Universitair Ziekenhuis Antwerpen én uw hulp geluid en onze beleving ervan in kaart brengen.



Cath Luyten op wandel langs de Schelde-oever in Bornem. 'Tijdens de lockdown ontdekten veel mensen hoe weldadig natuurlijke stilte kan zijn.'



Op pad met Cath Luyten in een **stiltegebied**

'Stilte dreigt een luxeproduct te worden'

Op de Dag van de Stilte deze zondag staat, welja, de stilte centraal. Om alvast eens te proeven van de rust, bezochten we een stiltegebied. Ons gezelschap: televisiemaakster Cath Luyten, die er een boek over schreef. 'Als je goed luistert, dan is het geritsel van bladeren best luid, niet?'

LOTTE BECKERS

Le is hier al eens geweest als kind, vertelt Luyten terwijl we de veters van onze wandelschoenen strikken. "Mijn ouders namen ons vaak mee op wandel in de natuur. Toen vond ik dat niet leuk, ik wilde liever naar de scouts, maar vandaag ben ik daar heel blij om. Eigenlijk hebben ze ons geleerd om de stilte op te zoeken. Ik zeg nu ook vaak tegen mijn kroost: kom, we moeten naar buiten, naar een bos. Ze lachen daar vaak mee - daar is ze weer - maar achteraf heeft het ons wel altijd deugd gedaan." Zondag vindt de jaarlijkse Dag van de Stilte plaats, een dag waarop in Vlaanderen en Nederland allerlei activiteiten georganiseerd worden rond stilte en vertraging.

Voor die gelegenheid zijn we naar Bornem gereden, naar de polders aan de Schelde-oever. Die horen bij één van de tien Vlaamse stiltegebieden. Hier geen gezoem van autosnelwegen, gejoel van een nabijgelegen school of vliegtuigen die de landing inzetten, maar wel: veertien vierkante kilometer natuur waar het geluidsniveau onder de 40 decibel blijft. "Als je goed luistert, dan is het geritsel van de bladeren toch best luid, niet? Stil kan je de natuur niet noemen. Maar het is wel mooi en rustgevend", merkt Luyten op.

Vier jaar geleden interviewde ze bekende mensen zoals Isolde Lasoen, Dirk De Wachter en Linde Merckpoel over stilte. Daar-

over schreef ze een boek, *Silence, Please!*, en samen met muzikant Jan Swerts en filosoof Jean Paul Van Bendegem maakte ze er ook een theatervoorstelling over. "De voorstelling was af, we hadden mooie inzichten verzameld, maar halverwege de voorstellingsreeks ging de lockdown in. Het hele project was een roep om stilte, maar het leek alsof ik te luid had geroepen. Maar de lockdown heeft ook wel goed gedaan. Zelfs mijn zoon, een echte stadsjongen, zegt nu nog: corona was één van de mooiste periodes uit mijn leven. Iedereen was thuis, we maakten wandelingen en speelden spelletjes. We konden samen tot rust komen en verstillen. Best veel mensen, althans diegenen die zich geen financiële zorgen hoefden te maken, kijken daar zo op terug."

We wandelen langs een visvijver omgeven door een handvol houten huisjes: hier dompelen zwijgende hobbyvissers zich onder in de rust. Hier zouden we op zonnige zondagen ook wel willen turen naar het water, zeggen we tegen elkaar. Enkele minuten later horen we graafmachines en het alarmerende gepiep van een vrachtwagen die achteruit rijdt. Ook in stiltegebieden moet soms geklust worden.

"We leven in de drukste regio van Europa", vertelt Dirk Sturtewagen, coördinator van Waerbeke, een sociaal-culturele burgerorganisatie die in 2001 het eerste stiltegebied, Dender-Mark, in de regio van Ninove en Geraardsbergen, op de kaart zette. Volgens de stilte-index van het Europees Milieuagentschap (EEA) kleuren we met ons dichte wegennet donkerrood. Alleen al door het verkeer worden meer dan 1,7 miljoen Belgen overdag blootgesteld aan 55 decibel of meer. Ook onze steden behoren volgens de EEA tot de luidste van Europa.

Dat verklaart meteen ook het groeiende verlangen naar stilte, zegt Sturtewagen. "We kunnen dat moeilijk vastleggen in cijfers, maar we zien dat steeds meer mensen de toenemende overprikkeling aan de kaak stellen. Ook het aantal stilteactiviteiten die lokaal georganiseerd worden, neemt toe. Het speelt mee dat tijdens de covidcrisis alle geluidshinder plots wegviel. Veel mensen ontdekten toen voor het eerst hoe wel-

dadig natuurlijke stilte kan zijn."

Luyten vertelt dat stilte altijd een thema is geweest in haar leven, in weerwil van haar spring-in-het-veldimago. "Ik ben op de boerenbuiten opgegroeid. Mijn ouders hadden een boerderijtje gekocht dat ze zelf opgeknapt hebben, maar om één of andere reden hadden ze vaak pech: eerst kwam er een tuningfanaat naast hen wonen, en als de auto's eindelijk stil waren, dan begonnen de bouwers te blaffen. Daarna kwam er een truckchauffeur met één vrachtwagen, maar al gauw had hij er tien en die moesten 's morgens vroeg warm draaien. Mama werd daar soms zot van en ze had gelijk. En ook al stoorde het me niet zo, ik was me daardoor als kind wel al bewust van het effect van lawaai."

Voor haar was het platteland toch te stil en zodra ze oud genoeg was, vluchtte Luyten naar de stad, op zoek naar drukte en rumoer. "Ik heb toen gezworen dat mijn kinderen nooit zo'n stille jeugd zouden hebben. Maar je wordt ouder, belandt in een andere levensfase en beseft opeens dat je daar toch nood aan hebt."

'STILTE KAN LEVENDIG ZIJN'

Een paar jaar geleden verruilde Luyten haar huis in hartje Antwerpen daarom voor een stek in het dorpse Burcht, op een steenworp van de stad maar wel aan de gezapige oever van Schelde. "Ik heb vaak het gevoel dat ik er afgesloten ben van de wereld. Ik hoor zelfs geen auto's, heerlijk. 's Nachts wordt de stilte al eens doorbroken door het tuffen van een vrachtschip met een overjaarse motor, maar dat duurt nooit lang en dat ronken-de geluid is best aangenaam."

Voorafgaand aan haar boek en de theaterproductie werd een bevraging georganiseerd over stilte in Vlaanderen. Acht op de tien respondenten gaven aan dat ze de stilte belangrijk vinden. En hoe ouder ze worden, hoe meer belang ze eraan hechten.

Maar uit haar gesprekken destijds onthoudt Luyten ook dat stilte voor iedereen iets helemaal anders betekent. "Voor de ene is dat geluk of tijd, voor de ander, zoals Delphine Boël, is stilte een wapen: een sy-