Crackerbellen, gesprekken via luidspreker in een volle treincoupé, op de werkvloer filmpjes bekijken op vol volume; waarom is telefoonhinder zo vervelend? En wat kunnen we eraan doen?

Door **Sara Madou**
Fotografie **Bram Petraeus**

Crackerbellen irritant? De ‘kalm reageren’ spier kun je trainen

Een uur of acht, in een Amsterdamse tram. Een vrouw van begin twintig heeft haar telefoon uitgestrekt voor haar mond (ook wel bekend als ‘toastholding’ of crackerbellen) en kletst er vrolijk op los. Haar vriendin aan de andere kant van de lijn zit ook in de tram. Dat is overduidelijk, want hun gesprek wordt op luidspreker gevoerd. Meerdere scheve blikken gaan naar de vrouw in kwestie, die niet door lijkt te hebben dat iedereen haar gesprek kan volgen. Of ze heeft het wel door, maar het interesseert haar niet; dat kan ook.

Het wordt ‘bare beating’ genoemd; in het openbaar naar muziek luisteren, filmpjes kijken, berichten afspelen of telefoongesprekken voeren, op een manier dat iedereen het kan horen. Dat roept veel ergernis op in toch al overvolle publieke ruimtes en kantoortuinen. Natuurlijk kan het zijn dat niet iedereen doorheeft hoe ver het geluid van telefoons draagt, maar dan nog. Immers: bus, bioscoop en werkplek zijn geen woonkamer, maar gedeelde ruimtes. De sociale afspraak is dan om rekening met elkaar te houden.

Voelt dit als ‘klein bier’, in een wereld die bol staat van de herrie? Luidruchtige verbouwingen, buren die voortdurend naar muziek met een intense bas luisteren, wonen op een plek waar lawaaierige evenementen elkaar in rap tempo opvolgen; het is allang geen uitzondering meer. En er is in de maatschappij nog weinig ruimte voor erkenning van de fysieke last en de mentale frustratie die lawaai kan veroorzaken, laat staan voor het feit dat ook dit soort minder harde geluiden behoorlijk veel ergernis kunnen oproepen.

Luisterinspanning

We denken nog te vaak dat geluid er gewoon bijhoort, zegt Judith Veen, geluidsexpert bij Heart2Hear, een adviesbureau omtrent geluid op de werkvloer. „Maar de gevolgen ervan worden danig onderschat. Auditieve prikkels nemen veel van het werkvermogen in beslag en gaan ten koste van onze gezondheid.” Uit een onderzoek waar het bureau aan meewerkte, naar geluidshinder op de werkvloer, bleek 54 procent daar last van te hebben. Voor 34 procent leverde die geluidshinder ook klachten op, zoals stress, slecht slapen, vergeetachtigheid, of hart- en vaatproblemen.

Dat je bij een festival of concert niet te dicht bij de boxen moet staan, realiseren de meeste mensen zich wel; het gebruik van oordoppen is niet voor niets flink gestegen. Maar ook minder hard geluid kan problematisch zijn. Een collega die voortdurend naast je bureau telefoongesprekken voert, leidt waarschijnlijk niet tot gehoorklachten, irritant is het wel.

Dit komt, aldus Veen, doordat het menselijk brein uit zichzelf voortdurend reageert op geluiden. Ook als het ons niet aangaat, of als we het maar half kunnen verstaan. „Uit hersenonderzoek blijkt dat die luisterinspanning energie kost. Dat maakt het bijvoorbeeld lastig om te lezen naast iemand die een filmpje kijkt .”

De hoeveelheid geluid is tegenwoordig fiks, en niet alleen op de werkvloer. „In een samenleving met meer geluid gaat het stapelen. We ergeren ons sneller, kunnen minder goed ontspannen, omdat het zelden écht stil is. Waar mensen zijn is geluid, en we hebben het meeste last van elkaar.”

„Ik ben bang dat er in de toekomst eerder meer dan minder auditieve prikkels op ons af zullen komen, van luisterboeken en filmpjes tot het meekrijgen van privégesprekken in de trein,” vreest Nicole Bekhuis, oprichter van de Tinnitus Academie, waar mensen zich kunnen laten behandelen voor aanhoudende (fantoom)geluiden in het oor, een hersenaandoening die zo’n zestien procent van de wereldbevolking teistert. „Terwijl stilte zo belangrijk is om je zenuwstelsel en het auditieve deel van je brein tot rust te laten komen.”

Ondertussen ergert de een zich sneller dan de ander. „Ons brein kan leren om geluiden van buiten weg te filteren. Denk aan het gezoem van de koelkast dat je niet meer hoort omdat je eraan gewend bent, tot hij opeens een ander geluid maakt.” Je kunt je dus weerbaarder maken tegen geluid, bijvoorbeeld door bij te houden wat voor geluiden je wanneer het meest dwars zitten. Waarom is dat zo? Leidt het af van je boek? Vind je het vervelend dat anderen geen rekening met je houden? En wat zijn andere randoorzaken op momenten dat je er extra slecht tegen kunt?

„Na een drukke dag is het goed mogelijk dat je minder omgevingsgeluiden kunt verdragen,” zegt Bekhuis. „Maar waak ervoor om standaard een noise cancelling koptelefoon te dragen. Dat is een goede korteter-mijnoplossing, maar op termijn kun je juist overgevoelig raken voor geluid.”

Conflictvermijdend

De irritatiefactor van geluid groeit ook als het afkomstig is van onbekenden. Een man die in de sportschool kijkt naar filmpjes van zijn baby, met luid gekir in je oor bij het gewichtheffen: lastig. Is het jouw man en jouw baby: een heel ander verhaal. Het is vaak ook lastiger om een onbekende aan te spreken op geluidsoverlast. Hoe voorkom je een ongemakkelijke discussie of fysieke reactie?

Volgens Tamara Janmaat, mediator en gecertificeerd trainer in ‘geweldloze communicatie’ (volgens een methode ooit bedacht door Amerikaan Marshall Rosenberg), staat of valt een succesvolle ‘interventie’ bij de afweging of je er écht iets aan hebt om in te breken. „Veel mensen vinden het moeilijk om iets te zeggen over dit soort overlast. Ze willen een conflict vermijden, zijn onzeker over de reactie van de ander en vinden het lastig om hun punt te maken zonder beschuldigend te klinken.”

De persoon wiens telefoon steeds piept tijdens een theatervoorstelling: die kun je natuurlijk wat afkeurende blikken toewerpen, en anders een gefluisterde opmerking maken, zodat je op jouw beurt anderen niet stoort. Maar de collega die het structureel onmogelijk maakt om e-mails te lezen door zijn luidruchtige gebel, vraagt om een beter doordachte aanpak. Die persoon zie je immers vaker, en je wil niet op voet van oorlog raken.

Janmaat: „Ik raad aan om in zo’n situatie niet op het moment zelf te reageren, zeker niet als de frustratie zich al een tijdje heeft opgebouwd of als je van jezelf weet dat je nogal bot uit de hoek kan komen.” Verstandiger: analyseer wat je wil en wat een oplossing kan zijn en stel dat op een rustig moment voor, terwijl je het bij jezelf houdt. Dus niet: ‘je zit altijd te bellen en dat is bloedirritant’, maar: ‘je hebt vandaag vijf keer tegenover mij gebeld, en ik merk dat ik het lastig vind om me dan te concentreren op mijn werk. Zou je dat kunnen beperken tot maximaal één gesprek, en de rest in een belhok kunnen doen?’

Die ‘kalm reageren’-spier kun je trainen, meent Janmaat. „Door je af te vragen waarom je iets irritant vindt, en door het een paar keer te oefenen, kun je een gesprek constructiever aangaan. Dan is het uiteindelijk ook makkelijker om in het openbaar vervoer of de bioscoop te improviseren, zonder meteen iemand af te snauwen.” En natuurlijk kun je ook besluiten dat het de moeite niet waard is. „Het belangrijker vinden om de harmonie te bewaren en je aandacht te richten op de voorstelling is óók een oplossing.”

Overigens kan zelfs een conflictexpert hier moeite mee hebben. Janmaat: „Ik zat laatst in een stiltecoupé, waar vier mensen zaten te kletsen. Toen ben ik naar ze toe gelopen en heb gezegd: ‘We zitten in een stiltecoupé. Ik ben hier bewust gaan zitten om me te kunnen concentreren op mijn werk en dat is een beetje lastig doordat ik jullie hoor praten. Zouden jullie misschien stil kunnen zijn of ergens anders kunnen gaan zitten?’ Dat vond ik best spannend om te doen en het duurde even voordat ik genoeg moed had verzameld. Maar ik was tóch blij dat ik het had gedaan, want ze waren daarna nog stil ook.”

■

COLUMN

SARAH SLUIMER

Geboortehuis

Een poosje geleden verbleven we met de kinderen in het huis van mijn moeder, omdat ze op vakantie was. Ik ben in dat huis, wit en lief en niet heel groot, geboren en opgegroeid tot ik naar Amsterdam ging om te studeren.

Het huis staat midden in de polder en heeft een tuin zo groot, dat je het rustig een landgoedje kan noemen. Ik groeide er op zonder broers of zussen. In de zomer lag ik in een roze hangmat achter de vijver, en las boeken. Alles werd dan warm: mijn huid, het gras, de stenen. Ik trok de hangmat soms heel dicht om me heen, tot ik alleen de kruinen van de bomen en een stukje blauwe lucht kon zien. Ik weet nog hoe het rook. Naar stof, karamel en hars.

Er zijn allerlei redenen waarom het huis en de grond voor mij ook een bezwaard gebied vormden. Er was mijn vader, in zijn laatste zware jaren altijd thuis, als de Minotaurus in zijn labyrint. En ook daarvoor al, toen ik er nog woonde, en chaos en pijn de kamers konden vullen. Of nog eerder, toen er in de vijver achter het huis een verschrikkelijk ongeluk gebeurde.

Toen mijn vader stierf, heb ik ook afscheid van het huis genomen. Ik kwam er wel, maar liep dan losgezongen door de tuin en de kamers. Ik wist niet meer van wie het huis was, zo zonder hem. Ik dacht dat mijn moeder daar ook zo over dacht. Dat ze snel zou verhuizen, de stad in, terug naar háár oorsprong.

Dat deed ze niet. In plaats daarvan begon ze, zoals ook andere vrouwen in beladen huizen doen, kamer na kamer op zichzelf terug te winnen. Ze verfde, kocht mooie dingen en zette die op de juiste plekken neer. Ze haalde schuren leeg. Ze temde de tuin, iets wat mijn vader in al die jaren niet gelukt was. Ik keek verbijsterd naar haar exercitie. En daarna nam ik er afstand van. Ik wilde me niet met een nieuwe fase voor die - voor mij - uitgeputte plek verbinden.

> Ik zag dat mijn moeder al mijn jeugdboeken bewaard had, las Evert Hartman in de zon, en kon een vleug van het geluk van die landerige zomers weer ruiken

In de jaren die volgden kwam ik er soms heel lang niet, en dan weer wel. Maar bij ieder bezoek werd ik meer een vreemdeling.

Maar bij dit laatste bezoek besprongen me opeens geen geesten. Het huis is veranderd en nu helemaal van haar, maar zo kalm en harmonieus, dat ik opeens dwars door de tijd heen naar het goede begin kon kijken.

Dus bouwde ik, als toen, iedere avond een groot vuur. Ik sproeide mijn kinderen nat met de tuinslang, iets te lang en te pesterig, net zoals mijn vader kon doen. Ik zat in de keuken op het aanrecht te kletsen, zoals ik als puber deed. Ik zette mijn gympen naast mijn vaders oude kippensloffen. Ik zag dat mijn moeder al mijn jeugdboeken bewaard had, las Evert Hartman in de zon, en kon een vleug van het geluk van die landerige zomers weer ruiken.

Ik sliep heel diep.

Ik heb me zo lang wat ontheemd gevoeld. Alsof mijn kindertijd steeds meer in nevelen gehuld was. Alsof ik nergens naar kon terugkeren, niets kon vastgrijpen. Maar ik bleek er opnieuw in te kunnen stappen. En dan ook nog eens in de versie waar de pijn door mijn moeder is opgeruimd. Voor zichzelf, maar misschien ook wel voor mij en mijn kinderen.

Wat kunnen vrouwen toch grote werken verrichten.

■

Sarah Sluimer schrijft elke week een column. Ze is de auteur van boeken, essays en toneelstukken.