

ALS WE GEEN DECIBELNORMEN WILLEN STELLEN, MOETEN WE VEEL MEER INZETTEN OP PREVENTIE

De hoorbranche is volop in beweging, onder invloed van technologische innovaties en maatschappelijke ontwikkelingen. In de rubriek ‘Wat vindt...’, een initiatief van Hoordetail in samenwerking met de NVAB, reageert een roulerend panel op actuele stellingen. In deze editie staat de vraag centraal: ‘Als we geen decibelnormen willen stellen, moeten we veel meer inzetten op preventie’.

Op 3 maart is het World Hearing Day. Dit jaar richt de WHO zich nadrukkelijk op jongeren, die door het intensieve gebruik van hearables en andere geluidsbronnen steeds vaker worden blootgesteld aan schadelijke volumes. De verwachting dat in 2050 één op de vier mensen substantieel gehoorverlies heeft, is dan ook niet alleen het gevolg van vergrijzing, maar ook van het luistergedrag van jongeren. De vraag is welke aanpak effectief is. Strengere decibellimieten of volumebegrenzing roepen vaak weerstand op. Als we die route niet kiezen, blijft preventie over als breed gedragen en duurzame oplossing: investeren in educatie, voorlichting en bewustwording. Pas wanneer jongeren begrijpen hoe gehoorschade ontstaat én hoe zij zich kunnen beschermen, kan de stijgende trend worden doorbroken.



DYON SCHEIJEN
Klinisch fysicus-audioloog
en ACT-trainer

De discussie over gehoorbescherming wordt vaak gepolariseerd: óf strengere decibelnormen, óf volledige verantwoordelijkheid bij het individu. Die tegenstelling is te simpel. De vraag is niet alleen wat technisch of juridisch kan, maar vooral wat duurzaam werkt in het dagelijks leven van mensen, zeker van jongeren. Preventie is daarbij onmisbaar, maar niet als losstaand instrument. Jongeren groeien op in een wereld waarin geluid overal aanwezig is: via muziek, gaming en sociale media. Geluid is voor hen geen risico, maar een bron van verbinding en identiteit. Wie gehoorschade wil voorkomen, moet dát uitgangspunt serieus nemen.

Voorlichting die alleen waarschuwt voor decibellen schiet vaak tekort. Jongeren weten dat harde muziek schadelijk kan zijn, maar wat ontbreekt is betekenis: wat betekent goed horen voor communicatie, veiligheid en verbondenheid? Daar ligt ook een belangrijke kans. Preventieve hulpmiddelen, zoals oordoppen met muziekfilters, worden nog te vaak gezien als iets dat luisteren belemmert. In de praktijk zien we juist het tegenovergestelde: in omgevingen waar we bijna moeten schreeuwen om elkaar te verstaan, zorgen deze filters vaak voor minder ruis en béter spraakverstaan. Ze beschermen niet alleen het gehoor, maar verbeteren de kwaliteit van communicatie. Dat is een boodschap die jongeren direct herkennen en ervaren.

Effectieve preventie vraagt daarom om educatie die aansluit bij beleving. Niet alleen uitleggen wat gehoorschade is, maar laten ervaren wat goed luisteren oplevert. Ervaringsdeskundigen kunnen daarin een krachtige rol spelen, net als onderwijs dat ruimte biedt voor dialoog in plaats van alleen instructie. Normerende maatregelen kunnen ondersteunend zijn, zeker in situaties waar individuen weinig keuzevrijheid hebben. Maar zonder bewustwording blijven ze extern en tijdelijk. Echte preventie ontstaat wanneer jongeren zélf eigenaarschap ontwikkelen over hun gehoor, niet vanuit angst, maar vanuit inzicht. Als we willen dat jongeren hun gehoor beschermen, moeten we niet alleen harder roepen dat het moet, maar beter leren luisteren naar hoe zij hun wereld ervaren. Horen is zo veel meer dan enkel de oren!



THIJS JANSEN
KNO-arts en
mede-oprichter van Earhelp

Als eerstejaars dokter in opleiding zag ik Mitchel, 18 jaar: tattoo sleeve, een stoere maar vriendelijke kerel en bovenal goudedierlijk. Hij kwam voor een cholesteatoom. Toen ik vroeg naar lawaaischade, zei hij met een lach in zijn stem: “Ooh, als je die bas voelt hè dokter, dan kan ik me zo laten gaan...” Hij had het over hardstylefeesten.

Als er geen maatregelen komen zoals decibellimieten of volumebegrenzing, moeten we inzetten op preventie. Maar de effectiviteit daarvan is beperkt. Kijk naar roken: het percentage 12- tot 16-jarigen dat ooit heeft gerookt daalde slechts licht – van 17,2% in 2021 naar 16,1% in 2023 – en met de opkomst van de vape lopen de cijfers weer op. Terwijl die producten pas vanaf 18 jaar verkrijgbaar zijn. Alleen voorlichting is dus niet genoeg. We zullen ook normerend moeten optreden. Jongeren denken minder aan hun gezondheid op latere leeftijd; ze willen erbij horen. Een combinatie van maatregelen lijkt daarom de oplossing: normeren waar het kan, zeker op plekken waar jongeren publiekelijk worden blootgesteld aan hard geluid, zoals schoolfeesten, de Nijmeegse Vierdaagse en andere evenementen. En totdat zij volwassen zijn en zelf bewuste keuzes maken: zoveel mogelijk voorlichting. Want iedere jongere met oordoppen is er één. Mitchel is inmiddels vijftien jaar ouder en twee ooroperaties verder. Hij heeft een air-bone gap en daarnaast forse tinnitus ontwikkeld. Nu hij 33 is, begrijpt hij dat zijn feestgedrag daaraan heeft bijgedragen. Maar, zegt hij vol goede moed: “Die tijd had ik nooit willen missen.” En met zichtbare trots voegt hij eraan toe: “Maar dokter, sinds de komst van mijn dochtertje ben ik wel gestopt met roken.”



VICTOR ZUIDEMA
Projectleider en Senior
Consultant bij VeiligheidNL

Waar strengere decibellimieten weerstand kunnen oproepen, is er één route die breed wordt gedragen en duurzaam werkt: vol inzetten op preventie. Geen soft alternatief, maar een noodzakelijke basis. Gehoorschadepreventie hoort net zo vanzelfsprekend in het onderwijs als verkeersveiligheid of alcohol-voorlichting. Veranker het in het basis- en voortgezet onderwijs én in opleidingen met veel blootstelling aan lawaai. Leer jongeren hoe hun gehoor werkt, wat te hard geluid doet en welke simpele keuzes schade voorkomen: volume lager, pauzes nemen en gehoorbescherming dragen. Wat je jong leert, neem je een leven lang mee.

Door jongeren daarnaast al op school te screenen op risicovol luistergedrag en beginnende klachten, kunnen we eerder ingrijpen en blijvende gehoorschade voorkomen. Juist rond het einde van de basisschool en het begin van het voortgezet onderwijs neemt het gebruik van oortjes en koptelefoons toe, vaak zonder volumebegrenzing. Toch vindt structurele vroegsignalering op die leeftijden nauwelijks plaats. Er wordt nog kennis opgebouwd over hoe we vroegsignalering het beste vormgeven in de praktijk, maar dat hoeft geen reden te zijn om stil te zitten. Zo kunnen ouders een belangrijke rol spelen door de volumebegrenzing op de smartphone of tablet van hun kind in te stellen en door samen een laagdrempelige hoortest te doen via oorcheck.nl.

De echte kracht zit in de combinatie: voorlichting én vroegsignalering. Weten wat risico's zijn, en tijdig ontdekken wanneer het mis dreigt te gaan. Overigens sluit dit niet uit dat decibelnormen in de toekomst worden aangescherpt. Het is goed dat de evenementenbranche inzet op zelfregulering en dat normen voortdurend worden geëvalueerd. Maar ongeacht waar die normen liggen: je wilt je hele leven kunnen blijven genieten van muziek, gesprekken en stilte.

We kunnen het ons niet veroorloven om halfslachtig te zijn in preventie. We moeten juist méér doen: structurele educatie, slimme campagnes, betrokken ouders en professionals die vroeg signaleren en preventie uit willen dragen. Zo maken we nieuwe generaties niet alleen bewust, maar ook bekwaam in het beschermen van hun eigen gehoor. Dat is duurzame gehoorschadepreventie en daar winnen we uiteindelijk allemaal mee.



CARMEN DE JONGE
Voorzitter NVAB

Tja, al enige jaren zijn we druk doende elkaar te overtuigen óf het dan maar moet zitten in die geluidsnorm: “Maar ook bij 100 dB moet je je oren nog beschermen, dus wat schiet dat op?” Óf in preventie en bewustwording: “Met goede oordoppen wordt het juist veel prettiger om elkaar in dat drukke concert te blijven verstaan.” En dan toch maar mijn genuanceerde antwoord hierop: allebei is waar! Als jongeren zelf niet weten waarom ze zich beter kunnen beschermen, gaat het niet werken. Dus voorlichting, weten wat je kunt doen en waarom dat goed is, blijft gewoon de basis van iedere gedragsverandering. Waar we ooit de autogordel een betuttelend instrument vonden, is die nu logisch en wordt er geen auto meer verkocht zonder gordel. Sterker nog: die werd verplicht in iedere auto. Dus voorzien in goede gehoorbescherming, die mensen dan ook graag gebruiken, zou ook in die lijn kunnen worden gezien.

Tegelijkertijd mogen we volgens mij best nog iets normender zijn. Afgelopen carnaval liep ik weer langs diverse feesttenten en mijn geluidsmeteretje liep op tot ver boven de 110 dB en dat niet voor vijf minuutjes. We vinden het blijkbaar langzamerhand doodnormaal en iedere begrenzing wordt doodgediscussieerd als betuttelend en... “je kunt immers nooit stellen dat de opgelopen lawaaischade door dat ene concert komt.” Als overheid heb je de plicht om vanuit het voorzorgsbeginsel te handelen. Stel je geen normen, dan leg je de verantwoordelijkheid volledig bij de burger. Dat zagen we bij online gokken, waar verslaving en schulden toenamen, en bij vapes met smaakjes, met meer jongeren op de spoedeisende hulp als gevolg. Er zijn vast meer voorbeelden waarbij de overheid later alsnog moet bijsturen.

Ooit hebben we, in lijn met de autogordel, bepaald dat er een maximumsnelheid op de autowegen moest gelden, die eraan moest bijdragen dat er minder auto-ongelukken zouden plaatsvinden. Dus als een verstandig instituut als de Gezondheidsraad stelt dat een geluidsnorm – overigens gelijk aan die in de ons omringende landen – van 100 dB aan te bevelen is, waarom zouden we die dan niet als flankerend beleid invoeren? Je geeft daarmee een belangrijk signaal af en een handvat dat door gemeenten kan worden vertaald in het vergunningenbeleid. En als we dit dan toch nog een beetje eng vinden: er zijn immers ook partijen die het echt goed hebben ingeregeld, mét goede geluidstechniek én die goede gehoorbescherming aanbieden. Dan zou je die misschien een ontheffing kunnen verlenen. Bij de Formule 1 rijdt je immers ook harder dan op de gewone snelweg. Dus nee, het is geen óf-óf, maar een én-én! Maar dan vergt het ook iets van beide kanten.