

Om stil van te worden

Ssst ... Niet verder vertellen, maar ons drukke, volgebouwde Nederland telt tientallen stiltegebieden. Hier verstomt de dagelijkse stress en kom je helemaal tot rust. Sta met ons stil bij de Strabrechtse Heide, het Dwingelderveld en vijf andere fluisterstille plekken.

Alleen op de heide

Midden op de uitgestrekte heide krijgt tot rust komen een compleet nieuwe betekenis. Met links en rechts niets anders dan de ongestoorde horizon heeft je oren spitsen weinig zin: hier spreekt alleen de natuur. Welkom op het stilste stukje Nederland, het Dwingelderveld.

TEKST NIENKE KRUIZINGA - VAN DER WAL

Ik sla de autodeur achter me dicht. Om me heen wandelen mensen richting het met mos beklede bezoekerscentrum van het Dwingelderveld. Stemmen overtreffen elkaar, auto's rijden voorbij – voorlopig het laatste lawaai wat ik vandaag ga horen. In september 2020 werd het Dwingelderveld door de Nederlandse Stichting Geluidshinder uitgeroepen tot stilste gebied van Nederland.

Net als andere stiltegebieden is dit nationale park een beschermd gebied waar alleen geluiden klinken die horen bij dit gebied. Andere geluiden mogen niet harder zijn dan veertig decibel, te vergelijken met gefluister of het gezoem van een koelkast. Stiltegebieden zijn niet alleen in het leven geroepen om de flora en fauna te beschermen; ze zijn er ook voor onze eigen gezondheid. Ons omringen met stilte en natuur helpt om te herstellen van stress.

EEN LANGE WEG

Een klein stukje lopen brengt me bij de schaapskooi. Hier leeft een kudde van ongeveer vierhonderdvijftig Drentse heideschape. Hoe dicht ik bij de schaapskooi kom, hoe meer schape en lammetjes ik hoor mekkeren. Pluizige witte en bruine diertjes kijken me nieuwsgierig aan. Sommige oudere schape staren geïrriteerd voor zich uit terwijl het ene na het andere kleintje over hen heen klimt. Ook hier kunnen ze wel wat rust en stilte gebruiken.

Het is geen toeval dat in het nationaal park twee grote schaapskooien te vinden zijn. Het Dwingelderveld is een landschap dat door de mens gemaakt is tot wat het nu is. In dit cultuurhistorische landschap vol heide, vennen, bossen en akkers worden de dieren ingezet bij het begrazen. Geen takje of grassprietje is veilig voor de schape. Op het grasveldje naast de schaapskooi laat de herder zijn groepje schape alleen, om even later terug te keren met een aangeliende bordercollie. De jonge hond wordt vandaag getraind in het schapendrijven. Terwijl de schape zich vastplakken aan hun grote beschermer, probeert de herder de jonge hond met roepwoorden te

begeleiden. De bordercollie kan zijn enthousiasme moeilijk bedwingen en rent vrolijk rondjes om de kudde. Hij heeft nog een lange weg te gaan.

Wij ook, want na deze tussenstop begint het echte werk. Aan de start van de dertien kilometer lange Jac. P. Thijss wandelroute heten vogels me officieel welkom in het park. De bomen maken plaats voor heide. De uitzichten worden weidser en de stilte waar ik voor kom steeds duidelijker. Ik droom even weg bij de rode vakantiehuisjes in de verte en raak steeds bewuster van de geluiden die ik zelf maak.

ZIJDEZACHTE HEIDE

Het Dwingelderveld is het grootste natte heidegebied van West-Europa. Vooral in het najaar en in de winter kunnen veel paden erg modderig zijn – bij het bezoekerscentrum in Ruinen kun je zelfs gratis laarzen lenen. Heidevelden, dennenbos, stuifzand en ruim veertig vennen wisselen elkaar af. Een gevarieerd landschap waar veel bedreigde en zeldzame planten en dieren zich thuis voelen.

Midden op de heide houd ik stil. Er is geen mens te bekennen. Alleen de wind, de natuur en haar bewoners. Alsof je alleen op de aarde bent. Ik kijk uit over de zijdezachte heide en neem de tijd om naar de stilte te luisteren. Waar ik eigenlijk had verwacht dat het op deze plek oorverdovend stil zou zijn, ervaar ik iets heel anders. De stilte zorgt ervoor dat ik juist méér kan horen, zoals het geluid van de wind, die zachtjes tegen mijn oren kaatst en in de verte door de hoge boomtoppen raast. Ik heb in geen tijden zo weinig prikkels ervaren.

Ik rond mijn wandeltocht af met een route door wilde bossen. Een contrast met de heide, want de geluiden zijn er duidelijker en de paden avontuurlijker. Hier is het bos lekker het bos gebleven, moet je af en toe uitkijken voor moerassige grond en geeft het heldergroene mos bijna licht. Hoe dicht ik bij de auto kom, hoe meer het menselijke lawaai toeneemt. Nog één keer adem ik diep in, en weer uit. Wat kan stilte fijn zijn.

De stilte zorgt ervoor dat ik juist méér kan horen





5x andere natuurgebieden om stil van te worden

1. AMERONGSE BOS, UTRECHT

Het Amerongse Bos is een prachtig oud bosgebied op het hoogste punt van de Utrechtse Heuvelrug. Het staat vol oude en jonge loof- en naaldbomen. De vele holle bomen vormen het perfecte leefgebied voor eekhoorns, vleermuizen en boommarters.

2. EILANDSPOLDER, NOORD-HOLLAND

Ook in oer-Hollandse landschappen kun je pure stilte ervaren. Slootjes en kreken doorkruisen het stiltegebied van de Eilandspolder bij Schermerhorn. Je kunt de polder ook per kano of roeiboot verkennen.

2.

IN EIGEN
LAND
34

FOTO: TIM BILMAN

WANDELEN IN STILTE

3. RADIOSTERRENWACHT WESTERBORK, DRENTE

De Radiosterrenwacht bij het voormalige Kamp Westerbork in Drenthe – officieel de Westerbork Synthese Radio Telescoop – is een van de grootste radio-observatoria ter wereld. Om de radiografische straling uit het heelal niet te verstoren moet je hier zelfs je telefoon uitzetten. Gelukkig heb je die niet nodig tijdens het wandelen van het educatieve Melkwegpad.

4. BOVENSTE BOS, LIMBURG

Het Bovenste Bos bij Epen dankt haar naam aan de ligging op 240 meter boven NAP. In dit Ardennen-achtige gebied waan je je in het buitenland bij de heuvelachtige uitzichten en een 25 meter hoge mergelwand, de Krijtrots van Heimans.



FOTO: TIM BILMAN

4.

IN EIGEN
LAND
35

In een stiltegebied mogen motorboten
maximaal zes kilometer per uur varen

5. DE WADDENZEE

Stiltegebieden beperken zich niet alleen tot het land. Ruim de helft van de 650.000 hectare aan stiltegebieden in Nederland bevindt zich in de Waddenzee en de Zeeuwse wateren. Een middagje varen op de Waddenzee kan dus anders zijn dan je gewend bent, dankzij de extra vaarregels die in een stiltegebied gelden. Zo mogen motorboten maximaal zes kilometer per uur varen, is het varen met waterscooters en jetski's verboden en houd je ook hier de geluidsnorm van veertig decibel aan.

