Nacht van de Nacht.

Mag het licht uit?





Wanneer heb jij voor het laatst de Melkweg gezien?

Sluit je ogen.

Denk aan de laatste nacht dat het donker was.

Écht donker.

Een camping in de Ardennen. Een eiland. Een landweg, kilometers van de bewoonde wereld. Je keek omhoog. Duizenden sterren. De Melkweg als een sluier over de hemel.
Een magisch gevoel.

Voor de meeste Nederlanders is dit niet vanzelfsprekend meer. Vanuit de ruimte is Nederland een oranje-gele vlek.

We hebben het licht aangelaten. En de nacht uitgezet.

Dit booklet gaat over wat we daarmee kwijt zijn geraakt. En over hoe we de nacht terugkrijgen, stap voor stap. Zonder dat het onveilig hoeft te voelen.



Wat is lichtvervuiling?

Lichtvervuiling is kunstlicht dat op plekken komt waar het niet nodig is.

Een lantaarnpaal die licht strooit tot ver in de tuin.

Een industriepand waar het licht de hele nacht aanstaat, terwijl er niemand werkt.

Gevelverlichting die een lichtbundel naar boven richt.

Een sportveld dat verlicht wordt na sluitingstijd.

Er is niet één hoofdoorzaak— het zijn duizenden bronnen samen. En precies dáár zit ook de oplossing: als veel mensen iets doen, wordt het verschil snel merkbaar.

In cijfers

- **+ 49%** lichtvervuiling wereldwijd in 25 jaar (satellietdata)
- **+ 270-400%** lichtvervuiling in stedelijk gebied wereldwijd (nauwkeurigere metingen)
- **50 vs 3.500** — aantal zichtbare sterren in de Randstad tegenover het Waddengebied
- Naar schatting brandt **30%** van de openbare verlichting onnodig. Dit kost onnodig veel geld en stoot CO_2 uit
- Het installeren van kwalitatief goede buitenverlichting kan het energieverbruik met **60 tot 70%** verminderen

Waarom is dit een probleem?

Licht voelt vriendelijk. We associëren het met thuiskomen, gezelligheid en veiligheid. Daarom is het zo lastig om er kritisch naar te kijken. Maar de nacht is niet zomaar een donkere versie van de dag. Het is een eigen wereld, met eigen bewoners en eigen ritmes. En die wereld staat onder druk. Op meerdere manieren — te beginnen bij de dieren die er leven.

Voor de natuur

Nachtvlinders, vleermuizen, uilen, egels en trekvogels hebben de duisternis nodig om te jagen, te paren, te navigeren of zich te verstoppen. Een lantaarnpaal is voor een nachtvlinder een dodelijke valstrik: hij vliegt zich uitgeput tegen het glas. Trekvogels die op de sterren navigeren, raken boven verlichte steden de weg kwijt.

Sinds 1987 is het aantal nachtvlinders in Nederland met een kwart afgenomen (24%). Lichtvervuiling speelt daarin een belangrijke rol. Wetenschappers noemen het inmiddels een van de belangrijkste oorzaken van het wereldwijde verlies aan biodiversiteit — naast klimaatverandering, pesticiden, habitatverlies en invasieve soorten. Het is alleen minder zichtbaar, en daardoor lang onderschat.



Voor onszelf

Ons lichaam is gebouwd op het ritme van licht en donker. Wordt het ‘s avonds donker, dan maakt je hersenstam melatonine aan: het hormoon dat je laat slapen. Te veel kunstlicht in de avond en nacht remt die aanmaak. Je valt later in slaap, slaapt onrustiger en wordt minder uitgerust wakker.

Onderzoek koppelt langdurige blootstelling aan kunstlicht ‘s nachts aan stress, overgewicht, depressie en een verhoogd risico op kanker. Ongeveer een op de vijf Nederlanders kampt met slaapproblemen. Lichtvervuiling is daarbij niet de enige factor, maar wel een onderschatte.

Voor de energierekening en het klimaat

Naar schatting brandt zo’n 30% van de openbare verlichting onnodig: te lang, te fel of op plekken waar ‘s nachts niemand komt. Dat kost gemeenten miljoenen per jaar en stoot CO_2 uit. Het installeren van kwalitatief goede buitenverlichting kan het energieverbruik met 60% tot 70% verminderen.



Maar wordt het dan niet onveiliger?

Dit is bijna altijd de eerste vraag zodra het over minder licht gaat. En het is een terechte vraag. We hebben geleerd dat licht en veiligheid synoniem zijn: hoe meer lampen, hoe veiliger het voelt. Die overtuiging zit zo diep dat we hem nauwelijks nog als overtuiging herkennen. Het voelt als een feit.

Toch is het verband minder vanzelfsprekend dan het lijkt. Meer verlichting kan in sommige contexten criminaliteit verminderen, maar onderzoek laat net zo vaak zien dat de criminaliteit bij meer verlichting verplaatst, niet verandert of zelfs toeneemt. Meer licht maakt straten dus niet automatischer veiliger: het maakt ze vooral feller. Een te felle lamp verblindt; de schaduwen daarachter worden zwarter. En in een verlaten maar verlichte straat voel je je vaak juist onrustiger, omdat je het donker daarbuiten niet meer kunt zien.

Vrouwen voelen zich vaker onveilig in het donker — dat is geen kwestie van discussie. Maar de cijfers laten iets anders zien: de meeste intimidatie gebeurt overdag, in drukke, goed verlichte omgevingen. Het gevoel en de werkelijke risicoplekken lopen dus uiteen.

Licht waar het moet, donker waar het kan

Echte veiligheid komt zelden uit een lamp. Veiligheid wordt gecreëerd door mensen op straat, een buurt die elkaar kent en helpt en sociale controle. Goede verlichting blijft maatwerk: niet alles standaard aan, maar precies dáár waar het helpt en niet feller dan nodig. Veiligheid en donkerte hoeven geen tegenstanders te zijn. Vaak versterken ze elkaar.

Drie misvattingen over licht:

1. **“Meer licht = meer veiligheid.”** Onderzoek laat dit verband niet eenduidig zien. Donker is niet hetzelfde als onveilig en meer licht zorgt niet per se voor minder criminaliteit.

2. **“Lichtvervuiling bestrijden is een verzet tégen licht.”** Wij zijn niet tegen licht. Wij zijn tegen disfunctioneel en overbodig licht. Wij pleiten voor slimme en dimbare verlichting, passend bij de locatie.

3. **“Er is geen weg meer terug.”** We zouden zo gewend zijn aan licht dat donkerder maken ingaat tegen ons comfort. Terwijl in de avond ons welzijn juist baat heeft bij minder licht. Donkerte is niet alleen rustgevend, het is ook functioneel — voor onze nachtrust.

“De vraag is niet waar er nog meer licht bij moet. Maar waar het uit kan, zachter kan, of korter kan.”





Marjolijn van Heemstra:

Schrijver, journalist, theatermaker en ambassadeur van de Nacht van de Nacht.

“Ons land is zo verzadigd met licht – we staan in de top vijf van meest lichtvervuilde landen ter wereld – dat velen van ons nauwelijks nog weten hoe mooi en rijk de duisternis is. Gebrek aan kennis is voer voor vooroordelen. De uren van inzicht en transformatie, van worsteling en groei waren voor veel van ‘mijn’ wandelaars verschraald tot enge, stille uren. Een periode die je maar beter weg kunt slapen of verjaagt met lampen en lawaai. Ongemakkelijk, nutteloos en leeg.

Maar wie vaak het donker in gaat weet: de duisternis is allesbehalve leeg. Het donker maakt de wereld groter, scherpt je zintuigen, brengt mysterie en sterren, geritsel en gesprekken die je in het volle licht nooit zou durven voeren. Het donker is meer dan een kleurloze tijd om in bed te overbruggen. In zekere zin is het geen tijd, maar een plaats; het verblijf van talloze dieren, vormen en gedachten die zich ver houden van de zon.”

Wat wij als NMF doen. En waarom.

Wij zijn de Natuur en Milieufederaties (NMF): twaalf provinciale organisaties die samen werken aan een groene en gezonde leefomgeving. Al ruim 20 jaar organiseren we samen met lokale organisaties, bedrijven en gemeenten de Nacht van de Nacht. Jaarlijks doen ruim 11.000 mensen mee aan nachtwandelingen, sterrenkijkavonden en andere activiteiten die de waarde van duisternis laten beleven.



Maar één avond per jaar is niet genoeg. Daarom is de Nacht van de Nacht uitgegroeid tot een beweging die het hele jaar actief is, samen met een netwerk van licht- en donkerte-experts en de Rijksuniversiteit Groningen als kennispartner.



1. Nachtwachters: een beweging van vrijwilligers

We leiden Nachtwachters op: ambassadeurs van de nacht in hun eigen wijk, dorp of stad. Mensen zoals jij en ik die met hun buren tuinverlichting aanpassen, die met de lokale sportvereniging in gesprek gaan over minder fel licht of die een nachtwandeling organiseren. Niet belerend, maar als een nieuwsgierige gids. De nacht heeft meer ambassadeurs nodig.

2. Kennis: alles op één plek, samen met de wetenschap

We bundelen kennis, activiteiten en praktijkervaring in een online kennisplatform en ontwikkelen een praktische Handreiking Verdonkeren voor overheden. Samen met de Rijksuniversiteit Groningen verkennen we daarnaast een Nachtlab waarin onderzoek, kennis en innovatie samenkomen.

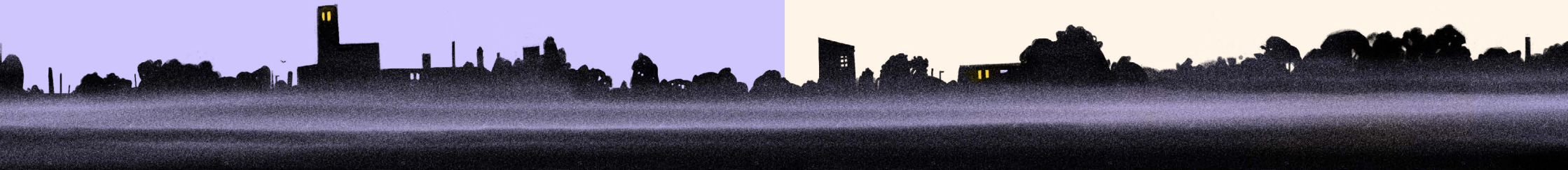
3. Gemeenten en provincies: van bewustwording naar beleid

We helpen overheden om donkerte een plek te geven in beleid en inrichting, met advies over slimme en gebiedsspecifieke verlichting. Dat versterkt natuur en biodiversiteit, verhoogt de leefkwaliteit, bespaart energie en maakt gebieden aantrekkelijker voor recreatie en toerisme. Op de Veluwe, in het Waddengebied en in het Markermeergebied testen en meten we al vollop om deze gebieden donkerder te krijgen.



Waarom meedoen?

Omdat de nacht beschermen niet alleen gaat over insecten, sterren of slaap. Lichtvervuiling is een milieuprobleem waar je direct iets aan kunt doen. Geen jarenlange transitie, geen ingewikkelde techniek: een schakelaar, een timer, een dimmer. Het effect is meetbaar en de kosten zijn beperkt.



Colofon

1e druk september 2026
Tekst: Chris van der Veen
Illustraties: Irene Goede
Fotografie: Johan van der Wielen en Geke Bosch
Drukwerk: Peter Print
Grafisch ontwerp: Judith Holwerda
Dit boekje is gedrukt op de duurzame papiersoort Bio Puur

Alle genoemde data zijn wetenschappelijk onderbouwd en/of komen uit geverifieerde bronnen. Kijk voor een overzicht van deze bronnen op:

nachtvandenacht.nl

Hier vind je ook meer informatie over lichtvervuiling en wat de Natuur en Milieufederaties doen.

Dit is een uitgave van de Natuur en Milieufederaties voor het project Nacht van de Nacht in samenwerking met de Rijksuniversiteit Groningen en dankzij de steun van de Postcode Loterij.

de natuur en milieufederaties

rijksuniversiteit groningen

POSTCODE LOTERIJ



nachtvandenacht.nl

de **natuur** en
milieufederaties