



stuntelen met je stem

tekst: **tomoko claringbould & suzanne de keijzer** beeld: **eran oppenheimer**

Frans Bauer. Guus Meeuwis; allebei hadden ze onlangs last van stemproblemen. Maar niet alleen zangers ervaren problemen met de stem. Uit onderzoek blijkt namelijk meer dan de helft van alle leraren uiteindelijk stemproblemen krijgt. De Educatieve Hogeschool van Amsterdam stuurt studenten op cursus om zich voor te bereiden op goed stemgebruik.

Niet slikken met je tong tegen de tanden, maar slikken met de tong tegen het gehemelte. Ik kan mij de logopedielessen van vroeger nog goed herinneren. Vooral de oefeningen die ik thuis moest doen, waren hilarisch. Zo moest ik bijvoorbeeld een houten ijsstokje dwars op mijn tong leggen en deze elke keer proberen om te draaien. Moeilijk was het niet, maar het zag er niet uit.

Om stemproblemen onder de aandacht te brengen bij aankomende docenten organiseert de Educatieve Hogeschool van Amsterdam een logopedie-training. Een goede manier om de docenten-in-spe te leren hun stem goed te gebruiken en in conditie te houden.

Stemproblemen

Alle tweedejaarsstudenten aan de Educatieve Hogeschool van Amsterdam moeten het vak Didactiek & Klassenmanagement volgen. De vier uur durende training Professioneel Spreken, is een verplicht onderdeel van dit vak. Hoe gebruik ik mijn stem op de juiste manier en hoe houd ik mijn stem in een goede conditie?

Het zijn punten waar in de training aandacht aan wordt besteed. Uit onderzoek van Piet Kooijman, logopedist in het UMC Radboud, blijkt namelijk dat meer dan vijftig procent van de docenten tijdens de carrière last krijgt van de stem. Bij twintig procent leidt dit zelfs tot ziekteverzuim. Voor toekomstige leraren dus erg belangrijk om te weten hoe je de stem goed moet gebruiken.

Kikker in keel

Volgens Fransje van Luin, één van de logopedisten van de Hogeschool van Amsterdam, zijn bekende verschijnselen van verkeerd stemgebruik onder meer keelpijn krijgen van het spreken, bijvoorbeeld na een paar uur lesgeven of aan het einde van de dag. Een droge keel of de bekende 'kikker in de keel'.

Niet meer hard kunnen roepen, waardoor je in de klas niet meer verstaanbaar bent. Een constante neiging hebben tot kuchen en

keelschrappen. Of het slechter worden van de stem na veel spreken. De stem valt dat bijvoorbeeld weg, wordt hees of krakerig. Maar dat kan allemaal verbeterd worden en eigenlijk is de basis heel simpel: aandacht besteden aan je houding en je manier van ademen tijdens spreken. Op naar de training.

Zes dames, één man zitten in het lokaal. Ter introductie wordt een rondje gemaakt. Wie ben je, wat doe je, heb je ervaring met logopedie, heb je wel eens opmerkingen gekregen over je stem? Ik vertel over de oefening met het ijsstokje. "Volgens leerlingen trek ik gekke bekken voor de klas", vertelt de student naast mij. "Ik praat met een accent", zegt een accentloze deeltijdstudent. Na de introductie worden de tafels en stoelen aan de kant geschoven. We worden verzocht in een kring te gaan staan en beginnen met de oefeningen.

Stuntelen

"Ga staan, zoals je voor een klas gaat staan, als je wilt beginnen met een les", zegt logopediste Fransje van Luin. De één gaat op een tafel zitten, de ander vouwt de handen ineen, een derde staat met de armen over elkaar. Een goede houding is bij het spreken namelijk erg belangrijk. Je moet er ontspannen bij staan, het gewicht verdelen over twee voeten (dus niet op één been gaan staan) en een beetje door de knieën zakken, maar je moet de benen niet helemaal doorstrekken. "Twee benen, doorzakken, maar niet te veel."

Ik sta voor mijn gevoel ontzettend te stuntelen. De rest van de groep overigens niet. "Deze houding zorgt ervoor dat de kracht van de stem niet vanuit de strot komt, maar dat je je hele lichaam gebruikt. Het is dus ter ondersteuning van gezond stemgebruik", vertelt Sonja Morselt, vierdejaarsstudent Logopedie aan de Hogeschool Utrecht. Ze loopt op dit moment stage bij Van Luin.

"Flexibiliteit is belangrijk bij een goede houding", vult Fransje haar aan. Met de volgende oefening trainen we ons stemgebruik en onze ademhaling tegelijkertijd. "Het komt je ademhaling, stem en uitspraak ten goede als je gebruik maakt van de buik- en flankspieren. Je voelt de spieren als je bijvoorbeeld een kat wilt weggagen", vertelt Fransje. De hele groep begint enthousiast de kat het lokaal uit te jagen. "KSTT... KSTT...!" "Het kan ook met KOEST!" De denkbeeldige hond wordt rustig, de groep vindt het leuk.

Droge lucht

Naast het juiste stemgebruik, is het in conditie houden van de stem minstens zo belangrijk, volgens Fransje van Luin. Zo weet iedereen waarschijnlijk wel dat roken en het drinken van alcohol erg slecht zijn voor de stem. Te lang achter elkaar spreken in een rokerige ruimte of in een ruimte waar de lucht heel droog is, door bijvoorbeeld airconditioning, is ook niet bevorderlijk. Bij een keelontsteking of verkoudheid is het aan te raden de stem zoveel mogelijk te ontzien. Fluisteren is geen optie. Dan worden de stembanden juist extra geforceerd.

Op video

Het laatste onderdeel van de training bestaat uit een presentatie geven van twee minuten, die later wordt teruggekeken en geanalyseerd. Fransje van Luin geeft tips en adviezen. "Ik heb hier wel erg veel van geleerd", vertelt de 25-jarige Tim Schrekker, aankomend leraar Algemene Techniek na afloop van de training.

"Het is verhelderend en leerzaam. Vooral bij het terugzien van mijn presentatie, heb ik veel opgestoken." Ook Saskia Mijnders (47), deeltijdstudent voor de lerarenopleiding Gezondheidszorg en Welzijn, heeft de training als leerzaam ervaren. "Je komt te weten hoe je op een groep

overkomt. Je vertelt dingen, maar welk effect heeft dat op anderen? Daarnaast leer je hoe je je stem kan sparen en dat is goed voor de gezondheid."

Toch vind Fransje van Luin de training van vier uur te weinig. "Vroeger duurde deze training tien weken. Iedere week werd twee uur aan een specifiek onderdeel besteed. Zo kwam bijvoorbeeld ook spreekangst aan bod. Door bezuinigingen is dat nu niet meer. Erg jammer, want het is zo goed als de enige praktische training die de studenten krijgen. Verder krijgen zij vooral theorie." Daarnaast weten veel studenten volgens Fransje niet dat iedereen bij de logopedisten langs kan komen. "Nu worden studenten pas na aanmerkingen van hun stagebegeleider doorgestuurd naar mij of twee andere collega's. Als studenten problemen hebben met hun stem, kunnen ze gewoon langskomen of even mailen."

*Stemproblemen? Mail naar logopedie@hva.nl.
Maandag 16 april is het de Werelddag van de Stem.*

Bij de logopedist

Marjolein Slingerland (25, eerstjaars verkorte deeltijd Pabo) bezoekt HvA-logopedist Fransje van Luin

Waarom loop jij bij de logopedist?

Ik vind voorlezen heel moeilijk. Het is belangrijk dat je dat goed kan als je juf bent. Tijdens de logopedie bleek dat ik op het verkeerde moment ademhaal en dat mijn stem iets te hoog is.

Wat gaat er bij jou mis?

Ik lees sneller dan dat ik uit kan spreken. Daarom lees ik iets anders dan wat er staat. Aan het eind van de zin kom ik verkeerd uit.

En hoe los je dat op?

Ik krijg oefeningen. Ook werk ik aan mijn te hoge stem. Die lijkt aan het eind van de zin te kraken, zoals stotterende mensen ook hebben.

Is een goede stem belangrijk voor docenten?

Zeker. Kinderen reageren op verschil in stemhoogte. Het is goed je dat te realiseren. En je moet ervoor zorgen dat je geen last van je keel krijgt, omdat je bijvoorbeeld te hoog praat. Ik ben juf en als ik mijn stem verlies, heb ik geen brood op de plank.

Indruk maken met je stem

Als je een goede eerste indruk wilt maken tijdens je sollicitatiegesprek, is je stem van groot belang. Volgens de Amerikaanse onderzoeker Mehrabian bepaalt je stem voor 38 procent hoe je boodschap overkomt: het volume, de hoogte, de intonatie spelen allemaal een rol. Een lage stem straalt meer gezag uit, klinkt betrouwbaar, wilskrachtig en zelfverzekerd. Een hoge stem duidt op labiliteit of stress. Het komt ook vaak vertederend over. Gebruik je wisselingen in tempo, volume en toonhoogte dan kom je over als actief, overheersend en open.

Werelddag van de Stem

Jaarlijks op 16 april is het Werelddag van de Stem (World Voice Day). Het VU Medisch Centrum schenkt dit jaar aandacht aan stemscholing, preventie van stemproblemen en aan de beperkingen die patiënten met stemproblemen ondervinden in het dagelijks leven.

Zingen

Jeroen Bosscha (23, vierdejaars Information Engineering) heeft al vier jaar zangles. "Als je zingt begin je altijd met stemoefeningen. Toonladders en riedeltjes, om je stem warm te krijgen. Je begint met bepaalde klanken die makkelijk zijn, zoals do re mi. Daarna maak je het steeds moeilijker, sneller en hoger. Heel vaak de p achter elkaar zeggen is bijvoorbeeld veel moeilijker dan een toonladder.

"Na een feestje, waarbij je ook nog eens gedronken hebt, wil je stem wel eens wat lager zijn, of wat vaster zitten. Het is dan slim om je stem niet te veel te belasten. Ik ga dan bijvoorbeeld niet zingen. Ik gebruik mijn stem bewust. Ik heb mezelf getraind om mijn stem dusdanig te gebruiken dat mijn stembanden niet te veel belast worden. Dat kan bijvoorbeeld door alle holtes in je hoofd te gebruiken voor je luchtstroom. Maar ik ga geen speciale thee of iets dergelijks drinken om mijn stem goed te houden. En rokerige ruimtes vermijd ik ook niet. Hoewel ik rookvrije-horeca niet erg zou vinden."

[Reageer op dit artikel](#)

[Reacties](#)

2007-04-04 12:33:27

I.KERTÉSZ

i.kertesz@hetnet.nl

Vierdejaars LO 2e gr grafische techniek

Leuk zo'n workshop! Gemiste kans... want waarom krijgen wij dat niet???

Ik zit nu in de afstudeerfase maar dit soort les heb ik nog nooit gehad. Ik had hier graag aan meegedaan :-(Ingeborg Kertész