

Tien tips om stemproblemen te voorkomen

Docenten zijn volkomen afhankelijk van hun stem. Als je last hebt van heesheid, schor bent of je stem helemaal kwijt bent, zit er vaak niets anders op dan je ziek melden. Uit onderzoek blijkt dat een kwart van de docenten kampt met stemproblemen. Stress is de grote boosdoener. Logopedisten Piet Kooijman en Marijke Veeze geven adviezen waarmee je kunt voorkomen dat de werkdruk op je stem slaat.

@ Rietje van Vliet

1. Wees alert op beroepsziekte nummer één in het onderwijs

‘Hoe hoger de werkdruk, des te meer kans op stemklachten.’ Dit concludeerde Piet Kooijman, logopedist aan het UMC St Radboud in Nijmegen, in zijn poëtschrift *The voice of the teacher* (2006). Hij onderzocht de situatie in het basis- en voortgezet onderwijs, waar bijna één op de vier docenten zich wegens stemproblemen regelmatig ziek meldt. Sommigen zijn hees, anderen krijgen een krakerige, schorre stem of hun stem valt weg. Een vermoeide stem aan het einde van de dag kan zich nog wel herstellen, aldus Kooijman, maar hij heeft ook docenten behandeld die zelfs buiten het onderwijs sociale contacten vermijden om maar niet te hoeven spreken. Stress, een veel voorkomend verschijnsel in het onderwijs als gevolg van de hoge werkdruk, blijkt de grootste boosdoener. ‘Docenten hebben wat de stem betreft een risicoberoep.’

2. Geef je stem rust tijdens de les

Het strottenhoofd vervult een belangrijke rol bij het spreken. Het vormt de verbinding tussen de luchtweg en de keelholte. De stemplooien (stembanden) zijn onderdelen van het strottenhoofd en bestaan uit spieren en wat bindweefsel, overdekt met slijmvlies. ‘Spreken is net als het knijpen in een fietsband’, vertelt Kooijman. Op de plek waar je de luchtweg samendrukt en weer loslaat, zitten de stemplooien. Door de luchtdruk gaat het slijmvlies trillen. Deze trilling veroorzaakt je stem. Bij vrouwen is dat 200 keer per seconde. Wanneer je luid spreekt of wanneer je gestrest bent, gaat die trilfrequentie fors omhoog. ‘Gun daarom je stemplooien regelmatig rust’, adviseert Kooijman. Bijvoorbeeld door weinig hoorcolleges achter elkaar te geven en door tijdens de les activerende werkvormen te kiezen en studenten vaak het woord te geven. ‘Als je blessures verwaarloost, kunnen er verdikkingen op de stemplooien ontstaan. Sommigen daarvan, stempoliepen of stembandknobbeltjes, kunnen alleen operatief verwijderd worden.’

3. Schreeuw niet over het klassenrumoer heen

Zeker in een klaslokaal waar het wat rumoerig is, hebben docenten de neiging om luider te gaan spreken. ‘Ze proberen dan over het geluid heen te praten’, weet Kooijman. ‘Dat is niet best voor je stem. Je moet juist dóór het geluid heen praten.’ Dat betekent dat je normaal laag moet blijven spreken met voldoende resonans. Niet gedrukt laag, want ook daarmee belast je je stem te veel. Door meer aandacht te geven aan de klinkers gaat je stem meer resoneren en wordt die luider en duidelijker.

4. Ontspan je nek tijdens het spreken...

Stress leidt vaak tot gespannen schouders en nekklachten. De kans is groot, aldus Kooijman, dat je dan met je hoofd naar voren en een gestrekte hals gaat spreken. Door overspanning van de nek- en halsspieren kunnen de stembanden niet meer zoveel trillen. Om toch het gewenste stemvolume te behalen ga je meer druk op de stembanden zetten. Dit leidt tot vermoeidheid, een verhoogde spreektoon of overslaande klanken. 'Zorg voor een evenwichtige, ontspannen lichaamshouding. Goed op beide benen staan, maar niet verstijven. Spreken met losse schouders en recht vooruit kijkend in plaats van een beetje omhoog. Dat is minder inspannend voor je stembanden.'

5. ...maar laat je kin niet te veel hangen

Je moet natuurlijk niet overdrijven door gebogen te gaan staan en je kin te laten hangen, reageert Marijke Veeze. Zij is als logopediste en presentatiecoach werkzaam bij Iclon, het centrum voor lerarenopleidingen van de Universiteit Leiden. Zij traint niet alleen docenten-opleiding, maar verzorgt ook stemcursussen waarin docenten uit de onderwijspraktijk leren hun stem doelmatiger te gebruiken. Ze ziet sommige docenten met wat schroom, voorzichtig spreken, met het hoofd enigszins gebogen. Ze maken weinig contact met de studenten en voelen zich veilig in de buurt van hun eigen tafel. 'Vergelijk hun luchtweg dan met een tuinslang waar een knik in zit. Ze zijn daardoor niet goed meer te verstaan.' Studenten worden dan rumoerig, voorspelt Veeze, waardoor de docent wat zijn stemgebruik betreft in een vicieuze cirkel terechtkomt.

6. Spreek in een rustig tempo

Rustig praten, is ook iets wat Veeze bij veel van haar cursisten probeert aan te leren. Maar wat is rustig praten? 'Dat hangt af van je geaardheid', zegt ze. 'Veel mensen vinden van zichzelf dat ze sloom overkomen als ze hun spreektempo verlagen.' Marijke Veeze wijst dan op de nieuwslezers van het Journaal. Die spreken ook langzaam. Vier lettergrepen per seconde is echt niet sloom. Ze halen rustig adem en bouwen pauzes in hun uitleg. 'Voor beroepssprekers is lichaamsbewustwording heel belangrijk. Ze hoeven niet gelijk aan yoga te doen, maar weten hoe je staat en spreekt, is wel bevorderlijk voor de adembeheersing en een doelmatig stemgebruik.'

7. Drink veel water

Als beroepsspreker moet je de slijmvliezen op je stembanden vochtig houden. Tijdens het spreken gaat de ademhaling via de mond, legt Veeze uit. 'Daardoor drogen ze nog veel sterker uit dan normaal.' Een complicatie is dat de lucht in schoolgebouwen vaak erg droog is. Bovendien is het er stoffig, wat ook niet bevorderlijk is voor de stem. Als je dan gaat kuchen, forceer je je stem nog veel meer. Zangers krijgen het advies om koffie en thee te laten staan omdat de stembanden ervan uitdrogen. 'Voor docenten geldt dat iets minder, maar beter is het om vooral kruiden thee of water te drinken op de dagen waarop je veel lesgeeft.'

8. Zorg voor een duidelijke articulatie

Marijke Veeze heeft ook trainingen verzorgd voor dominees, telefonistes en receptionistes. Ze merkte dat sommigen van hen de stem overbelasten doordat ze binnensmonds spreken. 'Ze vergroten hun stemvolume om beter verstaanbaar te zijn, terwijl dat toch ook een kwestie is van duidelijk articuleren.' Maar spreekbewegingen met de mond maken vinden

veel mensen overdreven. 'Je ziet m'n tanden als ik spreek. Of je ziet mijn tong', hoort ze als afkeurende reactie. Dan wijst ze maar weer eens naar tv-presentatoren. 'Het is helemaal niet erg om je mond goed te meebewegen tijdens het spreken. Integendeel zelfs.' Veeze raadt hen aan om thuis in de spiegel te kijken wanneer ze oefenen met het articuleren. 'Dan zien ze zelf dat het heel normaal is om op deze manier te spreken.'

9. Probeer ook boeiend te spreken

Beroepssprekers denken nog wel eens dat boeiend spreken een kwestie is van hard en zacht praten. 'Niet doen', adviseert Marijke Veeze over deze afwisseling in stemvolume. 'Dan krijg je een frikkerige stem. Dat is net als op een trommel slaan. Kedoeng, kedoeng, kedoeng: dat gaat op den duur vervelen.' Beter is het om de nadruk te leggen op woorden of lettergrepen die je belangrijk vindt. Het is bovendien een combinatie van spreektempo, zinsmelodie en accentuering. 'Maak eens een geluidsopname van hoe je spreekt. Alleen al daarvan leer je een hoop.'

10. Hou een hese stem in beweging

Als je een stijve nek of schouders hebt, doe dan buiten een sjaal om, voegt Piet Kooijman er nog aan toe. Het houdt de spieren van je stem warm. Toch kunt je niet voorkomen dat je verkouden wordt en gaat kuchen. Of dat je na een feest met een hese stem zit. 'Je stem helemaal stilhouden is niet goed, want het systeem moet wel in beweging blijven. Pas wanneer je stem weg is door een echte ontsteking, kun je maar beter een paar dagen je mond houden.' 🐛