

# Meer stem voor leraren

Wist je dat ...  
leerlingen minder goed  
presteren wanneer ze les  
krijgen van iemand  
met een hese stem?

Wist je dat ...  
60% van de leerkrachten  
tijdens hun loopbaan  
met stemproblemen kampt?



Vrije  
Universiteit  
Brussel



# 1. De stem van de leraar

Je bent lerarenopleider en je wilt je studenten zo goed mogelijk voorbereiden op hun beroep. Denk je daarbij ook aan hun belangrijkste werkinstrument, hun stem? Allicht heb je zelf al ervaren hoe onmisbaar je stem is als je voor de klas staat. Toch spreekt haast niemand erover in de opleiding. Ten onrechte.

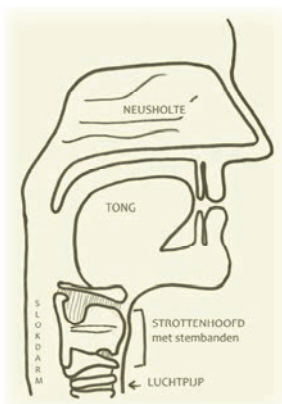
## De toestand is ernstig, want...

- meer dan **30%** van de toekomstige leerkrachten heeft al stemklachten voor ze aan hun loopbaan beginnen.
- **76%** van de studenten in de lerarenopleiding is zich **niet bewust** van de mogelijke risico's van een spreekberoep.
- **91%** van de studenten in lerarenopleiding klaagt over **keelpijn en/of hoofdpijn** tijdens of na het lesgeven.
- leerkrachten zijn wegens stemproblemen **dubbel zo vaak afwezig** als andere professionele stemgebruikers.

De cijfers liegen er niet om. **Stemtraining in de lerarenopleiding is essentieel** en rond stemproblemen werken we best preventief. Dit betekent: studenten met stemproblemen **vroegtijdig detecteren** en alle studenten leren hoe ze hun **stem** het **best gebruiken** als ze lesgeven.

Meer weten? In deze brochure vind je informatie over correct stemgebruik en tips om stemproblemen te herkennen en – nog beter – te voorkomen.

## 2. Hoe gebruik je je stem goed?



Als je spreekt, gebruik je de **lucht die in je longen zit**. Deze lucht stroomt via de **luchtpijp** in je **mond- en neusholte**. Ter hoogte van het **strottenhoofd** (de 'adamsappel') stroomt ze langs je **stembanden** en doet ze trillen. Het resultaat is je stemgeluid. Met je lippen, tong, kaak en zachte verhemelte vorm je dit geluid dan om tot de verschillende spraakklanken.

ook **hoger** spreken en dat zorgt voor problemen. Wanneer je enkele uren per dag luider én hoger spreekt, spreek je niet op je natuurlijke toonhoogte en beschadig je je stem.

### Hoe spaar je je stem?

Met een goede en krachtige **resonantie** spaar je je stem. 'Goede resonantie' betekent dat je de lucht in de resonantieholttes (strottenhoofd, keel-, mond-, neus- en voorhoofdsholtes) laat meetrillen en zo het geproduceerde stemgeluid versterkt.

### Hoe werken je stembanden?

Stembanden zijn **spieren** die bedekt zijn met een **slijmvlieslaag**. De kwaliteit van dat slijmvlies bepaalt de **stemkwaliteit**. De **toonhoogte** van je stem wordt bepaald door het aantal trillingen van je stembanden per seconde. Als een man spreekt, trillen zijn stembanden gemiddeld 110 keer per seconde. Bij een vrouw is dat dubbel zoveel. Vrouwelijke stembanden verslijten daarom sneller.

Als je voor de klas staat, is het erg belangrijk dat je je **natuurlijke toonhoogte** behoudt. Dat is de toonhoogte die bij je past. Ze wordt onder meer bepaald door je geslacht, je gewicht, de lengte en grootte van je strottenhoofd en door de stembanden zelf. Wanneer je toonhoogte stijgt, spannen je stembanden op en rekken ze dus uit.

De grootte van de opening tussen de stembanden en de ademdruk daaronder bepalen **hoe luid je spreekt**. Door een grotere ademspanning zorg je voor een grotere openingsgraad van de stembanden. Op die manier klinkt je stem luider.

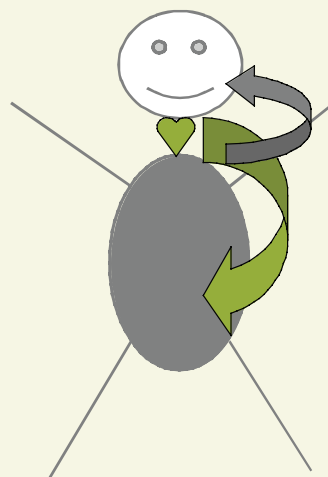
Als je een **heldere stem** hebt, gaan je stembanden mooi open en dicht bij het spreken. Wanneer je een **letsel** hebt op je stembanden, sluiten ze niet goed of ze trillen onregelmatig. Dan klinkt je stem **hees**. Ook wanneer je bij het spreken **te veel spanning** legt of een **slechte stemtechniek** hebt, kun je hees klinken. Er hoeft dus niet altijd een letsel te zijn, maar met een slechte stemtechniek kun je je **stembanden** wel beschadigen. Zelfs na eenmalig stemmisbruik kan er al schade optreden.

### Waarom kan luid spreken gevaarlijk zijn?

Leerkrachten spreken vaak wat **luider** om het geroezemoes van hun klas te overstemmen. Maar zonder het te beseffen gaan ze dikwijls

### Hoe maak je je stem klasrijp?

- Leer spreken (en zingen) met een **goede stemtechniek**. Daartoe moet je de spanning weghalen van je strottenhoofd. Je plaatst de spanning zowel hoger (naar je mond) als lager (naar je middenrif). Ideaal zijn een **voortwaartse stemplaatsing** en een **lage ademhaling**.



- Hoe luider je spreekt, hoe meer ademdruk je nodig hebt. Een **efficiënte ademhalingstechniek** is dus essentieel. Adem 'vanuit de buik'.
- Maak gebruik van **resonans**, dan klinkt je stem zonder extra inspanning 10 decibel luider (een **lage, resonerende stem** draagt verder en straalt meer gezag uit dan een hoge, ijle stem).
- Spreek **niet voortdurend met luide stem**. Zoek andere technieken om de aandacht te trekken.

Deze technieken leer je best onder professionele begeleiding. Enkele voorbeelden van stemoefeningen vind je op [www.vub.ac.be/IDLO](http://www.vub.ac.be/IDLO).

### 3. Drie manieren om je stem te ruïneren

Je hebt last van je stem, je bent hees, 's avonds voelt je stem vermoeid of pijnlijk aan. Hoe komt dit? Denk je aan rumoerige leerlingen of grote klassen? Dat zijn inderdaad belastende factoren, maar zelden veroorzaken ze het stemprobleem. Dat ontstaat door je stem verkeerd te gebruiken, door te veel te spreken of door je stem te misbruiken.

- **Je gebruikt je stem verkeerd (misuse).** Je spreekt te veel achteraan in de keel. Of je ademhaling zit te hoog en verloopt te gespannen. Wanneer je luider spreekt in je klas, spreek je misschien ook hoger. Je gebruikt je stem dus verkeerd. Tijdens een stemtraining leer je hoe je je stem correct en efficiënt gebruikt.
- **Je spreekt meer dan je stem aankan (overuse).** Je wordt geboren met een stel stembanden en daar moet je het mee doen. Er zijn sterke en zwakkere stembanden. Voor sommige leerkrachten betekent dit dat ze geen zeven uur aan een stuk kunnen praten, hun stemorgaan kan dat niet aan. Andere leerkrachten hebben daar geen problemen mee. Daarom: leer je eigen stem kennen. Stel jezelf de vraag: wat kan mijn stem aan en wat niet?
- **Je misbruikt je stem (abuse).** Roepen, krijzen, gillen maar ook stemmetjes nadoen en veel kuchen, plegen roofofbouw op de stem. Als leerkracht belast je je stem sowieso al zwaar. Probeer dus niet al roepend boven het lawaai op de speelplaats uit te komen, maar zoek naar alternatieven om de aandacht te trekken.

### 4. Tips om je stem te verzorgen

#### Tips bij het lesgeven

- **Kijk** je leerlingen aan. Richt je stem door de groep, niet over de groep.
- Houd je **kin laag**, anders ligt er te veel spanning op je hals en keel.
- **Sta af en toe rechtop** als je lesgeeft.
- Leer hoe je je **stem** 's ochtends kunt **opwarmen**.
- Spreek op je **natuurlijke toonhoogte** en ga niet onnodig luid spreken.
- **Wissel verbale en non-verbale** lesmomenten **af**. Ook een lessenrooster met gespreide lesuren is goed voor je stem.
- Probeer **niet boven geroezemoes** of lawaai uit te komen. Hoe luider jij spreekt, hoe luider je leerlingen praten.
- **Articuleer goed**. Op die manier ben je verstaanbaar zonder je stem te verheffen. Zo spaar je je stem.
- Laat je **stem rusten** in de pauze. Zwijg gewoon even.
- Wil je - net als een vijfde van de leerkrachten - **in een koor zingen** of toneel spelen? Plan dit dan op een dag waarop je weinig hoeft te spreken.
- **Praat zacht** wanneer leerlingen in groepjes werken. Fluister niet, want dat is erg vermoeiend voor de stem.
- **Gebruik geluidsversterking** wanneer die voorhanden is.

#### Tips voor een goede stemconditie

- Vermijd **kuchen**, hoesten en keelschrapen. Dat schaadt je stem. Heb je een kriebel in de keel? Drink een **slokje water**.
- **Zucht of geeuw** als je spanning voelt bij het spreken. Door te geeuwen zakt je strottenhoofd en ontspan je de omringende spieren.
- Neem genoeg **lichaamsbeweging**.
- Laat geregeld wat **frisse lucht** door je klaslokaal stromen.
- Als een **allergie** je ademhaling beïnvloedt of als medicatie je stembanden uitdroogt of je hees maakt, vraag dan advies aan je huisarts of neus-, keel- en oorarts.
- Ben je hees door een **verkoudheid**? Spreek dan niet of veel minder dan gewoonlijk. Je kunt **dampen** om je stembanden te bevochtigen en zo de hoestprikkel wegnemen. Dat doe je door met een handdoek over je hoofd de damp of stoom van heet water met open mond in te ademen. In de handel vind je ook handige inhalators. Gebruik zuiver water en vermijd additieven zoals eucalyptus. Ze zijn overbodig en kunnen bij hoge concentratie zelfs schadelijk zijn.
- **Stress** kan ervoor zorgen dat je stembanden minder goed sluiten en je stem gespannen klinkt. Je gaat dan sneller 'bijademen'. Door langdurige stress gaat je stem slecht functioneren, je klinkt bijvoorbeeld voortdurend hees. Daardoor krijg je nog meer stress en kom je in een vicieuze cirkel terecht. Laat het niet zo ver komen.

## Tips voor je levensstijl

- Rook niet. **Sigarettenrook** droogt de stembanden uit en irriteert het slijmvlies. Op termijn kan de kwaliteit van het slijmvlies verminderen.
- **Bevochtig** regelmatig je stembanden, mond en keel. Drink tot anderhalve liter (niet-bruisend) water per dag. Drink heel de dag door kleine teugjes water. Doe dat ook in de klas. Het is belangrijk dat je de slijmvlieslaag op je stembanden vochtig houdt.
- Zijn de ruimtes waarin je werkt, leeft en slaapt vochtig genoeg? Hang **waterbakjes** aan de verwarmingselementen of schaf jezelf een **luchtbevochtiger** aan. Stel de airconditioning zo in dat ze de lucht bevochtigt. Zet het raam in je slaapkamer 's nachts op een kier.
- **Alcohol** droogt de stembanden uit en prikkelt ze. Daardoor kunnen de stembanden minder soepel trillen en klinkt je stem heser. Drink dus niet te veel wijn, bier of andere alcoholhoudende dranken.
- Zoek voor een goed gesprek een stille plek. Praat niet boven **omgevingslawaai**. Zet de radio of tv stiller als je met iemand praat en telefoneer niet in een rijdende auto.
- Bepaalde **medicatie** en te veel vitamine C kunnen je stembanden uitdrogen. Vraag daarom altijd advies aan een arts. Een pilletje tegen heesheid bestaat niet. Keelpijn is een belangrijk signaal voor stemproblemen; negeer het niet.
- Slaap genoeg. Wanneer je **goed uitgerust** bent, kan je stem beter tegen een stootje. Van zeven à acht uren slaap per nacht wordt ook je stem fitter.

- Eet niets meer vanaf twee uur voor het slapengaan. Doe je dat toch, dan kan er **maagzuur** terugvloeien naar je keel. Deze reflux kan een pijnlijke keelontsteking of slokdarmontsteking veroorzaken. Cafeïne, alcohol, pikant of vetig eten kunnen reflux nog bevorderen, omdat ze de sluitspier van de maag op de proef stellen.
- Als je graag koffie drinkt, drink dan **cafeïnevrije koffie**. Te veel cafeïne drinken (koffie, cola en thee) heeft een vochtafdrijvend effect en vermindert de bevochtiging van het slijmvlies op de stembanden. Vermijd het gebruik van cafeïne vooral voor je je stem intensief gaat gebruiken.

## Tips voor je klaslokaal

- Zorg dat je klaslokaal **voldoende verlicht** is en de leerlingen je mond kunnen zien. Iedereen doet aan liplezen. In een donker lokaal valt veel informatie weg en ga je automatisch luider spreken.
- **Vermijd overbodig omgevingslawaai**. Sluit ramen wanneer er buiten veel lawaai is, schakel overbodige apparaten uit en kleef stoffen strips onder de stoelpoten als ze veel lawaai maken.
- **Schrijf met stofvrij krijt** op een bord of gebruik een whiteboard met stift. Het stof van het gewone krijt irriteert je luchtwegen. Let ook op voor stoffige lokalen en de bijtende dampen in laboratoria.
- Slechte akoestiek in de klas? Met **kussens en gordijnen** haal je de echo's uit de muren.

# 5. Gebruik je je stem goed? Doe de test!

## Duid aan wat het best bij je past:

Om mij voor de klas verstaanbaar te maken

- A. ga ik roepen
- B. let ik erop dat ik traag en duidelijk articuleer
- C. spreek ik luider en hoger, zodat de leerlingen mij zeker horen

Om de klas tot stilte te brengen

- A. roep ik luid: "Stilte!"
- B. klap ik in mijn handen of tik ik met mijn sleutels op mijn bureau
- C. kuch ik luid, zodat de leerlingen horen dat ik iets wil zeggen

Als ik hees ben

- A. praat ik evenveel als anders
- B. probeer ik zo weinig mogelijk te spreken
- C. fluister ik om mijn stem te sparen

Als ik last heb van een vervelende kriebel in de keel

- A. kuch ik of hoest ik het slijm weg
- B. drink ik een slokje water
- C. zuig ik op een pepermuntje

Als ik spreek, dan voel ik mijn ademhaling vooral

- A. in mijn borst en/of schouders
- B. in mijn buik
- C. geen idee, nog nooit op gelet

Mijn stem klinkt

- A. bijna elk weekend hees, behalve tijdens de vakanties
- B. zelden hees, maximum een of twee keer per jaar
- C. altijd wat hees; dat vertellen mensen mij toch, want ik hoor het zelf niet meer

Tel het aantal keren op dat je A, B of C geantwoord hebt. Lees vervolgens wat je score betekent.

A: .....

B: .....

C: .....

**Je scoorde vooral A:**

Je belast je stem veel meer dan goed voor ze is. Lees in deze brochure hoe je je stem efficiënt gebruikt en gun je stem voldoende rust.

**Je scoorde vooral B:**

Proficiat! Je weet al heel wat over je stem en probeert dit ook in de praktijk toe te passen.

**Je scoorde vooral C:**

Je hebt weinig besef van wat wel of niet goed is voor je stem. Lees de regels voor stemzorg in deze brochure en werk aan je stemtechniek. Zo maak je je stem sterker en voorkom je stemproblemen.

## 6. Hoe herken je stemproblemen bij studenten?

Observeer de student tijdens een spreekoefening of stageles. Check zijn/haar stem op basis van onderstaande parameters. Stel eventueel bijkomende vragen. Op de volgende pagina lees je hoe je de resultaten interpreteert.

### Stemprobleem

- stem valt twee keer per jaar of meer weg
- spreken doet pijn
- stem klinkt vaak ruw of schor
- gevoel overheerst dat praten moeite kost
- stem valt soms weg tijdens het spreken
- student heeft krakende stem
- student is langer dan 10 dagen hees

### Risicofactoren

- ◇ staat erg gespannen voor de klas
- ◇ heeft last van zuuroprisingen
- ◇ rookt
- ◇ is meer dan vier keer per jaar verkouden
- ◇ heeft allergie of sinusitis
- ◇ heeft keelontsteking

### Abuse / Misuse / Overuse

- △ heeft een vermoeide stem na een dag spreken
- △ roept om zich verstaanbaar te maken
- △ kucht vaak / schraapt vaak de keel
- △ fluistert om zijn/haar stem te sparen
- △ hapt naar adem tijdens het spreken
- △ stem klinkt gespannen
- △ spreekt te hoog of te laag
- △ stem klinkt te stil
- △ zingt met een slechte techniek

### Resultaat

1 □ of meer: De student heeft een stemprobleem. Verwijs hem/haar door naar een neus-, keel- en oorarts.

1 ◇ of meer: De student loopt het risico om een stemprobleem te ontwikkelen. Geef hem/haar de tips uit deze brochure.

1 △ of meer: De student gebruikt zijn/haar stem verkeerd of te veel. Zonder goede stemtechniek kan hij/zij op termijn een stemprobleem ontwikkelen. Verwijs de student door naar een logopedist voor stemtraining.

## 7. Meer hulp

Een student met een stemprobleem verwijs je het best zo snel mogelijk door naar een neus-, keel- en oorarts of logopedist. Hoe vroeger er ingegrepen wordt, hoe groter de kans op een snel en volledig herstel. De gouden regel luidt:

### Is iemand tien dagen of langer hees, dan is een neus-, keel- en ooronderzoek noodzakelijk.

De **neus-, keel- en oorarts** gaat na of je al of niet een letsel hebt op de stembanden en welke behandeling je moet volgen (stemrust, medicatie, operatie, logopedie of een combinatie).

De **logopedist** onderzoekt het stemgebruik (stemkwaliteit en mogelijkheden van de stem). Tijdens een **logopedische therapie of stemtraining** leer je:

- de spieren ter hoogte van de keel **ontspannen**
- de stem **opwarmen en afkoelen**
- wat een **goede spreekhouding is**
- **efficiënte buikademhaling** en ademsteun
- **resonans** gebruiken om je stem meer draagkracht te geven
- je stem **goed plaatsen en projecteren** in de ruimte
- op **gepaste toonhoogte en luidheid** spreken

## Meer info en bronnen:

[www.vub.ac.be/IDLO](http://www.vub.ac.be/IDLO)

## Contact:

[Bernadette.Timmermans@vub.ac.be](mailto:Bernadette.Timmermans@vub.ac.be)

[Linda.Van.Looy@vub.ac.be](mailto:Linda.Van.Looy@vub.ac.be)

AUTEURS: Lotte Six

Bernadette Timmermans

Marc De Bodt

Linda Van Looy

EINDREDACTIE: Jan T'Sas



Vrije  
Universiteit  
Brussel