



Dit artikel is overgenomen uit de "Logopedie en Foniatrie
april 2008

Auteur: Ruud Nannes

Colofon

Secretariaat NVLF en redactiesecretariaat

postbus 75, 3440 AB Woerden
telefoon 0348 457070
telefax 0348 418290
e-mail logopedie@nvlf.nl
website www.nvlf.nl
postbanknr. 37387 bestellingen/praatpaaltjes
2814400 contributies

Tijdschrift voor Logopedie en Foniatrie Logopedie en Foniatrie verschijnt 11 keer per jaar en is een tijdschrift van de Nederlandse Vereniging voor Logopedie en Foniatrie. Logopedisch materiaal en boeken ter recensie zenden aan het redactiesecretariaat. Overname van artikelen en van informatie uit de rubrieken is alleen toegestaan na schriftelijke toestemming van de redactie.

Verenigingsbureau NVLF Mw. K. Keybets, Verenigingsmanager
Verenigingsbestuur Dhr. drs. Ing. A.M.A. van Overbeek, voorzitter
Dhr. P. Helderop
Mw. M.C. Coppens-Hofman
Mw. A.J.M. Koolen-Goossens
Contactpersonen NVLF/G, logopedisten, die in (loon)dienst werkzaam zijn in de intramurale en/of extramurale gezondheidszorg: Mw. M. Boersma
NVLF/O, logopedisten, verbonden aan (semi)overheid, onderwijs, bedrijven en instellingen: Mw. M. Boersma
NVLF/V, logopedisten, werkzaam als vrije beroepsbeoefenaar: mevr. M. Schulte
Ereleden Dhr. prof. dr. P.H. Damsté, Dhr. drs. J.H.A. Leenders, Mw. H.M.D. Belterman, Dhr. B.J.E. Mondelaers, Dhr. prof. dr. P.H. Dejonckere
Informatie voor auteurs Is op te vragen bij het redactiesecretariaat, of via de website van de NVLF: www.nvlf.nl, bibliotheek, logopedie/toniatrie, richtlijnen.
Publicatierecht Publicatie van een tekst houdt in dat de auteur zijn volledige rechten over de gepubliceerde tekst afstaat aan de NVLF.

MAANDBLAD VAN DE NEDERLANDSE VERENIGING VOOR LOGOPEDIE EN FONIATRIE - OPGERICHT IN 1927

Redactie Hans Bogaardt (hoofdredacteur), Janneke Bogers, Sanne Diepeveen, Hannah Mollink, Marja van Paassen, Arianne den Riet.

Redactieraad Mw. dr. C. Blankenstijn, Dhr. prof.dr. P.H. Dejonckere, Mw. R.I.I. Dharmaperwira-Prins, Mw. dr. M.Ch. Franken, Mw. dr. K. Jansonius-Schultheiss, Mw. J.G. Kalf, Mw. J.H. Kuiper, Dhr. dr. M. Stollman, Dhr. prof.dr. L. Verhoeven, Mw. A. van Wijk.

Uitgever Essentials, Postbus 30179, 3001 DD Rotterdam, tel. 010 2053479

Vormgeving en opmaak fraaiontwerp, Utrecht.

Druk DeltaHage bv, Den Haag.

ISSN 0166-252X

Oplage 5.000

Advertenties Essentials, Monique de Jong, Postbus 30179, 3001 DD Rotterdam, tel. 010 2053479, moniquedejong@essentials-media.nl

Abonnementsprijzen 2008 binnenland: € 84,- voor instellingen waar geen logopedisten werkzaam zijn; € 129,- voor instellingen waar een logopedist werkzaam is. Buitenland: € 94,50. Abonnementen kunnen (schriftelijk) tot 1 maand voor de vervaldatum worden opgezegd.

Losse nummers voor niet-leden € 12,50 en voor leden € 5,-.

NVLf, de uitgever en de redactie aanvaarden geen aansprakelijkheid voor mogelijke gevolgen die zouden kunnen voortvloeien uit het gebruik van de in dit tijdschrift opgenomen informatie.



Mensen met een spreekberoep zijn niet altijd beroepssprekers

Je hebt geschoolde beroepsstemmen, maar vaker hoor je natuurlijke stemmen die beroepshalve ingezet worden. Een volleerde stem vind je in beroepen als acteurs of zangers. Specifiek, maar naïef gebruikte stemmen behoren aan docenten, marktkooplui, instructeurs, cursusleiders, trainers, telefonisten, verkopers, adviseurs. Iedereen die in zijn beroep veel praat maar hierin niet is geschoold, stelt zijn stemapparaat bloot aan risico's of: loopt risico zijn stemapparaat te beschadigen. Maar even vaak is men zich dat niet bewust omdat er geen klachten zijn. Alex Boon is stemdocent en behandelt mensen die met hun stem niet kunnen voldoen aan de spreekbeelden die hun beroep met zich meebrengt. Hij kent de verhalen van stemklachten die door achteloosheid veranderen in problemen. Hij leert mensen, groepen en individuen, om op een efficiëntere en creatievere manier de stem te gebruiken. Vanwege de Werelddag van de Stem (16 april) bezochten we Alex Boon in zijn praktijk.

Stemafwijking is de norm

Onderwijzers staan dag in dag uit voor de klas en houden het probleemloos spreken jaren vol. Totdat ze stemklachten ervaren die niet meer weggaan. In veel gevallen schuilt de oorzaak in de manier van stemgeven die zich niet

eerder als klacht manifesteerde, ondanks het stemmisbruik. De stemkwaliteit is blijkbaar geen criterium, dus zal er geen aanleiding zijn om stemklachten serieus te nemen.

Alex Boon: "Hoesten, kuchen of keelschrapen zijn voorbeelden die iedereen wel herkent.

Het is maar zelden dat ze in verband worden gebracht met serieuze stemproblemen. Iedereen heeft wel eens last van een droge keel of een schor stemgeluid. En omdat het zo'n algemeen aanvaard verschijnsel is, is het tegelijk de norm. Want meestal duren de klachten

één of enkele dagen. Die tijdelijke duur en het feit dat niemand zegt 'wat klink je raar', leiden ertoe dat een afwijkend stemgeluid wordt geaccepteerd. De meest kwalijke reactie is nog: het is maar de stem! En dat door mensen die er in hun beroep afhankelijk van zijn. Omdat ze geen noodzaak zien om echt in te grijpen zet men de stem nog meer onder spanning (compenseren) om toch geluid te geven. Het me-



chanisme dat last geeft wordt dus extra aangesproken. Er komt meer van het verkeerde gedrag. Door deze compensatie misbruik je de stem!"

Volgens Alex Boon zijn telefonisten een interessante groep. Zij zijn op een aparte manier slachtoffer van een feedbackmechanisme doordat zij een ander communicatie medium hanteren dan de doorsnee spreker. "Als mensen aan de telefoon praten, nemen ze vaak de hele ruimte in beslag. Hun spreekvolume gaat omhoog en kunnen daarmee de collega's belasten. Belangrijk is dat telefonisten leren om niet te schreeuwen, de stem juist kleiner maken door het gebruik van het zogenaamde 'klein mechanisme'; het moet wel op een normaal gesprek lijken. De andere kant van de lijn moet niet denken met een iel of geheimzinnig sprekend persoon te maken te hebben."

Onwetend

Veel stemgebruikers met een pratend beroep zijn onwetend van de manier waarop ze spreken. Hun ademhalingstechniek verradert meestal al of ze een methode hebben die efficiënt

is of niet. Alex Boon: "Het stemapparaat functioneert onder de toestand van het lichaam, noem het de configuratie of iemands houding. Dat is voor iedereen persoonlijk, te vergelijken met hoe iemand loopt, de stand van de benen of het lichaam. De strot (larynx) staat in verbinding met de longen, je conditie en je spierkracht maken je stem. Door de manier waarop de spieren worden gespannen ontstaat er een manier van ademhaling, en van stemgeving. De uitgeademde lucht die langs de stemplooiën loopt is bedoeld om de stemplooiën te laten trillen zodat er geluid wordt geproduceerd. Zolang je dus niet hees wordt, of je stem niet wegvalt zal het wel goed gaan. Maar veel beroepssprekers gebruiken hun stem verkeerd, niet efficiënt. De ademhaling is een belangrijk onderdeel van het spreken: gebruik je alle lucht, adem je tussendoor, verbruik je alle adem? Gebruik je je stem speels, of onder spanning? Die spanning is ongewenst. Het maakt de stemplooiën rood, of branderig of laat ze opzwellen. Je kan je stem anders leren gebruiken, efficiënter, met meer variatie. Dat besef is vaak de sleutel tot verandering."