

## Stemtips voor docenten

Door **Marianne Housen**, logopediste  
(Huis van het Nederlands Brussel)

### Stembelasting en Stembelastbaarheid

Lesgeven vraagt veel van onze 'stem'. Of je stem veel aan kan, hangt enerzijds af van erfelijke factoren, waar je dus zelf weinig aan kan doen. Anderzijds hangt de belastbaarheid van je stem ook af van een goede stemconditie en stemtechniek.

Je bewust zijn van de sterktes en zwaktes van je stem is dan ook een eerste voorwaarde om op een zo goed mogelijk manier met je stem om te gaan. Een onderzoek naar de stemfuncties- en mogelijkheden kan je laten uitvoeren door een logopedist gespecialiseerd in 'stem'. Een NKO-arts (Neus-, Keel- en Oor) kan onder meer via een keelspiegelsonderzoek het stemapparaat organisch beoordelen.

De stem kan door verschillende factoren worden belast: groeps grootte; akoestiek; luchtvochtigheid; temperatuur; psycho-emotionele factoren zoals werkdruk en stress; ook een factor is leeftijd: bij het ouder worden vermindert de kwaliteit van je stem en verandert de toonhoogte.

Wanneer de belasting van de stem door bovenstaande factoren groter is dan je eigen persoonlijke belastbaarheid kunnen stemproblemen ontstaan.

Stemproblemen komen veel voor bij leerkrachten. Ruim twintig procent verzuimt vanwege stemklachten (Kooijman, 2006).

### Maatregelen om stemstoornissen te voorkomen

#### TIPS VOOR DE AKOESTIEK IN HET LESLOKAAL

- **Spreek voldoende langzaam in een grote ruimte zoals een klaslokaal.** In een klaslokaal kan het spraakgeluid tussen de 1 en 2 seconden worden vertraagd (vgl. in een kerk tot 10 seconden, in een woonkamer 0.2 seconden). Dit komt omdat in een klaslokaal (met bv. hogere plafonds) het stemgeluid weerkaatst wordt tegen muren, plafonds en ramen. Hoe hoger deze zijn, hoe meer nagalm je krijgt en hoe minder je dus als spreker duidelijk wordt verstaan.
- **Zorg voor voldoende weerkaatsing opdat je stemgeluid versterkt kan worden.** Dit kan door ramen en deuren te sluiten, extra wanden te plaatsen om je klaslokaal te verkleinen. Ook planten en gordijnen kunnen ervoor zorgen dat de nagalm vermindert.



#### TIPS VOOR DE WERKGEVER

- **Houd de lokalen voldoende vochtig.** Streef naar een vochtigheidsgraad van ongeveer 50%. Stembanden functioneren immers het best wanneer ze voldoende gehydrateerd zijn. Ze zijn dan ook minder gevoelig voor beschadiging.
- **Voorkom grote klassen.** Dit kan de stem overbelasten. Pols de docent vooraf over zijn/haar stembelastbaarheid.
- **Houd rekening met de akoestiek van de lokalen en voorzie eventueel versterkingsapparatuur.**

#### TIPS VOOR DE DOCENTEN

- **Houd je stembanden voldoende vochtig en drink water.** Het bevochtigen van de slijmvliezen maakt je stembanden soepel, waardoor je niet zo veel moeite hebt om de trilling op gang te brengen en dus stem te geven. Indien je niet graag water drinkt:
  - meng water met suikervrij vruchtensap;
  - drink cafeïnevrije koffie of thee;
  - eet vochtrijk voedsel (komkommer, meloen...).
 Vermijd stof en droge lucht (tapijten, gordijnen, krijtborden, enz.).
- **Las voldoende rustpauzes in.** Langdurige overbelasting kan leiden tot stemproblemen.
- **Zorg ervoor dat je zelf maximum de helft van de tijd aan het woord bent.** Zeker in een taalcursus zal dat niet enkel je stem ten goede komen, maar ook de vorderingen van je cursisten!
- **Warm-up en cool-down:** dit is pure opwarming en stretching voor de stem. Opwarmen kan je doen door te neurieren of met zogenaamde zoemoefeningen. Tijdens de cool-down probeer je je stembanden terug te ontspannen. Dit kan je bijvoorbeeld doen door je schouders te rollen, je ademhaling te controleren vb. uitademen op s, f. Liptrillen zonder en/of mét stem heeft ook een ontspannende werking op de stembanden.