

# Stemproblemen in de klas. Een preventiebeleid voor leraren en leerlingen

1 juli 2010

Auteurs: Bernadette Timmermans, Jan T'Sas, Kristiane Van Lierde

Volume: 39

Nummer: 5

Pagina's: 45-71

## Documenten

- [vonk\\_jrg39\\_044.pdf](#)

45 stemproblemen in de klas een preventiebeleid voor leraren en leerlingen bernadette timmermans jan t sas kristiane van lierde het is maandag en je hoort meteen dat an weer geen stem meer heeft ook de stem van christophe blijft kinderlijk hoog ondanks zijn groeischeut dit jaar hoe komt dat toch welke raad kan aan leerlingen geven worden zijn deze stemproblemen leeftijdsgebonden gaan ze misschien vanzelf weg an wil actrice worden en christophe wil lesgeven kan hun stemprobleem invloed hebben op hun beroepskeuze deze vragen worden vaak gesteld en een leraar zoekt naar oplossingen hiervoor ongeren en daarmee bedoelen keerd misuse te veel overuse of ze mis we hier leerlingen van het secundair gebruiken ze abuse zie ook timmermans dair onderwijs werken allemaal aan e a 2009 hun toekomst en staan vroeg of laat voor een studie of beroepskeuze waarom dit zo belangrijk is als er in deze het is een belangrijke maar ook periode van jongvolwassenheid een stem woelige periode in hun leven als probleem of stemstoornis ontstaat kan dit leraar sta je dicht bij je leerlingen en je een bepaalde beroeps weet dat de puberteit heel wat veranderin keuze in de weg staan gen met zich meebrengt pubers zoeken leerlingen met een als er in de naar hun eigen identiteit en lichamelijke ver hese stem lopen het periode van anderingen maken daar deel van uit ook risico om bij een auditie jongvolwassenheid hun stem is onderhevig aan veranderingen voor een toneel of een stemprobleem en precies met die stem springen ze niet zangopleiding een nee of stemstoornis altijd zachtzinnig om de stem van de jon te krijgen om deze stu ontstaat kan dit een gens en meisjes muteert de toonhoogte van die aan te vangen ook bepaalde beroeps hun stem daalt en uitgerekend terwijl dat een jongere met een keuze in de weg proces zich afspeelt zoeken jongeren naar hese of een te zwakke staan hun identiteit en tasten ze hun grenzen af stem die de lerarenop het is een tijd van hevige emoties huilbuien leiding voor kleuter en discussies die er samen voor zorgen dat lager of secundair onderwijs wenst aan te jongeren vaak te veel en te hard

roepen vatten zal logopedische ondersteuning sommige jongeren uiten zich daarnaast nodig hebben om zijn beroep adequaat te door toneel te spelen of door in een rock kunnen uitoefenen recente cijfers tonen band te spelen of te zingen ook hier loopt bijvoorbeeld aan dat meer dan 60 procent het soms fout ze gebruiken hun stem ver van de leraren tijdens hun loopbaan gecon juli 2010 nummer 5 39e jaargang 46 fronteerd wordt met tijdelijke of permanente of veel praten maar ook een goede en of stemproblemen de jong e a 2006 boven een mooie stem zijn daarbij belangrijk via dien erkent het fonds voor beroepsziekten die parameters kunnen we drie niveaus van fbz dat er stemproblemen kunnen ont stemmen onderscheiden staan door het beroepsmatig intensief gebruik van de stem logopedische stem 1 een goede stem is een stem die goed therapie al of niet gecombineerd met een functioneert en die technisch sterk ont tijdelijke arbeidsongeschiktheid of herorien wikkeld is als je veel en of luid moet tering van de job dringt zich dan op om al praten kun je niet zonder deze redenen is het belangrijk preventief op 2 een mooie stem is prettig om naar te te treden om stemproblemen te voorko luisteren dat is vooral in de media een men must timmermans 2008 3 op het hoogste niveau prijkt veel en luid praten met een goede en mooie stem zo kom je bij zangers terecht hoe stemproblemen bij jongeren ontstaan naast stemniveau is er ook stemafhankelijkheid dat is de mate waarin je je stem nodig stemniveau en stemafhankelijkheid hebt om je beroep te kunnen uitoefenen hieronder krijg je een overzicht van enkele als een leerling stemproblemen heeft moet beroepsgroepen en de mate waarin ze men onderzoeken of hij alle niveaus van afhankelijk zijn van hun stem heel stemgebruik aankan parameters als luid en afhankelijk minder afhankelijk zangers luid veel goed mooi lesgevers toneelspelers luid veel goed mooi telefonisten verkopers politici luid veel goed mooi officieren bevelvoerenden luid veel goed mooi radio en televisiepresentatoren luid veel goed mooi arbeiders chauffeurs boekhouders luid veel goed mooi het spreekt voor zich dat iemand met een ze luid moeten spreken is het beter dan ze zwakke stem beter geen zanger wordt les een goede stem hebben radio en televisie gevers en toneelspelers moeten veel en luid presentatoren komen het verst met een spreken met een goede stem uiteraard is goede en mooie stem een zogenaamde het aangenaam als hun stem ook mooi radiofonische stem ze moeten niet luid en klinkt maar dat is geen must dan zijn er de niet veel spreken arbeiders en boekhouders telefonisten en verkopers zij moeten niet ten slotte moeten niet veel niet luid en niet luid maar wel veel praten en dat met een noodzakelijk met een goede en mooie stem goede stem bevelvoerenden moeten luid spreken spreken maar niet noodzakelijk veel omdat 39e jaargang nummer 5 juli 2010 47 zo goed als iedereen gebruikt zijn stem de in staat zijn te spreken of te zingen op hele dag door arbeiders praten met colle momenten van fysieke of emotionele ga s maar ook tuiniers soldaten bibliothe zwakte carissen vrachtwagenchauffeurs gebruiken hun stem dagelijks muzikanten dichters en naar schatting een derde van de werkende boekhouders verlaten hun instrument bevolking in de westerse wereld heeft zijn papier of computer om mensen te ontmoet stem nodig om zijn job ten en te praten als iemand uit deze te kunnen uitoefenen naar schatting een beroepsgroepen last heeft met zijn stem of het is dan ook geen derde van de als de stem wegvalt door een verkoudheid over-

bodige luxe om werkende bevolking dan kan hij nog altijd werken beroepsprofe-  
leerlingen bewust te in de westerse pen zoals kassiers piloten of ziekenhuisper-  
maken van het belang wereld heeft zijn soneel kunnen blijven functioneren zij het  
van een goede en stem nodig om zijn dan minder efficient maar uit bovenstaande  
gezonde stem jonge job te kunnen tabel mag blijken dat sommige professionele  
ren in het secundair uitoefenen stemgebruikers bijzonder afhankelijk zijn onderwi-  
js staan immers van hun stem als hun stem minder goed is voor een beroepskeuze  
of wegvalt kunnen zij niet langer functione zijn ze zich bewust van de rol die de  
stem bij ren conclusie niet alleen het niveau van bepaalde beroepen heeft stemge-  
bruik is dus belangrijk maar ook de afhankelijkheid van de stem voor de uitoe-  
ning van het beroep zuivere stem betere leraar behalve het niveau en de afhankeli-  
jkheid uit een studie van rodgerson dodd 2005 van de stem kunnen nog andere pa-  
rameters blijkt dat je minder verstaanbaar bent als je belangrijk zijn voor profes-  
sionele stemge stem minder zuiver klinkt leraren die een gebruikers dit zijn de belan-  
grijkste minder zuiver klinkende stem hebben zul spreken in verschillende ruimtes  
met len daardoor alleen al minder goed lesgeven variërende akoestiek zo bewezen  
de onderzoekers via een experi lang en in steeds dezelfde houding pra ment in dat  
experiment beantwoordden ten 107 kinderen eerst vragen van iemand met de  
stem gebruiken in omgevingen met een heldere stem en dan van iemand met ver-  
schillende luchtkwaliteit een hese stem het resultaat de leerlingen spreken in oms-  
tandigheden waar er presteerden significant beter als de vragen veel en luid  
achtergrondlawaai is werden gesteld door iemand met een hel spreken zonder een  
microfoon te kun dere stem nen gebruiken steeds krachtig boeiend en vlot spre re-  
cente studies van lierde e a 2008 ken bestuderen de stemkwaliteit en de stemrasi  
met de nodige variatie informeren co s bij jonge toekomstige professionele overtui-  
gen inspireren en controleren stemgebruikers zo onderzochten zij de vaak verschil-  
lende emoties in een tekst stemkwaliteit van 143 vrouwelijke toekom leggen stige  
leraren in hun driejarige bacheloroplei reageren op emoties van anderen ding 76  
procent van de toekomstige leraren zingen in een welbepaalde stijl had een nor-  
male perceptuele en objectieve juli 2010 nummer 5 39e jaargang 48 stemkwaliteit  
die ging er tussen het eerste dens hun lesopdracht stemproblemen stem en het  
derde bachelorjaar zelfs op vooruit stoornissen te ontwikkelen stemhygienische  
hadden deze studenten dat te danken aan maatregelen nog sterker benadrukken  
blijft specifieke stemtraining dus een extra aandachtspunt in een oplei niet echt  
mogelijk speelt ding jongeren van deze problematiek leerlingen maturiteit en  
meer aan bewust maken start het best zo vroeg moge presteerden dacht voor de  
verstaan lijk voor de effectieve beroepskeuze significant beter als baarheid en  
stem tijdens de vragen werden de stage hierbij een rol kunnen jonge mensen aan-  
dacht besteden gesteld door er werd geen handicape aan hun stem ja maar dat ge-  
beurt niet iemand met een rend effect fysiek of psy automatisch ze moeten daar  
voldoende heldere stem chologisch van de stem positieve begeleiding en onderste-  
uning bij ervaren maar meer dan krijgen we pleiten dan ook voor een pre 90 pro-  
cent van de stu ventiebeleid van stemstoornissen zo n denten rapporteerde wel  
stemlast en licha beleid omvat twee stappen leerlingen infor melijke pijn tijdens of  
na het praten vooral meren en deze informatie individualiseren een pijnlijke keel

en hoofdpijn werden ver centraal daarin staat het beleven luisteren meld als fysieke last aanvoelen van de stem voor de leerling duidelijk te maken en hem te sensibiliseren nog uit het onderzoek blijkt dat slechts wei juist gebruik stemzorg als preventie te nig toekomstige leraren inzicht hebben in de laat komt en de leerling heeft een stempro regels van de stemhygiene je zou dus kun bleem dan is de stem modificeren aan de nen stellen dat zij door dit verminderd inzicht orde permanent of tijdelijk al of niet onder in de stemhygiene en door de aanwezigheid begeleiding van een logopedist in de vol van verschillende stemrisico s overmatig gende paragrafen gaan we hier uitgebreid roepen vermoeidheid overmatig cafeïne op in bruik een verhoogd risico lopen om tij omgaan met stemproblemen een preventiebeleid stap 1 leerlingen informeren als leraar moet je op de hoogte zijn van de als je met een jongere over deze factoren verschillende factoren die de stemontwikke spreekt kan je niet voorbijgaan aan zijn indi ling kunnen beïnvloeden het stemgebruik viduele leefwereld zo zijn er ongetwijfeld abuse overuse of misuse de invloed van leerlingen die als weekend of vakantiejob de andro en oestrogenen mutatie of stem opdienen in een restaurant of cafe met veel wisseling de levensstijl en de omgeving achtergrondlawaai en sigarettenrook het is stress alcohol en tabaksgebruik de psy dan ook goed mogelijk dat deze leerlingen chologische status gelukkig sereen depres regelmatig hees zijn maar ook leerlingen sief angstig en de culturele factoren appre die een specifieke sport of hobby uitoefenen ciatie toonhoogte zie de bodt e a 2008 kun je als ervaringsdeskundigen aanspre 39e jaargang nummer 5 juli 2010 49 ken wie yoga doet of een blaasinstrument factoren die de stem en de bespeelt heeft immers meer aandacht voor stemontwikkeling kunnen zijn ademhaling dan wie dat niet doet bij beïnvloeden het beoordelen van een bepaalde factor is het opportuun om deze leerlingen actief te stemgebruik abuse misuse en overuse laten meepraten op die manier schakel je je kunt je stem verkeerd gebruiken misuse te hen mee in om andere leerlingen meer zorg veel gebruiken overuse of zelfs misbruiken te laten besteden aan hun stem abuse op die manier ontstaan meestal func tionele stemproblemen een organisch stem we gaan nu dieper in op factoren die de probleem is iets anders dat ontstaat door een stem en de ontwikkeling ervan kunnen bein letsel op de stemplooien stembanden zie vloeiden figuur 1 dergelijke letsels worden doorgaans veroorzaakt door langdurig verkeerd stemge bruik er zijn ook aangeboren stemproblemen waarbij chirurgie soms de enige oplossing is zie ook timmermans e a 2009 figuur 1 overzicht van de meest voorkomende stemproblemen abuse stemmisbruik stemgedrag niet goed is maar het blijkt nu pubers experimenteren en tasten hun gren eenmaal bij hun leeftijd te horen en dus zen af hun interesse in muziek en de bijbe doen ze er niets aan jammer genoeg kan horende cultuur is heel belangrijk in deze niet elk strottenhoofd dergelijk stemmisbruik levensfase sommige leerling en zingen in aan er ontstaan stemproblemen bij jong een of andere band maar dat loopt al eens volwassenen is stemmisbruik de eerste oor fout sommigen misbruiken hun stem zaak van het ontstaan of het in stand hou behoorlijk abuse ze roepen en brullen krij den van stemproblemen sen of gillen ze voelen zelf wel dat dit juli 2010 nummer 5 39e jaargang 50 scoutsleider jan vertelt dat hij de hele zaterdagnamiddag tegen de kinderen roept en daarna op zaterdagavond tot in de

vroege uurtjes gaat feesten het resultaat is dat zijn stem van zondag tot dinsdag moe is en hees en lager klinkt hoe help je jan leer hem een fluitje te gebruiken in plaats van te roepen zo richt hij de aandacht van de kinderen op zich en vraagt hij stilte hij kan ook de kinderen rond zich verzamelen zodat hij de opdracht rustig en stil kan geven adviseer jan bij het uitgaan minder te roepen bij luide muziek of zeg dat hij oordopjes moet dragen zoals op muziekfestivals plezier maken en de stem beschermen kunnen echt samengaan overuse stemoverbelasting misuse verkeerd stemgebruik soms wordt de stem te veel belast hoe je je heel wat mensen gebruiken hun stem ver stem gebruikt hangt van persoonlijke ken keerd ook al zijn ze zich daar niet van merken af extroverte persoonlijkheden spre bewust leraren gaan bijvoorbeeld hoger ken doorgaans te veel en te luid dat praten naarmate ze luider moeten spreken houd je niet vol in principe kun je zeven uur ook jongeren kunnen per dag praten zonder noemenswaardige vaak te hoog spreken problemen dan wordt het moeilijker naast behouden van de kin leraren gaan hoger dit tijds-kader is er ook derstem of babytalk of praten naarmate ze het gemak waarmee je te laag bij jongens luider moeten spreekt hoeveel moeite mannen om stoer over spreken bij jongvolwassenen moet je doen om stem te komen wie uren is stemmisbruik de te geven normaal op deze verkeerde eerste oorzaak van gezien kost prat-en nau toonhoogte spreekt brengt zichzelf in de het ontstaan of het welijks moeite maar als problemen we hebben allemaal immers een in stand houden je merkt dat de hals en natuurlijke toonhoogte het is de toon van stem problemen nekspieren opgespan hoogte die bij je past en die overeenstemt nen worden tijdens het met je geslacht leeftijd en grootte het is spreken dan betekent belangrijk dat je altijd op deze natuurlijke dit dat er in en rond het toonhoogte spreekt doe je dat niet dan strottenhoofd veel spanning wordt opge berokken je schade aan je stem en ontsta-an wekt stemgeven en spreken lukken dan er stemproblemen je stem wordt hees niet meer vanzelf het resultaat is vaak een schor en valt soms helemaal weg maar ook te gespannen en soms ook onzuivere ruwe te luid of te zacht praten is niet goed of hese stem in bijlage 1 stellen we enkele voor de stem goed en juist stemgebruik is oefeningen voor om leerlingen ontspannen primordiaal zie ook timmermans e a te leren spreken 2009 39e jaargang nummer 5 juli 2010 51 hoe richt je de aandacht van je leerlingen op het fenomeen stem laat ze stemmen van zangers of andere bekende figuren beluisteren vraag ze hun oor deel te vormen over de luidheid toonhoogte en kwaliteit van die stemmen laat ze vergelijken met stemmen die ze kennen onbewust zullen de leerlingen gericht naar hun eigen stem luisteren doorgaans vinden ze dit een heel leuke oefening invloed van de andro en oestrogenen en nemen de stembanden met 6 5 mm toe mutatieproblemen dat zorgt ervoor dat de toonhoogte van de de grootte de vorm en de fysieke eigen jongens en meisjes daalt onder invloed van schappen van het strottenhoofd veranderen hormonale secreties wijzigen de dimensies in de loop van ons leven tijdens de jonge van het stemorgaan en wordt het verschil kinderjaren is het strottenhoofd erg klein en tussen jongens en meisjes groter de veran ligt het hoog in de hals de stemplooien deringen bij de jongens zijn prominent hun stembanden zijn korter en hebben minder stemtoonhoogte is opvallend lager dan bij spiermassa dan in het volwassen strotten de meisjes en hun adamsappel is duidelijk te hoofd

aanvankelijk is er geen verschil tus zien figuur 2 geeft een beeld van de evolu sen het strottenhoofd van een jongen en dat tie van de stemtoonhoogte bij jongens en van een meisje tegen het einde van de kin meisjes door het leven heen derjaren daalt het strottenhoofd beduidend figuur 2 evolutie van de stemtoonhoogte volgens leeftijd en geslacht de bodt 1997 decoster 1998 juli 2010 nummer 5 39e jaargang 52 tussen 11 en 16 jaar begin je de mutatie van de impact van levensstijl en omgeving de stem goed te horen bij meisjes eindigt jongeren experimenteren met alcohol tabak die mutatie tussen de leeftijd van 11 en 13 en drugs maar in hoeverre is er sprake van jaar bij jongens rond 15 jaar na de puber alcohol en tabakgebruik of misbruik roken teit evolueert iedereen normaal gezien naar kan ontsteking en zwelling van het slijmvlies zijn haar natuurlijke toonhoogte van het strottenhoofd en de luchtwegen ver oorzaken veel stemproblemen ontstaan door soms verloopt dit proces niet rimpelloos te roken roken is daarom ook af te raden zowel jongens als meisjes kunnen gecon voor iedereen en in het bijzonder voor toe fronteerd worden met een mutatieprobleem komstige professionele stemgebruikers lera al valt dit bij jongens veel meer op de onsta ren advocaten acteurs zangers alcohol biele en overslaande stem die zo typisch is droogt de slijmvliezen uit en kan stemmis tijdens deze fase blijft dan hangen als een bruik in gang zetten uiteraard is overmatig jonge man van 17 of 18 jaar nog altijd met alcoholgebruik op deze jonge leeftijd abso deze te hoge en overslaande stem spreekt luut af te raden de combinatie van overma zijn de reacties uit de omgeving soms tig roken en alcohol kan zelfs leiden tot kan vreemd heel vaak gaat dit alles gepaard ker van het strottenhoofd met emotionele problemen en gevoelens van schaamte het is belangrijk dat hier juist de leefwereld van de jongere is een erg op gereageerd wordt en dat er een logope belangrijke factor als het over stemgebruik dische therapie gestart wordt meestal is een gaat in welke omstandigheden en in welke mutatieprobleem functioneel van aard het omgeving groeit de leerling op voelt hij is een vorm van verkeerd stemgebruik er is zich gesteund is er structuur aanwezig geen letsel ter hoogte van de stemplooien leeft hij in een druk gezin wordt er veel toch is waakzaamheid geboden endo geroepen in welke mate is hij bezig met criene en groeistoornissen of gehoorspro muziek gaat hij naar festivals beluistert hij blemen kunnen een te hoog en onregelma muziek via ipod of mp3 speler jaarlijks tig stemgeluid veroorzaken lopen in ons land 20 000 jongeren gehoor schade op door zichzelf te lang bloot te stel of dergelijke mutatieproblemen vaak voor len aan te luide muziek de situatie is zo komen daarover lopen de onderzoekscij ernstig dat een europese richtlijn producen fers nogal uiteen 4 7 tot 0 5 procent van de ten van muziekdragers met oortelefoontjes bevolking ramig verdolini 1998 van de nu heeft verplicht een beperkt geluids heyning e a 1996 hoe dan ook is het volume in te bouwen volgens deskundigen belangrijk dat mutatiestoornissen behandeld zou dergelijke gehoorschade ook een weer worden vaak worden jongeren met een slag kunnen hebben op de schoolprestaties mutatiestoornis gepest op school doorver van leerlingen bijvoorbeeld doordat zij de wijzing naar een neus keel en oorarts is in instructies van leraren niet meer zo goed eerste instantie belangrijk om de groei van verstaan het strottenhoofd en de anatomische en fysiologische status van de stemplooien te gehoorschade beïnvloedt ook de manier beoordelen de arts

kan de jongere dan van spreken een mens leert spreken door eventueel doorverwijzen naar een endocri anderen in het begin vooral de ouders te noloog en of logopedist imiteren maar ook door zichzelf voort durend te corrigeren dat laatste is enkel 39e jaargang nummer 5 juli 2010 53 mogelijk met een goed gehoor zonder een je als leraar best ook de vraag of hier geen goed gehoor krijg je geen gepaste feedback gehoorprobleem sluimert vandaar dat de spraak van dove mensen als ze op welke toon je spreekt wordt ook bein als een leerling al hebben leren spreken vloed door de culturele context in het opvallend luid anders klinkt te luid ver nederlandse taalgebied is een stem aange spreekt of voort keerde intonatie onna naam als ze eerder laag klinkt timmermans durend hees is stel tuurlijke toonhoogte 2008 de hoge stemplaatsing die normaal je als leraar best als het gehoor van jon en gebruikelijk is in de japanse taalgemeen ook de vraag of geren minder wordt is schap associëren wij met onvolwassenheid hier geen gehoor de kans groot dat zij lui en verlies van controle de globale stem probleem sluimert der gaan spreken en toonhoogte is dus een cultureel gegeven daarbij hun stem force figuur 3 en varieert naargelang van de taal ren anders gezegd als een leerling opval gemeenschap van bezooijen 1995 lend luid spreekt of voortdurend hees is stel figuur 3 de invloed van de cultuur en de taalgemeenschap op de globale toonhoogte 1 japans 2 amerikaans engels 3 zweeds 4 nederlands stemtoonhoogte verwijst bovendien niet nantie vertrouwen bescherming en con alleen naar het verschil in geslacht maar trole de waarden die men met vrouwelijk ook naar de sociale rol die men zich toe heid associeert stralen onderworpenheid eigent van bezooijen 1993 zo gaat een kwetsbaarheid en vriendelijkheid uit en gaan lage stem sterk samen met waarden die men samen met een hogere stem deze affec met mannelijkheid associeert zoals domi tieve interpretaties hebben dus betrekking juli 2010 nummer 5 39e jaargang 54 op de eigenschappen die de spreker wil elke mens ligt het optimale stressniveau uitstralen in belgie en nederland wordt een dat wil zeggen dat wat als aangenaam warme en eerder laag klinkende stem zeer wordt ervaren en waarbij men dan ook goed geapprecieerd in het beroepsjargon om functioneert tussen een lager te weinig schrijft men dit als een radiofonische stem activerend niveau en een te hoog te veelei timmermans 2008 het is aan te raden send niveau bij chronische stress is het om hiermee rekening te houden als je les niveau voorturend te veeleisend of te weinig geeft een radiofonische stem straalt immers prikkelend waardoor de pret er af is meer gezag en controle uit als je gezag en controle hebt over je klas zul je ook minder dat stress ook een duidelijke invloed kan snel geneigd zijn om te roepen naast deze hebben op de stem blijkt uit een experiment algemene culturele status is de specifieke aan de universitaire stemkliniek van gent gezinscultuur eveneens belangrijk heerst er van lierde e a 2009 in dit experiment een roepcultuur in het gezin waarin de werd de kwaliteit van 54 vrouwelijke stem leerling opgroeit zijn er nog familieleden men studenten logopedie onderzocht in die met stemproblemen te kampen hebben twee situaties een stresserende en een ont het kan heel verrijkend zijn om via persoon spannen situatie de stresserende situatie lijke reflecties van de leerlingen dieper in te bestond uit het voorlezen van een tekst voor gaan op deze culturele stemverschillen groot publiek eerste public speaking met bijzondere aandacht voor de spraakvers-

taan baarheid en de aantrekkelijkheid van de stress de stemkiller stem de proefpersonen wisten dat zij beoor verschillende studies tonen aan dat stress deeld werden door hun publiek en dat de interfereert met stemkwaliteit mendoza score ook meetelde voor hun eindevaluatie carballo 1998 uiteraard is de impact van in de ontspannen situatie mochten ze de stress op de stem bij iedereen verschillend tekst voorlezen voor een persoon ergens tij bij de ene is de impact groot terwijl de dens de zomervakantie voor beide momen andere er nauwelijks hinder van ondervindt ten werd een identiek stemonderzoek afge de invloed van tijdelijke stress of psychologi nomen het resultaat in de stressconditie sche malaise is niet noodzakelijk negatief of hebben de vrouwelijke stemmen een meer hinderlijk voor de stem chronische stress omfloerste stemkwaliteit ze klinken meer daarentegen resulteert in een gestoord psy gespannen en de objectieve stemkwaliteit is chosociaal functioneren en soms ook in een lager deze lagere objectieve stemkwaliteit afwijkende stemkwaliteit stress kan dus de uit zich in kleinere stemmogelijkheden op oorzaak zijn van een functioneel stempro vlak van luidheid en toonhoogte en vermin bleem en zelfs van een organisch stempro derde aerodynamische mogelijkheden de bleem wellens van opstal 2006 lucht wordt minder efficiënt omgezet in stemproductie wat is stress je kunt het definiëren in termen van de belastende factoren bijvoor beeld aantal opdrachten dat je binnen een stem in de klas waarom spreekbeurten tijdseenheid moet afwerken of in termen mislopen van de subjectief beleefde belasting hoe je uit wat voorafging blijkt hoe belangrijk het ze zelf ervaart dus in dit laatste geval gaat is om aan stressmanagement te doen ook het om stress als negatieve emotie voor en vooral in de klas bij spreekoefeningen op 39e jaargang nummer 5 juli 2010 55 school krijgt de leerling de opdracht voor turerend niveau de informatie die ze met een volle klas een spreekbeurt of presentatie betrekking tot een bepaald onderwerp te geven of zich in volle klas te uiten klassi thema of opdracht hebben verzameld aan kale discussie of debat expressief lezen de leraar en klasgenoten aanbieden in de daar is op zich niets mis mee omdat we tweede graad wordt allemaal moeten leren spreken voor een dat iets ingewikkelder groot al of niet vreemd publiek zo staat het de leerlingen kunnen het is belangrijk ook beschreven in de eindtermen voor op structurerend niveau om aan stress spreekvaardigheid zowel in het basis als in ten aanzien van een management het secundair onderwijs bekende volwassene de te doen informatie presenteren ook en vooral de leerlijn in de eindtermen spreekvaardig die ze in het kader van in de klas heid is zodanig opgebouwd dat leerlingen een bepaalde opdracht pas aan het eind van de rit in het zesde jaar hebben verzameld en lager onderwijs voor een vreemd publiek in de derde graad wordt dat de leerlingen moeten kunnen spreken zo moeten zij in kunnen op structurerend niveau ten aanzien het lager onderwijs in eerste instantie het van een onbekend publiek gedocumen gepaste taalregister kunnen hanteren als ze teerde informatie presenteren aan leeftijdgenoten over zichzelf informatie verschaffen aan iemand om ontbrekende we gaan ervan uit dat de meeste leraren informatie vragen over een op school nederlands deze leerlijn kennen en toepas behandeld onderwerp aan de leraar verslag sen dankzij de leerlijn bouwen de leerlingen uitbrengen of in een telefoongesprek infor langzaam hun spreekdurf en spreekvaardig matie uitwisselen pas later het

leerjaar kan heid op hetzelfde gebeurt in vakken als variëren naargelang het leerplan of de keuze van zang en drama al geldt voor deze twee vakken die de school maakt bij de organisatie een wat andere leerlijn optreden voor van haar onderwijs bv met graadklassen een vreemd publiek staat daar bijvoorbeeld moeten zij bijvoorbeeld ook in staat zijn om al vroeger op het programma omdat het van een behandeld onderwerp of een eigen is aan het vak beleefd voorval een verbale non verbale interpretatie te brengen die begrepen wordt maar wat in deze lessen aan vaardigheden door leeftijdgenoten pas als ze in het zesde wordt getraind en opgebouwd spoort niet leerjaar van het lager onderwijs zitten moe altijd met wat leerlingen in andere leerjaren tenzij bijvoorbeeld tijdens een discussie met anderen of vakken moeten doen zo kan het bekende volwassenen over een behandeld gebeuren dat leerlingen daar vroegtijdig onderwerp passende argumenten naar voor de leeuwen worden geworpen dat voren kunnen brengen gebeurt bijna uitsluitend in het secundair onderwijs omdat leerlingen daar nu een in het secundair onderwijs worden deze maal veel meer van verschillende leraren les spreekvaardigheden verder uitgebouwd krijgen leerlingen moeten bijvoorbeeld een waarbij bijvoorbeeld het tweegesprek de spreekbeurt of presentatie geven voor aard presentatie en het debat in die volgorde rijkskunde of zedenleer maar ze hebben worden aangeleerd van relatief eenvoudig nog niet geleerd hoe dat precies moet en naar complex dus een voorbeeld voor de de vakleraar is zich daar niet of onvoldoende eerste graad de leerlingen kunnen op struct van bewust voor de leerlingen dreigt vaak juli 2010 nummer 5 39e jaargang 56 een overdosis stress ze weten zich geen blijf met hun lichaam ze passen geen enkele stemcapaciteiten en beroepskeuze ademhalingstechniek toe om rustiger te spreken of articuleren niet genoeg om beter verstaan te worden uit onmacht of verlate alarmsignalen beïnvloedende factoren genheid lezen ze soms al murmelend mom leraren kunnen hun leerlingen helpen bij pelend hun tekst af zonder voorbereiding hun beroepskeuze uiteraard spelen de knappen timide of onzekere leerlingen op resse en vaardigheden van de leerling een dit soort spreekopdrachten onvermijdelijk grote rol bij zijn beroepskeuze iedereen af in plaats van te leren spreken voor een weet dat ook het goed functioneren van bekend of vreemd publiek ontwikkelen ze bepaalde fysieke competenties een rol kan er een abnormaal grote angst voor maar spelen bij de uitoefening van bepaalde ook leerlingen met meer zelfvertrouwen of beroepen wie kleurenblind is zal geen assertiviteit kunnen bij dit soort opdrachten laborant worden en wie slechtziende is onderuit gaat zeker als de sfeer in de klas wordt geen piloot dat acteurs journalisten negatief is radio en televisiepresentatoren en zangers de elite vocal performers dus een goede hoe kunnen leraren dan aan stressmanage stem moeten hebben daar is iedereen zich ment doen de eerste regel is werken aan wel van bewust niemand vindt het absurd een klimaat van vertrouwen in de klas een dat voor deze beroepen een oriëntatieproef sfeer creëren en bewaken waarin het niet bestaat waarbij de studiekeuze afgeraden erg is als iemand een fout maakt of de mist wordt indien er een stemstoornis wordt in gaat deze regel is universeel maar hij vastgesteld het is dan ook positief dat er de geldt vooral in lessen zang of drama waarin jongste tijd ook al stemproeven worden leerlingen niet enkel spreek en zangtech georganiseerd voor toekomstige

leraren tol nieken moeten oefenen tonen en laten ken en logopedisten maar van een systema beoordelen maar waarin zij ook een deel tisch screenen is er nog geen sprake van hun persoonlijkheid laten spreken vooral bij pubers ligt dit bijzonder gevoelig 18 procent van de toekomstige leraren heeft de tweede regel is rekening houden met de al stemklachten voor ze aan hun loopbaan leerlijnen die in eindtermen en leerplannen beginnen thomas e a 2007 sterker nog worden uitgestippeld onderwijzers en lera 90 procent van de leraren die stemproble ren talen zang en drama kennen deze leer men hadden tijdens hun opleiding heeft lijnen maar andere leraren zijn er zich min stemproblemen in de loop van hun carrière der van bewust dat is geen verwijt maar de jong e a 2006 sala e a 2001 geven het is goed het te weten het minste dat zij aan dat een derde van de stempatienten in kunnen doen is afstemmen met bijvoor een logopedische praktijk leraren zijn deze beeld de collega nederlands nu steeds meer cijfers zijn veelzeggend gezien de evolutie scholen een taalbeleid uitstippelen wordt van de kennis rond stemproblematiek en de de drempel naar dit soort collegiaal overleg bijbehorende therapeutische aanpak zijn steeds lager de expertise van de leraar we moreel verplicht een stemtechnisch falen nederlands wordt op deze manier ook meer tijdig te detecteren is het nog wel verant gewaardeerd ten slotte kunnen leraren hun woord om toekomstige leraren met een leerlingen ook oefeningen geven om zich zwak stemorgaan of een stemprobleem voor vooraf te ontspannen zie bijlage 1 de klas te zetten hoe sneller de alarm 39e jaargang nummer 5 juli 2010 57 signalen herkend worden hoe groter de bewust te maken van de verschillende factoren op preventie van stemproblemen ren die hun stemkwaliteit beïnvloeden zie tabel 2 factoren gerelateerd aan de klas onderstaande checklist zie tabel 1 is han en woonomgeving of aan de emotionele en dig om alarmsignalen te detecteren als je fysieke gesteldheid beïnvloeden de stem merkt dat een leerling vaak symptomen aan leerlingen zijn zich daar slechts gedeeltelijk duidt die dagelijks of wekelijks voorkomen van bewust deze lijst met de beïnvloedende zou er wel eens iets aan de hand kunnen factoren kan leerlingen bewuster maken van zijn maar niet alleen de alarmsignalen zijn deze problematiek hij kan hen ook helpen belangrijk het is ook goed om de leerlingen zichzelf gericht te leren observeren tabel 1 checklist alarmsignalen model voor zelfevaluatie checklist alarmsignalen naam datum dagelijks wekelijks maandelijks ongemakkelijk gevoel in de keel vermoeide stem irritatie of pijn in de keel uitgedroogde mond en keel brandend gevoel in de keel onzuivere stem hees schor mijn stem valt helemaal weg ik kan niet meer hoog zingen vaak hoesten gespannen stem vaak keelschrapen spreken tijdens keelontsteking last van allergie sinusitis vaak verkouden griep oprispingen van maagzuur alcohol tabak recreatieve drugs voortdurend luid spreken roepen schreeuwen gillen geluid overstemmen stress spanning angst op verkeerde toon spreken zingen toneelspelen of zingen zonder techniek hormonaal onevenwicht juli 2010 nummer 5 39e jaargang 58 tabel 2 factoren die de stemkwaliteit kunnen beïnvloeden model voor zelfevaluatie factoren die de stemkwaliteit kunnen beïnvloeden naam datum mijn klas en woonomgeving is erg warm is erg koud is goed van temperatuur is erg droog is erg stoffig is niet te droog of te stoffig is slecht verlucht is goed verlucht is verlucht heeft slechte geluidsisolatie heeft goede geluidsisolatie heeft vol-

doende geluidsisolatie heeft slechte akoestiek heeft goede akoestiek heeft voldoende akoestiek volgens mij klinkt mijn stem nu hoger lager bleef hetzelfde een beetje heeser zeer hees niet hees een beetje gespannen zeer gespannen niet gespannen fysiek voel ik mij eerder vermoeid zeer vermoeid helemaal niet vermoeid eerder lusteloos zeer lusteloos helemaal niet lusteloos eerder gezond zeer gezond helemaal niet gezond eerder fit zeer fit helemaal niet fit eerder verzwakt zeer verzwakt helemaal niet verzwakt eerder goed zeer goed helemaal niet goed emotioneel voel ik mij eerder gespannen zeer gespannen helemaal niet gespannen eerder kalm zeer kalm helemaal niet kalm eerder bezorgd zeer bezorgd helemaal niet bezorgd eerder kwaad zeer kwaad helemaal niet kwaad eerder depressief zeer depressief helemaal niet depressief factoren die mijn stem beïnvloeden woede emotionele onrust ziekte vermoeidheid jobonzekerheid familiale of sociale problemen om mijn stem te verbeteren heb ben ik minder gesproken meer water gedronken stoom gehaleerd op mijn dieet gelet minder gerookt gestopt met roken minder op cafe geweest lawaaiëring omgeving vermeden zachtjes gepraat droge en stoffige omgeving mijn stem opgewarmd mijn ademsteun verbeterd vermeden 39e jaargang nummer 5 juli 2010 59 strategieën voor een goede stemzorg en behoeften voor problemen je vindt een goede stemzorg is belangrijk en kan achtereenvolgens adviezen voor een goede veel ellende voorkomen in timmermans e a stemzorg met betrekking tot de taak de 2009 bespreken we uitgebreid de adviezen fysieke conditie en de levensstijl hieronder voor een goede stemzorg er zijn heel wat alvast tien belangrijke tips eenvoudige maatregelen die de stem kun adviezen voor een goede stemzorg 1 als s morgens je stem slecht op gang komt drink dan iets voor je gaat praten warm je stem op 2 praat in een rustige omgeving probeer niet boven een ronkende stofzuiger of was machine een ratelende mixer of het geluid van radio of tv uit te komen 3 zingen is fijn maar het kan slecht zijn voor je stem als je vaak veel te hoog te hard of schreeuwend zingt 4 ben je verkouden praat dan niet te veel en schreeuw niet ga zeker niet fluisteren 5 probeer alleen door je neus adem te halen niet door je mond houd je mond gesloten als je niet praat 6 bij kriebels in de keel slik een paar keer of drink een slokje water kuchen of je keel schrapen is niet goed voor je stem 7 roep niet van ver maar kom dichterbij als je wat wilt zeggen 8 probeer niet te veel te schreeuwen en te gillen als je aan het voetballen bent of als je in een zwembad bent fluit liever op je vingers of vraag koop een fluitje 9 let op je voeding eet nooit vlak voor je gaat slapen 10 spreek op je eigen toonhoogte niet te hoog en niet te laag stap 2 de informatiestroom individualiseren je eigen stem en die van een ander een didactiek voor stemzorg en spreek leren kennen vaardigheid in het basisonderwijs leren leerlingen heel leerlingen spreken heel veel ook in de les wat aspecten van zichzelf kennen wie ze net zoals ze bijna voortdurend luisteren zijn wat ze voelen wat ze kunnen het is maar om ze beter te leren luisteren en spreken dan ook niet meer dan logisch dat ze ook ken volstaat het niet dat ze dat gewoon veel hun stem leren kennen en dat ze zich doen dan blijven ze op een uitvoerend bewust er worden van wat spreken is de niveau steken en daar leren ze niet veel uit basis voor correct en gezond stemgebruik concreet gezegd het is niet omdat je hon wordt hier gelegd erg nuttige klasactiviteit derd interviews afneemt of presentaties ten zijn

herkenningsoefeningen en product geeft dat je daar automatisch beter in toefeningen zie bijlage 2 wordt hooguit zul je dat een beetje vlotter juli 2010 nummer 5 39e jaargang 60 doen maar wat als niemand je ooit op je en gebruikte strategische modellen in vaar fouten wijst daarom spreekt men in de digheidstraining met name over oriëntatie didactiek van het vak Nederlands en ook een voorbereiden uitvoeren reflecteren van andere vakken van strategische vaar zie o m bonset e a 2000 het is een digheidstraining leerlingen krijgen in de les model dat leerlingen uitnodigt tot voorbe middelen aangereikt strategieën om hun reiden oefenen en reflecteren het wordt taalvaardigheden spreken luisteren lezen ook gebruikt als basis voor evaluatie door schrijven te verbeteren die strategieën zijn medeleerlingen of door de leraar in het een samengaan van tech basisonderwijs zit het over model vervat in nieken feedback en de strategie van de beertjes van meichen het is niet omdat reflectie baum je honderd interviews afneemt de vakliteratuur en de in onderstaand overzicht is het over model of presentaties handleidingen bij school toegepast op spreken het is niet zo moeilijk geeft dat je daar boeken Nederlands bij om de zorg voor stemgebruik in dat model automatisch beter den tegenwoordig heel in te passen gewoon een kwestie van rele in wordt wat tools om aan de vante vragen toe te voegen de checklist spreekvaardigheid van alarmsignalen zie tabel 1 biedt hiervoor leerlingen te werken inspiratie maar de aard van de vragen zal over stemtechniek vinden we daar echter uiteraard verschillen naargelang van het nog altijd nauwelijks wat in terug we doen leergebied het vak en de leeftijd van de hier een poging om dat hiaat in te vullen leerlingen voorbeeldvragen hebben we in uitgangspunt is een van de meest gekende het overzicht cursief toegevoegd over spreekvaardigheid 1 oriënteren op het spreken de leerling gaat eerst voor zichzelf na welke informatie hij moet geven en hoe hij dat gaat doen wat wordt er verwacht wie is de luisteraar deze reflectie doet leerlingen gaandeweg beseffen dat ze verschillende monologen dialogen kunnen houden en dat het ene publiek het andere niet is als je bijvoorbeeld aan de politie getuigt over een ongeval dat je hebt gezien weet je dat je de gebeurtenissen het best in chronologische volgorde vertelt en voldoende details geeft daarom stel je je vooraf vragen als wat ga ik vertellen verslag uitleg beschrijving aan wie ga ik het vertellen hoe spreek ik het publiek aan formeel of informeel wat wil ik bereiken met wat ik vertel bv amuseren uitleggen informeren overtuigen wat is belangrijk bij deze monoloog waar moet ik speciaal op letten heb ik al eerder zo n spreekoefening gehouden zo ja welke fouten maakte ik toen 39e jaargang nummer 5 juli 2010 61 kan ik in deze situatie ontspannen spreken of verwacht ik dat ik zenuwachtig zal zijn zal ik luider moeten spreken dan gewoonlijk ben ik bang om voor dit publiek te spreken ben ik moe 2 voorbereiden van de inhoud de leerlingen weten dat ze soms voorbereid maar vaak ook onvoorbereid korte monologen moeten houden of moeten tussenkomen in dialogen met de volgende vragen bereiden ze zich voor waarover ga ik het hebben wat is het belangrijkste dat ik daarover wil zeggen wat weet en denkt mijn publiek over dit onderwerp wat is belangrijke informatie wat minder belangrijke in welke volgorde vertel ik het ga ik luid of stil spreken hoe kan ik het best voorkomen dat mijn stem wegvalt welke oefeningen kan ik doen als ik zenuwachtig ben 3 uitvoeren van de spreektaak hier passen vragen als welke

woorden kies ik om de informatie over te dragen hoe bouw ik mijn tekst op zodat de luisteraar de boodschap begrijpt welke lichaamshouding neem ik aan hoe kalmeer ik mezelf als ik te snel begin te praten sta ik voldoende gegrond 4 reflecteren op de spreektaak aan het einde van de spreekopdracht gaan de leerlingen na hoe ze hun spreektaak hebben volbracht ze analyseren hun spreekprestaties met vra gen als heb ik voor mijn publiek de belangrijkste informatie overgebracht heb ik voor mijn publiek passende en begrijpelijke woorden gekozen heb ik voor een duidelijke opbouw in mijn monoloog gezorgd heb ik tijdens het spreken voldoende contact met mijn publiek gelegd heb ik luid en duidelijk genoeg gesproken heb ik niet te langzaam of te vlug gesproken heb ik niet te lang of te kort gesproken denk ik dat ik mijn doel bv informeren uitleggen heb bereikt vond ik dat ik moeizaam praatte hees schor heb ik naar mijn eigen gevoel te zacht of te luid gesproken moest ik hoesten mijn keel schrapen kon ik alle toonhoogtes aan juli 2010 nummer 5 39e jaargang 62 aangezien het ovur model vakoverschrij worden ingeschakeld om een medeleerling te dend kan worden toegepast spreekoefenin beoordelen omdat het voor leerlingen gen komen in veel vakken en leergebieden sowieso niet gemakkelijk is om aan peereva voor is het een gepast model om stemzorg luatie te doen ze zijn het niet gewend om te integreren daarnaast kan het ook dienen door verschillende brillen tegelijk naar een als evaluatie instrument voor de leraar de prestatie te kijken kan de leraar tijdens indi checklist alarmsignalen tabel 1 kan ook viduele spreekoefeningen de klas in groepen een evaluatie instrument op zich zijn dat is verdelen een van de groepen kan zich con vooral interessant bij diagnose van mogelijke centreren op het stemgebruik van de leerling stemproblemen of als leerlingen tijdens de les hieronder een voorbeeld tabel 3 tabel 3 evaluatie instrument evaluatie stemgebruik naam datum spreekopdracht ja nee soms vermoeide stem onzuivere stem hees schor stem valt weg kan niet hoog zingen hoest vaak schraapt de keel spreekt luid stress spanning angst zingt spreekt op verkeerde toon speelt toneel of zingt zonder techniek conclusie stemzorg kan zeker een plaats krijgen in de digheid aan de orde is we richten onze didactiek van spreekvaardigheid dat vraagt hoop op de vele scholen die momenteel aan niet zoveel extra inspanning we pleiten een taalbeleid werken en die beseffen dat ervoor dat dit systematisch en geïntegreerd een dergelijk beleid niet kan staan of vallen gebeurt niet enkel in de lessen taal zang of met de inspanningen van de leraar neder drama maar in alle lessen waar spreekvaar lands alleen 39e jaargang nummer 5 juli 2010 63 toch stemproblemen wat nu ten opvolgen als er een logopedische the rapie wordt voorgesteld zal de leerling aanhoudende heesheid het frequent weg gevraagd worden om op heel regelmatige vallen van de stem afonie hevige spanning tijdstippen een of twee maal per week in vertonen bij het spreken pijn ter hoogte therapie te gaan meestal gebeurt dit buiten van het strottenhoofd wijzigingen in toon de schooluren nogal wat jongeren vinden hoogte het optreden van stembreuken een dergelijke therapie een vervelende belasting plotse ongecontroleerde toonhoogtestijging zelfs een beperking van hun persoonlijke of daling enz het zijn allemaal alarmsigna vrijheid het kan geen kwaad dit een beetje len die je moeilijk kunt negeren misschien op te volgen en je leerling te stimuleren en wijzen ze op een organisch en of functioneel te motiveren om de therapie tot een

goed stemprobleem stoornis het is duidelijk dat einde te brengen al moet die stim-  
ulans ook je als leraar op dit punt niet veel meer kan komen van ouders en  
medeleerlingen doen doorverwijzen naar een neus keel en oorarts en of logopedist  
is aangewezen dat kan het clb doen maar ook als leraar kun je een jongere aan  
besluit raden deskundige hulp als de leerling te zoeken we kunnen er niet genoeg  
op wijzen stem echt uit de stem problemen hebben wel degelijk een invloed proble-  
men wil de neus keel en oorarts op de beroepskeuze alles in dit verhaal draait ger-  
aken zal hij zal de stemplooien visua om informatie welke beroepen zijn afhanke  
het medische en liseren met een keelspie lijk van de stem welke factoren beinvloe-  
den logopedische geltje of een flexibele de stem en de stemontwikkeling naast het  
advies goed rigide camera die inge verkeerd gebruik of misbruik van de stem  
moeten opvolgen bracht wordt via de mond zijn de impact van de andro en oestro-  
genen of de neus en oordelen van de levensstijl en de omgeving niet te of er mogeli-  
jk een anato onderschatten tegelijk is het essentieel de misch poliep stemband-  
knobbeltjes en of psychologische status fysiologisch het niet goed sluiten van de  
van de jonge volwas als het moeilijk stemplooien te veel of te weinig spanning  
sene te respecteren en heids niveau van probleem of stoornis aanwezig is de lo-  
gope te bewaken spreekoefeningen dist zal de stemkwaliteit en het functioneren  
voor leerlingen te van het stemapparaat evalueren afhankelijk de leerlijn in de  
eindter hoog ligt bestaat de van de aard en de graad van het stempro men spreek-  
vaardigheid kans dat ze een bleem of de stemstoornis zal hij een chirurg speelt in  
op de stemont grote spreekangst gisch een poliep bijvoorbeeld en of medica  
wikkeling van leerlingen ontwikkelen menteus in het geval van reflux of ontstek-  
ing en op de eisen die aan en of logopedisch in het geval van stemmis de stem van  
een leerling worden gesteld als bruik verkeerd stemgebruik pre en post het moeili-  
jkheids niveau van spreekoefenin operatief beleid uitstippelen gen voor leerlingen  
te hoog ligt bestaat de kans dat ze een grote spreekangst ontwikke wat er ook ge-  
beurt als de leerling echt uit len ze bevinden zich immers in een gevoelige de stem-  
problemen wil geraken zal hij het levensfase waar stress management nood  
medische en logopedische advies goed moe zakelijk is bij de ontdekking van het ei-  
gen juli 2010 nummer 5 39e jaargang 64 zijn hoort ook de ontdekking van de ei-  
gen maar ook de stemzorg verdient een derge stem en de capaciteiten ervan als je  
als leraar lijke aanpak daarom breiden we graag het de alarmsignalen voor een  
stemprobleem vakoverschrijdende ovur model uit naar herkent en de strategieen  
voor een goede stemzorg we pleiten ervoor dat dit syste stemzorg op een didac-  
tisch verantwoorde matisch en geïntegreerd gebeurt niet enkel manier doorgeeft  
help je mee stemproble in de lessen taal zang of drama maar in alle men te voorko-  
men lessen waar spreekvaardigheid aan de orde is op die manier zijn we op weg  
stempro uiteraard er is meer nodig dan jongeren blemen te voorkomen en kunnen  
we leerlin informeren dat spreekvaardigheidstraining gen beter helpen bij hun  
beroepskeuze een strategische aanpak vraagt is geweten bernadette timmermans  
erasmushogeschool brussel departement rits en toegepaste taalkunde bernadette  
timmermans ehb be jan t sas universiteit antwerpen specifieke lerarenopleiding  
jan tsas skynet be kristiane van lierde universiteit gent logopedische en audiolo-  
gische wetenschappen kristiane vanlierde ugent be bibliografie bonset h de boer

m e k e n s t 2000 nederlands in de basisvorming een praktische didactiek bussum  
coutinho de bodt m heylen l mertens f vanderwegen j van de heyning p 2008 stem-  
stoornissen antwerpen apeldoorn garant de bodt m 1997 een onderzoeksmodel  
voor evaluatie de relatie tussen objectieve en subjectieve parameters in de beo-  
ordeling van de normale en pathologische stemfunctie doctoraatsproefschrift uni-  
versiteit antwerpen decoster w 1998 akoestische kenmerken van de ouder wor-  
dende stem docto raatsproefschrift k u leuven de jong f i c r s kooijman p g c tho-  
mas g huinck w j graamans k schutte h k 2006 epidemiology of voice problems in  
dutch teachers folia phoni atrica logopaedica 58 p 186 198 39e jaargang nummer  
5 juli 2010 65 fonds voor beroepsziekten fmp fbz fgov be nl lijsten nl01 htm eu-  
ropese lijst van de beroepsziekten artikel 2 503 franken m c kooijman p g c 1994  
eldar spreken en zingen assen van gorcum mendoza e carballo g 1998 acoustic  
analysis of induced vocal stress by means of cognitive workload journal of voice 12  
3 p 263 273 ramig l verdolini k 1998 treatment efficacy voice disorders journal of  
speech language and hearing research 41 p 101 116 rogerson j dodd b 2005 is  
there an effect of dysphonic teachers voices on children s processing of spoken lan-  
guage journal of voice 19 p 47 60 sala e laine a simberg s pentii j suonpaa j 2001  
the prevalence of voice disorders among day care center teachers compared with  
nurses a questionnaire and clinical study journal of voice 15 3 p 413 23 thomas g  
kooijman p g c donders a r t cremer c w r j de jong f i c r s 2007 the voice handi-  
cap of student teachers and risk factors perceived to have a negative influence on  
the voice journal of voice 21 p 325 336 timmermans b 2008 klink klaar een uit-  
spraak en intonatiegids voor het neder lands boek cd leuven davidsfonds timmer-  
mans b de bodt m van looy l 2009 praktijkgids voor de basisschool communicati-  
etechnieken stemzorg april 2009 mechelen wolters plantyn van bezooijen r 1993  
verschillen in toonhoogte natuur of cultuur gramma ttt 2 p 165 179 van bezooijen  
r 1995 sociocultural aspects of pitch differences between japanese and dutch wom-  
en language and speech 38 p 253 265 pahn j pahn e 2000 de nasaleermethode  
lisse swets zeitlinger van de heyning p h remacle m van cauwenberghe p eds 1996  
functional assessment of voice disorders part ii research work of the belgian study  
group on voice disorders bsgvd acta oto rhino laryngologica belgica 50 van lierde  
k m claeys s dhaeseleer e deley s derde i herregods i strybol i wuyts f 2008 the ob-  
jective vocal quality vocal risk factors vocal complaints and corporal pain in fe-  
male student teachers during the three years of study aanvaard voor publicatie in  
journal of voice van lierde k m vanheule s mertens e claeys s 2009 the effect of psy-  
chologi cal stress on the female vocal quality folia phoni atrica logopaedica 61 p  
105 111 wellens w a r van opstal m j c m 2006 a comprehensive model how the  
stress chain affects voice in k izdebski ed emotions of the human voice plymouth  
usa plural publishing inc juli 2010 nummer 5 39e jaargang 66 bijlage 1 lokale onts-  
panningoefeningen ontspannen praten begint bij een goede algemene houding en  
hoofdhouding ook comfortabel zitten is een factor hieronder vind je enkele lokale  
ontspan ningsoefeningen die daarbij helpen introduceer ze als intermezzo in de  
klas vergeet immers niet dat leerlingen minimum 4 tot 6 uur zittend op de school  
banken doorbrengen en ze zitten vaak niet op de meest ergonomische stoelen de  
oefeningen vormen een welkome afwisseling en je kunt de leerlingen ook aan-

bevelen om ze thuis te herhalen de filosofie achter de oefeningen kun je samenvatten als een ontspannen stem in een ontspannen lichaam in wat volgt verwijzen we naar de leerling telkens met hij dat doen we voor de leesbaarheid uiteraard zijn dit oefeningen opdrachten voor zowel jongens als meisjes zittende oefeningen laat de leerling op een stoel zitten zoals hij dat gewoonlijk doet ga na in welke houding hij zit staan beide voeten op de grond of zijn de benen over elkaar geslagen waar raakt de rug de leuning en hoe liggen de armen geef de leerling de opdracht in een houding van 90 graden te gaan zitten de onderbenen staan recht boven op de voeten de knie maakt een rechte hoek en ook de romp maakt een hoek van 90 graden met de bovenbenen de rug moet recht en lang zijn het hoofd wordt iets naar voren gehouden zodat de ogen op een punt enkele meters voor de leerling op de vloer gericht zijn deze houding is ideaal om het stemoefeningen te starten laat de leerling in de hierboven beschreven positie zitten vraag hem de armen losjes naast het lichaam te laten hangen laat hem vervolgens de bilspieren krachtig opspannen dit enkele seconden aanhouden en vervolgens de spieren weer maximaal ontspannen dit spannen en ontspannen kun je herhalen met de voeten benen armen en nek vraag de leerling goed rechtop op een stoel te gaan zitten geef hem de opdracht heel geleidelijk wervel per wervel de nek en de rug voorover te buigen tot de handen de grond raken en het lichaam op de bovenbenen rust vervolgens komt het erop neer de wervels terug op elkaar te stapelen de schouders en het hoofd moeten tot op het laatste moment ontspannen blijven hangen grondingsoefeningen van groot belang bij het stemgeven is het gronden om stevig te kunnen stem geven moet je ook stevig en veerkrachtig staan vraag de leerling om de voeten stevig tegen elkaar te zetten en vervolgens met het lichaam heen en weer te bewegen ervaar hoe wankel deze houding is laat hem de voeten iets uit elkaar plaatsen zodat het lichaamsgewicht over beide voeten verdeeld is de knieën dienen iets gebogen te zijn laat de leerling nu ervaren hoe stevig deze houding is 39e jaargang nummer 5 juli 2010 67 vraag de leerling stevig te gaan staan en laat hem bewust worden van de raak vlakken met de ondergrond geef hem de opdracht een voet krachtig tegen de grond te duwen en het verschil in warmte dikte meer of minder contact te ervaren laat hem hetzelfde doen met de andere voet laat de leerling met gespreide benen rechtstaan vraag hem enkele keren beur telings met de voeten op de grond te stampen en het verschil aan te voelen voor en na de oefening staande oefeningen vraag de leerling de benen te spreiden de armen te ontspannen en ze los naast het lichaam te laten hangen vervolgens maakt hij met de heupen een draai ende beweging waarbij de romp in dezelfde richting meedraait bij vergroting van deze beweging zullen de armen eveneens een grotere zwaai maken het afrollen van de ruggengraat kan eveneens in staande houding gebeuren begin met het hoofd voorover te buigen en zeg de leerling dat hij de armen tijdens de hele oefening los naast het lichaam laat hangen cf zittende oefeningen vraag de leerling de benen iets te spreiden vervolgens worden de handen en de armen losgeschud als deze beweging goed los gebeurt gaat de leerling over naar een van de voeten de opdracht probeer zonder verlies van het evenwicht het been zoveel mogelijk in de losse beweging mee te krijgen nadien wordt van been gewisseld ontspanningsoefeningen van de articulatoren hef de

schouders zonder meebewegen van de rug of de romp enkele seconden zo hoog mogelijk laat ze daarna zover mogelijk zakken maak draaiende bewegingen met de schouders terwijl de armen heel los naast het lichaam hangen begin vanuit lage stand naar achteren te draaien daarna doe je hetzelfde in de tegenovergestelde richting draai het gezicht in een horizontale lijn naar de rechterschouder rol met de kin van de rechterschouder over de borstkas naar de andere schouder tot het hoofd weer rechtop staat zorg ervoor dat je geen druk uitoefent op het hoofd laat het hoofd losjes hangen vervolgens keren we terug naar de andere kant maak dezelfde beweging als bij de vorige oefening maar draai nu het hoofd in een volledige cirkel begin enkele keren vanuit de linker en enkele keren vanuit de rechterschouder draai het hoofd zo ver mogelijk over de ene schouder naar achter en naar boven zodat je naar boven kijkt draai het vervolgens in een diagonale lijn naar de linkerschouder waarbij je zover mogelijk naar beneden kijkt doe dit enkele malen na elkaar in een traag tempo vervolgens start je bij de andere schouder beweeg het hoofd zover mogelijk zijwaarts naar de ene schouder zodat het oor de schouder probeert te raken en vervolgens naar de andere schouder de spanning ter hoogte van de zijkant van de hals mag groot worden maar je mag geen pijn voelen juli 2010 nummer 5 39e jaargang 68 leg de binnenkant van een hand achteraan tegen de nek en draai het hoofd nu in de richting van de elleboog leg vervolgens de andere hand in de nek en doe hetzelfde in de andere richting drink en geeuwoefening pahn pahn 2000 deze oefeningen verwijderen de keelholte ze worden vooral gedaan als er sprake is van een geknepen resonantie kelig prat en te weinig gebruik maken van een goede mondopening te hoge spanning ter hoogte van de keelwand en het strottenhoofd vaak gepaard met een te ver naar achter geplaatste tonghouding tijdens de articulatie drinkoefening drink met wijd open mond en met diepe teugen lucht in uit komvormig gehouden handen voel hierbij de ruimte en ontspanning in de keel holte geeuwoefening laat de onderkaak iets zakken en maak het begin van een geeuw je ervaart een lichte spanning in het verhemelte en voelt het strottenhoofd zakken op die manier ontstaat een ruim gevoel in de keelholte hou dit even aan en probeer het doorzetten van de geeuw te vermijden omdat daarbij opnieuw een opwaartse beweging van het strottenhoofd plaatsvindt liptriloefening pahn pahn 2000 liptrillen dient om de spieren van de lippen de wangen het gehemelte en het strottenhoofd zoveel mogelijk te ontspannen de trillende lippen onderbreken de lucht stroom waardoor deze luchtstroom zowel naar binnen als naar buiten begint te vibreren deze vibraties worden overgedragen op de weke delen van het gehemelte en de keel de liptriloefening wordt afwisselend stemhebbend en stemloos uitgevoerd strek de hals lichtjes naar voren houd je lippen heel losjes op elkaar breng ze met een krachtige stoot van de adem aan het trillen als de lippen voldoende ontspannen zijn worden de wangen een beetje gebold het kan helpen om de lippen met de tong nat te maken andere oefeningen franken kooijman 1994 leg een vingertop tegen de voorkant van het strottenhoofd voel hoe het strottenhoofd omhoog beweegt als je een slikbeweging maakt probeer vervolgens te geeuwen en voel hoe het strottenhoofd zakt maak een slikbeweging en houd ze even vast het strottenhoofd wordt opgetrokken laat vervolgens alle spanning in het halsgebied los zodat het strottenhoofd opnieuw in

een lage rustpositie zakt 39e jaargang nummer 5 juli 2010 69 bijlage 2 herkenningsoefeningen en productieoefeningen voor de basisschool het onderscheid tussen herkenningsoefeningen en productieoefeningen is niet absoluut bepaalde productieoefeningen kunnen met een kleine ingreep ook gebruikt worden als herkenningsoefening afhankelijk van het doel dat de leraar begeleider nastreeft diagnose oefening evaluatie kunnen de meeste oefeningen zowel individueel als klassikaal worden uitgevoerd herkenningsoefeningen tonen voelen leg je hand plat midden op je hoofd zing een medeklinker en een klinker voel de trilling en ontdek welke letters het best te voelen zijn zoem op een toon de leraar loopt langs elke leerling en neemt zijn zoemtoon op daarna luisteren de leerlingen en ze proberen te ontdekken wie ze precies horen neurien de leerlingen zingen de letter m zodat de lippen trillen daarvoor doen ze hun mond dicht zodat de lippen elkaar juist raken binnenin de mond houden ze hun tanden van elkaar klankkast de leerlingen zoeken bij zichzelf door erop te tikken welk lichaams deel de beste klankkast vormt hoofd borst dieren de leerlingen zingen dierengeluiden op verschillende toonhoogten miauw mond ver open woef met buikstootje ballon de leerlingen houden een opgeblazen ballon tussen de handen ze zingen klinkers en medeklinkers voelen de trilling en ontdekken bij welke letters er meer of minder trilling optreedt tooncontrole en toonvastheid de leraar geeft een toon aan met een apparaat waarmee men muziekinstrumenten stemt probeer met je stem een zo juist mogelijke toon te produceren uitspraak articulatie zeg steeds vlugger maar niet luider inne minne mutte variant gebruik een kleine dictafoon en neem van elke leerling de laatste zin op inne minne mutte is de baas beluister de zinnen achteraf wie spreekt het duidelijkt waarom glottisslag bij een beginklinker de leerlingen blazen een toon op hun hand dan laten ze hun hand plots los wat horen ze precies zie ook timmermans e a 2009 juli 2010 nummer 5 39e jaargang 70 productieoefeningen oefeningen op toonhoogte tellen de leraar steekt een aantal vingers omhoog de leerlingen staan op en zingen het aantal vingers 1 is do 2 is re de leerlingen zingen de volgende noot steeds een toon hoger als de leraar vijf vingers in de lucht steekt zingen ze 1 2 3 4 5 zoals do re mi fa sol wie zich vergist moet neerzitten en doet niet meer mee variant de leraar geeft een getal op de leerlingen zingen het alfabet tot dat getal lijnen de leraar tekent op het bord een melodielijntje de leerlingen volgen deze lijn op en neer met vocalen a en o geeuwen de leerlingen geeuwen op verschillende toonhoogten variant de leerlingen geeuwen op verschillende klinkers glijbaan de leerlingen zingen trapsgewijs omhoog 1 2 3 tot een opgegeven getal en in glissando omlaag op de laatste klinker tafels de leraar zingt een tafelopgave voor bv driemaal drie de leerlingen zingen de uitkomst telkens iets hoger wedijver de leraar verdeelt de leerlingen in twee groepen de eerste groep zingt ik kan hoger waarna de andere groep hetzelfde antwoordt maar een toon hoger zo gaat het steeds hoger zorg dat de ademhaling laag blijft variant ik kan lager reeksen de leerlingen doen zingend aan intervalltellen 11 22 33 22 44 66 telkens een toon hoger doordat de leerlingen tegelijk moeten zingen en nadenken over de cijfers wordt duidelijk welke leerlingen minder toonvast zijn of meer moeite hebben om op een minder bewuste manier van toon te veranderen sirene de leerlingen doen een sirene na met een bepaalde klinker met aanvaardbare luidheid en toon-

hoogte voornamen elke leerling zingt zijn voornaam op een verschillende toon  
hoogte oefening op tempo jojo gebruik een jojo of hang een gewichtje aan een  
elastiek en laat het op en neer bengelen de kinderen zingen jo jo jo jo op de tonen  
do si do la do sol ze volgen het tempo waarop deze jojo beweegt oefening op maat  
in de maat de leerlingen kijken naar de maatslag van de leraar op de juiste tijd zeg-  
gen ze ja variant de leerlingen zeggen het woord nnnnee met aanloop n en op  
een trommelslag de ee hetzelfde doen ze met jjjjja zelfde oefening maar in plaats  
van op de trommel te slaan laat de leraar er een balletje op vallen 39e jaargang  
nummer 5 juli 2010 71 oefeningen op toonhoogte en tempo naar digitaleschool.nl  
vliegtuig de leraar laat een papieren vliegtuig zweven de leerlingen simuleren het  
geluid met hun stem springen zing met intervalsprongen do mi sol do sol mi do op  
af de reclame zin buy a toyo o o ta dit telkens een toon hoger trampoline het tegen-  
overgestelde van de jojo de leerlingen zingen alsof ze op een trampoline springen  
ho ger ho ger op de tonen do re do mi do fa juli 2010 nummer 5 39e jaargang