Zorg voor je stem

TIPS VOOR DE PROFESSIONELE STEMGEBRUIKER

IN BALANCE

COMMUNICEREN – LEIDERSCHAP - STEM

kmo-portefeuille
ERKEND DIENSTVERLENER

Qfor

PROFESSIONEEL STEMGEBRUIK = TOPSPORT

Een topsporter laat niets aan het toeval over: een uitgekiend trainingsprogramma, aangepaste voeding, een gezond leef- en slaappatroon en vaak een persoonlijke trainer of coach.
Toch spreken veel beroepssprekers zonder enige training en opwarming. Spreken lijkt heel vanzelf*sprekend* te zijn.
Wanneer je stem je beroep is, is het nochtans belangrijk dat je je stemplooien extra goed verzorgd:

- niet sporten als je geblesseerd bent
- op tijd rusten
- goed opwarmen
- aangepast trainingsprogramma volgen.

In deze folder komt niet enkel aan bod hoe je je stem het best verzorgt, maar ook hoe je optimaal gebruik kunt maken van dit instrument.

IN BALANS OF IN BALANCE

BELASTING EN BELASTBAARHEID

Elke beroepsspreker belast zijn stem. Door bijvoorbeeld veel te spreken of heel veel van zijn stem te eisen. Maar niet iedereen heeft (stem)problemen. Wanneer iemand stemproblemen krijgt, is er een wanverhouding tussen de belastbaarheid (de draagkracht) en de effectieve belasting.

Belasting

= de krachten die op ons lichaam in werken. Dit wordt gevormd door de factoren en de eisen uit je omgeving die een zekere spanning veroorzaken.

- lichamelijke belasting (veel spreken, houding)
- psychische belasting (stress, perfectionisme)
- psychosociale belasting (jobtevredenheid)
- externe belasting (fysieke omgeving)

Belastbaarheid of draagkracht

= de mate waarop je lichaam de belasting kan dragen. Dit wordt bepaald door de mogelijkheden van je lichaam om belasting te dragen en daar mee om te gaan.

Chronische belasting leidt tot **overbelasting**: een onevenwicht tussen belasting en belastbaarheid.

Overbelasting kan ontstaan door een **toename van de belasting**, maar ook door **afname van de draagkracht!** Wanneer je bijvoorbeeld erg vermoeid bent, vermindert je draagkracht. De dagelijkse belasting kan dan al snel overbelasting worden en leiden tot stemproblemen.

De draagkracht werd overschreden.

WAT BEPAALT NU JE BELASTBAARHEID OF DRAAGKRACHT

1. **Persoonsgebonden factoren**
    - **constitutie en conditie:** een gezonde stem in een gezond lichaam. Man of vrouw: de gemiddelde spreektoonhoogte van een vrouw is dubbel zo hoog als die van een man. Dat wil zeggen dat per seconde de stembanden van een vrouw dubbel zoveel trillen! De stembanden van een vrouw worden dus ook twee maal zoveel belast.
    - **aangeboren factoren:** van nature een zwakkere stem hebben,…
    - **persoonlijke factoren:** eerder rustig van aard of juist nerveus, grote prater of meer een luisteraar, zeer gespannen spreken, spreken met hoge spreeksnelheid,…

2. **Niet-persoongebonden factoren**
    - **belastingsniveau van de taak:** licht of zwaar
    - **taakeigenschappen:** veel/ luid/ hoog moeten spreken

Het evenwicht tussen de kennis van de taken van onze stem en het bewustzijn van de eigen capaciteiten is essentieel.

JE BELASTBAARHEID NEEMT TOE ONDER INVLOED VAN:

- rust, recuperatie
- verzorgen van de conditie
- algemene gezondheid
- verbeteren conditie door training: bv stemtraining
- zelfzekerheid, algemeen welbevinden
- correcte houding
- correct stemgebruik d.m.v. de juiste ademhaling en articulatie

Zelfvoldoening halen uit activiteiten leidt tot betere prestaties en een grotere bescherming van het eigen lichaam!

STEMTRAINING

Stembelastbaarheid kan je trainen!. Net zoals elk ander functioneel systeem kan de stem door training verbeteren.
Een zorgvuldig opgebouwd trainingsprogramma leidt tot betere prestaties.
Contacteer ons voor meer info: team@inbalance.be
Wil je stemproblemen vermijden, dan is het de kunst om een evenwicht te vinden tussen belasting en belastbaarheid.

The key to life is balance!

STEMHYGIËNE

Met deze stemhygiënische tips kun je **stemproblemen voorkomen** of **vermijden** dat ze erger worden.

NIET SPREKEN IN EEN LAWAAIERIGE OMGEVING

Spreek niet tijdens een concert, in de auto, in de buurt van luide machines,.... Wanneer je toch moet spreken bij lawaai, pas dan je manier van spreken aan:

- Articuleer zeer duidelijk
- Niet roepen of hoger spreken
- Spreek trager
- Gebruik gebaren
- Ga dicht bij je gesprekspartner staan en kijk hem/haar aan.

ROEPEN, GILLEN EN ZEER LUID SPREKEN VERMIJDEN

Wanneer iemand ver van je is, ga er dan naar toe of geef een seintje dat hij/zij dichter moet komen. Gebruik stemversterkende middelen als je in grote ruimtes moet spreken (aula, sporthal,…)

KEELSCHRAPEN EN KUCHEN VERMIJDEN. PROBEER DIT:

- Slik vaker.
- Drink een slokje water.
- Oefen een stille kuch: blaas een zachte /h/ aan met een luchtstoot vanuit de buik. De sterke luchtstroom blaast de slijmen van de stemplooi weg. Je mag hierbij geen spanning in de keel voelen.
- Zucht zachtjes en slik.
- Neurie zachtjes.

FLUISTER NIET

Fluisteren belast de stembanden meer dan normaal spreken.

PRAAT NIET DE VOLLEDIGE DAG

- Las stiltepauzes in (20min.) 2 à 3 maal per dag.
- Beperk het telefoneren.
- Luister eens naar anderen i.p.v. hen voortdurend te onderbreken.
- Wissel je spreekmomenten af met stiltes.

STOP MET ROKEN

Roken is zeer schadelijk voor de stem. Het droogt de stembanden uit en doet de kans op keel- en longkanker toenemen.

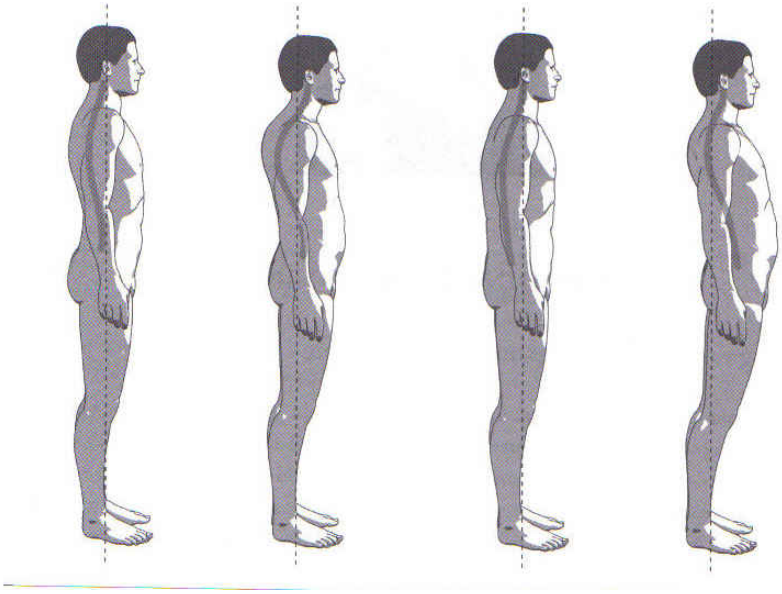
ZORG DAT JE STEM NIET UITDROOGT!

- Zorg voor **voldoende luchtbevochtiging** en een goede ventilatie in je woon- en werkruimte: hang waterreservoirs aan de verwarming, zet de airconditioning uit, reinig de ruimte regelmatig met water. Een luchtvochtigheid van 40 tot 50 procent is ideaal voor de stem.
- Drink **de hele dag** door **kleine slokjes niet- bruisend water**. Probeer zeker 1,5l per dag te drinken.
- **Cafeïne** (zoals in koffie, thee, cola) is vochtafdrijvend en **droogt** dus **je stembanden uit**. Drink water, fruitsap, fruit- of kruidenthee. Zo neem je voldoende vocht op.
- **Inhaleren van waterdamp** zorgt voor een rechtstreekse bevochtiging van de stembanden.

HOUDING

STAAND

- Sta recht met de voeten iets uit elkaar (op heupbreedte). steun goed op beide voeten en verplaats het lichaamsgewicht iets naar voor. Steun op de bal van je voet.
- De knieën lichtjes buigen en zeker niet ‘op slot’ zetten (overstrekken).
- Het bekken wordt iets naar achter (niet teveel) gekanteld, zodat je geen holle rug hebt.
- De ruggengraat volgt de natuurlijke kromming en de schouders zijn laag en ontspannen.
- Het hoofd staat recht. Pas op dat je je hoofd niet naar voren richt of naar boven. Zo creëer je spanning. Hou je kin laag.

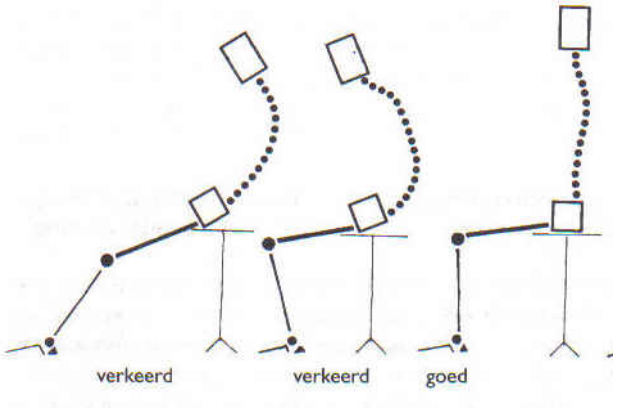


1 2 3 4

1. goede houding
2. kyfose-lordosehouding: verhoogde kromming nek en lenden, neiging tot voorwaartse hoofdpositie
3. platte rug: afvlakking van de normale kromming,
4. “sway back” bekken voorwaarts gekanteld en knieën in overspannen.

ZITTEND

- Zet je voeten plat op de grond zodat je stevig zit.
- Zorg dat je stoel niet te hoog of te laag is. Je onderbeen en bovenbeen staan in een hoek van 90°. Dat geldt ook voor je bovenbenen en je romp.



- In one-to-one situaties zorg je ook voor een ‘open houding’ en stem je je houding af op je gesprekspartner.
- Kruis je armen niet als je zit, zo sluit je je communicatie af.

ETEN EN DRINKEN

ETEN

- **Eet niet vlak voor je moet presenteren**. Dit bemoeilijkt een vlotte 'loslaattechniek'.
- **Eet minimum 2u (en liefst 3u) voor het slapen** gaan. Dit kan reflux (zuuroprispingen uit de maag) voorkomen. Het zuur uit je maag kan wanneer je slaapt overlopen naar de keel en een keelontsteking veroorzaken. Andere tips om reflux te verhelpen**:** hoofdeinde bed lichtjes omhoog plaatsen (evt. met bakstenen onder de poten van je bed) of raadpleeg een arts.
- **Nootjes**: delen van nootjes kunnen het slijmvlies op je stemplooien irriteren en een vervelende kriebelhoest. Vermijd nootjes dus voor je moet spreken.
- **Zuivel en chocolade** blokkeren het slijm in je keel. Ook **gekruid eten** kan irritatie veroorzaken. Vermijd dit voor het spreken.

DRINKEN

- **Water**

  Drink voldoende niet-bruisend water! Minimum 1,5 l per dag. Drank met prik is minder goed en kan trouwens ook luide oprispingen veroorzaken! Zorg ervoor dat je water niet te koud is.

- **Alcohol**

  Alcohol doet het slijmvlies op je stemplooien opdrogen. Daardoor trillen je stemplooien minder soepel en zal je stem aan kwaliteit inboeten.

- **Koffie, cola, zwarte thee**

  Cafeïne zet de bloedvaten uit, daardoor zwellen de stemplooien op en het slijmvlies van de stemplooien drogen uit. Koffie kan de reflux doen toenemen.

- **Fruitsap** is zuur en kan dus een negatieve uitwerking hebben wanneer je moet spreken. Het doet, net als **melk**, de productie van hinderlijke slijmen in je keel toenemen.

WARMING UP EN COOLING DOWN

Een topsporter warmt zich op voor zijn prestatie. Nadien stretcht en ontspant hij zijn spieren. Heb je een intensieve stemtaak voor de boeg, dan kun je best 's ochtends beginnen met je stem op te warmen. Stemopwarming hoeft **niet veel tijd** te kosten (een paar minuten) en ondertussen kun je gerust je boterhammen smeren of je sleutels zoeken.

- Zoem **heel zachtjes** en met **ontspannen kaak** een **/m/** . Niet te hoog, maar ontspannen en laag.
- Varieer dan rond de eigen ontspannen stemtoonhoogte. Maak **kleine toonhoogtevariaties** , maar kom steeds terug naar je begintoonhoogte.
- **Meer variaties** in glijdende golfbewegingen naar de hogere ene hoogste tonen. Daarna naar de laagste tonen.
- **Luidheidsvariaties** en combinatie van luidheid en toonhoogte variaties. De stem blijft steeds vol klinken en ontspannen aanvoelen. Kaak los en tong ontspannen in de mond. Nooit te luid of te hoog! Nooit forceren!
- Na een intensieve spreekopdracht zoem je best nog even uit. Zachtjes zoemen, terwijl je de spieren van je hals en nek ontspant. Bij de **afkoeloefeningen** volg je de omgekeerde volgorde van de opwarming: van grote toonhoogte- en luidheidvariaties naar kleinere bewegingen rond de klank die ons het minst moeite kost.

SPREKEN IN DE RUIMTE

SPREEK TOT JE PUBLIEK

Dit klinkt heel logisch, maar hoe vaak gebeurt het niet dat een leerkracht spreekt, terwijl hij/zij iets op het bord schrijft. Met de rug naar je publiek moet je veel luider spreken. Het publiek mist veel informatie: mimiek, mondbeeld, geluid klinkt doffer,…

Zorg dat je het hele publiek kunt zien en maak oogcontact met alle delen van de zaal. Je publiek zal zich meer 'aangesproken' voelen.

ZORG DAT JE MONDBEELD ZICHTBAAR IS EN ARTICULEER DUIDELIJK

Iedereen doet aan liplezen! Wanneer je duidelijk en zichtbaar articuleert hoef je minder luid te spreken. Let ook op de lichtinval. Zorg dat je in het licht staat en er geen schaduw op je mond valt.

GA NIET HOGER SPREKEN

We hebben meestal de neiging om wanneer we luider gaan spreken, ook hoger te spreken. Dat is een extra belasting voor de stem en geeft een weinig zelfzekere indruk. Heb je moeite om de luidheid los te koppelen van de toonhoogte, raadpleeg dan een logopedist of stemcoach.

PROBEER DE ZAAL EERST UIT: PAS DE ZAAL OF HET SPREKEN AAN

Test de zaal uit. Is er een goede akoestiek? Is er veel galm?
Kun je zelf je zaal kiezen? Hou hier dan rekening mee. Je kunt de ruimte ook zo inrichten dat er minder weerkaatsing is van het geluid. Moet je noodgedwongen spreken in een ruimte met veel galm (bijvoorbeeld een kerk). Spreek dan veel trager en articuleer duidelijk, zodat je boodschap ook overkomt.

GEBRUIK STEMVERSTERKING

Is de ruimte te groot of draagt je stem niet ver genoeg, wees dan niet bang om stemversterking te gebruiken. Probeer een micro te gebruiken die je mobiliteit niet teveel inperkt.

EMOTIES EN STEM

Emoties hebben een invloed op de adem en op de spierspanning en dus ook op de stem. Denk maar aan:

- een van woede of opwinding overslaande stem
- een van ontroering trillende stem
- een van angst toegeknepen keel
- een gespannen, geperst geluid bij spanning/stress

- een vrolijke kraaiende stem
- een hoge ijle stem bij onzekerheid of verlegenheid

Het doorklinken van emoties in de stem is heel gewoon en gebruik je ook om emoties over te brengen aan je publiek. Maar teveel spanning of langdurige stress kan schade toebrengen aan ons stemapparaat.

Verkeerd stemgebruik door stress kan zich uiten door:

- brok of 'kikker' in de keel
- moeizaam stemgeven of heesheid
- wegvallen van de stem
- droge mond en keel
- rauwe stem
- pijn in de keel of de nek

WORKSHOPS EN INDIVIDUELE BEGELEIDING BIJ IN BALANCE

INDIVIDUELE BEGELEIDING

Bij In Balance kun je zowel terecht voor stemtherapie (bij heesheid, stembandknobbeltjes,..) als voor spreekoptimalisatie of stemtraining. Je volgt een aangepaste training naargelang de doelstelling die je wil bereiken.

GROEPSCURSUSSEN

- *Dictie – en stemtraining*
- *Inspirerend coachen en ontwikkelen*
- *Starting Speaker*
- *Expert Speaker*

INTERESSANTE LECTUUR

- Klink klaar, uitspraak en intonatiegids voor het Nederlands – B. Timmermans
- Mijn stem, mijn beroep – L. Heylen, M. De Bodt, F. Mertens, P. Van de Heyning
- De Nachtegaal en de Kraai, een optimale stem binnen ieder bereik – W. Decoster en F. de Jong
- Spreken en zingen – Eldar – M.C. Franken en P.G.C. Kooijman
- Werken aan stem – M. De Bodt, F. Mertens en L. Heylen

CONTACTINFO

In Balance VOF
Gruuthuselaan 17
8020 Oostkamp
050 840683
BE 0877.495.751
www.inbalance.be

jo@inbalance.be

"Groeien in leiderschap door effectieve communicatie"