

15 stemadviezen
DR. STEM

De best
verzamelde
stemadviezen
voor
sprekers

www.stempodium.nl

Take care of your voice

WRITTEN BY JANTINA HAKVOORT
STEMPODIUM



Hi,

Mijn naam is Jantina Hakvoort gediplomeerd stemspecialist en presentatiecoach.

Al meer dan 10 jaar help ik sprekers om meer resultaat te halen uit hun presentaties, video's en of podcast door middel van hun stem.

Ik heb in de afgelopen jaren de beste stemadviezen verzameld en heb deze speciaal voor jou gebundeld. Zo hoef jij niet meer heel het internet af te zoeken.

Ik raad je aan om de stemadviezen te bestuderen en te kijken welke op jou van toepassing zijn.

Hopelijk merk je gauw verschil!

Zorg jij goed voor je stem, dan zorgt je stem voor jou!

Jantina

Stemadviezen voor sprekers

STEMMISBRUIK

01

Roepen/gillen/schreeuwen/krijzen

Roepen geeft een plotse of onaangepaste hoge stembelasting die schadelijk is voor je stemplooien.

Advies:

- Vermijd roepen
- Probeer de afstand tussen jezelf en jouw gesprekspartner zo klein mogelijk te houden
- Zoek een alternatief om de aandacht te vragen zoals een microfoon, een belletje, een trommeltje, een fluitje, ...

02

Fluisteren

Bij fluisteren naderen je stemplooien naar elkaar toe maar ze raken elkaar niet. Mensen die hees zijn, gaan meestal luid en gespannen fluisteren. Dit irriteert de stemplooien waardoor ze opzwellen en de stemkwaliteit vermindert.

Advies:

- Vermijd fluisteren
- Als je stemproblemen hebt, blijf je beter normaal doorpraten. Fluisteren verergert de problemen

03

Kuchen/ keelschrapen

Heb je de gewoonte om bij het voelen van een kriebel of slijmpropje in de keel, je keel te schrapen of te kuchen? Hierbij worden je stemplooien hard tegen elkaar geperst.

De onzachte botsingen zijn schadelijk voor het slijmvlies van je stemplooien.

Bovendien komt de kriebel in de keel snel terug.

Advies:

- Je kan beter een slokje water drinken
- Droog en krachtig slikken verplaatst het slijm
- Ga stomen dit bevochtigt je stemplooien
- Neurie zachtjes
- Praat door de slijmen heen. De natuurlijke trilling van je stemplooien zal de slijmpjes verplaatsen

04

Overmatig stemgebruik

Als je sociaal ingesteld bent of veel praat in je beroep is het vaak moeilijk om het aantal uren stembelasting te beperken.

Advies:

- Las een aantal keer per dag een spreekstop van 20-30 minuten in. Maak hiervoor gebruik van reminders zoals een horloge met een alarm, een bepaald televisieprogramma, ...
- Indien bovenstaand advies niet haalbaar is, probeer dan meermaals een kortere periode (5-10 min) van stemrust te nemen
- Beperk het aantal telefoons en de duur ervan
- Probeer in een conversatie niet steeds zelf aan het woord te zijn, laat de ander praten.

Stemadviezen voor sprekers

OMGEVINGSFACTOREN

05

Stof

Stof irriteert het slijmvlies van je neus, keel en stemplooien. Het geïrriteerde slijmvlies zwelt op. Dit resulteert in een toonhoogteverandering en een verminderde stemkwaliteit.

Advies:

- Vermijd tapijten, veelvuldig werken met krijt, lang of regelmatig verblijf in stoffige ruimten

06

Rokerige omgeving

Ook passief roken is schadelijk voor de stemplooien.

Advies:

- Vermijd zoveel mogelijk plaatsen waar gerookt wordt

07

Luchtvochtigheid

Droge lucht heeft een uitdrogend effect op het slijmvlies van de stemplooien. Ideaal is een luchtvochtigheid van 40 à 50 %.

Advies:

- Plaats een barometer in je directe omgeving
- Gebruik een luchtbevochtiger. Een schaalte water op de verwarming of een plantenspuit zijn een degelijke en goedkope alternatieven
- Vermijd zoveel mogelijk airconditioning
- Drink veel water, liefst 1.5 l per dag

08

Airconditioning

Airco heeft een uitdrogend effect. Verder is de kans op verspreiding van schimmels die zich in het koelingsysteem ontwikkelen groot. Deze kunnen een infectie van je stemorgaan veroorzaken.

Advies:

- Vermijd zoveel mogelijk ruimtes met airconditioning

09

Omgevingslawaaï

Om je in een luidruchtige omgeving verstaanbaar te maken, ga je automatisch luider praten. Deze reactie resulteert in een overbelasting van de stemplooien.

Advies:

- Beperk de gesprekken in een luidruchtige omgeving (fuif, dancing, café, station, luidruchtige machines, zwembad, ...)
- Schakel omgevingsgeluid zoveel mogelijk uit wanneer je praat (radio, televisie, ... maar ook klasrumoer)
- Wanneer je meezingt met de radio of op een concert, doe dit dan zachtjes.

10

Allergie en infectie

Een allergie of infectie (verkoudheid, keelontsteking) geeft aanleiding tot gezwollen stemplooien. Wanneer je in een periode van allergie of infectie je stem overbelast (blijven praten met een hese stem, veelvuldig praten, ...) beschadig je jouw stemplooien.

Advies:

- Belast bij een infectie of allergie uw stem zo min mogelijk. Stemrust is de boodschap.
- Adem in door de neus, zo verkleint de kans op infecties

11

Reflux

Reflux of de oprisping van maagzuur veroorzaakt een bittere, zure smaak in de mond en bij frequent voorkomen een ontsteking van de stemplooien. Stress en ongezonde eet- en leefgewoonten dragen bij tot het ontstaan van reflux.

Advies:

- Vermijd maagzuurstimulerend voedsel: rood vlees, vet, scherpe kruiden, gefrituurd voedsel, chocolade, kaas, eieren en pepermint
- Rook zo weinig mogelijk. Na iedere sigaret treedt er enige reflux op
- Ga niet onmiddellijk na het eten liggen
- Zorg ervoor dat je hoofd tijdens het slapen hoger ligt dan de rest van je lichaam

12

Medicatie

Geneesmiddelen hebben soms minder gunstige nevenwerkingen die zich ook op het niveau van het stemorgaan of de stemgeving kunnen voordoen. De meest voorkomende bijwerking is het uitdrogen van de slijmvliezen.

Advies:

- Vraag aan je arts of de voorgeschreven medicijnen niet uitdrogend zijn voor de slijmvliezen en vraag evt. om een alternatief.

13

Hormonen

Een volwassen vrouw kan gedurende de menstruatie en na de menopauze veranderingen in de toonhoogte van haar stem ondervinden. Ook stoornissen in de werking van de schildklier kunnen de stemgeving beïnvloeden.

Advies:

- Aanvaard de hormonale toonhoogteveranderingen en probeer je stem niet krampachtig te laten klinken zoals ze vroeger klonk

14

Angst & stress

Bij stress en angst alarmeert ons zenuwstelsel een aantal fysieke systemen. Hierdoor maakt ons lichaam zich klaar om te reageren op gevaar. De ademhaling wordt sneller en hoger, de hartslag versnelt en het strottenhoofd is geneigd om een hogere positie in te nemen. De stemplooien worden dan meestal te gespannen gesloten. Als gevolg van deze lichamelijke reactie zal de stem meer geknepen en hoger gaan klinken en kunnen er minder woorden per ademhaling worden uitgesproken.

Advies:

- Zoek naar de oorzaken van je angst en stress en probeer de oorzaken aan te pakken
- Laat je niet leven en kom op voor jezelf
- Doe aan stressmanagement
- **ZORG VOOR EEN GOEDE NACHTRUST**

Stemadviezen voor sprekers

SCHADELIJKE LEEFGEWOONTEN

15

Roken

De schadelijke stoffen die je inademt wanneer je actief rookt, irriteren de stemplooien. Hierdoor ontsteekt en zwelt het slijmvlies van de stemplooien wat op zijn beurt aanleiding geeft tot kuchen en keelschrapen. Ook de stemkwaliteit vermindert.

Advies:

- Probeer te stoppen met roken!!!

+

Alcohol en cafeïne

Deze twee stoffen hebben een uitdrogend effect op de stemplooien. Dit maakt de slijmvlieslaag kwetsbaarder.

Advies:

- Matig het gebruik van alcohol en cafeïne (koffie, thee, sommige frisdranken)
- Probeer zoveel mogelijk water te drinken

