

'Ik kan vandaag niet werken, want ik ben mijn stem kwijt.'

'Aan het einde van de week ben ik vaak een beetje schor.'

Je stem is je belangrijkste instrument als leerkracht, maar staat door de aard van je werk behoorlijk onder druk. Ruim de helft van alle leerkrachten krijgt problemen met de stembanden, zoals heesheid, keelpijn of hoesten. Reden genoeg dus, om goed voor je stemorgaan te zorgen.

Leg je stem in de watten

Hard praten is erg belastend voor je stembanden, goed articuleren is vaak effectiever. Gebruik mimiek en gebaren om je woorden te ondersteunen of desnoods een bel of fluitje. Verder is te hoog praten (bij kleuters of een lawaaierige klas), maar ook te laag spreken, fluis-teren en stemmetjes nadoen, behoorlijk vermoeiend voor je stembanden.

Logopedist Eva Monné geeft tips. 'Blijf bij je eigen toonhoogte, dat komt beter over en is minder inspannend. Smeer je keel door genoeg te drinken, het helpt als je een flesje water op tafel zet. En, het klinkt misschien raar, maar praat eens wat minder. Luister meer, las zwijgpauzes in en praat langzamer om te voorkomen dat je moet herhalen.' Werkdruk en stress hebben een negatieve invloed op je stem. Spanning zit vaak in de spieren van je nek en schouders en die verbonden zijn met het strottenhoofd, waar de stembanden zitten. Monné: 'Ben je gespannen, dan haal je adem vanuit je borst. Je stem raakt daardoor vermoeid en je krijgt het gevoel of er iets in je keel zit. Ontspan dan en let op je houding en je ademhaling.' Het is een open deur, maar roken doet je stem ook geen goed, net zomin als alcohol en medicatie.

Zorg goed voor jezelf, leef gezond en neem voldoende rust, daar zijn je stembanden bij gebaat. 'Investeer in kennis over stemgebruik en ontdek je eigen mogelijkheden. Volg bijvoorbeeld, om stemproblemen te voorkomen, eens een workshop zingen of stemtechniek', adviseert Monné.

Krijtjeskeel In de klas kun je ook dingen aanpassen. Zet bijvoorbeeld regelmatig de ramen open, zeker in de winter als de verwarming aanstaat. Te droge lucht is niet bevorderlijk voor je stem. Maar te vochtig is ook niet goed, want dat leidt weer tot keelschrapen, wat net als hoesten en kuchen erg belastend is voor je stembanden. De ideale luchtvochtigheid ligt tussen 40 en 50 procent. Hangt er een krijtbord in de klas? Het stof van krijtjes prikkelt de luchtwegen en kan op je stem slaan. Misschien (nog) een goede reden om over te stappen op een digibord. Ook is het volgens Monné gevaarlijk om te veronderstellen dat de klachten vanzelf overgaan. 'Voorkom dat je stembanden onherstelbaar beschadigd raken en ga tijdig naar de huisarts. Die kan je doorverwijzen naar een logopedist of een kno-arts.'

'Praat eens wat minder'

Kijk voor ontspanningsoefeningen, een goede houding en nog meer tips op www.prima-online.nl/magazines