

CHRISTEL LACROIX

# GOED GESTEMD

De weg naar  
een gezonde stem  
een mooie uitspraak  
een vlotte presentatie

 | LANNOO

 vrt

# INHOUD

Woord vooraf – 9

Is dit boek iets voor jou? – 11

Waarom een boek over stem? – 12

## DEEL 1. STEM

---

### 1 Slechte en juiste stemmen – 16

De slechte stem – 16

De juiste stem – 22

Je stemgebruik ophangen aan klanken – 25

Een diepere kijk op de stem – 26

---

### 2 Gouden stemtips: do's en don'ts – 29

Verboden en adviezen – 29

Een wellnesskastje voor je stem – 33

Wat met...? – 34

---

### 3 Gewoon doen: de weg naar een juiste stem – 38

Je ademhaling – 38

Vooraan en open praten – 56

Pittigheid – 76

Resonantie en draagkracht – 84

Van roepstem naar luide stem – 91

---

### 4 Oefening baart kunst – 104

Wat na dit boek? – 104

Oefenschema – 105

Extra tips – 110

## DEEL 2. UITSPRAAK

---

### 1 De weg naar zuivere klanken – 114

---

#### 2 Klinkers – 116

Algemeen – 116	UU – 128	Ä – 141
Aan de slag! – 119	U – 131	EE – 146
OO – 119	EU – 135	E – 148
O – 122	De doffe e of sjwa – 136	IE – 154
OE – 126	AA – 137	I – 156

---

#### 3 Tweeklanken – 161

Algemeen – 161	IJ – 161	OU – 168
Aan de slag! – 161	UI – 165	IJ – UI – OU – 169

---

#### 4 Samengestelde klinkers – 171

Algemeen – 171	EEUW – 171	OEI – 172
Aan de slag! – 171	AAI – 172	
IEUW – 171	OOI – 172	

---

#### 5 Medeklinkers – 174

Algemeen – 174	T – 197	SJ – 236
Aan de slag! – 176	D – 202	ZJ – 238
P – 176	N – 205	K – 239
B – 179	L – 209	CH – 241
M – 183	R – 215	G – 246
F – 187	S – 223	H – 249
V – 189	Z – 231	NG – 253
W – 193	J – 235	

---

#### 6 Woordklemtonen en assimilaties – 255

Woordklemtonen – 255
Assimilaties – 256

---

#### 7 Werkschema uitspraak – 259

---

#### 8 Nasaliteit – 260

## DEEL 3. INTONATIE EN PRESENTATIE

---

### 1 De kracht van intonatie – 275

Wat is intonatie? – 275	De manier waarop je iets zegt – 284
Je lichaamsexpressie – 275	Pauzes – 284
Non-verbale taal – 275	Neutraal lezen – 288
Je woordkeuze – 275	De vraagstelling – 302
De keuze van je klemtonen – 276	Vertellend lezen – 303
Je emotie – 276	Zeg het me – 309
De kracht van luistertaal – 277	Geen emoties, maar klemtonen – 313
Vijftien luistertaal tips – 279	Even alles op een rij – 314

---

### 2 Een presentatie: wat is dat precies? – 318

Enkele basisprincipes – 319

---

### 3 Een presentatie voorbereiden – 322

De drie basiselementen – 323	Wat met radio en televisie? – 326
Structuur – 324	Technische middelen – 327
Tijd – 326	

---

### 4 Een tekst schrijven – 329

Luistertaal schrijven: niet alleen voor televisie – 329

---

### 5 De generale repetitie – 331

---

### 6 Vertel je verhaal – 333

Je uitspraak – 333	Je toonhoogte – 334
Je woordkeuze – 333	Je register – 336
Je stem – 334	Je houding – 337

---

### 7 Wie gebruikt intonatie? – 338

De radio- en televisiepresentator – 338	De woordvoerder – 341
De directie – 338	De gastheer/gastvrouw – 341
De specialist/autoriteit – 339	De politicus – 342
De leerkracht – 340	De teleoperator/verkoper – 342
De moderator – 340	

---

### 8 Oefenteksten intonatie – 344

Bij de cd – 349

Bibliografie – 355

## WOORD VOORAF

Ik had ooit een idee: een logopedieboek schrijven dat iedereen verstaat, zonder moeilijke woorden en zinnen. Gewoon een praktisch boek met heel veel oefeningen. In 2009 werd dat idee realiteit en verscheen de eerste editie van *Goed Gestemd*.

Toen Uitgeverij Lannoo me voorstelde om het boek te herwerken, wilde ik absoluut niet aan de kern van het boek raken. Want de methode die ik tijdens mijn jarenlange carrière als logopediste en stemcoach ontwikkelde en in dit boek neerschreef, blijkt voor een breed publiek erg toegankelijk te zijn, en heeft intussen vele duizenden lezers op weg gezet naar een gezonde stem.

Gelukkig was dat niet de bedoeling. Wel krijg ik in deze nieuwe editie extra plaats voor nieuwe oefeningen en enkele volledig nieuwe hoofdstukken.

Een daarvan is het hoofdstuk over roepen en luider spreken. Ik zie namelijk al te vaak kinderen en volwassenen die hun stem verknoeien door te roepen. Nu weet ik zelf maar al te goed dat je regelmatig erg luid moet praten. En wie mij kent, weet dat ik een luide stem heb. Toch vind ook ik het soms erg vermoeiend om zonder hulpmiddelen, enkel met je stem, een hele klas of zaal te bespelen. Juist dat is een van de dingen die ik in deze nieuwe editie van *Goed Gestemd* wil bespreken.

Ik ben ervan overtuigd dat je niet moet roepen, maar dat je kunt leren om op een juiste manier luid te praten. Ik ben er zeker van dat je als kind mag spelen zo veel en zo luid je maar wilt. Maar je moet het op een goede manier doen en niet al tierend en gillend. Ik ben er zeker van dat ik je luid kan leren spreken zonder dat je de venijnige stemkleur van het roepen krijgt en vooral zonder je stem te beschadigen. Het hoofdstuk over luid spreken in plaats van roepen helpt je om met je eigen stem aan de slag te gaan. Maar evengoed kun je er als ouder, begeleider of juf mee aan de slag om je kind te leren om in plaats van te roepen met een luide stem te spreken. En dit zonder aan de spontaniteit van het kind te raken.

Daarnaast schrijf ik nog enkele bedenkingen bij nasaliteit. Ik krijg regelmatig de vraag: 'Het schijnt dat ik nasaal klink. Kun je daar iets aan doen?' Soms is een persoon inderdaad echt nasaal, soms is het ook een gewone uitspraakfout.

Geregeld zie ik ook kinderen die nasaal spreken en waar je met heel eenvoudige middelen en oefeningen kunt voorkomen dat ze echt nasaliteit ten volle ontwikkelen. Ook hier wil ik veel praktische tips en oefeningen geven.

En dan zijn we weer bij mijn eigen schrijfstijl. Ook dit boek is geen theoretisch boek. Oefeningen en tips, dat is wat ik u te bieden heb. Praktisch en concreet (zo veel mogelijk toch), met een minimum aan theorie.

Ook deze keer kreeg ik heel wat hulp. Die mensen wil ik uiteraard heel graag bedanken. Eerst en vooral mijn echtgenoot, voor het geduld dat hij opbrengt om naar mijn ideeën te luisteren, alles na te lezen, positieve tips te geven, enzovoort. Ik kan niet veel meer zeggen dan: ‘Dank je wel, lieve schat, ook deze keer was het zonder jou niet gelukt.’

Aan alle vrienden die ik weleens op de zenuwen werkte en die ik maar al te graag als klankbord gebruik: dank je dat jij er was.

Dank ook aan Wim Offeciers, omdat hij het hele boek heeft nagelezen op luistertaal. En aan Stefan Voorhoof, mijn technicus, omdat we samen heel wat leerrijk plezier hadden.

En ten slotte natuurlijk alle mensen die zomaar, gewoon om mij een plezier te doen, de oefeningen inlazen: Barbara Rottiers, Ben Roelants, Cath Luyten, Christophe Lambrechts, Erika Van Tielen, Hilde Mertens, Herwig Verhovert, Indra Dewitte, Inge Van Meensel, Iris Van Impe, Jeroen Guns, Joyce Beullens, Kristien Bonneure, Kobe Ilsen, Myriam Famelaer, Peggy De Meyer, Petra De Pauw, Robin Vissenaeken, Sandra Naelaerts, Stefaan Meerbergen, Sofie Vander Donckt, Stijn Vercruyssen, Tijs Mauroo, Trui De Maré, Wim De Vilder en Xavier Taveirne.

Dank jullie allemaal!

## IS DIT BOEK IETS VOOR JOU?

Herken je jezelf in een van deze situaties? Dan is dit een boek voor jou!

- Je geeft *les* of een *opleiding*. Na een tijdje lesgeven ben je moe – *stemmoe*. Soms ben je *hees* of heb je zelfs *pijn*. In het begin van het jaar is er geen probleem en na een vakantie ook niet, maar midden in het jaar heb je steeds meer last.
- *Radio* en *televisie*, daar ligt jouw toekomst. Maar daar heb je een goede stem, een goede uitspraak en een goede presentatie voor nodig.
- Je bent trainer of coach. Je stem is hét instrument om je boodschap over te brengen.
- Je *mompelt*, al besef je het zelf misschien niet. Je hoort wel voortdurend: ‘Praat eens wat duidelijker!’ Je moet altijd dingen twee keer herhalen omdat niemand je onmiddellijk begrijpt.
- Je bent leerkracht en merkt dat je een *roepertje* in je klas hebt dat stilletjes aan zijn/haar stemmetje aan het verliezen is. Hoe kun jij dit kind helpen?
- Je wilt presentaties geven. Je stem is je *visitekaartje*. Mooi klinken, aange-naam spreken, goed overkomen, dat zijn je doelen.
- Je *roept veel*, heel veel. Misschien heb je nu nog geen problemen, maar over een paar jaar zal dat wel het geval zijn.
- Je spreekt een *andere taal* en in je Nederlands hoor je nog dat typische accent.
- Na een *nachtje stappen* klink je hees. Vroeger kwam je er met een paar uurtjes slapen weer bovenop en hoorde niemand iets meer. Nu klink je een dag later nog altijd hees, maar je moet wel naar je werk.
- Je bent goed in je vak. Je weet wat je wilt zeggen, maar *hoe* communiceer je dit naar anderen?
- Je moet praten, daarom niet veel, maar wel altijd in *lawaaierige omgevingen*: machines die draaien, een druk benzinestation, een autosnelweg...
- Je weet wat je wilt zeggen en in je hoofd weet je hoe het moet klinken. Maar *hoe* krijg je het gezegd?
- Je bent bezig met je opleiding en iedereen hoort waar je wieg heeft gestaan. Mogen *dialectklanken*?
- Je wilt mooi, *natuurlijk* en vooral met je *eigen karakter* kunnen spreken.
- Je klinkt altijd verkouden. Mensen zeggen vaak: ‘Ben je niet allergisch?’ Maar is dat wel zo? Misschien spreek je gewoon nasaal.

## WAAROM EEN BOEK OVER STEM?

Waarom dit boek? Na meer dan vijftientig jaar tussen de stemmen, denk ik dat ik er nu misschien toch iets over weet. Elke dag ben ik bezig goede, mooie stemmen te vormen. Stemmen die stevig klinken en degelijkheid uitstralen, maar toch vriendelijk en warm zijn. Stemmen die speels, vrolijk en enthousiast kunnen zijn. En vooral: stemmen die een leven lang kunnen meegaan.

Elke dag ben ik bezig met een juiste en vooral een natuurlijke uitspraak. Een uitspraak die iedereen plezierig in de oren klinkt, die dialectvrij is zonder hautain over te komen.

Elke dag ben ik bezig met intonatie, presenteren, communiceren, boodschappen overbrengen. Want wat is de strategie van een manager waard als hij ze niet weet over te brengen? Wat kun je in een callcenter doen als je niet de juiste toon kunt aanslaan? Hoe kun je je leerlingen boeien als je les niet interessant klinkt?

Ik wil een boek schrijven zoals ik lesgeef. Vertellen wat ik weet, op een eenvoudige en toegankelijke manier. Verwacht van mij geen zesjarenplan. Ik wil dat je op korte termijn veel resultaat boekt. Kan ik alles met dit boek oplossen? Natuurlijk niet! Maar ik zie dikwijls dezelfde fouten terugkomen, fouten die vrij makkelijk op te lossen zijn. Hoe dikwijls zie ik niet een minder goede ademhaling? Hoe vaak moet ik niet zeggen: 'Spreek met je mond open en praat niet in je keel.' Dagelijks stemmisbruik zie ik bij gewone mensen en beroepssprekers. En daar kan ik echt wel iets aan doen.

Ik werk ook voor een groot deel preventief. Je hoeft niet te wachten tot je pijn hebt of, erger nog, stemknobbels. Vaak zie ik toekomstige journalisten en leerkrachten of mensen die binnenkort in een callcenter gaan werken. Zij gaan hun stem heel intensief gebruiken en zij hebben er dus alle belang bij om op voorhand te leren hoe ze hun stem correct kunnen gebruiken. Als je een professionele sporter bent, leer je toch ook eerst de technieken en ga je pas daarna hoogspringen? Bij je stem is dat net hetzelfde.

Hoe is dit boek opgebouwd? Zelf heb ik een hekel aan een overdosis theorie. Ik ben een doe-mens. Begin eraan, train, leer, probeer, en zie resultaat. Toch is theorie wel belangrijk. Daarom geef ik je overal op een toegankelijke manier (dat hoop ik toch) de basiskennis mee. Ik zeg je dus altijd wat je precies gaat doen, en waarom. Dan gaan we oefenen. Heel veel oefeningen, want het is maar door het te doen dat je iets zult bereiken.

In deel 1 werk ik aan een correct stemgebruik, in deel 2 bekijk ik de uitspraak en in deel 3 de presentatie. Wil je aan de drie delen tegelijkertijd



DEEL I

# Stem

# Slechte en juiste stemmen

Als je over stem spreekt, waar heb je het dan eigenlijk over? Het begrip stem kun je niet echt vastpakken. We weten allemaal wel ongeveer wat we met stem bedoelen, maar toch definiëren we het allemaal net iets anders. Voor de ene is stem ‘een mooie stem’ zoals een radiostem. Voor de andere is stem eigenlijk de helderheid waarmee je praat. Nog iemand anders vindt stem de melodie waarop je praat. Stem is dat alles en nog veel meer. Stem is helderheid, melodie, luidheid, vastheid, toonhoogte, scherpte, zachtheid, intonatie, klankkleur, volume... In dit deel leer je stap voor stap hoe je je stem juist kunt gebruiken.

## DE SLECHTE STEM

Een van mijn leermeesters vertelde me: ‘Begin nooit met iets negatiefs.’ Maar misschien moet ik nu toch maar eens een uitzondering maken. Ik begin dus bij ‘de slechte stem’. Als je praat, is het dikwijls zo dat je weet wat niet mooi is, wat je niet graag hoort, wat er niet goed is. Als je dat weet, kom je makkelijker tot wat je dan wel wilt.

Wat zijn nu slechte stemmen? Er zijn twee soorten: stemmen die slecht klinken en stemmen die je slecht gebruikt.

### 1 De slecht klinkende stem

Stemmen die slecht klinken, zijn die stemmen waar je een spontane afkeer van hebt. Je bent niet geneigd ernaar te luisteren, integendeel, ze stoten je af. Dat betekent niet altijd dat iemand met een stem die slecht klinkt ook op een verkeerde manier praat, de stem klinkt alleen niet mooi.

Wat betekent dat voor de spreker? Gigantisch veel. Hoe je klinkt, beïnvloedt gedeeltelijk hoe je overkomt. Iemand met een aangename stem lijkt automatisch een stuk vriendelijker. Als je spreekt, wil je ook een boodschap overbrengen. Bij een onaangename stem haken luisteraars veel sneller af. Je boodschap gaat dan ook veel makkelijker verloren.

Als je stem zo lelijk klinkt dat niemand naar je wilt luisteren, moet je alles twee keer zeggen. Je zult ook heel veel lieve tussenwerpsels moeten gebruiken om toch sympathiek over te komen. Het gevolg? Je gebruikt je stem meer

dan nodig is en juist daarin schuilt het venijn. Iets wat je te veel gebruikt, verslijt vlugger dan iets wat je normaal gebruikt. Stemmisbruik loert dan al snel om de hoek.

Ik geef je een paar voorbeelden van stemmen die niet zo mooi klinken.

### ***De heksenstem***

De naam zegt al wat we ervan denken: een hoge stem, krakend, geknepen en scherp. Een stem die weinig positiefs oproept. Kun je je voorstellen hoeveel inspanning je moet doen om dan je boodschap positief te laten overkomen? Heel veel mooie en lieve woorden, heel veel extra lichaamstaal, heel voorzichtige formuleringen. Dat is de enige manier om luisteraars je stem te doen vergeten. Hoe vermoeiend...

### ***De kwetterende stem***

Eenden en ganzen kwetteren: ze maken scherpe geluiden die hard klinken en ratelen. Misschien denk je dat een kwetterende stem te hoog of te geknepen is. Dat is niet altijd zo. Heel vaak is de manier waarop iemand zijn letters uitsprekt de boosdoener. Probeer het zelf eens. Neem deze zin: 'Ik spreek keurig Nederlands.' Spreek die nu eens uit met je mond in een brede glimlach, heel erg gespreid. Elke klinker zal er scherp en geknepen uitkomen. Zeg de zin nu nog eens, maar zorg ervoor dat je bij elke klinker je kaak naar beneden laat gaan. Je klanken zullen nu zeker niet scherp klinken. De uitspraak bepaalt dus mee je stemkleur. In het tweede deel over uitspraak lees je daar veel meer over.

### ***De saai stem***

Ben je op school nooit eens tijdens een les in slaap gevallen? Hoe vaak hoor je niet: 'Naar die cursus ga ik niet meer, ik kan de syllabus evengoed thuis lezen.' Maar niet het vak is saai, wel de leraar.

Mensen die alles maar zeggen alsof het hun niets kan schelen, die heel weinig klemtonen leggen en geen dynamiek in hun stem brengen, kunnen onmogelijk hun toehoorders boeien. Dat is geen stemprobleem maar wel een intonatieprobleem: de juiste pauzes, klemtonen, stemvariaties, levendigheid... ontbreken. De toon waarop je praat – je intonatie – bepaalt grotendeels hoe je overkomt en of mensen wel naar je willen luisteren. Daarom gaat deel 3 van dit boek helemaal over presentatie en intonatie.

### ***Een te hoge of te lage stem***

Een te hoge of een te lage stem is nooit mooi. Als een vrouw te laag spreekt, zullen er dikwijls ogen op haar gericht zijn en niet altijd in positieve zin. Maar ook omgekeerd. Een man die te hoog praat, krijgt evenveel negatieve reacties. Elk volk en elke cultuur heeft ideeën over hoe hoog een mannen- en een vrouwenstem mag klinken. Natuurlijk speelt je bouw, je man- of vrouw-zijn, ook een enorme rol.

Wat bepaalt die toonhoogte? Je stembanden trillen. Hoe sneller ze trillen, hoe hoger je stem klinkt. Die verhouding druk je uit in hertz. Iedereen kan verschillende toonhoogtes produceren, maar fysieke factoren zoals lengte, massa en spanning van de stembanden spelen wel een belangrijke rol. Voor mannen ligt de basistoonhoogte rond de 130 Hz. Voor vrouwen ligt die een octaaf hoger, dus rond de 220 Hz.

Iedereen heeft een eigen toonhoogte. Op die toonhoogte, ook wel de ‘natuurlijke’ toonhoogte genoemd, kunnen je stembanden soepel en ontspannen bewegen en ook nog eens goed sluiten. Als je die toonhoogte altijd gebruikt en er dus een gewoonte of ‘habitude’ van maakt, valt je natuurlijke toonhoogte samen met je habituele toonhoogte. Dan heb je geluk, want dan praat je op de voor jouw ideale toonhoogte.

Speel nu wat met die toonhoogtes. Verhoog de spanning van de stembanden, maak de massa wat kleiner en maak meer trillingen per seconde. Je praat nu hoger. Als je dat altijd zou doen, kunnen er problemen ontstaan. Niet alleen klinkt het niet zo mooi, je kunt er ook echte stemproblemen door ontwikkelen. Je stembanden zouden bijvoorbeeld na verloop van tijd niet meer goed kunnen sluiten. Wil je toch die hoge tonen voor langere tijd gebruiken, om te zingen bijvoorbeeld, dan moet ook je ademdruk mee veranderen. Die moet je in verhouding laten toenemen zodat je stembanden op een makkelijke en niet-schadelijke manier mooi blijven sluiten.

Je kunt ook lager praten dan je habituele toonhoogte. Dat doe je door je stembanden dik te maken, waardoor de trillende massa eerder groot is. Dikke, trager trillende stembanden geven lage noten, opgespannen dunne stembanden die heel snel trillen, geven hoge noten. Vergelijk het met een gitaar. Als je de snaar strak aanspant, is je snaar dunner en krijg je hoge tonen.

Zo kun je ongeveer twee octaven bespelen. Een geoefende stem haalt zelfs drie octaven.

## **2 De slecht gebruikte stem**

Sommige stemmen klinken niet alleen lelijk, de manier waarop iemand zijn stembanden gebruikt, kan ook verkeerd zijn. Zo kun je je stembanden letterlijk stuk maken. Tijdens de eerste maanden of jaren voel je het misbruik niet echt. Maar dan zijn ze er opeens: de knobbeltjes, van de ene dag op de andere. Dat lijkt natuurlijk alleen maar zo. Velen zeggen: 'Het is na die verkoudheid begonnen.' Fout, het is al jaren aan de gang. Die verkoudheid? Dat is gewoon de druppel die de emmer doet overlopen.

Of je het nu onmiddellijk hoort of later, dat maakt niet uit. Stemmisbruik kan ernstige gevolgen hebben. Stembanden zijn spiergeheeltjes. Als je in je lichaam bepaalde spieren niet efficiënt gebruikt, verslijten ze veel sneller en vergroot je de kans op ontstekingen, letsels, pijn... Dat geldt ook voor je stembanden. Die twee heel kleine spiergeheeltjes die heel je stem moeten maken, moet je met precisie gebruiken. Anders zijn heesheid, stembandknobbels, pijn en/of stemuitval echt niet ver weg.

### **Verkeerd gebruik**

Als je op een verkeerde manier sport, krijg je al snel een overbelasting van je spieren. Dat kan bijvoorbeeld een ontsteking veroorzaken. Ook als je een beweging veel en op een foute manier herhaalt, gebeurt hetzelfde. Denk maar aan veel typen in een verkeerde houding, veel klikken met je muis, of een tenniselboog. Je kunt dan wel geen tennisstemband krijgen, maar veel van de knobbeltjes, poliepen of kleine gleufjes ontstaan door je stembanden verkeerd te gebruiken.

Soms zie je zelfs aan de buitenkant van de hals dat mensen al hun spieren opspannen als ze praten. Dat kan nooit goed zijn. Spieren zijn niet gemaakt om altijd onder druk te staan, zeker niet onder te hoge druk. Vergelijk het met een armspier die je voortdurend opspant. Al heel snel zul je pijn voelen en als je nog langer doorgaat, beschadig je zelfs je spieren.

### **Overbelasting**

Sommige mensen zwijgen nooit. Naast hun dagtaak, meestal een sprekersberoep (leerkracht, coach, manager, bediende in een callcenter...), zitten ze nog in tal van verenigingen: ze spelen toneel, zingen in een koor, zijn lid van het bestuur van een vereniging...

Rustpauzes? Die bestaan bijna niet meer. Want je praat natuurlijk niet alleen beroepsmatig, of op vergaderingen van de vereniging. Nee, je praat ook

met je partner en je kinderen, of je gaat gezellig met je vrienden even op café kletsen.

De omgeving waarin je praat, kan je stem nog meer belasten. Luidruchtige machines, kinderen die niet altijd even rustig spelen en non-stop lopen te kwetteren, een televisie op de achtergrond als je eet, veel stof of kriet... Het zijn allemaal factoren die je stem extra uitputten.

Als je je stem slecht gebruikt, heeft dat onvermijdelijk gevolgen. Mogelijke effecten zijn:

### ***Een vermoeide stem***

Als je uren hebt gelopen, zijn je beenspieren moe. Je stembanden zijn ook spiergehelen. Als je urenlang praat, raken zij dus ook vermoeid. Heel weinig mensen zijn zich daarvan bewust. Ze blijven maar praten en verwachten altijd weer dat die twee kleine dingetjes blijven werken. Fout! Ook je stem heeft rust nodig.

### ***Een hese stem***

Waarschijnlijk heb je zelf al weleens last gehad van een hese stem. De oorzaken verschillen: je kunt verkouden zijn, of misschien ben je wat te veel of te lang uit geweest. Hees zijn omdat je eens een avondje bent gaan stappen, kan niet zoveel kwaad. Maar als je telkens hees bent... dan is dat een heel ander verhaal. Ook als je na een gewone dag spreken hees klinkt, is er iets niet pluis. Onthoud: heesheid is meestal een van de eerste noodsignalen van je stembanden om duidelijk te maken dat er iets mis is. Je hoort echt wel een verschil tussen hees zijn omdat je een concert hebt 'meegebruld' of de heesheid van een verkoudheid.

### ***Een ruwe stem***

Sommigen gebruiken het woord 'ruw', anderen zeggen 'schor'. Ik omschrijf het meestal zo: boven op de heesheid hoor je een soort ruwe korrel. Bij heel veel mensen gaat een ruwe of schorre stem samen met pijn.

### ***Een uitschietende stem***

Als je te ver gaat, verlies je de controle over je spieren. Je stem schiet uit. Het is net of je stem een eigen leventje gaat leiden. Denk nu niet dat het om 'de baard in je keel' gaat, al heeft het daar wel iets van weg. Je stem gaat alle kanten uit

zonder dat je er iets aan kunt doen. Sommigen gaan dan heel laag praten en op hun stem drukken om er toch nog enigszins controle over te krijgen. Dat verergert de situatie alleen maar.

### **Een stem die uitvalt**

Als je echt veel te ver gaat, geven je spieren het letterlijk op. Ze stoppen. Soms krijg je er geen woord meer uit, maar het kan ook dat de laatste woorden van je zin telkens wegvallen.

Dit zijn maar een paar elementen die je stem beïnvloeden. Maar wanneer krijg je nu wat? Dat loopt allemaal door elkaar heen. Ik geef je een paar voorbeelden – zoals ik als logopediste een diagnose stel – met de oorzaken en de gevolgen:

#### **Hoesten en kuchen, pijn in de keel, heesheid**

Oorzaken? Heel dikwijls oververmoeidheid of verkeerd stemgebruik, soms ook reflux of teruglopend maagzuur.

#### **Een stem die schor of korrelig klinkt, veel ruis heeft, hees is**

Oorzaken? Een verkoudheid, te luid en te lang luid praten, te hoog of te laag spreken, verkeerd stemgebruik, te geknepene praten.

Gevolgen? Pijn in de keel, snel moe zijn, stembandknobbeltjes en poliepen...

#### **Een te hoge of te lage stem**

Oorzaken? Verkeerd stemgebruik, hormonen, imitatie.

Gevolgen? Heesheid, de stem valt uit, psychische problemen.

#### **Stembandknobbeltjes**

Oorzaken? Verkeerd stemgebruik, overbelasting... Soms is er niet één oorzaak, maar is het gewoon een optelsom van heel veel kleine dingen.

Gevolgen? Pijn in de keel, een vermoeide stem, heesheid, een stem die uitvalt.

Je ziet het: de oorzaken en gevolgen als je je stem slecht gebruikt, zijn niet altijd eenvoudig van elkaar te onderscheiden. Een heksenstem gaan we niet direct associëren met een zieke stem en een stem die wegvalt, associëren we dan ook weer niet zo makkelijk met een saaie stem. En toch kan het, en gebeurt het.

# DE JUISTE STEM

Genoeg gepraat over slecht klinkende en slecht gebruikte stemmen! Laten we het over de juiste stem hebben. Daarvoor moeten we eerst de anatomie van de stem wat zorgvuldiger bekijken.

## 1 Anatomie van de stem

De stem is een samenspel van heel wat elementen. De stembanden, een heleboel spieren, de beentjes waarin de stembanden ophangen, de luchtpijp, verbindingskraakbeen, je hersenen die de nodige commando's geven. Daarnaast is er de manier waarop je de onderdelen gebruikt: soepel, stroef, gespannen, slap, futloos... Ten slotte is er je ademhaling. Die is heel belangrijk, want zonder ademhaling kun je onmogelijk je stembanden laten trillen. Die trillingslucht kun je omzetten in klinkers en medeklinkers. Als je die klinkers en medeklinkers in een juiste volgorde achter elkaar zet, vorm je iets wat iedereen kan begrijpen: woorden. Van die woorden kun je, als je de nodige structuur aanbrengt, zinnen maken. Die zinnen geven dan op hun beurt weer structuur aan de taal.

De bouw van je lichaam bepaalt deels je stemkleur. Hoe meer de lucht kan trillen in alle holttes (bijvoorbeeld de borstkasholte, je luchtpijp, je sinussen, je mondholte...), hoe meer je stem kleur krijgt. Hoe lang je stembanden zijn en hoe hard je je stembanden spant, bepaalt je toonhoogte.

Je intonatiepatronen, de manier waarop je iets benadrukt, waar je een pauze in je zin legt, je toon of melodie... bepalen hoe levendig je stem klinkt. Voor een deel is dat afhankelijk van je temperament. Levendige mensen praten ook meestal levendig. Maar een deel is ook cultureel gebonden. In zuidere landen spreken de mensen over het algemeen temperamentvoller dan wij. Ook emoties spelen een rol. Als je blij bent, zal je stem zeker niet dof klinken. Je merkt het al: heel veel elementen bepalen hoe een stem klinkt. En dan hebben we het nog niet eens over de vele randfactoren die ook een rol spelen: een lawaaiige of stoffige omgeving, veel of te veel moeten praten, hormonale factoren, ziektes, factoren die met je beroep te maken hebben...

## 2 Wat speelt géén rol?

Bij stem speelt het absoluut geen rol welke taal je spreekt. Als dat wel zo zou zijn, zouden we per taal een andere stem moeten hebben. Dat is niet zo. Stem heeft dus ook niets of heel weinig te maken met dialect. Als je je stem goed gebruikt, zal ze meestal heel mooi klinken. Los van welke taal, welk dialect of welke omstandigheid dan ook.



### **3 Maar wat is juist?**

Een goede stem voldoet aan vier eisen:

- 1 juist ademhalen,
- 2 vooraan en open praten,
- 3 verstaanbaarheid,
- 4 resonantie.

‘Oei, dat klinkt ingewikkeld’, hoor ik je denken. Geen nood, het zal allemaal snel duidelijk worden. Ik bekijk de vier vereisten hier al even kort.

#### **1 *Juist ademhalen***

Goed ademhalen doe je vanuit je middenrif, of, zoals veel mensen nogal eens zeggen, vanuit je buik. Goed ademhalen geeft je in ieder geval meer lucht of meer capaciteit en het laat je stem dragen. Je spaart je stembanden omdat die niet meer al het werk alleen moeten doen. Het is je middenrif, een grote dikke spier, die de luchtstroom in gang trekt. Datzelfde middenrif zorgt ervoor dat je stembanden gaan trillen. Daardoor hoeven je stembanden veel minder hard te werken. Als je oppervlakkig ademt, moeten je stembanden zelf de lucht in trilling slaan. En het is juist dat slaan dat je stembanden sterk kan beschadigen.

#### **2 *Vooraan en open praten***

De lucht komt uit je longen en wil naar buiten. Hoe meer je je klanken vooraan in je mond maakt, hoe helderder die zullen klinken. Helder is het tegenovergestelde van dof. En wie houdt er nu van iets dat dof is, dof klinkt of er dof uitziet?

Hoe verder je de klank vooraan in je mond maakt, hoe minder druk je op de stembanden kunt zetten. Je kunt de luchtstroom ook niet tegenhouden. Mensen die in hun keel praten, houden de luchtstroom tegen. Ze duwen die eigenlijk terug naar hun keel. Dan is het voor je stembanden natuurlijk heel moeilijk om soepel te bewegen.

Voor een goede stem moet je niet alleen vooraan praten, je moet ook open praten. De lucht wil uit je longen naar buiten. Als je dan tussen je tanden praat en je mond niet opendoet, kan het geluid er letterlijk niet uit. Je begrijpt dat je zo nooit je stem goed zult gebruiken.

### **3 Verstaanbaarheid**

Daar zijn je medeklinkers voor. Hoe je ze uitspreekt, bepaalt je verstaanbaarheid. Spreek je ze slordig en futloos uit, dan verstaan ze je minder goed. Denk maar aan het woordpaar 'beer-peer': het verschil zit hem in de medeklinkers.

Je kunt je medeklinkers op twee manieren verstevigen: ter hoogte van de stembanden (maar dan ga je extra druk leggen en dat is nooit goed) of ter hoogte van de lippen (zoals je voor een p doet) of het tongpuntje (zoals voor een t). Hoe pittiger je de medeklinkers maakt, hoe verstaanbaarder je bent.

### **4 Resonantie**

Resonantie betekent dat het geluid weerkaatst in verschillende ruimtes. De ruimtes waar je altijd vat op hebt, zijn je lichaamsholtes. Voor je eigen stem kun je in het begin geen rekening houden met de kamer waarin je spreekt. Natuurlijk zijn er technieken die je kunt gebruiken om een grotere ruimte te overbruggen. Maar die voeg je later toe en ze zijn niet noodzakelijk voor iedereen.

Resonantie geeft je stem warmte en kleur. In hoe meer holtes je je lucht kunt laten trillen, hoe meer warmte je stem krijgt. Daarom klinkt elke stem anders. Grof gezegd: een grote borstkas vibreert beter dan een kleine.

Resonantie geeft ook draagkracht. Met een goede resonantie kun je je stem luid laten klinken zonder te roepen.

## **4 En de uitspraak?**

'Ontbreekt een verzorgde uitspraak niet in het lijstje van vereisten voor een goede stem?' Niet echt. Je kunt je stem ook perfect gebruiken in je eigen dialect. Laat dit voor eens en voor altijd duidelijk zijn: je stem goed gebruiken heeft niets maar dan ook niets te maken met een juiste uitspraak van je klanken. Je stem moet je altijd juist gebruiken, welke taal je ook spreekt. Of het nu gekuist Vlaams, Algemeen Nederlands, Frans of Chinees met bolletjes is, er is geen enkele taal die haar eigen stem kapotmaakt.

Wat heeft het voor zin dat ik je alles juist aanleer, maar dat jij die taal enkel in een paar situaties gebruikt? Wat heeft het voor zin als je op je werk standaardtaal praat en je stem juist gebruikt, en thuis in het dialect je stem kapotmaakt? Je hebt maar één paar stembanden. Je kunt ze er moeilijk uit halen en er een paar nieuwe monteren.

Bij de VRT doen ze een stemtest en geen uitspraaktest. Waarom denk je? Omdat je stem het belangrijkste is wat je hebt! Je kunt een erg mooie uitspraak hebben en toch je stem helemaal verkeerd, gespannen gebruiken. Je praat dan

wel mooi, maar je zult binnen de kortste keren stemproblemen krijgen. En wat heb je aan een mooie uitspraak als je stem na tien jaar stuk of versleten is?

Een stemtest bestaat altijd uit onderdelen: de stem op zich, het gebruik van de stem, de juistheid van de klanken, de ademhaling en de intonatie. Dat zowel als je een tekst leest als wanneer je spontaan praat. Het is nu eenmaal makkelijker om de juiste technieken toe te passen in een tekst. Bij een babbeltje, improvisatie of interview is het veel moeilijker om op alles te letten.

Maar misschien denk je: 'Ik werk helemaal niet voor de media, ik ben geen ster. Ik hoef helemaal geen stemtest te doen.' Vergis je niet! Je bent leerkracht, verkoper, manager, receptionist, parlamentslid, woordvoerder of huismoeder. Je speelt misschien graag toneel of je praat graag met mensen. Ook jij hebt je stem broodnodig!

Natuurlijk ben ik voorstander van mooi Nederlands. Dikwijls zal je uitspraak bepalen hoe je overkomt. Iemand die heel gespreid en geknepen praat, kan dus beter ook maar iets aan zijn uitspraak doen. Daarom vertel ik je in deel 2 hoe je mooie klanken maakt zonder je eigen karakter en je natuurlijkheid te verliezen. Want niet alleen een verzorgde uitspraak, maar vooral een natuurlijke uitspraak is belangrijk.

En dan is er nog de intonatie, de manier waarop je wat je met je stem en uitspraak zegt, verpakt. Je kunt heel mooi praten en toch de verkeerde woorden in een zin benadrukken. Dan verliest je luisteraar ook zijn aandacht. Je kunt je stem mooi en juist gebruiken en toch in een zin verkeerde adem Pauzes leggen. Daardoor kun je de zin verkappen in gehelen die niet meer te volgen zijn. Je kunt een goed idee hebben, maar van de hak op de tak springen, waardoor niemand je nog kan volgen.

## JE STEMGEBRUIK OPHANGEN AAN KLANKEN

Zoals je zelf merkt, is een stem een complex geheel. Als je aan elk onderdeelje apart moet denken, komt er van praten niet veel meer terecht. Of – en dat zie ik te vaak – veel mensen gebruiken hun stem wel goed tijdens de oefeningen in een rustige leskamer of therapieruimte, maar zodra ze spontaan moeten praten, lukt het helemaal niet meer.

Vergeet niet: er gebeuren enorm veel dingen rondom je. Je kinderen komen je van alles vragen net als jij aan het koken bent en veel luider moet praten omdat de afzuigkap aanstaat. Op je werk kunnen die machines niet stiller draaien, maar je blijft wel de ploegbaas. De kinderen in je klas zijn niet altijd

engeltjes. Op een vergadering moet je al je aandacht en concentratie bij het onderwerp houden, niet bij de juiste manier van spreken. Tijdens onderhandelingen bekommer je je echt niet of je adem al dan niet je stem ondersteunt. En zo kan ik nog wel een tijdje doorgaan.

Kun je in die situaties altijd aan alle onderdelen van je stem denken en aan het samenspel van alle stemonderdelen? Dat zal erg moeilijk zijn. Dus moet je je stem onderverdelen in elementjes waar je wel altijd vat op hebt. En je moet kleine stapjes nemen.

Om je op een eenvoudige manier te leren hoe je je stem correct gebruikt, werk ik met klanken. Open en vooraan praten hang ik op aan klinkers, pittigheid aan de medeklinkers p, b, t en d, en resonantie aan de m en n. Dat geeft je houvast, dat kun je in alle situaties onder controle houden. De enige manier om je stemgebruik echt te veranderen, is alles stap voor stap aan te pakken. Eerst een paar woordjes, dan een paar zinnetjes. Ik vraag je niet om plots van de ene op de andere minuut alles toe te passen in een tekst, nee, hapje per hapje.

## EEN DIEPERE KIJK OP DE STEM

Voor we starten met de oefeningen, geef ik je eerst nog wat theoretische bagage. Als je wilt, kun je dit stuk overslaan, want bij elk subdeeltje vertel ik je kort wat nodig is. Maar soms is het toch makkelijker als je een globaal idee hebt over hoe stembanden eruitzien en werken.

Ooit zei een topchirurg mij: 'Als je je vak niet voor iedereen verstaanbaar kunt maken, ben je niet goed bezig.' Alleen heeft dat wel een paar consequenties. Je moet soms wat vereenvoudigen, waardoor je niet altijd tweehonderd procent correct bent.

Zo spreek ik bijvoorbeeld over stembanden als 'die spiertjes'. In werkelijkheid zijn stembanden of stemplooien twee structuren die bestaan uit een met epitheel (dekweefsel) bedekte stemplooi, de eigenlijke stembanden, de *musculus vocalis* (de stembandspieren) en een heleboel kraakbeentjes die voor de beweging zorgen van de stemplooien. Zoiets gaat voor mij veel te ver. Het is echt materie voor specialisten. Dus ik noem ze gewoon 'die spiertjes'.