

## Problemen met de stem

Je stem gebruik je de hele dag: je praat, zingt en roept ermee, je lacht en huilt ermee; kortom, met je stem maak je allerlei geluiden.

Deze brochure vertelt iets over de stem en hoe die op een goede manier gebruikt kan worden.

### Stem en adem

De stembanden zijn twee spiertjes in de keel. Ze lijken op elastiekjes.

Om geluid te maken, moeten die stembanden gaan trillen. De adem zorgt ervoor dat dit gebeurt. Als de stembanden rustig trillen, is er niets aan de hand. Maar als de stem verkeerd gebruikt wordt, trillen de stembanden niet goed en kun je hees worden. Soms zijn de spieren aan de buitenkant zichtbaar gespannen.

### Problemen met de stem

Oorzaken van problemen kunnen zijn:

- te veel, te vaak en te hard schreeuwen
- nadoen van gekke geluiden en stemmetjes
- te hard of juist te zacht praten
- te hard hoesten, lachen of zingen
- te vaak de keel schrapen
- door de mond ademen in plaats van door de neus
- CARA
- allergie
- spanning
- bijwerking van medicijnen (bijv bij CARA medicijnen)

De gevolgen kunnen dan zijn:

- heesheid
- knobbeltjes op de stembanden
- de stem kwijt zijn
- het gevoel van "een kikker in de keel"
- gauw moe zijn als je lang praat of hardop leest
- pijn bij het praten

Soms is iemand tijdelijk hees, bijvoorbeeld bij verkoudheid of tijdens carnaval (schreeuwen!) of bij schoolreisjes of schoolkampen (te hard zingen!). Dat kan vanzelf weer overgaan.

Als iemand vaker en langere tijd problemen heeft met de stem, moet er iets gebeuren. Met de logopedist wordt besproken wat gedaan kan worden.

- logopedische adviezen
- onderzoek door een (KNO) arts
- logopedische behandeling

### Stemtips voor kinderen

- Probeer niet te schreeuwen, bijvoorbeeld op het schoolplein, op straat, bij het sporten of bij het roepen van je hond;
- Adem door je neus en niet door je mond;
- Let op je houding als je praat: zit of sta rechtop, niet onderuit gezakt, laat je hoofd niet in je hand steunen;
- Zorg ervoor, dat de radio of de televisie niet zó hard staat, dat je er overheen moet schreeuwen. Probeer ook niet boven het geluid van de stofzuiger, de mixer... (enzovoort) uit te komen;
- Als je in de auto hard praat om elkaar te verstaan, praat dan zo min mogelijk;
- Als je zingt, doe het dan niet te hoog en niet te hard;
- Doe geen gekke geluiden of stemmetjes na;
- Als iemand wat verder weg is, ga er dan naar toe in plaats van te schreeuwen of fluit op je vingers om iemands aandacht te trekken;
- Ga niet fluisteren want dan rek je je stembanden teveel uit;

- Als je “een kikker in je keel” voelt, drink dan iets, hoest (niet kuchen!) of slik een paar keer, probeer je keel niet te schrapen;
- Als je ‘s morgens opstaat, drink dan eerst wat water. Drink ook regelmatig tussendoor op een dag.

#### Stemtips voor ouders

- Houd het gehoor van uw kind in de gaten. Misschien praat het wel te hard omdat het minder hoort;
- Geef zelf het goede voorbeeld: praat niet te hard, schreeuw niet, laat uw kind naar u toe komen in plaats van het kind bijvoorbeeld onderaan de trap te laten roepen;
- Zorg ervoor, dat de lucht niet te droog is. Hang eventueel een bakje water aan de verwarming;
- Zorg ervoor, dat er niet teveel lawaai in huis is (van bijvoorbeeld radio of televisie), zodat het kind rustig zijn verhaal kwijt kan;
- Luister alleen als uw kind gewóón praat, niet als het schreeuwt;
- Probeer een rokerige omgeving zoveel mogelijk te vermijden;
- Vertel uw kind wat het wel en niet mag doen met de stem, (bijvoorbeeld wel zingen, niet schreeuwen) en herinner het kind hier af en toe aan.

#### **Tot slot**

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u terecht bij de logopedist van de GGD Gelderland Midden (afdeling Jeugdgezondheidszorg) die uw school bezoekt. U vindt het telefoonnummer hieronder.

**Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000** (u komt in een keuzemenu)  
Bereikbaar op werkdagen

**Internet:** [www.vggm.nl/jeugdengEZondheid](http://www.vggm.nl/jeugdengEZondheid)

**let op je stem:** Met deze lijst kun je gaan ontdekken wat je allemaal doet wat niet goed is voor je stem. Je vader/moeder en jij zetten telkens een streepje wanneer je iets doet wat op de lijst staat (bijvoorbeeld tijdens het eten, spelen, film kijken, zingen, spelletje spelen etc). Je kunt deze lijst eerst een paar keer kopiëren en dan vaker invullen. Je kunt dan merken of de slechte gewoontes minder worden.

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
door de mond ademen							
schreeuwen							
hard hoesten							
keel schrapen							
hard huilen							
te hard zingen							
hoog gillen							
middenin een woord of zin ademen							
erg laag praten							
erg hoog praten							
geluiden nadoen							
stemmetjes nadoen							
anderen overschreeuwen							
boven geluid uit proberen te komen							