

Lezing op 3 december door An Greven, KNO arts en Mieke Meijer, logopediste met als titel: De menselijke stem...veelzeggend.

De kernthema's van de lezing betroffen:

1. De invloed van de bouw van ons lichaam op de stem
2. Het gebruik van de stem
3. Stemtherapie
4. Genderdysfonie

Bouw van ons lichaam

De eerste vraag was aan ons: wat hoor je aan een stem van iemand die aan komt lopen, maar die je nog niet ziet?

Antwoord: of het een man, een vrouw of een kind is. De dikte en lengte van de stemplooi is nl afhankelijk van het geslacht en de leeftijd.

Kinderen hebben kleine slanke stemplooiën, en daardoor een hoog stemmetje. Mannen hebben een dikkere en langere stemplooiën die moeilijker in beweging te brengen zijn. Daardoor hebben mannen een lagere stem dan vrouwen.

De stem is ook afhankelijk van ademsteun, bouw van de borstkast en de resonantie in het aanzetstuk (= ruimte van stembanden tot lippen, inclusief de neus).

De anatomie van de stemplooiën en het aanzetstuk kan veranderen bijv. door infectie (zoals verkoudheid) of irriterende stoffen zoals roken en alcohol. Door de zwelling en/of beschadiging van het slijmvlies en epitheel gaat de stem anders klinken. Veranderingen van het gebit hebben wel invloed op de articulatie maar niet op de stem.

De benaming stembanden wordt niet meer gebruikt, omdat het geen banden zijn maar spieren, bedekt met epitheel. Bij het ouder worden veranderen de stemplooiën ook. Dan worden spieren zwakker, zo ook de stemplooiën. Dit gebeurt eerder bij vrouwen dan bij mannen.

Gebruik van de stem

Naast de bouw van de stemplooiën is ook het gebruik belangrijk.

Bij spanning wordt de stem hoger. Jongens kunnen bij het krijgen van de baard in de keel de stem kunstmatig hoog houden door meer spanning op te bouwen. Deze afwijking noemen we mutatiefalsetstem.

De bouw van de mens is een gegeven, maar het gebruik van de stem kun je beïnvloeden. Opvoeding en stemming spelen hierbij een rol, evenals de streek en de periode waarin je bent opgegroeid.

Amerikaans Engels is duidelijk anders dan Brits Engels. De Amerikaanse vrouw heeft een lagere stem dan de Engelse Lady. Engelsen spreken met veel variatie, Nederlanders spreken het Engels veel vlakker/saaier. Invloed van tijdperiode: in de jaren 50 sprak men met veel meer nadruk en intonatie dan nu.

Aan de stem hoor je of iemand enthousiast of verveeld is. Een enthousiast persoon spreekt veel levendiger.

Een goede stem heeft spierkracht nodig, maar bij zwakte is de stem zacht. Moeheid en somberheid zijn ook goed aan de stem te horen. Lange mensen hebben een wat lagere stem. Een lagere stem heeft ook meer gezag, dit roept kennelijk associaties op.

Verkeerde gewoontes: zijn ongezond of waar men last van heeft.

Teveel spierspanning geeft keelpijn, gevoel van prop in de keel. Of stemplooi knobbeltjes. Korte stembanden hebben eerder stemplooi knobbeltjes, daarom komt het meer voor bij vrouwen.

Bij een fluisterstem gaan de stemplooi niet fraai dicht. Dit gebeurt als stemplooi erg gezwollen zijn (infectie,) of bij een verlamming of door een psychische oorzaak.

Brabants dialect wordt gekenmerkt door een wat hese stem door niet goed sluiten van de stemplooi.

De slotzinnen van An Greven waren:

Stemgeving is dus gedrag. Gedrag kan veranderen. Maar: gedragsverandering is moeilijk!!

Mieke Meijer sprak vooral over stemtherapie en begon haar voordracht met de vraag: welk beroep is het meest veeleisend voor de stem?

Leraar. Reden voor stemtherapie zijn: zacht omfloerste stem, slappe articulatie, onvoldoende ademsteun, weinig dynamiek.

Stemtherapie is gedragsverandering aanleren. Voorwaarden:

- Behandeldoel afspreken
- Methode kiezen, bijv. nasaleermethode(Pahn)
- Toepassen van nieuwe stem in de klas

Als leerkracht geen orde kan houden gaat hij zijn stem verheffen en hoger praten.

Pahn methode: hoge frequentie (4000Hz) in resonantie opnemen. Begin is basisgeluid maken met vinger tegen de neus.

Vervolgens articulatie erin verweven

Dan intonatie erbij en daarna ook woorden.

Houdingopbouw en adem oefeningen zijn de basis voor goed stemgebruik.

Genderdysfonie.

Bij een man die getransformeerd is tot vrouw is het de zware, mannelijke stem die haar verraad. Hormonen helpen niet, je moet veel oefenen.

Begin met vrouwelijke stem uit te proberen. Je moet minder borstresonantie gebruiken, meer kopresonantie. Hoger spreken helpt niet, wel resonantiewijziging.

Belangrijk: houding, ademsteun, articulatie, melodie en resonansmethode. Articulatie is bij vrouwen vaak beter dan bij mannen.

Ook toepassen in het dagelijks leven. Hiervoor is het nodig dat de persoon zich in het dagelijks leven altijd als vrouw manifesteert.

Vragen:

- Bij opstaan lage stem, later op de dag hogere stem. Mogelijke verklaring is: Bij opstaan is de persoon ontspannen, met natuurlijke lage stem. Maar door opbouwen van spanning in de loop van de dag kan stem hoger worden.
- Logopediste kan goed zien als iemand forceert: spierspanning op diverse plekken zichtbaar. Forceren is nooit goed.

An Greven, Mieke Meijer en Annemarie Simonis-Bik