



Ontwikkeling van een interactief voorleesboek voor kinderen over stemproblemen en over de impact van stemproblemen bij leerkrachten.

Pauline Morel

Bachelorproef voorgedragen tot het bekomen van de graad van
Bachelor in de logopedie en audiologie

Interne promotor: Eddy Hoste

Externe expert: Nathalie Wargny

Academiejaar 2025-2026

Eerste examenperiode

“Deze bachelorproef is gemaakt door Pauline Morel, student aan de Hogeschool Gent, ter voltooiing van de bacheloropleiding logopedie en audiolgie. De standpunten die in deze bachelorproef zijn verwoord, zijn louter het persoonlijke standpunt van de individuele auteur en reflecteren niet noodzakelijkerwijs de mening, het officiële standpunt of het beleid van de Hogeschool Gent.”

Inhoud

WOORD VOORAF	4
ABSTRACT	5
HOOFDSTUK 1: INLEIDING (deelproduct 1)	7
Probleemstelling.....	7
Doelstelling van het onderzoek.....	9
Onderzoeksvragen	9
Relevantie praktijk	10
Voorstel bronnenonderzoek (= plan)	11
HOOFDSTUK 2: LITERATUUR- EN BRONVERWERKING (deelproduct 2 en 3).....	12
Beschrijving werkwijze bronnenonderzoek	12
Verwerking literatuur en overige bronnen	12
Kritische reflecties	28
HOOFDSTUK 3: METHODOLOGIE (deelproduct 4 en 5)	29
Uitgewerkte methodologie	29
Vorbereidende acties/ documenten.....	30
Planning praktisch deel	30
HOOFDSTUK 4: RESULTATEN (deelproduct 7)	33
Beschrijving resultaten/ product.....	33
Valorisatie en verantwoording keuze	38
HOOFDSTUK 5: DISCUSSIE EN CONCLUSIE (deelproduct 8)	45
Discussie	45
Conclusie.....	48
Toekomstmogelijkheden	50
REFERENTIELIJST	52
BIJLAGEN	58

WOORD VOORAF

Deze bachelorproef is het eindstuk van mijn opleiding Logopedie en Audiologie met afstudeerrichting logopedie aan Hogeschool Gent. Ik koos voor deze bachelorproef, omdat ik al mijn hele leven gefascineerd ben door voorleesboeken. Toen ik de bachelorproef van Lisa De Heldt en Oona Van Acker, maar ook die van Kalinka Props tegenkwam was ik helemaal verkocht. Het idee dat ik mijn passie voor 'taal' en 'stem' kon combineren met mijn passie voor voorleesboeken leek mij een absolute droom. Ik ben dan ook heel trots op het resultaat.

De ontwikkeling van het voorleesboek, maar ook deze bachelorproef, zou onmogelijk geweest zijn zonder de steun van bovenstaande studenten, mijn promotoren, collega's, medestudenten en respondenten.

Als eerste wil ik de studenten bedanken waarop ik mijn bachelorproef baseerde. Zonder jullie was ik waarschijnlijk nooit op het idee gekomen om deze bachelorproef te schrijven. Daarnaast wil ik ook graag mijn interne promotor Eddy Hoste bedanken. Zijn feedback en begeleiding en hebben mijn bachelorproef echt geholpen in dit proces. Verder bedank ik ook graag mijn externe promotor, Nathalie Wargny. Uw oprechte interesse in mijn bachelorproef, maar ook in hoe het met mij ging, samen met uw begeleiding en expertise, zorgden ervoor dat ik met zelfzekerheid mijn deelproducten kon afwerken.

Ook wil ik graag een oprechte dankjewel uitspreken aan Jessica Baert. Bedankt dat ik in uw klas een presentatie over stemstoornissen mocht geven en aansluitend tijdens de speeltijd een focusgroep kon organiseren.

Daarnaast wil ik ook de leerlingen van het vijfde leerjaar bedanken die deelnamen aan mijn focusgroep. Jullie ideeën en inzichten waren voor mij een grote bron van inspiratie.

Ook een zeer grote dankjewel aan iedereen die mijn enquête hielp verspreiden en natuurlijk aan de respondenten van mijn enquête. Zonder jullie medewerking zou mijn voorleesboek nooit tot stand zijn gekomen.

Verder wil ik ook mijn familie, mijn vriend en mijn vrienden bedanken. Jullie hebben de afgelopen drie jaar alle fijne momenten meegemaakt, maar mij ook ondersteund wanneer ik het moeilijk had.

Tot slot wil ik mevrouw Hanne De Schryver en mevrouw Evy De Cang bedanken om de rol van externe lezer op te nemen.

Ik hoop dat ik mijn voorleesboek verder kan afwerken en op de markt kan brengen na deze opleiding, zodat ik tegemoet kan komen aan het tekort aan psycho-educatie binnen kinderdysfonie.

Alvast bedankt voor uw tijd en het lezen van mijn bachelorproef.

ABSTRACT (NEDERLANDS)

Titel en auteur: Ontwikkeling van een interactief voorleesboek voor kinderen over stemproblemen en over de impact van stemproblemen bij leerkrachten (Morel, P., Hoste, E., Wargny, N.)

Achtergrond: Veel kinderen op de lagere school ervaren stemproblemen, maar deze worden vaak pas laat opgemerkt door de kinderen zelf als hun ouders en hun leerkrachten. Nochtans kan een stemprobleem op jonge leeftijd grote gevolgen hebben op sociaal, emotioneel en schools vlak (Van Lierde et al., 2016). Ondanks het belang van vroege aandacht is er weinig kindgericht, aantrekkelijk en educatief materiaal over stemproblemen (Hoste, 2025). Ook leerkrachten ervaren vaak stemklachten die hun dagelijks leven beïnvloeden. Er bestaat momenteel geen toegankelijke manier om jonge kinderen uit te leggen wat een stemstoornis inhoudt, terwijl informeren en betrekken van leerlingen essentieel is (Hoste, 2025).

Doel: Het doel van dit project is om een interactief voorleesboek te ontwikkelen dat het tekort aan aangepast psycho-educatief materiaal aanvult. Daarnaast vormt deze bachelorproef een aanzet tot het ontwikkelen van een voorleesboek voor leerkrachten, waarmee zij hun stemproblemen op een begrijpelijke manier aan hun leerlingen kunnen uitleggen.

Werkwijze: Op basis van een literatuuronderzoek werden enquêtes ontwikkeld voor logopedisten, leerkrachten en ouders van kinderen met dysfonie. Daarnaast vond een focusgroep plaats met kinderen uit de beoogde doelgroep. Aan de hand van deze gegevens werd een voorleesboek ontwikkeld.

Resultaten/ontwikkelde product: De resultaten tonen dat factoren zoals temperament, omgevingsinvloeden en stemmisbruik samenhangen met kinderdysfonie en stemproblemen bij leerkrachten. Op basis hiervan werd een interactief voorleesboek ontwikkeld dat kan worden ingezet tijdens psycho-educatie en preventie.

Conclusie: Uit dit onderzoek ontstond een voorleesboek voor kinderen tussen 8 en 10 jaar. Het voorleesboek zelf is al voorzien van een aantal illustraties, maar moet nog afgewerkt en geëvalueerd worden.

ABSTRACT (ENGLISH)

Title and Author: Development of an interactive read-aloud book for children about voice problems and the impact of voice problems on teachers (Morel, P., Hoste, E., Wargny, N.)

Background: Many primary school children experience voice problems, but these are often only noticed late by the children themselves, as well as by their parents and their teachers. However, voice problems at a young age can have major consequences on social, emotional, and academic levels (Van Lierde et al., 2016). Despite the importance of early attention, there is little child-centered, engaging, and educational material available on voice problems (Hoste, 2025). Teachers also frequently experience voice complaints that affect their daily lives. Currently, there is no accessible way to explain to young children what a voice disorder entails, while informing and involving students is essential (Hoste, 2025).

Goal: The goal of this project is to develop an interactive read-aloud book that fills the gap in adapted psycho-educational material. In addition, this bachelor's thesis serves as a starting point for the development of a read-aloud book for teachers, enabling them to explain their voice problems to their students in an understandable way.

Methodology: Based on a literature review, surveys were developed for speech therapists, teachers, and parents of children with dysphonia. Additionally, a focus group was held with children from the target group. A read-aloud book was developed based on this data.

Results/Developed product: The results show that factors such as temperament, environmental influences, and voice misuse are associated with childhood dysphonia and voice problems among teachers. Based on this, an interactive read-aloud book was developed that can be used during psycho-education and prevention.

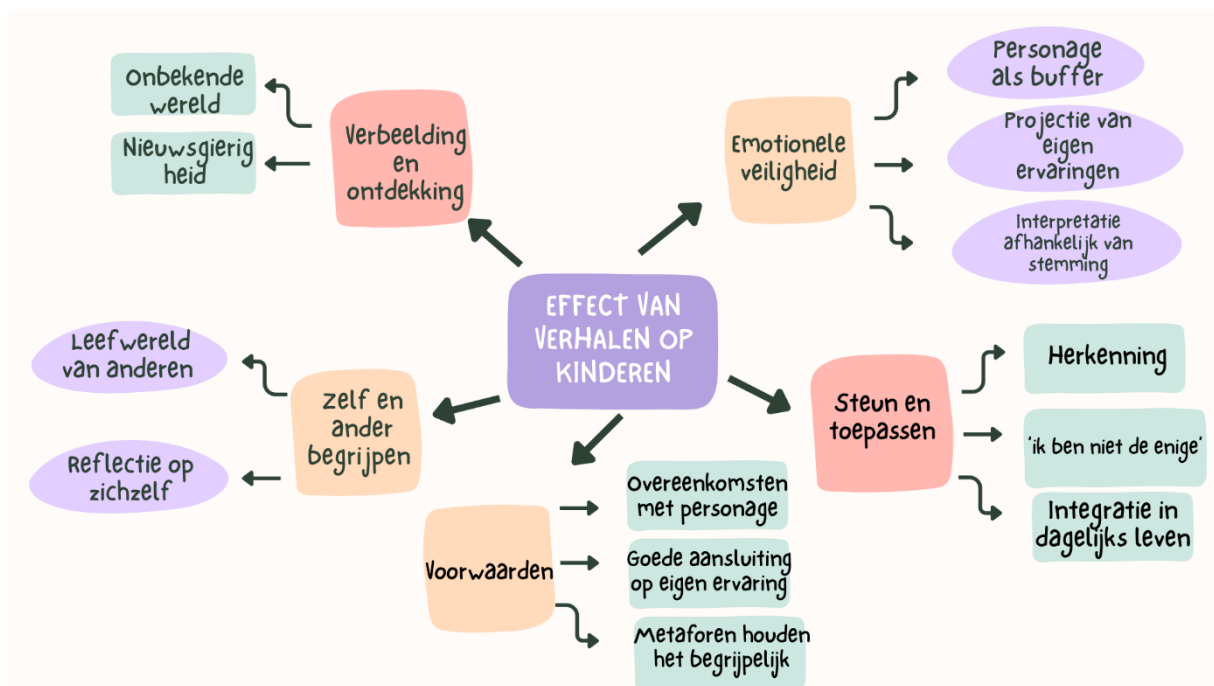
Conclusion: This research resulted in a read-aloud book for children aged 8 to 10. The read-aloud book itself already features a few illustrations but still needs to be finalized and evaluated.

HOOFDSTUK 1: INLEIDING (deelproduct 1)

Probleemstelling eerste deel:

Stemproblemen bij kinderen in de lagere schoolleeftijd worden vaak te laat herkend of onvoldoende begrepen, door zowel de kinderen zelf als door hun ouders en leerkrachten. Toch kunnen stemstoornissen op jonge leeftijd grote gevolgen hebben voor de sociale, emotionele en schoolse ontwikkeling van een kind (Van Lierde et al., 2016). De doelgroep omvat kinderen in de lagere schoolleeftijd, hun ouders, leerkrachten en logopedisten. Vooral jonge kinderen die veelvuldig of verkeerd stemgebruik vertonen, lopen een verhoogd risico op stemproblemen zoals heesheid of stemvermoeidheid (Van Lierde et al., 2016).

De stemproblemen waarover het in deze bachelorproef gaat, manifesteren zich in de kindertijd. Dit is een cruciale periode voor een kind, omdat stemgewoonten hier gevormd worden. Hoe eerder ze bewust worden gemaakt van gezond stemgebruik, hoe kleiner ook de kans op blijvende stemproblemen (Boone et al., 2014). Desondanks het grote bewustzijn van hoe cruciaal deze periode is, bestaat er nog altijd zeer weinig kindgericht, visueel aantrekkelijk en educatief materiaal dat zich specifiek focust op stemproblemen bij kinderen (Persoonlijke gesprek met meneer Hoste, 2025). Volgens de Bodt et al. (2015) blijft het onderwerp vaak abstract of onbesproken, wat ertoe leidt dat kinderen het niet kunnen voorkomen en of controleren of niet snappen wat hun stoornis inhoudt en zich onbegrepen of eenzaam voelen. Ze missen een herkenbaar fictief personage waarin ze zichzelf kunnen terugzien en die hun situatie of gevoelens duidelijk weerspiegelt (De Bodt et al., 2025). Volgens de Cuyper en Vermissen (2016) vervullen verhalen verschillende functies die het welzijn van kinderen met dysfonie ondersteunen. Zo stimuleren ze onder andere de verbeelding. Door verhalen te lezen of te beluisteren, gaat het kind op ontdekking in een voor hem of haar onbekende wereld. Daarbij verdiept hij of zij zich in de leefwereld van anderen en in die van zichzelf. De personages in een verhaal fungeren als een soort schild: het kind kan zijn eigen ervaringen vergelijken met die in het verhaal en dit verhaal interpreteren vanuit hoe het kind zich op dat moment voelt. Op die manier kan het verhaal steun en erkenning bieden. Ze helpen kinderen beseffen dat ook andere kinderen vergelijkbare gevoelens of ervaringen hebben. Dit proces verloopt wel gemakkelijker, wanneer er overeenkomsten zijn op vlak van leeftijd, gedrag of situatie. Wanneer het verhaal bovendien goed aansluit bij de eigen ervaringen, verloopt de vertaalslag naar het dagelijks leven veel beter. Hierbij is het wel belangrijk om gebruik te maken van metaforen, zodat het verhaal begrijpelijk en transparant blijft. Wanneer er een connectie bestaat tussen het verhaal en de eigen ervaringen, zal het kind de geleerde kennis beter kunnen integreren in het dagelijkse leven (De Cuyper & Vermissen, 2016).



Figuur 1: effect van verhalen op kinderen

Verder geven professionals aan dat ze ondersteunend materiaal missen dat het thema van kinderdysfonie op een speelse en educatieve manier bespreekbaar maakt. Dit gebrek aan materiaal belemmert de preventie, vroege interventie en psycho-educatie en dit is net van groot belang voor een succesvolle aanpak (De Bodt et al., 2015).

Het stemmisbruik zelf manifesteert zich zowel in thuis als op school, maar ook tijdens het uitoefenen van hobby's. In deze situaties gebruiken kinderen intensief hun stem. Ze ervaren dus voornamelijk stemmisbruik als gevolg van spelletjes tussen de kinderen onderling en activiteiten op de speelplaats. Ook groepsactiviteiten kunnen op korte termijn een negatieve invloed hebben op de stemkwaliteit van kinderen (McAllister & Sjölander, 2013).

De uitdaging is vooral om materiaal te maken dat stemproblemen bij kinderen tussen 8 en 10 jaar op een begrijpelijke, interactieve en positieve manier uitlegt, maar ook aangeeft hoe die stemproblemen nu precies ontstaan en wat eraan te doen is. Een interactief voorleesboek biedt in dit opzicht zeer veel potentieel: het combineert informatieoverdracht met de taal- en belevingswereld van kinderen.

Probleemstelling tweede deel:

Veel leerkrachten krijgen tijdens hun loopbaan te maken met stemklachten. Hoewel ze hun beroep met passie uitoefenen, ondervinden ze hierdoor vaak beperkingen. De problemen uiten zich vooral in heesheid, een zwakke stem, een verhoogde spreekinspanning en moeilijkheden met toonhoogte (de Sousa et al., 2019). Een stemstoornis beïnvloedt echter veel meer dan enkel het lesgeven: ze laat sporen na op alle domeinen van het leven van een leerkracht. Zo nemen leerkrachten met stemproblemen vaker ziekteverlof, stoppen ze soms vroeger met werken en merken ze dat communicatie in het algemeen moeizamer verloopt. Daarnaast wordt persoonlijk of telefonisch contact vaker vermeden, wat kan leiden tot sociaal isolement. Door deze

omstandigheden gaan sociale vaardigheden achteruit en worden sociale activiteiten steeds vaker vermeden. Het gevolg is een duidelijke daling in levenskwaliteit (Alva et al., 2017).

Ondanks de grote impact van stemproblemen bestaat er nog geen toegankelijke manier om jonge kinderen uit te leggen wat een stemstoornis precies inhoudt. Nochtans is het informeren en betrekken van leerlingen cruciaal. Hun gedrag in de klas kan immers zowel een helpende als een belastende factor zijn. Binnen het ICF-model worden deze leerlinggedragingen gezien als externe factoren die de stemproblemen van de leerkracht positief of negatief kunnen beïnvloeden. Kinderen bewust maken van hun rol is daarom een belangrijke stap richting een betere stemhygiëne.

Voor leerkrachten is het bovendien niet eenvoudig om hun stem altijd correct te gebruiken of om voldoende rustmomenten in te bouwen. Door de stemintensieve aard van hun beroep lopen zij bovendien een verhoogd risico op het ontwikkelen van stemstoornissen in vergelijking met andere beroepsgroepen (Cutiva et al., 2013). Dit deel van mijn bachelorproefproject wil leerkrachten die lesgeven in de lagere school ondersteunen bij het uitleggen van hun stemproblemen aan jonge kinderen. Het project helpt hen ook duidelijk te maken waarom sommige gedragingen van leerlingen belastend zijn en waarom stemrust soms noodzakelijk is.

De keuze voor deze specifieke doelgroep is bewust gemaakt: kinderen van 6 tot 12 jaar begrijpen moeilijk wat een stemstoornis is en welke impact deze heeft, en een louter theoretische uitleg is voor hen moeilijk over te brengen op hun niveau (Hoste, 2025). Een voorleesboek biedt daarom een waardevolle oplossing. Het maakt de communicatie eenvoudiger en kindvriendelijk, en laat toe om via een verhaal en ondersteunende illustraties op een speelse manier uit te leggen wat er precies aan de hand is. Hierdoor krijgen leerkrachten een hulpmiddel in handen dat hen ondersteunt in het gesprek met hun leerlingen.

Doelstelling van het project

Enerzijds wordt met dit project beoogd een prototype van een interactief voorleesboek voor kinderen over stemproblemen te ontwikkelen dat tegemoetkomt aan het tekort aan aangepast materiaal dat kan ingezet worden binnen psycho-educatie en dat rekening houdt met de taal- en belevingswereld van kinderen. Het onderzoek richt zich daarbij op de vraag voor welke leeftijdsgroep zo'n boek het meest geschikt is en hoe het inhoudelijk, visueel en interactief moet worden vormgegeven om kinderen op een begrijpelijke, aantrekkelijke en informatieve manier kennis te laten maken met stemstoornissen.

Anderzijds wil de bachelorproef een praktisch hulpmiddel bieden voor leerkrachten met een stemstoornis. Het voorleesboek moet hen ondersteunen bij het uitleggen aan kinderen wat hun stemprobleem inhoudt, welke impact dit heeft op hun werk en hun dagelijks leven, en hoe leerlingen door hun gedrag deze stemproblemen kunnen verergeren of net verlichten. Daarnaast moet het boek leerkrachten handvatten aanreiken om bevorderend leerlinggedrag te stimuleren en zo een positieve, ondersteunende klasomgeving te bevorderen.

Onderzoeksvragen

- **Hoofdvraag 1:** Hoe kan een interactief voorleesboek het best ontwikkeld worden om kinderen in de lagereschoolleeftijd op een begrijpelijke en toegankelijke manier bewust te maken van hun stemproblemen?
- **Deelvragen (eerste deel):**

- Welke leeftijdsgroep is het meest geschikt voor dit boek en hoe sluit de inhoud hierop aan?
 - Wat zijn de oorzaken van stemproblemen bij kinderen?
 - Hoe uiten stemproblemen bij kinderen zich?
 - Welke materialen/methodes zijn al succesvol en kunnen eventueel geïmplementeerd worden in het voorleesboek?
 - Waaraan moet psycho-educatie voldoen bij kinderen met dysfonie?
 - Welke invloed heeft een fictief personage waarin een kind zich kan herkennen - iemand die zijn of haar gevoelens, gedrag of situatie weerspiegelt - op het kind?
 - Hoe kunnen we ervoor zorgen dat het voorleesboek op een kindvriendelijke manier stemproblemen uitlegt?
 - Welke interactieve elementen kunnen we in het boek integreren om het begrip en de betrokkenheid van jonge kinderen te vergroten?
- **Hoofdvraag 2:** Hoe kan je als leerkracht met een stemstoornis op kindniveau uitleggen wat je probleem inhoudt en wat de impact ervan is op de uitoefening van je beroep en op je leven met als doel er in de eerste plaats voor te zorgen dat de leerlingen inzicht verwerven in hoe hun gedrag een invloed kan uitoefenen op de stem van hun leerkracht?
- **Deelvragen (tweede deel):**
- Wat zijn risicofactoren voor stemproblemen bij leerkrachten van de lagere school?
 - Wat zijn de gevolgen van stemproblemen bij leerkrachten van de lagere school?
 - Wat zijn bevorderende factoren voor stemproblemen bij leerkrachten van de lagere school?
 - Hoe ziet de psycho-educatie voor leerkrachten eruit?
 - Hoe kan de psycho-educatie voor leerlingen van leerkrachten met een stemstoornis eruitzien?

Relevantie praktijk

Stemproblemen komen vaker voor bij kinderen dan men oorspronkelijk zou denken (Swain et al., 2019), maar ook leerkrachten vormen een uitgesproken risicogroep. Door het stemintensieve karakter van hun beroep hebben zij aanzienlijk meer kans om een stemstoornis te ontwikkelen dan personen buiten het onderwijs (Cutiva et al., 2013). Zowel kinderen als leerkrachten ervaren de impact van stemproblemen op hun dagelijks functioneren, maar in de praktijk blijkt er een opvallend tekort aan toegankelijke, kindvriendelijke psycho-educatie over dit onderwerp (Hoste, 2025). Daardoor is het voor leerkrachten en logopedisten moeilijk om op kindniveau uit te leggen wat een stemprobleem inhoudt, waarom bepaalde gedragingen belastend zijn en waarom rust soms noodzakelijk is (Props, 2024).

Binnen de stemtherapie wordt een onderscheid gemaakt tussen directe en indirecte therapie. Directe therapie focust op geïndividualiseerde, stemgerelateerde oefeningen om een gedragsverandering bij de zorgvrager teweeg te brengen (Zwitsersloot-Nijenhuis, 2008). Deze bachelorproef richt zich echter op de indirecte therapie, waarbij het verschaffen van inzicht en kennis aan het kind en de bredere omgeving centraal staat (De Bodt et al., 2023). Dit is essentieel, want kinderen zijn zich vaak niet bewust van onjuist of belastend stemgebruik (Ibrahim et al., 2022), en jonge leerlingen begrijpen moeilijk wat een stemstoornis precies is of hoe hun eigen gedrag daarop invloed heeft (Props, 2024).

Om aan deze lacune tegemoet te komen, wordt in kader van deze bachelorproef een interactief voorleesboek ontworpen dat rekening houdt met de taal- en beleavingswereld van jonge kinderen. Het boek focust zich op een speelse manier op de oorzaken, kenmerken en gevolgen van stemproblemen bij kinderen en biedt leerkrachten met een stemstoornis een toegankelijke manier om uit te leggen wat er met hun stem aan de hand is. Via verhalende elementen en prenten kunnen zij duidelijk maken waarom bepaalde situaties belastend zijn en welke helpende of niet-helpende gedragingen leerlingen kunnen stellen. Dit maakt de communicatie rond het stemprobleem eenvoudiger en kindvriendelijker.

Het voorleesboek vormt bovendien een waardevolle aanvulling op de logopedische praktijk. Logopedisten kunnen het gebruiken als concreet hulpmiddel om binnen psycho-educatie te geven en om de transfer van therapie-adviezen naar de klas- en thuissituatie te versterken.

Voorstel bronnenonderzoek (= plan)

Het eerste deel van mijn literatuurstudie richt zich op de kenmerken van stemproblemen bij kinderen, het effect van psycho-educatie, de factoren die bijdragen aan succesvolle psycho-educatie, de behandelmethodes voor kinderdysfonie, de invloed van een herkenbaar personage op kinderen, de meest geschikte leeftijdscategorie voor het beoogde boek, en de wijze waarop 'stemproblemen' op een kindvriendelijke manier kunnen worden uitgelegd. Daarnaast onderzoek ik welke interactieve elementen de overdracht van deze boodschap kunnen versterken.

Het tweede deel van mijn literatuurstudie richt zich op de oorzaken, de risicofactoren, de gevolgen, de psycho-educatie en de bevorderende factoren voor stemproblemen bij leerkrachten van de lagere school.

Voor de uitvoering van deze literatuurstudie maak ik gebruik van verschillende wetenschappelijke databanken, waaronder SpringerLink, Google Scholar, EBSCO, Web of Science, ERIC en Sciencedirect. Mijn zoekstrategie is in het eerste deel van mijn literatuurstudie voornamelijk gebaseerd op zoektermen zoals 'stemstoornissen', 'psycho-educatie', 'childhood dysphonia', 'pediatric dysphonia', 'voice disorders', 'children', 'recognizable character in books' en 'effect voorleesboeken'. In het tweede deel van mijn literatuuronderzoek maak ik gebruik van de volgende zoektermen: 'Voice disorders', 'teacher', 'education', 'teaching' en 'impact voice disorder'.

Wanneer de gewenste informatie niet direct beschikbaar is binnen deze databanken, maak ik aanvullend gebruik van artificiële intelligentie, zoals DeepSeek en ChatGPT. Hierbij formuleer ik gerichte zoekopdrachten om relevante bronnen te identificeren met betrekking tot stemstoornissen bij kinderen, de ontwikkeling en het effect van voorleesboeken, psycho-educatie en stemstoornissen bij leerkrachten in het lager onderwijs.

Ik evalueer vervolgens zorgvuldig de geselecteerde informatie en kies voornamelijk voor bronnen die in de afgelopen vijftien jaar gepubliceerd werden. Deze bronnen sla ik tussentijds op in Zotero. Daarna integreer ik de verzamelde gegevens tot een samenhangend en onderbouwd geheel.

Tijdens het bronnenonderzoek maakte ik ook gebruik van Copilot om de verzamelde informatie op bepaalde momenten vlotter of beknopter te formuleren. Hierbij bleef ik wel kritisch en controleerde ik zorgvuldig op eventuele spelfouten, foutief gebruik van bepaalde synoniemen of onjuiste zinsconstructies.

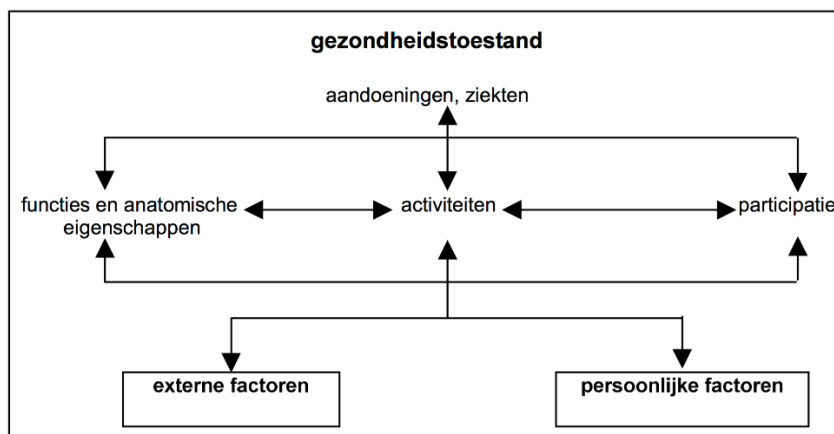
HOOFDSTUK 2: LITERATUUR- EN BRONVERWERKING (deelproduct 2 en 3)

Beschrijving werkwijze bronnenonderzoek

Tijdens mijn literatuuronderzoek heb ik vooral gebruikgemaakt van de sneeuwbalmethode. Dat houdt in dat je vanuit gevonden bronnen verder zoekt via de literatuurlijst van die bron. Ik begon met de bronnen uit de bachelorproeven waar ik een vervolg op schrijf, en als een bron mij interessant en relevant leek voor mijn onderzoek, keek ik opnieuw naar de literatuurlijst en zocht ik verder naar aanvullende werken. Zo kreeg ik snel een breed overzicht van bestaande literatuur. Een nadeel van deze aanpak was dat ik soms erg oude bronnen tegenkwam die niet meer zo relevant waren. Om dit te compenseren zocht ik daarom ook gericht naar recente literatuur in databanken zoals SpringerLink, Google Scholar en Web of Science en Journal of Voice... Hiervoor gebruikte ik zoektermen als: pediatric voice disorders, childhood dysphonia, vocal nodules children, voice therapy children, vocal hygiene education, parent involvement voice therapy, psycho-education voice, voice disorders AND teachers, impact voice disorders teachers, education, risk factors, voice AND teacher AND prevention, childhood dysphonia AND stress, dysphonia AND breathing, (childhood)dysphonia AND smoking, childhood dysphonia AND reflux, dysphonia in childhood risk factors. Wanneer de gewenste informatie ook daar niet beschikbaar was, maakte ik gebruik van artificiële intelligentie, bijvoorbeeld DeepSeek, om aanvullende bronnen te vinden. Er zijn enkele beperkingen in het beschikbare materiaal. Zo ontbreekt recente informatie over de invloed van een personage op een kind, en psycho-educatie bij stemstoornissen specifiek. Om deze hiaten op te vangen, vroeg ik gericht advies aan mijn interne promotor en externe expert. Zij verwezen mij door naar relevante presentaties van de VVL en reikten concrete aanknopingspunten aan over de psycho-educatieve aanpak die in de praktijk wordt gebruikt.

Verwerking literatuur en overige bronnen

ICF-model



De Internationale Classificatie van het menselijk Functioneren (ICF) is ontwikkeld om alle informatie over hoe mensen functioneren, en welke problemen daarbij kunnen optreden, gestructureerd te ordenen en te registreren. Het model bestaat uit meerdere onderdelen: functies en anatomische eigenschappen, activiteiten, participatie, externe en persoonlijke factoren. Deze onderdelen beschrijven welke impact deze factoren hebben op het functioneren, van de zorgvrager (Nederlands WHO-FIC Collaborating Centre, 2008).

In deze bachelorproef wordt meermaals de link gelegd met dit model, toegepast op mijn twee doelgroepen. Volgende zaken zullen zeker aan bod komen: functies en anatomische eigenschappen (vb. uitingen van de stemstoornis), activiteiten (vb. uitoefenen van beroepen bij leerkrachten en uitoefenen van hobby's bij kinderen), participatie (vb. deelnemen aan sociale activiteiten en sociale communicatie), persoonlijke factoren (vb. geslacht, leeftijd, temperament, levensgewoonten) en externe factoren (vb. invloed van lawaai in de omgeving, invloed van aantal uren dat les wordt gegeven). Er zal daarnaast ook uitgelegd worden welke factoren belemmerend zijn en welke eerder bevorderend.

Prevalentie kinderdysfonie

Stemstoornissen bij kinderen vormen een vaak voorkomend spraak-en stemprobleem. De prevalentie bij schoolgaande kinderen varieert in de literatuur tussen 6% en 38%, afhankelijk van de gehanteerde criteria en onderzoeksmethode (Carding et al., 2006). In een Nederlandse studie werd een puntprevalentie van 4,6% bij meisjes en 7,4% bij jongens gevonden rond de leeftijd van 8 jaar, wat overeenkomt met 46 op de 1000 kinderen (Sluijmers et al., 2016). De piekincidentie van dysfonie ligt tussen 8 en 10 jaar, waarbij ongeveer 60% van de gevallen jongens blijken te zijn (Swain et al., 2019). Deze mannelijke dominantie lijkt deels verklaard te kunnen worden door fysiologische verschillen: jongens vertonen rond elf jaar een hogere subglottale druk, grotere luchtstroomamplitude en meer glottale luchtlekage dan meisjes, wat kan bijdragen aan een verhoogd risico op stemstoornissen (Swain et al., 2019).

Prevalentie stemstoornissen bij leerkrachten

Uit de meta-analyse van 62 onderzoeken komt naar voren dat stemstoornissen een veelvoorkomend probleem zijn bij leerkrachten. Meer dan de helft van de leerkrachten zou namelijk binnen zijn of haar onderwijsloopbaan te maken hebben met stemproblemen (Baghban et al., 2025).

Vervolgonderzoek toont wel aan dat deze cijfers sterk kunnen verschillen afhankelijk van factoren zoals het continent waarin het onderzoek plaatsvond, het geslacht van de leerkrachten, het aantal jaren ervaring en de grootte van de klas. Onafhankelijk van bovenstaande factoren zouden vrouwelijke leerkrachten wel vaker te maken hebben met stemproblemen (47,3%) dan mannelijke collega's (34,1%).

Daarnaast valt op dat studies die gebaseerd zijn op zelfrapportage vaak hogere prevalenties melden dan onderzoeken die vertrekken vanuit concrete stemklachten. Samen tonen deze resultaten aan dat stemstoornissen wereldwijd een belangrijke beroepsgerelateerde uitdaging vormen voor leerkrachten, waarbij specifieke groepen extra risico lopen (Baghban et al., 2025). Deze hoge cijfers kunnen verklaard worden vanuit het feit dat leerkrachten behoren tot de professionele stemgebruikers en hun stem dus dagelijks intensief inzetten (Props, 2024).

Beïnvloedende factoren kinderdysfonie

De factoren die bijdragen aan het ontstaan van kinderdysfonie zijn divers en kunnen binnen het ICF-model worden ondergebracht in twee hoofdgroepen: persoonlijke factoren en externe factoren. Beide categorieën kunnen zowel een bevorderende als een belemmerende invloed uitoefenen op de stemgezondheid (Props, 2024).

PERSOONLIJKE FACTOREN

Temperament en gedrag

Volgens bepaalde auteurs zouden psychologische factoren en gedragsfactoren aan de oorsprong liggen van kinderheesheid. Een dominant karakter, impulsiviteit, hyperactiviteit, angst en emotionele spanningen verhogen het risico op stemproblemen (Swain et al., 2019; Ibrahim et al., 2022).

Daarnaast blijken kinderen met een hoog energieniveau, beperkte zelfregulatie en impulsief gedrag vaker geneigd tot stemmisbruik, wat de kans op noduli vergroot (Lee et al., 2019; Verduyckt et al., 2019). Deze gedragskenmerken overlappen vaak met ADHD-achtige eigenschappen, zoals aandachtsproblemen en moeilijkheden met zelfcontrole, waardoor het risico verder toeneemt (Lee et al., 2019; Verduyckt et al., 2019).

Sociaal gedrag

Verder blijken kinderen met noduli vaak extravert, spraakzamer en socialer te zijn, waardoor zij vaker in situaties komen waarin intensief of luid stemgebruik voorkomt (Lee et al., 2019). Dit sluit aan bij bevindingen dat sociaal vaardige en expressieve kinderen eveneens een verhoogde kans hebben op het ontwikkelen van stemproblemen (Ibrahim et al., 2022).

Ademhaling

Ook zouden dysfoniepatiënten vaker een thoracale ademhaling aannemen, waardoor een meer misvormingen worden opgemerkt in de spontane taal, maar de stemfrequentie ook lager is (Węglarz et al., 2025).

Reflux

Als laatste onderdeelje binnen de persoonlijke factoren toont literatuur aan dat er een sterk verband aanwezig is tussen reflux en dysfonie, maar verder onderzoek hierover blijft nodig (Saniasiaya & Kulasegarah, 2020).

Stress

Volgens het onderzoek van Tanner et al. (2011) zou stress vaak voorafgaan aan dysfonie. Uit het onderzoek bleek namelijk dat er in 51% van de gevallen acute levensstress werd gemeld rond het begin van de symptomen van dysfonie (Tanner et al., 2011).

EXTERNE FACTOREN

Thuisituatie

Zoals eerder vermeld wordt het ontstaan van kinderheesheid beïnvloed door uiteenlopende factoren. Ook de omgeving speelt hierin een rol, zeker bij kleuters. Een rustgevende

thuiscontext, waarin voorleesmomenten en gezongen kinderliedjes aanwezig zijn, ondersteunt een gezond stemgebruik. Wanneer kinderen echter opgroeien in een onrustige thuissituatie of in een omgeving waar weinig aandacht is voor correct stemgebruik, kunnen zij een vertekend beeld ontwikkelen van hoe de stem optimaal gebruikt wordt (Brebels et al., 2012). Kinderen nemen immers vaak het stemgedrag van hun ouders of eventueel leeftijdsgenootjes over. Wanneer ouders frequent hun stem verheffen of een foutief stemmodel hanteren, bestaat het risico dat kinderen dit gedrag imiteren. Dit kan leiden tot stemmisbruik, verkeerd stemgebruik en uiteindelijk stemoverbelasting (Nijzink-Van Grinsven et al., 1994; De Bodt et al., 2023; Brebels et al., 2012).

Gezinssamenstelling

Verder toont literatuuronderzoek aan dat kinderen uit grotere gezinnen een groter risico lopen op stemmisbruik, omdat zij vaker gedwongen worden om luider te spreken om te kunnen concurreren over spreektijd met broers en zussen en omdat ze vaak opgroeien in een luidere omgeving (Swain et al., 2019; Brebels et al., 2012; Carding et al., 2006; Toki et al., 2021).

Uitbreiding van de leefwereld

Ook de uitbreiding van de leefwereld heeft een impact op het stemgedrag (Kooijman, 2010). Bij de start van de schoolloopbaan, in de kleuterklas dus, gaat een kind de stem intensiever gebruiken in sociale interacties en spel. Deze toegenomen en vaak luidere stemproductie kan aanleiding geven tot stemproblemen (Kurt et al., 2022).

Stemstoornis gerelateerde aandoeningen

Verder kunnen organische stemstoornissen, zoals noduli verantwoordelijk zijn voor dysfonie bij kinderen. Deze kunnen ontstaan door stemmisbruik, stemoverbelasting of fonotrauma (Martins et al., 2013).

Roken

Als laatste binnen de categorie externe factoren toont onderzoek aan dat het roken van een gezinslid bij kan dragen aan het ontstaan van dysfonie. Het zorgt er namelijk voor dat kinderen vaker moeten hoesten, waardoor er stemtrauma kan ontstaan (Elbanna & Elmaghraby, 2021).

Tabel 1: Beïnvloedende factoren kinderdysfonie

ICF-categorie	Bevorderend	Belemmerend
Persoonlijke factoren		- Hoog energieniveau - Impulsiviteit, hyperactiviteit - ADHD-achtige kenmerken - Extraversie, spraakzaamheid - Prosociaal gedrag

		- Frustratie, schaamte, terughoudendheid - Thoracale ademhaling - Reflux
Externe factoren	- Rustige thuiscontext - Gezonde stemmodellen	- Onrustige thuissituatie - Ouders die roepen/verkeerd stemgebruik tonen - Nabootsen foutief stemgedrag - Grote gezinnen (meer lawaai, competitie om spreektijd) - Start schoolloopbaan (meer luid stemgebruik) - Stemoverbelasting - Organische stemstoornissen - Gezinsleden die roken

Beïnvloedende factoren stemstoornissen bij leerkrachten

Ook de factoren die bijdragen aan het ontstaan van stemstoornissen bij leerkrachten zijn divers en kunnen binnen het ICF-model worden ondergebracht in twee hoofdgroepen: persoonlijke factoren en externe factoren. Beide categorieën kunnen opnieuw zowel een bevorderende als een belemmerende invloed uitoefenen op de stemgezondheid (Props, 2024).

PERSOONLIJKE FACTOREN

Geslacht

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat geslacht een belangrijke risicofactor is voor het ontwikkelen van stemstoornissen. Zowel Byeon (2019), Devadas et al. (2017), Alshuhayb et al. (2025) als Jiang et al. (2024) rapporteren dat vrouwen duidelijk vaker stemproblemen ontwikkelen dan mannen. Volgens Alshuhayb et al. (2025) komen stemstoornissen bij vrouwen ongeveer 40% vaker voor. Ook in de algemene populatie worden stemproblemen vaker vastgesteld bij vrouwen, met prevalenties van 72–80% tegenover 20–28% bij mannen (Marchese et al., 2022).

De hogere kwetsbaarheid bij vrouwen kan vanuit meerdere invalshoeken verklaard worden. Jiang et al. (2024) beschrijven dat vrouwen fysiologisch gevoeliger zijn voor stemstoornissen doordat zij een kleinere larynx, kortere stemplooi en een hogere fundamentele frequentie hebben, gecombineerd met een lagere concentratie hyaluronzuur in de oppervlakkige laag van de lamina

propria. Deze kenmerken maken de stemplooien minder bestand tegen overmatig stemgebruik (Jiang et al., 2024).

Daarnaast spelen hormonale schommelingen een rol. Tijdens de menstruatie en de zwangerschap verhoogt de oestrogeenproductie, wat de capillaire permeabiliteit van de stemplooien beïnvloedt. Dit is de mate waarin de wanden van de kleinste bloedvaten (capillairen) stoffen doorlaten. Hierdoor kan er sneller een oedeem of een verstopping ontstaan, waardoor vrouwen in deze perioden extra kwetsbaar zijn voor inflammatie en stemschade (Jiang et al., 2024).

Verder zijn vrouwen vaker getroffen door endocriene aandoeningen, zoals schildklierstoornissen, wat volgens Jiang et al. (2024) eveneens een risicofactor is voor stemproblemen.

Tot slot suggereren Atalik et al. (2025) dat de oververtegenwoordiging van vrouwen in het basisonderwijs als beroepsgroep, waar intensief en langdurig stemgebruik centraal staat, mogelijk bijdraagt aan de hogere prevalentie van stemstoornissen bij vrouwelijke leerkrachten.

Ervaring

Ook beroepservaring zou het risico op stemproblemen volgens verschillende studies verhogen (Devadas et al., 2017; Alshuhayb et al., 2025; Byeon, 2019). Leerkrachten met meer dan 20 jaar ervaring hebben tot 1,7 keer meer kans op stemproblemen dan collega's met minder ervaring, wat aansluit bij bevindingen dat stemvermoeidheid toeneemt naarmate men langer lesgeeft. Volgens Devadas et al. (2017) kan de opeenstapeling van dagelijkse microbeschadigingen, dit zijn kleine oppervlakkige letsels op de stembanden die ontstaan door overbelasting, foutief stemgebruik of irritatie, uiteindelijk een niveau bereiken waarop herstel van dag tot dag onvoldoende wordt, wat het hogere risico bij zeer ervaren leerkrachten verklaart. Niet alle onderzoeken bevestigen echter deze relatie: sommige studies vonden geen significant verband tussen het aantal dienstjaren en stemklachten (Devadas et al., 2017).

Leeftijd

Verder blijkt leeftijd ook een relevante factor te zijn. Leerkrachten tussen 40 en 49 jaar vertonen namelijk ongeveer 1,2 keer meer risico op stemstoornissen dan jongere of oudere collega's. Onderzoek toont bovendien dat leerkrachten ouder dan 40 jaar kwetsbaarder zijn voor stemproblemen, terwijl leerkrachten tussen 30 en 39 jaar net een lager risico hebben dan die jonger dan 30 jaar (Byeon, 2019). Studies van Alshuhayb et al. (2025) en Alva et al. (2017) tonen aan dat stemproblemen vaker voorkomen bij leerkrachten boven de 50 jaar. Het is echter belangrijk om deze resultaten kritisch te bekijken, onder meer vanwege mogelijke culturele invloeden (India). De hogere frequentie wordt verklaard door een combinatie van factoren, waaronder jarenlang intensief stemgebruik, hormonale schommelingen en leeftijdsgebonden veranderingen (Alshuhayb et al., 2025; Alva et al., 2017).

Alcohol- cafeïne en gecarboniseerde drankconsumptie

Ook bepaalde consumptiegewoonten blijken een duidelijke impact te hebben op het ontstaan van stemstoornissen. Regelmatige alcoholinname verhoogt het risico op stemproblemen, maar ook cafeïnehoudende en gecarboniseerde dranken dragen significant bij aan stemirritatie en uitdroging van de stemplooien. Deze middelen werken bovendien vaak dehydraterend of prikkelend, wat de kwetsbaarheid van de stem verder vergroot (Alshuhayb et al., 2025; Atalik et al., 2025; Devadas et al., 2017).

Slaappatroon

Tevens toont onderzoek aan dat onvoldoende slaap een duidelijke risicofactor vormt voor het ontwikkelen van stemproblemen bij leerkrachten. Zo rapporteerden Devadas et al. (2017) dat zowel een tekort aan rust als de aanwezigheid van slaapstoornissen het risico op stemstoornissen verhoogt. Byeon (2019) bevestigt deze bevindingen en stelt dat leerkrachten die minder dan zes uur per nacht slapen, een merkbaar grotere kans hebben om stemproblemen te ontwikkelen.

Roken

Rookgedrag heeft een negatieve invloed op de stemkwaliteit. Studies tonen aan dat roken sterk bijdraagt aan stemproblemen (Devadas et al., 2017; Martins et al., 2014; Tafiadis et al., 2017; Jiang et al., 2024). Het geldt als een belangrijke risicofactor voor onder meer stempoliepen, Reinke-oedeem en larynxlaesies, inclusief stemploocarcinomen. Chronisch roken veroorzaakt ontsteking en structurele veranderingen van het larynxslimvlies, wat de perceptuele, akoestische en aerodynamische stemkenmerken aantast. Vooral akoestisch wordt vaak een verlaging van de grondtoonfrequentie vastgesteld (Tafiadis et al., 2017).

Angst/depressie/stress

Vervolgens blijken psychologische factoren een belangrijke rol te spelen bij het ontstaan en onderhouden van stemproblemen bij leerkrachten. Uit verschillende onderzoeken (Devadas et al., 2017; Atalik et al. 2025; Alshuhayb et al., 2025; Byeon, 2019) komt naar voren dat stress, depressie en angst de kans op het ontwikkelen van stemstoornissen opmerkelijk vergroten. Leerkrachten die tijdens het lesgeven verhoogde stress ervaren, blijken tot meer dan drie keer meer risico te lopen op vocale klachten dan collega's zonder deze stressniveaus. Stress beïnvloedt niet alleen de subjectieve stembeleving, maar kan ook leiden tot veranderingen in het volume, de toonhoogte en intensiteit van de stem waardoor extra spanning in het stemapparaat ontstaat en de stem sneller overbelast raakt. (Devadas et al. 2017; Jiang et al., 2024).

Stemstoornis gerelateerde aandoeningen

Als laatste blijken verschillende gezondheidsproblemen een belangrijke rol te spelen bij het ontstaan van stemklachten bij leerkrachten. Vooral herhaalde luchtweginfecties, aanhoudend hoesten en frequent keelschrapen verhogen het risico op stemstoornissen opmerkelijk. (Jiang et al., 2024). Daarnaast toont de meta-analyse van Jiang et al. (2024) aan dat respiratoire allergieën en acute rhinosinusitis (ARS) belangrijke risicofactoren zijn. Ook refluxklachten of een refluxdiagnose zorgen voor een duidelijk verhoogd risico; in één studie zelfs 1,38 keer hoger dan bij leerkrachten zonder reflux. Andere onderzoeken bevestigen deze bevindingen en wijzen ook op de invloed van schildklierproblemen, allergieën en slechte algemene gezondheidsgewoonten (Atalik et al., 2025).

EXTERNE FACTOREN

Grootte van klas en lawaai in klas

Onderzoek toont duidelijk aan dat factoren in de klasomgeving een grote rol spelen bij het ontstaan van stemstoornissen bij leerkrachten. Een gebrek aan discipline in de klas, veel achtergrondlawaai, overmatig spreken, schreeuwen, hard praten en frequent keelschrapen worden herhaaldelijk genoemd als belangrijke risicofactoren (Jiang et al., 2024).

Leerkrachten worden regelmatig blootgesteld aan hoge geluidsniveaus en verhogen in lawaai-erige klaslokalen automatisch hun stemvolume om verstaanbaar te blijven. Hierdoor kunnen stemniveaus oplopen tot 58 - 90,5 dB, vergelijkbaar met roepen, wat zorgt voor een vocale belasting (Jiang et al., 2024; Martins et al., 2014). Lawaai blijkt bovendien een sterke voorspeller van stemproblemen te zijn: leerkrachten met stemklachten rapporteren systematisch hogere geluidsniveaus dan collega's zonder klachten (Devadas et al., 2017). Terwijl de aanbevolen achtergrondgeluidsnorm 35 - 40 dB is, blijken veel scholen minstens 10 - 15 dB boven deze norm te zitten, wat het risico op stemproblemen tot 4,4 keer verhoogt (Devadas et al., 2017). Deze hogere geluidsniveaus dwingen leerkrachten tot meer stemverheffing, wat de mechanische belasting van de stemplooiën vergroot en het risico op vocale vermoeidheid doet toenemen (Devadas et al., 2017).

Daarnaast speelt klasgrootte een rol: in grotere klassen komen stemproblemen tot drie keer vaker voor door meer lawaai en een hogere stembelasting (de Sousa et al., 2019; Byeon, 2019).

Aantal uur dat wordt lesgegeven

Verder wordt de vocale belasting ook zeker beïnvloed door het aantal lesuren op een dag. Uit onderzoek blijkt dat een toename in het dagelijks aantal lesuren evenredig is met de prevalentie van stemstoornissen onder leerkrachten (De Sousa et al., 2018).

Leeftijd van leerlingen

Als laatste lopen leerkrachten die lesgeven in het kleuter- en basisonderwijs een verhoogd risico op het ontwikkelen van stemstoornissen. Ze blijken kwetsbaarder dan hun collega's in het hoger en secundair onderwijs, omdat er meer stemeisen worden toegeschreven. Zo moeten ze vaker voorlezen en mondeling instructies herhalen (Byeon, 2019; Martins et al., 2014). Deze activiteiten zorgen voor een langdurig en intensief stemgebruik, wat de vocale belasting verder vergroot (Props, 2024).

Tabel 2: Beïnvloedende factoren stemstoornissen leerkrachten

ICF-categorie	Bevorderend	Belemmerend
Persoonlijke factoren	- Gezond slaappatroon - Niet roken - Weinig alcohol/cafeïne - Goede mentale gezondheid/stressmanagement - Goede algemene gezondheid	- Vrouwelijk geslacht - Veel jaren ervaring in het onderwijs - Leeftijd 40 – 49 jaar - Alcohol-, cafeïne- en bruisdrankgebruik - Slecht slaappatroon/< 6 uur slaap - Roken - Stress, angst, depressie - Reflux (GERD), luchtweginfecties, allergieën,

		endocriene problemen
Externe factoren	- Kleine klasgroepen - Stil klaslokaal/goede akoestiek - Beperkt aantal lesuren - Oudere leerlingen (minder luid en minder herhaling nodig)	- Grote klasgrootte - Hoog geluidniveau in de klas - Veel lesuren per dag - Jongere leerlingen

Gevolgen kinderdysfonie:

Kinderdysfonie beïnvloedt verschillende aspecten van het leven en brengt diverse gevolgen met zich mee. Deze gevolgen kunnen worden ingedeeld in drie categorieën: fysiek, functioneel en sociaal-emotioneel (Connor et al., 2008; Verduyck et al., 2009).

Op fysiek gebied ervaren kinderen keelpijn, ademhalingsproblemen tijdens het spreken en zingen en een branderig of kriebelend gevoel in de keel. Dit resulteert op functioneel vlak in een stem die stiller of anders klinkt dan die van leeftijdsgenoten, wat hun vermogen om te zingen of roepen beperkt (Connor et al., 2008; Verduyck et al., 2009).

Op sociaal-emotioneel vlak kunnen ze gevoelens van verlegenheid, frustratie of schaamte ervaren, omdat hun stem vaak negatief beoordeeld wordt, wat leidt tot negatieve opmerkingen. Dit heeft een grote invloed op het zelfvertrouwen en de identiteit van het kind. Niet-verwerkte emoties kunnen uiteindelijk zelfs leiden tot gedragsproblemen, waardoor de levenskwaliteit afneemt (Swain et al., 2019; Brebels et al., 2012; Stachler et al., 2018). Heesheid kan ook de uiting van emoties bemoeilijken, bijvoorbeeld bij huilen of roepen. Sommige kinderen proberen dit te compenseren door luider te spreken, wat extra belasting veroorzaakt (Brebels et al., 2012; Nijzink-Van Grinsven et al., 1994; De Bodt et al., 2023).

Functioneel kan kinderdysfonie een invloed hebben op schoolprestaties, sociale interacties en toekomstige beroepskeuzes (Hoffmann & Cielo, 2021; Swain et al., 2019; Alrahim et al., 2022). Het belangrijkste negatieve effect om rekening mee te houden, zijn de beperkingen in de dagelijkse activiteiten, zoals gesprekken voeren of telefoneren. Deze beperkingen kunnen ertoe leiden dat kinderen met heesheid minder deelnemen aan de samenleving dan hun leeftijdsgenoten met een gezonde stemkwaliteit (Hoffmann & Cielo, 2021; Swain et al., 2019; Alrahim et al., 2022).

Gevolgen stemstoornissen bij leerkrachten

Ook stemproblemen bij leerkrachten beïnvloeden verschillende levensaspecten en gaan gepaard met uiteenlopende gevolgen. Deze kunnen opnieuw onderverdeeld worden in drie niveaus: fysiek, functioneel en sociaal-emotioneel (Darius et al., 2023; Alshuhayb et al., 2025; Byeon, 2019; Alva et al., 2017).

Op fysiek vlak ervaren leerkrachten met stemproblemen vaak symptomen zoals een vermoeide stem na langdurig spreken, een droge of pijnlijke keel, stemspanning en moeite om de stem te projecteren (Darius et al., 2023; Alshuhayb et al., 2025). Daarnaast rapporteren ze vaker heesheid, stemverlies, kortademigheid, frequent kuchen en een verhoogde inspanning tijdens het spreken. Deze symptomen wijzen op een negatieve belasting van de stemplooi en

verhogen het risico op stemvermoeidheid, waarbij spreken moeilijker wordt en de stem sneller uitgeput raakt (Alshuhayb et al., 2025).

Ook op functioneel vlak zorgen de stemklachten voor beperkingen tijdens het lesgeven. Zo geeft meer dan de helft van de leerkrachten aan functionele beperkingen te ervaren tijdens het lesgeven en een derde meldt afwezigheden op het werk door stemklachten (Alshuhayb et al., 2025). Leerkrachten met stemklachten nemen bovendien vaker ziekteverlof dan collega's zonder stemproblemen (Alva et al., 2017; Byeon, 2019). Op langere termijn kunnen stemproblemen leiden tot ziekteverzuim, verminderde werktevredenheid, vroegtijdige pensionering en zelfs het verlaten van het beroep (Byeon, 2019; Alva et al., 2017).

Op sociaal-emotioneel vlak melden leerkrachten dat hun communicatieve vaardigheden worden beperkt. Ze moeten vaker herhalen wat ze zeggen, vermijden sociale interacties en activiteiten en voelen zich sneller gefrustreerd of onzeker door de beperkingen van hun stem (Alva et al., 2017; Byeon, 2019).

Psycho-educatie

Psycho-educatie is een gestructureerde vorm van voorlichting waarbij zorgvragers en hun omgeving informatie krijgen over de problematiek (Diepman & Luteijn, 2021). Het proces start meestal bij de diagnose en loopt door tot het einde van de behandeling. Psycho-educatie steunt op vijf basisprincipes (Vermeulen, 2008; Brocatus & Vermeersch, 2012; Winnepenninckx, 2013; Diepman & Luteijn, 2021):

- Manier om kennis over te dragen: Als eerste dient psycho-educatie als een manier om het kind en zijn of haar omgeving te informeren over de stoornis, de symptomen, de oorzaken en de gevolgen.
- Acceptatie en een positief zelfbeeld: Daarnaast streeft men naar acceptatie. Hierbij werkt men in de therapie aan het vergroten van het begrip, het verminderen van schuldgevoelens en het bevorderen van zelfwaardering, omdat het kind vaak al een lange periode van onbegrip en negatieve reacties achter de rug heeft.
- Erkenning aan kind geven: Belangrijk hierbij is dat er niet alleen aandacht wordt geschonken aan de beperkingen, maar ook aan de kwaliteiten en sterke kanten.
- Vaardigheden aanleren: Naast het informeren, het zorgen voor acceptatie en het geven van erkenning is het aanreiken van allerlei vaardigheden ook zeer belangrijk. Dit leert het kind om beter met de aandoening te kunnen omgaan.
- Individualisering: Als laatste proberen we de therapie zo goed mogelijk af te stemmen aan de unieke context van het kind.

Naast het bieden van informatie en het aanleren van vaardigheden, draagt psycho-educatie ook bij aan het verminderen van negatieve gevoelens zoals schaamte of frustratie, en aan het versterken van het gevoel van controle (Van Regenmortel, 2009). Bij kinderen leidt dit vaak tot een beter zelfbeeld en meer begrip vanuit de omgeving, waardoor de kans op gedragsproblemen afneemt (Diepman & Luteijn, 2021; Stöf sel & De La Rie, 2023).

Auteurs zijn het erover eens dat ondanks de positieve effecten op begrip, zelfbeeld en ouder-kindinteracties, er nog onvoldoende wetenschappelijke onderbouwing over de specifieke effectiviteit bestaat, mede door het ontbreken van een uniforme definitie en overlap met andere interventies (Vermunt & Bailly, 2013).

Psycho-educatie bij kinderdysfonie

Om een beter inzicht te krijgen in psycho-educatie bij kinderdysfonie en de specifieke aanpak ervan, en om een antwoord te formuleren op de volgende onderzoeksvragen - ‘Welke materialen zijn reeds succesvol en kunnen eventueel geïmplementeerd worden?’ en ‘Aan welke criteria moet psycho-educatie voor kinderen met dysfonie voldoen?’ - werd bijkomende informatie verzameld over bestaande vormen van psycho-educatie die momenteel binnen de logopedische praktijk worden toegepast. Hieronder kan u de resultaten terugvinden.

OVERSTEM

OverSTEM is een uitgebreide werkbundel van meer dan 200 pagina's voor kinderen met stemproblemen. De bundel bevat duidelijke instructiebladen, gevarieerd oefenmateriaal en kleurrijke spelborden om de therapie speels en motiverend te maken. De werkbundel bestaat uit verschillende onderdelen. Alle onderdelen, van stemhygiëne en houding tot ademhaling, steminzet, stembereik, verstaanbaarheid en communicatieve vaardigheden, zijn uitgewerkt van instructie tot generalisatie (OverSTEM, z.d.).

Het programma werkt met een magisch dierenrijk waarin elk dier een specifieke stemvaardigheid uitlegt, zoals liptrillen, bubbeltechnieken of geeuwtechnieken. Er wordt ook gewerkt met verschillende spelsjablonen, zodat werkbladen snel omgezet kunnen worden naar speelse oefeningen. Wanneer alle doelen behaald zijn, rondt het kind af met een laatste “toespraak” voor Koning Kuiken (OverSTEM, z.d.).

STEM IN DE PLOOI

Stem in de Plooi is een uitgebreid therapieprogramma voor de behandeling van kinderdysfonie, dat zowel digitaal als op papier wordt aangeboden. Het combineert achtergrondinformatie voor de therapeut met kindvriendelijke uitleg en spelletjes. De therapeut kan voor elk kind een persoonlijk pakket samenstellen als aanvulling op bestaande evidence-based stemmethodes (Stem in de Plooi, z.d.).

Het programma bestaat uit zes hoofdstukken. De eerste drie behandelen anatomie, stemwerking, stemonderzoek en stemhygiëne. Met deze drie hoofdstukken kan er indirect aan de stemgeving gewerkt worden door het inzicht in het stemprobleem en de stembelasting te vergroten. De laatste hoofdstukken bieden directe, kindgerichte stemtechnieken aan om een goede adem-stemkoppeling, ontspannen stemgeving en verbeterde stemplooi-sluiting te bereiken (Stem in de Plooi, z.d.).

Dankzij een feedbacksysteem en zelfevaluatieschalen kunnen kinderen hun eigen stemgebruik beter inschatten (Stem in de Plooi, z.d.).

TEM JE STEM

‘Tem je stem’ is een uitgebreid oefenprogramma dat kleuters en kinderen uit de lagere school leert om hun stem te begrijpen en te gebruiken, bestaande uit een boek, een werkboek, een kopieerbundel en spelletjes. In dit programma koppelt men de theorie direct aan de praktijk, aan de hand van verhalen die aanzetten om bepaalde oefeningen uit te voeren rond ademhaling, articulatie, resonantie... Daarnaast probeert men in het programma ook de verschillende vormen van stemmisbruik en verkeerd stemgebruik op een toegankelijke manier uit te leggen. Het programma, bestaande uit 8 hoofdstukken, is geordend binnen een bepaald patroon: een

verhaal, oefeningen om samen met de logopedist aan de slag te gaan en oefeningen om thuis zelfstandig uit te voeren (Vermeulen & Staelens, 2011).

Het boek gaat over een meisje 'Mika', dat kampt met stemproblemen. In het boek gaat ze op reis naar het regenwoud, waar ze door de stam en dieren geholpen wordt om haar stem op een goede manier te gebruiken. Na elk hoofdstuk kan er aan de slag worden gegaan met de logopedist in het werkboek. Op het einde van het hoofdstuk staan ook steeds enkele opdrachten om thuis mee aan de slag te gaan (Vermeulen & Staelens, 2011).

Het boek bevat ook een aantal 'controlesystemen', die voor bewustwording zorgen van het eigen stemgeluid in interactie met de omgeving, wanneer het kind oefent thuis of in de klas (Vermeulen & Staelens, 2011).

In het oefenprogramma zitten er ook nog twee posters, die rijmpjes en prenten bevatten rond houding; stemmisbruik op school en thuis, ademhaling, articulatie en resonantie (Vermeulen & Staelens, 2011).

DE STEM BAND

Dit kopieersysteem is bedoeld voor de behandeling van kinderen van 4 tot 12 jaar en bestaat uit verschillende kopieerbladen. Met deze bladen kan voor elk kind een persoonlijk oefenpakket worden samengesteld, afgestemd op de specifieke problemen die het ervaart. De volgorde van de onderdelen wordt volledig aangepast aan het kind (OnderwijsAdvies afdeling Logopedie, 2001).

De oefeningen uit deze bundel worden in eerste instantie altijd samen met de logopedist en eventueel de ouders binnen de logopedische praktijk geoefend. Pas daarna worden ze meegegeven om thuis verder in te oefenen (OnderwijsAdvies afdeling Logopedie, 2001).

De kopieerbundel start met een inleidende tekst die uitlegt waarom kinderen met stemproblemen hees of schor kunnen klinken. Vervolgens komen oefeningen aan bod rond ademhaling, houding, ontspanning, resonantie, steminzet en ademsteun (OnderwijsAdvies afdeling Logopedie, 2001).

BOONE TRAININGSPROGRAMMA'S

Bij de Boone trainingsprogramma's gaat men ervan uit dat stemtherapie bij kinderen altijd voorafgegaan moet worden door een duidelijke uitleg over het stemprobleem en de behandeling. De meeste kinderen zijn zich niet bewust van hun stemprobleem, zeker wanneer ze in een schoolcontext worden doorverwezen. Daarom is het belangrijk dat de logopedist het probleem niet alleen uitlegt aan het kind, maar ook aan de betrokkenen, zoals leerkrachten en ouders en zorgjuf (Boone, 1973).

In het trainingsprogramma richt de logopedist zich in de eerste sessies op het herkennen van het stemgedrag dat schadelijk is voor het kind, zoals roepen of schreeuwen. Daarna wordt er samen met het kind en de ouders op zoek gegaan naar manieren om dit stemmisbruik te verminderen (Boone, 1973).

Bij schoolgaande kinderen blijft het belangrijk om situaties te benoemen waarin het kind zijn stem verkeerd gebruikt, zoals tijdens het spelen, sporten, op de speelplaats of tijdens het imiteren van stemmen. Omdat dit gedrag vaak niet zichtbaar is tijdens de therapie, is observatie in de dagelijkse omgeving (tijdens het spelen, in de klas, thuis) van het kind noodzakelijk. Hierbij

kunnen leerkrachten, ouders of broer of zussen helpen. Het betrekken van het kind vergroot zeker ook het inzicht in het eigen stemgebruik (Boone, 1973).

Nadat het stemmisbruik afgebakend en erkend is, moet de logopediste te weten komen hoe vaak het gedrag voorkomt binnen een bepaalde tijd. Dit kan aan de hand van een eenvoudig registratieschema. Dit schema kan er tegelijk ook voor zorgen dat het zelfbewustzijn vergroot en het schadelijk stemgedrag vermindert (Boone, 1973).

Tijdens de psycho-educatie zelf kan er binnen dit programma gebruik worden gemaakt van metaforen, zodat het kind beter begrijpt hoe de stem nu precies werkt (Boone, 1973).

Psycho-educatie stemstoornissen bij leerkrachten

Stemstoornissen komen zoals eerder benoemd vaak voor bij leerkrachten en vormen een belangrijk gezondheidsprobleem. Preventieve stemgezondheidsprogramma's, bestaande uit stemhygiëne, stemtraining en bewustwording, worden daarom steeds vaker ingezet om deze stemproblemen te voorkomen. De effectiviteit van deze programma's blijkt wel afhankelijk te zijn van de exacte interventie en de onderzochte uitkomsten (Meier et al., 2021).

Meier en Beushausen (2021) onderzochten de langetermijneffecten van een stemtrainingsprogramma voor leerkrachten. Eerdere studies toonden hierbij al aan dat vooral directe stemtraining, in combinatie met stemhygiëne, bestaande uit het aanleren van een economisch stemgebruik, individuele coaching en aandacht voor de omgevingsfactoren zoals akoestiek en achtergrondlawaai, significante en positieve effecten heeft. Enkel stemhygiëne zou onvoldoende effect hebben. Het door hen ontwikkelde programma bestond uit theoretische scholing, stemhygiëne, groeps- en individuele stemtraining en oefeningen thuis. Na drie maanden werden significante verbeteringen gevonden in de stemkwaliteit, maar ook een afname van de zelfgerapporteerde stemimpact (Meier & Beushausen, 2021).

Aanvullend op bovenstaande studie tonen Rufino et al. (2025) aan dat stembewustwordingsprogramma's een positieve invloed kunnen hebben op de zelfperceptie van de stem en de stemgerelateerde kwaliteit van leven bij leerkrachten. Na deelname aan dit programma werd namelijk zowel een stijging bij de scores op de Voice Handicap Health Questionnaire (VHHQ) als op de Voice-Related Quality of Life (V-RQOL) waargenomen, vooral binnen het fysieke domein. Deze verbeteringen zijn het gevolg van een toegenomen kennis over stemgezondheid, bewustwording en risicofactoren. Maar ook het aanleren van praktische oefeningen, zoals stemopwarming, cooling-downtechnieken en lichaamsstretches zou hierbij een positief effect gehad hebben. Dit alles wijst erop dat bewustwording en educatie belangrijke componenten zijn in de preventieve stemzorg voor leerkrachten (Rufino et al., 2025).

Daartegenover staat de systematische review en meta-analyse van Ramos et al. (2025). Hierin werden leerkrachten kritisch geëvalueerd, maar liet de meta-analyse, hoewel leerkrachten een duidelijke risicogroep vormen voor stemproblemen en preventieve strategieën sterk worden aanbevolen, geen significant effect zien van indirecte of gecombineerde interventies. De auteurs van deze bron concludeerden dan ook dat er onvoldoende wetenschappelijk bewijs is om de preventieve effectiviteit van stemtraining eenduidig te bevestigen (Ramos et al., 2025).

Psycho-educatie voor leerlingen van leerkrachten met een stemstoornis

Uit de studie van Diepman en Luteijn (2021) blijkt dat psycho-educatie begint bij het overbrengen van informatie over de problematiek. Bij de ontwikkeling van een voorleesboek dat als psycho-educatie moet fungeren, moeten de volgende onderwerpen zeker aan bod komen: ‘Wat is een stemstoornis?’, ‘Wat zijn de oorzaken?’, ‘Wat zijn de belangrijkste symptomen?’ ‘Hoe uiten de symptomen zich?’ Daarnaast moet er aandacht worden besteed aan de invloed van het gedrag van leerlingen, zowel positief als negatief, op het stemprobleem van de leerkracht. Dit maakt gedragsverandering en een betere lesomgeving mogelijk (Props, 2024). Daarnaast zal er uitleg moeten gegeven worden over de gevolgen van de gedragsveranderingen, zodat het ‘nut’ hiervan duidelijk wordt en er meer inzicht en begrip ontstaat (Diepman en Luteijn, 2021).

Verder benadrukt de literatuur het belang van het bieden van ruimte voor het beantwoorden van vragen en het besteden van aandacht aan eventuele emoties die kunnen ontstaan bij de ontvangers van de informatie. Dit is een essentieel onderdeel van psycho-educatie en kan volgens Props (2024) worden geïntegreerd in de vorm van tips in een korte inleiding van het voorleesboek, bedoeld voor de gebruiker (Props, 2024).

Behandelmethodes kinderdysfonie

Om een zo goed mogelijk beeld te schetsen van de verschillende methodieken waarmee kinderen met dysfonie mogelijks hun stemkwaliteit of draagbaarheid van de stem kunnen verbeteren of fonotrauma kunnen voorkomen, besloot ik de behandelmethodes ook kort toe te lichten. De methodes die in de praktijk het vaakst gebruikt worden volgens de enquêtes en die het makkelijkst toepasbaar zijn in de praktijk, probeer ik vervolgens op een begrijpelijke en aantrekkelijke manier te verwerken in het voorleesboek.

Om de verschillende methodieken op te noemen, maak ik voornamelijk gebruik van het handboek ‘Stem’.

INDIRECTE STEMTERAPIE

Stemhygiëne

Stemhygiëne omvat alle richtlijnen die helpen om negatieve invloeden van gezondheid, persoonlijke factoren en de omgeving te beperken. Het belangrijkste doel is het aanleren van blijvende gedragsveranderingen (De Bodt et al., 2023).

- Voldoende hydrateren

Een goede hydratatie is essentieel om het slijmvlies rond de stemplooien gezond te houden. Dit kan bereikt worden door voldoende te drinken (bij voorkeur water) of door waterdamp in te ademen (De Bodt et al., 2023).

- Voldoende slaap en rust

Vermoeidheid heeft een duidelijke invloed op de stem: ze wordt minder krachtig en klinkt vaak hoger en instabieler. Daarom is voldoende slaap en rust cruciaal (De Bodt et al., 2023).

- Allergieën en infecties van de bovenste luchtwegen behandelen

Allergieën in de neus, keel en longen kunnen de stem negatief beïnvloeden. Ze kunnen leiden tot een hese stem en mogelijks zelfs blijvende schade aan de stemplooien veroorzaken. Het is daarom belangrijk om allergieën op tijd aan te pakken (De Bodt et al., 2023).

- Astma

Door astma-aanvallen zullen patiënten zich vaak benauwd of kortademig voelen. Ze kunnen ook hoestbuien ontwikkelen, waardoor er stemvermoeidheid, een verminderde stembeheersing, draagkracht en sterkte van de stemgeving ontstaat. Hierbij is het belangrijk om overbelasting van de stem te vermijden (De Bodt et al., 2023).

- Reflux

Reflux, veroorzaakt door bepaalde eet- en leefgewoontes, kan leiden tot een ontsteking van de slokdarm of van de larynx. Daarom is het beter om vette voeding, koolzuurhoudende dranken, pittig of zuur voedsel, strakke kleding en alcohol te vermijden (Nicholson et al., 2026). Er wordt daarnaast ook afgeraden om te gaan liggen na het eten, strakke kleding te dragen en overgewicht te vermijden door voldoende te bewegen en te drinken (Nicholson et al., 2026).

- Medicatie

Sommige medicijnen kunnen de slijmvliezen die essentieel zijn voor een goede stem uitdrogen. Het is daarom belangrijk om het gebruik van bepaalde medicatie met de huisarts te bespreken (De Bodt et al., 2023).

Aanbevelingen i.v.m. stemgedrag

- Bij slijm in de keel is het beter om het slijm door te slikken, een slokje water te drinken, te neuriën, zachtjes te zuchten of te kuchen in de plaats van te keelschrapen. Dit kan fonotrauma helpen voorkomen (De Bodt et al., 2023).
- Luid fluisteren is zeer schadelijk voor de stembanden en moet vermeden worden (De Bodt et al., 2023).
- Gillen, schreeuwen of luid roepen moet vermeden worden (De Bodt et al., 2023).
- Om de stem zo goed mogelijk te gebruiken, is het belangrijk om voldoende pauzes in te lassen tijdens het spreken, luid spreken te vermijden en op een natuurlijke toonhoogte te spreken (De Bodt et al., 2023).

DIRECTE STEMTERAPIE

Articulatie

- Vergroten van de mondopening aan de hand van een kaakvaloefening: Mompelen kan ervoor zorgen dat er minder meetrillende mogelijkheden zijn in de mondholte, de spraakverstaanbaarheid belemmerd wordt en er een verminderde projectie van de stem naar de buitenwereld is (De Bodt et al., 2023). Het zorgt er bovendien voor dat de stem meer belast wordt (De Heldt & Van Acker, 2024).
- In het masker spreken: Deze techniek wordt zeer vaak gebruikt om een goede stemplaatsing en projectie van de stem te bekomen. Bij deze techniek plaatsen we de articulatie zoveel mogelijk vooraan in de mond en richten we de spraak naar de opening in het 'toneelmasker' (De Bodt et al., 2023).

Houding

De houding en spanning spelen een zeer grote rol tijdens het spreken en zijn makkelijk aanpasbaar. Een dynamische houding tijdens het spreken, zorgt ervoor dat er een optimale (met een correcte stemkwaliteit, toonhoogte en luidheid) en comfortabele stemgeving (met ruimte voor het middenrif en de longen, ruimte voor het toepassen van ademsteun en zonder overbelasting van de larynxspieren) gegeven kan worden. Om een dynamische houding te bekomen moet het kind zich voorstellen dat hij/zij aan een touwtje hangt, waarbij er stevig op

twee voeten wordt gestaan, de voeten op heubreedte geplaatst worden, er een lichte druk wordt uitgeoefend op de voorvoet, de knieën lichtjes gebogen zijn, het bekken gekanteld wordt en de schouders laag en opgehouden worden (De Bodt et al., 2023).

Ademhaling

- Costo-abdominale ademhaling: Bij deze ademhalingstechniek gebruik je je buik en onderste ribbenkast. De buik en ribben zetten uit bij inademing en keren bij uitademing terug naar hun oorspronkelijke positie (De Bodt et al., 2023). Dit ademtype bevordert een heldere en krachtige stem en werkt kalmerend, wat kinderen kan helpen ontspannen in hun zeer overprikkelende omgeving (De Heldt & Van Acker, 2024).
- Ademsteun: Om de lucht tijdens het spreken optimaal te doseren en stembelasting te vermijden, past men 'ademsteun' toe. Hierbij maakt men bewust gebruik van het middenrif en de flanken om de lucht te doseren. Tijdens de eerste therapieën worden stemloze fricatieven, nasalen of vocalen gebruikt. Vervolgens stapt men over op automatische reeksen en zinnen en eindigt men met paragrafen en teksten in de hoop dat er een integratie is naar de spontane spraak (De Bodt et al., 2023).
- Berenzit: Deze methode wordt toegepast om aan te tonen welke spieren er gebruikt worden bij een goede ademsteun. Het kind gaat hierbij op de grond zitten en tilt zijn voeten, benen en handen omhoog, zodat deze de grond niet raken. Wanneer de oefening goed uitgevoerd wordt, voelt het kind net onder het borstbeen een spier sterk aanspannen. Deze spanning moet tijdens het oefenen van de ademsteun opnieuw gevoeld worden (De Bodt et al., 2023).

Prosodie en tempo

Uit mijn literatuuronderzoek blijkt dat een groot aantal kinderen met dysfonie een te hoog spreektempo heeft, wat stemvermoeidheid en een minder heldere stem tot gevolg kan hebben. Dit probleem wordt aangepakt binnen het thema 'prosodie en tempo'. We vragen het kind om bewust trager te praten en voldoende pauzes in te laten tijdens het vertellen van een verhaal (De Heldt & Van Acker, 2024).

Fonatie

Kinderen met dysfonie passen heel vaak een gespannen stemgeving toe door te roepen, te imiteren of veel te praten. Om die stemplooi spanning te optimaliseren (met zo min mogelijk weefselbeschadiging) kan er gebruik gemaakt worden van SOVT-oefeningen, omdat deze heel snel geïntroduceerd kunnen worden in het leven van kinderen en geen bijzonder materiaal vereisen. Hierbij kan er gewerkt worden met een rietje of een lax-vox waardoor gefoneerd wordt op een bepaalde diepte in water of kan men aan de slag gaan met liptrillen of wangtrillen (De Bodt et al., 2023).

Invloed van verhalen op kinderen

Verhalen of sprookjes spelen een belangrijke rol in de ontwikkeling van het welzijn van jongeren en kinderen. Onderzoek van Erickson (1982) en Wallas (1985) toont aan dat het vertellen van verhalen binnen therapie veel effect heeft (Kerseboom, 2004). Ze stimuleren de fantasie en bieden kinderen de mogelijkheid om zich in te leven in anderen en zichzelf beter te begrijpen (Erickson, 1982; Wallas, 1985; Kerseboom, 2004). Personages dienen als schild waarop kinderen hun eigen ervaringen kunnen projecteren, waardoor ze steun en erkenning vinden.

Wanneer leeftijd, gedrag en situatie overeenkomen wordt de vertaling naar het dagelijkse leven versterkt (Bettelheim, 1980; Poortvliet, Verhoeks, & Baarda, 2005; Kempeneers, 2005).

Binnen verhalen kan er een onderscheid gemaakt worden tussen het onderwerpdomein en het metafoordomein: metaforen creëren afstand tot de eigen situatie, waardoor het kind veilig kan reflecteren op zichzelf en zijn gevoelens. Dit helpt bij het ordenen en verklaren van innerlijke processen en kan leiden tot veranderingen in overtuigingen over zichzelf en de omgeving (Bettelheim, 1980; Kerseboom, 2004).

Visueel materiaal, zoals tekeningen, versterkt het effect van verhalen. Dragende beelden zijn betekenisvol en statisch, terwijl verhalende beelden dynamisch zijn en de voortgang van het verhaal ondersteunen. Door beide te combineren ontstaat een krachtig geheel dat inzicht en verwerking bevordert (Groothoff, Harinck, Hellendoorn, & Mostert, 1985; Kempeneers, 2005).

Kritische reflecties

In de literatuur blijkt dat sommige auteurs meer de nadruk leggen op functionele factoren binnen de oorzaken van kinderdysfonie, terwijl anderen eerder de psychologische factoren centraal stellen. Over het algemeen zijn de auteurs het wel grotendeels met elkaar eens over de belangrijkste inzichten en verklaringen.

Daarnaast verschilt de focus tussen studies: sommige onderzoekers richten zich sterk op de externe factoren, zoals lawaaioverlast binnen grote families of scholen, terwijl anderen juist de nadruk leggen op de persoonlijke factoren, zoals het hebben van een 'dominant' karakter als bepalende factor. Verder blijkt dat er binnen het domein van de psycho-educatie nog enkele lacunes bestaan over het effect van psycho-educatie, maar ook over de 'helende' werking van verhalen.

Ook in de literatuur over stemstoornissen bij leerkrachten botste ik op enkele tegenstrijdigheden, vooral wat de beïnvloedende factoren en de stemtraining betreft. Verschillende bronnen hebben uiteenlopende opvattingen over welke factoren een rol spelen bij het ontstaan van stemproblemen. Zo stellen sommige bronnen dat geslacht een bepalende factor is, terwijl anderen aangeven dat er geen significant verschil wordt gevonden. Daarnaast lopen de bevindingen uiteen over de piekleeftijd waarop stemstoornissen bij leerkrachten het vaakst voorkomen, en over de vraag in welke mate roken of alcoholgebruik een invloed heeft op het krijgen van stemstoornissen.

Tot slot bestaan er over het aanbieden van preventieve maatregelen uiteenlopende meningen: preventieve maatregelen worden sterk aanbevolen en sommige studies tonen het positief effect hiervan aan, terwijl andere studies ervan uitgaan dat er onvoldoende wetenschappelijk bewijs bestaat om het effect aan te tonen.

HOOFDSTUK 3: METHODOLOGIE (deelproduct 4 en 5)

Uitgewerkte methodologie

Voor de ontwikkeling van het prototype van het voorleesboek rond kinderdysfonie organiseer ik één focusgroep (zie bijlage 4: leidraad focusgroep) van ongeveer dertig minuten met twee kinderen uit de beoogde doelgroep en een aantal klasgenoten zonder dysfonie, waarin ik peil naar hun interesses op vlak van voorleesboeken om zoveel mogelijk rekening te kunnen houden met hun input bij het schrijven van mijn verhaal. De rekrutering van deze kinderen gebeurt in samenwerking met mijn externe expert en door het versturen van een e-mail naar verschillende scholen en logopedisten, die potentiële deelnemers en hun ouders informeren en uitnodigen om deel te nemen aan de focusgroep (zie bijlage 1 en 2: oproepbrief focusgroep en informed consent).

Voor de aanvang van de focusgroep geef ik, in samenspraak met de leerkracht, een informatieve sessie (zie bijlage 3: presentatie stemstoornissen) in de klas over stemproblemen en ga ik in interactie met de kinderen, zodat zij op een toegankelijke manier kennis maken met het onderwerp en vragen kunnen stellen. In de focusgroep zelf ga ik vervolgens met de kinderen die behoren tot mijn doelgroep in gesprek over hun leesvoorkeuren - welke boeken zij leuk vinden en waarom - en bespreek ik of zij bekend zijn met stemproblemen of zelf ervaring hebben met heesheid, en hoe zij daarmee omgaan in functie van het optimaliseren van mijn voorleesboek aan de specifieke doelgroep.

Aangezien mijn onderzoek voortbouwt op een eerdere bachelorproef - waarin ook een bevraging was opgenomen, maar waarbij de respons eerder laag was - zet ik dit luik ook verder. Er worden twee afzonderlijke vragenlijsten ontwikkeld: één voor ouders en één voor logopedisten. Deze vragenlijsten worden opgesteld om in kaart te brengen welke oorzaken en behandelmogelijkheden van kinderheesheid in de praktijk het meest voorkomen en worden toegepast, met ruimte voor eventuele aanvullingen. Daarnaast wil ik via deze vragenlijsten ontdekken welke informatie deze groepen graag aan bod zien komen in het voorleesboek. De vragenlijst voor logopedisten focust zich op de oorzaken en behandelingen van stemproblemen vanuit hun standpunt. De vragenlijst voor ouders van kinderen met stemproblemen omvat vergelijkbare vragen met betrekking tot de oorzaken van de stemproblemen vanuit het standpunt van de ouders. Daarnaast peil ik in deze vragen naar de invloed van mogelijke externe factoren binnen het gezin, zoals luid spreken, roken en gezinsgrootte. In beide vragenlijsten wordt ook bevraagd in welke mate zij denken dat een voorleesboek een positieve invloed zal hebben op het stemgedrag en het welzijn van het kind met stemproblemen.

Ook in het tweede deel van mijn bachelorproef werk ik verder met de vragenlijst die eerder werd opgesteld, maar waar tot nu toe onvoldoende respons op kwam. In de bachelorproef 'Aanzet tot het ontwikkelen van een voorleesboek voor jonge kinderen over de impact van een stemprobleem bij leerkrachten' van Kalinka Props werd één afzonderlijke vragenlijst ontwikkeld. Die had als doel te achterhalen hoe leerkrachten denken dat de praktische uitwerking van het voorleesboek er zo aantrekkelijk mogelijk kan uitzien voor leerlingen. Daarnaast peilde de vragenlijst naar hoe ervaringsdeskundige leerkrachten omgaan met hun stemprobleem, of zij logopedie volgen en preventieve adviezen aangeboden kregen door hun werkgever. Deze adviezen worden aan de start van de job of het schooljaar afgegeven en zijn bepaalde richtlijnen waar (startende) leerkrachten rekening mee kunnen houden om hun stem zo optimaal mogelijk te gebruiken. Daarnaast bevraag ik ook in welke mate hun stemprobleem hun lesmethode

beïnvloedt. Er werd eveneens gevraagd naar factoren die hun klachten verlichten, hoe zij hun leerlingen het liefst zouden informeren over hun stemprobleem, welke impact het gedrag van leerlingen kan hebben op hun stemprobleem én welke extra aanpassingen zij zelf verwachten. In samenspraak met mijn interne promotor werd daarnaast een aangepaste versie van deze vragenlijst opgesteld voor leerkrachten uit de eerste graad van het secundair onderwijs. Deze versie bevat grotendeels dezelfde vragen als de vragenlijst voor het lager onderwijs, met als doel een grotere en meer diverse groep respondenten te bereiken en zo de responsgraad te verhogen.

De enquêtes worden verspreid via verschillende onlinekanalen, zoals e-mail, sociale media en communicatietools. Ik kies bewust voor e-mail, omdat het onderwerp voor sommige doelgroepen gevoelig kan zijn en omdat ik op die manier gericht kan zoeken. Daarnaast maak ik gebruik van gerichte facebookgroepen, een groot platform waarmee ik een breed publiek kan bereiken. De enquête wordt gedeeld via mijn persoonlijke Facebookprofiel en in verschillende Facebookgroepen voor leerkrachten en stemtherapeuten. Tot slot ontwerp ik flyers (zie bijlage 5: flyers) om uit te delen aan scholen en stemtherapeuten om zoveel mogelijk antwoorden te krijgen op mijn enquêtes.

De inzichten uit de focusgroep en de enquêtes, die ik op sommige vlakken wat aanpaste naar formulering toe of waar ik een extra antwoordoptie toevoegde of net een vraag verwijderde ten opzichte van de vorige bachelorproef, leverde waardevolle en kwalitatieve input op die wordt gebruikt om de voorleesboeken zowel inhoudelijk als visueel optimaal af te stemmen op de belevingswereld van de doelgroep.

Verder probeer ik ook regelmatig samen te zitten met de auteurs van de bachelorproeven waarop ik een vervolg schrijf. Dit doe ik om mijn ideeën af te toetsen, mijn vooruitgang te bespreken en eventuele tips te krijgen rondom de theoretische en/of praktische zaken van mijn bachelorproef.

Voorbereidende acties/ documenten

Voor de dataverzameling en productontwikkeling moeten nog een aantal stappen worden uitgevoerd. Zo moeten de mailadressen van mogelijke deelnemers worden verzameld en moeten verschillende oproepen en e-mails worden opgesteld en verstuurd worden om deelnemers te werven. De vragenlijsten zijn al klaar en hoeven alleen nog feedback te krijgen en te worden verstuurd.

Daarnaast moet er een informed consent voor de leerlingen in de focusgroep worden opgesteld en een leidraad voor de focusgroep worden uitgewerkt. Zodra er voldoende resultaten zijn uit de focusgroep en de enquêtes, wordt alle verkregen informatie uitgeschreven.

Verder moet er een les over stemstoornissen worden voorbereid, die gegeven kan worden aan de beoogde doelgroep voor aanvang van de focusgroep. Tot slot moeten er overlegmomenten worden ingepland met de illustrator, mijn interne promotor, de externe expert en de auteurs van vorige bachelorproeven. Pas daarna kan ik beginnen met het uitwerken van mijn voorleesboek over kinderdysfonie.

Planning praktisch deel

Lesvrije week

- Opstellen en versturen van oproepen en e-mails

- Opstellen en uitsturen van vragenlijsten

Februari

- **10/02:** Verwerken van feedback
- **11/02:**
 - Opstellen oproepmail
 - Versturen e-mails naar mogelijke deelnemers/scholen voor de focusgroep
- **12/02:** Opstellen informed consent
- **14/02:** Uitwerken leidraad focusgroep
- **15/02:**
 - Uitwerken les over stemstoornissen
 - Inplannen overlegmomenten met auteurs van vorige bachelorproeven
- **16/02:**
 - Inplannen focusgroep
 - Verwerken resultaten vragenlijsten
- **17/02:** Verder verwerken resultaten vragenlijsten
- **19/02 – 20/02:**
 - Ideeën bedenken voor verhalen
 - Eerste zaken uitschrijven
 - Ideeën voorleggen aan illustrator

Week van 23/02

- Verwerken resultaten focusgroep (indien al uitgevoerd)
- Schrijven van verhalen

Week van 02/03

- Uitwerken critical friend-sessie

Paasvakantie

- Verhalen verder uitwerken
- Feedback verwerken
- Valorisatie en verantwoording van keuzes uitschrijven

Mei

- Week van 06/05: Indienen versie 1 (beschrijving resultaten/product)
- Week van 11/05:

- Feedback verwerken
 - Schrijven van discussie en conclusie
- **Week van 18/05:**
 - Schrijven woord vooraf
 - Schrijven abstract
 - Controleren van bachelorproef op schrijffouten

HOOFDSTUK 4: RESULTATEN (deelproduct 7)

Beschrijving resultaten/ product

Resultaten enquête ouders

De enquête die werd ingevuld door ouders van kinderen met kinderdysfonie leverde zeer weinig resultaten op, met slechts vier respondenten, waardoor er geen conclusies uit deze bevraging kunnen worden afgeleid. De resultaten, die terug te vinden zijn in bijlage 6B, zijn gebaseerd op één ouder met een kind jonger dan 8 jaar, één ouder met een kind tussen acht en negen jaar, een ouder met een kind tussen negen en tien jaar en een ouder met een kind ouder dan tien jaar, waarvan 50% meisjes en 50% jongens.

Wat de mogelijke oorzaken van stemproblemen betreft, geven ouders aan dat ze ademhaling en ademtechniek, stemmisbruik en overmatig stemgebruik als een belangrijke factor zien. Problemen met spierspanning spelen volgens ouders een matig tot sterke rol. Emotionele of mentale stress en een gevoelig temperament wordt door de meerderheid niet als oorzaak gezien. Ook problemen met spraak of uitspraak lijken weinig bij te dragen aan de stemproblemen.

Binnen het gezin, dat overwegend uit vier personen bestaat, wordt volgens de respondenten af en toe luid gesproken en beïnvloeden de stemproblemen het dagelijks functioneren van de kinderen: ze ervaren vermoeidheid wanneer ze niet begrepen worden, hebben moeite met ademen tijdens voorlezen, en hebben problemen met het zingen van hoge noten.

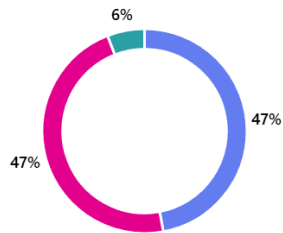
Alle ouders geven aan dat zij de stemhygiënische maatregelen die via de logopedist zijn geadviseerd, grotendeels volgen. Er wordt niet gerookt in bijzijn van de kinderen, en geen van de kinderen heeft een diagnose van een ontwikkelingsstoornis. Refluxproblemen komen daarnaast ook nauwelijks voor.

Tot slot is het effect van een voorleesboek over kinderheesheid gemengd: twee ouders denken dat dit kan helpen en twee ouders twijfelen over het effect ervan.

Resultaten enquête logopedisten

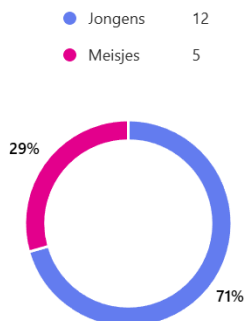
De enquête die werd ingevuld door logopedisten, en die peilde naar de oorzaken, de impact en de behandelmogelijkheden bij kinderen met stemproblemen werd ingevuld door 17 logopedisten. De resultaten, die terug te vinden zijn in bijlage 7B, zijn gebaseerd op acht logopedisten die weinig kinderen met stemproblemen behandelen binnen de logopedische praktijk en negen logopedisten die aangeven dat ze regelmatig tot vaak kinderen met stemproblemen behandelen, zoals te zien is in figuur 2.

● Heel weinig (minder dan 3 kinderen per jaar)	8
● Regelmatig (tussen 3 en 10 kinderen per jaar)	8
● Vaak (meer dan 10 kinderen per jaar)	1



Figuur 2: Aantal kinderen in behandeling

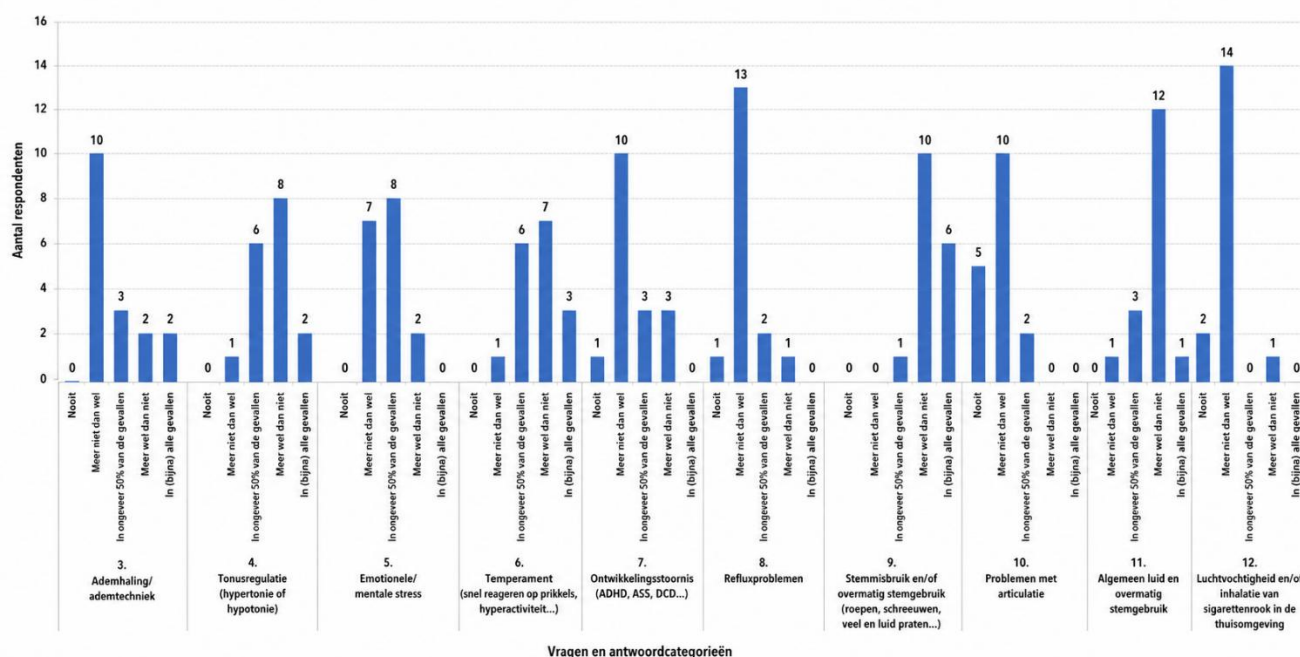
Meer dan de helft van de logopedisten geeft aan dat ze vooral jongens behandelen met stemproblemen, zoals te zien is in figuur 3.



Figuur 3: geslacht

Zoals te zien in figuur 4 blijkt volgens de respondenten dat stemmisbruik, luid en overmatige stemgebruik en problemen met tonusregulatie bij het kind vaak de oorzaken zijn van stemproblemen. Wat minder vaak vermeld wordt, zijn oorzaken zoals reflux, articulatie en luchtvochtigheid en/of blootstelling aan rook. Figuur 4 toont ook aan dat er onenigheid bestaat rond andere mogelijke oorzaken, zoals temperament en ademhaling of ademtechniek, maar ook emotionele stress en kadering binnen ontwikkelingsstoornissen. Deze behoren volgens de participerende logopedisten binnen de categorie 'meer niet dan wel'.

Mate waarin verschillende factoren volgens professionals bijdragen aan stemproblemen bij jonge kinderen (n = 17)



Figuur 4: Meest voorkomende oorzaken van kinderheesheid

Als we dan kijken naar de invloed van de stemproblemen op het dagelijks functioneren en participeren, variëren de antwoorden tussen ‘meer niet dan wel’, ‘in ongeveer 50% van de gevallen’ en ‘meer wel dan niet’, zoals te zien is in figuur 5:



Figuur 5: Invloed op dagelijks functioneren

Daarnaast schenken alle participerende logopedisten aandacht aan het aanbrengen van stemhygiënische maatregelen en psycho-educatie bij kinderen met stemproblemen. In therapie gebruiken ze vooral programma's zoals 'Stem in de plooi' (Van de Pol & Gors, 2021) en 'OverSTEM' (Laperre, z.d.) en SOVT-oefeningen. Volgens de respondenten zijn vooral SOVT-oefeningen en psycho-educatie, zowel voor het kind als de omgeving, het meest effectief. Verder denkt de meerderheid van de respondenten dat het inzetten van een voorleesboek voor psycho-educatie een positief effect kan hebben op het stemgedrag en het welzijn van het kind.

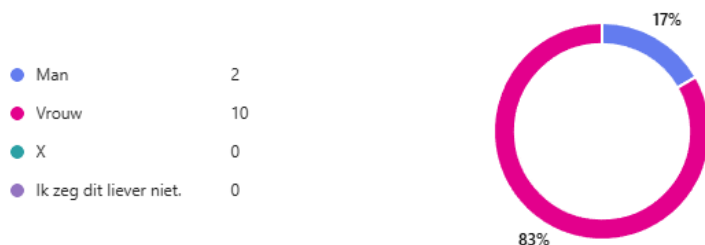
Ten slotte zien de verschillende participerende logopedisten graag de volgende zaken aan bod komen in het voorleesboek:

- Anatomie en werking van de stem
- Eigen stemgedrag en stemkwaliteit/-conditie
- Stemmisbruik (vormen, voorbeelden, gevolgen, effect therapie)
- Stemhygiëne en gezond stemgebruik

- Ademhaling, spanning/ontspanning en temperament
- Stemoefeningen (laagdrempelig, zonder therapeut, bv. liptrillen)
- Tips en aandachtspunten voor thuis en school
- Omgevingsfactoren en rol van de omgeving
- Interactieve, kindgerichte en verhalende uitleg met oefeningen
- Erkenning + zelfvertrouwen om emotionele impact wat op te vangen
- Voordelen van goede stemgeving
- Alternatieven voor schreeuwen en gevolgen voor schreeuwen

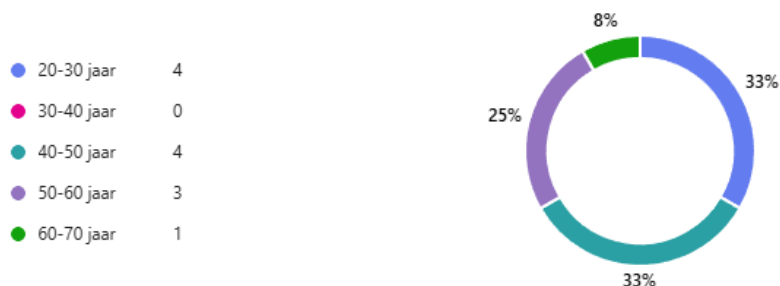
Resultaten enquête leerkrachten – lager onderwijs

De enquête die werd ingevuld door leerkrachten uit het lager onderwijs en die peilde naar hun stemproblemen werd ingevuld door 12 leerkrachten. De resultaten, die terug te vinden zijn in bijlage 8B, zijn gebaseerd op tien vrouwelijke leerkrachten en twee mannelijke leerkrachten, zoals te zien is in figuur 6.



Figuur 6: Geslacht respondenten

Vier van de respondenten vallen in de leeftijdscategorie van twintig tot dertig jaar, terwijl acht respondenten veertig jaar of ouder zijn, zoals weergegeven in figuur 7.



Figuur 7: Leeftijdscategorie respondenten

Een respondent geeft voor het eerste jaar les, drie geven minder dan tien jaar les, vier tussen twintig en dertig jaar en vier al meer dan dertig jaar. Hierbij ervaart de helft geen stemproblemen en de andere helft al een tijdje. Drie respondenten volgden hiervoor al logopedie, waarbij vooral resonantietechnieken en stemhygiëne aan bod kwamen.

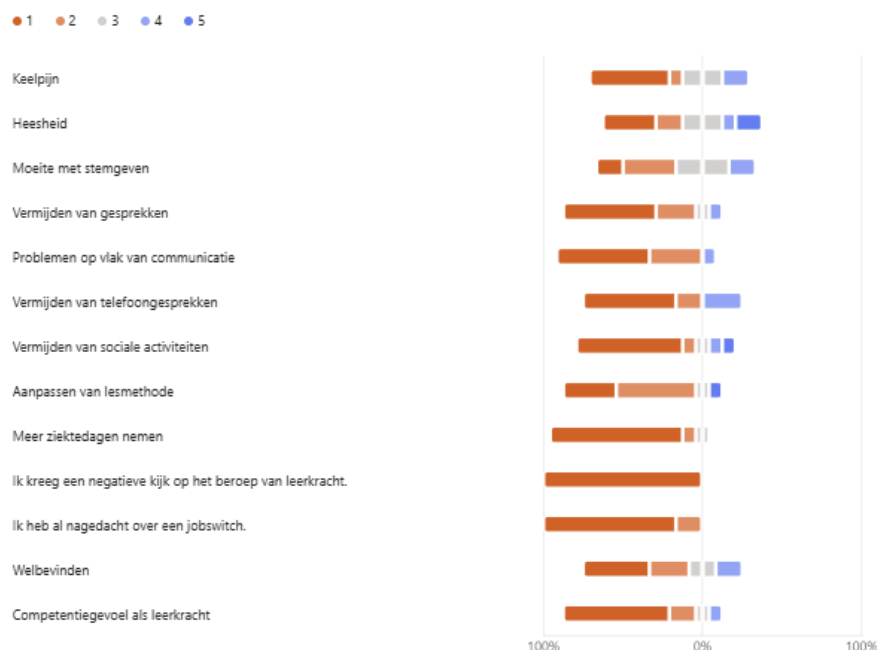
Slechts één respondent gaf aan dat de school preventieve maatregelen neemt om stemproblemen te voorkomen, via een sessie met een stemcoach. Ze gaf aan dat ze deze tips regelmatig probeert toe te passen in de praktijk.

Er werd ook aan de respondenten gevraagd in welke mate bepaalde factoren hun dagelijks functioneren belemmeren. Over het algemeen blijken de meeste factoren slechts een beperkte impact te hebben. De resultaten worden weergegeven in figuur 8.

Klachten zoals keelpijn, heesheid, moeite met stemgeven en vermijden van telefoongesprekken worden gemiddeld als licht tot matig belastend ervaren. Er is echter een duidelijke spreiding: sommige respondenten ervaren nauwelijks hinder, terwijl anderen deze klachten als regelmatig tot sterk belemmerend aanduiden. Het vermijden van gesprekken en sociale activiteiten, problemen op vlak van sociale communicatie, het aanpassen van de lesmethode en het nemen van meer ziekte-dagen komt bij de meeste respondenten weinig voor, al zijn er enkele uitschieters waarbij dit wel een duidelijke rol speelt. In dat geval kiezen ze vaker voor werkvormen zoals voorlezen, overleg tussen leerlingen en minder geleide lessen.

Diepere gevolgen, zoals een negatieve kijk op het beroep van leerkracht en het overwegen van een jobswitch, worden overwegend laag gescoord. Ook de impact op het welzijn en competentiegevoel van leerkrachten blijft meestal beperkt, al ervaart een kleine groep hier wel een matige tot grote invloed.

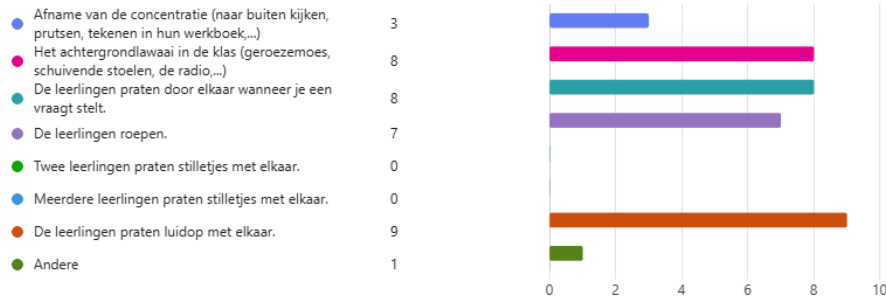
10. In welke mate hebben onderstaande factoren een impact op jouw dagelijks functioneren? 1: niet van toepassing/geen belemmering 2: een beetje van toepassing/ lichte belemmering 3: af en toe van toepassing/gemiddelde belemmering 4: regelmatig van toepassing/matige belemmering 5: vaak van toepassing/grote belemmering [Meer details](#)



Figuur 8: Impact van bepaalde factoren op functioneren

Op de vraag welke leerlinggedragingen een negatieve invloed hebben op stemproblemen, gaven alle respondenten één of meerdere storende factoren aan. De resultaten tonen dat vooral geluidsgelateerde en storende klasgedragingen een belangrijke rol spelen, zoals te zien is in figuur 9.

Het meest frequent genoemd is het door elkaar praten van de leerlingen, wanneer er een vraag wordt gesteld. Dit zorgt ervoor dat leerkrachten hun stem moeten verheffen om de klas opnieuw stil te krijgen. Ook achtergrondlawaaï, luidop praten tussen leerlingen en leerlingen die roepen wordt vaak als belastend ervaren. Minder frequent, maar ook belastend, is een verminderde concentratie bij leerlingen, omdat leerkrachten dan vaker moeten ingrijpen.



Figuur 9: Storende gedragingen van leerlingen

Tien van de twaalf leerkrachten geven aan wanneer hun stem overbelast is (figuur 10). Ze vertellen dan bijvoorbeeld dat hun stem bijna weg is, dat ze keelpijn hebben of dat spreken pijn doet. In zulke situaties vragen ze de klas om stilte en passen ze hun stemgebruik aan door stiller te spreken. Eén respondent gebruikt hierbij een microfoon als ondersteuning.

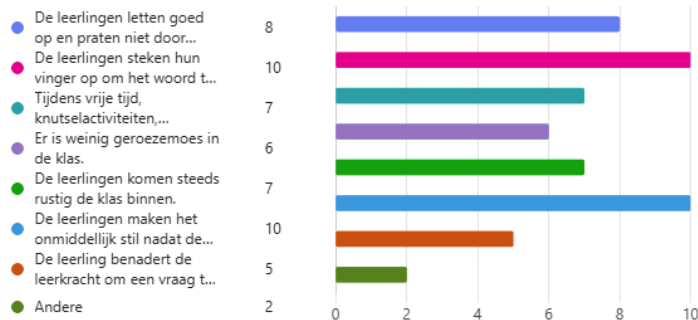


Figuur 10: Belasting

Op de vraag welke leerlinggedragingen een positieve invloed hebben op stemproblemen, geven alle respondenten aan dat bepaald klasgedrag effectief kan bijdragen aan een lagere stembelasting, zoals te zien is in figuur 11.

In het algemeen blijkt dat vooral een rustige en gestructureerde klasomgeving met aandachtige leerlingen en weinig door elkaar praten een gunstig effect heeft op de stem van leerkrachten. Het opsteken van de vinger, en laag geluidsniveau en weinig geroezemoes verminderen de noodzaak om de stem te verheffen.

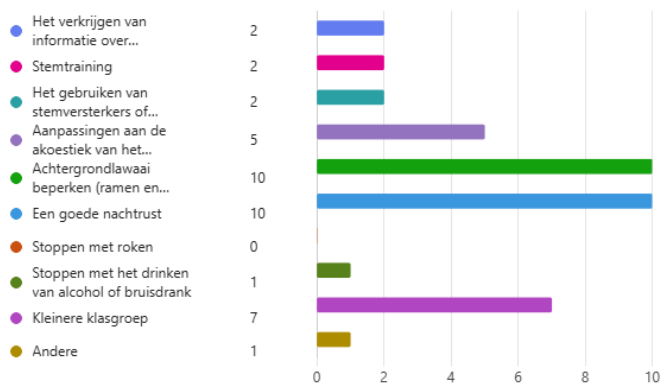
Verder dragen duidelijke klasafspraken en routines, zoals onmiddellijk stil zijn na een signaal en rustig binnenkomen, en naar de leerkracht toestappen om een vraag te stellen bij aan een lagere stembelasting. Opvallend is dat één respondent aangeeft dat al deze gedragingen samen een positieve invloed hebben.



Figuur 11: Positieve gedragingen

De meeste leerkrachten geven ook aan dat ze extra aanpassingen van de kinderen verwachten, zoals stil zijn wanneer nodig, respect tonen, goed luisteren, rustig praten en de hand opsteken. Deze aanpassingen worden positief bekrachtigd via non-verbale signalen, mondeling aanmoediging, het benoemen van gewenst gedrag, complimenten of pictogrammen.

Alle respondenten geven aan dat zowel persoonlijke als omgevingsgerichte factoren klachtenverlichting kunnen veroorzaken bij stemproblemen (figuur 12). Vooral voldoende nachtrust en minder achtergrondlawaai in de klas worden het vaakst genoemd. Ook een kleinere klasgroep en een goede akoestiek dragen volgens meerdere respondenten bij aan het verlagen van de stembelasting. Andere factoren, zoals het gebruik van stemversterkers, stemtraining, stoppen met roken en het gebruik van alcohol of bruisende dranken werden minder vaak aangeduid.



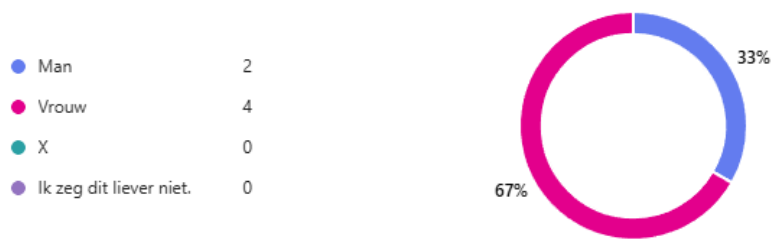
Figuur 12: Klachtenverlichting

Negen van de twaalf respondenten geven aan dat ze een voorleesboek zouden gebruiken om hun leerlingen te informeren over hun stemproblemen. Hierbij denken ze dat een verhaal rond fictieve klasgenootjes of leeftijdsgenootjes of superhelden de leerlingen het meest zal aanspreken. Op het einde van het verhaal zien ze ook graag nog enkele adviezen vermeld worden voor leerkrachten met stemproblemen.

Resultaten enquête leerkrachten – eerste graad secundair onderwijs

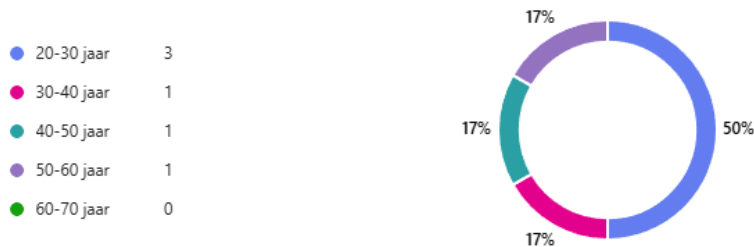
De enquête die werd ingevuld door leerkrachten uit de eerste graad secundair onderwijs en die peilde naar hun stemproblemen leverde 6 respondenten op. De resultaten, die terug te vinden

zijn in bijlage 9B, zijn gebaseerd op vier vrouwelijke leerkrachten en twee mannelijke leerkrachten, zoals te zien is in figuur 13.



Figuur 13: Geslacht respondenten

Drie van de respondenten vallen in de leeftijdscategorie van twintig tot dertig jaar, terwijl drie respondenten dertig jaar of ouder zijn, zoals weergegeven in figuur 14.

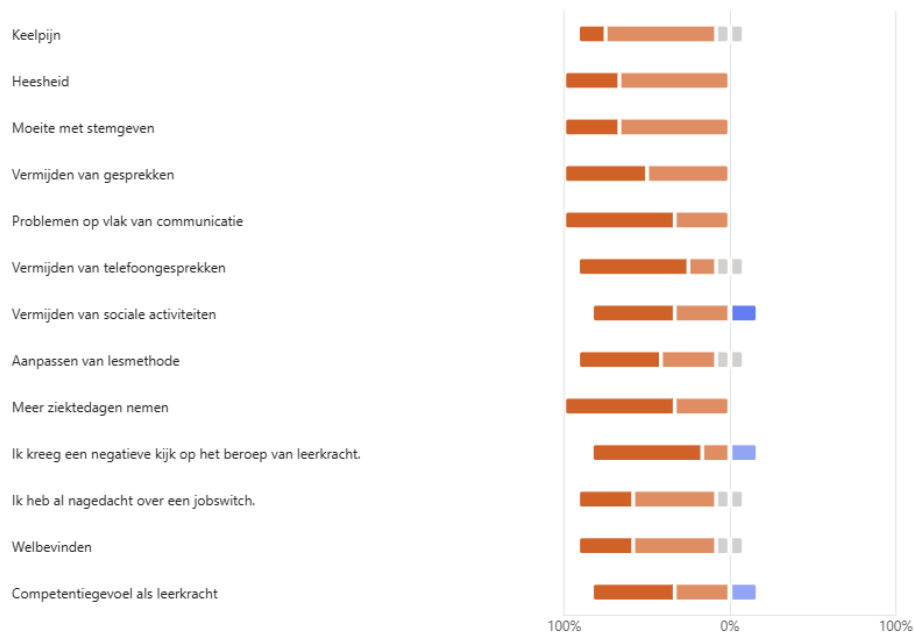


Figuur 14: Leeftijdscategorie respondenten

Vier respondenten geven minder dan tien jaar les en twee respondenten geven meer dan twintig jaar les. Hierbij ervaren twee respondenten af en toe stemproblemen, waarvan één hiervoor logopedie volgt. Slechts één respondent gaf aan dat de school preventieve maatregelen neemt om stemproblemen te voorkomen, namelijk door het beschikbaar stellen van een microfoon waarmee de leerkracht kan spreken.

Er werd ook aan de respondenten gevraagd in welke mate bepaalde factoren hun dagelijks functioneren belemmeren. Over het algemeen blijken de meeste factoren slechts een beperkte impact te hebben. De resultaten worden weergegeven in figuur 15.

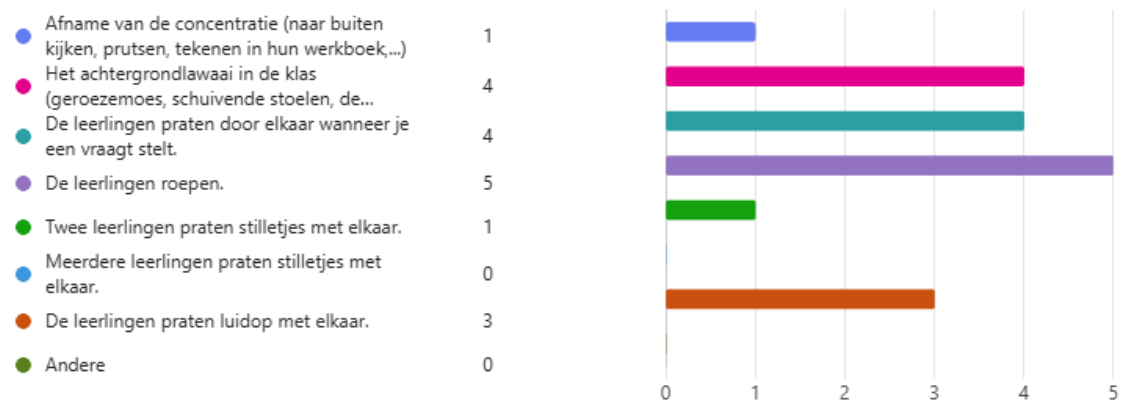
In tegenstelling tot de enquête bij de leerkrachten lager onderwijs worden klachten zoals het vermijden van sociale activiteiten, een negatieve kijk op het beroep krijgen en een verminderd competentiegevoel als leerkracht als licht tot matig belastend ervaren. Hierbij is er een duidelijke spreiding aanwezig: sommige respondenten ervaren nauwelijks hinder, terwijl anderen deze klachten als regelmatig tot sterk belemmerend aanduiden. Andere factoren hebben slechts een beperkte invloed.



Figuur 15: Impact van bepaalde factoren op functioneren

Op de vraag welke leerlinggedragingen een negatieve invloed hebben op stemproblemen, gaven alle respondenten één of meerdere storende factoren aan. De resultaten tonen dat vooral geluidsgelateerde en storende klasgedragingen een belangrijke rol spelen, zoals te zien is in figuur 16.

De volgende factoren worden als het meest belastend ervaren: het roepen van leerlingen, achtergrondlawaai, leerlingen die door elkaar praten en leerlingen die luidop praten. Deze factoren zorgen er namelijk voor dat leerkrachten hun stem moeten verheffen. Minder frequent, maar ook belastend, is een verminderde concentratie bij leerlingen en leerlingen die stilletjes met elkaar praten, omdat leerkrachten dan vaker moeten ingrijpen.



Figuur 16: Storende gedragingen van leerlingen

Twee van de zes leerkrachten geven ook aan wanneer hun stem overbelast is, zoals te zien is in figuur 17. Ze vertellen dan bijvoorbeeld dat de leerlingen stiller moeten zijn of dat hun stem begint te haperen en dat ze graag nog enkele uren les willen geven.

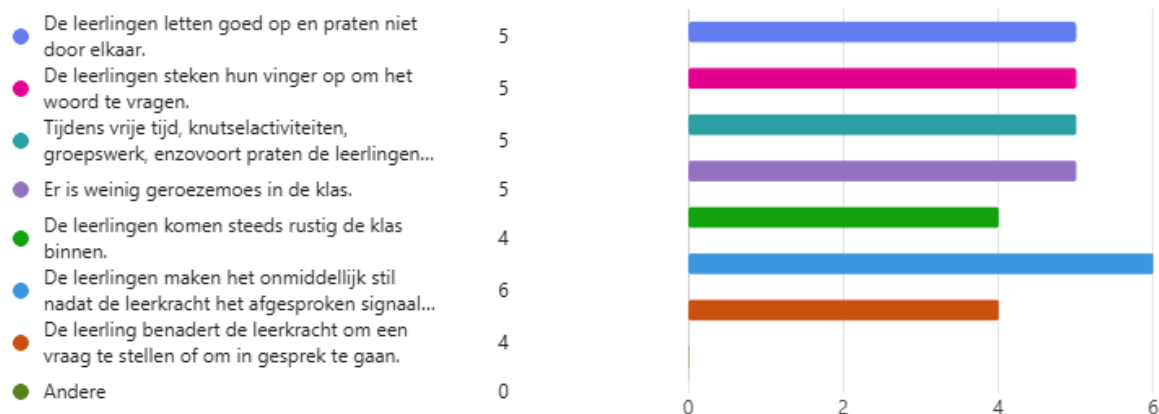


Figuur 17: Belasting

Op de vraag welke leerlinggedragingen een positieve invloed hebben op stemproblemen, geven alle respondenten aan dat bepaald klasgedrag effectief kan bijdragen aan een lagere stembelasting, zoals te zien is in figuur 18.

Vooraf een rustige en gestructureerde klas met aandachtige leerlingen en weinig door elkaar praten wordt als helpend ervaren. Het opsteken van de vinger, een laag luidheidsniveau, rustig binnenkomen in de klas en weinig geroezemoes verminderen de noodzaak om de stem te verheffen.

Verder blijkt dat duidelijke klasafspraken een ondersteunende rol spelen. Leerlingen die onmiddellijk stil worden wanneer de leerkracht een afgesproken signaal gebruikt, helpen om onnodige stemverheffing te vermijden. Tot slot wordt het als positief ervaren wanneer leerlingen zelf naar de leerkracht toestappen om een vraag te stellen, in plaats van vanop afstand te roepen.



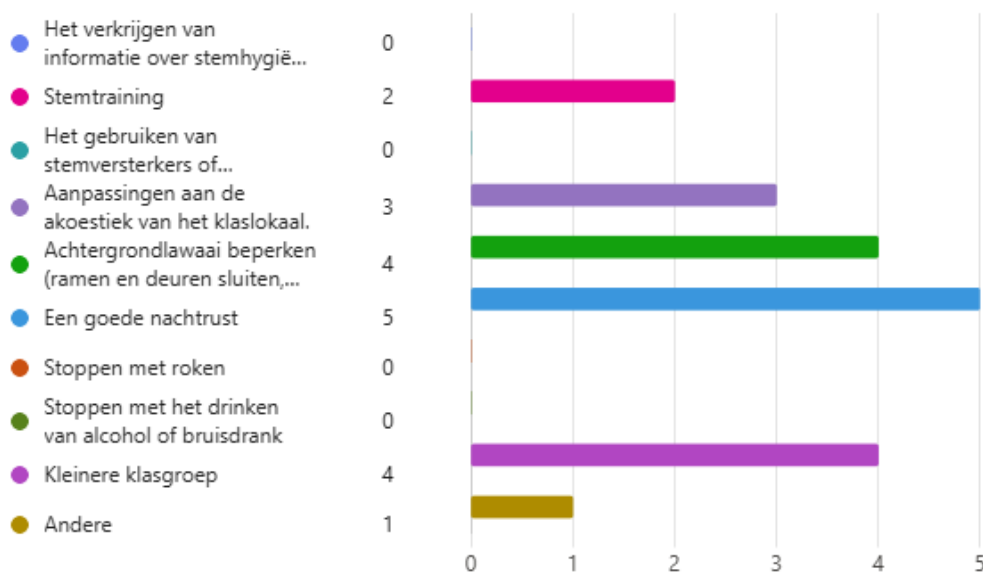
Figuur 18: Positieve gedragingen

De meeste leerkrachten verwachten extra aanpassingen van leerlingen. Zo wordt er vooral verwacht dat leerlingen rustig en aandachtig blijven in de les.

Deze aanpassingen worden positief bekrachtigd door mondelinge aanmoediging, het benoemen van het gewenste gedrag of tijdens het uitvoeren van een opdracht positieve en opbouwende feedback mee te geven.

Op de vraag wat zorgt voor klachtenverlichting bij stemproblemen, geven alle respondenten aan dat zowel persoonlijke als omgevingsgerichte factoren een rol spelen, zoals te zien is in figuur 19. Vooral voldoende nachtrust en minder achtergrondlawaai worden aangeduid. Ook een kleinere klasgroep en stemtraining dragen volgens meerdere respondenten bij aan minder

stembelasting. Andere factoren, zoals stemversterkers, stoppen met roken en het gebruik van alcohol of bruisende dranken werden niet aangeduid.



Figuur 19: Klachtenverlichting

Als laatste geven vijf van de zes respondenten aan dat ze het fijn zouden vinden om op het einde van het boek nog enkele adviezen te krijgen over correct stemgebruik en stemhygiëne.

Focusgroep

Ik bracht, met toestemming van de ouders, een focusgroep samen die bestond uit acht 10-jarige participanten en tot doel had om zoveel mogelijk input te krijgen over hun interesses, zodat ik mijn boek zo goed mogelijk bij hun leefwereld kon laten aansluiten. Daarna werkte ik de meest voorkomende antwoorden uit aan de hand van een audio-opname. De resultaten hiervan kan u terugvinden in bijlage 10.

Voorleesboek

Op basis van de enquêteresultaten, de literatuurstudie en de focusgroep werd een voorleesboek ontworpen. In bijlage 11 is de uitwerking van het voorleesboek terug te vinden.

Illustraties voorleesboek

Op basis van het verhaal werden enkele illustraties ontworpen om het verhaal te ondersteunen. De illustraties zijn terug te vinden in bijlage 12.

Valorisatie en verantwoording keuze

Ik koos ervoor om een voorleesboek te ontwikkelen als valorisatieproduct, enerzijds omdat er momenteel een beperkt aanbod bestaat aan voorleesboeken die ingezet kunnen worden binnen de psycho-educatie van kinderheesheid (Persoonlijke gesprek met meneer Hoste, 2025), en anderzijds omdat ik een praktisch hulpmiddel wilde creëren dat rechtstreeks toepasbaar is binnen de praktijk.

Uit mijn literatuuronderzoek bleek dat verhalen een belangrijke rol spelen in de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Daarnaast toont onderzoek aan dat verhalen vertellen waardevol is binnen de therapeutische begeleiding van kinderen (Kerseboom, 2004). Een voorleesboek kan kinderen met een stemstoornis ondersteunen doordat zij hun eigen ervaringen kunnen herkennen en projecteren op de personages, wat gevoelens van erkenning en steun kan bevorderen (Bettelheim, 1980; Poortvliet, Verhoeks, & Baarda, 2005; Kempeneers, 2005). Kinderen ervaren hierdoor dat zij niet alleen zijn in hun situatie, wat gevoelens van schaamte of onzekerheid kan verminderen. Tegelijkertijd kan het ook bijdragen aan meer begrip en empathie bij klasgenoten, doordat zij zich beter kunnen inleven in de situatie van het kind (Erickson, 1982; Wallas, 1985; Kerseboom, 2004). Dit zorgt er, volgens mij, dan weer voor dat het voorleesboek kan bijdragen aan een inclusievere klas- en leefomgeving.

Daarnaast is een voorleesboek een veilige en indirecte manier om gevoelens, moeilijkheden en ervaringen bespreekbaar te maken. Via personages en herkenbare situaties kunnen kinderen bepaalde emoties en ervaringen verkennen, zonder dat ze rechtstreeks over hun eigen situatie moeten vertellen. Op die manier kan het boek fungeren als een laagdrempelig aanknopingspunt voor gesprekken tussen kinderen onderling, ouders, leerkrachten, maar ook hulpverleners (Bettelheim, 1980; Kerseboom, 2004).

Een bijkomende reden voor deze keuze is dat een voorleesboek volgens mij vrij toegankelijk is en bepaalde gevoelige informatie op een begrijpelijke en veilige manier kan overbrengen. Dit zorgt ervoor dat de maatschappelijke relevantie van deze bachelorproef vergroot wordt. Hoewel ik ook had kunnen kiezen voor een folder of informatief boek, koos ik bewust voor een verhaalvorm. Kinderen onthouden en verwerken informatie vaak effectiever wanneer deze aansluit bij hun eigen beleavingswereld en fantasie. Om hierop in te spelen, bracht ik deze beleavingswereld visueel tot leven met behulp van illustraties. Zo worden zowel het tekstuele als het visuele leerkanaal aangesproken, wat het geheugenproces nog verder versterkt (Walker et al., 2015).

Verder heeft een voorleesboek een duurzaam karakter. In tegenstelling tot een eenmalige presentatie of poster kan het herhaaldelijk gebruikt worden binnen scholen, organisaties en gezinnen, waardoor de toepasbaarheid en impact op langere termijn behouden blijven.

Tot slot vormt het voorleesboek een concrete vertaling van de verschillende onderzoeksbevindingen uit mijn bachelorproef. Waar onderzoeksresultaten vaak beperkt blijven tot een schriftelijke rapportering, worden de bevindingen in dit project omgezet naar een praktisch en bruikbaar hulpmiddel voor het werkveld.

HOOFDSTUK 5: DISCUSSIE EN CONCLUSIE

(deelproduct 8)

Discussie

Overeenkomsten en verschillen literatuurstudie en enquêtes

Binnen dit onderzoeksproject werd onderzocht welke factoren invloed hebben op kinderdysfonie, maar ook op stemstoornissen bij leerkrachten. Verder werd er ook nagegaan in welke mate een voorleesboek in de praktijk inzetbaar is als preventief hulpmiddel en als psycho-educatie, en welk effect dit heeft op kinderen met een stemstoornis. Op basis van de verzamelde onderzoeksgegevens werd vervolgens een praktisch hulpmiddel ontwikkeld, namelijk een voorleesboek dat bruikbaar is binnen logopedische praktijk, scholen en de thuiscontext.

De resultaten tonen aan dat er verschillende overeenkomsten bestaan tussen het literatuuronderzoek en de afgenomen enquêtes. Daarnaast kwamen ook enkele verschillen naar boven. Deze verschillen zijn relevant en verdienen aandacht, maar moeten ook zeker kritisch geïnterpreteerd worden gezien het beperkt aantal respondenten. Hieronder worden de belangrijkste gelijkenissen en verschillen kort toegelicht.

Wat kinderdysfonie betreft, bevestigen de enquêteresultaten gedeeltelijk de bevindingen uit de literatuurstudie. Zowel de respondenten als de literatuur geven aan dat jongens vaker met kinderdysfonie te maken krijgen dan meisjes (Swain et al., 2019). Daarnaast bevestigt de enquête dat spanning of stress, verkeerd of overmatig stemgebruik, ademhaling en temperament weldegelijk beïnvloedende factoren zijn. Ook opgroeien in een groot gezin blijkt een belangrijke risicofactor te zijn (Swain et al., 2019; Brebels et al., 2012; Carding et al., 2006; Toki et al., 2021).

Tegelijk zijn er enkele verschillen zichtbaar tussen de literatuur en de enquêteresultaten bij ouders. Zo bleek er een grote spreiding in antwoorden over de invloed van emotionele of mentale stress, spraakproblemen, reflux, luchtvochtigheid en sigarettenrook. Volgens ouders zou de impact van deze factoren eerder beperkt zijn. Mogelijke verklaringen hiervoor zijn het beperkte aantal respondenten en de manier waarop ouders de klachten van hun kind interpreteren.

Bij stemproblemen bij leerkrachten kwamen de resultaten van de literatuurstudie en de enquêtes grotendeels overeen. Beide bronnen wijzen erop dat vrouwen in het onderwijs vaker stemproblemen ervaren (Byeon (2019); Devadas et al. (2017); Alshuhayb et al. (2025); Jiang et al. (2024)). Dit kan verklaard worden vanuit meerdere invalshoeken. Vrouwen zouden fysiologisch gevoeliger zijn voor stemstoornissen, een lagere concentratie hyaluronzuur hebben in de oppervlakkige laag van de lamina propria en hormonale schommelingen hebben die de capillaire permeabiliteit van de stemplooiën beïnvloedt (Jiang et al., 2024). Daarnaast worden vrouwen vaker getroffen door endocriene aandoening (Jiang et al., 2024) en worden ze vaker tewerkgesteld in het lager onderwijs (Atalik et al., 2025). Factoren zoals een lange loopbaan in het onderwijs (Devadas et al., 2017; Alshuhayb et al., 2025; Byeon, 2019), slaapproblemen (Devadas et al., 2017; Byeon, 2019), achtergrondlawaai (Jiang et al., 2024), roepende leerlingen (Jiang et al., 2024) en de klasakoestiek (Jiang et al., 2024) werden in beide bronnen als ‘belemmerend’ aangeduid. Als laatste geven de enquêtes aan dat stemproblemen niet alleen fysieke klachten veroorzaken, zoals keelpijn en heesheid, maar ook psychosociale gevolgen hebben. Zo rapporteerden leerkrachten een verminderd welbevinden, een lager competentiegevoel en in sommige gevallen

zelfs het overwegen van een carrièreswitch (Byeon, 2019; Alva et al., 2017). Ook dit sluit aan bij de literatuur.

Overeenkomsten en verschillen met de bachelorproeven waarop ik een vervolg schrijf

Het literatuuronderzoek leverde grotendeels dezelfde bevindingen op als de enquêtes, maar bracht ook enkele aanvullende inzichten met zich mee. Zo bleek uit verschillende studies dat de puntprevalentie van kinderdysfonie hoger ligt bij jongens tussen 8 en 10 jaar, waardoor ik mij verder focuste op deze leeftijdsgroep. Daarnaast nam ik, in tegenstelling tot eerdere bachelorproeven, ook de specifieke psycho-educatie voor kinderen met dysfonie op. Dit gaf mij niet enkel inzicht in de aanbevolen aanpak, maar ook in welke materialen al effectief bleken te zijn. Dit zorgde voor een duidelijke houvast tijdens de ontwikkeling van mijn product.

Verder nam ik literatuur op over stemtrainingsprogramma's voor leerkrachten. Uit mijn enquêtes bleek dat deze in de praktijk nauwelijks worden toegepast, terwijl de literatuur opmerkelijke verbeteringen rapporteert. Dit wijst op een duidelijke nood aan meer implementatie in het werkveld. Ook vond ik bronnen die bevestigen dat verhalen een sterke impact hebben op kinderen, zeker wanneer ze worden ingezet binnen psycho-educatie. Dit aspect, dat in eerdere bachelorproeven ontbrak, bood een belangrijke extra onderbouwing voor mijn uiteindelijke product.

Ook in mijn werkwijze merkte ik verschillen op. Zo verspreidde ik de enquêtes vroeger in het proces en via meer kanalen, waardoor ik een groter aantal respondenten bereikte. De resultaten sloten inhoudelijk sterk aan bij eerdere bevindingen: dezelfde belangrijke oorzaken van stemproblemen kwamen naar voren, maar ook de minder frequente oorzaken werden zichtbaar. Deze informatie kan in toekomstige bachelorproeven verder worden benut.

Daarnaast organiseerde ik een focusgroep, omdat ik het belangrijk vond om de input van de doelgroep te integreren in mijn voorleesboek. Het volledige verhaal van het voorleesboek werd dan ook opgebouwd op basis van de elementen die de kinderen binnen de focusgroep aanreikten.

Tot slot denk ik dat mijn vervolgbachelorproef vooral een meerwaarde biedt omdat het verhaal sterker onderbouwd is met recente literatuur en met input uit verschillende bronnen: enquêtes, een focusgroep en praktijkervaringen. Die combinatie zorgde voor een product dat inhoudelijk heel mooi aansluit bij de noden van mijn doelgroep.

Kritische reflectie onderzoeksproject

Dit onderzoeksproject kent verschillende sterktes. Zo kon vrijwel alle informatie uit de enquêtes ondersteund worden door wetenschappelijke bronnen. Daarnaast vertonen de resultaten van het literatuuronderzoek en de enquêtes vrij veel overeenkomsten, wat de betrouwbaarheid van mijn bevindingen alleen nog maar extra ondersteunt. Het betrekken van de doelgroep via enquêtes en de focusgroep vormde eveneens een meerwaarde, omdat dit toeliet om het onderzoek af te stemmen op de leefwereld en noden van de doelgroep.

Tegelijk zijn er enkele beperkingen. Zo bleek het moeilijk om recente en specifieke literatuur te vinden over psycho-educatie bij kinderdysfonie en stemproblemen bij leerkrachten. Ook over het effect van voorleesverhalen binnen een therapeutische context voor kinderen was weinig informatie beschikbaar. Daarnaast werden verschillende bronnen gevonden die sterk verouderd waren en daardoor minder bruikbaar voor dit onderzoek. Tot slot vormt het beperkte aantal

respondenten een belangrijke beperking, aangezien dit de representativiteit en generaliseerbaarheid van de resultaten beïnvloedt.

Kritische reflectie product

Als valorisatievorm werd gekozen voor het ontwikkelen van een voorleesboek voor kinderen met kinderdysfonie. Deze keuze kwam voort uit de vaststelling in de literatuur dat er een duidelijk tekort bestaat aan aangepast materiaal dat ingezet kan worden voor psycho-educatie of preventie. Zoals blijkt uit de literatuurstudie worden stemproblemen bij kinderen vaak te laat herkend of onvoldoende begrepen door zowel de kinderen zelf, hun ouders, hun leerkrachten en hun omgeving. Dit heeft grote gevolgen voor de sociale, emotionele en schoolse ontwikkeling van het kind. Juist omdat deze ontwikkelingsfase zo cruciaal is, werd ervoor gekozen om op deze doelgroep te focussen.

De inhoudelijke keuzes voor het product werden onderbouwd door de resultaten van de enquêtes van de logopedisten en de focusgroep. Uit de enquêtes bleek dat de meest voorkomende oorzaken van dysfonie ‘temperament, stemmisbruik, overmatig stemgebruik, een onvoldoende aangepaste houding en ademhaling’ zijn. Deze kwamen dan ook zeker aan bod in het voorleesboek. Daarnaast gaven zij aan dat in ondersteunend materiaal zeker ook aandacht moet besteed worden aan stemhygiënische maatregelen, SOVT-oefeningen, ademhalingsoefeningen, resonantie-oefeningen en er alternatieven voor schreeuwen moeten aangeboden worden. Ook dit werd verwerkt in het boek.

De focusgroep leverde bijkomende inzichten op voor de vormgeving van het voorleesboek. Zo werd tijdens de focusgroep aangegeven dat de tekeningen in het voorleesboek niet te druk mogen zijn en er bij voorkeur pastelkleuren gebruikt moeten worden. Ze vonden het ook belangrijk dat er doe-opdrachten aanwezig waren, het hoofdpersonage een vriendje heeft en dat er gewerkt wordt met een portaal om naar de fantasiewereld te gaan.

Op basis van deze bevindingen werd het product afgestemd op de doelgroep door gebruik te maken van passend taalgebruik, speelse oefeningen en een herkenbaar personage dat aansluit bij de leefwereld van de gekozen doelgroep. Daarnaast besteedt het voorleesboek aandacht aan stemhygiëne en stemtechniek, waardoor het niet alleen herkenning biedt, maar ook concrete handvatten aanreikt.

Naast bovenstaande positieve punten zijn er ook beperkingen. Zo kon het product niet uitgetest worden in de praktijk, waardoor de effectiviteit niet kon worden nagegaan. Daarnaast is het ontwikkeld op basis van één focusgroep en enkele enquêtes, wat de onderbouwing beperkt. Ook praktische factoren, zoals slechts twee beschikbare illustraties door tijdsgebrek, hebben de uitwerking beïnvloed.

SWOT-analyse



Figuur 20: SWOT-analyse

Conclusie

In deze bachelorproef, als vervolg op de bachelorproef ‘Psycho-educatie bij jonge kinderen met stemproblemen: ontwerpen van een voorleesboek’ van Lisa De Heldt en Oona Van Acker (De Heldt & Van Acker, 2024) en op de bachelorproef ‘Aanzet tot het ontwikkelen van een voorleesboek voor jonge kinderen over de impact van een stemprobleem bij leerkrachten’ van Kalinka Props (Props, 2024), werd onderzocht hoe een interactief voorleesboek ontwikkeld kan worden om kinderen in de lagere school op een begrijpelijke en toegankelijke manier bewust te maken van stemproblemen. Daarnaast werd nagegaan hoe een leerkracht met een stemstoornis op kindniveau kan uitleggen wat het probleem inhoudt en welke impact dit heeft op het beroep en het dagelijks leven, met als doel de leerlingen inzicht te geven in hoe hun gedrag de stem van de leerkracht kan beïnvloeden.

In de eerste onderzoeksvraag werd gezocht naar de meest geschikte doelgroep voor mijn voorleesboek. Op basis van de literatuur koos ik om aan de slag te gaan met kinderen van 8 tot 10 jaar, aangezien binnen deze leeftijdsgroep de piekincidentie van kinderheesheid ligt (Swain et al., 2019). Dit vormt een duidelijke meerwaarde ten opzichte van eerdere bachelorproeven. Er werd daarom gekozen om in het voorleesboek een 9-jarige jongen te kiezen als hoofdpersonage. Dit zorgt ervoor dat kinderen die het boek lezen zich makkelijker kunnen herkennen in het verhaal. Ook het taalgebruik werd aangepast om de inhoud van het verhaal zo begrijpelijk mogelijk te maken voor de gekozen doelgroep.

Uit zowel de enquêtes als het literatuuronderzoek binnen mijn bachelorproef bleek dat verschillende factoren bijdragen aan stemproblemen bij kinderen. De belangrijkste oorzaken volgens de enquêtes zijn temperamentfactoren en gedrag (Swain et al., 2019; Ibrahim et al., 2022), een sociaal en extravert karakter (Lee et al., 2019; Ibrahim et al., 2022), luid en overmatig stemgebruik (Nijzink-Van Grinsven et al., 1994; De Bodt et al., 2023; Brebels et al., 2012),

tonusregulatie en een groot gezin (Swain et al., 2019; Brebels et al., 2012; Carding et al., 2006; Toki et al., 2021). Deze factoren werden dan ook verwerkt in het voorleesboek.

Daarnaast werd onderzocht hoe stemproblemen zich bij kinderen uiten. Uit de focusgroep en de literatuurstudie kon worden afgeleid dat kinderen fysiek vooral keelpijn, ademnood of een branderig en kriebelend gevoel in de keel ervaren (Connor et al., 2008; Verduyckt et al., 2009), waardoor hun stem stiller of heser klinkt. Op sociaal- emotioneel vlak ervaren kinderen met kinderdysfonie vaak gevoelens van frustratie, schaamte of verlegenheid (Swain et al., 2019; Brebels et al., 2012; Stachler et al., 2018), onder andere door negatieve opmerkingen over hun stem. Op functioneel vlak kan het een impact hebben op sociale interacties, dagelijkse activiteiten en zelfs toekomstige beroepskeuzes (Hoffmann & Cielo, 2021; Swain et al., 2019; Alrahim et al., 2022).

Er werd, in tegenstelling tot eerdere onderzoeken, ook nagegaan welke materialen en methodes al succesvol zijn en eventueel geïntegreerd konden worden in het voorleesboek. Uit de enquêtes kwamen vooral materialen naar voren zoals OverSTEM (OverSTEM, z.d.), Stem in de Plooi (Stem in de Plooi, z.d.), Tem je stem (Vermeulen & Staelens, 2011), De Stemband (OnderwijsAdvies afdeling Logopedie, 2001) en de Boone trainingsprogramma's (Boone, 1973) naar voren. De meest genoemde interventies waren stemhygiëne-adviezen, resonantieoefeningen, houdingsaanpassingen, ademhalingsoefeningen en enkele aanbevelingen rond stemgedrag.

Er werden in de literatuur geen duidelijke aanwijzingen gevonden over hoe psycho-educatie voor kinderen met dysfonie precies moet worden vormgegeven. Daarom wordt uitgegaan van de algemene kenmerken waaraan psycho-educatie dient te voldoen. Psycho-educatie is niet enkel een manier om kennis over te dragen, maar draagt ook bij aan acceptatie, erkenning, een positief zelfbeeld, het aanleren van vaardigheden en het versterken van een gevoel van controle (Vermeulen, 2008; Brocatus & Vermeersch, 2012; Winnepenninckx, 2013; Diepman & Luteijn, 2021). Daarnaast kan psycho-educatie negatieve gevoelens verminderen en het begrip vanuit de omgeving vergroten (Diepman & Luteijn, 2021; Stöfseel & De La Rie, 2023).

Daarnaast werd literatuur gevonden die bevestigt dat verhalen en een fictief personage een sterke impact hebben op kinderen, zeker wanneer ze worden ingezet binnen psycho-educatie. Dit aspect, dat in eerdere bachelorproeven ontbrak, bood een belangrijke onderbouwing voor het uiteindelijke voorleesboek. Een herkenbaar fictief personage stimuleert de fantasie en maakt het voor kinderen makkelijker om zich in te leven in de situatie van iemand anders (Erickson, 1982; Wallas, 1985; Kerseboom, 2004). Bovendien kunnen kinderen hun eigen ervaringen projecteren op het verhaal, waardoor ze gevoelens van steun en erkenning ervaren (Bettelheim, 1980; Poortvliet, Verhoeks, & Baarda, 2005; Kempeneers, 2005).

Om stemproblemen op een kindvriendelijke manier uit te leggen, werd ervoor gekozen het boek op te bouwen op basis van de input van de kinderen zelf. Hun ideeën en voorbeelden werden verder uitgewerkt, zodat de inhoud van het verhaal zo goed mogelijk aansluit bij hun leefwereld en ervaringen. Daarnaast bevat het boek interactieve elementen, zoals het persoonlijk aanspreken van de lezer en het integreren van oefeningen rond de stem, waardoor kinderen actief betrokken worden.

In de tweede onderzoeksvraag werd gewerkt rond stemproblemen bij leerkrachten. Uit de enquêtes en literatuur kwamen verschillende risicofactoren naar voren: vrouwelijk geslacht (Byeon, 2019; Devadas et al., 2017; Alshuhayb et al., 2025; Jiang et al., 2024), meer beroepservaring (Devadas et al., 2017; Alshuhayb et al., 2025; Byeon, 2019), leeftijd (Byeon, 2019), alcohol-, cafeïne- en frisdrankconsumptie (Alshuhayb et al., 2025; Atalik et al., 2025;

Devadas et al., 2017), onvoldoende slaap (Devadas et al., 2017; Byeon, 2019), roken (Devadas et al., 2017; Martins et al., 2014; Tafiadis et al., 2017; Jiang et al., 2024), stress, angst of depressie (Devadas et al., 2017; Atalik et al. 2025; Alshuhayb et al., 2025; Byeon, 2019), klasgrootte (Jiang et al., 2024), lawaai (Jiang et al., 2024; Martins et al., 2014; Devadas et al., 2017) het aantal lesuren (De Sousa et al., 2018) en de leeftijd van de leerlingen (Byeon, 2019; Martins et al., 2014).

Ook de gevolgen van stemproblemen kunnen op verschillende vlakken gesitueerd worden. Fysiek ervaren leerkrachten met stemproblemen vaak een vermoeide stem, een droge of pijnlijke keel, stemspanning, heesheid, stemverlies, kortademigheid, kuchen en een verhoogde inspanning tijdens het spreken (Darius et al., 2023; Alshuhayb et al., 2025). Functioneel leidt dit soms tot ziekteverlof of zelfs de overweging om het beroep te verlaten (Alva et al., 2017; Byeon, 2019). Op sociaal emotioneel vlak vermijden sommige leerkrachten sociale activiteiten en ervaren ze sneller frustraties (Alva et al., 2017; Byeon, 2019).

Verder werd literatuur opgenomen over stemtrainingsprogramma's voor leerkrachten. Uit de enquêtes bleek dat deze in de praktijk nauwelijks worden toegepast, terwijl de literatuur opmerkelijke verbeteringen rapporteert. Dit wijst op een duidelijke nood aan meer implementatie in het werkveld.

Ten slotte werd er binnen de bachelorproef nagegaan hoe psycho-educatie voor leerlingen van leerkrachten met een stemstoornis eruit kan zien. Deze psycho-educatie zou volgens de literatuur moeten starten met een duidelijke uitleg over wat een stemstoornis is, wat de oorzaken en symptomen zijn en hoe deze zich in de klas uiten. Het voorleesboek moet daarnaast verduidelijken welke invloed het gedrag van leerlingen op de stem van de leerkracht heeft. Door ook de gevolgen van aangepast gedrag toe te lichten, krijgen leerlingen meer begrip voor de situatie (Diepman en Luteijn, 2021).

Samengevat toont deze bachelorproef aan dat een interactief voorleesboek een passend hulpmiddel kan zijn om kinderen bewust te maken van hun eigen stemproblemen en stemproblemen bij hun leerkracht. Door een herkenbaar personage, aangepaste taal, illustraties, interactieve opdrachten en psycho-educatieve elementen te combineren, kan op een toegankelijke manier inzicht gecreëerd worden in stemproblemen en de invloed van gedrag op stemgebruik. Hierdoor kan niet alleen begrip ontstaan, maar ook een positievere klasomgeving en hopelijk ook preventieve gedragsverandering.

Toekomstmogelijkheden

Deze bachelorproef vormt een zeer mooie basis voor verdere ontwikkeling binnen zowel onderzoek als de praktijk.

Een eerste belangrijke vervolgstap zou zijn om de bruikbaarheid van het ontwikkelde voorleesboek uit te testen en aan de hand van de verkregen feedback te optimaliseren. Dit kan door observaties, interviews of vragenlijsten af te nemen bij kinderen, ouders, leerkrachten en logopedisten na gebruik van het voorleesboek. Zo kan in kaart gebracht worden welke onderdelen al goed werken en welke nog verdere aanpassingen vereisen. Deze evaluatie kan ook nagaan of het materiaal bijdraagt aan meer bewustzijn rond stemstoornissen, meer acceptatie en aangepast stemgedrag.

Daarnaast geeft deze bachelorproef ook een mooie basis om een voorleesboek voor stemproblemen bij leerkrachten te ontwikkelen. Hierbij zullen er wel nog extra enquêtes afgenomen moeten worden, zodat de inhoud volledig afgestemd kan worden op de moeilijkheden die leerkrachten ervaren.

Ook de vormgeving van het verhaal biedt ruimte voor optimalisatie. Door een tijdstekort kon mijn illustrator slechts 2 illustraties maken, maar dit boek heeft duidelijk nood aan meer illustraties om zo toegankelijk en aantrekkelijk mogelijk te zijn.

Ten slotte kan dit voorleesboek vertaald worden naar digitale aanpassingen, zoals interactieve voorleesmodules of educatieve apps, zodat het 'interactief' karakter echt tot zijn recht komt.

REFERENTIELIJST

Alrahim, A., Alshaibani, A. K., Algarni, S., Alsaied, A., Alghamdi, A. A., Alsharhan, S., & Al-Bar, M. (2022). Prevalence and Determinants of Hoarseness in School-Aged Children. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5468.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19095468>

Alshuhayb, B. S., Alkhars, A. Z., AlMaghlouth, M. K., Alkhars, F. S., Alamer, Z. A., Alarfaj, A. A., & AlYahya, K. A. (2025). Voice Disorders Among Teachers in Al-Ahsa, Eastern Region, KSA: Vocal Complaints, Treatment-Seeking Behaviors, and Knowledge of Vocal Care. *Journal of Voice*, 39(1), 147-157. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2022.07.001>

Alva, A., Machado, M., Bhojwani, K., & Sreedharan, S. (2017). Study of Risk Factors for Development of Voice Disorders and its Impact on the Quality of Life of School Teachers in Mangalore, India [Article]. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 11(1), 1-5.

<https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/17313.9234>

Atalık, G., Gölaç, H., Yapar, D., & Gündüz, B. (z.d.). Voice Disorders in Teachers: Risk Factors and Impact on Quality of Life. *Journal of Voice*. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2025.04.027>

Baghban, K., Golmohammadi, G., & Asadollahpour, F. (2025). The Worldwide Prevalence of Voice Disorders Among Schoolteachers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Voice*, 0(0). <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2025.04.018>

Barbosa, I. K., Behlau, M., De Lima-Silva, M. F. B., Almeida, L. N. A., Farias, H., & Almeida, A. A. (2021). Voice symptoms, perceived voice control, and common mental disorders in elementary school teachers. *Journal of Voice*, 35(1), 158.e1-158.e7.

<https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2019.07.018>

Barona-Lleo, L., & Fernandez, S. (2016). Hyperfunctional Voice Disorder in Children With Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). A Phenotypic Characteristic?. *Journal of voice : official journal of the Voice Foundation*, 30(1), 114-119.

<https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2015.03.002>

Bettelheim, B. (1980). *The uses of enchantment: The meaning and importance of fairy tales*. Vintage Books.

Byeon H. (2019). The Risk Factors Related to Voice Disorder in Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3675. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193675>

Boone, D.R. (1973). *Voice therapy for children*. Canadian Journal Of Speech-Language Pathology And Audiology.

Boone, D. R., McFarlane, S. C., Von Berg, S. L., & Zraick, R. I. (2014). *The voice and voice therapy* (9th ed.). Pearson Education.

Brebels, G., De Cang, F., & Van Opdurp, M. (2012). Heesheid bij kinderen: Oorzaken, gevolgen en behandeling. *Logopedie & Audiologie*, 26(3), 123-132.

- Brocatius, L., & Vermeersch, S. (2012). Psycho-educatie: Een brug tussen kennis en gedrag. *Tijdschrift voor Orthopedagogiek*, 51(5), 276–286.
- Carding, P. N., Roulstone, S., Northstone, K., & ALSPAC Study Team (2006). The prevalence of childhood dysphonia: a cross-sectional study. *Journal of voice : official journal of the Voice Foundation*, 20(4), 623–630. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2005.07.004>
- Connor, N. P., Cohen, S. B., Theis, S. M., Thibeault, S. L., Heatley, D. G., & Bless, D. M. (2008). Attitudes of children with dysphonia. *Journal of voice : official journal of the Voice Foundation*, 22(2), 197–209. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2006.09.005>
- Cutiva, L. C. C., Vogel, I., & Burdorf, A. (2013). Voice disorders in teachers and their associations with work-related factors: A systematic review [Review]. *Journal of Communication Disorders*, 46(2), 143–155. <https://doi.org/10.1016/j.jcomdis.2013.01.001>
- Darius, S., Voigt-Zimmermann, S., & Böckelmann, I. (2023). Effects of Occupation-Specific vocal stress on the mental health of day care teachers. *Folia Phoniatrica Et Logopaedica*, 75(5), 306–315. <https://doi.org/10.1159/000530283>
- De Bodt, M., Heylen, L., Mertens, F., Van Lierde, K. & Van Nuffelen, G. (2023). *Stemstoornissen. Handboek voor de klinische praktijk*. VVL.
- De Bodt, M., Heylen, L., Mertens, F., Vanderwegen, J., & Van de Heyning, P. (2015). *Stemstoornissen. Handboek voor de klinische praktijk* (6e, herziene uitg., Vol. 5). Maklu.
- De Cuyper, R., & Versmissen, D. (2016). *Bijzondere brussen, bijzondere aandacht. Een onderzoek naar effectiviteit van psycho-educatie aan broers en zussen bij ADHD, met toevoeging van Teigetje*. Thomas More].
- De Heldt, L., Van Acker, O., Hogeschool Gent SCHOO, DGZ Departement Gezondheidszorg, & Hogeschool Gent, Departement Gezondheidszorg. (2024). *Psycho-educatie bij jonge kinderen met stemproblemen: ontwerpen van een voorleesboek*. [Dissertation].
- Devadas, U., Rajashekhar, B., & Maruthy, S. (2017). Prevalence and risk factors of voice problems among primary school teachers in India. *Journal of Voice*, 31(1), 117.e1-117.e10. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2016.03.006>
- Diepman, A., Luteijn, E. (2021). Psycho-educatie. In: de Bildt, A., Servatius-Oosterling, I., de Jonge, M.(eds) *Autisme bij kinderen*. Bohn Stafleu van Loghum, Houten. https://doi.org/10.1007/978-90-368-2665-5_10
- Elbanna, M. M., & Elmaghraby, R. M. (2021). Predisposing factors of childhood dysphonia in primary school children. *The Egyptian Journal of Otolaryngology*, 37(1), 105. <https://doi.org/10.1186/s43163-021-00138-1>
- Erickson, E. (1982). *Play, dreams and fairy tales in childhood development*. Norton.
- Goddard, A. (2011). *Children's literature and emotional development*. Routledge.
- Groothoff, H., Harinck, F., Hellendoorn, J., & Mostert, J. (1985). *Beeld en betekenis in de orthopedagogiek*. Wolters-Noordhoff.

Heath, M., Smith, K., & Young, E. (2017). Using Children's Literature to Strengthen Social and Emotional Learning. *School Psychology International*, 38, 541-561.
<https://doi.org/10.1177/0143034317710070>

Hoffmann, C. F., & Cielo, C. A. (2021). Voice disorders in children: Impacts on social, emotional and academic development. *CoDAS*, 33(5), e20200234.

Ibrahim, A., Nassar, E., & Saleh, M. (2022). Behavioral and emotional correlates of voice disorders in children. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 159, 111189.

Ibrahim, A. S. M. S., Amer, A. M., Tobar, S. S., & Baz, H. M. (2022). Behavioral characteristics and parenting styles in chronic habitual hyperfunctional childhood dysphonia. *The Egyptian Journal of Otolaryngology*, 38(1), 136. <https://doi.org/10.1186/s43163-022-00324-9>

Janssens, S. (2010). *Sprookjes en symboliek: De betekenis van verhalen in de kinderonwikkeling*. Garant.

Jiang, G., Xu, X., Yu, K., Tang, G., Yang, R., & Li, X. (2024). The Risk Factors of Voice Disorders in Non-University Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Voice*, S0892199724003722. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2024.10.023>

Kempeneers, A. (2005). *Verhalen als spiegel: Symboliek en verwerking in de hulpverlening*. Acco.

Kerseboom, M. (2004). Verhalen vertellen in de therapie met kinderen. *Tijdschrift voor Kinder- en Jeugdpsychotherapie*, 31(2), 89-102.

Kinderdysfonie | OverSTEM. (z.d.). overSTEM. <https://overstembe.wixsite.com/overstem>

Kooijman, P. (2010). Stemgebruik en stemstoornissen bij kinderen. *Tijdschrift voor Logopedie*, 82(6), 12-17.

Kuiper, C. (2004). Heesheid bij kinderen: Een overzicht. *Logopedie & Foniatrie*, 76(3), 91-98.

Kurt, Y., Cingi, C., & Schmelzer, B. (2022). Dysphonia. In C. Cingi, E. S. Arısoy, & N. Bayar Muluk (Eds.), *Pediatric ENT Infections* (pp. 221-230). Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-80691-0_19

Lee, J. M., Roy, N., & Dietrich, M. (2019). Personality, Psychological Factors, and Behavioral Tendencies in Children With Vocal Nodules: A Systematic Review. *Journal of Voice*, 33(6), 945.e1-945.e18. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2018.07.016>

Logopedia.be - Dé ontmoetingsplaats voor logopedisten in de Benelux. (z.d.).
<https://logopedia.be/Logopedisten/Webshop/Stem/OverSTEM:-digitale-bundel-+-spelborden/>

Martins, R. H. G., Branco, A., Tavares, E. L. M., & Gramuglia, A. C. J. (2013). Clinical practice: vocal nodules in dysphonic children [Journal Article]. *European Journal of Pediatrics*, 172(9), 1161-1165. <https://doi.org/10.1007/s00431-013-2048-x>

Martins, R. H. G., Pereira, E. R. B. N., Hidalgo, C. B., & Tavares, E. L. M. (2014). Voice Disorders in Teachers. A review. *Journal of Voice*, 28(6), 716–724.

<https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2014.02.008>

McAllister, A., & Sjölander, P. (2013). Children's voice and voice disorders. *Seminars in Speech and Language*, 34(2), 71–79. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1342978>

Meier, B., & Beushausen, U. (2021). Long-Term Effects of a Voice Training Program to Prevent Voice Disorders in Teachers. *Journal of voice : official journal of the Voice Foundation*, 35(2), 324.e1–324.e8. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2019.06.003>

Microsoft Copilot: Uw AI-companion. (z.d.). Microsoft Copilot: uw AI-companion. Geraadpleegd 23 mei 2026, van <https://copilot.microsoft.com>

Nederlandse vertaling van de International Classification of Functioning, Disability and Health, Children & Youth Version. (2008). In Bohn Stafleu van Loghum eBooks. <https://doi.org/10.1007/978-90-313-6953-9>

Nicholson, L. M., Jett, M. G., Reyes, A. J., Grabowsky, A., & Sandage, M. J. (2026). Behavioral Intervention for Laryngopharyngeal Reflux and Upper Airway Disorders: A Systematic Review for Nonphysician Voice Care Professionals. *Journal Of Voice*. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2026.01.009>

Nijmanning, M. (2007). Symboliek en metafoor in de kindervertherapie. Boom.

Nijzink-Van Grinsven, M., De Bodt, M., & Wuyts, F. (1994). Kinderen met stemproblemen: Gedrags- en omgevingsfactoren. *Tijdschrift voor Logopedie*, 66(4), 123–132.

OnderwijsAdvies afdeling Logopedie. (2001). *De Stemband*.

OverSTEM. (z.d.). k2-publisher.nl. <https://www.k2-publisher.nl/overstem.html>

Poortvliet, M., Verhoeks, J., & Baarda, D. (2005). Sprookjes als spiegel van de ziel. Lemniscaat.

Props, K., Hogeschool Gent SCHOO, DGZ Departement Gezondheidszorg, & Hogeschool Gent, Departement Gezondheidszorg. (2024). Aanzet tot het ontwikkelen van een voorleesboek voor jonge kinderen over de impact van een stemprobleem bij leerkrachten. [Dissertation].

Ramos, L. A., Ribeiro, C. J. S., Brasil, C. C. P., & Gama, A. C. C. (2025). The Effectiveness of Vocal Health Programs in the Prevention of Voice Disorders in Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of voice : official journal of the Voice Foundation*, 39(2), 564.e1–564.e21. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2022.09.017>

Rufino, G. L. F., Enéas, E. L. S., Dantas, B. T. S. E. D. S., Bernardo, M. S., Alencar, G. N. S. V. E., Ramos, M. A. A., & Lima-Silva, M. F. B. (2025). Teachers' Self-Perception of Voice Before and After a Voice Awareness Program. *Journal of voice : official journal of the Voice Foundation*, S0892-1997(25)00204-8. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2025.05.019>

Sluijmers, E., De Jong, F., & Van Lierde, K. (2016). Prevalentie van stemstoornissen bij Nederlandse kinderen. *Nederlands Tijdschrift voor Logopedie*, 88(2), 56–63.

Stachler, R. J., Francis, D. O., Schwartz, S. R., Damask, C. C., Digoy, G. P., Krouse, H. J., McCoy, S. J., Ouellette, D. R., Patel, R. R., Reavis, C. C. W., Smith, L. J., Smith, M., Strode, S. W., Woo, P., & Nnacheta, L. C. (2018). Clinical Practice Guideline: Hoarseness (Dysphonia) (Update). *Otolaryngology--head and neck surgery : official journal of American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery*, 158(1_suppl), S1–S42.
<https://doi.org/10.1177/0194599817751030>

Stem in de plooi. (z.d.). Stem in de Plooi. <https://www.stemindeplooi.be/>

Stöfse, M., & De La Rie, S. (2023). Psycho-educatie bij kinderen: Verbinding tussen kennis, gevoel en gedrag. *Tijdschrift voor Orthopedagogiek*, 62(1), 34–45.

Swain, S. K., Nahak, B., Sahoo, L., Munjal, S., & Sahu, M. C. (2019). Pediatric Dysphonia - A Review. *Indian Journal of Child Health*, 6(1), 1-5.
<https://doi.org/10.32677/IJCH.2019.v06.i01.001>

Tafiadis, D., Tatsis, G., Ziavra, N. V., & Toki, E. I. (2017). Voice Data on Female Smokers: Coherence between the Voice Handicap Index and Acoustic Voice Parameters. *AIMS Medical Science*, 4(2), 151–163. <https://doi.org/10.3934/medsci.2017.2.151>

Tanner, K., Roy, N., Merrill, R. M., Kimber, K., Sauder, C., Houtz, D. R., Doman, D., & Smith, M. E. (2011). Risk and Protective Factors for Spasmodic Dysphonia: A Case-Control Investigation. *Journal of Voice*, 25(1), e35-e46. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2009.09.004>

Toki, E. A., Printza, A., & Konstandinidou, A. (2021). Functional voice disorders in children: Risk factors and prevention. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 149, 110857.

Van Lierde, K. M., De Bodt, M., & Claeys, S. (2016). Stemstoornissen bij kinderen: Diagnostiek en behandeling. *Tijdschrift voor Logopedie*, 48(1), 14–21.

Van Olst, J. (2023). Blij met een goed boek: Een onderzoek naar het thema depressie in jeugdliteratuur (masterthesis, Rijksuniversiteit Groningen). GMWPublic (pdf).

Van Peperstraten, C. (2012). Psycho-educatie als behandelvorm: Een overzicht. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 54(9), 817–826.

Van Regenmortel, T. (2009). Empowerment en herstel: Een krachtgerichte benadering in de hulpverlening. Acco.

Verduyck, I., Rhéault, C., Remacle, M., & Morsomme, D. (2019). Personality Traits of Children With Vocal Fold Nodules. *Journal of Voice*, 33(5), 801.e1-801.e6.
<https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2018.05.001>

Verduyck, I., Remacle, M., Jamart, J., & Morsomme, D. (2009). Voice-related complaints in children with dysphonia. *Journal of Voice*, 23(4), 450–455.

Vermeulen, R. (2008). Psycho-educatie: Theorie, praktijk en effecten. Garant.

Vermeulen, E., & Staelens, N. (2011). Tem je stem. Vlaamse Vereniging voor Logopedisten.

Vermunt, J., & Bailly, R. (2013). Effectiviteit van psycho-educatie: Een literatuuroverzicht. *Tijdschrift voor Klinische Psychologie*, 43(2), 98–111.

Walker, C. M., Gopnik, A., & Ganea, P. A. (2015). Learning to Learn From Stories: Children's Developing Sensitivity to the Causal Structure of Fictional Worlds. *Child Development*, 86(1), 310–318. <https://doi.org/10.1111/cdev.12287>

Wallas, G. (1985). Therapeutic storytelling with children. *Child Psychology Review*, 12(3), 201–213.

Węglarz, K., Szczygieł, E., Masłoń, A., & Blaut, J. (2025). Assessment of breathing patterns and voice of patients with COPD and dysphonia. *Respiratory medicine*, 240, 108012. <https://doi.org/10.1016/j.rmed.2025.108012>

Winnepenninckx, J. (2013). De kracht van psycho-educatie in de begeleiding van kinderen. *Tijdschrift voor Orthopedagogiek*, 52(4), 215–224.

Zwitsersloot-Nijenhuis, M. A. (2008). Logopedische behandeling van stemstoornissen: Inleiding. In H. F. M. Peters (Ed.), *Boekblok Handboek stem-, spraak- en taalpathologie* (pp. 653–654). Bohn Stafleu van Loghum. https://doi.org/10.1007/978-90-313-8642-0_92

BIJLAGE 1: OPROEPBRIEF FOCUSGROEP

Beste ouder,

Ik ben Pauline Morel, laatstejaarsstudent logopedie aan de Hogeschool Gent, departement Gezondheidszorg.

In het kader van mijn bachelorproef ontwikkel ik een interactief voorleesboek over stemproblemen bij kinderen. Met dit voorleesboek wil ik kinderen op een begrijpelijke, aantrekkelijk en informatieve manier laten kennismaken met stemstoornissen. Om zo goed mogelijk rekening te kunnen houden met de voorkeuren van de kinderen, zou ik graag een gesprek willen organiseren met deze doelgroep.

Ik word bij dit werk begeleid door Eddy Hoste, praktijklector aan de opleiding Logopedie en Audiologie en tevens promotor van mijn bachelorproef en door Nathalie Wargny, logopediste en coördinator bij logopedische praktijk 'Waaszinnig'.

Graag contacteer ik u met de vraag tot medewerking aan dit onderzoek.

Ik ben namelijk op zoek naar kinderen tussen 8 en 11 jaar, die bereid zijn om deel te nemen aan deze focusgroep.

Dat is belangrijk voor het onderzoek omdat ik op die manier rekening kan houden met de voorkeuren binnen deze leeftijdsgroep. Op basis van die bevindingen zal ik mijn voorleesboek verder bijsturen, zodat deze in het werkveld tijdens de psycho-educatie van kinderen met stemstoornissen kan gebruikt worden.

Dit gesprek zal ongeveer 20 minuten in beslag nemen.

Deelname is vrijwillig en de input wordt anoniem verwerkt.

Indien u bereid bent om uw kind mee te laten werken aan dit onderzoek, mag u mij zeker een mail sturen. Ook bij vragen of opmerkingen kan u me steeds contacteren.

Alvast bedankt voor uw belangstelling!

Pauline Morel

pauline.morel@student.hogent.be

BIJLAGE 2: INFORMED CONSENT

Informatie en Toestemmingsformulier

Ontwikkeling van een interactief voorleesboek voor kinderen over stemproblemen en over de impact van stemproblemen bij leerkrachten

Beste mevrouw, mijnheer,

Ik ben Pauline Morel, derdejaarsstudent van de opleiding logopedie en audiologie aan HOGENT. In het kader van mijn bachelorproef ontwikkel ik een interactief voorleesboek over stemproblemen bij kinderen. Ik word hierbij begeleid door Eddy Hoste, praktijklector aan de opleiding Logopedie en Audiologie en tevens promotor van mijn bachelorproef. Met dit voorleesboek wil ik kinderen op een begrijpelijke, aantrekkelijk en informatieve manier laten kennismaken met stemstoornissen. Om zo goed mogelijk rekening te kunnen houden met de voorkeuren van de kinderen en mijn voorleesboek optimaal af te stemmen op het beoogde doel en doelgroep, organiseer ik een gesprek met deze doelgroep.

Dit gesprek zelf zal ongeveer 20 minuten in beslag nemen en zal opgenomen worden om de informatie zo goed mogelijk te kunnen verwerken.

Graag richt ik me tot jullie de vraag of jouw kind mag deelnemen aan dit gesprek. Deze deelname vindt plaats op vrijwillige basis en uw kind kan tijdens de focusgroep te allen tijde afzien van deelname. Uw kind mag er ook altijd voor kiezen om niet te antwoorden op bepaalde vragen.

Alle gegevens bekomen uit de focusgroep zullen anoniem verwerkt worden.

Indien u akkoord gaat met de deelname van uw kind, vragen wij u dit te bevestigen door onderstaand strookje ondertekend terug te bezorgen aan de klasjuf.

Met dank voor uw deelname!

Pauline Morel
Hogeschool Gent – Departement Gezondheidszorg
pauline.morel@student.hogent.be

Ik, ondergetekende, ..., bevestig hierbij dat

- ☐ Ik uitleg heb gekregen over de aard en het doel van deze studie en deze heb begrepen.
- ☐ Vrijwillig deelneem en weet dat mijn kind zich op elk moment kan terugtrekken uit dit onderzoek, zonder nadelige gevolgen.
- ☐ Weet dat mijn kinds antwoorden exclusief en anoniem gebruikt zullen worden voor onderzoek.
- ☐ Weet dat de resultaten van de studie gepubliceerd kunnen worden.
- ☐ Weet dat er een audio-opname gemaakt wordt.
- ☐ Weet dat deze audio-opname enkel ter beschikking staat van de onderzoekers en niet gedeeld zal worden met externen.

Datum:

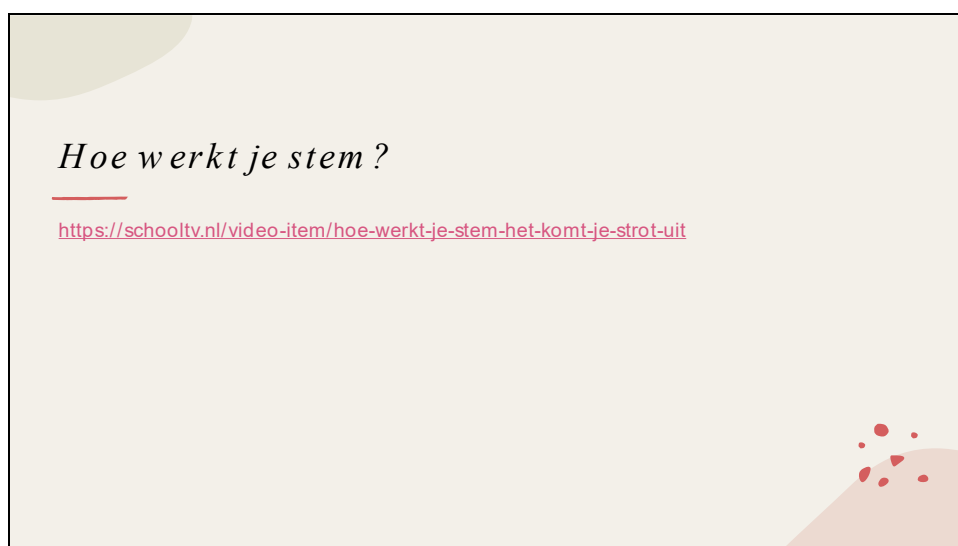
Handtekening deelnemer;

BIJLAGE 3: PRESENTATIE STEMSTOORNISSEN

Dia 1



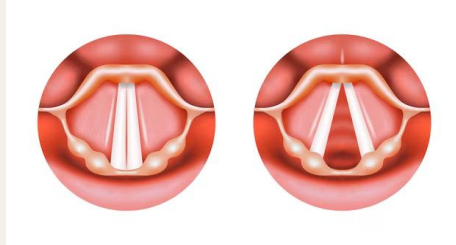
Dia 2



Dia 3

Wat is kinderheesheid en hoe uit het zich?

- Stemplooien trillen niet zo goed door overbelasting of verkeerd gebruik van de stem
- Stemplooien sluiten onvoldoende
- Stemplooien: dik, rood bultje (noduli, poliep of cyste)
- Stem klinkt anders dan normaal
- Hees of schor, keelpijn, kriebel in de keel, meer lucht dan normaal



Dia 4

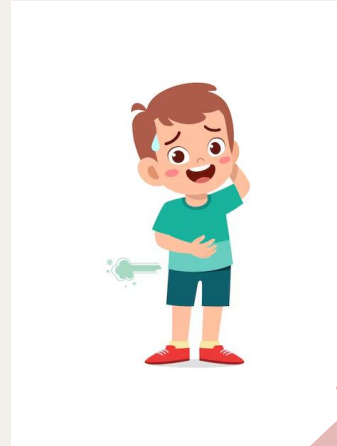
Oorzaken

- Door de mond ademen
- Onvoldoende mondhygiëne
- Verkoudheid of allergie
- Temperament
- Groot gezin
- Verkeerd gebruik van de stem (vb. schreeuwen, kuchen, gekke stemmetjes nadoen...)
- ...

Dia 5

Gevolgen voor het kind

- Verlegenheid, frustraties, schaamte door negatieve opmerkingen
- Lager zelfvertrouwen
- Moeilijker uiten van emoties
- Beperkingen in dagelijks leven op alle vlakken (school, vrije tijd...)



Dia 6

Hoe kan je heesheid voorkomen?

- Niet gillen of schreeuwen
- Zo weinig mogelijk fluisteren (stembanden bewegen op een incorrecte manier)
- Niet schrapen, maar slokje water drinken, neuriën of zuigen op een snoepje
- Door je neus ademen
- Niet te lang achter elkaar praten
- Geen gekke geluiden of stemmetjes nadoen
- Tand goed poetsen
- Hydratie

Dia 7

Hoe kan je kinderheesheid behandelen?

- Houdingsaanpassing (stembanden en longen hebben plaats nodig: rechte houding al zittend en rechtstaand)
- Spannen en ontspannen
- Ademhaling aanpassen: buikademhaling, ademsteun (berenzit)
- Articulatie-oefeningen: resoneren en in masker spreken
- Prosodie en tempo: trager spreektempo en pauzes inlassen
- Fonatie: SOVT-oefeningen

Dia 8

Uitleg bachelorproef en focusgroep

- Derdejaarsstudent logopedie
- Bachelorproef
- Ontwikkelen van een voorleesboek over stemproblemen voor kinderen
- Input van kinderen om verhaal zo goed mogelijk te maken (voorkeuren, ideeën, herkenbaarheid)



BIJLAGE 4: LEIDRAAD FOCUSGROEP

Inleiding:

‘Vandaag gaan jullie mij helpen met iets belangrijks. Ik ben bezig met het maken van een voorleesboek, kennen jullie dat? Dat boek is speciaal bedoeld voor kinderen die soms problemen hebben met hun stem, kinderen die soms een beetje hees zijn of vaak keelpijn hebben na het gebruiken van hun stem... Nu, om dat boek zo leuk mogelijk te maken voor jullie, zou ik graag eens weten wat jullie nu precies leuk vinden in verhalen: welke personages, welke grapjes, welke tekeningen en ook of jullie af en toe zelf eens last hebben van jullie stem en wat jullie dan precies doen. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Alles wat jullie zeggen helpt mij om het boek beter te maken.’

Afspraken:

- Iedereen mag iets zeggen, maar je hoeft niet.
- We luisteren naar elkaar.
- Alles blijft in de groep.

Kennismaking:

Doel: kinderen laten praten en wennen aan de setting.

Vragen:

- ‘Hoe oud zijn jullie?’
- ‘Wie leest er thuis wel eens graag een boek?’

Deel 1 - Voorkeuren voor verhalen en boeken (hoofdfocus)

Vragen:

- ‘Wat zijn jullie lievelingsboekjes? En waarom juist die?’
- ‘Wat vinden jullie leuker: spannend, lief, een beetje gek of nog iets helemaal anders?’
- ‘Wat voor personages vinden jullie leuk? (dieren, kinderen, superhelden, fantasiefiguren...)?’
- ‘Wanneer vind je een boek minder leuk?’
- ‘Wat vinden jullie van informatieve boeken, dus boeken die ook iets uitleggen of iets leren? Is dat saai of juist wel leuk?’
- ‘Wat moet er in een boek gebeuren zodat jij wil doorlezen?’
- ‘Welke soort tekeningen vind je leuk in een boek? Grote tekeningen, veel kleuren, veel details, simpel?’
- ‘Hou je van een duidelijk einde of juist een open einde (waar je niet zo goed weet wat er nog allemaal kan gebeuren)?’

Deel 2 - Ideeën voor een boek over stemproblemen

Inleiding naar het thema:

‘In het boek dat ik wil maken, heeft het personage soms een beetje last van zijn/haar stem. Dat is natuurlijk niet zo leuk, dus ik wil hier een paar oplossingen voor in het boek verwerken.’

Vragen:

- ‘Wat vinden jullie van zo’n idee voor een verhaal?’
- ‘Zou jij zo’n boek willen lezen? Waarom wel/niet?’
- ‘Moet het verhaal vooral grappig zijn, of juist herkenbaar en rustig?’
- ‘Moet het gaan over iemand die zich schaamt, of juist iemand die een slimme oplossing vindt?’
- Welke titel spreekt jullie het meeste aan: Noa en de Wachters van de Stem, Noa in Hoor-je-Mij-Land, Noa en het Fluisterwoud van Vergeten Stemmen, Noa en het Geheim van de Verdwaalde Stem?

Personagekeuze:

- ‘Moet het hoofdpersoon een kind, een dier of iets helemaal anders zijn? Waarom?’
- ‘Wat voor soort hoofdpersoon vinden jullie leuk?’
- ‘Welk soort hulppersoon kiezen jullie?’

Deel 3 - Herkenbaarheid: hebben zij zelf wel eens last van hun stem?

Vragen:

- ‘Hebben jullie wel eens meegemaakt dat je stem een beetje raar klinkt?’
- ‘Wanneer gebeurt dat meestal? (bijvoorbeeld na roepen, na spelen, bij verkoudheid)’
- ‘Hebben jullie wel eens meegemaakt dat je stem een beetje weg is?’
- ‘Wat doen jullie dan?’
- ‘Vertel je dat tegen iemand, of ga je gewoon door?’
- ‘Wat zouden andere kinderen moeten doen als iemand hees is? (bijvoorbeeld niet uitlachen, niet zeggen ‘praat harder’)’

Deel 4 - Wat moet er in het boek komen?

Vragen:

- ‘Wat zou jij willen dat er in het verhaal gebeurt?’
- ‘Wat moet er absoluut NIET in staan, omdat het saai of stom is?’

Deel 5 - Specifieke vragen voor het kind met stemstoornis (alleen als dat passend en veilig is)

Vragen:

- ‘Wat zou je fijn vinden dat andere kinderen of mensen begrijpen?’
- ‘Wat zou jij willen dat het personage voelt of zegt?’
- ‘Wat zou je graag terugzien in het boek?’
- ‘Wat zou je liever niet terugzien in zo’n boek?’
- ‘Wat helpt voor jou het best als je last hebt van je stem?’

Afsluiting:

‘Dankjewel allemaal. Jullie hebben mij supergoed geholpen.’

BIJLAGE 5: FLYERS

Flyer leerkrachten

Beste,

Ik ben een derdejaarsstudente logopedie aan de Hogeschool van Gent.

In het kader van mijn bachelorproef ontwikkel ik een interactief voorleesboek over stemproblemen. Dit boek richt zich enerzijds tot kinderen tussen 8 en 10 jaar en anderzijds tot leerkrachten uit het lager onderwijs.

Met dit voorleesboek wil ik kinderen op een begrijpelijke, aantrekkelijk en informatieve manier laten kennismaken met stemstoornissen. Daarnaast wil ik leerkrachten ondersteunen bij het uitleggen aan hun leerlingen wat hun stemprobleem precies inhoudt, welke impact dit heeft op hun werk en dagelijks leven, en hoe het gedrag van leerlingen deze stemproblemen kan verergeren of net verlichten. Zo hoop ik bij te dragen aan een betere stem- en levenskwaliteit voor zowel kinderen als leerkrachten.

Voor de uitwerking van mijn bachelorproef voer ik een korte enquête uit over stemproblemen bij leerkrachten uit het lager onderwijs. Het invullen van deze enquête neemt maximaal tien minuten in beslag en is een grote hulp voor mijn onderzoek. De enquête kan ingevuld worden tot en met 31 maart.

Alvast bedankt voor uw tijd en medewerking.

**Bachelorproef: stemproblemen bij
kinderen en leerkrachten (versie
leerkrachten)**



Flyer ouders

Beste,

Ik ben een derdejaarsstudente logopedie aan de Hogeschool van Gent. In het kader van mijn bachelorproef ontwikkel ik een interactief voorleesboek over stemproblemen. Dit boek richt zich enerzijds tot kinderen tussen 8 en 10 jaar en anderzijds tot leerkrachten uit het lager onderwijs.

Met dit voorleesboek wil ik kinderen op een begrijpelijke, aantrekkelijk en informatieve manier laten kennismaken met stemstoornissen. Daarnaast wil ik leerkrachten ondersteunen bij het uitleggen aan hun leerlingen wat hun stemprobleem precies inhoudt, welke impact dit heeft op hun werk en dagelijks leven, en hoe het gedrag van leerlingen deze stemproblemen kan verergeren of net verlichten. Zo hoop ik bij te dragen aan een betere stem- en levenskwaliteit voor zowel kinderen als leerkrachten.

Voor de uitwerking van mijn bachelorproef voer ik een korte enquête uit bij ouders over de stemproblemen van hun kinderen. Het invullen van deze enquête neemt maximaal tien minuten in beslag en is een grote hulp voor mijn onderzoek. De enquête kan ingevuld worden tot en met 31 maart.

Alvast bedankt voor uw tijd en medewerking.

**Bachelorproef: stemproblemen bij
kinderen en leerkrachten (versie
ouders)**



Flyer logopedisten

Beste,

Ik ben een derdejaarsstudent logopedie aan de Hogeschool van Gent.

In het kader van mijn bachelorproef ontwikkel ik een interactief voorleesboek over stemproblemen. Dit boek richt zich enerzijds tot kinderen tussen 8 en 10 jaar en anderzijds tot leerkrachten uit het lager onderwijs.

Met dit voorleesboek wil ik kinderen op een begrijpelijke, aantrekkelijk en informatieve manier laten kennismaken met stemstoornissen. Daarnaast wil ik leerkrachten ondersteunen bij het uitleggen aan hun leerlingen wat hun stemprobleem precies inhoudt, welke impact dit heeft op hun werk en dagelijks leven, en hoe het gedrag van leerlingen deze stemproblemen kan verergeren of net verlichten. Zo hoop ik bij te dragen aan een betere stem- en levenskwaliteit voor zowel kinderen als leerkrachten.

Voor de uitwerking van mijn bachelorproef voer ik een korte enquête uit bij logopedisten over kinderdysfonie. Het invullen van deze enquête neemt maximaal tien minuten in beslag en is een grote hulp voor mijn onderzoek. De enquête kan ingevuld worden tot en met 31 maart.

Alvast bedankt voor uw tijd en medewerking.

**Bachelorproef: stemproblemen bij
kinderen en leerkrachten (versie
logopedisten)**



BIJLAGE 6A: ENQUÊTE OUDERS

Bachelorproef: stemproblemen bij kinderen en leerkrachten (versie ouders)

Beste,

Ik ben een derdejaarsstudent logopedie aan de Hogeschool van Gent.

In het kader van mijn bachelorproef ontwikkel ik een interactief voorleesboek over stemproblemen. Dit boek richt zich enerzijds tot kinderen tussen 8 en 10 jaar en anderzijds tot leerkrachten uit het lager onderwijs.

Met dit voorleesboek wil ik kinderen op een begrijpelijke, aantrekkelijk en informatieve manier laten kennismaken met stemstoornissen. Daarnaast wil ik leerkrachten ondersteunen bij het uitleggen aan hun leerlingen wat hun stemprobleem precies inhoudt, welke impact dit heeft op hun werk en dagelijks leven, en hoe het gedrag van leerlingen deze stemproblemen kan verergeren of net verlichten. Zo hoop ik bij te dragen aan een betere stem- en levenskwaliteit voor zowel kinderen als leerkrachten.

Voor de uitwerking van mijn bachelorproef voer ik een korte enquête uit bij ouders over de stemproblemen van hun kinderen. Het invullen van deze enquête neemt maximaal tien minuten in beslag en is een grote hulp voor mijn onderzoek. De enquête kan ingevuld worden tot en met 31 maart. Alvast bedankt voor uw tijd en medewerking.

Sectie 1

...

Identificatie

1. Hoe oud is uw kind? *

☐ Jonger dan 8 jaar

☐ 8-9 jaar

Sectie 1

...

Identificatie

1. Hoe oud is uw kind? *

☐ Jonger dan 8 jaar

☐ 8-9 jaar

☐ 9-10 jaar

☐ Ouder dan 10 jaar

2. Wat is het geslacht van uw kind? *

☐ Jongen

☐ Meisje

☐ Andere

Inhoudelijke uitwerking bachelorproef en voorleesboek

3. In welke mate zijn de stemproblemen van uw kind volgens u het gevolg van problemen op vlak van ademhaling/ademtechniek?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ In geringe mate
- ☐ In matige mate
- ☐ In sterke mate
- ☐ In zeer sterke mate
- ☐ Weet ik niet/geen oordeel

4. In welke mate zijn de stemproblemen van uw kind volgens u het gevolg van problemen op vlak van problemen met spanning (een te hoge of te lage spierspanning)? *

- ☐ Helemaal niet
- ☐ In geringe mate
- ☐ In matige mate
- ☐ In sterke mate
- ☐ In zeer sterke mate
- ☐ Weet ik niet/geen oordeel

5. In welke mate zijn de stemproblemen van uw kind volgens u het gevolg van een emotionele/mentale stress? *

- ☐ Helemaal niet
- ☐ In geringe mate
- ☐ In matige mate
- ☐ In sterke mate
- ☐ In zeer sterke mate
- ☐ Weet ik niet/geen oordeel

6. In welke mate zijn de stemproblemen van uw kind volgens u gerelateerd aan een gevoelig temperament (snel reageren op prikkels, hyperactief...)? *

- ☐ Helemaal niet
- ☐ In geringe mate
- ☐ In matige mate
- ☐ In sterke mate
- ☐ In zeer sterke mate
- ☐ Weet ik niet/geen oordeel

7. In welke mate zijn de stemproblemen van uw kind volgens u het gevolg van stemmisbruik en/of overmatig stemgebruik (roepen, schreeuwen, veel en luid praten...)? *

- ☐ Helemaal niet
- ☐ In geringe mate
- ☐ In matige mate
- ☐ In sterke mate
- ☐ In zeer sterke mate
- ☐ Weet ik niet/geen oordeel

8. In welke mate zijn de stemproblemen van uw kind volgens u het gevolg van of kaderend binnen problemen met spraak/uitspraak? *

- ☐ Helemaal niet
- ☐ In geringe mate
- ☐ In matige mate
- ☐ In sterke mate
- ☐ In zeer sterke mate
- ☐ Weet ik niet/geen oordeel

9. In welke mate wordt er volgens u binnen het gezin veel en luid gesproken? *

- ☐ Helemaal niet
- ☐ In geringe mate
- ☐ In matige mate
- ☐ In sterke mate
- ☐ In zeer sterke mate
- ☐ Weet ik niet/geen oordeel

10. Welke invloed heeft het stemprobleem op het dagelijks functioneren thuis en op school? *

Voer uw antwoord in

11. In welke mate volgt u de stemhygiënische maatregelen (= regels rond stemgebruik) die u via de logopedist krijgt op? *

- ☐ Nooit
- ☐ Meer niet dan wel
- ☐ Meer wel dan niet
- ☐ Altijd

12. Hoeveel gezinsleden bevat uw gezin? *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ Meer dan 5

13. Wordt er binnen het gezin gerookt in bijzijn van het kind? *

- ☐ Ja
- ☐ Nee

14. Heeft uw kind een diagnose van een ontwikkelingsstoornis (ADHD, ASS, DCD...)? *

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Vermoeden van...

15. Heeft uw kind soms refluxproblemen (= zure oprispingen)? *

- ☐ Nooit
- ☐ Meer niet dan wel
- ☐ Meer wel dan niet
- ☐ Vaak

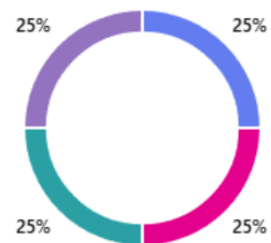
16. Denkt u dat het inzetten van een voorleesboek over kinderheesheid een positieve invloed kan hebben op het stemgedrag en welzijn van uw kind? *

Voer uw antwoord in

BIJLAGE 6B: RESULTATEN ENQUÊTE OUDERS

1. Hoe oud is uw kind?

● Jonger dan 8 jaar	1
● 8-9 jaar	1
● 9-10 jaar	1
● Ouder dan 10 jaar	1



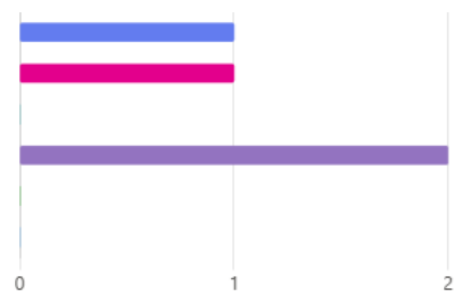
2. Wat is het geslacht van uw kind?

● Jongen	2
● Meisje	2
● Andere	0



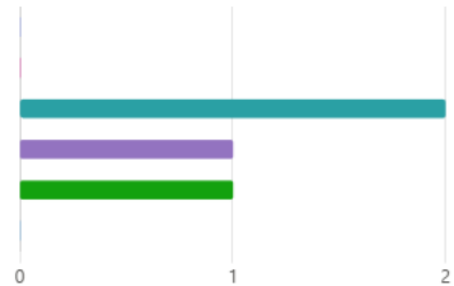
3. In welke mate zijn de stemproblemen van uw kind volgens u het gevolg van problemen op vlak van ademhaling/ademtechniek?

● Helemaal niet	1
● In geringe mate	1
● In matige mate	0
● In sterke mate	2
● In zeer sterke mate	0
● Weet ik niet/geen oordeel	0



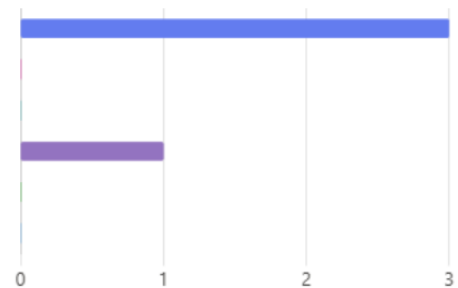
4. In welke mate zijn de stemproblemen van uw kind volgens u het gevolg van problemen op vlak van problemen met spanning (en te hoge of te lage spierspanning)?

- Helemaal niet 0
- In geringe mate 0
- In matige mate 2
- In sterke mate 1
- In zeer sterke mate 1
- Weet ik niet/geen oordeel 0



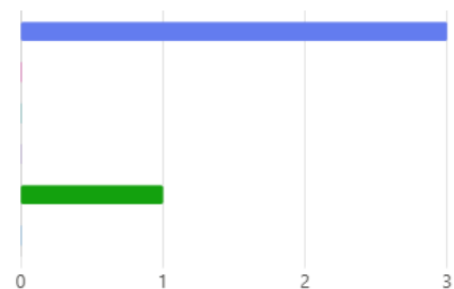
5. In welke mate zijn de stemproblemen van uw kind volgens u het gevolg van een emotionele/mentale stress?

- Helemaal niet 3
- In geringe mate 0
- In matige mate 0
- In sterke mate 1
- In zeer sterke mate 0
- Weet ik niet/geen oordeel 0



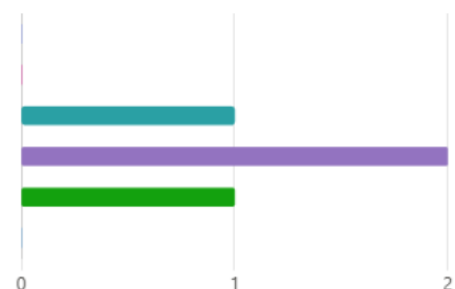
6. In welke mate zijn de stemproblemen van uw kind volgens u gerelateerd aan een gevoelig temperament (snel reageren op prikkels, hyperactief...)?

- Helemaal niet 3
- In geringe mate 0
- In matige mate 0
- In sterke mate 0
- In zeer sterke mate 1
- Weet ik niet/geen oordeel 0



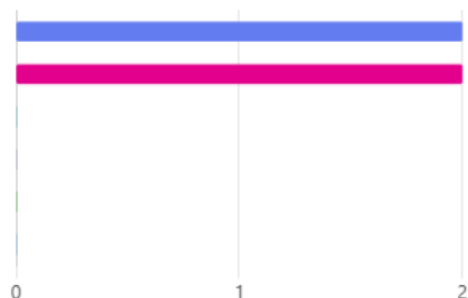
7. In welke mate zijn de stemproblemen van uw kind volgens u het gevolg van stemmisbruik en/of overmatig stemgebruik (roepen, schreeuwen, veel en luid praten...)?

- Helemaal niet 0
- In geringe mate 0
- In matige mate 1
- In sterke mate 2
- In zeer sterke mate 1
- Weet ik niet/geen oordeel 0



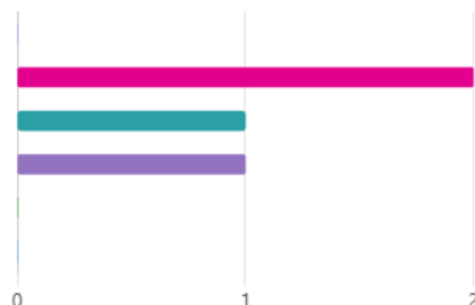
8. In welke mate zijn de stemproblemen van uw kind volgens u het gevolg van of kaderend binnen problemen met spraak/uitspraak?

● Helemaal niet	2
● In geringe mate	2
● In matige mate	0
● In sterke mate	0
● In zeer sterke mate	0
● Weet ik niet/geen oordeel	0



9. In welke mate wordt er volgens u binnen het gezin veel en luid gesproken?

● Helemaal niet	0
● In geringe mate	2
● In matige mate	1
● In sterke mate	1
● In zeer sterke mate	0
● Weet ik niet/geen oordeel	0



10. Welke invloed heeft het stemprobleem op het dagelijks functioneren thuis en op school?

4
Antwoorden

Meest recente antwoorden

"Zingen gaat soms moeilijk. Stem valt soms weg."
"Het is vaak vermoeiend als hij niet begrepen wordt"
"Bij het voorlezen met ze iets meer naar adem happen."

...

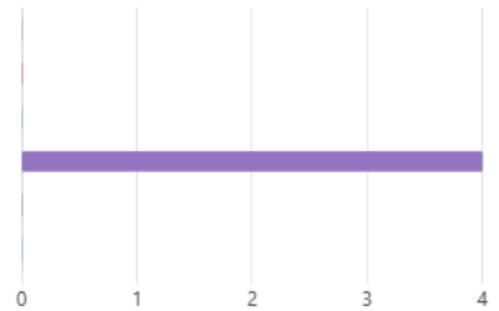
11. In welke mate volgt u de stemhygiënische maatregelen (= regels rond stemgebruik) die u via de logopedist krijgt op?

● Nooit	0
● Meer niet dan wel	0
● Meer wel dan niet	4
● Altijd	0



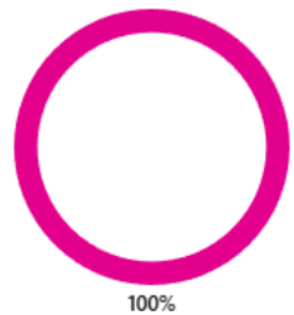
12. Hoeveel gezinsleden bevat uw gezin?

1	0
2	0
3	0
4	4
5	0
Meer dan 5	0



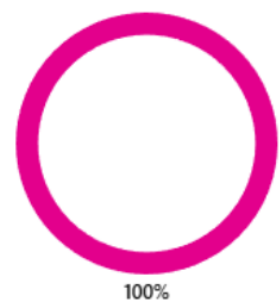
13. Wordt er binnen het gezin gerookt in bijzijn van het kind?

Ja	0
Nee	4



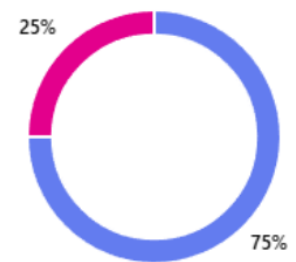
14. Heeft uw kind een diagnose van een ontwikkelingsstoornis (ADHD, ASS, DCD...)?

Ja	0
Nee	4
Vermoeden van...	0



15. Heeft uw kind soms refluxproblemen (= zure oprispingen)?

● Nooit	3
● Meer niet dan wel	1
● Meer wel dan niet	0
● Vaak	0



16. Denkt u dat het inzetten van een voorleesboek over kinderheesheid een positieve invloed kan hebben op het stemgedrag en welzijn van uw kind?

[Meer details](#)

4
Antwoorden

Meest recente antwoorden

"Dit kan herkenning bieden en worden verwezen naar het dagelijks leven."

"Ja dat kan wel helpen"

"Hier kan ik niet meteen op antwoorden"

...

BIJLAGE 7A: ENQUÊTE LOGOPEDISTEN

Bachelorproef: stemproblemen bij kinderen en leerkrachten (versie logopedisten)

Beste,

Ik ben een derdejaarsstudent logopedie aan de Hogeschool van Gent.

In het kader van mijn bachelorproef ontwikkel ik een interactief voorleesboek over stemproblemen. Dit boek richt zich enerzijds tot kinderen tussen 8 en 10 jaar en anderzijds tot leerkrachten uit het lager onderwijs.

Met dit voorleesboek wil ik kinderen op een begrijpelijke, aantrekkelijk en informatieve manier laten kennismaken met stemstoornissen. Daarnaast wil ik leerkrachten ondersteunen bij het uitleggen aan hun leerlingen wat hun stemprobleem precies inhoudt, welke impact dit heeft op hun werk en dagelijks leven, en hoe het gedrag van leerlingen deze stemproblemen kan verergeren of net verlichten. Zo hoop ik bij te dragen aan een betere stem- en levenskwaliteit voor zowel kinderen als leerkrachten.

Voor de uitwerking van mijn bachelorproef voer ik een korte enquête uit bij logopedisten over kinderdysfonie. Het invullen van deze enquête neemt maximaal tien minuten in beslag en is een grote hulp voor mijn onderzoek. De enquête kan ingevuld worden tot en met 31 maart. Alvast bedankt voor uw tijd en medewerking.

Sectie 1

...

Identificatie

1. In de praktijk behandel ik kinderen met stemproblemen: *

- ☐ Heel weinig (minder dan 3 kinderen per jaar)
- ☐ Regelmatig (tussen 3 en 10 kinderen per jaar)
- ☐ Vaak (meer dan 10 kinderen per jaar)

2. Behandelt u vooral jongens of meisjes met kinderdysfonie? *

- ☐ Jongens
- ☐ Meisjes

Inhoudelijke uitwerking bachelorproef en voorleesboek

3. In welke mate zijn de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u het gevolg van stemproblemen op vlak van ademhaling/ademtechniek? *

- ☐ Nooit
- ☐ Meer niet dan wel
- ☐ In ongeveer 50% van de gevallen
- ☐ Meer wel dan niet
- ☐ In (bijna) alle gevallen

4. In welke mate zijn de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u het gevolg van problemen op vlak van tonusregulatie (hypertonie of hypotonie)? *

- ☐ Nooit
 - ☐ Meer niet dan wel
 - ☐ In ongeveer 50% van de gevallen
 - ☐ Meer wel dan niet
 - ☐ In (bijna) alle gevallen
-

5. In welke mate zijn de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u het gevolg van emotionele/mentale stress? *

- ☐ Nooit
 - ☐ Meer niet dan wel
 - ☐ In ongeveer 50% van de gevallen
 - ☐ Meer wel dan niet
 - ☐ In (bijna) alle gevallen
-

6. In welke mate zijn de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u gerelateerd aan het temperament (snel reageren op prikkels, hyperactiviteit...) van het kind? *

- ☐ Nooit
 - ☐ Meer niet dan wel
 - ☐ In ongeveer 50% van de gevallen
 - ☐ Meer wel dan niet
 - ☐ In (bijna) alle gevallen
-

7. In welke mate kaderen stemproblemen bij jonge kinderen volgens u binnen een eventuele ontwikkelingsstoornis (ADHD, ASS, DCD...)? *

- ☐ Nooit
- ☐ Meer niet dan wel
- ☐ In ongeveer 50% van de gevallen
- ☐ Meer wel dan niet

8. In welke mate zijn de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u het gevolg van of geassocieerd aan refluxproblemen? *

- ☐ Nooit
- ☐ Meer niet dan wel
- ☐ In ongeveer 50% van de gevallen
- ☐ Meer wel dan niet
- ☐ In (bijna) alle gevallen

9. In welke mate zijn de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u het gevolg van stemmisbruik en/of overmatig stemgebruik (roepen, schreeuwen, veel en luid praten...)? *

- ☐ Nooit
- ☐ Meer niet dan wel
- ☐ In ongeveer 50% van de gevallen
- ☐ Meer wel dan niet
- ☐ In (bijna) alle gevallen

10. In welke mate zijn de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u het gevolg van of kaderend binnen problemen met articulatie? *

- ☐ Nooit
- ☐ Meer niet dan wel
- ☐ In ongeveer 50% van de gevallen
- ☐ Meer wel dan niet
- ☐ In (bijna) alle gevallen

11. In welke mate kaderen de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u binnen een algemeen luid en overmatig stemgebruik? *

- ☐ Nooit
- ☐ Meer niet dan wel
- ☐ In ongeveer 50% van de gevallen
- ☐ Meer wel dan niet
- ☐ In (bijna) alle gevallen

12. In welke mate zijn de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u het gevolg van problemen met luchtvochtigheid en/of inhalatie van de sigarettenrook in de thuisomgeving? *

- ☐ Nooit
- ☐ Meer niet dan wel
- ☐ In ongeveer 50% van de gevallen
- ☐ Meer wel dan niet
- ☐ In (bijna) alle gevallen

13. In welke mate beïnvloedt een stemprobleem bij jonge kinderen volgens u zijn/haar dagelijks functioneren en participeren negatief? *

- ☐ Nooit
- ☐ Meer niet dan wel
- ☐ In ongeveer 50% van de gevallen
- ☐ Meer wel dan niet
- ☐ In (bijna) alle gevallen

14. In welke mate besteedt u aandacht aan het aanbrengen van stemhygiënische maatregelen? *

- ☐ Nooit
- ☐ Meer niet dan wel
- ☐ In 50% van de gevallen
- ☐ Meer wel dan niet
- ☐ In (bijna) alle gevallen

15. In welke mate besteedt u aandacht aan psycho-educatie van het kind met stemproblemen en zijn/haar omgeving? *

- ☐ Nooit
- ☐ Meer niet dan wel
- ☐ In 50% van de gevallen
- ☐ Meer wel dan niet
- ☐ In (bijna) alle gevallen

16. Welke methodes, programma's, boeken... gebruikt u om een kind met dysfonie in de praktijk te behandelen? *

Voer uw antwoord in

17. Welke methodes zijn het meest effectief volgens u? *

Voer uw antwoord in

18. Denkt u dat het inzetten van een voorleesboek voor psycho-educatie over kinderheesheid een positieve invloed kan hebben op het stemgedrag en welzijn van een kind? *

- ☐ Nooit
- ☐ Meer niet dan wel
- ☐ In ongeveer 50% van de gevallen
- ☐ Meer wel dan niet
- ☐ In (bijna) alle gevallen

Praktische uitwerking voorleesboek

19. Welke informatie zou u graag aan bod zien komen in het voorleesboek? *

Voer uw antwoord in

BIJLAGE 7B: RESULTATEN ENQUÊTE LOGOPEDISTEN

1. In de praktijk behandel ik kinderen met stemproblemen:

[Meer details](#)



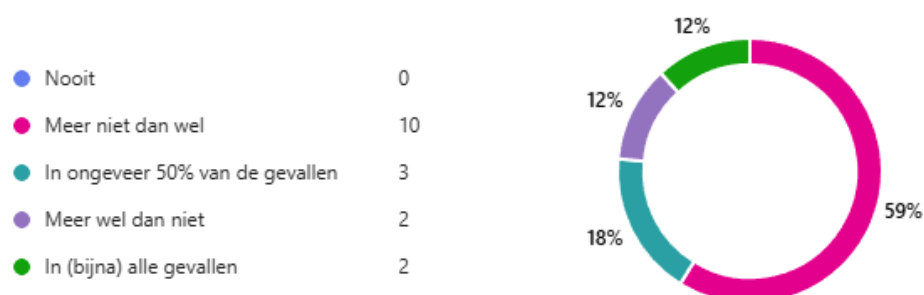
2. Behandelt u vooral jongens of meisjes met kinderdysfonie?

[Meer details](#)



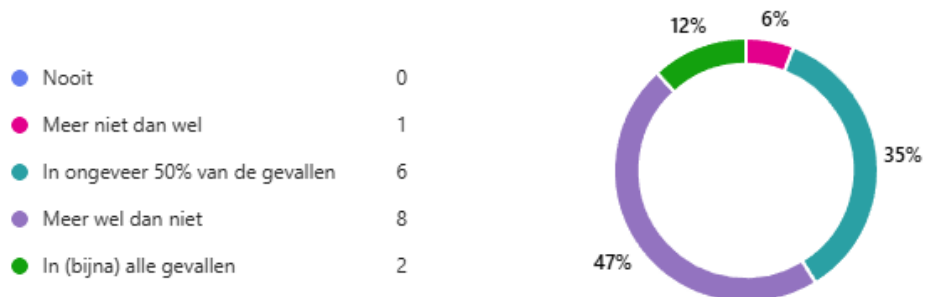
3. In welke mate zijn de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u het gevolg van stemproblemen op vlak van ademhaling/ademtechniek?

[Meer details](#)



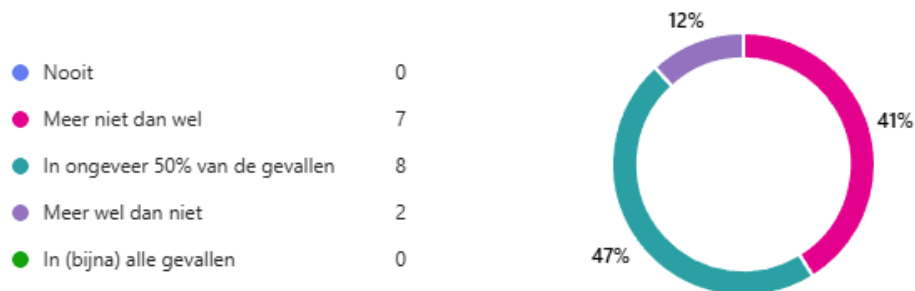
4. In welke mate zijn de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u het gevolg van problemen op vlak van tonusregulatie (hypertonie of hypotonie)?

[Meer details](#)



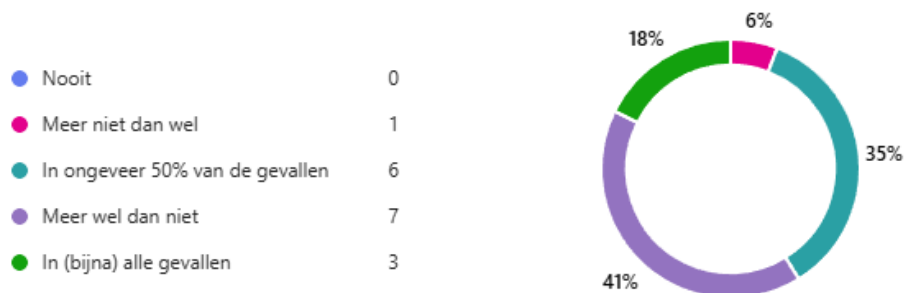
5. In welke mate zijn de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u het gevolg van emotionele/mentale stress?

[Meer details](#)



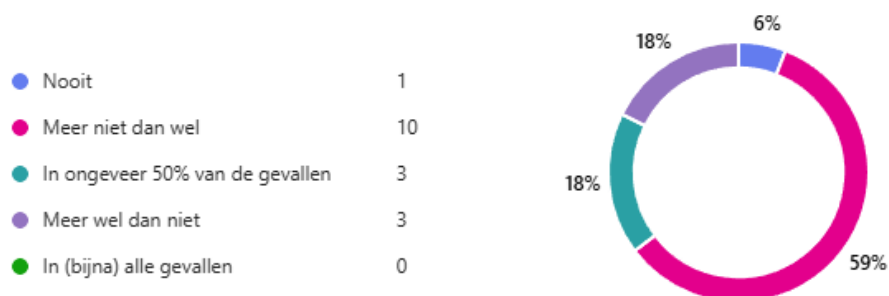
6. In welke mate zijn de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u gerelateerd aan het temperament (snel reageren op prikkels, hyperactiviteit...) van het kind?

[Meer details](#)



7. In welke mate kaderen stemproblemen bij jonge kinderen volgens u binnen een eventuele ontwikkelingsstoornis (ADHD, ASS, DCD...)?

[Meer details](#)



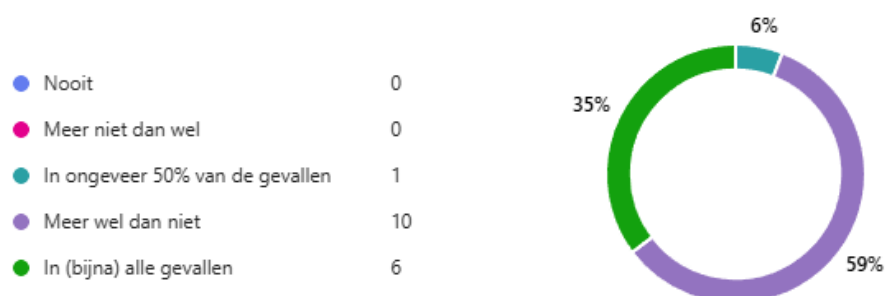
8. In welke mate zijn de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u het gevolg van of geassocieerd aan refluxproblemen?

[Meer details](#)



9. In welke mate zijn de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u het gevolg van stemmisbruik en/of overmatig stemgebruik (roepen, schreeuwen, veel en luid praten...)?

[Meer details](#)



10. In welke mate zijn de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u het gevolg van of kaderend binnen problemen met articulatie?

[Meer details](#)



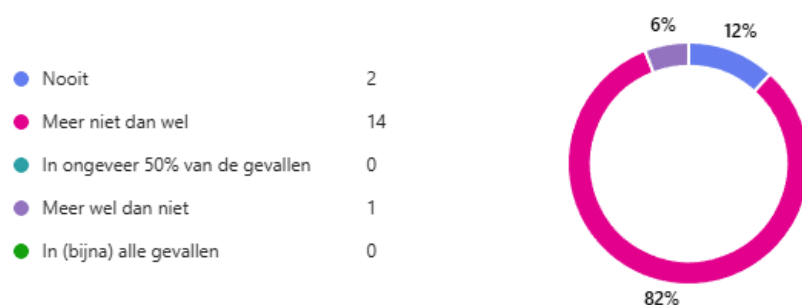
11. In welke mate kaderen de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u binnen een algemeen luid en overmatig stemgebruik?

[Meer details](#)



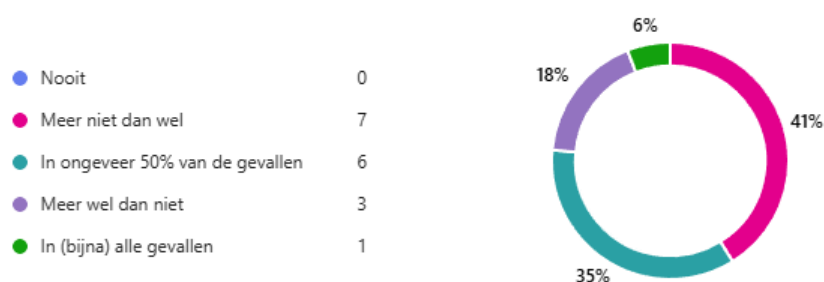
12. In welke mate zijn de stemproblemen bij jonge kinderen volgens u het gevolg van problemen met luchtvochtigheid en/of inhalatie van de sigarettenrook in de thuisomgeving?

[Meer details](#)



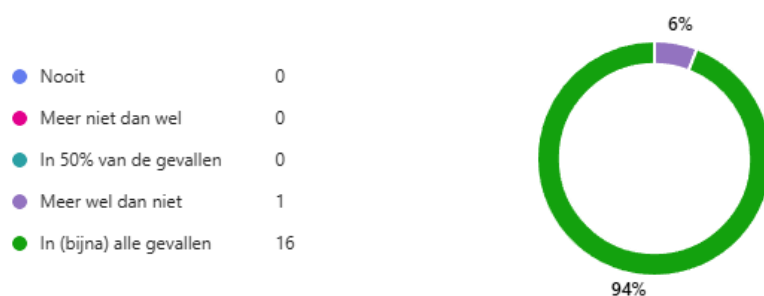
13. In welke mate beïnvloedt een stemprobleem bij jonge kinderen volgens u zijn/haar dagelijks functioneren en participeren negatief?

[Meer details](#)



14. In welke mate besteedt u aandacht aan het aanbrengen van stemhygiënische maatregelen?

[Meer details](#)



15. In welke mate besteedt u aandacht aan psycho-educatie van het kind met stemproblemen en zijn/haar omgeving?

[Meer details](#)



16. Welke methodes, programma's, boeken... gebruikt u om een kind met dysfonie in de praktijk te behandelen? [Meer details](#)

17

Antwoorden

Meest recente antwoorden

"De Stemband"

"Gedeelten uit de stemband, eerste hulp bij heesheid, k..."

"Lax Vox op een speelse manier, stemhygiëne, ademhal..."

...

17. Welke methodes zijn het meest effectief volgens u? [Meer details](#)

17

Antwoorden

Meest recente antwoorden

"De stemband"

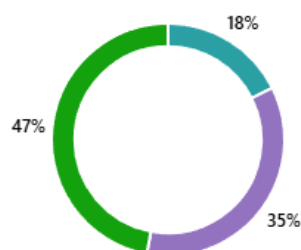
"Combinatie van psycho educatie mbt stemgebruik en ..."

"Psycho-educatie en ouderbegeleiding. Een stemproble..."

...

18. Denkt u dat het inzetten van een voorleesboek voor psycho-educatie over kinder heesheid een positieve invloed kan hebben op het stemgedrag en welzijn van een kind? [Meer details](#)

● Nooit	0
● Meer niet dan wel	0
● In ongeveer 50% van de gevallen	3
● Meer wel dan niet	6
● In (bijna) alle gevallen	8



19. Welke informatie zou u graag aan bod zien komen in het voorleesboek? [Meer details](#)

17

Antwoorden

Meest recente antwoorden

"Psycho educatie en alternatieven voor schreeuwen en ..."

"Fysiologie adem en wetgeving/ stemgebruik versus st..."

"1. Stemhygiëne: correct gedrag vs foutief gedag + hoe..."

...

BIJLAGE 8A: ENQUÊTE LEERKRACHTEN LAGER ONDERWIJS

Bachelorproef: stemproblemen bij kinderen en leerkrachten (versie leerkrachten)

Beste,

Ik ben een derdejaarsstudent logopedie aan de Hogeschool van Gent.

In het kader van mijn bachelorproef ontwikkel ik een interactief voorleesboek over stemproblemen. Dit boek richt zich enerzijds tot kinderen tussen 8 en 10 jaar en anderzijds tot leerkrachten uit het lager onderwijs.

Met dit voorleesboek wil ik kinderen op een begrijpelijke, aantrekkelijk en informatieve manier laten kennismaken met stemstoornissen. Daarnaast wil ik leerkrachten ondersteunen bij het uitleggen aan hun leerlingen wat hun stemprobleem precies inhoudt, welke impact dit heeft op hun werk en dagelijks leven, en hoe het gedrag van leerlingen deze stemproblemen kan verergeren of net verlichten. Zo hoop ik bij te dragen aan een betere stem- en levenskwaliteit voor zowel kinderen als leerkrachten.

Voor de uitwerking van mijn bachelorproef voer ik een korte enquête uit over stemproblemen bij leerkrachten uit het lager onderwijs. Het invullen van deze enquête neemt maximaal tien minuten in beslag en is een grote hulp voor mijn onderzoek. De enquête kan ingevuld worden tot en met 31 maart. Alvast bedankt voor uw tijd en medewerking.

Sectie 1

...

Identificatie

1. Ik ben een... *

- ☐ Man
- ☐ Vrouw
- ☐ X
- ☐ Ik zeg dit liever niet.

2. Wat is uw leeftijd? *

- ☐ 20-30 jaar
- ☐ 30-40 jaar
- ☐ 40-50 jaar
- ☐ 50-60 jaar
- ☐ 60-70 jaar

3. Hoeveel jaar geeft u al les in het lager onderwijs? *

Voer uw antwoord in

4. Hoe lang ervaart u al stemproblemen? *

Voer uw antwoord in

5. Volgt u logopedie? *

☐ Ja

☐ Nee

6. Indien ja: hoe lang volgt u al logopedie?

Voer uw antwoord in

7. Indien ja: wat komt aan bod tijdens de logopedie?

Voer uw antwoord in

8. Worden er op uw school preventieve maatregelen genomen om stemproblemen te voorkomen? *

Voer uw antwoord in

9. Indien ja: paste u deze maatregelen toe en merkte u effect?

Voer uw antwoord in

Inhoudelijke uitwerking bachelorproef en voorleesboek

10. In welke mate hebben onderstaande factoren een impact op jouw dagelijks functioneren? 1: niet van toepassing/geen belemmering 2: een beetje van toepassing/ lichte belemmering 3: af en toe van toepassing/gemiddelde belemmering 4: regelmatig van toepassing/matige belemmering 5: vaak van toepassing/grote belemmering *

	1	2	3	4	5
Keelpijn	☐	☐	☐	☐	☐
Heesheid	☐	☐	☐	☐	☐
Moeite met stemgeven	☐	☐	☐	☐	☐
Vermijden van gesprekken	☐	☐	☐	☐	☐
Problemen op vlak van communicatie	☐	☐	☐	☐	☐
Vermijden van telefoongesprekken	☐	☐	☐	☐	☐
Vermijden van sociale activiteiten	☐	☐	☐	☐	☐
Aanpassen van lesmethode	☐	☐	☐	☐	☐

Aanpassen van lesmethode	☐	☐	☐	☐	☐
Meer ziekte-dagen nemen	☐	☐	☐	☐	☐
Ik kreeg een negatieve kijk op het beroep van leerkracht.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb al nagedacht over een jobswitch.	☐	☐	☐	☐	☐
Welbevinden	☐	☐	☐	☐	☐
Competentiegevoel als leerkracht	☐	☐	☐	☐	☐

11. Indien deze factoren een invloed hebben op de wijze waarop je lesgeeft, wat heb je veranderd aan de didactiek?

Voer uw antwoord in

12. Gedrag van leerlingen kan een invloed hebben op jouw stemprobleem.
Geef aan welke gedragingen een negatieve invloed hebben op jouw stem.

*

- ☐ Afname van de concentratie (naar buiten kijken, prutsen, tekenen in hun werkboek,...)
- ☐ Het achtergrondlawaai in de klas (geroezemoes, schuivende stoelen, de radio,...)
- ☐ De leerlingen praten door elkaar wanneer je een vraag stelt.
- ☐ De leerlingen roepen.
- ☐ Twee leerlingen praten stilletjes met elkaar.
- ☐ Meerdere leerlingen praten stilletjes met elkaar.
- ☐ De leerlingen praten luidop met elkaar.
- ☐ Andere

13. Laat u uw leerlingen weten wanneer uw stem overbelast is? *

☐ Ja

☐ Nee

☐ Andere

14. Indien ja: hoe doet u dit? Wat vertelt u hen?

Voer uw antwoord in

15. Geeft u aan uw leerlingen aan wanneer uw stem wel goed klinkt? *

☐ Ja

☐ Nee

☐ Andere

16. Indien ja: geeft u aan hoe dit komt?

Voer uw antwoord in

17. Gedrag van leerlingen kan een invloed hebben op jouw stemprobleem.
Geef aan welke gedragingen een positieve invloed hebben op jouw stem. *

- ☐ De leerlingen letten goed op en praten niet door elkaar.
- ☐ De leerlingen steken hun vinger op om het woord te vragen.
- ☐ Tijdens vrije tijd, knutselactiviteiten, groepswerk, enzovoort praten de leerlingen stilletjes met elkaar.
- ☐ Er is weinig geroezemoes in de klas.
- ☐ De leerlingen komen steeds rustig de klas binnen.
- ☐ De leerlingen maken het onmiddellijk stil nadat de leerkracht het afgesproken signaal geeft (vb. hand opsteken, geluidsmeter, versje, liedje,...).
- ☐ De leerling benadert de leerkracht om een vraag te stellen of om in gesprek te gaan.
- ☐ Andere

18. Welke extra aanpassingen verwacht u van de kinderen? *

Voer uw antwoord in

19. Hoe zorgt u voor positieve bekrachtiging van dit positief (helpend) gedrag?
*

Voer uw antwoord in

20. Algemeen: wat zorgt bij u voor klachtenverlichting? *

- ☐ Het verkrijgen van informatie over stemhygiëne en dit toepassen.
- ☐ Stemtraining
- ☐ Het gebruiken van stemversterkers of microfoons tijdens het lesgeven.
- ☐ Aanpassingen aan de akoestiek van het klaslokaal.
- ☐ Achtergrondlawaai beperken (ramen en deuren sluiten, geen radio op de achtergrond, tennisballen onder de stoelpoten,...)
- ☐ Een goede nachtrust
- ☐ Stoppen met roken
- ☐ Stoppen met het drinken van alcohol of bruisdrank
- ☐ Kleinere klasgroep
- ☐ Andere

21. Zou u een voorleesboek gebruiken om uw leerlingen te informeren over uw stemproblemen? *

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Andere

Sectie 3

..

Praktische uitwerking voorleesboek

22. Welke thema's spreken uw leerlingen het meeste aan? (In functie van een voorleesboek.) *

- ☐ Dieren
- ☐ Fictieve klasgenootjes of leeftijdsgenootjes
- ☐ Ridders/prinsen/prinsessen
- ☐ Fictiefiguren
- ☐ Superhelden
- ☐ Andere

23. Zou u het fijn vinden als er op het einde van het boek nog enkele adviezen vermeld worden voor leerkrachten met stemproblemen? (bv. rond stemhygiëne) *

- ☐ Ja, een opfrissing is altijd fijn.
- ☐ Nee, ik beschik reeds over voldoende informatie.

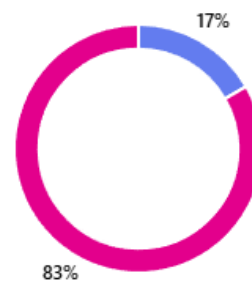
24. Heeft u nog opmerkingen of aanvullingen? *

Voer uw antwoord in

BIJLAGE 8B: RESULTATEN ENQUÊTE LEERKRACHTEN LAGER ONDERWIJS

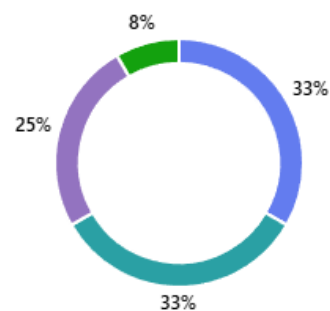
1. Ik ben een...

● Man	2
● Vrouw	10
● X	0
● Ik zeg dit liever niet.	0



2. Wat is uw leeftijd?

● 20-30 jaar	4
● 30-40 jaar	0
● 40-50 jaar	4
● 50-60 jaar	3
● 60-70 jaar	1



3. Hoeveel jaar geeft u al les in het lager onderwijs?

12

Antwoorden

Meest recente antwoorden

"Ik geef les in het kleuter, 33 jaar"

"3"

"25"

...

4. Hoe lang ervaart u al stemproblemen?

12

Antwoorden

Meest recente antwoorden

"geen"

"1"

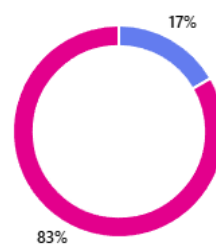
"Niet"

...

5. Volgt u logopedie?

[Meer details](#)

● Ja 2
● Nee 10



6. Indien ja: hoe lang volgt u al logopedie?

[Meer details](#)

4

Antwoorden

Meest recente antwoorden

"neen"

"6 maanden gevolgd na operatie van wegnemen cyste op stembanden"

...



7. Indien ja: wat komt aan bod tijdens de logopedie?

5 Antwoorden

ID ↑	Naam	Antwoorden
1	anonymous	Resonantie, zoemen, ademhaling, flow ball, bubbelen,...
2	anonymous	Hoe stem goed gebruiken/verzorgen.
3	anonymous	/
4	anonymous	Stemgebruik maar ook verzorging
5	anonymous	neen

8. Worden er op uw school preventieve maatregelen genomen om stemproblemen te voorkomen?

[Meer details](#)

12

Antwoorden

Meest recente antwoorden

"neen"

"Nee"

"Nee"

...

9. Indien ja: paste u deze maatregelen toe en merkte u effect?

[Meer details](#)

2

Antwoorden

Meest recente antwoorden

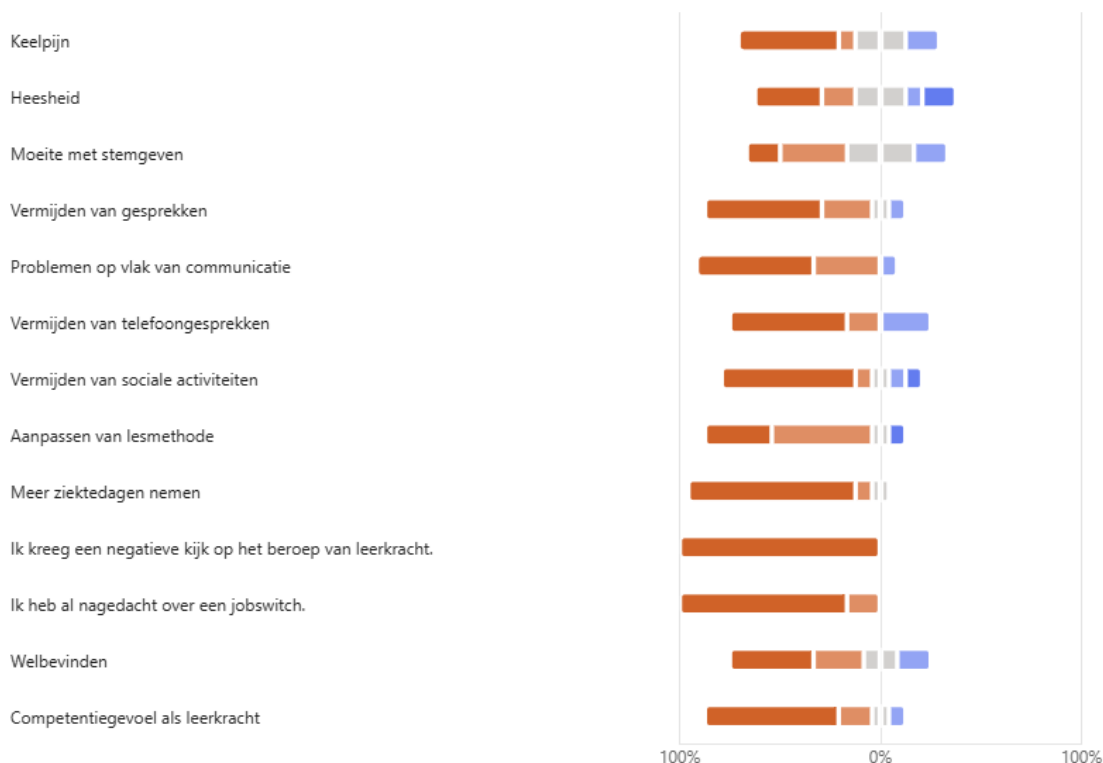
"Ik probeer de dingen die ik heb geleerd bij de logo zoveel mogelijk toepassen"

...

10. In welke mate hebben onderstaande factoren een impact op jouw dagelijks functioneren? 1: niet van toepassing/geen belemmering 2: een beetje van toepassing/ lichte belemmering 3: af en toe van toepassing/gemiddelde belemmering 4: regelmatig van toepassing/matige belemmering 5: vaak van toepassing/grote belemmering

[Meer details](#)

1 2 3 4 5



11. Indien deze factoren een invloed hebben op de wijze waarop je lesgeeft, wat heb je veranderd aan de didactiek?

[Meer details](#)

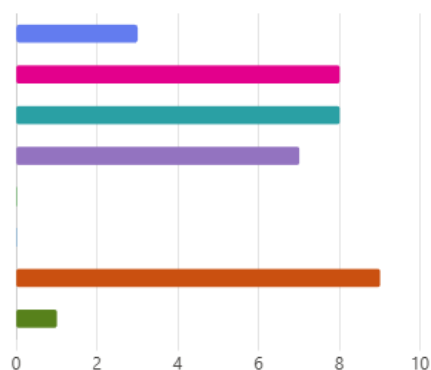
4
Antwoorden

Meest recente antwoorden
...

12. Gedrag van leerlingen kan een invloed hebben op jouw stemprobleem. Geef aan welke gedragingen een negatieve invloed hebben op jouw stem.

[Meer details](#)

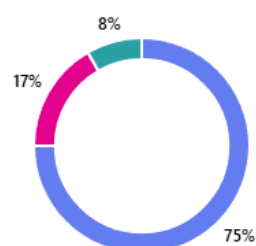
- Afname van de concentratie (naar buiten kijken, prutsen, tekenen in hun werkboek,...) 3
- Het achtergrondlawaai in de klas (geroezemoes, schuivende stoelen, de radio,...) 8
- De leerlingen praten door elkaar wanneer je een vraag stelt. 8
- De leerlingen roepen. 7
- Twee leerlingen praten stilltjes met elkaar. 0
- Meerdere leerlingen praten stilltjes met elkaar. 0
- De leerlingen praten luidop met elkaar. 9
- Andere 1



13. Laat u uw leerlingen weten wanneer uw stem overbelast is?

[Meer details](#)

Ja	9
Nee	2
Andere	1



14. Indien ja: hoe doet u dit? Wat vertelt u hen?

[Meer details](#)

9
Antwoorden

Meest recente antwoorden

"Vertellen dat de stem van de juf moe is en dat de leerlingen moeten letten op hun ..."

"Ik vraag dat iemand anders bepaalde vragen stelt in mijn plaats en dat ze geen op..."

...

15. Geef u aan uw leerlingen aan wanneer uw stem wel goed klinkt?

[Meer details](#)

Ja	1
Nee	10
Andere	1



16. Indien ja: geeft u aan hoe dit komt?

[Meer details](#)

1

Antwoorden

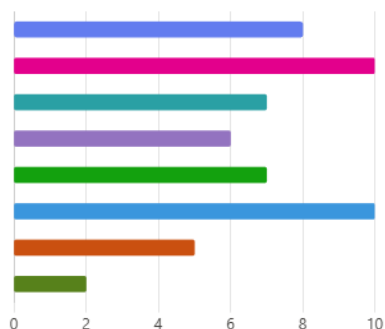
Meest recente antwoorden

...

17. Gedrag van leerlingen kan een invloed hebben op jouw stemprobleem. Geef aan welke gedragingen een positieve invloed hebben op jouw stem.

[Meer details](#)

- De leerlingen letten goed op en praten niet door elkaar. 8
- De leerlingen steken hun vinger op om het woord te vragen. 10
- Tijdens vrije tijd, knutselactiviteiten, groepswerk, enzovoort praten de leerlingen stilletjes met... 7
- Er is weinig geroezemoes in de klas. 6
- De leerlingen komen steeds rustig de klas binnen. 7
- De leerlingen maken het onmiddellijk stil nadat de leerkracht het afgesproken signaal geeft (vb.... 10
- De leerling benadert de leerkracht om een vraag te stellen of om in gesprek te gaan. 5
- Andere 2



18. Welke extra aanpassingen verwacht u van de kinderen?

[Meer details](#)

12

Antwoorden

Meest recente antwoorden

"Hun best doen om rustig te praten, niet te roepen, over elkaar heen..."

"Gewoon de afspraken volgen is voldoende"

"Geen"

...

19. Hoe zorgt u voor positieve bekrachtiging van dit positief (helpend) gedrag?

[Meer details](#)

12

Antwoorden

Meest recente antwoorden

"positief bevestigen/ verwoorden dat dit gedrag zeer goed is"

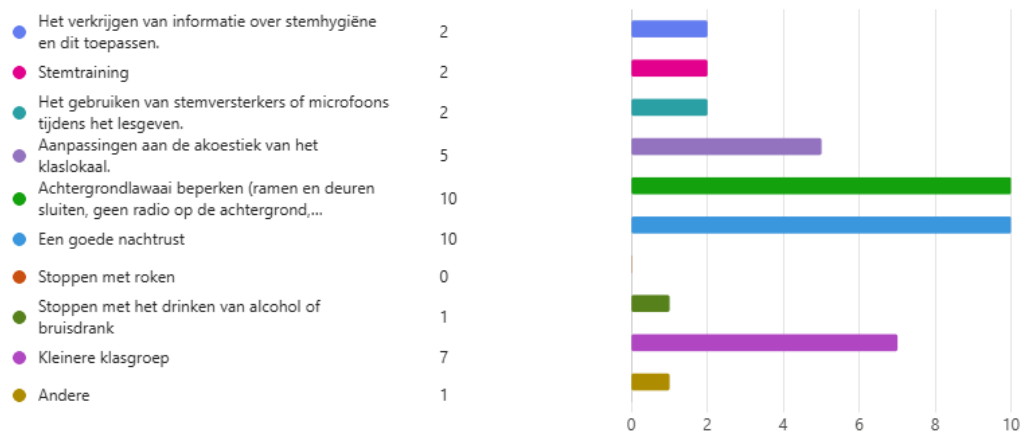
"Belonen door bv een duimpje op te steken"

"Nvt"

...

20. Algemeen: wat zorgt bij u voor klachtenverlichting?

[Meer details](#)



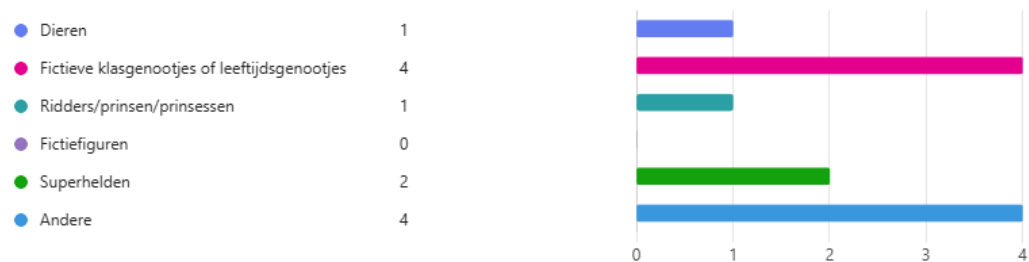
21. Zou u een voorleesboek gebruiken om uw leerlingen te informeren over uw stemproblemen?

[Meer details](#)



22. Welke thema's spreken uw leerlingen het meeste aan? (In functie van een voorleesboek.)

[Meer details](#)



23. Zou u het fijn vinden als er op het einde van het boek nog enkele adviezen vermeld worden voor leerkrachten met stemproblemen? (bv. rond stemhygiëne) [Meer details](#)

- Ja, een opfrissing is altijd fijn. 11
- Nee, ik beschik reeds over voldoende informatie. 1



24. Heeft u nog opmerkingen of aanvullingen? [Meer details](#)

12
Antwoorden

Meest recente antwoorden

"neen"

"Momenteel heb ik geen last meer van stemproblemen."

"Nee"

...

BIJLAGE 9A: ENQUÊTE LEEKRACHTEN SECUNDAIR ONDERWIJS

Bachelorproef: stemproblemen bij kinderen en leerkrachten (versie leerkrachten) (3)

Beste,

Ik ben een derdejaarsstudent logopedie aan de Hogeschool van Gent.

In het kader van mijn bachelorproef ontwikkel ik een interactief voorleesboek over stemproblemen. Dit boek richt zich enerzijds tot kinderen tussen 8 en 10 jaar en anderzijds tot leerkrachten uit de eerste graad secundair onderwijs en leerkrachten lager onderwijs.

Met dit voorleesboek wil ik kinderen op een begrijpelijke, aantrekkelijk en informatieve manier laten kennismaken met stemstoornissen. Daarnaast wil ik leerkrachten ondersteunen bij het uitleggen aan hun leerlingen wat hun stemprobleem precies inhoudt, welke impact dit heeft op hun werk en dagelijks leven, en hoe het gedrag van leerlingen deze stemproblemen kan verergeren of net verlichten. Zo hoop ik bij te dragen aan een betere stem- en levenskwaliteit voor zowel kinderen als leerkrachten.

Voor de uitwerking van mijn bachelorproef voer ik een korte enquête uit over stemproblemen bij leerkrachten uit het secundair onderwijs. Het invullen van deze enquête neemt maximaal tien minuten in beslag en is een grote hulp voor mijn onderzoek. De enquête kan ingevuld worden tot en met 1 mei. Alvast bedankt voor uw tijd en medewerking.

Identificatie

1. Ik ben een... *

- ☐ Man
- ☐ Vrouw
- ☐ X
- ☐ Ik zeg dit liever niet.

2. Wat is uw leeftijd? *

- ☐ 20-30 jaar
- ☐ 30-40 jaar
- ☐ 40-50 jaar
- ☐ 50-60 jaar
- ☐ 60-70 jaar

3. Hoeveel jaar geeft u al les in het secundair onderwijs? *

Voer uw antwoord in

4. Hoe lang ervaart u al stemproblemen? *

Voer uw antwoord in

5. Volgt u logopedie? *

☐ Ja

☐ Nee

6. Indien ja: hoe lang volgt u al logopedie?

Voer uw antwoord in

7. Indien ja: wat komt aan bod tijdens de logopedie?

Voer uw antwoord in

8. Worden er op uw school preventieve maatregelen genomen om stemproblemen te voorkomen? *

Voer uw antwoord in

9. Indien ja: paste u deze maatregelen toe en merkte u effect?

Voer uw antwoord in

10. In welke mate hebben onderstaande factoren een impact op jouw dagelijks functioneren? 1: niet van toepassing/geen belemmering 2: een beetje van toepassing/ lichte belemmering 3: af en toe van toepassing/gemiddelde belemmering 4: regelmatig van toepassing/matige belemmering 5: vaak van toepassing/grote belemmering *

	1	2	3	4	5
Keelpijn	☐	☐	☐	☐	☐
Heesheid	☐	☐	☐	☐	☐
Moeite met stemgeven	☐	☐	☐	☐	☐
Vermijden van gesprekken	☐	☐	☐	☐	☐
Problemen op vlak van communicatie	☐	☐	☐	☐	☐
Vermijden van telefoongesprekken	☐	☐	☐	☐	☐
Vermijden van sociale activiteiten	☐	☐	☐	☐	☐
Aanpassen van lesmethode	☐	☐	☐	☐	☐
Meer ziekte-dagen nemen	☐	☐	☐	☐	☐
Ik kreeg een negatieve kijk op het beroep van leerkracht.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb al nagedacht over een jobswitch.	☐	☐	☐	☐	☐
Welbevinden	☐	☐	☐	☐	☐
Competentiegevoel als leerkracht	☐	☐	☐	☐	☐

11. Indien deze factoren een invloed hebben op de wijze waarop je lesgeeft, wat heb je veranderd aan de didactiek?

Voer uw antwoord in

12. Gedrag van leerlingen kan een invloed hebben op jouw stemprobleem. Geef aan welke gedragingen een negatieve invloed hebben op jouw stem. *

- ☐ Afname van de concentratie (naar buiten kijken, prutsen, tekenen in hun werkboek,...)
- ☐ Het achtergrondlawaai in de klas (geroezemoes, schuivende stoelen, de radio,...)
- ☐ De leerlingen praten door elkaar wanneer je een vraag stelt.
- ☐ De leerlingen roepen.
- ☐ Twee leerlingen praten stilletjes met elkaar.
- ☐ Meerdere leerlingen praten stilletjes met elkaar.
- ☐ De leerlingen praten luidop met elkaar.
- ☐ Andere

13. Laat u uw leerlingen weten wanneer uw stem overbelast is? *

☐ Ja

☐ Nee

☐ Andere

14. Indien ja: hoe doet u dit? Wat vertelt u hen?

Voer uw antwoord in

15. Geeft u aan uw leerlingen aan wanneer uw stem wel goed klinkt? *

☐ Ja

☐ Nee

☐ Andere

16. Indien ja: geeft u aan hoe dit komt?

Voer uw antwoord in

17. Gedrag van leerlingen kan een invloed hebben op jouw stemprobleem. Geef aan welke gedragingen een positieve invloed hebben op jouw stem. *

☐ De leerlingen letten goed op en praten niet door elkaar.

☐ De leerlingen steken hun vinger op om het woord te vragen.

☐ Tijdens vrije tijd, knutselactiviteiten, groepswork, enzovoort praten de leerlingen stilletjes met elkaar.

☐ Er is weinig geroezemoes in de klas.

☐ De leerlingen komen steeds rustig de klas binnen.

☐ De leerlingen maken het onmiddellijk stil nadat de leerkracht het afgesproken signaal geeft (vb. hand opsteken, geluidsmeter, versje, liedje,...).

☐ De leerling benadert de leerkracht om een vraag te stellen of om in gesprek te gaan.

☐ Andere

18. Welke extra aanpassingen verwacht u van de kinderen? *

Voer uw antwoord in

19. Hoe zorgt u voor positieve bekrachtiging van dit positief (helpend) gedrag? *

Voer uw antwoord in

20. Algemeen: wat zorgt bij u voor klachtenverlichting? *

- ☐ Het verkrijgen van informatie over stemhygiëne en dit toepassen.
- ☐ Stemtraining
- ☐ Het gebruiken van stemversterkers of microfoons tijdens het lesgeven.
- ☐ Aanpassingen aan de akoestiek van het klaslokaal.
- ☐ Achtergrondlawaai beperken (ramen en deuren sluiten, geen radio op de achtergrond, tennisballen onder de stoelpoten,...)
- ☐ Een goede nachtrust
- ☐ Stoppen met roken
- ☐ Stoppen met het drinken van alcohol of bruisdrank
- ☐ Kleinere klasgroep
- ☐ Andere

Praktische uitwerking voorleesboek

21. Zou u het fijn vinden als er op het einde van het boek nog enkele adviezen vermeld worden voor leerkrachten met stemproblemen? (bv. rond stemhygiëne) *

- ☐ Ja, een opfrissing is altijd fijn.
- ☐ Nee, ik beschik reeds over voldoende informatie.

22. Heeft u nog opmerkingen of aanvullingen? *

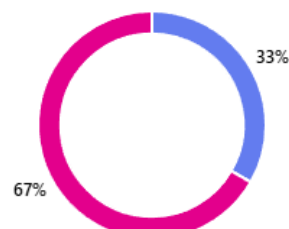
Voer uw antwoord in

BIJLAGE 9B: RESULTATEN ENQUÊTE LEERKRACHTEN SECUNDAIR ONDERWIJS

1. Ik ben een...

[Meer details](#)

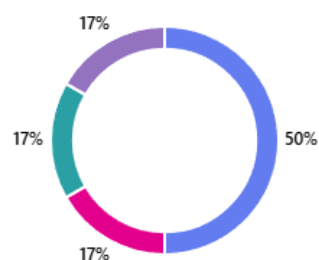
● Man	2
● Vrouw	4
● X	0
● Ik zeg dit liever niet.	0



2. Wat is uw leeftijd?

[Meer details](#)

● 20-30 jaar	3
● 30-40 jaar	1
● 40-50 jaar	1
● 50-60 jaar	1
● 60-70 jaar	0



3. Hoeveel jaar geeft u al les in het secundair onderwijs?

[Meer details](#)

6
Antwoorden

Meest recente antwoorden

"9 jaar"

"2"

"37 jaar"

...

4. Hoe lang ervaart u al stemproblemen?

[Meer details](#)

6
Antwoorden

Meest recente antwoorden

"Geen"

"Nee"

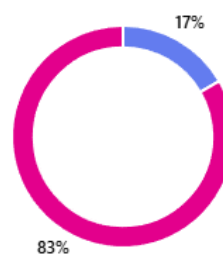
"Zelf heb ik hier zelden tot nooit last van. Enkel bij opstart schooljaar moet ik oplett..."

...

5. Volgt u logopedie?

[Meer details](#)

● Ja 1
● Nee 5



6. Indien ja: hoe lang volgt u al logopedie?

[Meer details](#)

2
Antwoorden

Meest recente antwoorden
"/"
...

7. Indien ja: wat komt aan bod tijdens de logopedie?

[Meer details](#)

2
Antwoorden

Meest recente antwoorden
"/"
...

8. Worden er op uw school preventieve maatregelen genomen om stemproblemen te voorkomen?

[Meer details](#)

6
Antwoorden

Meest recente antwoorden
"Niet echt"
"Nee"
"Zelf ben ik muzikleerkracht en koordirigent. Elke dag opnieuw geef ik in zowel kla..."
...

9. Indien ja: paste u deze maatregelen toe en merkte u effect?

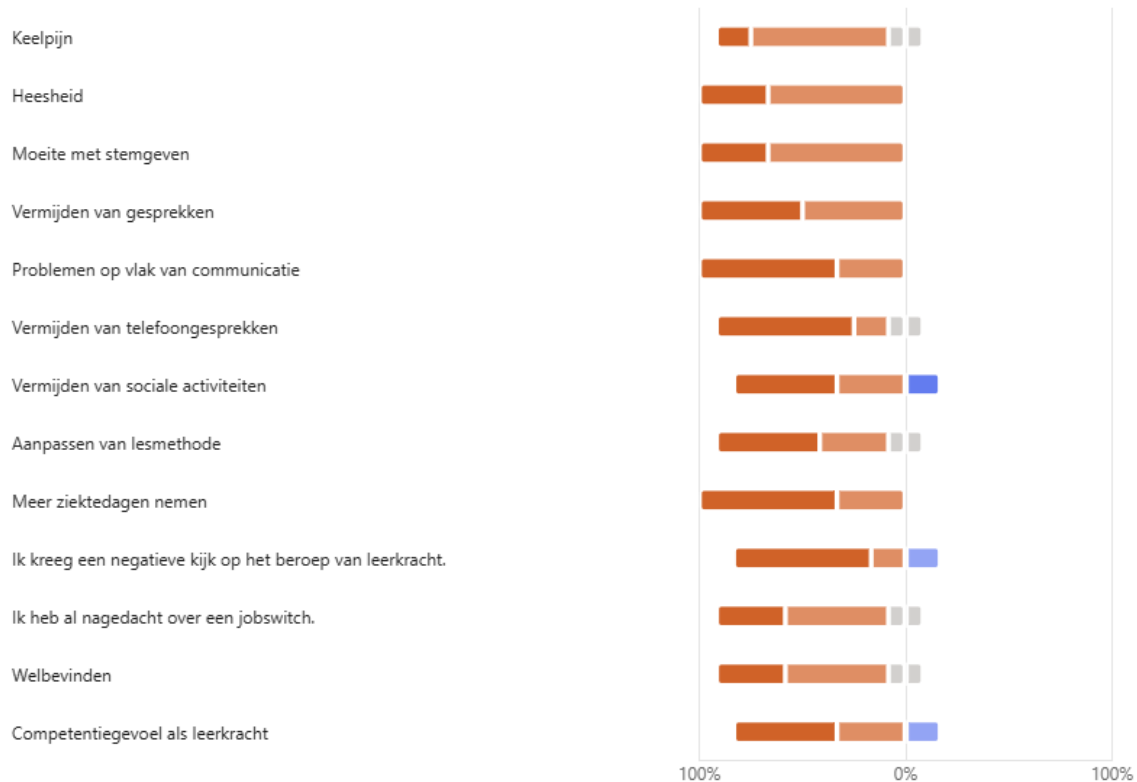
[Meer details](#)

3
Antwoorden

Meest recente antwoorden
"Het is opmerkzaam, vooral bij het zingen, dat lln, als ze de tips en tricks willen pro... "
...

10. In welke mate hebben onderstaande factoren een impact op jouw dagelijks functioneren? 1: niet van toepassing/geen belemmering 2: een beetje van toepassing/ lichte belemmering 3: af en toe van toepassing/gemiddelde belemmering 4: regelmatig van toepassing/matige belemmering 5: vaak van toepassing/grote belemmering [Meer details](#)

1 2 3 4 5



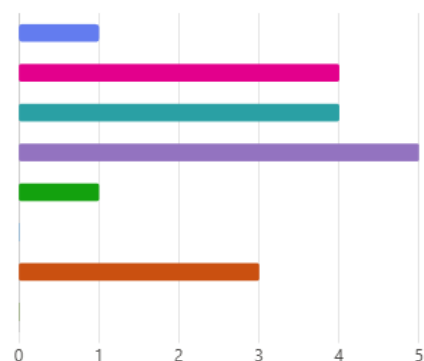
11. Indien deze factoren een invloed hebben op de wijze waarop je lesgeeft, wat heb je veranderd aan de didactiek? [Meer details](#)

2
Antwoorden

Meest recente antwoorden
"Mee evolueren md huidige muziek, cultuur, ..."
...

12. Gedrag van leerlingen kan een invloed hebben op jouw stemprobleem. Geef aan welke gedragingen een negatieve invloed hebben op jouw stem. [Meer details](#)

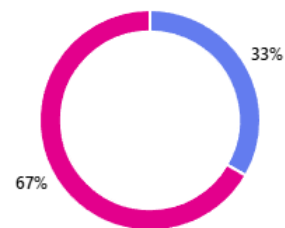
- 1 Afname van de concentratie (naar buiten kijken, prutsen, tekenen in hun werkboek,...)
- 4 Het achtergrondlawaai in de klas (geroezemoes, schuivende stoelen, de radio,...)
- 4 De leerlingen praten door elkaar wanneer je een vraag stelt.
- 5 De leerlingen roepen.
- 1 Twee leerlingen praten stiller met elkaar.
- 0 Meerdere leerlingen praten stiller met elkaar.
- 3 De leerlingen praten luidop met elkaar.
- 0 Andere



13. Laat u uw leerlingen weten wanneer uw stem overbelast is?

[Meer details](#)

● Ja	2
● Nee	4
● Andere	0



14. Indien ja: hoe doet u dit? Wat vertelt u hen?

[Meer details](#)

3
Antwoorden

Meest recente antwoorden

"Ik vertel hen dat mijn stem begint te haperen en dat ik nog enkele uren les moet g..."

"/"
...

15. Geeft u aan uw leerlingen aan wanneer uw stem wel goed klinkt?

[Meer details](#)

● Ja	0
● Nee	6
● Andere	0



16. Indien ja: geeft u aan hoe dit komt?

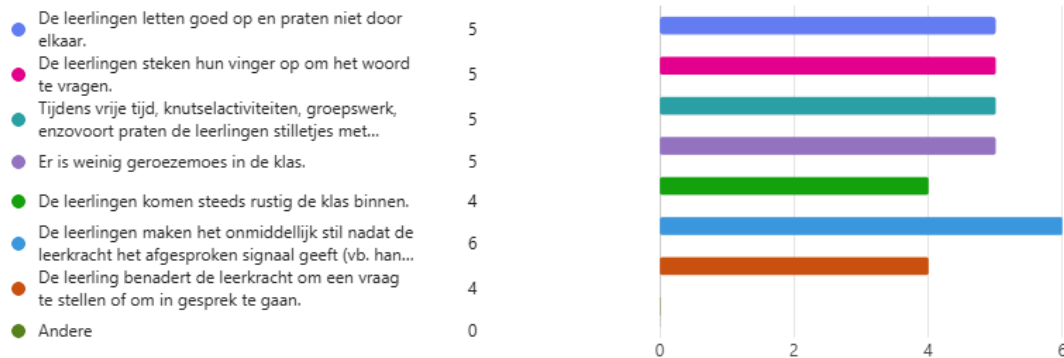
0 verzonden antwoorden

0
Antwoorden

Four horizontal bars of varying lengths representing zero responses, followed by an ellipsis.

17. Gedrag van leerlingen kan een invloed hebben op jouw stemprobleem. Geef aan welke gedragingen een positieve invloed hebben op jouw stem.

[Meer details](#)



18. Welke extra aanpassingen verwacht u van de kinderen?

[Meer details](#)

6
Antwoorden

Meest recente antwoorden

"Geen"

"/"

"Rust en aandacht tijdens de les zodat iedereen de les op een comfortabele manier ..."

...

19. Hoe zorgt u voor positieve bekrachtiging van dit positief (helpend) gedrag?

[Meer details](#)

6
Antwoorden

Meest recente antwoorden

"Ik bekrachtig hen positief. Ik geef aan dat het een aangename les was..."

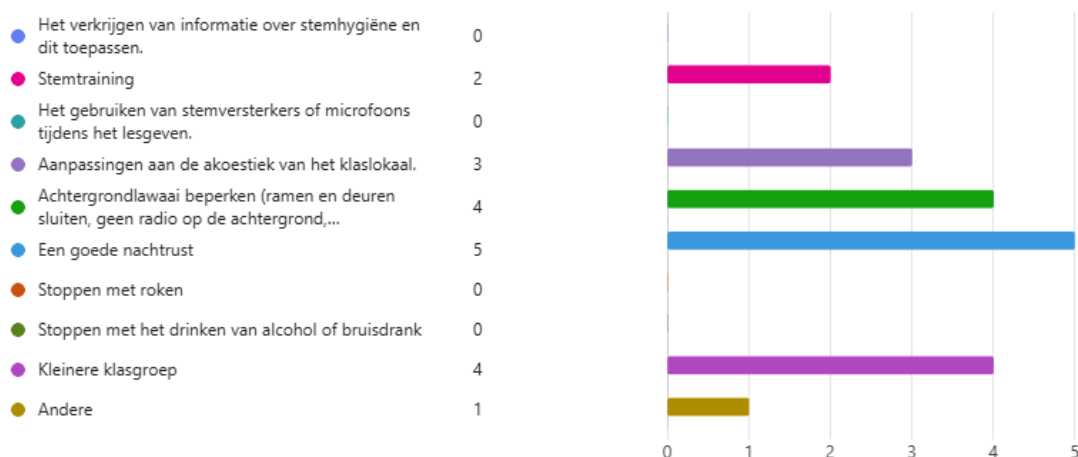
"/"

"Bij een uitvoering van een opdracht geef ik altijd een aantal positief elements mee,..."

...

20. Algemeen: wat zorgt bij u voor klachtenverlichting?

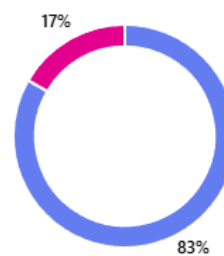
[Meer details](#)



21. Zou u het fijn vinden als er op het einde van het boek nog enkele adviezen vermeld worden voor leerkrachten met stemproblemen? (bv. rond stemhygiëne)

[Meer details](#)

- Ja, een opfrissing is altijd fijn. 5
- Nee, ik beschik reeds over voldoende informatie. 1



22. Heeft u nog opmerkingen of aanvullingen?

[Meer details](#)

6
Antwoorden

Meest recente antwoorden

"nee"

"De vragen waren niet altijd duidelijk."

"Veel succes met jullie heel interessante BP. Iets waarmee aan de slag kan gegaan w..."

...

BIJLAGE 10: RESULTATEN FOCUSGROEP

Inleiding:

‘Vandaag gaan jullie mij helpen met iets belangrijks. Ik ben bezig met het maken van een voorleesboek, kennen jullie dat? Dat boek is speciaal bedoeld voor kinderen die soms problemen hebben met hun stem, kinderen die soms een beetje hees zijn of vaak keelpijn hebben na het gebruiken van hun stem... Nu, om dat boek zo leuk mogelijk te maken voor jullie, zou ik graag eens weten wat jullie nu precies leuk vinden in verhalen: welke personages, welke grapjes, welke tekeningen en ook of jullie af en toe zelf eens last hebben van jullie stem en wat jullie dan precies doen. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Alles wat jullie zeggen helpt mij om het boek beter te maken.’

Afspraken:

- Iedereen mag iets zeggen, maar je hoeft niet.
- We luisteren naar elkaar.
- Alles blijft in de groep.

Kennismaking:

Doel: kinderen laten praten en wennen aan de setting.

Vragen:

- ‘Hoe oud zijn jullie?’

In mijn focusgroep zitten vijf kinderen van tien jaar en drie kinderen van elf jaar.

- ‘Wie leest er thuis wel eens graag een boek?’

Eén kind geeft aan graag strips te lezen; de andere kinderen vertellen dat ze graag boeken lezen.

Deel 1 - Voorkeuren voor verhalen en boeken (hoofdfocus)

Vragen:

- ‘Wat zijn jullie lievelingsboekjes? En waarom juist die?’

De kinderen noemen onder andere Leven van een loser, Urbanus, FC De Kampioenen-strips, boeken van Roald Dahl, Dagboek van een muts, De waanzinnige boomhut, De magische pen, evenals strips in het algemeen en dierenencyclopedieën.

De kinderen geven aan dat ze de boeken leuk vinden omdat er veel avontuur en spanning in zit en omdat de verhalen vaak grappig zijn. Ze vinden het leuk wanneer er onverwachte gebeurtenissen plaatsvinden en waarderen het als boeken veel illustraties bevatten. Daarnaast houden ze van leuke en fantasierijke verhalen, en vinden sommigen strips extra aantrekkelijk omdat ze humoristisch zijn en minder tekst bevatten. Ook speelt interesse in dieren bij één van de kinderen een rol.

- ‘Wat vinden jullie leuker: spannend, lief, een beetje gek of nog iets helemaal anders?’

De kinderen geven aan dat ze spannende en grappige boeken het leukst vinden om te lezen.

- ‘Wat voor personages vinden jullie leuk? (dieren, kinderen, superhelden, fantasiefiguren...)’

De kinderen geven aan dat ze vooral realistische personages en fantasiefiguren leuk vinden. Zo wordt Matilda genoemd met de ‘beulstronken’ (een strenge persoon), personages uit FC De Kampioenen zoals Mark (grappig), Urbanus (grappig) en Dagboek van een muts, waarbij McKenzie als een spannend personage wordt ervaren.

- ‘Wanneer vind je een boek minder leuk?’

De kinderen geven aan dat ze een boek minder leuk vinden wanneer het te eng of verdrietig wordt, vooral als ze zich sterk inleven in de personages en medelijden krijgen. Daarnaast haken ze af wanneer een verhaal zijn spanning verliest of niet boeiend blijft doorheen het boek. Ook langdradige boeken met veel pagina’s en weinig actie worden minder gewaardeerd. Tot slot vinden ze herhaling in een verhaal storend en saai.

- ‘Wat vinden jullie van informatieve boeken, dus boeken die ook iets uitleggen of iets leren? Is dat saai of juist wel leuk?’

De meningen hierover zijn verdeeld. Sommige kinderen vinden informatieve boeken minder leuk omdat er weinig gebeurt en ze daardoor snel afhaken. Anderen geven aan dat het afhangt van het onderwerp: als het hen interesseert, zoals dieren of geschiedenis, vinden ze het wel boeiend. Ook wordt aangegeven dat boeken waarin je actief iets moet doen en bijleert, motiverender zijn om verder te lezen. Onderwerpen die hen minder aanspreken, zoals een technische uitleg, worden sneller als ‘saai’ ervaren.

- ‘Wat moet er in een boek gebeuren zodat jij wil doorlezen?’

De kinderen geven aan dat ze het leuk vinden wanneer een verhaal een open einde heeft of wanneer de spanning gedurende het hele boek behouden blijft. Illustraties ervaren ze daarbij altijd als een meerwaarde. Minder aantrekkelijk vinden ze het wanneer meerdere verhalen door elkaar lopen, omdat dit te druk en verwarrend is.

- ‘Welke soort tekeningen vind je leuk in een boek? Grote tekeningen, veel kleuren, veel details, simpel?’

Op de vraag welke soort tekeningen ze leuk vinden in een boek, gaven de kinderen aan dat ze het liefst niet te veel kleur en niet te drukke tekeningen zien. Bij de boeken van Roald Dahl waarderen ze tekeningen die niet volledig zijn afgewerkt. Daarnaast vinden ze grappige prenten die tussendoor in het verhaal voorkomen ook mooi en aantrekkelijk.

- ‘Hou je van een duidelijk einde of juist een open einde (waar je niet zo goed weet wat er nog allemaal kan gebeuren)?’

[Zie hierboven](#)

Deel 2 - Ideeën voor een boek over stemproblemen

Inleiding naar het thema:

‘In het boek dat ik wil maken, heeft het personage soms een beetje last van zijn/haar stem. Dat is natuurlijk niet zo leuk, dus ik wil hier een paar oplossingen voor in het boek verwerken.’

Vragen:

- ‘Welk idee hebben jullie voor een verhaal?’

Op de vraag welk idee ze hebben voor een verhaal, gaven de kinderen aan dat ze het leuk zouden vinden als het gaat over een jongen of meisje die gepest wordt, en waarbij een vriendje helpt om hem of haar te steunen. Ze vinden het handig als op de laatste twee pagina's wordt uitgelegd hoe de verschillende oefeningen werken. De oefeningen zelf kunnen verwerkt worden in het verhaal, maar dan op een luchtige manier.

- ‘Zou jij zo'n boek willen lezen? Waarom wel/niet?’

De kinderen reageren overwegend positief op het idee. Ze geven aan dat ze het leuk vinden omdat ze zich erin kunnen herkennen en beter begrijpen wat ze met hun stem kunnen doen. Ook vinden ze het interessant dat het boek tips zou geven, bijvoorbeeld over hoe je stemproblemen kan aanpakken. Daarnaast spreken praktische oefeningen, zoals ademhalingsoefeningen voor het slapengaan, hen aan. Sommige kinderen zien ook meerwaarde in het kunnen helpen van anderen met gelijkaardige problemen. Tot slot wordt het als positief ervaren dat informatie, die ze bijvoorbeeld al van een logopedist krijgen, gebundeld en toegankelijk in een boek wordt aangeboden.

- ‘Moet het verhaal vooral grappig zijn, of juist herkenbaar en rustig?’

Op de vraag of het verhaal vooral grappig moet zijn of juist herkenbaar en rustig, gaven de kinderen aan dat ze het fijn vinden als het verhaal herkenbaar is. Ze kunnen zich dan beter inleven in het personage en vinden het leuk om te lezen dat iemand dezelfde ervaringen meemaakt.

- ‘Moet het gaan over iemand die zich schaamt, of juist iemand die een slimme oplossing vindt?’

Op de vraag of het verhaal moet gaan over iemand die zich schaamt of juist iemand die een slimme oplossing vindt, gaven de kinderen aan dat ze het leuk vinden als het gaat

over iemand die zich schaamt, maar iemand ontmoet die hem of haar steunt, zodat het aan het einde allemaal goedkomt. Ze vinden het belangrijk dat in het boek duidelijk wordt gemaakt dat het niet altijd gemakkelijk is om stemproblemen te hebben, zodat anderen zich beter kunnen inleven. Ook stelden ze voor dat de pestkoppen uiteindelijk misschien vrienden zouden kunnen worden.

- Welke titel spreekt jullie het meeste aan: Noa en de Wachters van de Stem, Noa in Hoor-je-Mij-Land, Noa en het Fluisterwoud van Vergeten Stemmen, Noa en het Geheim van de Verdwaalde Stem?

De kinderen geven aan dat de voorlaatste en de laatste titel hen het meeste aanspreekt.

Personagekeuze:

- ‘Moet het hoofdpersonage een kind, een dier of iets helemaal anders zijn? Waarom?’

Op de vraag of het hoofdpersonage een kind, een dier of iets anders moet zijn, gaven de kinderen aan dat ze een kind het leukst vinden. Ze vinden dat een kind beter helpt om de boodschap over te brengen en dat andere kinderen zich er makkelijker in kunnen herkennen. Sommige kinderen verzinnen daarbij een leuk detail, zoals dat het kind een diertje heeft dat kan praten en misschien ook hees is. Over het algemeen vinden ze het realistischer en herkenbaarder om met een kind als hoofdpersonage te werken, omdat een hees dier minder geloofwaardig zou zijn.

- ‘Wat voor soort hoofdpersonage vinden jullie leuk?’

Zie hierboven

- ‘Welk soort hulppersonage verkiezen jullie?’

Op de vraag welk soort hulppersonage ze verkiezen, gaven de kinderen verschillende ideeën. Ze vinden een vriendje leuk, maar ook een juf of meester die veel grapjes maakt. Daarnaast noemen ze andere mensen die een ondersteunende rol kunnen hebben, zoals een onbekend jongetje dat later vrienden wordt en helpt, of nieuwe mensen bij een verhuizing met wie het hoofdpersonage bevriend raakt.

Deel 3 - Herkenbaarheid: hebben zij zelf wel eens last van hun stem?

Vragen:

- ‘Hebben jullie wel eens meegemaakt dat je stem een beetje raar klinkt?’

Toen de kinderen gevraagd werd of hun stem wel eens raar klinkt, gaven ze verschillende antwoorden. Eén kind vertelde dat hij gisteren hees was door veel te hoesten. Twee kinderen uit de groep hebben noduli en zijn daarom bijna altijd een beetje hees. Andere kinderen merkten dat ze af en toe hees zijn, vooral wanneer ze weinig hebben

gedronken. Een meisje gaf aan dat ze soms hees wordt door veel te roepen tijdens het volleyballen en door haar kleine zusje.

- ‘Wanneer gebeurt dat meestal? (bijvoorbeeld na roepen, na spelen, bij verkoudheid)’

Zie hierboven

- ‘Hebben jullie wel eens meegemaakt dat je stem een beetje weg is?’

Zie hierboven

- ‘Wat doen jullie dan?’

Op de vraag wat ze doen als hun stem raar klinkt of hees is, gaven de kinderen verschillende strategieën aan. Ze proberen zachter te praten, drinken veel water of thee, en nemen soms siroop voor de keel. Sommige kinderen geven aan dat ze hun ouders vragen minder te praten, zodat zij hun stem ook minder hoeven te belasten. Daarnaast letten ze erop dat ze minder roepen en voeren ze oefeningen uit die ze bij de logopedist hebben geleerd.

- ‘Vertel je dat tegen iemand, of ga je gewoon door?’

Sommige kinderen zeggen dat ze het wel vertellen, zodat anderen weten dat hun stem misschien niet helemaal perfect is, en zodat mensen er rekening mee kunnen houden, bijvoorbeeld door eerst naar hen te luisteren voordat iedereen verder praat. Anderen geven aan dat ze het bijna nooit of nooit zeggen, omdat klasgenoten er al aan gewend zijn of het vanzelf merken.

- ‘Wat zouden andere kinderen moeten doen als iemand hees is? (bijvoorbeeld niet uitlachen, niet zeggen ‘praat harder’)’

/

Deel 4 - Wat moet er in het boek komen?

Vragen:

- ‘Wat zou jij willen dat er in het verhaal gebeurt?’

Op de vraag wat ze zouden willen dat er in het verhaal gebeurt, gaven de kinderen aan dat ze het leuk zouden vinden als het hoofdpersonage, dat gepest wordt en zich verdrietig voelt, in een fantasiewereld terechtkomt via een soort portaal, zoals een magische deur, een kluisje op school of een boek dat naar achter valt. In deze fantasiewereld kan het personage even ontsnappen aan de werkelijkheid en leert het hoe het zijn stem beter kan gebruiken. De kinderen stellen voor dat er in deze wereld draken aanwezig zijn die hem helpen om met stemproblemen om te gaan. In het begin gaat het personage alleen naar deze fantasiewereld, maar later neemt hij zijn vriendje

mee. Daarnaast vinden ze het belangrijk dat de fantasiewereld visueel aantrekkelijk is, met veel (pastel)kleuren en fantasiedieren.

- ‘Wat moet er absoluut NIET in staan, omdat het saai of stom is?’

Op de vraag wat er absoluut niet in een verhaal moet staan omdat het saai of stom is, gaven de kinderen aan dat ze het niet leuk vinden als de pestkoppen de hoofdpersoon gewoon uitschelden. Ook vinden ze dat er geen doden in het verhaal mogen voorkomen.

Deel 5 - Specifieke vragen voor het kind met stemstoornis (alleen als dat passend en veilig is)

Vragen:

- ‘Wat zou je fijn vinden dat andere kinderen of mensen begrijpen?’

De kinderen gaven aan dat ze willen dat anderen tijdens het spelen niet constant roepen en hen ook de kans geven om iets te zeggen. Daarnaast vinden ze het belangrijk dat mensen erop letten wanneer ze hees zijn en hier rekening mee houden.

- ‘Wat zou jij willen dat het personage voelt of zegt?’

Op de vraag wat ze zouden willen dat het personage voelt of zegt, gaven de kinderen aan dat ze het personage verlegen en zonder vrienden willen laten zijn, terwijl het probeert contact te maken met anderen. Het personage wordt geconfronteerd met pestkoppen, voelt zich uitgesloten en verdrietig.

- ‘Wat zou je graag terugzien in het boek?’

Zie hierboven

- ‘Wat zou je liever niet terugzien in zo’n boek?’

Zie hierboven

- ‘Wat helpt voor jou het best als je last hebt van je stem?’

Zie hierboven

Afsluiting:

‘Dankjewel allemaal. Jullie hebben mij supergoed geholpen.’

BIJLAGE 11: VOORLEESBOEK

NOA EN HET FLUISTERWOUD VAN VERGETEN STEMEN

Voorwoord

Liefste lezer,

Ik schreef dit boek speciaal voor jou.

Jouw stem is namelijk iets bijzonders. Met je stem kan je praten, lachen, zingen en vertellen wat je voelt. Je stem helpt anderen om jou te begrijpen, maar soms doet je stem een beetje gek. Misschien klinkt hij op sommige dagen - of zelfs elke dag - een beetje anders. Misschien wordt je stem heel snel moe van praten, of lukt het niet altijd om hem te gebruiken zoals jij dat wilt.

Dat kan lastig zijn, dat begrijp ik.

In dit boek ga ik je kennis laten maken met hoe je stem werkt en waarom hij soms een beetje vreemd klinkt. Je staat op het punt om een verhaal te lezen over Noa die momenteel hetzelfde meemaakt als jij. Misschien herken je wel iets van jezelf in zijn verhaal?

Je zal ook ontdekken dat je stem niet 'raar' is, maar hij je gewoon iets probeert te vertellen. In dit boek vind je ook tips die je kunnen helpen om beter voor je stem te zorgen en hem zo goed mogelijk te gebruiken.

Je kan dit boek samen lezen met je logopediste of met een vriend of vriendin of misschien met je ouders, maar je kan het ook helemaal alleen lezen en samen met Noa op avontuur gaan en stemoefeningen doen. Zo leer je stap voor stap beter voor je stem zorgen.

Jouw stem is namelijk belangrijk en hij verdient het om gehoord te worden.

Heel veel lees- en kijkplezier!

Liefs,

Pauline

Proloog - Over Noa

Hey, ik ben Noa. Ik ben negen jaar oud en ik zit in het vierde leerjaar. Mijn mama en papa zeggen altijd dat ik een pittig mannetje ben. En eerlijk? Ze hebben misschien wel een beetje gelijk... Ik praat namelijk heel graag - en vooral ook heel veel en heel luid.

Ik heb superveel energie en ik hou ervan om toneel te spelen. Dan kruip ik helemaal in een andere wereld, een fantasiewereld, waar ik allerlei personages kan zijn. Ik verzin stemmetjes, speel verhalen na en laat mijn verbeelding gewoon doen wat ze wil.

Mensen moeten daar vaak om lachen... en dat vind ik geweldig! Ik maak anderen graag blij.

Misschien moet ik nog wat meer over mezelf vertellen. Ik heb een jongere broer en een jongere zus. Ik ben dus de oudste van ons drie. Dat vind ik eigenlijk best leuk, want ze kijken een beetje naar mij op. Al is het thuis soms wel héél luid. Dan moet ik nog harder praten om erbovenuit te komen... en soms begint mijn stem daar een beetje pijn van te doen.

Daar wil ik het eigenlijk nog even over hebben. De laatste tijd heb ik veel last van mijn stem. Soms is ze bijna helemaal weg, soms klinkt ze hees, en soms doet praten gewoon pijn. Ik krijg ook vaak te horen: "Je stem klinkt raar." En dat maakt me een beetje onzeker.

Mama en papa zeggen dat ik mijn stem moet sparen en wat stiller moet zijn... maar dat wil ik helemaal niet. Ik wil praten, spelen, mensen laten lachen en hen meenemen in mijn fantasiewereld.

Alleen... ik weet nog niet goed hoe ik dat moet doen zonder dat mijn stem pijn doet.

Zeg, heb jij misschien zin om met mij mee te gaan in mijn fantasiewereld? Ik denk dat we wel vrienden kunnen worden. En uhm... misschien vinden we samen wel een oplossing voor mijn stem.

Wat denk je?

Hoofdstuk 1: “Schorremans! Schorremans!”

Oh, leuk dat je nog leest! Weet je wat? Ik neem je gewoon mee in mijn dag.

’s Ochtends roept mama me wakker - veel te vroeg, als je het mij vraagt. Ik ben vaak nog moe, maar meestal spring ik toch snel uit bed, want mijn hoofd zit al vol verhalen.

Aan de ontbijttafel vertel ik alles door elkaar: mijn dromen, wat ik op school wil leren, wat ik na school wil doen... soms verzin ik er zelfs iets grappigs bij. Mijn broer en zus doen mee, waardoor het al snel druk en luid wordt. Mama zegt dan: “Noa, iets rustiger praten.” Maar dat is moeilijk, en mijn stem begint vaak al snel pijn te doen.

Na het ontbijt poets ik mijn tanden... of ja, meestal toch. Soms vergeet ik dat gewoon, omdat ik alweer met iets anders bezig ben. Mama zegt dan dat alle beestjes in mijn mond keelpijn gaan veroorzaken en dat mijn stem nog heser zal worden. En eerlijk? Ze heeft waarschijnlijk wel gelijk.

Daarna kleed ik me aan, maak ik mijn boekentas en vertrek ik naar school.

Onderweg heb ik alweer van alles te vertellen. Soms wandel ik samen met mama of papa, maar andere keren fiets ik samen met mijn vriend Elie.

Ooh ja, over hem heb ik je nog niets verteld!

Elie is mijn allerbeste vriend. Hij woont een paar huizen verder en we kennen elkaar al sinds de kleuterklas. Hij is helemaal anders dan ik. Waar ik luid en druk ben, is hij net rustig. Hij luistert vaak gewoon naar mijn verhalen, en dat ik vind fijn. Elie houdt van volleybal, maar ook van lezen en zelf verhaaltjes bedenken. Misschien is dat wel waarom wij zo goed overeenkomen.

Maar goed... waar waren we gebleven? Ah ja, school!

Op de speelplaats roep ik luid “Heeeeey!” en doe ik gekke stemmetjes. Maar wanneer de bel gaat, voel ik het alweer: mijn stem wordt hees en mijn keel doet pijn. In de klas wil ik altijd meedoen, soms iets té snel. De juf zegt dan: “Noa, eerst je hand opsteken en dan rustig praten. Je moet niet altijd zo luid zijn. Dat is niet goed voor je stem.”

Geloof me, ik probeer dat echt. Maar het is niet gemakkelijk. Het voelt een beetje alsof ‘stiller zijn’ niet genoeg helpt. Mijn stem blijft hees klinken en mijn hoofd blijft vol

woorden zitten die eruit willen. Dus probeer ik het gewoon te negeren. Het zal wel overgaan zoals altijd, denk ik.

Tijdens de speeltijd kan ik eindelijk weer mezelf zijn. Geen stilzitten meer, gewoon spelen, praten en lachen. Ik en mijn vrienden verzinnen elke speeltijd een spel. Vandaag was niet anders.

“Kom jongens, we doen alsof we op een geheim eiland zitten!” roep ik enthousiast.

We lachen en spelen, tot er plots iemand zegt:

“Zeg, hoor je dat?”

“Ja”, lacht een ander, “hij klinkt echt raar!”

En dan zegt iemand luid: “Schorremans! Hey schorremans, zeg nog eens iets!”

Ze beginnen te lachen.

Eerst denk ik nog: *ach, het is maar een grapje*. Dus ik lach een beetje mee. Gewoon... omdat ik niet goed weet wat ik anders moet doen.

Maar vanbinnen voelt het helemaal niet grappig. Mijn keel doet al pijn, en nu... ja, nu voelt mijn buik ook raar. Alsof er een knoop in zit. Ik voel me bekeken. En een beetje beschaamd.

“Schorremans! Schorremans!” roepen ze opnieuw.

Ik probeer iets terug te zeggen, echt waar. Maar het lukt niet. Mijn keel voelt droog en mijn stem klinkt schor, alsof ze elk moment kan breken. Ik doe nog een poging... maar dat maakt het gelach alleen maar luider.

Mijn ogen zoeken snel de speelplaats af. Waar is Elie?

Dan zie ik hem. Hij staat wat verderop. Wanneer hij doorheeft wat er gebeurt, komt hij meteen naar me toe.

“Kom, Noa,” zegt hij zacht. “We gaan ergens anders spelen.”

Ik zeg niets en volg hem gewoon.

Pas wanneer we uit het zicht zijn van de anderen, barst ik in tranen uit. Grote, warme tranen die ik niet kan tegenhouden. Ik wil iets zeggen, maar er komt niets. Niet omdat ik niets wil zeggen... maar omdat ik precies niet meer durf. En ook omdat mijn stem gewoon niet meer wil.

Voor het eerst... heb ik geen zin om te praten.

Stilletjes vraag ik me af: zou mijn stem echt zo raar klinken?

Elie ziet dat ik verdrietig ben en geeft me een knuffel. Ik knuffel hem stevig terug. Terwijl ik over zijn schouder kijk - ik ben een beetje groter dan Elie - zie ik plots iets vreemds.

Tussen de muur van het schoolgebouw en de toiletten verschijnt een flitsend licht.

Alsof er daar... iets gebeurt.

Hoofdstuk 2: Een flitsend licht

Ik wrijf snel de tranen van mijn wangen en knipper een paar keer met mijn ogen. Gewoon om zeker te zijn dat dat flitsende licht niet door mijn tranen komt.

Heb ik dat nu echt gezien?

“Euh... Elie,” fluister ik schor. “Draai je eens om. Zie jij dat ook?”

Elie laat me los, draait zich om en kijkt in de richting waar ik naar staar.

“Wat bedoel je?” vraagt hij.

“Daar... tussen de muur en de toiletten,” zeg ik zacht, terwijl ik wijs.

Op dat moment flitst het licht opnieuw. Niet heel fel, maar wel duidelijk genoeg om onze aandacht te trekken. Alsof er iets probeert op te vallen... of misschien net niet. Het voelt zelfs een beetje alsof alleen wij het kunnen zien.

“Elie, kijk!” zeg ik iets enthousiaster. Mijn stem kraakt, maar dat maakt me nu helemaal niets uit.

Nu ziet hij het ook.

“Oké... dat is raar,” zegt hij. “Wat zou dat zijn?”

We kijken elkaar aan. We zeggen niets, maar we weten allebei precies wat de ander denkt.

Voorzichtig stappen we dichterbij.

Even kijken we nog rond, maar iedereen is druk aan het spelen. Niemand let op ons. Mijn hart begint sneller te kloppen. Bij elke stap lijkt het licht sterker te worden, alsof het ons roept.

“Misschien moeten we teruggaan,” fluistert Elie plots. “Het zal wel niets zijn.”

Maar ik schud mijn hoofd.

“Nee... ik wil weten wat het is, Elie.”

We staan nu op nog geen tien centimeter van de plek. Ik slik even.

“Zullen we... kijken?” vraag ik.

Elie knikt aarzelend.

Heel voorzichtig buig ik me naar voren en gluur in de smalle opening.

En dan... wordt het licht plots veel feller.

Ik deins achteruit. “Whoa!”

Maar het is te laat.

Voor ik het besef, grijpt een krachtige luchtstroom me vast en trekt me richting de opening, alsof ik naar binnen gezogen word. In mijn oren klinkt een vreemd geluid... fluisterend, bijna zingend.

En dan gebeurt er iets wat eigenlijk onmogelijk is...

Het licht begint te bewegen.

Recht naar ons toe.

Hoofdstuk 3: Vergeten stemmen

“AAAAAAAAAAAA! Elie, wat gebeurt er?!” schreeuw ik.

“Ik heb geen idee, Noa,” roept Elie terug, zijn stem een beetje trillend. “Maar ik denk... dat we nu niet meer terug kunnen!”

Het lawaai is oorverdovend. Ik voel hoe een enorme kracht aan me trekt, alsof iets me ergens naartoe wil sleuren. Ik probeer nog tegen te strubbelen, maar het heeft geen zin.

Dus... ik laat los. Ik geef me over en laat het gebeuren.

En dan... is alles plots stil.

Tot ik met een zachte plof op de grond terechtkom.

“Au...” mompel ik.

Voorzichtig open ik mijn ogen.

Alles wat ik zie is groen, behalve Elie, die ziet spierwit.

Ik moet een beetje grinniken. “Elie, alles oké?” fluister ik.

“Uhhmm... jaja,” fluistert hij terug. “Alles oké.”

“Waar zijn we?” vraagt hij.

Ik kijk nog eens goed rond.

“Uhhmm... ik zie vooral bomen en heel veel groen... dus ik denk dat we in een bos zijn?” zeg ik aarzelend.

En dan hoor ik het.

Gefluister. Overal rondom ons. Hetzelfde gefluister dat ik hoorde toen we dichterbij het licht kwamen.

“Hoor jij dat ook, Elie?” vraag ik.

Hij knikt.

“Ja... het lijkt alsof het bos praat.”

Ik slik.

“Hallo!” roep ik.

Meteen voel ik een scherpe pijn in mijn keel. Mijn stem protesteert.

En dan... “Welkom...”

Ik verstijf.

“AAAAAAAAAAAA! Elie, die bomen kunnen praten!” roep ik, nog luider dan ervoor.

Het gefluister wordt heviger, wordt duidelijker, alsof het dichterbij komt.

“Welkom... in het Fluisterwoud van Vergeten Stemmen...”

Ik kijk angstig om me heen.

“Wie... wie zegt dat?” vraag ik voorzichtig.

“Wij... zijn de stemmen... die vergeten werden... de stemmen... die niet meer gehoord worden... de stemmen die hun kracht verloren...”

“Euh... Elie,” fluister ik, terwijl ik rondkijk. “Denk jij... dat wij aan het dromen zijn? Dit kan toch niet echt zijn?”

Elie fronst.

“Uhhh, Noa... ik kan me toch echt niet herinneren dat we in slaap zijn gevallen,” zegt hij.

Net wanneer ik wil antwoorden, hoor ik de stem opnieuw. Dichterbij deze keer.

“En jij... Noa...”

Mijn hart slaat een slag over.

“Wow, Elie... die kent gewoon mijn naam,” fluister ik, terwijl ik zijn arm vastgrijp.

De bomen ritselen zachtjes. Het gefluister lijkt zich rond ons te verzamelen.

“Jij bent hier... omdat jouw stem... hulp nodig heeft... omdat je hem niet goed verzorgd hebt...”

Mijn hand gaat automatisch naar mijn keel.

“Mijn stem...?” zeg ik zacht. “Is dat... is dat waarom we hier zijn?”

Ik wacht. Elie ook.

Maar deze keer blijft het stil.

Het gefluister zakt weg, alsof het bos zich weer terugtrekt.

Ik kijk naar Elie.

“Ja... ik denk niet dat we hier snel weg gaan zijn,” zeg ik zacht. “Dit is misschien helemaal geen droom.”

Hoofdstuk 4: Ademhulpje

Omdat we het gefluister niet meer horen, besluiten Elie en ik op zoek te gaan naar de stemmen. Misschien vinden we hen... en hopelijk ook een manier om uit dit vreemde bos te raken.

“Euhm... welke kant gaan we uit? Links of rechts?” vraag ik.

Elie denkt even na en begint dan in zijn broekzak te zoeken.

“Wacht, Noa... ik denk dat ik nog een muntje heb. Zullen we erop wedden? Kop is links, munt is rechts. Goed?”

Mijn ogen beginnen te glimmen.

“Ooh ja! Dat is echt een goed idee. Doe maar!” roep ik enthousiast.

Elie gooit het muntje in de lucht. Het draait en draait en draait... tot het uiteindelijk in zijn hand landt.

We kijken allebei gespannen.

“Kop,” zegt Elie.

“Oké,” zeg ik. “Ik hoop dat je muntje gelijk heeft... maar dan gaan we dus naar links.”

We beginnen te stappen. De bomen lijken dichter op elkaar te staan, en het bos wordt stiller... bijna té stil.

“STEMMETJE! STEMMETJE! Waar ben je?!” roep ik luid terwijl we verder wandelen.

Geen antwoord.

Alleen stilte.

Of toch niet...

“Shhhhhhht...”

Ik blijf abrupt staan.

“Uh... hoorde jij dat?” fluister ik.

Elie knikt langzaam.

“Van waar kwam dat?” vraag ik, deze keer een stuk stiller.

Tussen de bomen verschijnt plots een zacht, zwevend licht. Het beweegt langzaam, alsof het ons voorzichtig nadert. Het lijkt een beetje op een schim... doorzichtig en lichtgevend.

“Elie... zie jij dat ook?” fluister ik.

Hij knikt, maar zegt niets. Zijn gezicht is opnieuw spierwit.

Het licht komt dichterbij.

“Shhhhhhht...” klinkt het opnieuw.

“Kan je eens stoppen met zo te roepen?”

Ik slik.

“Euh... sorry?” zeg ik voorzichtig.

Het lichtje beweegt op en neer: “Sorry? SORRY?! Mijn oren doen pijn! En ik heb niet eens echte oren!” zegt het verontwaardigd.

Elie snuift zacht. Ik probeer mijn lach in te houden.

“Jij roep alsof je een brullende draak bent met keelpijn”, gaat het lichtje verder. “Geen wonder dat je stem protesteert!”

“Ja maar... ik wilde je gewoon vinden,” zeg ik. “Hoe moet ik je dan roepen?”

Het lichtje zweeft dichterbij en maakt een klein rondje rond mijn hoofd.

“Hmmm... ja, dat gaan we eens even aanpakken,” zegt het. “Jij gebruikt je stem namelijk helemaal verkeerd. Kom, les één: roepen zonder je keel kapot te maken. Met ademsteun.”

Ik kijk even naar Elie.

“Maar huuh... ademsteun? Wat is dat? Moet ik dit echt doen?”

“Misschien moet jij eerst eens luisteren,” zegt het lichtje streng.

“Oké! Recht staan! Schouders los! Niet zoals een ingezakte pannenkoek! En je voeten mooi naast elkaar!”

Ik ga snel wat rechter staan, trek mijn schouders naar achter en zet mijn voeten netjes naast elkaar.

“Goed. En nu... adem eens diep in. Maar niet zo hoog in je borst, zoals daarnet. Nee nee... naar je buik!”

“Mijn buik?” vraag ik.

“Ja, je buik! Alsof je daar een ballon opblaast.”

Ik adem in en voel mijn buik zachtjes naar voren komen.

“Oké Noa, dat is al beter,” zegt het lichtje. “En nu: als je roept, duw je de lucht naar buiten en trek je je buik weer naar binnen. Focus op een punt in de verte. En vooral: niet knijpen in je keel! Je keel is lui, die moet gewoon open blijven hangen.”

“Elie... mijn keel is lui,” fluister ik.

Elie moet lachen.

“NU!” roept het lichtje. “Probeer eens: ‘Heeey!’ Maar dan met je adem, niet met je keel!”

Ik haal diep adem... en roep:

“Heeey!”

Mijn stem klinkt... anders. Nog steeds luid, maar minder scherp. Minder pijnlijk.

“Amai zeg,” zegt het lichtje droog. “’t Is precies een wonder. Hij leert bij.”

Elie glimlacht.

“Dat klonk eigenlijk best goed, Noa.”

“Zie je wel,” zegt het lichtje trots. “Je gebruikt je lucht, niet je keel. Slim, hè?”

Ik probeer het nog eens, iets zelfzekerder:

“Heeeeeey!”

En opnieuw... geen pijn.

Ik begin te glimlachen.

“Oké... dit is eigenlijk wel cool.”

Ik kijk naar het lichtje.

“Seg... wie ben jij eigenlijk? Wat doe ik hier? En waarom help jij mij? En euh... misschien ook belangrijk: hoe geraken Elie en ik hier weer weg?”

Het lichtje zweeft even stil, alsof het nadenkt.

“Ik ben één van de verloren stemmen van dit bos,” zegt het dan zacht. “Een stem die te veel en te luid gebruikt werd... tot ze pijn kreeg. Ik werd niet meer gehoord, en zo ben ik hier beland.”

Ik slik.

“En als jij niet oplet, Noa... gebeurt met jouw stem precies hetzelfde.”

Mijn hand gaat naar mijn keel.

“Met mijn stem?” vraag ik bang.

“Als je niet leert luisteren, wel,” zegt het lichtje. “Je gebruikt je stem vaak... maar je luistert niet altijd naar wat ze nodig heeft.”

Ik kijk naar de grond.

“Ik... ik praat gewoon graag,” mompel ik.

“Dat weten we,” zegt het lichtje zachter. “En dat is mooi. Maar een stem moet ook rust krijgen. Ze moet verzorgd worden.”

“Maar... ik wil mensen laten lachen. Ik wil verhalen vertellen,” zeg ik. “Moet ik dan gewoon... stoppen met praten?”

“Nee, Noa,” zegt het lichtje. “Heb je daarnet gevoeld wat er gebeurde? Je kon roepen zonder pijn. Je moet niet stoppen met praten... je moet leren hoe je je stem gebruikt. Niet luider, maar slimmer. Niet harder, maar krachtiger wanneer het nodig is.”

Ik frons even, maar knik dan langzaam.

“Oké... ik begin het te snappen. Jullie gaan mij helpen om mijn stem beter te gebruiken? En als ik dat doe... geraken we dan uit dit bos?”

“Precies,” zegt het lichtje. “Als je naar ons luistert... maar ook naar jezelf. En als je toepast wat wij je leren... dan mag je dit bos verlaten.”

Ik kijk rond.

“Maar... hoe ga ik dan de andere stemmen vinden?”

Net wanneer ik dat vraag, dooft het licht.

En is het plots weer stil.

Hoofdstuk 5: Bubbelen

We wandelen voorzichtig verder. Rustiger deze keer... en vooral ook stiller. En wanneer ik toch wil roepen, denk ik terug aan wat ik geleerd heb: ademsteun.

Na een tijdje hoor ik een vreemd geluid.

“Brrrrrr... blubblubblub... brrrrrr...”

Ik blijf staan.

“Uh... Elie? Wat is dat? Er zitten hier toch geen wilde dieren of zo, hè?”

Elie luistert aandachtig.

“Geen idee... maar het klinkt eerder alsof iemand... onder water praat? Zou dat weer een vergeten stem zijn?” zegt hij twijfelend.

Voorzichtig stappen we dichterbij.

Tussen de bomen verschijnt opnieuw een zwevend licht. Maar dit keer beweegt het anders. Rustiger. Golvend... alsof het mee ademt met het geluid.

“Brrrrrr... bloeb...”

“Euh... hallo?” zeg ik voorzichtig.

Het geluid stopt. Het lichtje draait zich langzaam naar ons toe en zweeft dichterbij.

“Ah...” klinkt een zachte, warme stem. “Daar ben je... Noa.”

Ik zucht zacht.

“Oké... iedereen kent hier dus echt mijn naam. Jullie zijn precies echte klikspanen, weten jullie dat? Maar jij klinkt tenminste wel wat vriendelijker dan die vorige vergeten stem.”

Elie grinnikt.

“Wie ben jij?” vraag ik.

“Ik ben een vergeten stem, gekkie,” zegt het lichtje zacht. “Eentje die te hard heeft moeten werken... tot ze moe werd. Tot ze niet meer ontspannen kon trillen.”

Ik frons.

“Ontspannen trillen?”

“Kom maar dichterbij,” zegt de stem. “Ik zal het je tonen.”

Voor ons verschijnt plots een flesje water... zomaar uit het niets. En een dik rietje.

“Elie... zie jij dat ook?” fluister ik.

“Ja,” zegt hij. “Ik heb zoiets nog nooit gezien.”

“Dit,” zegt de stem, “is hoe je je stem kan helpen... zonder haar pijn te doen. Het heet lax vox.”

“Lax... watter?” herhaal ik.

“Lax vox,” zegt de stem geduldig. “Het laat je stem trillen zonder te duwen. Zonder spanning. Met hulp van je adem... en het water. Eigenlijk is het een soort massage voor je stemvloeien.”

“Aha... ik begin het te snappen, denk ik,” zeg ik.

Ik neem het rietje, steek het in het flesje en begin meteen hard te blazen.

“Nee nee,” zegt de stem zacht. “Zo werkt het niet. Denk aan wat je daarnet geleerd hebt. Adem eerst naar je buik.”

Ik knik en probeer opnieuw.

“En nu... blaas je zachtjes,” gaat de stem verder. “Zeg maar oe. Niet duwen. Gewoon laten gebeuren. Sta ook mooi recht en zorg dat je je niet moet bukken. Als het goed is, voel je je wangen zachtjes trillen.”

Ik adem diep in naar mijn buik... en blaas.

“Brrrrr... bloeb bloeb...”

Er verschijnen kleine belletjes in het water.

“Wauw... dat voelt raar!” zeg ik.

“Goed raar?” vraagt Elie.

Ik knik.

“Ja... mijn keel doet geen pijn.”

“Dat is omdat je je stem niet forceert,” zegt de stem. “Ze beweegt gewoon mee met je adem. Ze krijgt rust... terwijl ze toch werkt.”

Ik probeer nog eens.

“Brrrrrr...”

Ik begin te glimlachen.

“Dit is eigenlijk best leuk.”

“Onthoud dit goed, Noa,” zegt de stem zacht. “Als je stem moe is, moet je haar rust geven. Niet blijven forceren.”

“En nog iets,” voegt de stem eraan toe. “Na zo’n oefening mag je het water gewoon opdrinken. Want drinken is ook belangrijk voor je stem. Het zorgt ervoor dat je stembanden niet uitdrogen.”

Ik knik langzaam.

“Dus... eerst ademsteun, dan lax vox... en voldoende drinken,” mompel ik.

Elie glimlacht.

“Je wordt precies een echte stem-expert.”

Ik lach zacht.

“Euh... weet jij waar we de andere stemmen kunnen vinden?” vraag ik.

Het lichtje beweegt zachtjes.

“Wie zoekt... die vindt,” zegt de stem grinnikend.

En voor ik nog iets kan zeggen, verdwijnt het licht.

Ik kijk naar Elie.

“Oké... dit bos blijft vreemd.”

Elie grijnst.

“Maar je leert er wel iets.”

Ik kijk naar het rietje in mijn hand... en glimlach.

“Ja... dat wel.”

Hoofdstuk 6: professor Vox. Specialist in stemverzorging

We wandelen verder, dieper het Fluisterwoud in.

Plots horen we opnieuw een vreemd geluid.

“Ehem... EHEM... ahem... nee nee nee, zo moet dat niet...”

Ik kijk meteen naar Elie.

“Oké... dat klinkt als iemand die héél hard zijn slijmpjes wil weggrijpen.”

We volgen het geluid en komen uit op een open plek. In het midden zweeft een groter licht dan de vorige. Het flinkt niet, maar hangt stabiel in de lucht...

“EHEM!” klinkt het opnieuw.

“STOP DAARMEE!”

Ik verstijf.

“Uh... sorry?”

Het licht draait zich langzaam naar ons toe.

“Aha! Jij moet Noa zijn,” zegt een strenge stem. “De jongen die denkt dat zijn stem een speeltuin is.”

Elie probeert zijn lach in te houden.

“Euh... ik doe echt mijn best om mijn stem beter te gebruiken,” zeg ik.

“Goed zo! Dan ben je bij het juiste adres,” zegt het licht trots. “Ik ben professor Vox. Specialist in stemverzorging. En jij... tja, hebt nog wel wat te leren.”

Het licht zweeft dichterbij en begint rondjes te draaien, alsof het een les voorbereidt.

“Les één!” roept ze plots. “Wat mag je ABSOLUUT NIET doen met je stem?”

Ik haal mijn schouders op.

“Uh... te luid roepen met een verkeerde ademhaling?”

“Juist... maar dat is nog maar het begin!” zegt professor Vox. “Luister goed!”

Het licht flitst even feller.

“Ten eerste: GEEN keelschrapen en GEEN gekuch!”

“Maar... soms moet dat toch?” vraag ik. “Hoe geraak je anders van die slijmpjes af?”

“Dat denk jij,” zegt de professor. “Maar dan botsen je stembanden hard tegen elkaar. Veel beter is: een slokje water nemen, eens zachtjes slikken... of een beetje neuriën. Zo komen die slijmpjes ook los.”

Ik knik langzaam.

“Ten tweede!” gaat ze verder. “Altijd zo hoog praten, roepen of gekke stemmetjes nadoen?”

Ze doet mij na op een overdreven hoge toon:

“HEEEY IEDEREEN!”

Elie begint te grinniken.

“Niet goed!” zegt de professor. “Dat zorgt voor te veel spanning. Gebruik je natuurlijke stemhoogte.”

Ik probeer wat lager te praten en voel meteen dat het makkelijker gaat.

“Oké... zo?”

“Veel beter,” knikt ze.

“Ten derde: fluisteren!” zegt ze plots streng.

“Maar... we zitten toch in het Fluisterwoud?” vraag ik verbaasd. “Fluisteren is toch zacht?”

“FOUT!” roept ze dramatisch. “Laat je niet misleiden door de naam van dit woud. Bij fluisteren gaat de lucht met veel wrijving door een hele kleine opening. Dat zorgt juist voor extra veel druk op je stembanden! Dus: niet te veel fluisteren!”

Elie kijkt verrast.

“Dat wist ik niet.”

“Dat is ook waarom ik de professor ben,” zegt het lichtje trots, “en jij nog een leerling, jongeheer.”

“Ten vierde: houding!”

Het licht duwt zachtjes tegen mijn schouders.

“Recht staan! Ontspannen! Niet ingezakt als een natte spaghetti!”

Elie en ik gaan meteen rechter staan.

“Goed zo,” zegt de professor. “Een ontspannen lichaam betekent ook een ontspannen stem. Onthoud dat goed.”

Ik knik.

“Ten vijfde: ademhaling,” gaat ze verder. “Altijd buikademhaling gebruiken. En... op tijd opnieuw inademen. Niet blijven praten tot je helemaal zonder lucht zit.”

Ik denk even na.

“Ja... dat doe ik wel soms. Maar euh... die buikademhaling lukt nog niet altijd zo goed. Hoe kan ik dat beter oefenen?”

“Wel, Noa,” zegt de professor, “ik heb iets voor jou.”

Plots verschijnt er een klein apparaatje in zijn licht.

“Dit is een moonbird,” legt ze uit. “Het helpt je ademen. Wanneer het groter wordt, adem jij in en laat je je buik boller worden. Wanneer het kleiner wordt, adem je uit.”

“Mag ik het proberen?” vraag ik.

“Uiteraard.”

Ik neem het vast en volg het ritme.

In... uit... in... uit...

En plots... lukt het.

“Wow!” zeg ik. “Dit gaat veel beter! Dankjewel, professor!”

“Graag gedaan,” zegt ze tevreden. “Maar ik heb nog één laatste punt.”

Haar stem wordt iets zachter.

“Zorg goed voor jezelf.”

Ik kijk haar vragend aan.

“Op tijd slapen. Niet te veel ongezond eten. Niet te veel frisdrank. Want je lichaam en je stem horen bij elkaar. Als jij moe bent... is je stem dat ook.”

Het wordt even stil.

Ik knik langzaam.

“Dus... ik moet gewoon beter voor mezelf zorgen?”

“Exact,” zegt professor Vox tevreden.

Elie glimlacht.

“Best veel om te onthouden, hè.”

Ik zucht even... maar glimlach dan.

“Ja... maar ik denk wel dat het gaat lukken.”

De professor begint zacht te gloeien.

“Goed zo, Noa. Je leert snel. Misschien... geraak je hier toch wel uit.”

Mijn ogen lichten op.

“Echt?”

Maar het licht vervaagt al.

“Blijf luisteren... naar je stem...”

En dan is ze weg.

Ik kijk naar Elie.

“Oké... geen keelschrapen, niet te hoog praten, niet fluisteren, recht staan, goed ademen... en op tijd slapen...”

Elie lacht.

“Dat is al een hele lijst.”

Ik glimlach.

“Ja... maar ik heb het gevoel dat we dichterbij de uitgang komen.”

Hoofdstuk 7: Zoemoefeningen

We wandelen verder. Stiller dan ooit.

En eigenlijk... begin ik het hier best fijn te vinden. Niet alleen omdat we al zoveel bijzondere, ja, echt wel vreemde, stemmen zijn tegengekomen, maar ook omdat ik merk dat mijn stem steeds minder pijn doet.

Plots begint het bos opnieuw te fluisteren. Maar deze keer klinkt het anders, alsof het bos ons wil leiden.

Voor ons verschijnt een licht. Groter dan alle vorige, maar ook warmer. Het voelt als een zonnestraal op een warme zomerdag.

“Welkom, Noa en Elie...” klinkt een rustige stem. “Ik heb op jullie gewacht.”

Ik kijk naar Elie.

“Oké... dit voelt echt belangrijk. Nu moeten we het goed doen.”

Elie knikt.

“Wie ben jij?” vraag ik.

“Ik ben de laatste vergeten stem die jullie zullen ontmoeten,” zegt het licht. “De stem die jou zal helpen om je eigen stem volledig terug te vinden.”

Ik slik even.

“Oké... wat moet ik doen?”

“Je hebt al veel geleerd,” zegt de stem. “Maar nu... gaan we je stem laten klinken. Vrij. Zonder spanning. Met resonantie.”

“Reso... watte?” vraag ik.

Elie moet lachen.

“Resonantie,” herhaalt de stem. “Dat betekent dat je je stem laat meeklinken in je lichaam. Niet duwen... maar laten trillen.”

Ik knik langzaam.

“Eerste oefening: kauwen,” zegt de stem.

“Kauwen? Zoals op een snoepje?” vraag ik verbaasd.

“Ja, maar groter. Doe alsof je een gigantische kauwgombel wil maken.”

Ik begin te kauwen.

“Zo?”

“Groter,” zegt de stem.

Ik overdrijf nog meer. Mijn kaken bewegen alle kanten op.

Elie begint te lachen.

“Sorry Noa, maar je lijkt echt op een koe.”

“Goed,” zegt de stem. “Zo maak je je kaak los. Minder spanning... meer ruimte voor je stem.”

Ik stop en voel meteen dat mijn gezicht meer ontspannen is.

“Tweede oefening: liptrillen,” gaat de stem verder.

“Maak een ‘brrrr’-geluid met je lippen.”

Ik probeer.

“Brrrrr...”

“Eerst alleen met je adem,” zegt de stem. “Daarna mag je je stem toevoegen.”

Ik probeer opnieuw.

“Brrrrrrrr...”

Het gaat al vlotter.

“Perfect,” zegt de stem.

“En de derde oefening?” vraag ik.

“Die ken je al,” zegt de stem. “Neuriën.”

Ik glimlach.

“Oh ja...”

Ik begin zacht te neuriën.

“Mmmmm...”

“Voel je dat?” vraagt de stem.

Ik knik.

“Ja... het trilt een beetje.”

“Dat is goed,” zegt de stem. “Je moet het voelen in je lippen, rond je neus... soms zelfs een beetje in je keel.”

Ik probeer opnieuw.

“Mmmmmm... ja! Ik voel het overal trillen!”

En dan merk ik het.

Mijn keel doet... geen pijn.

Ik slik even en probeer voorzichtig te praten.

“Euh... hallo?”

Mijn stem klinkt helder. Niet schor. Niet pijnlijk.

“Elie... hoor je dat?”

Elie glimlacht breed.

“Ja, Noa... je stem klinkt weer normaal.”

Ik begin te lachen.

“Ze doet geen pijn meer!”

De stem begint zacht te gloeien.

“Omdat je hebt geleerd te luisteren,” zegt ze. “Naar je stem... en naar jezelf.”

Ik knik.

“Betekent dit... dat we naar huis mogen?” vraag ik hoopvol.

“Misschien,” zegt de stem. “Maar eerst...”

Het licht wordt iets feller.

“Beloof me dat je alles wat je geleerd hebt, zal blijven toepassen.”

Ik denk even na. Aan alles wat ik geleerd heb. En dan zeg ik het hardop, zodat ik het zeker niet vergeet:

“Ik gebruik ademsteun wanneer ik roep.

Ik doe oefeningen zoals lax vox om mijn stem te helpen ontspannen.

Ik adem met mijn buik, ook wanneer ik gewoon praat.

Ik schraap mijn keel niet en probeer niet te kuchen.

Ik drink voldoende water.

Ik zorg dat ik genoeg slaap en gezond eet.

Ik spreek op mijn eigen, natuurlijke toon.

Ik fluister niet, maar spreek zacht als dat nodig is.

Ik sta recht en ontspannen.

En ik doe mijn oefeningen: kauwen, liptrillen en neuriën.”

Ik kijk op en knik vastberaden.

“Ik beloof het.”

Elie knikt ook.

“Wij allebei.”

De stem klinkt tevreden.

“Dan is het tijd.”

De bomen beginnen zacht te bewegen. De lucht verandert. Ik voel opnieuw een kracht die ons meeneemt.

Maar deze keer... ben ik niet bang.

Ik laat het gebeuren.

“Sluit je ogen,” fluistert de stem.

Ik doe het.

En dan... voel ik de grond onder mijn voeten verdwijnen.

Hoofdstuk 8: Droom ik?

“NOA! Elie! Kom, de bel gaat!”

Ik open mijn ogen en zie de speelplaats, geen geheimzinnig woud.

Alsof er niets gebeurd is.

Ik kijk naar Elie.

“Was dat... echt?”

Hij kijkt naar mij... en glimlacht.

“In mijn hoofd wel.”

Ik lach zacht.

Voorzichtig haal ik adem... met mijn buik.

“Heeey!” roep ik naar mijn vrienden.

Mijn stem klinkt helder en sterk en ik voel helemaal geen pijn.

Ik glimlach.

Misschien was het een droom...

Of misschien ook niet.

Maar één ding weet ik zeker:

Ik ga goed voor mijn stem zorgen en beste lezer, ik hoop dat jij dat ook gaat doen.

Achterflaptekst

Soms klinkt je stem anders dan je zou willen...

Maar wat als je stem je iets probeert te vertellen?

Noa weet hoe dat voelt. Zijn stem is vaak hees en moe, en niet iedereen begrijpt hem even goed. Dat maakt hem onzeker. Tot er op een dag iets heel bijzonders gebeurt...

Plots belandt Noa in het mysterieuze Fluisterwoud - een plek waar stemmen verdwijnen, fluisteren en soms zelfs helemaal vergeten worden. Daar ontmoet hij vreemde wezens en ontdekt hij dat zijn stem sterker is dan hij ooit dacht.

Maar... kan Noa leren luisteren naar zijn eigen stem voordat die helemaal verdwijnt?

Ga mee op avontuur in 'Noa en het Fluisterwoud van Vergeten Stemmen' en ontdek hoe bijzonder jouw stem echt is.

Een spannend verhaal voor kinderen van 8 tot 10 jaar dat hen leert om op een correcte manier te spreken, naar hun eigen stem te luisteren en te zorgen voor hun stem.

BIJLAGE 12: ILLUSTRATIES VOORLEESBOEK



Voor ons verschijnt plots een flesje water... zomaar uit het niets. En een dik rietje. "Elie... zie jij dat ook?" fluister ik. "Ja," zegt hij. "Ik heb zoiets nog nooit gezien." "Dit," zegt de stem, "is hoe je je stem kan helpen... zonder haar pijn te doen. Het heet lax vox."

"LAX... WATTE?" herhaal ik.

"Lax vox," zegt de stem geduldig. "Het laat je stem trillen zonder te duwen. Zonder spanning. Met hulp van je adem... en het water. Eigenlijk is het een soort massage voor je stemplooiën." "Aha... ik begin het te snappen, denk ik," zeg ik.

Ik neem het rietje, steek het in het flesje en begin meteen hard te blazen. "Nee nee," zegt de stem zacht. "Zo werkt het niet. Denk aan wat je daarnet geleerd hebt. Adem eerst naar je buik." Ik knik en probeer opnieuw. "En nu... blaas je zachtjes," gaat de stem verder. "Zeg maar oe. Niet duwen. Gewoon laten gebeuren. Sta ook mooi recht en zorg dat je je niet moet bukken. Als het goed is, voel je je wangen zachtjes trillen."

Ik adem diep in naar mijn buik... en blaas.

**"BRRRRR...
BLOEB
BLOEB..."**

