

Stemproblemen en stress

De heer Piet Kooijman, logopedist, docent en onderzoeker aan de Radboud Universiteit te Nijmegen is in 2006 gepromoveerd op een onderzoek naar de achtergronden van stemproblemen in het onderwijs.

Beroepsrisico van leerkrachten

Stemproblemen bij beroepssprekers vormen een risico voor de gezondheid van deze sprekers. In Nederland worden stemstoornissen niet geclassificeerd en als beroepsziekte erkend. Epidemiologische gegevens ontbreken derhalve en adequate aanpak en preventie van stemstoornissen binnen het spreekberoep worden dientengevolge veronachtzaamd. In het beschrijvend deel van dit onderzoek blijkt dat meer dan 50 procent van de leerkrachten stemproblemen ondervindt tijdens de carrière; bij 20 procent leidt dit tot ziekteverzuim. Deze aantallen zijn relatief hoog in vergelijking met controlepersonen, zowel met als zonder stembelastend beroep. Meer dan 20 procent van de leerkrachten zocht medische hulp of onderging stemtherapie.

Achtergronden

Verschillende factoren spelen een rol in de ontwikkeling en instandhouding van stemproblemen. Fysieke en psycho-emotionele factoren werden in deze studie als belangrijkste risicofactoren gevonden. Tegen de verwachting in, bleken stembelasting en omgevingsfactoren minder belangrijk te zijn voor het ontwikkelen en in standhouden van stemproblemen. Meer vrouwen dan mannen rapporteerden stemproblemen, stemgerelateerd ziekteverzuim, zochten hulp en ondergingen behandelingen voor hun stemproblemen.

Coping gedrag

Verder bleek dat leerkrachten onvoldoende weten hoe ze met hun stemproblematiek om moeten gaan. Hun coping-gedrag is niet adequaat, waardoor ze in een vicieuze cirkel blijven ronddwalen. Het merendeel van deze leerkrachten bevond zich in een vastgelopen situatie (fase 1 van het cascademodel van Anderson), waarbij de combinatie van externalisatie en onbewust zijn van de situatie de belangrijkste risicofactor vormt. Uit vervolgonderzoek naar deze coping-strategieën en hun invloed op stemproblemen blijkt dat leerkrachten met stemproblemen minder assertief, minder actief, meer afwachtend zijn dan hun collega's zonder stemklachten.

Spierspanning en lichaamshouding

Opvallend zijn de uitkomsten van een diepteonderzoek bij 25 leerkrachten, bij wie naast de stemproblematiek ook de spierspanning in het hals- en nekgebied werd onderzocht en de lichaamshouding werd beoordeeld. Hieruit bleek een duidelijke samenhang tussen klachten en dysfunctionele gespannenheid, die dus bij de beoordeling van stemklachten ook betrokken dient te worden.

Conclusie

De resultaten van deze studie benadrukken het belang van een multifactoriële benadering in de diagnose en de behandeling van stemproblemen, waarbij fysieke en psycho-emotionele aspecten als sterk risicovol beschouwd moeten worden.

Publicatiedatum: mei 2007

Bron: PGC Kooijman, *The voice of the teacher. A multidimensional and dynamic process*. Dissertatie Nijmegen, juni 2006. ISBN-10:90-9020619-1

Auteur: P. Kooijman / J. van Dixhoorn