



Nederlandse Vereniging *voor*

**Logopedie** *en Foniatrie*

## PERSBERICHT

*Logopedievereniging NVLF lanceert campagne ieder1stem.*

### **Zwijgen als het zeer doet is beter voor de stem**

Woerden, 2 april 2009 - **Dat je met je stem geluid en verstaanbare klanken maakt lijkt de normaalste zaak te zijn. De stem is universeel, maar ook verschillend en persoonlijk. We hebben allemaal stemplooien die gaan trillen als we iets zeggen. Maar er zijn ook grote verschillen in de klank, de sterkte, hoe we ermee omgaan, de sterke en zwakke kanten. De beroepsvereniging van logopedisten NVLF wil met de campagne ieder1stem mensen bewustmaken dat je je eigen stem goed moet kennen zodat je weet hoe je 'm goed kunt gebruiken.**

Bij ieder1stem draait het niet alleen om stemklachten, maar juist om het voorkomen ervan. Het conditionele aspect van een probleemloze stem hangt samen met de aandacht voor een gezonde leefstijl. We herkennen allemaal wel de vermoeide stem na een avond lang praten in een lawaaierige omgeving. "Gun je stem op tijd rust door te zwijgen, dat werkt beter dan met klachten door te praten en de volgende dag een slechte stem te hebben", aldus de NVLF.

Een goede conditie van het stemplooislijmvlies is nodig voor een probleemloze stem. Die conditie kan onder druk komen te staan wanneer je heel lang spreekt, of heel luid spreekt, langdurig op hoge toon of een combinatie van dit alles. Het is belangrijk dat je je daarvan bewust bent en door hebt wanneer de grens wordt bereikt. Die grens kan zeer verschillend zijn. Sommige mensen hebben een veel sterkere stem dan anderen. Waar de ene persoon al na een verjaardagsfeestje last krijgt, kan de ander urenlang achter elkaar zonder problemen zijn luide stem opzetten.

Klachten aan je stem zijn hinderlijk en belemmeren de communicatie. Van iemand met een hese of schorre stem hoor je meestal eerst dat er iets aan de hand is, in tweede instantie luister je naar wat die persoon zegt. Het leidt af van de boodschap. Stemklachten zijn voor mensen die beroepsmatig afhankelijk zijn van hun stem bijzonder vervelend.

De campagne ieder1stem vindt plaats vanwege Werelddag van de Stem (16 april). Op verschillende plaatsen in het land zullen logopedisten voorlichting geven over een verantwoord stemgebruik. De activiteiten staan op de website [www.ieder1stem.nl](http://www.ieder1stem.nl) aangekondigd.

---

### **Noot voor de redactie (niet voor publicatie)**

#### **Informatie over de NVLF**

Ruud Nannes (PR/Communicatie NVLF), telefoon 0348 457083 of 06 20257571.

[www.nvlf.nl](http://www.nvlf.nl)