Informatie over **ADEM EN STEM**

**STEM**

We lachen, fluisteren, roepen, hoesten, zingen, schreeuwen, dragen voor of doen iemand na… Bij alles gebruik je je stem en dus je adem. Heel vanzelfsprekend, totdat het (ineens) niet (meer) gaat. De oorzaak daarvan kan duidelijk zijn maar soms ook niet.

Stemklachten kunnen optreden bij jong en oud, kunnen plotseling ontstaan of er langzaam in sluipen. Het heeft direct of als de klachten wat langer bestaan gevolgen. Dat kan gaan om vermoeidheid bij spreken, een kraakje in de stem horen of niet meer lekker kunnen zingen. De stem ‘hoort’ als het ware niet meer bij je. De stem doet niet meer wat je wil en klinkt anders dan het voor de klachten begonnen. Dat maakt onzeker en kan er zelfs toe leiden dat mensen allerlei (spreek)situaties gaan vermijden.

Een stemklacht kan verstrekkende gevolgen hebben voor het functioneren van mensen. Zowel in de beroeps- als sociale situaties kan het diep inwerken met allerlei nare bij-effecten.

Wat de klacht ook is, hoe lang deze (al) duurt en wat de oorzaak ervan is maakt voor mij als stembehandelaar niet uit. Bij alle problemen met de stem kunt u op mijn hulp rekenen!

**ADEM**

Ademen gebeurt vanzelf gelukkig. Toch kan de adem voor veel problemen zorgen door een scala aan factoren. Zo kunnen hyperventilatie, COPD klachten, long-covidklachten maar ook psychische problematiek zoals burn-out u flink de adem benemen. De gevolgen zijn ook hierbij ingrijpend: een vermoeid gevoel, een opgejaagd gevoel, hartkloppingen en moeite met het goed praten op die adem. Mensen lopen over het algemeen ook lang rond met deze klachten. Toch kan het eenvoudig zijn om snel al veel verbetering te ervaren in het ademen waardoor u zich beter gaat voelen.

Ook bij problemen met de adem kunt u op mijn hulp rekenen!