



INTERVIEW MET 'LONGARTS ELINE BIJ DE VAATE'

Maart 2016

Eline bij de Vaate, werkzaam als longarts bij behandelcentrum Heideheuvel te Hilversum, een derdelijns longrevalidatiekliniek volgde tot nu toe 5 stemsessies bij mij. In de kliniek behandelt ze, samen met haar multidisciplinaire team, mensen met ernstige longziekten zoals astma, COPD of andere longaandoeningen. Eline moet voor haar werk regelmatig spreken: met patiënten tijdens de spreekuren, maar ook bij het geven van presentaties. Ze heeft daarbij nogal eens last van heesheid en verkoudheid. Dat maakte dat ze op zoek ging naar een stemcoach.

Hoe ervaar je de stemsessies tot nu toe?

Ik vind het vooral heel verrassend dat ik al in de eerste sessie kon ervaren dat ik, ondanks dat ik hees was, toch stem kon maken. De heesheid was niet helemaal weg, maar niet meer als daarvoor. Ik kon het bijna niet geloven. Daarmee merkte ik dat ik dus ook echt zelf invloed heb op mijn stemgebruik. Het is een aangeleerd patroon waar je iets aan kunt doen.

De sessies bij Ellen gaan verder dan alleen stemtechniek. Het gaat naast de fysiologie ook om jou als persoon, je lichaamshouding en gedragspatronen. Het is een holistische benadering en dat vind ik mooi. Als revalidatielongarts kijk ik ook niet alleen naar de (patho)fysiologie maar vooral ook naar de patiënt als persoon. Verder vind ik de klankoefeningen heel leuk. Ik word er vrolijk van en merk dat ik thuis weer spontaan aan het zingen ben.

Wat heb je aan de 5 sessies gehad tot nu toe?

Door de sessies en toepassing ervan leer ik herkennen wat ik zelf doe in mijn stemgebruik. Daardoor bereik ik dat ik minder last heb van heesheid. Doordat ik beter doseer (mijn adem minder naar buiten duw), forceer ik mezelf minder. Daardoor ben ik bv. deze winter mijn stem niet kwijt geweest! De laatste jaren was dat vaste prik: minimaal 2 keer per jaar was ik mijn stem volledig kwijt. Ik ben nu meer bewust bezig met mijn stem waarbij ik beter voel wanneer het mis gaat. Het gaat echt de goeie kant op, alhoewel ik er nog niet helemaal ben.

In mijn lijf merk ik dat ik rustiger ben. Zo neem ik bv. bewust meer tijd om te spreken en let ik bewust op de klank. Ik zoek naar wat prettig en goed voelt voor mijn keel. Ik merk daardoor dat het spreken veel minder vermoeiend is minder kracht kost. Daar ben ik al heel tevreden mee

Je gaf aan dat je patiënten ook veel baat zouden kunnen hebben bij de stemcoaching die ik verzorg, kun je me dat uitleggen?

Bij veel longpatiënten is het adempatroon verstoord, omdat ze benauwd en kortademig zijn. Zij ademen vaak hoog en gebruiken niet hun hele ademruimte. Jouw oefeningen zouden kunnen stimuleren dat ze hun beperkte lucht beter kunnen doseren en vanzelf meer hun ademruimte kunnen gebruiken. De oefeningen zouden daarmee kunnen bijdragen aan het minder kortademig voelen. Wellicht dat alleen al het ervaren dat je voor spreken minder adem nodig hebt, kan leiden tot besparing van de beperkte energie die een chronisch zieke patiënt heeft. Ze zijn vaak veel energie kwijt aan de ademhaling zelf. Hiervoor is nog geen wetenschappelijke onderbouwing, maar ik kan me voorstellen uit mijn eigen ervaring dat het wel effect zou kunnen hebben.