

De stem als brug tussen binnen- en buitenwereld

Met Katrijn Desteghe leer je stemwerk inzetten om je cliënt ‘Van onmacht naar kracht’ te laten evolueren.

In december start een gloednieuwe korte training rond stemwerk. We bevroegden docente Katrijn Desteghe over de transformatiekracht van de stem van cliënt én begeleider. .

Katrijn, de titel van je tweedaagse training suggereert een transformatieproces bij de cliënt. Is de stem een hefboom voor die transformatie of eerder een gevolg ervan?

Beide zijn tegelijk waar: de stem verandert met de innerlijke beleving, maar kan ook zelf iets in beweging zetten. Ikzelf ervaar hoe mijn stem het begeeft wanneer ik me angstig, bedreigd of machteloos voel. Soms valt ze stil, soms wordt ze net luid en scherp. Die eerlijkheid van de stem maakt haar dan ook zo krachtig als therapeutisch middel. Wanneer cliënten in een pijnlijk stuk gaan, gebeurt er iets met hun stem. Soms stikt die, soms wordt spreken zelfs onmogelijk. Mijn rol als therapeut is dan: ruimte maken voor die stem. Cliënten uitnodigen om te benoemen wat moeilijk gezegd kan worden. Ook al is het maar via een klank. Wanneer zij die toestemming in zichzelf voelen, ontstaat er vaak een beweging: een doorbraak, een verzachting, een stuk heling.

Door bewust de aandacht te richten op de stem, kun je dichterbij jezelf komen. Stemwerk — het bewust inzetten van klank, adem en trilling — brengt vaak een gevoel van kracht, verbinding en aarding. Vandaar de titel van deze opleiding: *Van onmacht naar kracht*.

In ons mensenleven start stemgebruik met krijzen bij en na de geboorte. Op dat moment is het zelfs woordenloos veelzeggend. Blijft de stem in ons verdere leven even essentieel?

Onze stem is al vanaf de geboorte een essentieel kanaal van expressie. Nog voor we taal hebben, laten we ons horen. Ook later blijft de stem onze brug tussen binnen-

en buitenwereld. Ze drukt onze verlangens, gevoelens, gedachten en behoeften uit. Ze verbindt, maar kan ook afsluiten. Ze laat zich horen in vreugde en verdriet, in stilte en in uitbundigheid.

De stem is veel meer dan communicatie. Ze is een middel tot ontmoeting, zowel met onszelf als met de ander. Stel je eens voor dat je werkelijk zou kunnen uitdrukken wat er innerlijk speelt — met jouw stem, in jouw toon, met jouw kleur. Dat je zou durven klinken zoals je écht bent.

Evenzeer kan de stem een plek zijn van schaamte, onderdrukking of bevrozing. Velen onder ons kennen het gevoel van een dichtgeknepen keel, een gesmoorde schreeuw, een stem die wegglijdt. Stemwerk geeft hier ruimte aan. Het brengt beweging waar het vastzat.

Kan je stemwerk bij elke cliënt inzetten of dient het echt specifieke problematieken of situaties?

Iedereen gebruikt zijn of haar stem — ook wie kiest voor stilte. Iedereen heeft stemervaringen, zowel positieve als kwetsbare. Daarom kan stemwerk een waardevol onderdeel zijn in elk therapeutisch of begeleidingsproces, ongeacht de problematiek. Zelfs mensen die niet verbaal communiceren, laten via klank en geluid iets van zichzelf horen. Wanneer wij als begeleider met onze eigen stem veiligheid en resonantie brengen, ontstaat vaak een subtiele maar krachtige afstemming.

In hoeverre moet je als begeleider zelf op je

gemak zijn met je stem(gebruik) om stemwerk in te zetten?

Hoe meer bewustzijn je ontwikkelt over je eigen stem, hoe sterker je dit middel kan inzetten. Je stem is een directe spiegel van je innerlijke wereld, ook als begeleider. Cliënten voelen dat aan. Soms wijzen ze mij op een krasje in mijn stem, een hapering — een teken van geraakt zijn. Samen stilstaan bij wat dat in de context betekent, verdiept het therapeutisch contact. Natuurlijk deel ik niet mijn eigen verhaal, maar wél mijn menselijke reactie — via mijn stem.

Doorheen de jaren heb ik geleerd te luisteren naar wat mijn stem me vertelt. Die subtiele veranderingen — een stilte, een trilling, een scherpte — wijzen me de weg. Dit lichaamsbewustzijn neem ik mee in mijn praktijk.

Wie wens je met deze korte training te helpen?

Deze training is bedoeld voor iedereen die werkt met mensen: therapeuten, coaches, counselors, leerkrachten, zorgverleners, artsen, psychologen, leidinggevers... Iedereen die voelt dat hij of zij “iets met stem” te doen heeft. Je dient vooral bereidheid te voelen om te luisteren naar wat jouw stem jou vertelt. Om dit dan weer door te geven.

Wat mag je als deelnemer verwachten?

We duiken in de wereld van stem en stemgebruik. We gaan vooral ervaringsgericht aan de slag. Via eenvoudige oefeningen maak je op een veilige manier contact met jouw stem. Je verkent zowel de kracht als de kwetsbaarheid die erin schuilt. Je leert niet alleen hoe je stem kan inzetten bij cliënten, maar ook hoe jouw eigen stem een anker kan zijn in je begeleidingswerk. Je hoeft niets te kunnen — enkel bereidheid te voelen om via jouw stem de andere te ondersteunen in het gebruik van zijn/haar stem.

Wie is Katrijn Desteghe?

Katrijn Desteghe studeerde in 1999 af als maatschappelijk werker en in 2025 als I.V.-psychotherapeut. Sinds die vorige eeuw is ze steeds verder in ontwikkeling blijven gaan. Zo volgde ze opleidingen en trainingen in emotioneel lichaamswerk, systemisch werk, familieopstellingen, gezinscounseling, brainspotting, ...

Haar passie ligt in het weer verbinden van het hoofd en het lichaam. Ook bij complex trauma. Stemwerk, een systemische kijk en transpersoonlijke methodieken zijn daar dan voor haar ook belangrijke schakels in. Katrijn streeft in haar begeleidingen naar (her-)bezieling van haar cliëntsysteem.

Katrijn heeft een eigen praktijk (Become YOU) in Jeuk/Gingelom. Ze werkt daar met volwassenen, koppels en groepen.

Praktische info:

Deze tweedaagse training 'De Stem: van onmacht naar kracht' vindt plaats op 2 maandagen, 1 & 15 december 2025, telkens van 10u tot 17u.

Prijs: 230 euro / 190 euro voor I.V.-studenten en VVTIV-leden. Meer info op p38.