



Center for Specialundervisning for Voksne

CSV er Københavns Kommunes kommunikationscenter. Vi tilbyder højt specialiseret undervisning og afprøvning af høre-, syns- og teknologiske hjælpemidler. Vi har fokus på, at vores tilbud skal forbedre din livskvalitet. Du kan læse mere om vores tilbud på vores hjemmeside www.csv.kk.dk



Transperson



Inden for taleområdet har vi flere forskellige tilbud. Nedenfor kan du læse mere om vores tilbud til transpersoner.

Hvad kan CSV gøre for dig?

Gennem stemmeundervisning hos os er der mulighed for at ændre på stemmen og gøre den mere maskulin eller mere feminin.

Undervisningen tilrettelægges individuelt. Vi underviser i generelle forhold omkring stemmebrug. Og vi underviser i de specielle forhold, som angår netop din stemmefunktion samt at gøre "den nye stemme" til din egen.

I et undervisningsforløb vil der typisk blive arbejdet med følgende:

- Stemmens tonehøjde
- Stemmens klang
- Afspænding
- Vejtrækning
- Artikulation (udtale af ord)
- Andre kommunikationstræk
- Kropssprog

Det er afgørende for resultatet, at du afser tid til at træne hjemme mellem hver lektion. Det er også vigtigt, at du bruger din nye stemme

så meget som muligt i hverdagen. Dette giver de bedste muligheder for at ændre din stemme og fastholde den over tid.

Hvad indebærer det at forandre stemmen?

En persons stemme er bestemt af det biologiske køn, som en person er født med. En mands stemme er dybere end en kvindes, da mænds stemmelæber og svælg er større. Dette kan være et problem, hvis du biologisk set er født som mand, men identificerer og præsenterer dig som kvinde. Det samme gør sig gældende, hvis du omvendt biologisk set er født som kvinde, men identificerer og præsenterer dig som mand.

Som transperson kan det ske, at du ikke bliver opfattet som det køn, du identificerer dig med, på grund af din stemme. Dette gælder især, hvis kommunikationen foregår over telefonen.

Dette kan medføre en undgåelsesadfærd, hvor du undlader at sige noget i det offentlige rum. Det kan også betyde, at du taler så lidt i telefon som muligt. Undervisningen kan hjælpe dig til at opnå en stemme, som passer til dig. Og en stemme som du har lyst til at anvende i din hverdag.



Hvad kan du selv gøre?

Noget af det vigtigste for dig som transperson kan være at ændre stemmen, så den passer til det køn, du identificerer dig med. Men det kan være svært at indstille sig psykologisk på at bruge den nye stemme konsekvent i hverdagen.

Det kan også være svært at bruge en ny stemme, som du ikke føler helt er din endnu, eller som du ikke føler, du har 100 % kontrol over endnu.

Så der er noget, som du kan gøre dig tanker omkring, før du starter på dit undervisningsforløb. Du kan overveje, om du er klar til den udfordring, det er at skulle forandre stemmen. Du kan også overveje, hvad der evt. vil være svært for dig, som du skal have hjælp til: Er det at bruge den nye stemme på arbejdet? Eller derhjemme i familien og med vennerne? Og du skal ikke mindst erkende over for dig selv, at du vil være i en læringsproces, og at det tager tid at ændre din stemme.

Du vil sandsynligvis falde tilbage i den gamle stemmebrug gang på gang, og det er en naturlig del af ændringsprocessen.

Du kan også finde en rigdom af forslag til at ændre på din stemme på YouTube. Mange transpersoner vil gerne dele, hvad de har gjort for at ændre på deres stemme. Dette er meget forståeligt og sympatisk. Det er dog vigtigt at være bevidst om, at hvad der har været en hensigtsmæssig strategi for den ene, ikke altid er det for den anden. Derfor er det en god ide, at du kontakter en logopæd, som kan hjælpe dig i din omstillingsproces, så du ikke indlærer en uhensigtsmæssig stemmebrug.

Hvem kan benytte sig af CSV's tilbud?

Alle voksne borgere, som bor i Københavns Kommune, kan benytte sig af vores tilbud.

Borgere i Frederiksberg, Tårnby og Dragør kommuner kan, med få undtagelser, også benytte sig af vores tilbud.

Hvis du bor i en anden kommune, er du også velkommen til at henvende dig og høre, om du har mulighed for at benytte dig af vores tilbud.

På vores hjemmeside www.csv.kk.dk kan du læse mere om, hvordan du kommer i gang.

