



Stemtherapie

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste,

U oeweegt te starten met stemtherapie. Deze brochure geeft u meer informatie over deze therapie en tracht op een aantal veel gestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Het genderteam is steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. K. Stinkens (Endocrinoloog) | Mei 2022

INHOUDSTAFEL

1. Stemtherapie	3
1.1 Traject	
1.2 Duurtijd traject	
1.3 Kostprijs	
1.4 Aandachtspunten	
2. Voor wie?	7
2.1 Doelgroep	
2.2 Wat brengt u mee?	
3. Team	7
4. Contact	8
4.1 Praktische informatie	
4.2 Afspraak	
5. Nuttige links	8
6. Tot slot	9

01 STEMTERAPIE

Het doel van stemtherapie is om uw stemapparaat op een andere manier te leren gebruiken en zodoende een 'nieuwe' stem te ontwikkelen. Door middel van specifieke oefeningen en spiertraining leert u een nieuw geluid aan. De oefeningen focussen voornamelijk op de flexibiliteit van de stem, de resonantie, de articulatie, de toonhoogte en de intonatie en hoe deze zich verhouden tot de genderidentiteit. Het is de combinatie van deze elementen en andere non-verbale aspecten (zoals lichaamshouding, mimiek, oogcontact, ...) die een stem eerder genderneutraal, mannelijk of vrouwelijk doet klinken.

1.1 Traject

Het traject is een individuele keuze en zal dus steeds van patiënt tot patiënt verschillen.

Aanmelding

U kan zich aanmelden via het secretariaat KNO om een intakegesprek in te plannen. Dit kan enkel via e-mail: linda.vleeschouwers@zol.be. De intakes voor stemtherapie vinden tweewekelijks plaats in het KNO-stemcentrum. Het is ook

mogelijk om een informatieconsult logopedie te vragen alvorens een stemonderzoek te doen.

Om stemtherapie te kunnen opstarten, dient u eerst te voldoen aan volgende voorwaarden: (1) intake KNO-stemcentrum met logopedisch onderzoek, (2) voorschrift KNO-arts en (3) geïnformeerde toestemming (informed consent).

Verloop

Informatieconsult logopedie (indien gewenst)

Hierbij wordt uitgelegd hoe een stem in transitie er uit zal zien, welke aspecten aan bod kunnen komen tijdens de therapie, welke verwachtingen jij hebt en hoe je deze kan linken aan het effectief volgen van stemtherapie, of logopedie/stemchirurgie al dan niet in je leven past, wat het ideale moment is om jouw stemtransitie te starten. Alsook de stappen die doorlopen dienen te worden om terugbetaling te bekomen voor je stemtraject kan hier besproken worden.

Intake KNO-stemcentrum met logopedisch onderzoek

Als eerste stap – dus vooraleer er effectief gestart wordt met stemtraining – zal de logopedist uw stemgebruik en -mogelijkheden in kaart brengen a.d.h.v. een uitgebreid stemonderzoek. Er wordt een stemvideo gemaakt om de stemplooitruiling in beeld te brengen en de algemene gezondheid van de stem te bepalen. Daarnaast kijkt de KNO-arts na of er medische aspecten zijn die uw stem mogelijk beïnvloeden, en wordt er een evaluatie gemaakt van uw stembanden en -plooiën. Deze inschatting gebeurt op basis van een anamnesegesprek en akoestische metingen.

Als je aan de voorwaarden voor terugbetaling voldoet, wordt het stemonderzoek terugbetaald bij aanvang van de logopedie (aanvangsbilan) en tussentijds na 1 jaar logopedie (evolutiebilan). De terugbetalingsaanvraag dien je zelf als patiënt in orde te brengen met hulp van de behandelende logopedist.

Pre en postoperatieve stemonderzoeken moet je zelf betalen.

Logopedisch behandelplan

Op basis van de metingen uit het stemonderzoek stellen we een logopedisch therapieplan op met enkele vooropgestelde doelen. Hierbij focussen we vooral op de transfer van het aangeleerd nieuw stemgedrag naar het dagelijkse leven.

Voorbeelden van mogelijke therapiedoelen:

- gezond en ontspannen stemgebruik
- het vergroten van het stembereik
- verhoging/verlaging spreektoonhoogte
- articulatie
- betere articulatie
- resonantie/stemtimbre
- mimiek en lichaamstaal
- houding
- natuurlijk stemgebruik
- regeling stemvolume
- intonatie, melodie en emoties in stem
- correct ademgebruik/adem-stemkoppeling
- pre- en postoperatieve therapie na fonochirurgie

Stemtherapie/stemtraining

Iedereen klinkt anders door een verschillende trillingsfrequentie van de stembanden. Een mannelijk strottenhoofd is groter en heeft dikkere en langere stembanden, waardoor de trillingen trager gaan (lagere trillingsfrequentie). Bij een mannenstem ligt deze frequentie rond de 120 Hz en bij een vrouwenstem rond de 220 Hz, maar er zijn natuurlijk ook mannen met een hogere stem en vrouwen met een lagere stem. Hierdoor vinden we tussen deze waarden een gender ambigue zone (150 Hz tot 185 Hz). Binnen deze zone kan de luisteraar op het eerste gehoor niet goed weten of er nu een eerder mannelijke of vrouwelijke stem aan het woord is. Daarnaast zijn er ook heel wat andere factoren die mee bepalen hoe men door de stem overkomt. Denk hierbij aan articulatie, intonatie, resonantie (manier waarop de stem weerklinkt in de klankkast), woordkeuze, taalgebruik en non-verbale aspecten zoals o.a. lichaamshouding, mimiek en oogcontact.

Bij trans vrouwen verhoogt de stem niet automatisch onder invloed van hormoontherapie. In dit geval is logopedie meestal de eerste keuze om uw stem te verhogen. Hierbij wordt niets aan het stemapparaat zelf gewijzigd, maar leert u hoe u de spieren van het stemapparaat op een andere manier kan gebruiken.

Bij trans mannen daalt de stem wel automatisch onder invloed van hormoontherapie. Dit komt doordat de spiermassa van de stemplooiën toeneemt, waardoor de trillingsfrequentie daalt.

Toch merken sommige trans personen te weinig effect op van enkel hormoontherapie en voldoet de uitkomst niet helemaal aan hun verwachtingen. Bovendien ervaart men in 10% van de gevallen nog te weinig stemdaling of een nog te scherp stemtimbre, waardoor logopedie zinvol kan zijn.

Voor stemtherapie kan u terecht bij onze interne logopediste in het Gendercentrum of bij een externe zorgverlener (terug te vinden via de zorgkaart van het Transgender

Infopunt: www.transgenderinfo.be/f/zorgaanbod)

Stemchirurgie

Indien u stemchirurgie zou wensen, dient u vooraf een adequate logopedische therapie te hebben doorlopen ter feminisatie van de stem. Voor meer informatie omtrent deze chirurgische ingreep, verwijzen we graag door naar de logopediste van ons team.

1.2 Duurtijd traject

Het is aangewezen om tweeweekelijks of maandelijks, telkens gedurende 30 minuten, stemtherapie te volgen. Hoe meer u oefent, hoe sneller de therapie verloopt. We voorzien een follow-up op de dienst KNO na 3 maanden, 6 maanden en 1 jaar therapie.

1.3 Kostprijs

Stemonderzoek kost 132,64 euro. Terugbetaling van dit onderzoek is enkel mogelijk indien er nadien effectief therapie wordt opgestart.

Voor het honorarium van stemtherapie verwijzen we graag door naar de website van het RIZIV (www.riziv.fgov.be/nl/themas/

kost-terugbetaling/door-ziekenfonds/individuele-verzorging/honoraires/Paginas/logopedist.aspx), waar u steeds de meest actuele en up to date tarieven kan terugvinden.

1.4 Aandachtspunten

Een gezonde interne motivatie is noodzakelijk om de intensieve therapie vol te houden en te doen slagen. Veel en goed oefenen is een absolute must! Daarnaast is het belangrijk om realistische verwachtingen te hebben en te beseffen dat stemtherapie moet passen in de transitie. Soms is het nog niet de ideale timing in uw leven om met deze therapie van start te gaan. Dit zal steeds grondig met u besproken worden.

02 VOOR WIE?

2.1 Doelgroep

Alle volwassenen en jongeren (+16 jaar) binnen een transitieproces die de wens hebben om een 'nieuwe' stem te ontwikkelen.

Bovendien dient u te voldoen aan volgende voorwaarden:

- Intake KNO-stemcentrum met logopedisch onderzoek
- Voorschrift KNO-arts

2.2 Wat brengt u mee?

Indien u in het bezit bent van eerdere KNO-verslagen, mag u deze steeds meebrengen.

03 TEAM

- Logopediste (stemonderzoek en -therapie)
- KNO-arts (stemonderzoek en -chirurgie)

04 CONTACT

4.1 Praktische informatie

Gendercentrum (via secretariaat endocrinologie)

- Tel. 089 32 55 32
- genderzorg@zol.be
- www.zol.be/gendercentrum

4.2 Afspraak

U kan een afspraak inplannen bij het Gendercentrum via het secretariaat endocrinologie op het nummer 089 32 55 32.

Het secretariaat is elke dag bereikbaar tussen 8 en 16 uur, uitgezonderd op zaterdag, zondag en feestdagen.

Indien uw afspraak niet kan doorgaan, gelieve ons dan tijdig telefonisch te verwittigen.

05 NUTTIGE LINKS

www.transgenderinfopunt.be
(TIP)

www.cavaria.be

www.gendervonk.be

www.berdachevzw.be

www.regenbooghuislimburg.be

06 TOT SLOT

Het volledige zorgteam van het Gendercentrum zal trachten u zo goed mogelijk te ondersteunen.

Heeft u vragen, opmerkingen of suggesties, laat het ons weten.

Wij zijn er om u te helpen!

Heeft u opmerkingen bij deze brochure?

Geef ons gerust een seintje!

Contactpersoon:

Secretariaat Endocrinologie

Tel. 089 32 55 32

genderzorg@zol.be

Ziekenhuis Oost-Limburg (ZOL)

Campus Sint-Jan

Schiepse Bos 6

3600 Genk



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be