

STEM IN TRANSIT

Stefanie Van Moen



**Praktisch werkboek voor
transpersonen, genderfluïde personen
en stemtherapeuten**

Voorwoord

Het transgenderthema komt de laatste tijd geregeld aan bod in diverse media. Al wordt dit aspect weinig besproken, toch is de stem een van de belangrijkste elementen die bepaalt hoe mensen gender ervaren. Een niet-genderspecifieke of -conforme stem kan de aandacht trekken. Hormonen zorgen in de puberteit voor een wijziging in het stemgeluid van een individu, maar in een transitieproces resulteert hormoontherapie vaak in een te beperkte verandering. Daarom zoeken sommige transgenderpersonen professionele begeleiding om hun stem beter te controleren, te feminiseren of te masculiniseren.

Voor het eerst is er een Nederlandstalig praktisch werkboek dat een gestructureerde en betrouwbare behandeling beschrijft en beschikbaar stelt. Het boek dat voor je ligt is relevant voor transpersonen en tegelijk voor hun stemcoaches of logopedisten. Jullie kunnen nu samen de exploratie starten naar geschikte oefeningen om de stem te beïnvloeden en deze wijzigingen stap voor stap – met groeiend zelfvertrouwen – in het dagelijkse leven te integreren.

De auteur, Stefanie Van Moen, is een gedreven en geëngageerd Master in de logopedie. Ze heeft uitgebreide klinische ervaring in begeleiding van transgenderpersonen. Haar passie voor stem wordt duidelijk naar mate je dit boek doorneemt.

Transpersonen mogen door dit boek evenwel niet het gevoel krijgen te moeten beantwoorden aan bepaalde sociale verwachtingen. Het is vooral belangrijk dat ieder zich zo comfortabel mogelijk voelt bij een (al dan niet nieuwe) authentieke eigen stem. Uiteraard zal ieder kunnen werken aan de stem, maar het is evengoed voor elk van ons een taak om de culturele verwachtingen van wat een typisch mannelijke of vrouwelijke stem wat bij te stellen en om veel minder of niet veroordelend te reageren als de stem niet typisch klinkt. Conformereren mag, maar moet helemaal niet.

Ik wens iedereen vooral veel plezier bij het aanvangen van deze uitdaging. Het is geen pijnlijk proces: je hoeft er dus geen schrik voor te hebben. Het is wel een werk van lange adem, met bewustwording van de stem, en dan oefenen, oefenen, oefenen,... De kans is groot dat jij én je omgeving versted zullen staan van het resultaat.

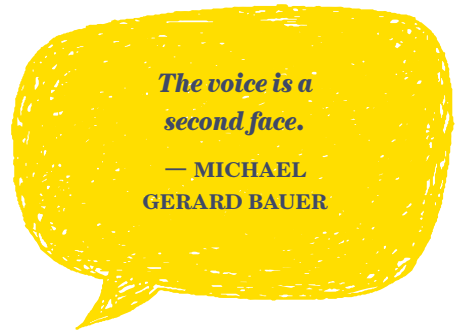
Guy T'Sjoen

Diensthooft Endocrinologie & Centrum voor Seksuologie en Gender
UZ Gent

November 2018

Inleiding – Vind je eigen stem

Je stem is je visitekaartje. Het is het middel bij uitstek om je gedachten, gevoelens en ideeën direct te delen met je omgeving. Ook indirect kan je stem iets over je vertellen, over je leeftijd bijvoorbeeld, of over je gezondheidstoestand en emoties. Bovendien bepaalt de manier waarop je je stem gebruikt ook deels hoe je in de wereld staat. Zo onthult je stem je nationaliteit, door de taal die je spreekt. Je uitspraak, woordgebruik en dialect vertellen anderen iets over de streek waar je woont of opgroeide, of misschien zelfs over je culturele achtergrond of opleiding. Wanneer we spreken, geven we dus een stukje van onszelf bloot.



Maar wat als je stem niet past bij je identiteit? Of wat als je lichaam al een transitie heeft ondergaan, maar je stem je blijft loskoppelen van je nieuwe identiteit? Dan kan het een vervelend instrument worden, haast een noodzakelijk kwaad, waarmee je elke dag geconfronteerd wordt. Voor een communicatief wezen als de mens blijft de stem immers het ultieme communicatiemiddel dat we op elk moment van de dag gebruiken.

Stem in transitie is bedoeld voor transvrouwen, transmannen, genderfluïde personen, stemtherapeuten en iedereen die de mogelijkheden van zijn of haar stem wil verkennen. Het beschrijft niet hoe de ideale vrouwen-, mannen- of non-binaire stem ‘moet’ klinken. Waar het wel om gaat, is het vinden van een stem die goed aanvoelt. Bedoeling is om letterlijk je eigen stem te vinden, je persoonlijke visitekaartje.

Dit boek reikt je de volgende tools aan om aan de slag te gaan met jouw stem in transitie:

- # Het geeft inzicht in de werking van de stem;
- # Je leert realistische stemdoelen voorop te stellen en je leert hoe ze te bereiken;
- # Het legt de link tussen stem en lichaam, stem en stemming, stem en identiteit...;
- # Het is een naslagwerk en werkboek vol oefeningen om voor, tijdens en na stemtherapie te raadplegen.

Ik wens je veel plezier met het verkennen van je (nieuwe) stem!

Stefanie Van Moen

Over genderterminologie

In de titel van het boek vind je het woord ‘transitie’ terug. Merk op, dit wil niet zeggen dat elke transgender van man naar vrouw of omgekeerd overgaat. De werkelijkheid is namelijk veel genuanceerder. Ik licht dit even toe met enkele trefwoorden hieronder, waaruit blijkt dat de werkelijkheid niet zo eenvoudig is.

GESLACHT: Het lichamelijke aspect van vrouwelijkheid (XX-chromosomen) en mannelijkheid (XY-chromosomen) met typische geslachtskenmerken en voortplantingsorganen. Er zijn ook andere vormen mogelijk, met andere combinaties van chromosomen (XXY, XYY) of onduidelijke geslachtskenmerken. In deze gevallen spreken we van interseksualiteit.

GENDER: De sociale, culturele en psychologische invulling van vrouwelijkheid en mannelijkheid. Gender gaat dus om expressie en verwachtingen van buitenaf.

GENDERROL: De sociale rollen die vanuit de omgeving aan je gender worden opgelegd, op basis van je sekse.

GENDERIDENTITEIT: Je innerlijke gevoel. Voel je je jongen/man, meisje/vrouw, of geen van beiden?

GENDEREXPRESSIE: De mate waarin je je vrouwelijk of mannelijk uit: je kledij, taalgebruik, kapsel, de wijze waarop je met emoties omgaat... Slechts weinig mensen drukken zich louter vrouwelijk of mannelijk uit.

TRANSGENDER: Wanneer de genderidentiteit of genderexpressie afwijkt van de verwachtingen die aan iemands sekse worden verbonden, spreken we van transgender. Het is een koepelterm voor alle vormen van gendervariatie. Het betekent niet dat iemand een probleem of een stoornis heeft.

CISGENDER: Wanneer de genderidentiteit wel in de lijn ligt van het geboortegeslacht.

PASSABILITEIT: Veel transmannen en -vrouwen streven ernaar ‘passabel’ te zijn, ze willen namelijk herkend worden in hun gewenste geslacht. Een stem die overeenkomt met je genderidentiteit, helpt je voor een groot stuk om passabel te zijn.

(Bron van de terminologie: çavaria en de brochure *Gelijke Kansen In Vlaanderen*)

Meer informatie over het onderwerp vind je achteraan het boek op p. 145, lijst met websites en organisaties.

Bij de transterminologie bestaan er veel varianten en er is een ruim begrippenkader ontstaan. In publicaties lees je verschillende termen: man-naar-vrouw, MTF (male to female) of transvrouw, vrouw-naar-man, FTM (female to male) of transman, non-binair, genderneutraal, genderfluïde...

In dit boek werd gekozen voor ‘transvrouw’, ‘transman’ en ‘non-binair’.

Bij de oefeningen bestaat de indeling uit:

- # vervrouwelijken van de stem;
- # vermannelijken van de stem;
- # neutraliseren van de stem.

Voor de stemtherapeut:

Iedere cliënt is uniek en draagt een eigen verhaal met zich mee. Wanneer je verder kijkt dan enkel de stem in dat lichaam, maar ook de beweegredenen voor de stemtransitie leert kennen, in dialoog gaat, los van de algemene anamneselijsten, zul je merken dat je samen zoveel meer kunt bereiken. Je stapt mee in de stemtransitie als therapeut, klankbord, misschien wel als rolmodel en die ontdekkingsreis wordt alleen maar zo mooi en waardevol als je de persoon achter die stem daar helemaal in betreft.

Hoe gebruik je dit boek het best?

Waarom lees je dit boek? Naargelang de reden, kun je het boek anders gebruiken. Sta je in het begin van je (stem)transitie en is ‘stem’ voor jou nog onontgonnen gebied, dan krijg je het meest samenhangende verhaal als je dit boek van voren naar achteren leest. Ben je vooral op zoek naar stemtips en oefeningen om je stemkleur vrouwelijker, mannelijker of neutraler te laten klinken, dan maken de pictogrammen je wegwijs doorheen het boek om de gepaste oefeningen en tips te vinden.



Vervrouwelijken
van de stem



Voor allen



Vermannelijken
van de stem



Oefening



Neutraliseren
van de stem



Tip

De oefeningen komen stuk voor stuk uit de praktijk, en worden vergezeld van citaten van cliënten die het proces hebben doorlopen. Die citaten verhelderen het proces en kunnen een steun of motivatie zijn.

Je kunt dit boek het best opvatten als een werkboek dat meegroeit in je stemtransitie. Je vindt er aanknopingspunten in voor de toepassing van de stemoefeningen in je dagelijkse leven. Voor je aan de slag gaat, krijg je een heldere uitleg over de anatomie en fysiologie van de ademhaling, articulatie en stemgeving. Zo leer je waar je stemgeluid vandaan komt en welke structuren deel uitmaken van je stemapparaat. Daarna krijg je heel wat praktische informatie, oefeningen en stemtips.

Omdat dit boek een hulpmiddel is om aan de slag te gaan met je stem en zo door ondervinding te groeien in je stemtransitie, is er ook voldoende plaats voorzien voor aantekeningen en bemerkingen. Zo kan het een ‘stemdagboek’ worden.

Je stem is je kostbaarste communicatiemiddel, en dus is het belangrijk er voorzichtig mee om te springen. Een stemtherapeut, gespecialiseerd in de trans- en non-binaire stem, kan je helpen inzicht te krijgen in je stemapparaat en wat jouw mogelijkheden zijn. Je zult merken dat samenwerken met een stemtherapeut je vooruithelpt in je stemtransitie door op een wetenschappelijk onderbouwde, veilige manier met je stem aan de slag te gaan. Deze persoon wordt jouw externe oor en geeft waardevolle feedback die je kunt koppelen aan je subjectieve, inwendige en persoonlijke ervaringen.

Ben je zelf stemtherapeut of professional? In het boek zijn een aantal oefenreeksen, oefenzinnen en gedichten opgenomen. In de praktijk blijkt werken met vaste teksten een belangrijke houvast te zijn. Die teksten kunnen cliënten op ieder moment van de dag opzeggen om hun stem te oefenen. Zo worden deze oefeningen een handige kapstok om succeservaringen en oefenstrategieën aan op te hangen.