SCR Kommunikation
Roskilde

Elisagårdsvej 7, 1. sal
4000 Roskilde

Henvendelse kl. 8.00-12.00
Telefon: 4631 7231
E-mail: scr.kommunikation@roskilde.dk
www.scrkommunikation.roskilde.dk



Revideret august 2026

Stemmeundervisning

Voksne i stemmekrævende erhverv

SCR Kommunikation
Roskilde

Overbelastning af stemmen
Personer med et arbejde, hvor stemmen skal bruges i mange timer eller med stor stemmestyrke, risikerer at udvikle problemer med stemmen. Begyndende problemer med stemmen kan vise sig på forskellig måde – fra let hæshed til lejlighedsvise stemmesvigt og manglende gennemslagskraft. Man kan f.eks. opleve:

- Rømmetrang
- Ømhed/smerter i eller omkring struben
- Tørheds- eller klumpfornemmelse i halsen
- Stemmetræthed

Årsager
Der kan være forskellige årsager til, at der opstår et stemmeproblem. Problemet kan opstå i forbindelse med en hals- eller luftvejsinfektion eller i en periode, hvor man føler sig presset. Det kan være, at man bruger sin stemme uhensigtsmæssigt. Måske stiller man større krav til stemmen, end den kan klare – det kan f.eks. skyldes, at man må tale i baggrundsstøj.

OBS!
Hvis man har været hæs i et par uger, skal man gå til en øre-næse-halslæge. Det kan være tegn på en sygdomstilstand, der kræver behandling. Man behøver ingen henvisning men kan frit henvende sig direkte til øre-næse-halslægen.

Målgruppe
Voksne i stemmekrævende erhverv, f.eks. undervisere, oplægsholdere, pædagoger, salgspersonale eller personer der i deres job taler meget i telefon eller har stor mødeaktivitet, som oplever, at stemmen ikke fungerer tilfredsstillende.

Undersøgelse hos øre-næse-halslæge
Inden man kommer til en udredende samtale på SCR Kommunikation, skal man være undersøgt i halsen. Man kan frit henvende sig til en øre-næse-halslæge i nærheden af, hvor man bor.

Undervisning
Der tilbydes rådgivning og undervisning hos en logopæd på SCR Kommunikation. Målet er at bruge stemmen så godt som muligt i forhold til de krav, der stilles. Undervisningen tilrettelægges individuelt. Det er vigtigt at afsætte tid til undervisningen, og der skal påregnes tid til øvelser og til at ændre stemmevaner. Som oftest vil du i starten blive tilbudt undervisning en gang om ugen. Det er muligt at supplere med fjernundervisning.

Hvordan kontakter man os?
Man kan henvende sig direkte til SCR Kommunikation, eller bede egen læge eller øre-næse-halslæge om at kontakte os.

Undervisningen er gratis for borgere i Roskilde, Stevns, Lejre, Køge, Solrød og Greve kommuner.

