

## De rol van anker

Het anker heeft een belangrijke rol in ons werk als Bedside Singers: je hebt de leiding bij het zingen aan het bed. Hieronder lees je wat je doet als anker.

### Voordat je gaat zingen

- heb je contact met degene die het zingen heeft aangevraagd (het hospice of verpleeghuis, een familielid of dierbare).
- heb je contact met de 2 of 3 andere zangers.
- zorg je dat de afspraak die je maakt duidelijk is voor iedereen (waar en hoe laat).
- zorg je voor een plek om in te zingen (een lege kamer in het hospice bijvoorbeeld).
- leid je ter plekke een kort rondje: hoe gaat het met alle zangers? Staan er nog dingen in de weg om te kunnen zingen?
- leid je een oefening waarbij je kunt gronden. Wij hebben daarvoor een ritueel bedacht.
- spreek je af wie welke stem zingt en welke liedjes jullie zingen.
- zingen jullie een liedje om op te warmen.

### Als je bij de ontvanger van het zingen bent

- maak je contact met de ontvanger. Je kunt vertellen wie jullie zijn, checken of het nog steeds goed is dat jullie zingen en vragen van welke muziek hij of zij houdt.
- kies je de liedjes die jullie zingen, zoveel mogelijk aansluitend bij de smaak van de ontvanger.
- geef je de begintoon aan. Dat kan met een xylofoon of een ander subtiel instrument.
- leid je het liedje met gebaren (zie hieronder).
- bepaal je de lengte van het liedje. Je geeft aan wanneer jullie stoppen.
- bepaal je, na een check bij de ontvanger, of jullie nog meer liedjes zingen.
- neem je afscheid als jullie klaar zijn. Bijvoorbeeld door te zeggen: 'Bedankt dat we voor u mochten zingen' of 'We vonden het fijn om voor u te zingen'.

### Als je klaar bent met zingen

- leid je een rondje: hoe gaat het nu met je? Hoe vond je het zingen gaan?
- neem je afscheid van het hospice, verpleeghuis, de familie of dierbare.

### Wie kan anker worden?

Als je al wat langer in het koor zit en het muzikale gedeelte geen geheimen meer kent én als je ruimte en aandacht hebt voor je medezangers en de ontvanger, dan ben je geschikt om anker te worden. Hieronder vind je een lijstje van kenmerken van een goed anker.

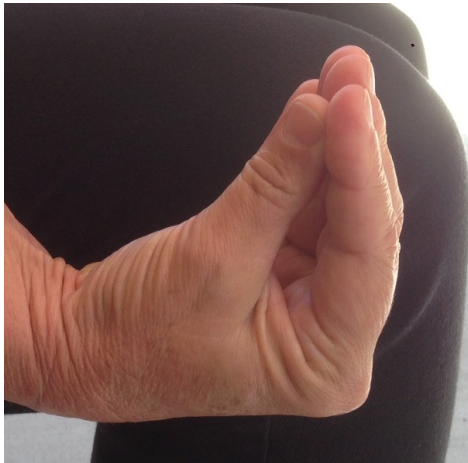
- Je bent bereid om een leidersrol op je te nemen.
- Je hebt een hoog niveau van toewijding aan het koor.
- Je beschikt over mentale en emotionele flexibiliteit en rijpheid.
- Je bent ondersteunend en in verbinding met de zangers, ontvanger en familie.
- Je bent kalm en gecenterd, ook als er onverwachte dingen gebeuren.
- Je hebt voldoende muzikale vaardigheden om de toonhoogte aan te geven en je beheerst het kernrepertoire goed.
- Je bent in gedrag een voorbeeld voor de Bedside Singers.
- Je schrijft op tijd een verslag van het bezoek.

### **Tot slot**

In het begin vind je het misschien veel om de rol van anker op je te nemen. Uiteraard kun je hier langzaam naar toe groeien. Het is goed om het in stapjes op te bouwen. Je kunt bijvoorbeeld eerst observeren hoe een ervaren anker het doet. Daarna kun je tijdens een repetitie of thuis met een groepje een lied begeleiden en terughoren hoe dat ging. Je kunt ook een deel van de taak van het anker overnemen: het contact maken met de ontvanger, het leiden van het ritueel, het aangeven van de toon. En als je geen anker wilt worden is dat natuurlijk ook prima!

### **De gebaren**

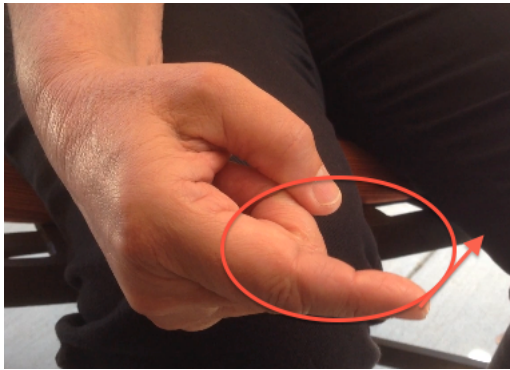
Unisono:



Op OO:



Ga door:



Tweede stem erbij:



Derde stem erbij:



Nog 1 keer:



Stop:

