



Een Bedside singers koor oprichten

Hallo beste koorleider in spe. Bedankt voor je interesse in ons werk!

We ondersteunen, stimuleren en juichen de groei van het zingen van het bed toe, en we waarderen je bereidheid en toewijding om een nieuwe afdeling van de Bedside singers op te richten. We hopen dat deze algemene richtlijnen een aantal van je vragen zullen beantwoorden, dat ze je zullen inspireren en je de weg zullen wijzen om verder te lezen en te leren.

Het kan een tijdje duren voordat je van het "Ik wil!" stadium komt tot het punt waarop je de tijd en energie hebt om serieus werk te maken van het starten van een koor. Neem je tijd. Om je voor te bereiden op je rol als leider (ik neem even aan dat jij dat wordt) zou je alvast het boek: *Durf te leiden* van Brene Brown kunnen lezen. Dit boek laat op inspirerende wijze zien hoe je als leider een cultuur kunt neerzetten waarin alle ruimte is voor kwetsbaarheid, onderlinge ondersteuning en feedback (ook voor jezelf).

Stap 1: voorbereidende oriëntatie

- ✚ Ga naar de website [Bedsidesingers.nl](https://bedsidesingers.nl). Kijk of je je kan vinden in wie wij zijn en wat wij doen en of je onze missie kan onderschrijven.
- ✚ Deel je gedachten met vrienden en contactpersonen waarvan je denkt dat ze je kunnen helpen bij deze onderneming. Veel groepen beginnen met een organisator, een muzikaal leider en, natuurlijk, een paar zangers. Iemand met hospice-ervaring is een plus. Een of twee co-visionairs kunnen een enorme boost geven als je aan de slag gaat.
- ✚ Kijk of je de repetities van de dichtstbijzijnde Bedside singers kan bezoeken. Gebruik de website om te zien waar ze zitten en om uit te zoeken hoe je contact kunt opnemen met elk koor. E-mail of bel ze om te vragen wanneer je een repetitie kunt bijwonen.

- ✦ Als je met je koor lid wordt van Bedside singers Nederland, krijg je toegang tot de informatie, liedjes, discussies en leermiddelen in het beveiligde gedeelte van onze website. Begin dan met het leren van een paar van onze liedjes.
- ✦ Zet de jaarlijkse landelijke bijeenkomst en de koorleidersbijeenkomsten op tijd in je agenda, zodat je daarbij kunt zijn.
- ✦ We streven naar een groeps cultuur waarin we elkaar ondersteunen, accepteren en waarin samenwerken essentieel is. We streven ernaar elkaar met vriendelijkheid en respect te behandelen en waarderen de unieke bijdragen van elke persoon. Als groepsleider is het creëren en onderhouden van deze sfeer in je groep een essentieel onderdeel van dit werk.
- ✦ De meeste koren zijn seculiere groepen (van meest vrouwen maar ook mannen), die volledig vrijwillig ons eigen a capella-repertoire zingen. Sommige Bedside singers hebben een andere insteek. Als je een variatie overweegt, laat het ons weten, zodat we beide de behoeften en implicaties kunnen begrijpen.
- ✦ Bedside singers Nederland is een organisatie die BSS-koorleiders in het hele land met elkaar in contact wil brengen om vaardigheden, muziek, ideeën en ondersteuning met elkaar te delen. Een koor kan lid worden als de koorleider laat weten dat de zangers akkoord gaan met de **voorwaarden** om Bedside singers te mogen heten. Ook is er een jaarlijkse geldelijke contributie. Ons repertoire en andere bronnen zijn alleen beschikbaar voor onze zangers. Het is niet de bedoeling dat je de muziek deelt met mensen buiten de Bedside singers.
- ✦ Wij brengen in geen geval onze dienst in rekening aan de cliënten. De meeste van onze muzikaal leiders zijn vrijwilligers. Als je als koorleider toch hoopt betaald te worden voor je diensten, dan kun je denken aan een onkostenvergoeding, wellicht gedekt door fondsenwerving of door contributie voor de koorleden. Ook kan je koor gesponsord worden door een specifieke hospice (of soortgelijke) organisatie. Als je subsidie wilt aanvragen dan kun je gebruik maken van onze stichting.
- ✦ De mensen voor wie wij zingen en de koorleden worden geaccepteerd, ongeacht hun religieuze- of spirituele overtuigingen (of het ontbreken daarvan). Het is belangrijk dat het koor onafhankelijk is van welke religieuze organisatie dan ook.
- ✦ Wij geloven dat a capella-begeleiding (zonder begeleiding) de meest zachte en persoonlijke manier is om mensen op de drempel van leven en dood te bereiken en te ondersteunen. Als je instrumenten wilt gebruiken, laten we het bespreken.
- ✦ Als dit organisatiemodel niet bij jou of jouw koor past, laten we het bespreken.

Stap 2: Het plannen van je eerste repetitie

Wanneer je klaar bent om te starten met je nieuwe koor, is het tijd voor een serieuze logistieke planning - wanneer? waar? wie? en al dat soort details.

- ✚ Kies een datum voor je eerste bijeenkomst.
- ✚ Als je een ervaren muzikaal leider wilt om de Bedside singers te vertegenwoordigen, wat liedjes te leiden en te laten zien wat we doen (geweldig idee!) neem dan contact op om te kijken of er iemand beschikbaar is.
- ✚ Zoek een locatie. Bijeenkomsten en repetities worden meestal uitgevoerd met stoelen in een cirkel. Sommige groepen ontmoeten elkaar in de woonkamer van de leden en velen hebben een kerk, school, gezondheidscentrum of andere organisatie gevonden die bereid is om repetitieruimte te bieden tegen weinig of geen vergoeding.
- ✚ Neem contact met ons op via e-mail om ons te laten weten wanneer en waar je bijeenkomst zal plaatsvinden. We kunnen je helpen met een flyer en dergelijke. Ook kunnen we je in contact brengen met zangers in je omgeving die in het verleden interesse hebben getoond in de Bedside singers.
- ✚ Begin met het verspreiden van het nieuws over je koor en je bijeenkomst. Op dit moment kijk je alleen naar leden, niet naar klanten. Zorg er dus voor dat elke publiciteit die je doet gericht is op potentiële zangers. Waar zitten ze? Probeer contact op te nemen met de vrijwilligerscoördinator in de hospices in je omgeving; de leiders van (kerk)koren
- ✚ Investeer in of leen een ligstoel. :-) Serieus, een draagbare, zero-gravity* ligstoel is een belangrijk middel op de repetities, omdat het zangers laat voelen hoe het is om te zingen aan een 'bedside' en, even belangrijk, laat voelen hoe het is als er voor je gezongen wordt. (*zero gravity betekent dat hij helemaal kan kantelen zodat je horizontaal ligt)
- ✚ Stuur de geïnteresseerde zangers van tevoren een link naar de website. Mail ze het document met informatie over Bedside singing: 'Informatie voor nieuwe leden'. Dit document staat op het beveiligde deel van de website, je kunt het downloaden als pdf. Vraag hen om dat zorgvuldig door te lezen en te bevestigen of ze zich daarin kunnen vinden! In de eerste repetitie kan je dan checken of daar vragen, twijfels of zorgen over zijn.

Het wordt nu echt en dat kan best spannend zijn! Vergeet niet te ademen!

STAP 3: Je eerste repetitie

Adem je nog?

Je hebt al veel werk gedaan! Nu is het tijd om elkaar te leren kennen, je verwachtingen te delen, te lachen om de ligstoel in het midden van de kamer en te zingen.

Nuttige tip: Probeer een ervaren Bedside singers-leider te vragen voor je eerste repetitie, zodat je vrij bent om te luisteren en te leren.

Neem mee: naamstickers, een ligstoel en dekentje (kan ook later), deelnemerslijst, thee en koekjes, (evt. een xylofoon o.i.d. om de toon aan te geven)

Schets het kader: wat kunnen mensen verwachten en wat verwacht jij van hen?

Heet iedereen **welkom** en uit je **waardering** dat ze dit mooie en bijzondere werk willen gaan doen.

Een BSS-koor is geen gewoon koor. Het heeft een ander doel, vereist andere kwaliteiten en benadering.

Gaat niet om muzikale perfectie, om performance, om presteren.

Het gaat wel om verbinding en om mooie zachte zang, harmonie en prachtige, rustgevende liedjes

Mogelijk zul je niet al je muzikale en vocale kwaliteiten kunnen uitleven.

Maar wel zul je kunnen oefenen en groeien in compassievol en aandachtig aanwezig zijn bij jezelf en de ander, terwijl je zingt.

Voorstellen

Ga rond de cirkel en vraag elke persoon om zichzelf voor te stellen, zang- en levenseinde ervaringen te beschrijven en te delen wat hen naar dit werk trekt.

Ritueel

Doe het ritueel. Dit kun je vinden in het beveiligde deel van de website.

We doen het voor elke repetitie en als voorbereiding voor elke BSS in een hospice of elders.

Het geeft gronding, contact met jezelf, loslaten van overbodige spanning, in het hier en nu komen, verbinding met je adem, verbinden met je eigen klank en je lichaam, via klank en handen verbinden met elkaar

Liedje

Voordat je een heleboel dingen gaat vertellen: zing samen een liedje uit het kernrepertoire 2 of 3-stemmig als het lukt (als het goed is hebben mensen al van tevoren de melodie uit hun hoofd geleerd)

Pauze

Informatie over Bedside singing

De volgende onderwerpen moet je in ieder geval bespreken met je koor. Kijk of je zo veel mogelijk al van tevoren kan mailen.

Stuur mensen van tevoren een link naar de website en een brief met informatie.

In deze repetitie kan je dan checken of daar vragen, twijfels of zorgen over zijn. Of aanvullende ideeën.

Deze onderwerpen moet je hebben besproken:

- ✚ De organisatie, de missie, onze waarden en ons lidmaatschapsbeleid.

Is alles duidelijk? Zijn er vragen over de website of over de brief met informatie? Twijfels? Zorgen?

- ✚ Ons repertoire:

Het is eenvoudig, a capella, meestal 3-delige harmonie, meestal verzameld en/of geschreven door Bedside singers-leden, altijd alleen met toestemming gebruikt.

Op een aantal liedjes zit copyright. Dat betekent dat je deze muziek niet mag delen met mensen buiten je koor!

- ✚ Onze minimumvoorwaarden voor zangers (al van tevoren in een mail communiceren):

We vragen dat je :

- een melodielijn plus tekst uit je hoofd kunt zingen
- zelfstandig je eigen partij kunt vasthouden terwijl anderen harmonie zingen,
- in staat bent om zachtjes te zingen en je stem te mengen met anderen,
- om rust en vriendelijkheid te communiceren met je stem
- in staat bent tot zelfreflectie en open staat voor feedback

Zijn hier vragen of twijfels over?

- ✚ Wat we bieden:

We zingen zacht, a capella, meestal in teams van 3 of 4; we stemmen de liedjeslijst af op elke persoon en situatie, volgen ons "anker" (de zanger die het team leidt), streven naar een gemengde klank, we passen ons aan waar nodig.

- ✚ Onze cultuur:

We behandelen elkaar en onze cliënten met vriendelijkheid en respect.

Elke zanger bepaalt zijn eigen leertempo; niemand wordt gevraagd om te zingen aan een bed totdat ze klaar en bereid zijn.

We doen dit werk als teamwork, jij als leider kan het niet alleen! We ondersteunen elkaar en hebben samen plezier.

Praktische zaken:

- Deelnemerslijst met voor- en achternaam, e-mailadres en telefoonnummer.
- Zoek uit wanneer mensen beschikbaar zijn voor een vervolgbijeenkomst. Benadruk dat mensen (1 of 2 keer) mogen proeven van het koor en de repetities en zich vrij voelen om te stoppen als het ze toch niet past.
- Laat mensen het (gratis) programma Musescore installeren op de computer. Ik schrijf zelf de liedjes in versie 2.3.2. Het werkt het best als mensen deze versie installeren. Dan kun je de liedjes zoals ik ze stuur/op de website staan meteen afspelen en lezen. Dit kan wat technisch gedoe geven maar is een fantastische tool om de liedjes te leren, waarbij je de stemmen afzonderlijk kan in- of uitschakelen.

- Wie wil op zich nemen om voor de pauzes thee en lekkers mee te nemen?

Sluit af met een lied!

Als je al een ligstoel hebt, nodig 1 of meer mensen uit om in de ligstoel te liggen, na elkaar ;-).

(Nu is het tijd voor een welverdiend kopje thee of misschien wel een borrel. Je eerste repetitie zit erop! Waardeer jezelf, of het nu allemaal perfect liep of er nog wat hobbels waren: je hebt het toch maar mooi gedaan!)

Stap 4: De tweede repetitie en verder

*Je staat in de startblokken om verder te gaan bouwen. Veel zul je gaandeweg ontdekken en leren. Gebruik daarbij ook de wijsheid van de groep. Neem de groep mee, heb geduld, anders loop je als initiatiefnemer al snel te ver voor de troepen uit. Een ander gevaar is dat je teveel zelf en alleen doet. Kijk daarom nu al of je wat taken kunt verdelen. Bijvoorbeeld: wie kan voor de repetitie zorgen dat de stoelen klaar staan en dat er thee is? (De 'locatiemanager')
...Als je contributie vraagt: wie kan penningmeester worden?*

Je groep ontwikkelen

Vanaf de tweede bijeenkomst is het tijd voor de groep om samen plannen te maken om vooruitgang te boeken. Gedurende de komende 6 tot 12 maanden zul je gericht zijn op het versterken van de groep: vriendschappen opbouwen, oefenen met de bedside manier van zingen (zacht, maar wel met ademsteun en gemengd), deelnemen aan de grotere Bedside singers-organisatie, basisvaardigheden voor aan het bed ontwikkelen en met z'n allen een workshop volgen.

- ✚ Je koor moet nu (of binnenkort) lid worden van de Bedside singers zodat je het repertoire en andere bronnen op de website van leden kunt gebruiken.
- ✚ De groep moet beslissen over een regulier repetitieschema. Veel koren komen twee keer per maand samen op weekdagen gedurende twee uur), maar er zijn veel variaties, afhankelijk van verkeer, beschikbaarheid van je oefenlocatie en groepsvoorkeuren. Wat goed heeft gewerkt voor ons in Amsterdam is: 1 keer in de 2 weken repeteren en daarnaast oefenen de koorleden 1 keer per maand zelfstandig, in groepjes van 3 of 4 bij iemand thuis. Dit spreken ze zelf onderling af.
- ✚ Wees duidelijk over wat je van nieuwe zangers verwacht.
- ✚ Op een gegeven moment moet de groepsleiding formeel worden ingericht. Veel groepen voelen zich het meest op hun gemak bij gedeeld leiderschap, dus een persoon wordt niet belast met al het werk, er is een back-up voor afwezigheden en verschillende leden hebben een kans om bij te dragen aan de groep.

- ✚ Twee rollen die elk koor moet invullen zijn 1) Muzikaal leider en 2) Organisatorisch leider. De eerste taken voor de muzikaal leider zijn het kiezen van een kernlijst met liedjes die de groep zal leren. De primaire taken voor de organisatorisch leider omvatten lidmaatschap, communicatie en organisatie.
- ✚ Voor het beste resultaat moet je groep gedurende deze opstartfase openstaan voor nieuwe leden en nieuwe ideeën. Met elkaar bespreek je de basisregels, processen en ceremonies en waar nodig pas je ze aan. Onze website bevat informatie over verschillende onderwerpen die belangrijk zijn voor het ontwikkelen van koren, en we leren enorm veel door bijeenkomsten bij te wonen waar ideeën worden gedeeld door veel leden en koorleiders.
- ✚ Introduceer als dirigent meteen de gebaren die je ook aan het bed gaat gebruiken als leider (genaamd 'anker'). Ze zijn cruciaal om non-verbaal te kunnen communiceren aan het bed.

Boeken om in de groep te laten circuleren:

Slotcouplet, Sander de Hosson

Christine Longaker: Het licht van afscheid

De kracht van kwetsbaarheid/de moed van imperfectie, Brene Brown

Om samen te kijken (bijvoorbeeld na een pot luck etentje)

Netflix: Endgame

Christine Longaker over compassie en empathie in de palliatieve zorg:

<https://www.youtube.com/watch?v=V8zQxp5Dx3Y>

Stap 5: Het aanbieden van Bedside singing

Je bent nu ongeveer een half jaar bezig. Waarschijnlijk is er nog wat schommeling in de samenstelling van je koor... mensen komen erbij anderen vallen af... dat is soms lastig, maar ook goed en normaal. Jullie kennen ongeveer 10 meerstemmige liedjes uit het hoofd. Ondertussen begint het doel, aan het bed zingen, al meer te trekken... zijn we al zo ver? Op jouw schouders rust de taak om dat te bepalen. Geen makkelijke taak, maar een heel essentiële. Jij waarborgt de kwaliteit van de Bedside singers... Gelukkig hoef je ook dit niet alleen te doen.

Het duurt meestal minimaal 6-12 maanden om een kerngroep te ontwikkelen die klaar is om te zingen aan het bed. Sommige van je zangers hebben misschien het gevoel dat ze lang genoeg hebben geoefend. De kans is groot dat cliënten, hospices of de media je zullen vinden nog voordat je je hoofd buiten de deur steekt. Je hebt misschien een paar keer een demonstratie gegeven en misschien heb je gezongen voor een zieke kennis of familielid.

Tot dusverre hebben we ideeën gegeven om je te stimuleren, maar hier hebben we suggesties om de nodige zorgvuldigheid te betrachten. Ben jij en zijn jouw zangers klaar om allerlei

mensen te accepteren? Cliënten die je nog nooit hebt ontmoet? Cliënten echt op de drempel? Sommige dingen om te overwegen:

- ✚ Zorg ervoor dat jij en je zangers uitvoerig hebben gesproken over de dood en sterven, liefst in een workshop. Hoe de dood hen heeft beïnvloed, wat het voor hen betekent, welke situaties voor hen misschien moeilijk zijn en wat ze moeten doen als ze onverwacht worden overweldigd door emotie.
- ✚ De proeve van bekwaamheid. Na lang uitproberen zijn we uitgekomen op de volgende procedure om van ‘gewoon koorlid’ te promoveren tot officiële Bedside singer. We zijn benieuwd of het voor jou ook werkt. De instructie luidt:

‘Wanneer je wilt weten of je klaar bent om daadwerkelijk ‘Bedside singer’ te worden, kun je een **feedback sessie** aanvragen.

Je zingt dan samen met 2 andere zangers voor iemand in de stoel, tijdens een repetitie. Je kiest zelf welke drie liedjes je wilt voorzingen. Je krijgt feedback van de groep en van de dirigent of je a) al kunt gaan voorzingen of b) nog ergens aan moet werken. Indien b: Je gaat er gericht op oefenen en geeft aan wanneer je klaar bent om voor te zingen.

Krijg je groen licht, dan kun je de proeve van bekwaamheid afleggen voor de dirigent/muzikaal leider. Zelf stel je een groepje van 3 samen om mee te zingen. Een ander koorlid speelt de rol van ‘hospicebewoner’ en bepaalt samen met de dirigent of je door kunt.

Wat wordt er van je verwacht bij de proeve van bekwaamheid?

Van alle kern-nummers ken je de melodie plus nog een andere stem (hoog of laag).

Je kunt zacht zingen en mooi mengen met de andere stemmen

Je kunt goed je partij vasthouden als er harmonie gezongen wordt

Je hebt genoeg aandacht over om je af te stemmen op de andere zangers en op degene voor wie je zingt

Je vestigt op geen enkele manier de aandacht op jezelf, maar bent dienstbaar aan degene voor wie jullie zingen.

Als het nog niet voldoende gaat, dan ontvang je concrete aanwijzingen wat er nog moet verbeteren en hoe je eraan kunt werken. Het kan zijn dat je een paar zanglessen moet volgen of andere dingen te horen krijgt, die aandachtspunten voor je groei zijn. Als het goed gaat, kun je vervolgens daadwerkelijk aan het bed gaan zingen.

Sommige mensen groeien nog verder en nemen de rol van ‘anker’ op zich. Dit houdt in dat je leidinggeeft aan een groepje van 3 of 4 zangers, tijdens het Bedside singing. Op de website staat een document: ‘kenmerken van een Bedside singer en van een anker’.

- ✚ Om meer dan een enkele cliënt aan te kunnen, moet je minstens vier sterke zangers hebben die dezelfde 10 nummers kennen, hun partij kunnen vasthouden en prachtig kunnen mixen, bij voorkeur in 3-delige harmonie.
- ✚ Voor elke bedzang is er een de leider (anker) en de rest zijn volgers. De leider moet weten hoe hij moet leiden - alles van voorbereiding om de kamer binnen te gaan tot weten wanneer het voorbij is en elegant weggaan. Even belangrijk, de volgers moeten

weten hoe ze moeten volgen - voorbereid komen, richting aannemen, opletten, in het moment zijn. In de tijd dat u bij de cliënt bent, draait alles om de cliënt, niet om jou.

- ✚ Je moet je bewust zijn van grenzen en weten hoe je nee moet zeggen. Voorbeelden:
'Nee, we zijn geen geschikte entertainers voor het Happy Hour van je faciliteit.'
'Nee, we kunnen onze liedjes niet voor u kopiëren.'
'Nee, je bent nog niet helemaal klaar om te zingen aan het bed.'
Zeg het vriendelijk, met mededogen, misschien zonder het woord "nee" echt te zeggen, maar je moet in staat zijn om iets te zeggen dat nee betekent.
- ✚ Wees klaar om de Bedside singers te vertegenwoordigen. Je wilt waarschijnlijk visitekaartjes of flyers (wij kunnen daarbij helpen). Zorg ervoor dat je iets over de organisatie weet (lees de website!). Weet hoe je moet uitleggen wat we doen (zingen voor ontspanning en troost) en wat we niet doen (muziektherapie, verzorging, amusement, etc.).
- ✚ Leer iets van elke bedzang. Doe samen een nabespreking, benoem wat je hebt opgemerkt, deel hoe je je voelde, bespreek dingen die je de volgende keer zou kunnen veranderen.

Houd alsjeblieft contact! Vraag om advies, deel wat je hebt geleerd, blijf je aanpassen en groeien. We zijn met jou op dit pad.

Tot slot: 4 vragen voor potentiële koorleiders

1. We zijn als Bedside singers een gemeenschap die er erkent dat we zullen sterven. Dit is tegenwoordig een ongewoon begrip in onze cultuur. Voel je je comfortabel met deze visie?
2. Zangers in Bedside singers koren zijn vaak amateurs. We houden van zingen, hebben een zekere muzikaliteit en zijn bereid om hard te werken om te leren om zelfverzekerd te zingen. We weten dat we voortdurend moeten blijven oefenen in mengen en luisteren, omdat dat cruciaal is voor het optimaliseren van de klank die we willen overbrengen. Herken je je in deze beschrijving?
3. Als je overweegt een leidende rol op zich te nemen, kan je er mee omgaan dat je mogelijk tegen iemand met een goed hart moet zeggen dat zijn of haar zangvaardigheden (nog) niet voldoende zijn om deel te nemen aan een Bedside singers koor?
Of dat je iemand die niet het persoonlijke werk heeft gedaan dat nodig is om aan het bed van dienst te zijn, moet vragen om nog te wachten met zingen aan het bed van een stervende?
4. Is het mogelijk voor je om door deze wereld te bewegen als in een dans, balancerend tussen leven en dood, verdriet en vreugde, zelfvertrouwen en nederigheid, zingen en zwijgen, eendracht en harmonie, zelf en gemeenschap?

Vrij naar Kate Munger, oprichter van het internationale Threshold Choir in Amerika. De Bedside singers zijn daar lid van en zijn enorm veel dank verschuldigd voor al hun steun en voorwerk. Minstens de helft van deze 'handleiding' komt uit hun archieven.