



INFORMATIE VOOR NIEUWE LEDEN

Hallo, wat fijn dat je interesse hebt om te gaan zingen voor mensen in de laatste fase!

Hieronder vind je wat informatie over wat we doen en met welke insteek we dat doen. Lees het rustig door en als het wat voor je is, neem dan contact op met de koorleider in jouw stad of regio.

Algemeen:

Onze missie is, te zingen voor mensen in de laatste levensfase. Voor mensen die zich voorbereiden op het moment van sterven. Vaak zal dat in een hospice omgeving zijn, soms ook in een verpleeghuis of bij iemand thuis.

We streven ernaar met onze zang te zorgen voor een moment van ontspanning, ontroering, troost of kalmte en gevoelens van vertrouwen en verbinding.

We ondersteunen zo niet alleen de persoon zelf, maar ook de omgeving, de verzorgers, verplegers en mantelzorgers.

Threshold Choir

De oorsprong van het Bedside singing ligt in Amerika. Dit fenomeen bestaat in de VS en Australië al lang tijd onder de naam Threshold Choir. Inmiddels zijn er ongeveer 200 van dit soort koren over de hele wereld. We zijn verbonden aan dit internationale Threshold Choir. Als je meer wilt weten over het ontstaan, ga dan naar onderstaande link. Hier kun je ook zien hoe 'Bedside singers' voor een zieke man zingen:

<https://thresholdchoir.org>

Bedside singers

Het eerste Bedside singers koor in Nederland werd in november 2016 opgericht in Amsterdam. Het koor wordt al vanaf het begin geleid door Petrie Akkerman, die het ook oprichtte. Vanuit haar achtergrond als therapeut en zangdocent leidt ze de groep

zowel muzikaal als op het vlak van persoonlijke vaardigheden. Al snel kwamen er plannen om Bedside singers koren in heel Nederland op te richten. De Over Hoopprijs in 2019 maakte dit mogelijk.

Belangrijke uitgangspunten

We zijn als Bedside singers niet gebonden aan enige religieuze stroming. De liedjes hebben soms een algemeen spirituele inslag, maar bestaan daarnaast ook uit slaaplidjes uit allerlei landen en zelf gecomponeerde liedjes. Het koor staat open voor jong en oud, man of vrouw.

Met 2 tot 4 zangers komen we aan het bed van deze mensen als 'Bedside singers'. We zingen uit het hoofd (*by heart*) eenvoudige meerstemmige liederen.

Onze prioriteit is het uit het hoofd leren van geschikte liedjes. Ook oefenen veel we op het creëren van een zachte, warme klank, die goed mengt.

We houden regelmatig workshops om te reflecteren op onze eigen ervaringen en emoties rond sterven. Onze innerlijke houding als we contact maken met mensen in het hospice, is daarbij een belangrijk onderwerp.

Nieuwe leden:

Wij staan open voor nieuwe leden die:

- zelfstandig een melodie lijn kunnen onthouden en vasthouden
- zelfstandig een tweede of derde stem kunnen zingen in harmonie
- zacht kunnen zingen en hun stem kunnen laten versmelten met die van anderen
- een kwaliteit van rustige aanwezigheid kunnen uitstralen en met hun stem vriendelijkheid en zachtheid kunnen communiceren
- open staan voor feedback op het gebied van de vocale en muzikale vaardigheden, in het streven naar een harmonieuze klank voor onze cliënten
- open staan voor reflectie en training om de emotionele vaardigheden te ontwikkelen die dit werk vraagt

Tijdsinvestering:

Het is belangrijk om van tevoren goed te overwegen of je genoeg tijd en energie kunt en wilt investeren in dit koor.

De tijdsinvestering is 2 keer in de maand een repetitie met alle zangers en 1 keer per maand in een groepje van 3 of 4. Daarnaast zijn er af en toe workshops op een zaterdag of zondag. Als je je ‘proeve van bekwaamheid’ hebt afgelegd als Bedside singer, komt daar ongeveer 2 keer per maand aan het bed zingen bij. Het is goed om je te realiseren dat dit geen koor is dat je er even bij doet, maar echt een commitment vraagt. Je krijgt daar veel bijzondere en waardevolle ervaringen voor terug.

Van beginnend koorlid tot Bedside Singer:

Er worden bij de meeste Bedside singers koren geen audities gehouden. Informeer hoe dat is bij jou in de stad of regio. Je bent meestal welkom om een keer aan te schuiven en te ‘proeven’ of het wat voor je is. Mocht je na deze avond mee willen doen en staat de dirigent daar ook voor open, dan gaat een proefperiode in van 4 maanden. Als onverhoopt blijkt dat je toch niet bij het koor past (qua stem, techniek, stemvastheid of andere aspecten) dan hoor je dat binnen die 4 maanden.

In deze beginfase zal je prioriteit zijn het kernrepertoire van 10 liedjes uit je hoofd te leren en te leren hoe je jouw stem kan mengen met die van de anderen. Vervolgens gaat het erom de muzikale en emotionele vaardigheden te ontwikkelen om ‘Bedside Singer’ te worden te ontwikkelen. De emotionele vaardigheden is een gezamenlijke leerweg van workshops, gesprekken en andere bijdragen.

Tijdens repetities krijg je regelmatig feedback van de dirigent, soms ook van mede koorleden. Je kunt hier zelf ook om vragen als je onzeker bent over hoe het gaat. Buiten de repetities om wordt van je verwacht dat je minimaal 1 keer per maand met een 3 of 4-tal ervaren zangers oefent. Begin met het leren van tekst en melodie. Als je dat onder de knie hebt, ga je een tweede stem instuderen. Het gaat erom dat je uiteindelijk 2 stemmen van elk liedje kunt zingen.

Wanneer je het gevoel hebt dat je klaar bent om daadwerkelijk ‘Bedside Singer’ te worden, kun je dit aangeven bij je koorleider.

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.



