

 **De rol van anker**

****Een van de belangrijkste peilers van ons werk als Bedside Singers zijn de zogenaamde ‘ankers’. Dit is ook waarom we een aparte training hebben ontwikkeld om anker te worden. De rol van anker houdt in dat je bij het zingen aan het bed de leiding hebt. Het begint ermee dat je contact hebt zowel met degene die het zingen heeft aangevraagd (bijv. hospice) en met de 2 of 3 andere zangers. Je bewaakt of de afspraken duidelijk zijn: wie er zingen en waar en hoe laat je verzamelt. Eenmaal op de plek aangekomen, checkt het anker hoe het is met iedereen. Zij/hij zorgt ervoor dat de zangers gecenterd en gegrond zijn door het/een ritueel te doen. De stemmen worden verdeeld en evt. wordt er nog een liedje geoefend.

Het anker is ook degene die even een eerste contact maakt met de ontvanger van het zingen, bijv. hospice bewoner. Dat kan een korte introductie zijn van wie we zijn, even checken of het nog steeds oké is dat we zingen en vervolgens bijv. de vraag van wat voor muziek iemand houdt. Het anker kiest vervolgens op haar/zijn gevoel de liedjes. Het anker geeft d.m.v. een xylofoon of ander instrumentje de toon aan en leidt het liedje, d.m.v. de gebaren (zie onderaan dit document). De lengte van het zingen, per liedje en per ontvanger, bepaalt het anker ook. Zij/hij neemt ook afscheid van de ontvanger als het zingen is afgelopen. Bijvoorbeeld door te zeggen: ‘bedankt dat om we voor u mochten zingen’ of ‘fijn dat we voor u mochten zingen’.

In het begin kan het een beetje veel voelen, wat het anker allemaal doet. Als dat je tegenhoudt om anker te worden, overweeg dan om het samen met iemand te doen. Dat de een bijv. de toon aangeeft en de liedjes leidt en een ander het ritueel aan het begin en het contact met de ontvanger doet.

**Wie kan anker worden?**

Over het algemeen zullen het mensen zijn die al lang in het koor zitten, voor wie het muzikale gedeelte geen enkel probleem meer oplevert en die aandacht over heeft om voor de zangers en de ontvanger te zorgen. Onderstaand is een lijstje met kenmerken waar een goed anker aan voldoet.

**Kenmerken van een anker:**

* -  Is bereid een leidersrol op zich te nemen
* -  Heeft een grote toewijding aan het koor
* -  Beschikt over mentale en emotionele flexibiliteit en rijpheid
* -  Is ondersteunend naar en in verbinding met de zangers, ontvanger en familie
* -  Blijft kalm en gecenterd ook als er onverwachte dingen gebeuren
* -  Heeft voldoende muzikale vaardigheden om de toonhoogte aan te geven en de eerste regel voor te neuriën
* - Kent minimaal 2 stemmen van de liedjes zodat hij/zij makkelijk kan switchen
* -  Kiest geschikte liedjes voor de ontvanger en de zangers
* -  Is in gedrag een voorbeeld voor de Bedside Singers
* -  Schrijft op tijd een verslag
* Uiteraard is er een groeiproces van BSS naar anker. En ook niet iedereen ambieert deze rol en dat is prima. Als je er wel voor open staat om anker te worden, kun je de ankertraining gaan volgen. Ondertussen kun je het anker-zijn in stapjes opbouwen. Eerst eens, tijdens een repetitie of thuis, een lied of het ritueel leiden, waarna anderen feedback kunnen geven.

**BASIS GEBAREN VOOR HET ANKER**

Unisono (begin het lied door met z’n allen de melodie te zingen)



Nodig vervolgens de lage stem uit om erbij te komen.



Daarna met ditzelfde gebaar de derde stem (kan middenpartij of hoge partij zijn).

Op oe



Op oo



‘Rits de lippen dicht’ gebaar voor neurie



Laatste keer



Sluit af op jouw eigen manier, check of het helder is voor de zangers.

Meer gebaren leer je in de ankertraining.

 Maart 2023