

Bewegingswetenschapper Linda Ooms: “Denken en Doen erg succesvol”

In de rubriek ‘Doorvragen’ mag de geïnterviewde bepalen wie de volgende maand aan het woord komt en welke vraag in ieder geval moet worden gesteld.

De eerste vraag aan jou luidt: Bridgers willen vooral ontspannen een kaartje leggen. Hebben zij specifiek baat bij bewegen?

“Laat ik dit zeggen, los van het feit dat bewegen goed is voor je fysieke gezondheid, is het ook goed voor je mentale gezondheid. Dat wordt weleens vergeten. Bewegen bevordert ook reactiesnelheid, aandacht, concentratie, om maar een paar punten te noemen. Daar zul je ook in bridge profijt van hebben.”

Hoe ben jij met bridge, met de BridgeBond in aanraking gekomen?

“Ik werkte destijds bij het Nivel, het Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg, toen het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen werd gelanceerd. Sportbonden konden gedurende drie jaar, van 2008 tot en met 2011, financiering krijgen om programma’s te ontwikkelen voor mensen die minder actief zijn. Tien bonden deden eraan mee met in totaal veertien projecten. Een daarvan was Denken en Doen. Alle projecten heb ik gevolgd, interviews gehouden met projectleiders, deelnemers vragenlijsten voorgelegd en vervolgens geëvalueerd.”

Als we even inzoomen op Denken en Doen van de BridgeBond, wat kwam daar uit?

“Dat het over het algemeen heel erg succesvol was. Het aantal aanmeldingen was boven verwachting. Veel ouderen deden mee en al na drie maanden zag je een stijging in beweeggedrag. De trend was dus dat ze meer gingen bewegen. Ze waren ook lovend over het project, beoordeelden het met een cijfer boven de 8. Goede sfeer, veel plezier in de activiteiten. Het is later op bescheiden schaal voortgezet, bij een peiling in 2019 bleek dat er 109 Denken en Doen-projecten zijn uitgevoerd in 74 gemeenten met in totaal ruim 6.500 deelnemers.”

De focus werd wel verlegd, de factor bewegen werd minder belangrijk.

“Klopt. In eerste instantie werd bridge ingezet om een sociaal netwerk, een community van ouderen, op te bouwen. Waren ze eenmaal bij elkaar, dan zouden beweegactiviteiten worden aangeboden. Gaandeweg bleek dat het sociale aspect zo belangrijk was, dat het beweeggedeelte eruit gehaald werd. De focus kwam veel meer te liggen op het sociale aspect. Er werd ingezet op eenzame ouderen. Door middel van bridge konden meerdere sociale contacten gelegd worden, zodat eenzaamheid verminderd of zelfs voorkomen kon worden.”

Bridge is een probaat middel tegen eenzaamheid?

“Ik ben betrokken geweest bij de wetenschappelijke onderbouwing van Denken en Doen, bij het aannemelijk maken dat het als interventie kan werken om eenzaamheid bij ouderen te voorkomen. Uit een onderzoek van een collega bij het Nivel kwam naar voren dat ongeveer een derde zich bij aanvang eenzaam voelt. Na een jaar is dat percentage significant afgenomen. Dus in die zin lijkt Denken en Doen ook daadwerkelijk effect te hebben op de eenzaamheid van ouderen. In interviews kwam naar voren dat mensen meededen vanwege het plezier dat ze eraan beleefden en de sociale contacten. Ze zijn alleen, hebben hun partner verloren of de kinderen zijn uit huis. Juist daardoor gingen ze de deur uit, wat weer een verklaring was voor een stijging van het beweeggedrag. Ze wandelen of fietsen naar de bridgeclub die meestal in de buurt zit.”

Doe je zelf aan een denksport als bridge?

“Ik ben meer van de fysieke sporten. In mijn vrije tijd doe ik aan hardlopen en boksen. Ik kom uit het kickboksen, ik weet niet of de naam Lucia Rijker (voormalig wereldkampioen (kick)boksen en actrice in *Million Dollar Baby* met Clint Eastwood, red.) je iets zegt, maar dat is mijn grote voorbeeld. Wat ik wel heb kunnen constateren, is dat mensen heel erg opgaan in bridge, dat het heel veel voor hen betekent. Ik vraag me als buitenstaander af hoe ze deze coronatijd ervaren nu ze niet bij elkaar kunnen komen op de club, en of ze het misschien eng vinden om anderen te ontmoeten.” ■

De volgende kandidaat in Doorvragen is Nettie Hulstein, clubadviseur en voorzitter van district Groningen. Aan haar de vraag: "Hoe gaan ouderen om met corona, vinden ze het eng om andere mensen te ontmoeten?"



Linda Ooms (37), werkzaam bij het Mulier Instituut, is bewegingswetenschapper. Ze maakte een evaluatie van een aantal projecten in het kader van het Nationaal Actieplan Sport en Beweging. Een van die projecten was Denken en Doen van de BridgeBond. Een erg succesvol project, zegt de inwonster van Tonden, een dorp nabij Zutphen. "Gemiddeld was de beoordeling boven de 8."