

‘Om mijn hersenen te trainen en voor de gezelligheid’

**Motieven voor en opbrengsten van deelname aan
kennismakingscursussen bridge**

in opdracht van de Nederlandse Bridge Bond

**Agnes Elling
Fleur van Rens
Froukje Smits**

Mmv Laura Wassenberg

*Mulier Instituut
sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek*

*Postbus 85445
3508 AK Utrecht*

*t 030-7210220
e info@mulierinstituut.nl
i www.mulierinstituut.nl*

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	5
1.1	Onderzoeksaanpak	5
2.	Profiel deelnemers Denken & Doen	7
2.1	Algemene persoonskenmerken	7
2.2	Maatschappelijke activiteiten	8
2.3	Uitval	10
2.4	Conclusie	11
3.	Motieven, verwachtingen en ervaringen	13
3.1	Aanmelding, motieven en randvoorwaarden	13
3.2	Verwachtingen en ervaringen	17
3.3	Conclusie	20
4.	Opbrengsten cursusdeelname	21
4.1	Plezier en sociale contacten	21
4.2	Welbevinden	23
4.3	Conclusie	27
5.	Conclusies	29
	Literatuur	31
	Tabelbijlage	33

1. Inleiding

In deze rapportage wordt verslag gedaan van een onderzoek onder deelnemers aan het project Denken en Doen van de Nederlandse Bridge Bond (NBB, 2010a, 2010b). Dit project is onderdeel van het Nationale Actieplan Sport en Bewegen, dat is gericht op de ontwikkeling van laagdrempelige sport- en bewegingsactiviteiten voor weinig- en niet-actieve burgers. De doelstelling van het project Denken en Doen van de bridgebond is om in samenwerking met gemeenten ouderen (55+) via bridgecursussen maatschappelijk te activeren en bij te dragen tot het (preventief) tegengaan van vereenzaming.

Het uitgevoerde onderzoek is een vervolg op de verkennende rapportage ‘Bridge en sportieve wensen van ouderen’ (Smits & Elling, 2011), waarin op basis van secundaire data-analyse ingegaan werd op motieven van bridgers en van oudere sporters en redenen van ouderen om niet (meer) te sporten.

Het voorliggende onderzoek is bedoeld om meer inzicht te krijgen in de motieven van 55-plussers om deel te nemen aan een bridgecursus, in hun ervaringen, de (psycho-sociale) opbrengsten en de voorwaarden voor blijvende deelname. De uitkomsten van dit onderzoek leveren daarmee kennis op van de succesfactoren voor werving en behoud van nieuwe bridgedeelnemers en kunnen aanleiding geven voor eventuele aanpassingen in het cursusaanbod. Tevens dient het onderzoek ter empirische onderbouwing van de aanname dat de Denken en Doen cursussen bijdragen aan het vergroten van de maatschappelijke participatie van ouderen.

De vraagstelling van het onderzoek is tweeledig:

- Wat zijn de overwegingen en motieven van ouderen om zich aan te melden voor een bridgecursus en hoe maatschappelijk actief zijn zij?
- Wat zijn de kenmerken en voorwaarden voor blijvende deelname en wat zijn de ervaren psycho-sociale opbrengsten van de bridgedeelname van ‘gevorderde’ cursusdeelnemers?

1.1 Onderzoeksaanpak

Om de onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden, zijn vragenlijsten afgenomen onder beginnende en ‘gevorderde’ deelnemers aan Denken en Doen kennismakingscursussen bridge in verschillende Nederlandse gemeenten. Ter verdieping werden tevens enkele groeps gesprekken gehouden met deelnemers.

In samenwerking met de bridgebond is een vragenlijst ontwikkeld voor beginnende deelnemers (0-meting) - de ‘starters’- en voor deelnemers die reeds anderhalf jaar hadden deelgenomen aan de kennismakingscursussen (1-meting), de zogenoemde ‘blijvers’.

Beginnende en blijvende deelnemers aan de bridgecursus werden gevraagd naar hun motieven om deel te nemen. Ook waren diverse vragen over sociaal-demografische kenmerken (leeftijd, geslacht, woon-/leefsituatie, werk, beperking) opgenomen en is iedereen gevraagd naar overige vrijetijdsbestedingen (hobby’s alleen en met anderen, lidmaatschap vereniging) en hun psycho-sociale welzijn (door middel van stellingen zoals ‘Ik ben gelukkig’). Startende cursisten zijn gevraagd naar hun verwachtingen door middel van een algemeen rapportcijfer en open vragen naar wat ze leuk en minder leuk denken te vinden. Blijvende cursusdeelnemers werden naar hun ervaringen met de cursus gevraagd door middel van stellingen, een rapportcijfer en open vragen over wat ze het leukst en minst leuk vinden. Om te testen of de vragen aansluiten bij de

doelgroep zijn de vragenlijsten in een pilotmeting voorgelegd aan een groep startende en 'blijvende' Denken en Doen cursisten. Naar aanleiding van deze afname is een stelling - over eenzaamheid – aangepast.

Bij de deelnemers aan vier startende Denken en Doen projecten - in Amsterdam, Arnhem, Landgraaf en Nieuwegein - werden in februari en maart 2012 op hun tweede cursusdag de vragenlijsten voor beginnende cursisten ('Waarom leren briden?') afgenomen. Na een korte toelichting op het onderzoek werden de vragenlijsten uitgedeeld en ter plaatse ingevuld door de aanwezige deelnemers. Bij twee groepen vond na afloop tevens een groepsgesprek plaats met respectievelijk vier en vijf deelnemers.

Bij vier groepen deelnemers die reeds anderhalf jaar deelnamen aan de Denken & Doen cursus – in Coevorden, Hardenberg, Heerhugowaard en Maastricht - werden in maart 2012 vragenlijsten voor de nog actieve cursisten afgenomen ('Waarom blijven briden?'). Ook hier vond bij twee groepen na afloop een groepsgesprek plaats met vier deelnemers. Het was aanvankelijk ook de bedoeling om de afhakers van de cursus te bevragen, om juist ook meer inzicht te krijgen in wie er afhaken en waarom en onder welke voorwaarden deze afhakers eventueel betrokken hadden kunnen/willen blijven. Dit bleek niet mogelijk omdat de contactgegevens van de groep afhakers ontbraken. Wel is navraag gedaan over de 'afhakers' bij de docenten van de groepen 'blijvers'.

Het onderzoek is gehouden onder verschillende groepen startende en blijvende deelnemers. Nadeel hiervan is dat daardoor minder goed een concreet effect van het volgen van de cursus kan worden vastgesteld. Bij het doen van een voor- en nameting onder eenzelfde groep kan echter ook een effect van het doen van herhalingsonderzoek kan optreden. Leemrijse & Veenhof (2012) verrichtten onlangs een dergelijk onderzoek met voor- en nameting naar de invloed van deelname aan Denken en Doen op gevoelens van eenzaamheid.

2. Profiel deelnemers Denken & Doen

In dit eerste resultatenhoofdstuk gaan we in op de achtergronden van de beginnende en ‘blijvende’ cursusdeelnemers om te achterhalen in hoeverre deze overeenkomen. Tevens kijken we naar de maatschappelijke participatie van de deelnemers. In hoeverre zijn de cursusleden ook op andere manieren sociaal-maatschappelijk actief, zoals door middel van werk, vrijetijdsactiviteiten met anderen en lidmaatschap van verenigingen?

2.1 Algemene persoonskenmerken

In totaal hebben 228 starters aan de kennismakingscursus Denken en Doen de vragenlijst ingevuld. De algemene persoonskenmerken van deze deelnemers zijn terug te lezen in tabel 2.1. De gemiddelde leeftijd van deze deelnemers is 67 jaar; de jongste deelnemer is 53 jaar, de oudste 84 jaar. Overeenkomstig deze gemiddeld hoge leeftijd, geeft driekwart van de startende deelnemers aan niet (meer) te werken; zij verrichten ook geen vrijwilligerswerk. Zes van de tien cursisten zijn vrouw. Vier van de tien beginnende deelnemers hebben een langdurige aandoening of handicap.¹ Ruim een kwart van de personen die lijden aan een langdurige aandoening of handicap geeft aan hierdoor sterk belemmerd te worden tijdens bewegen en sport. Ongeveer de helft zegt licht belemmerd te worden, een kwart ondervindt geen hinder van hun aandoening of handicap. Ongeveer twee vijfde van de startende deelnemers is alleenstaand én woont ook alleen.²

De vragenlijst voor ‘gevorderde’ deelnemers aan de Denken en Doen cursus is ingevuld door 167 deelnemers (zie tabel 2.1). Dit zijn **niet** dezelfde personen als degenen die de vragenlijst voor beginners hebben ingevuld. Het gaat hierbij alleen om blijvende deelnemers, de afhakers blijven dus buiten beeld. De meeste kernmerken van de blijvende deelnemers komen overeen met die van de starters. Het aandeel mannen onder de blijversgroep is iets groter dan onder de starters. Grotere verschillen zien we ten aanzien van woon/leefsituatie en ervaren belemmeringen. Onder de blijvers zijn minder alleenstaanden dan onder de groep starters. Het percentage cursusleden met een chronische aandoening bij de groep starters en blijvers is ongeveer even groot. Wel is de groep die hierdoor beperkingen ervaart kleiner onder de gevorderde deelnemers.

Er zijn twee verklaringen mogelijk voor de gevonden verschillen in persoonskenmerken tussen de ondervraagde groepen starters en blijvers. Enerzijds kan het zijn dat de cursusgroepen reeds

¹ Van de deelnemers met een langdurige aandoening of handicap lijdt twaalf procent aan hart- en vaatziekten, zeven procent aan diabetes, zeven procent aan reumatische aandoeningen en zes procent aan COPD/CARA (longziekten). Twintig procent van de genoemde aandoeningen valt niet binnen deze categorieën.

² In de vragenlijst is op twee manieren gevraagd naar de leef/woonsituatie: of ze alleen dan wel samenwonen en of ze alleenstaand zijn dan wel een partner hebben of getrouwd zijn. Een uitgevoerde correlatie analyse laat zien dat er een hoge correlatie bestaat tussen beide variabelen (Pearsons R = 0.948). Dat betekent dat samenwonen en het hebben van een partner sterk samenhangt. In de verdere analyses zijn de twee variabelen samengevoegd tot een variabele: alleenstaand/alleenwonend vs partner/samenwonend.

bij het begin van de cursus verschilden in samenstelling op basis van het aandeel alleenstaanden en mensen met aandoeningen die hierdoor belemmeringen ervaren. Anderzijds is een mogelijke verklaring dat alleenstaanden/-wonenden en mensen die belemmeringen ondervinden vanwege hun ziekte/beperking eerder geneigd zijn af te haken.

Tabel 2.1 Kenmerken startende en blijvende deelnemers kennismakingscursus bridge

	Startende deelnemers (n=228)	Blijvende deelnemers (n=167)
Leeftijd		
Gemiddelde leeftijd	67	67
Percentage 65plussers	59	65
Geslacht		
Percentage man	40	46 *
Leef/woonsituatie		
Percentage alleenwonend én alleenstaand	38	23 *
Werksituatie		
Percentage werkend	27	21
Belemmeringen		
Percentage langdurige aandoening of handicap	39	36
Percentage hierdoor licht/ernstig belemmerd	75	56 *
Percentage hierdoor niet belemmerd	26	44

* Significant verschillend ($p < 0.05$)

Het merendeel van de cursusdeelnemers verricht geen (betaalde/vrijwillige) arbeid. De meesten blijken wel op diverse andere manieren maatschappelijk actief.

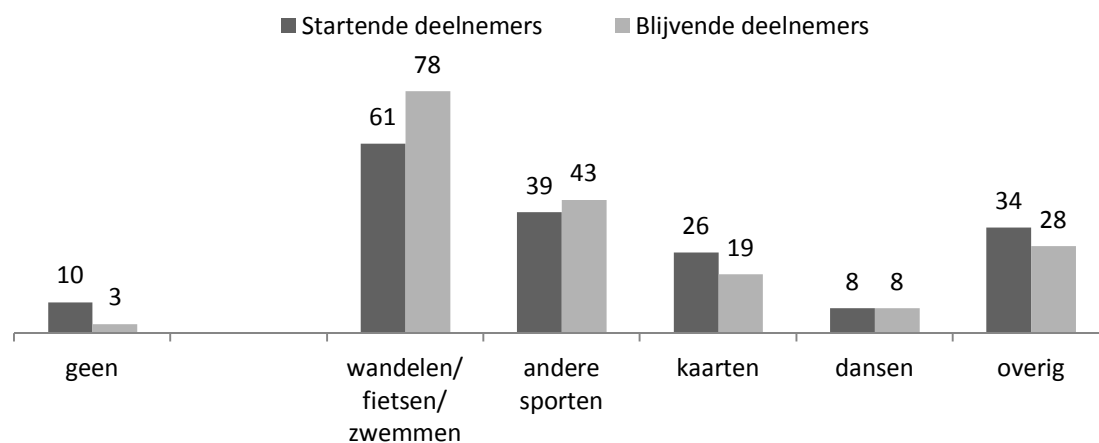
2.2 Maatschappelijke activiteiten

Aan de beginnende en blijvende deelnemers is gevraagd welke andere vrijetijdsactiviteiten zij samen met andere mensen ondernemen naast deelname aan de bridgecursus Denken en Doen. Ook is gevraagd naar lidmaatschap van een of meerdere verenigingen.

Van de startende deelnemers aan de kennismakingscursus bridge heeft tien procent geen andere hobby's dan bridge die samen met andere personen worden beoefend, onder de blijvers heeft een nog kleinere groep (3%) geen sociale hobby's. Het merendeel van de startende deelnemers noemde één of twee hobby's (resp 31% en 40%) die samen met anderen worden beoefend. De meest beoefende sociale vrijetijdsactiviteiten zijn wandelen/fietsen/zwemmen of andere sportactiviteiten, zie figuur 2.1. Wanneer we alle sportactiviteiten samen nemen, beoefent 78 procent van de starters en 88 procent van de blijvers minimaal een 'sportieve' hobby samen met

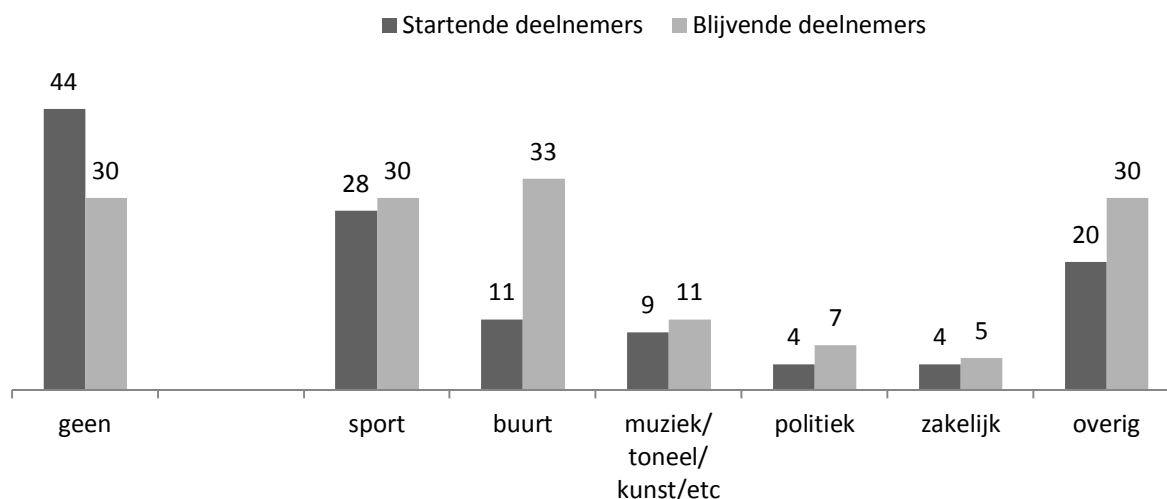
anderen.³ Onder ‘overige hobby’s’ die ze met anderen ondernemen vallen onder meer zingen (in koor), muziek maken, yoga, schilderen, tuinieren en bingo. Daarnaast hebben vrijwel alle startende en blijvende deelnemers hobby’s die alleen worden gedaan (bijvoorbeeld computeren, lezen, wandelen).

Figuur 2.1 Hobby’s die samen met anderen worden beoefend, startende en blijvende deelnemers (in procenten)



Iets meer dan de helft van de startende deelnemers aan de bridgecursus (56%) is bovendien actief lid van een vereniging; onder de groep blijvende cursusdeelnemers is dit meer dan twee derde, zie figuur 2.2.

Figuur 2.2 Actief lid van een vereniging, startende en blijvende deelnemers (in procenten)



³ Onder ‘sportieve’ hobby worden de antwoordopties ‘wandelen, fietsen, zwemmen’, ‘andere sporten’ en ‘(volks)dansen’ gerekend.

Overeenkomstig de meeste genoemde (sociale) hobby's zijn de meeste bridgecursisten lid van een sportvereniging. Ook veel cursisten zijn lid van een buurtvereniging of van een koor- of muziekvereniging. Onder 'overig' vallen onder meer ouderenbond, Zonnebloem en computervereniging.

Blijvende cursusdeelnemers zijn over het algemeen iets maatschappelijk actiever dan startende cursisten. Een verklaring hiervan kan zijn dat minder maatschappelijk actieve cursisten eerder afvallen, mogelijk samenhangend met andere persoonskenmerken zoals leeftijd, ervaren belemmeringen en woon/leefsituatie.⁴ Het kan echter ook zo zijn dat blijvende deelnemers door de bridgecursus ook op andere terreinen maatschappelijk actiever worden. We gaan hier in hoofdstuk vier nader op in.

2.3 Uitval

Om te achterhalen hoeveel cursisten er gaandeweg – in de periode tussen blok één en vier van de kennismakingscursus - zijn afgevallen, is navraag gedaan bij de cursusleiders van de vier groepen voor 'gevorderde' deelnemers. Aan hen is gevraagd hoeveel cursisten er in de anderhalf jaar dat ze lesgeven zijn afgehaakt en om welke redenen cursisten zijn gestopt.

Het aandeel afhakers verschilde sterk per groep (vergelijk ook Smits & Elling, 2010, p. 12/13) en lag op respectievelijk 15%, 26%, 39% en 82%.

De docenten gaven aan dat cursisten vooral afhaken vanwege ingrijpende gebeurtenissen zoals verhuizen of vanwege medische problemen van de deelnemers zelf dan wel van een zieke partner. Na enkele malen verhinderd te zijn, komen ze meestal niet terug. Soms stopten mensen ook omdat ze bridge niet leuk genoeg vonden of konden deelnemers het tempo en de opbouw van de cursus niet bijbenen waardoor de motivatie om te leren bridgen verdween. In enkele gevallen konden cursisten niet voldoende tijd vrijmaken in verband met andere (werk)verplichtingen.

Bij de groep met het hoogste percentage afvallers bleek naast de bovengenoemde redenen ook de locatie een belangrijke factor om te stoppen. De cursusaccommodatie was onvoldoende verwarmd en de uitbater klantvriendelijk. Cursisten hielden hun jas aan tijdens de les en deden hun beklag bij de docent over de binnentemperatuur. Met hulp van de gemeente werd op den duur een nieuwe locatie gevonden, maar veel cursisten waren toen al afgehaakt en wilden niet meer terugkomen. Op de betreffende locatie was met drie groepen gestart, die vanwege het grote aantal afhakers werden samengevoegd. Dat leverde wederom problemen op omdat tijdens wisselden en mensen niet op de nieuw geplande cursustijd konden komen. Bovendien bleken de drie verschillende groepen, die van twee verschillende docenten les hadden gehad niet goed met

⁴ Voor de startersgroep is gekeken naar de samenhang tussen diverse sociaal-demografische kenmerken en de mate waarin personen geen andere sociale hobby's hebben en niet actief lid zijn van een vereniging (zie tabel b.2.1 in de bijlage). 65-plussers hebben vaker geen sociale hobby maar zijn even vaak actief lid van een vereniging als jongeren. Vooral personen die vanwege een aandoening of handicap worden belemmerd en allenstaanden zijn minder maatschappelijk actief. Ze hebben vaker geen ander sociale hobby en zijn minder vaak actief lid van een vereniging.

elkaar te ‘matchen’, onder meer omdat ze een andere stijl van lesgeven en cursusregels gewend waren. Bij de ene docent werd er na vier spellen verplicht gewisseld van tafel waardoor cursisten tegen anderen leerden spelen, terwijl bij de andere docent de deelnemers niet hoefden te wisselen. Deze laatste groep ‘vaste tafel’-spelers haakten om die reden ook af. Wel was bij de docenten bekend dat een deel van de afgehaakte cursisten niettemin samen is doorgedaan met bridgen in informele kring.

Deze bevindingen laten zien dat uitval niet alleen samenhangt met (veranderde) persoonlijke omstandigheden van cursisten, maar ook met kwaliteitsaspecten van de cursus en de accommodatie. Zoals reeds aangegeven kan uitval onder specifieke groepen van invloed zijn op gevonden opbrengsten van deelname aan de bridgecursus Denken en Doen.

2.4 Conclusie

De gemiddelde leeftijd van de ondervraagde startende deelnemers aan kennismakingscursussen Denken en Doen is 67 jaar en de man/vrouwverhouding is 40/60. Drie kwart is niet meer werkend. Ongeveer vier op de tien cursisten heeft een beperking of chronische ziekte en een even grote groep is alleenstaand. De overgrote meerderheid van de starters heeft ook een of meerdere andere sociale (sportieve) hobby's naast bridge en ongeveer de helft is actief lid van een (sport)vereniging

De ondervraagde groep blijvers kende een lager aandeel alleenstaanden en mensen met ervaren belemmeringen door hun beperking. Ook was deze groep maatschappelijk nog iets actiever. In hoeverre de verschillen in samenstelling te maken hebben met verschillen in beginsituatie (starters en blijvers zijn niet dezelfde groepen) of het gevolg zijn van specifieke uitval onder bepaalde sociale groepen kan niet worden vastgesteld.

De uitval onder verschillende groepen ‘gevoerde’ cursisten verschilde sterk en hangt zowel samen met (veranderde) persoonlijke leefomstandigheden van cursisten als met contextspecifieke aspecten zoals de locatie.

3. Motieven, verwachtingen en ervaringen

In dit hoofdstuk worden achtereenvolgens de motieven en verwachtingen van startende deelnemers aan de cursus bridge besproken. Hierbij wordt ook ingegaan op de ervaringen van blijvende deelnemers aan de cursus bridge. Deze ervaringen worden vervolgens vergeleken met de verwachtingen.

3.1 Aanmelding, motieven en randvoorwaarden

Van de startende deelnemers aan de cursus kennen acht op de tien andere mensen die bridgetrainers en verwachten meer dan negen van de tien door de bridgecursus nieuwe mensen te ontmoeten. Een op de zes deelnemers is door iemand gevraagd om mee te gaan naar de cursus, een op de vijf heeft zelf iemand meegevraagd om deel te nemen aan de cursus. Dit betekent dat een derde van de startende deelnemers niet alleen naar de cursus is gegaan.

“Ik dacht: hé dat is wel wat!”

Tijdens de interviews kwam naar voren dat veel deelnemers geïnformeerd werden over de cursus door middel van een persoonlijk geadresseerde brief of folder van de gemeente. Deze benadering lijkt een goede zet:

“Ik vind dat foldertje wel goed. Want als je het leest dan denk je: hé ja! Ik had wel eens aan bridge gedacht, maar verder geen stappen ondernomen, totdat ik het foldertje in de bus kreeg.” (Beginnende deelnemer, vrouw).

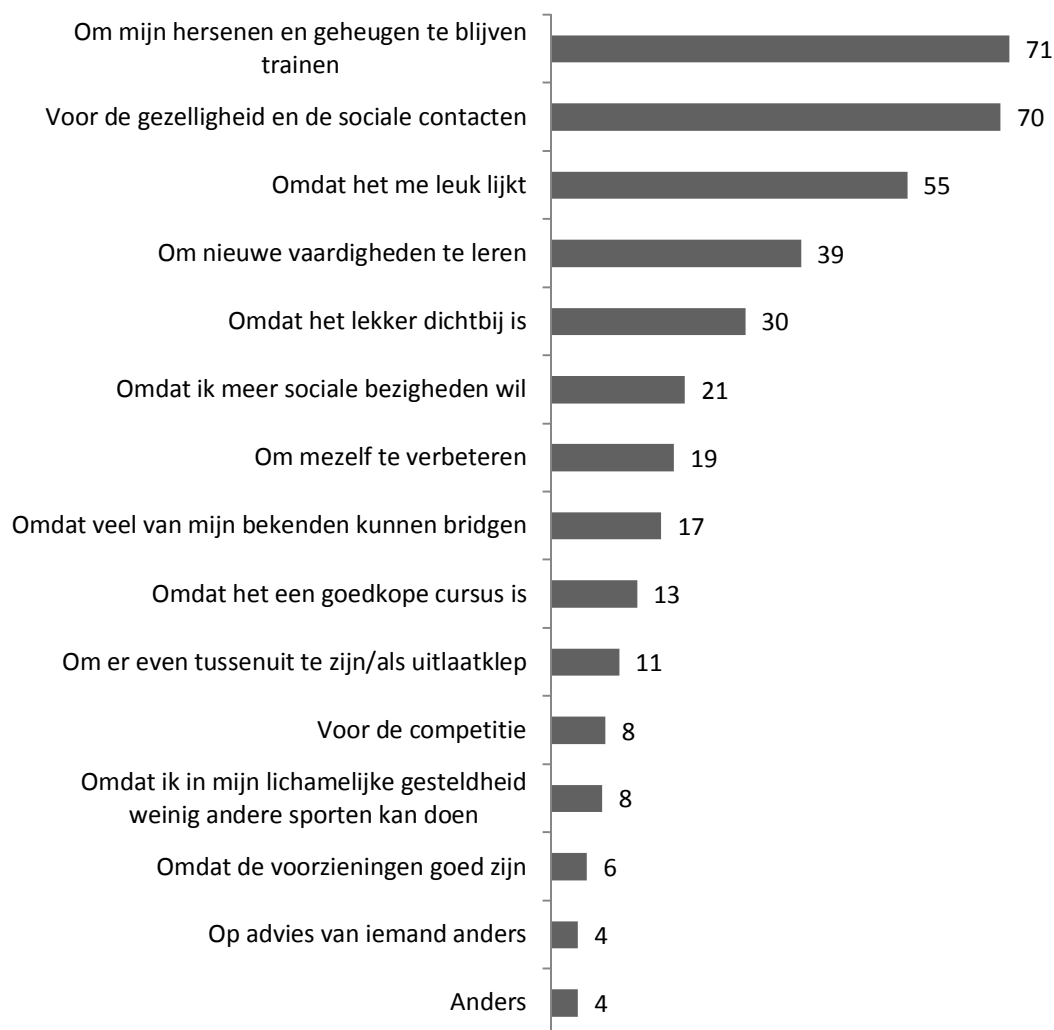
Deze vrouw had al eens eerder aan bridge gedacht, maar was er nog niet eerder aan begonnen. Een aantal cursisten benoemde ook dat ze al wel eens een start hadden gemaakt, maar het leren tegenviel. De aankondiging van de cursus kon ook een stimulans zijn om het bridgetraineren toch weer op te pakken:

“Ik had al eens eerder gebridget, toen een hele tijd niet en dan weer wel... We hadden zoiets: we moeten het maar eens structureel gaan aanpakken, en toen kwam de folder! Bij de cursus heb je ook een verplichting om te komen. Als je het met boekjes probeert en het loopt niet helemaal lekker dan gaan de boekjes opzij en ga je niet verder. Niet dat ik heel ver hoeft te komen, maar het is wel leuk dat je iets van systemen enzo uitgelegd krijgt. Dat zag er allemaal goed uit in de folder.” (Gevorderde deelnemer, man)

De folder, brief of een krantenberichtje kan de aanleiding of doorslag geven om zich op te geven. Daarnaast spelen diverse motieven een rol om te starten met de cursus.

In de vragenlijst werden aan de startende deelnemers aan de bridgecursus verschillende antwoordopties voorgelegd bij de vraag waarom zij zich voor de bridgecursus hebben aangemeld. De uitkomsten laten zien dat zij met name hun geheugen willen blijven trainen (71%) en zich aanmelden vanwege de sociale contacten (70%), zie figuur 3.1.

Figuur 3.1 Motieven voor aanmelding bridgecursus (meerdere antwoorden mogelijk), in procenten



Meer dan de helft van de deelnemers geeft aan dat zij deelnemen omdat de cursus hen leuk lijkt en vier op de tien ondervraagden gaf aan dat ze nieuwe vaardigheden wilden leren. Minder belangrijke motieven zijn de voorzieningen (6%), omdat ze door de lichamelijke gesteldheid weinig andere sporten kunnen doen (8%) en vanwege de competitie (8%).

Bij de blijvende deelnemers waren de uitkomsten vergelijkbaar. Zij gaven vooral aan dat ze zich hadden aangemeld voor de gezelligheid en sociale contacten (80%), om de hersenen en het geheugen te blijven trainen (74%) en gewoon omdat het ze leuk leek (47%).

“Het samen doen en het prikkelen van je grijze cellen”

In de groepsgesprekken kwamen sociale motieven van de deelnemers en het belang om hun geheugen te trainen eveneens duidelijk naar voren. Vaak is er sprake van een samenspel van meerdere motieven, waarbij ook de persoonlijke leefsituatie en de bekendheid met bridge vanuit hun sociale omgeving een rol speelt.

“Je ontmoet natuurlijk ook weer andere mensen en dat vind ik ook heel belangrijk. Dat je je wereld een beetje verwijdt met andere mensen in clubverband. Bridge doe je met vier mensen en omdat we wisselen kom je elke keer in andere situaties terecht. Misschien dat je ook mensen tegenkomt dat je zoiets hebt van: leuk om later samen bijvoorbeeld bij elkaar thuis te bridgen. Maar dat is allemaal heel open.” (Beginnende deelnemer, vrouw)

“Wat me erg aantrok in het bridgen is om toch wel actief met de hersenen bezig te zijn. Het lijkt me best wel moeilijk en lastig, dat onthouden. Daarbij zijn mijn broer, schoonzus en vriendinnen liefhebbers van bridge, die hoor ik er vaak over, dus dat heeft ook een klein beetje meegespeeld. Misschien dat ik binnenkort met hun kan mee bridgen.” (Beginnende deelnemer, vrouw)

Een mannelijke deelnemer hoopte in het bridge ook meer uitdaging en verbetermogelijkheden te vinden dan bij het klaverjassen dat hij gewend was te doen:

“Volgens mij heeft het veel meer diepgang en moet je er goed bij blijven, dat appelleert in dit geval toch aan je hersenen [...] Ik vind het altijd wel leuk om mezelf te verbeteren, ik hoop dat ik bij bridge niet blijf hangen op het niveau dat bij andere kaartspelletjes wel vaak het geval is.” (Beginnende deelnemer, man)

De cursisten maken deel uit van een leeftijdsgroep die op het punt staat of al gestopt is met werken. Tijdens de interviews kwam naar voren dat de deelnemers de bridgecursus als een welkome aanvulling ervaren:

“Hoewel ik sinds kort gestopt ben met werken, heb ik nog veel diverse dingen buiten de deur, maar het is een goede afwisseling en aanvulling. Je bent op een hele andere manier aan de gang. Dit doe ik ook samen met mijn vrouw, zo zijn we een keer met z'n tweeën bezig, andere bezigheden doe ik in mijn eentje.” (Gevorderde deelnemer, man)
“Toen ik stopte met werken begon ik een beetje in te sukkelen, dus dan is dit juist goed.” (Beginnende deelnemer, vrouw)

De cursus Denken en Doen kan ook voor mensen die alleen zijn komen te staan of hun partner moeten missen omdat die is opgenomen in een verzorgingstehuis stimulerend werken om nieuwe contacten op te doen. Daarnaast gaven cursisten aan dat hun wereld door het overlijden van vrienden kleiner wordt en dat de cursus een uitkomst biedt om nog onbekende leeftijdsgenoten met dezelfde interesse te ontmoeten. Een vrouw wiens man kortgeleden was overleden vertelde:

“Ik ben sinds kort weduwe en ik heb in de krant gelezen dat de cursus er kwam. Vriendinnen zeiden: waarom ga je niet bridgen? Ik dacht, bridgen... wat moet ik ermee?! Toen ik het in de krant las dacht ik, laat ik het toch maar eens proberen. Vandaar dat ik begonnen ben, ook om mijn geheugen te trainen. Mijn man is namelijk gestorven aan Alzheimer, dus dan vind je het belangrijk om je hersenen te kraken.” (Beginnende cursist, vrouw)

Een andere deelnemster noemde expliciet dat ze haar deelname aan de bridgecursus zag als een toekomstige sociale investering. Naast de mogelijkheid om (samen met een partner) iets nieuws te leren en andere mensen te ontmoeten, is de cursus ook een aanvulling voor mensen die om lichamelijke redenen op zoek zijn naar een nieuwe uitdaging:

“Ik denk dat ik nu voor bridgen meer tijd zou vrij maken dan dertig jaar geleden. Mijn voorkeur zou altijd uitgaan naar meer lichamelijke sporten, maar ik moest met voetbal stoppen. Op een gegeven moment moet je een streep zetten door lichamelijke activiteiten.” (Beginnende deelnemer, man)

Hoewel mensen tijdens de interviews aangaven ook op andere manieren maatschappelijk actief te zijn, valt op te maken dat de doelgroep van de Denken en Doen cursus zoekt naar een aan- en invulling van de vrije tijd als andere (werk)verplichtingen wegvallen of vroegere hobby's niet meer uitgeoefend kunnen worden.

Eén van de redenen die het voor de cursisten aantrekkelijk maakte om te beginnen, is dat de cursus start met allemaal ongeoeffende bridgers:

“Wat ik wel belangrijk vind, is dat het een beginnerscursus is, dus je zit met allemaal mensen die van gelijk niveau zijn. Dan kan je het ook leren, dat vind ik prettig omdat ik dan niet op mijn tenen hoeft te lopen.” (Beginnende deelnemer, vrouw)

Praktische zaken zoals het aantrekkelijke tarief en goede voorzieningen werden minder vaak genoemd, maar kunnen wel doorslaggevend zijn voor mensen om zich aan te melden.

“Ik denk dat het een hele goede zet is om dit met subsidie aan te bieden, want anders is het gewoon heel duur.” (Gevorderde deelnemer, vrouw)

Zo noemden ook diverse deelnemers de locatie als belangrijke motiverende voorwaarde om zich op te geven voor de cursus, bijvoorbeeld omdat deze rookvrij is, goed te bereiken is en/of reeds bekend is als ‘prettig’.

Verschillen in achtergrondkenmerken

De motieven van deelname aan de cursus bridge verschillen deels op basis van sociaal-demografische kenmerken zoals ervaren belemmering, de leefsituatie, leeftijd en geslacht. Een overzicht van de motieven van de groep startende deelnemers naar deze factoren staat in tabel b.3.1 in de bijlage.

De antwoorden laten zien dat personen die zich belemmerd voelen, zich vaker inschrijven voor de bridgecursus omdat zij geen andere sport kunnen beoefenen (24%) dan personen zonder belemmering (1%). Dit geldt nog sterker voor degenen die zich sterk belemmerd voelen (48%, niet in tabel). Ook schrijven mensen met een belemmering zich vaker in om het geheugen te blijven trainen en vanwege de sociale contacten.

Alleenstaanden melden zich vaker aan voor de cursus vanwege de gezelligheid en de sociale contacten dan personen met partner (78% versus 65%) en geven ook relatief vaak aan zichzelf te willen verbeteren.

65-plussers noemen minder vaak dan jongeren dat zij aan de cursus deelnemen omdat zij nieuwe vaardigheden willen aanleren (31% versus 47%). Opvallend is dat 65-plussers ook minder vaak aangeven dat zij meer sociale bezigheden willen en hun aanmelding minder vaak motiveren vanuit een goedkoop cursusaanbod.

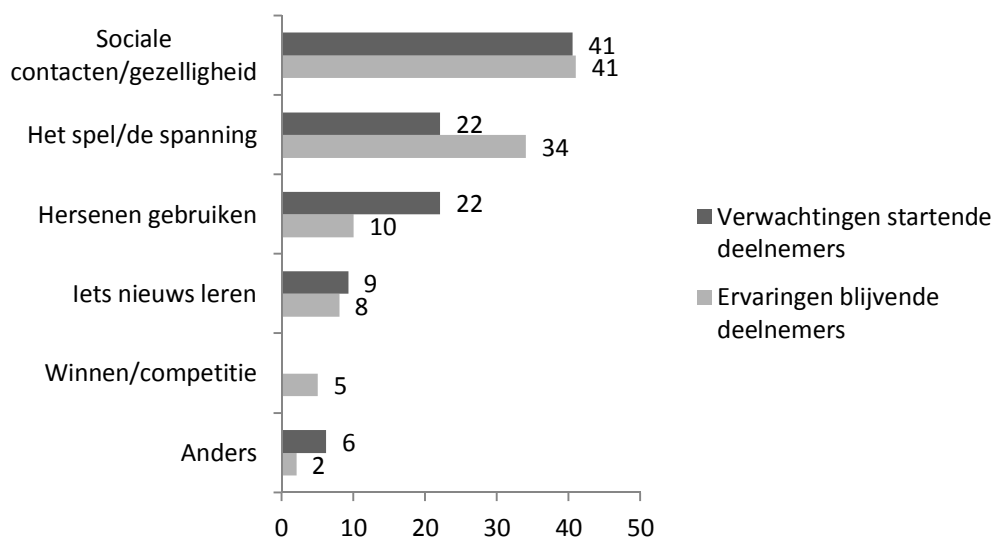
Vrouwen geven vaker dan mannen aan dat zij deelnemen aan de bridgecursus om nieuwe vaardigheden te leren (48% versus 24%) en benoemen ook vaker het aspect dat het dichtbij is en dat ze zichzelf willen verbeteren.

3.2 Verwachtingen en ervaringen

In de vragenlijst is aan de startende deelnemers in een open vraag gevraagd wat zij verwachten het leukste te zullen vinden aan de bridgecursus. Ruim veertig procent van de deelnemers verwacht de sociale contacten/gezelligheid het leukste van bridgen te gaan vinden, het gebruiken van de hersenen en het spelen van het spel/de spanning worden door ruim twintig procent van de deelnemers genoemd (zie figuur 3.2).

Aan de blijvende deelnemers van de cursus bridge is in de enquête een vergelijkbare vraag voorgelegd, wat zij als het leukste van bridgen hebben ervaren. Overeenkomstig de verwachtingen benoemen ze de ervaren sociale contacten en de gezelligheid van bridge als het leukste aspect. De ‘gevorderde’ cursisten noemen bovendien relatief vaak het spel en de spanning die daarmee gepaard gaat (34%). Het trainen van de hersenen komt op een derde plaats (10%) en wordt vergeleken met de startende cursisten relatief weinig benoemd als ‘leukste’ aspect.

Figuur 3.2 Verwachtingen van en ervaringen met het leukste aspect van bridgen onder startende (n=228) en blijvende (n=167) cursusdeelnemers (in procenten)



In de interviews met blijvende cursusdeelnemers kwam de samenhang en het vinden van een goede balans tussen gezelligheid en de aandacht voor (en spanning van) het spel naar voren, waarbij wel degelijk ook het competitieve element een rol speelt.

“Niet dat we alleen maar stijf aan het kaarten zijn, eerst drinken we koffie met elkaar en dan komen de kaarten op tafel. De gezelligheid speelt wel mee, maar het niveau is wel belangrijk. Bij sommigen duurt het zo lang, die denken bij alles veel te lang na. In principe moet je in zeven minuten zo’n spelletje voor elkaar krijgen anders wordt het te langdurig en vind ik het niet meer leuk. De mix van het competitieve en gezelligheid maakt het interessant.” (Gevorderde deelnemer, man)

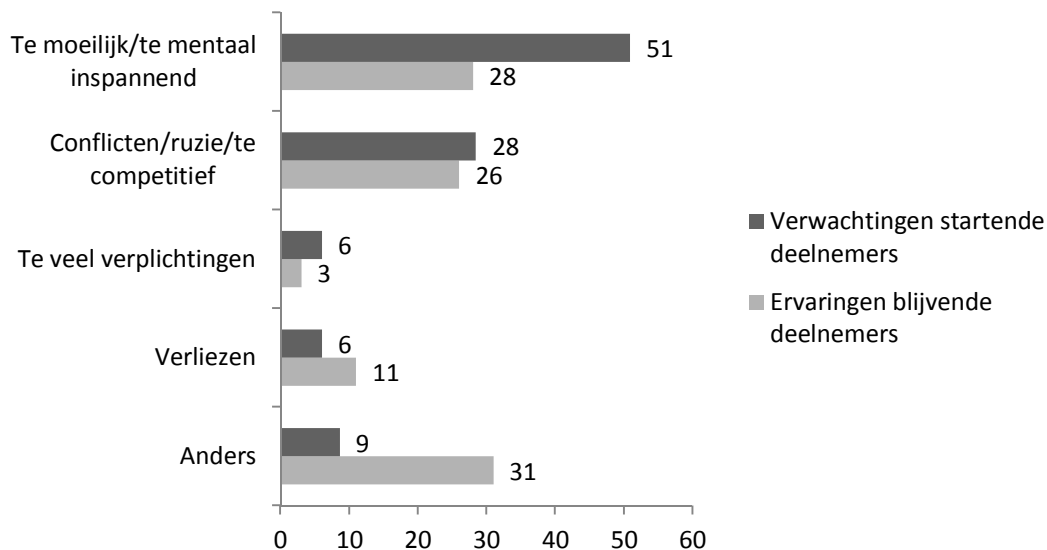
Een bepaalde spanning maakt het leuk. Gezelschap staat wel voorop, dat is de essentie, maar als je speelt ga je wel voor het beste resultaat. (Gevorderde deelnemer, vrouw)

Aan de startende cursusedeelnemers is in de enquête tevens gevraagd naar wat zij verwachten het minst leuke aan bridge te gaan vinden (zie figuur 3.3.). De blijvende deelnemers kregen de vraag voorgelegd wat zij als het minst leuke aan bridgen ervaren. Slechts de helft van deze groep vulde deze vraag in. Dit lage aantal wijst erop dat de participanten moeite hadden met het bedenken wat zij het minst leuk vinden aan bridgen. Helaas zijn de afvallers niet bevroegd, hun oordeel over wat zij als het minst leuk hebben ervaren zou interessant zijn om voor toekomstige cursussen rekening mee te houden.

Waar ruim de helft van de startende respondenten vreesde dat bridgen te moeilijk zou zijn, gold dit nog slechts voor een kwart van de blijvende deelnemers. Een deel van de mensen die het echt te moeilijk vonden, is mogelijk afgehaakt. Voor anderen geldt dat de cursus laagdrempelig genoeg is, waardoor bridgen niet als ‘te inspannend’, maar eerder als ‘voldoende uitdagend’ wordt ervaren.

De negatieve verwachtingen ten aanzien van competitiviteit en conflicten die een kwart van de starters aangaf worden in dezelfde mate bevestigd door de blijvers. Vooral te fanatieke medespelers worden vaak bij deze negatieve ervaringen genoemd.

Figuur 3.3. Verwachting van en ervaringen met het minst leuke van bridge onder startende (n=228) en blijvende (n=167) cursusedeelnemers (in procenten)



Onder de optie ‘anders’ noemden de blijvende deelnemers een grote diversiteit aan zaken die zij als minst leuk hebben ervaren, zoals de prijs van de consumpties, binnen zitten bij mooi weer en de te lange of juist te korte duur van de lessen.

“Balans tussen voldoende uitdagend, maar niet te moeilijk”

Ook in de interviews kwam naar voren dat een aantal beginnende deelnemers ervan uit ging dat bridge wel eens te moeilijk zou kunnen zijn om goed te leren spelen:

“Het schijnt ontzettend moeilijk te zijn, dat weet ik wel. Als ik dan hoor over bieden en troefkaarten en al dat soort dingen... maar nu gaat het wel moet ik zeggen.”
(Beginnende bridger, vrouw)

Dat verklaart ook dat starters in de interviews aangaven thuis verder te oefenen om de lesstof goed onder de knie te krijgen:

“Het is best veel dat je zo te horen krijgt en als je zo met die kaarten gaat spelen... ik heb het dan echt nodig om thuis te oefenen. Ik doe elke dag wel even een kwartiertje-twintig minuten uitdokteren van oefensituaties, dan blijft het er in zitten. Elke keer krijg je weer nieuwe informatie en dan moet je het oude toch wel opslaan. Met oefenen moet je dat bijhouden, anders ebt het weg.” (Beginnende deelnemer, vrouw)

Sommige deelnemers vertelden thuis verder te oefenen op de computer met behulp van een oefenprogramma dat ze op aanraden van de docent hadden aangeschaft. Deze cursisten gaven aan het prettig te vinden wanneer het programma aansloot bij de lesstof. Andere geïnterviewden zeiden daar weinig voor te voelen, bijvoorbeeld omdat ze verwachten het saai te vinden op die manier met bridge aan de slag te gaan.

Uit een interview met een groepje beginnende deelnemers kwam ook het plezier en de ‘sociale klik’ tussen deelnemers in relatie tot het spelniveau aan de orde:

“We hebben een klik samen en zouden het liefste aan deze tafel willen zitten, maar de docent verwacht van ons dat we rouleren. Vorige week was het al meteen duidelijk dat we het goed met elkaar kunnen vinden, gewoon spontaan. Er zijn ook mensen die helemaal geen kaartervaring hebben, dus dan moet zelfs de volgorde van de kaarten uitgelegd worden. Dat is ook waarom ik liever in deze samenstelling blijf zitten. Anders kom ik bij iemand die nog niet weet wat een ‘boer’ is.” (Beginnende deelnemer, vrouw)

Het verschillende (aanvangs)niveau van de deelnemers is een belangrijk aspect waar docenten goed op in moeten kunnen spelen, om uitval te voorkomen. Volgens de geïnterviewde deelnemers slagen de docenten er over het algemeen goed in om aan te sluiten bij het niveau van de deelnemers, door goed uit te leggen, vriendelijk te zijn en niet boos te worden als er fouten worden gemaakt. Wat ook als prettig wordt ervaren, is dat er gelijk aan de tafels gespeeld gaat worden en er niet te lang geluisterd hoeft te worden.

“Ze hebben heel goed in de gaten van ‘hé dat wordt niet goed opgepikt’ of ‘dit gaat te snel’, want bij een paar wazige blikken wordt er direct teruggedrepen. En wat ze ook goed doen is af en toe herhaling, zeker van die cursus van afgelopen keer, want dat is verdieping.” (Gevorderde deelnemer, man).

De rol van de docenten tijdens het begeleiden van de cursus werd over het algemeen dan ook als zeer goed ervaren. Ook de cursus als geheel beoordeelden de geïnterviewden doorslaggevend positief.

Rapportcijfer bridge

De startende en blijvende deelnemers is in de vragenlijst tevens gevraagd naar een rapportcijfer voor de mate waarin zij bridgen leuk (verwachten te) vinden. Met een gemiddelde van 7.6 spreken de cursisten een positieve verwachting uit. Het oordeel van de blijvende deelnemers over hoe leuk zij bridge vinden is met een 7.7 vergelijkbaar. Van de bevroegde blijvende deelnemers heeft vijftien procent ooit overwogen te stoppen met bridgen. De voornaamste reden hiervoor was omdat zij te druk waren met andere zaken.

3.3 Conclusie

De motieven om deel te nemen en de aspecten die mensen verwachten ‘leuk’ te gaan vinden hebben vooral te maken met sociale contacten en gezelligheid enerzijds en met het trainen van de hersenen en iets nieuws/uitdagends leren anderzijds. De kennismakingscursussen bridge sluiten aan bij een grote groep ouderen die na het stoppen met betaald werk en/of het overlijden van een partner open staan voor nieuwe sociale activiteiten die ze leuk én nuttig vinden. De ervaringen van de blijvende deelnemers sluiten over het algemeen aan bij de positieve verwachtingen. Naast de gezelligheid ontlenen de ‘gevorderde’ cursisten ook plezier aan het leren van en de deelname aan het bridgespel zelf en de uitdaging en spanning die ermee gepaard gaat. Een rustige opbouw en aansluiten bij het niveau en denktempo van de deelnemers is van belang om cursusuitval te voorkomen. Naast het ‘moeilijke’ aspect blijkt een te sterke competitieve sfeer en de onderlinge conflicten en ruzies die dit kan opleveren een aspect dat deelnemers het minst positief waarderen.

4. Opbrengsten cursusdeelname

In dit laatste resultatenhoofdstuk gaan we in op de ervaren psycho-sociale opbrengsten van deelname aan de kennismakingscursussen bridge. We trachten na te gaan in hoeverre deelname aan de bridgecursus positief van invloed is op onder meer de maatschappelijke activiteit en het welbevinden van de cursusdeelnemers.

4.1 Plezier en sociale contacten

De blijvende deelnemers zijn door middel van verschillende stellingen gevraagd naar hun ervaringen tijdens de cursus en naar sociale opbrengsten. De resultaten zijn over het algemeen positief (zie tabel 4.1).

Een wekelijkse activiteit om naar uit te kijken

Van deze ‘gevorderde’ cursisten vond ruim drie kwart de bridgecursus leuker dan verwacht. Meer dan twee derde stelt zelfs dat zij iedere week uitkijkt naar de bridgecursus. Opvallend is wederom dat het sociale karakter van het bridgen voor velen belangrijker gevonden wordt dan het spel zelf. Ruim de helft is het hiermee eens, ongeveer een derde staat hier neutraal tegenover en slechts elf procent is het hiermee oneens. Niettemin geeft ook veertig procent van de blijvende deelnemers aan dat ze het winnen van het spelletje belangrijk vinden. Bovendien stelt drie kwart dat het winnen van een spelletje bridge hen een goed gevoel geeft.

Tabel 4.1 Ervaringen en opbrengsten bridgecursus, blijvende deelnemers (n=167), in procenten (helemaal) eens

<i>"Ik vind bridge leuker dan ik had verwacht"</i>	78
<i>"Wanneer ik een potje bridge heb gewonnen geeft me dat een goed gevoel"</i>	75
<i>"Ik kijk er elke week weer naar uit om te gaan bridgen"</i>	65
<i>"Wanneer ik bridge ga ik zo op in het spel dat ik mijn zorgen even vergeet"</i>	58
<i>"Ik vind de gezelligheid van bridgen belangrijker dan de sport zelf"</i>	53
<i>"Wanneer ik bridge, vind ik het belangrijk om te winnen"</i>	40
<i>"Ik blijf na het bridgen vaak nog even napraten"</i>	29
<i>"Met de mensen die ik ken via de bridgecursus doen we wel eens andere dingen (bijv. fietsen, verjaardagen)"</i>	26

Verbreding sociaal kapitaal, ook buiten cursustijd

Voor een deel van de blijvende deelnemers aan de bridgecursus blijft het niet alleen bij het deelnemen aan de cursus. Bijna een op de drie deelnemers blijft na het bridgen vaak even napraten, een kwart onderneemt ook wel eens andere activiteiten met medecursisten, zoals bij elkaar op een verjaardag komen of samen fietsen.

In de interviews vertelde een deelnemster dat ze dankzij de bridgecursus ook iemand had ontmoet die in vergelijkbare persoonlijke omstandigheden verkeert en dat ze elkaar nu soms ook op andere momenten treffen:

“Mijn man zit in een verzorgingstehuis. Ik heb hier iemand leren kennen wiens partner in hetzelfde verzorgingstehuis zit. We kenden elkaar eerst niet. Doordat we nu samen bridgen rijden we ook wel eens met elkaar mee.” (Gevorderde cursist, vrouw)

Tijdens de interviews kwam ook de toekomst ter sprake, wanneer de bridgecursus na twee jaar helemaal zou zijn afgelopen.

Doorstroming bridgevereniging?

Eén gevorderde groep was met de docenten een avond bij de plaatselijke bridgevereniging wezen kijken. De deelnemers vertelden dat ze nu makkelijker konden instromen in de club, omdat ze tijdens de cursus de mogelijkheid hebben gehad om koppels te vormen. Voor een aantal cursisten was de bridgevereniging geen alternatief, omdat die in de avonduren spelen wat voor hen geen mogelijkheid was of omdat ze vonden dat ze nog niet het juiste niveau hadden om in te stromen:

“Mijn man is ziek thuis dus ik kan niet zo makkelijk weg 's avonds. Dat is het fijne van deze cursus dat ik even een moment voor mezelf heb overdag. Even gezellig eruit.” (Gevorderde deelnemer, vrouw)

Daarnaast was een aantal deelnemers bang dat de ontspannen sfeer die ze tijdens de cursus hebben ervaren, anders zal zijn op de vereniging waar het er naar verwachting serieuzer en competitiever aan toe gaat.

“Ik zou het gezellig vinden om het in een groepje te blijven doen. Ik ben alleen gewoon geen wedstrijdmens. Als je dit alleen maar kan spelen in wedstrijdvorm dan zal het wel moeten. Bij een vereniging lijkt het me wat meer in wedstrijdverband dan bij mensen thuis bijvoorbeeld. Ik denk dat ik het liever bij iemand thuis doe.” (Gevorderde deelnemer, vrouw)

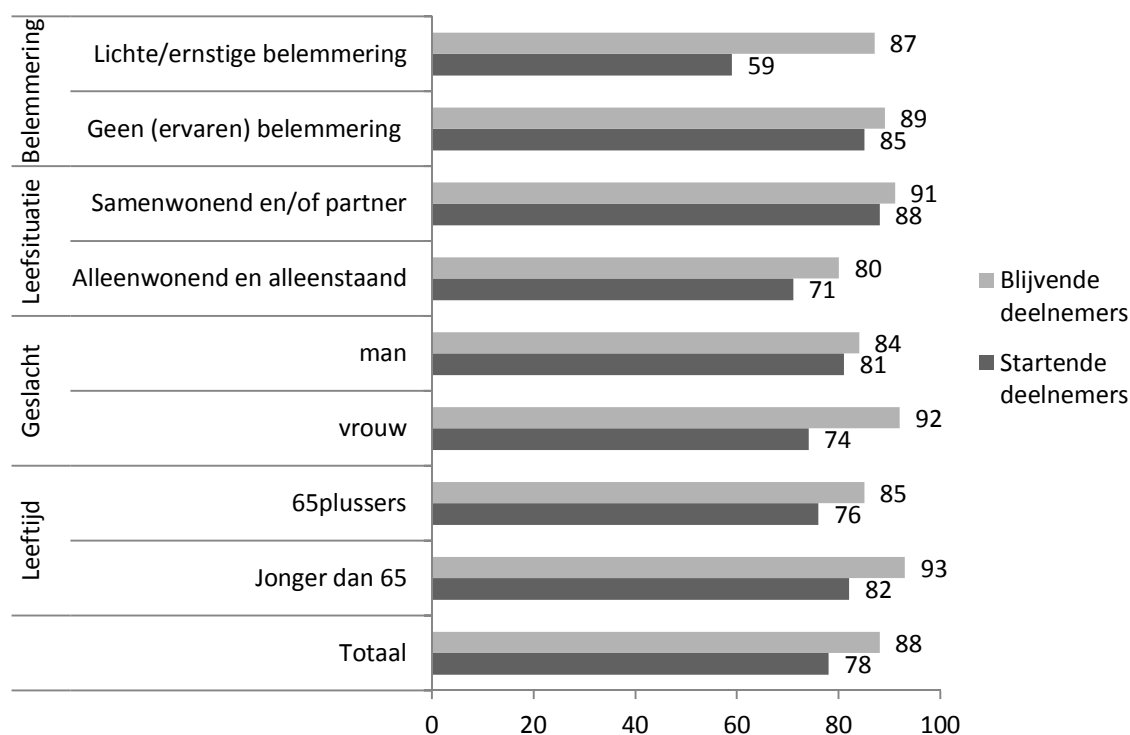
Overeenkomstig de doorstroomgegevens van eerdere Denken en Doen trajecten (vgl Smits & Elling, 2010, p. 12/13) zal naar verwachting een groot aantal van de deelnemers wel op een of andere wijze blijven bridgen en elkaar ook na afloop van de cursus blijven ontmoeten, ofwel in een (nieuwe) vereniging, ofwel in meer informele kring bij mensen thuis.⁵

In hoofdstuk 2 is reeds besproken dat startende deelnemers aan de bridgecursus over het algemeen reeds redelijk maatschappelijk actief zijn. Velen hebben naast bridge ook andere sociale hobby's en/of zijn al actief lid van een (sport)vereniging. Onder de groep blijvende cursusdeelnemers lag het aandeel personen zonder andere sociale hobby's en het percentage dat geen lid was van een vereniging nog lager. Maar deze groep bestond ook uit minder alleenstaanden en mensen met ervaren beperkingen op basis van een ziekte/handicap, groepen die over het algemeen minder maatschappelijk actief zijn.

⁵ Uit een analyse van administratieve gegevens van afgeronde Denken en Doen trajecten in dertien gemeenten tussen 2008 en 2010, bleken gemiddeld zo'n veertig cursisten te zijn doorgestroomd. In zes gemeenten waren cursisten doorgestroomd naar bestaande verenigingen en in zes andere gemeenten werden nieuwe bridgeclubs opgericht.

Figuur 4.1 laat echter zien dat juist ook onder de groepen alleenstaanden en mensen met ervaren belemmeringen het aandeel personen dat een sportieve activiteit beoefent met anderen bij de blijvers groter is dan bij de starters. Vergelijkbare uitkomsten vinden we als het gaat om actief verenigingslidmaatschap en sportieve activiteiten waarin mensen alleen participeren, zie tabel b4.1 in de bijlage.

Figuur 4.1 Deelname aan sportieve activiteiten met anderen, startende en blijvende deelnemers bridgecursus naar achtergrondkenmerken (in procenten)



Op basis van de beschikbare informatie concluderen wij dat er waarschijnlijk twee effecten optreden: maatschappelijk minder actieven vallen wellicht eerder uit gedurende de cursus, maar voor blijvende deelnemers geldt deelname aan de bridgecursus mogelijk ook als opstapje voor een bredere (sportieve) maatschappelijke participatie.

4.2 Welbevinden

Zowel startende als blijvende cursusdeelnemers is tevens gevraagd naar de mate van psychosociaal welbevinden. Hiermee sluiten we aan bij vragen over de mate van ervaren eenzaamheid, wat onder meer kan voortkomen uit een ervaren gebrek aan voldoende contacten en bezigheden (Van Tilburg, 2007).

Over het algemeen zijn de startende deelnemers aan de cursus tevreden met hun leven en zijn de uitkomsten onder de groep blijvende cursusdeelnemers nog positiever. Op een schaal van een op tien geven starters hun leven een 7,7 en blijvers een 8,0. Deze hoge waarderingen zien we ook terug in de antwoorden op een aantal voorgelegde stellingen aan de cursusdeelnemers over hun fysieke en psycho-sociale welbevinden, zie tabel 4.2.

Tabel 4.2 Verschillen in welbevinden tussen startende en blijvende deelnemers (in procenten)

	Startende deelnemers (n=228)	Blijvende deelnemers (n=167)	Sig
Stellingen, in procenten (helemaal) mee eens			
<i>Ik heb veel dingen te doen</i>	68	83	*
<i>Ik ben gelukkig</i>	66	89	*
<i>Ik voel me fit en vitaal</i>	58	74	*
<i>Ik heb veel contact met mensen</i>	50	78	*
<i>Ik voel me best vaak alleen</i>	7	5	*
<i>Ik verveel me vaak</i>	5	5	
Totaal welbevinden (schaal)	78	90	*
Rapportcijfer leven (gemiddelde)	7.7	8.0	*

* $p < 0.05$; significanties zijn berekend over niet opgesplitste antwoorden (e.g. helemaal oneens, oneens, neutraal, eens en helemaal eens)

De meerderheid van de startende deelnemer van de bridgecursus heeft veel dingen te doen, voelt zich gelukkig en fit en vitaal.⁶ Onder blijvers liggen de percentages overal significant hoger. Slechts een gering aandeel van de startende en blijvende cursisten zegt zich vaak te vervelen of zich best vaak alleen te voelen.⁷ Ook op de samengestelde schaal van welbevinden scoren blijvers significant hoger dan starters.⁸

Deze resultaten lijken aanleiding te geven om te concluderen dat de cursusdeelname positief bijdraagt aan de kwaliteit van leven. Op basis van het onderzoeksdesign kunnen we echter geen causaal verband vaststellen. De starters en blijvers zijn tenslotte verschillende groepen en er is bovendien geen rekening gehouden met de groep uitvallers. Daarom hebben we net als bij maatschappelijke activiteit nog extra gekeken naar de samenhang tussen welbevinden en sociaal-demografische kenmerken. Dan zien we dat ook ten aanzien van welbevinden alleenstaanden en mensen met ervaren belemmeringen over het algemeen lager scoren, zie tabel b4.2 in de bijlagen.

Niettemin zien we dat voor alle onderscheiden sociale groepen geldt dat blijvers over het algemeen hoger scoren op welbevinden dan startende cursisten, zie tabel b.4.2. Juist onder de groepen die over het algemeen lager scoren op welbevinden en minder sociale contacten

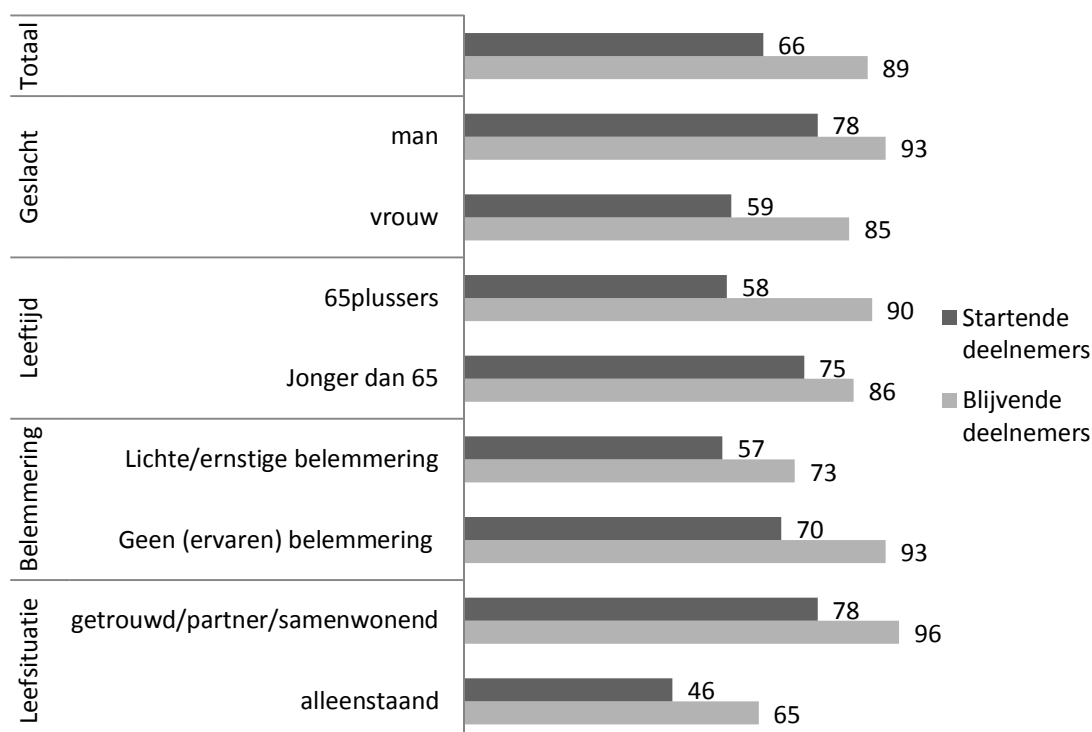
⁶ Van de groep die het niet (helemaal) met deze stellingen eens is, scoort de meerderheid overigens 'neutraal'.

⁷ Ter vergelijking: ongeveer vijftien procent van de 65-75 weduwen voelt zich 'sterk eenzaam'; ongeveer de helft van deze groep voelt zich matig tot sterk eenzaam (Van Tilburg, 2007).

⁸ Voor een zo betrouwbaar mogelijke analyse zijn alle zes stellingen hierover samengenomen tot het construct 'welbevinden'. De negatieve stellingen zijn hiervoor omgecodeerd. De Cronbach's Alpha van deze samengestelde schaal bleek 0.74 wat een acceptabele constructvaliditeit is.

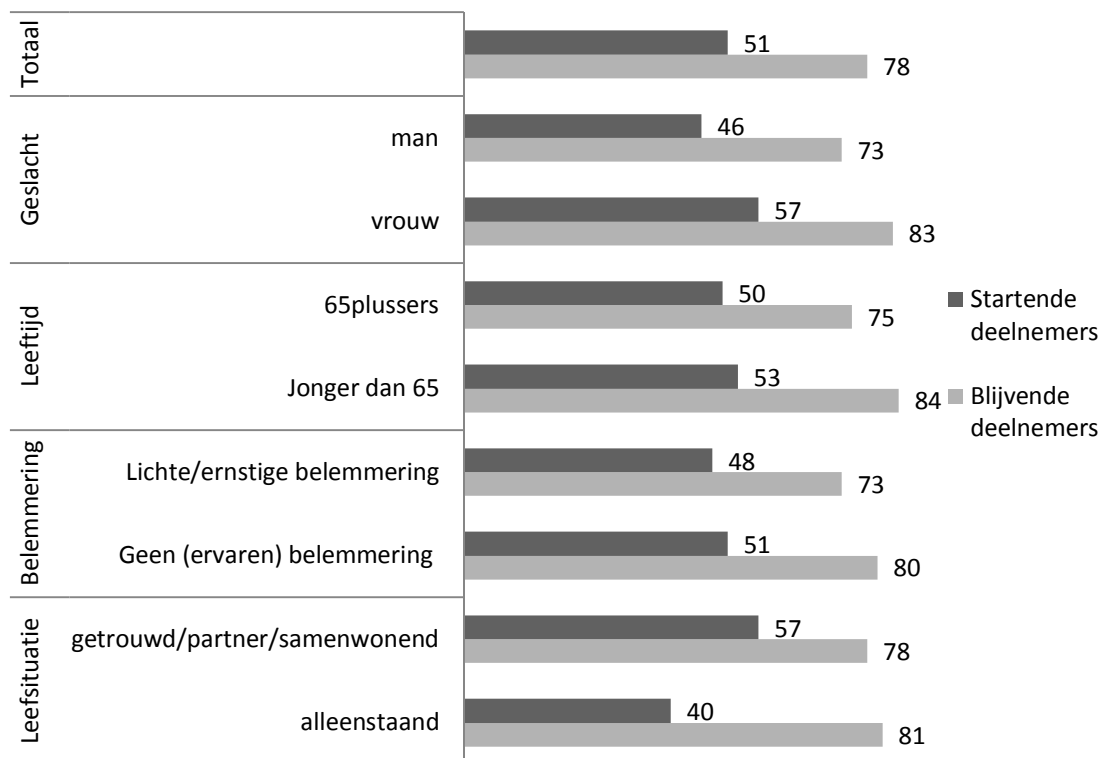
hebben, zoals 65-plussers, alleenstaanden en mensen met ervaren belemmeringen zijn de verschillen tussen blijvers en starters groot. Opvallend is vooral de sterke toename tussen starters en blijvers voor deze groepen als het gaat om ervaren geluk, zie figuur 4.2.

Figuur 4.2 Ervaren geluk startende en 'gevorderde' deelnemers bridgecursus naar achtergrondkenmerken, in procenten (helemaal) mee eens



Ook zien we sterk verschillende percentages tussen starters en blijvers op de stelling dat mensen veel sociale contacten hebben, zie figuur 4.3. Het grootste verschil zien we bij alleenstaanden, waar onder starters veertig procent aangeeft veel sociale contacten te hebben en dit aandeel onder blijvers twee keer zo hoog is.

Figuur 4.3 Veel contacten met mensen startende en 'blijvende' deelnemers bridgecursus naar achtergrondkenmerken, in procenten (helemaal) mee eens



Regressieanalyse

Om nog beter te controleren voor de samenhang tussen verschillende verklarende variabelen is tevens een lineaire regressieanalyse uitgevoerd op de mate van welbevinden (schaalniveau). In de regressie zijn naast de invloed van de cursus (blijvende deelnemers), belemmering en leefsituatie als verwachte verklarende variabelen, ook leeftijd, geslacht en maatschappelijke activiteit (aantal sociale hobby's en actief verenigingslidmaatschap) opgenomen. Al deze factoren samen leverden een verklaarde variantie van 21 procent op (zie tabel 4.3).

Tabel 4.3 Cursuseffect op welbevinden en andere verklarende factoren (lineaire regressieanalyse)

	beta
Blijvende cursusdeelnemers	0,11 *
(Ervaren) belemmering	-0,24 *
Alleenstaand	-0,24 *
Jonger dan 65	0,18
Man	0,08
Aantal hobby's samen met anderen (laag → hoog)	0,08
Geen actief lid van vereniging	-0,09

* Significante samenhang, $p < 0.05$

De resultaten laten zien dat we ook bij controle voor onderlinge samenhang met andere kenmerken, drie zelfstandige significante verbanden met welbevinden vinden. De factoren alleenstaand en het ervaren van belemmeringen hangen negatief samen met welbevinden en het blijven deelnemen aan de kennismakingscursus bridge laat een positief verband zien met welbevinden.⁹

Positieve invloed bridgecursus op kwaliteit van leven

Op basis van het onderzoeksdesign (geen voor- en nameting onder dezelfde groepen) zijn in principe geen harde uitspraken over effecten van deelname aan de kennismakingscursus bridge mogelijk. Een mogelijke verklaring voor de gevonden resultaten is bijvoorbeeld dat vooral de mensen die reeds positievere scores op welbevinden, minder snel afhaken. Niettemin suggereren de uitkomsten van de vragenlijst en interviews wel degelijk een positieve invloed van deelname aan de bridgecursus op de kwaliteit van leven van ouderen.

4.3 Conclusie

De blijvende deelnemers aan de kennismakingscursus bridge zijn over het algemeen erg tevreden over hun cursusdeelname. De meeste deelnemers vinden bridge leuker dan ze hadden verwacht en kijken uit naar de wekelijkse bijeenkomsten. Ze vinden de gezelligheid over het algemeen belangrijker dan het spel zelf, maar ervaren ook positieve gevoelens als ze een spelletje winnen. Een deel van de blijvers heeft ook buiten het bridge om contact met andere deelnemers die ze op de cursus hebben ontmoet. De mate van maatschappelijke activiteit (lidmaatschap vereniging en sociale hobby's) en welbevinden is onder blijvende cursusdeelnemers groter dan onder starters. Dit geldt ook voor groepen die onder de blijvers ondervertegenwoordigd zijn en over het algemeen lager scoren op welbevinden. Op basis van het onderzoek kunnen geen harde conclusies worden getrokken ten aanzien van causaliteit, maar de resultaten suggereren een positieve invloed van deelname aan een kennismakingscursus bridge op de kwaliteit van leven van de deelnemers.

⁹ Een uitgevoerde lineaire regressieanalyse op het rapportcijfer dat de cursusdeelnemers aan hun leven gaven, laat vergelijkbare resultaten zien. Er is een verklaarde variantie van dertien procent en wederom laten het blijven volgen van de bridgecursus, de mate van ervaren belemmering door een langdurige aandoening of handicap en de leefsituatie zelfstandige significante effecten zien.

5. Conclusies

In dit slothoofdstuk formuleren we de belangrijkste bevindingen van ons onderzoek onder vier groepen startende deelnemers (n=228) aan de kennismakingscursus bridge ‘Denken en Doen’ en onder vier groepen cursisten die na anderhalf jaar nog steeds actief waren, de blijvers (n=167). De gemiddelde leeftijd bij de starters en blijvers was 67 jaar, er waren iets meer vrouwen dan mannen en vier op de tien cursisten had een chronische ziekte of beperking. Het aandeel alleenstaanden en mensen met ervaren belemmeringen als gevolg van hun ziekte/handicap lag iets hoger onder de groep starters. De groepen van blijvende cursisten kenden een sterk variërende mate van uitval (van vijftien tot tachtig procent) gedurende de vier lesperiodes vanaf het begin van de cursus. Naast het afnemen van vragenlijsten onder de deelnemers, zijn ook kwalitatieve data verzameld door middel van groepsgesprekken met enkele cursisten bij twee startersgroepen en twee groepen ‘gevoorderden’.

Bridgecursus sluit aan bij wensen en behoeften ouderen

De resultaten laten zien dat de bridgecursus appelleert aan de behoeften bij veel oudere mensen (met belemmeringen) aan sociale contacten en gezelligheid, de ervaren noodzaak om hun geheugen te blijven trainen en/of de wens om iets nieuws te leren. Veranderende leefomstandigheden zoals het stoppen met werken en het verlies van een partner of het overlijden van andere naasten kunnen extra aanleiding zijn voor mensen om zich aan te melden voor een kennismakingscursus bridge.

Voorals voor mensen die minder fysiek mobiel zijn, speelt de laagdrempeligheid van deze sportactiviteit een rol bij hun overweging zich aan te melden. De lage kosten en de nabijheid en toegankelijkheid van de locatie zijn andere motiverende randvoorwaarden voor deelname.

Deelnemers ervaren bridgecursus als leuk en uitdagend

Naast de gezelligheid ontlenen de ‘gevoorderde’ cursisten ook plezier aan het leren van en de deelname aan het bridgespel zelf. Ze vinden bridgen over het algemeen leuker dan vooraf gedacht en ervaren de cursus over het algemeen als uitdagend. De angst bij een grote groep starters het kaartspel te moeilijk te vinden, verdwijnt bij de meeste deelnemers, omdat de cursusopbouw zeer geleidelijk gaat en docenten over het algemeen voldoende rekening houden met het niveau en het denktempo van de deelnemers. Niettemin kan ook een deel van de starters zijn afgehaakt omdat ze het spel te moeilijk vinden; dit kon in dit onderzoek helaas niet goed worden vastgesteld. De meeste cursisten vinden het leuk om af en toe te winnen en ervaren de spanning van het spel als plezierig, maar houden niet van een te competitieve sfeer en de conflicten die hieruit kunnen voortkomen.

Maatschappelijke meerwaarde bridgecursus

De bevindingen laten zien dat voor alle groepen ‘gevoorderde’ cursisten geldt dat ze de bridgesport niet alleen ‘leuk’ vinden, maar het ook bijdraagt aan hun algemene levenskwaliteit doordat ze maatschappelijk actiever zijn en meer sociale contacten hebben (vgl Leemrijse & Veenhof, 2012). Een deel van de blijvers heeft ook buiten het bridge om contact met andere deelnemers.

De resultaten laten een hogere mate van maatschappelijke participatie (lidmaatschap vereniging en sociale hobby’s) en welbevinden zien onder blijvende cursusdeelnemers vergeleken met

starters. Vooral ook voor groepen die over het algemeen lager scoren op welbevinden, zoals 65-plussers en in het bijzonder alleenstaanden en mensen met ervaren belemmeringen. Deze laatste groepen bleken onder de onderzochte groepen blijvers ondervertegenwoordigd ten opzichte van de starters. Niet duidelijk is of dat komt door verschillende beginsituaties of een hogere uitval. Vanwege de onderzoeksopzet kunnen op basis van de gevonden resultaten geen harde conclusies worden getrokken ten aanzien van causaliteit. Niettemin suggereren de bevindingen wel degelijk dat deelname aan een kennismakingscursus bridge positief van invloed is op het sociaal kapitaal en de kwaliteit van leven van ouderen.

Literatuur

Leemrijse, C.J. & Veenhof, C. (2012) *Denken en Doen: bridgend de eenzaamheid te lijf*. Utrecht: NIVEL.

NBB (2010a). *Denken en Doen 2010*. Projectomschrijving. Utrecht: NBB.

NBB (2010b). *Handleiding project Denken en Doen 2010*. Utrecht: NBB.

Smits, F. & Elling, A. (2011). *Bridge en sportieve wensen van ouderen*. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.

Tilburg, Th. Van (2007) Prevalentie. In Th. van Tilburg & J. de Jong- Gierveld (red.) *Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak*. (24-30) Assen: Van Gorcum.

Tabelbijlage

Tabel b.2.1 Maatschappelijke activiteit startende deelnemers cursus bridge naar achtergrondkenmerken (in procenten)

	Leeftijd		Geslacht		Leefsituatie		Belemmering		
	Totaal	Jonger dan 65 (n=85)	65-plussers (n=124)	Vrouw (n=85)	Man (n=125)	Alleenwonend en alleenstaand (n=83)	Samenwonend en/of partner (n=131)	Geen (ervaren) belemmering (n=153)	Lichte/ernstige belemmering (n=63)
Geen sociale hobby	10	7	12	13	8	15	7	6	20
Geen actief lid van een vereniging	45	44	44	45	42	52	40	40	56

Tabel b.3.1 Motieven voor deelname cursus bridge onder startende deelnemers naar achtergrondkenmerken (in procenten)

	Totaal (n=228)	Leeftijd		Geslacht		Leefsituatie		Belemmering	
		Jonger dan 65 (n=85)	65plussers (n=124)	Vrouw (n=85)	Man (n=125)	Alleenwonend en alleenstaand (n=83)	Samenwonend en/of partner (n=131)	Geen (ervaren) belemmering (n=153)	Lichte/ernstige belemmering (n=63)
Om mijn hersenen en geheugen te blijven trainen	71	73	69	72	69	69	72	69	78
Voor de gezelligheid en de sociale contacten	70	67	73	69	71	79	65	66	79
Omdat het me leuk lijkt	55	60	51	57	52	57	53	54	58
Om nieuwe vaardigheden te leren	39	47	31	49	24	40	38	41	35
Omdat het lekker dichtbij is	30	30	31	35	23	33	28	30	30
Omdat ik meer sociale bezigheden wil	21	29	12	22	19	25	18	21	21
Om mezelf te verbeteren	19	15	23	23	13	26	15	18	21
Omdat veel van mijn bekenden kunnen bridgen	17	15	19	20	13	20	15	18	14
Omdat het een goedkope cursus is	13	19	7	17	7	16	12	12	16
Om er even tussenuit te zijn/als uitlaatklep	11	11	10	11	11	12	9	11	10
Voor de competitie	8	9	8	9	8	14	5	8	10
Omdat ik in mijn lichamelijke gesteldheid weinig andere sporten kan doen	8	8	8	12	2	12	5	1	24
Omdat de voorzieningen goed zijn	6	8	2	8	1	5	5	6	5
Op advies van iemand anders	4	8	1	3	6	1	5	5	3
Anders	4	6	3	2	7	5	4	2	10

**Tabel b.4.1 Lidmaatschap vereniging en deelname sportactiviteiten met anderen, startende (n=228) en blijvende (n=167) deelnemers
bridgescursus naar achtergrondkenmerken**

	Lidmaatschap vereniging		Deelname sportactiviteiten met anderen ¹		Deelname sportactiviteiten alleen ¹	
	Starters	Blijvers	Starters	Blijvers	Starters	Blijvers
Totaal	55	70	78	88	52	48
Leeftijd						
Jonger dan 65	54	64	82	93	63	46
65-plussers	58	73	76	85	44	49
Geslacht						
vrouw	58	66	74	92	51	48
man	55	73	81	84	52	46
Leefsituatie						
Alleenwonend en alleenstaand	48	65	71	80	55	63
Samenwonend en/of partner	60	73	88	91	50	43
Belemmering						
Geen (ervaren) belemmering	60	71	85	89	53	46
Lichte/ernstige belemmering	44	63	59	87	49	55

¹Antwoordopties 'wandelen, fietsen en zwemmen', '(volks)dansen en 'andere sporten'

Tabel b.4.2 Welbevinden startende (n=228) en blijvende (n=167) deelnemers bridgears naar achtergrondkenmerken

	'Ik heb veel dingen te doen'		'Ik ben gelukkig'		'Ik voel me fit en vitaal'		'Ik heb veel contact met mensen'	
	Starters	Blijvers	Starters	Blijvers	Starters	Blijvers	Starters	Blijvers
Totaal	78	90	66	89	58	73	50	78
Leeftijd								
Jonger dan 65	77	89	75	86	53	73	57	84
65-plussers	78	90	58	90	61	74	45	75
Geslacht								
vrouw	85	89	59	85	58	70	47	83
man	73	91	78	93	58	78	57	75
Leefsituatie								
Alleenwonend en alleenstaand	64	73	46	64	58	60	40	81
Samenwonend en/of partner	85	95	78	96	57	77	57	78
Belemmering								
Geen (ervaren) belemmering	83	93	70	93	76	84	51	80
Lichte/ernstige belemmering	65	77	57	73	15	32	48	73

Vervolg Tabel b.4.2 Welbevinden startende en 'gevoerde' deelnemers bridegcursus naar achtergrondkenmerken

	'Ik voel me best vaak alleen'		'Ik verveel me vaak'		Welbevinden (schaal)		Rapportcijfer leven	
	Starters	Blijvers	Starters	Blijvers	Starters	Blijvers	Starters	Blijvers
Totaal	8	3	5	5	78	90	7.7	8.0
Leeftijd								
Jonger dan 65	3	7	4	6	77	89	7.8	7.9
65-plussers	10	3	6	5	78	90	7.7	8.0
Geslacht								
vrouw	9	5	2	4	85	89	7.7	8.0
man	5	4	6	7	73	91	7.7	8.1
Leefsituatie								
Alleenwonend en alleenstaand	10	14	8	5	64	73	7.3	7.7
Samenwonend en/of partner	5	2	2	5	85	95	7.9	8.1
Belemmering								
Geen (ervaren) belemmering	7	3	5	6	83	93	7.9	8.1
Lichte/ernstige belemmering	6	12	5	0	65	77	7.3	7.6