



EEN MEER DAN SLIM IDEE

Denksporten tegen de vereenzaming

Nu het Rijk de ouderenzorg grotendeels naar de gemeenten heeft overgeheveld, is het de taak van de lagere overheden om de groeiende groep ouderen langer gezond en zelfstandig te houden. Denksporten vormen een ideaal hulpmiddel om de vergrijzende lijven en de grijze massa actief te houden. Sporten als bridge en schaak zijn laagdrempelig en makkelijk te organiseren, en dat ook nog eens tegen zeer lage kosten. Eén gemeentelijk Denken en Doen-project voor zestig personen van de Nederlandse Bridge Bond bijvoorbeeld kost de gemeente zelfs minder dan één scooter.

Tekst: **Jeroen Kuypers**

Wie ouder wordt heeft de zekerheid van een drievoudig verlies: van zijn gezondheid, partner en een deel van het inkomen. “We weten dát het gebeurt, alleen niet wanneer”, stelt Gijs van der Scheer, directeur van de Nederlandse Bridge Bond. “Het enige wat helpt om de effecten daarvan te verzachten is het verlies delen met anderen. Wie deel uitmaakt van een sociaal netwerk geniet meer van het leven, blijft langer gezond en is beter in staat zelfstandig te blijven wonen. Wij hebben meer dan honderd projecten georganiseerd in gemeenten, maar ook het effect ervan onderzocht: Blijven de ouderen ook daadwerkelijk briden als hun club op eigen benen staat en levert de teamsport een meetbare positieve bijdrage aan hun gezondheid? Op beide vragen was het antwoord ‘ja’.”

Direct aan de slag

Bridge is een teamsport, in aantal zelfs de vierde van het land. Schaak is een individuele sport, maar wel een die samen met anderen moet worden beoefend. Beide sporten spreken de mensen aan op hun intellectuele vermogens en niet op hun beweegcapaciteit,



ten, maar het zou onterecht zijn denksporten als roerloze activiteiten te omschrijven. Er gaat juist heel wat fysieke en sociale beweging aan elke ronde vooraf. “Denksportcentra blijken een uitstekende investering. Ouderen moeten hun huis uit om te gaan briden of schaken en zien dit al snel als een leuk uitje. Er blijkt ook toenemende behoefte aan deze activiteiten. We zien het

**“Wie deel uitmaakt
van een sociaal netwerk
blijft langer gezond
en is beter in
staat zelfstandig te
blijven wonen”**

aantal initiatieven voor schaken overdag toenemen”, zegt Mark van der Werf, algemeen directeur van het bondsbureau van de Koninklijke Nederlandse Schaakbond. “Veel mensen hebben schaken in hun jeugd geleerd, maar ook als ze het op latere leeftijd aanleren gaat dit vrij snel. Het is dus een sport waarmee je direct aan de slag kunt, op



Mark van der Werf, algemeen directeur van het bondsbureau van de Koninklijke Nederlandse Schaakbond

elk niveau. Het is ook een sport die de speler direct confronteert met de effecten van zijn spel. Een zet is goed of verkeerd, dat merk je onmiddellijk aan de volgende van je tegenstander. Het aantal variaties is eindeloos. Naarmate je het vaker speelt gaat schaak daardoor alleen maar meer fascineren in plaats van vervelen. Hetzelfde geldt voor bridge.”

Alleen tafels en stoelen

Investeren in een denksportcentrum is voordelig, in vergelijking met sportcentra voor



Gijs van der Scheer, directeur van de Nederlandse Bridge Bond

beweegsporten, stelt Van der Scheer: “Om ergens volleybal te kunnen spelen moet de hal aan bepaalde vereisten voldoen. Ze moet bijvoorbeeld hoog genoeg zijn, er moet een net kunnen worden gespannen, de vloer moet kunnen worden belijnd. Dat kan niet in elk leegstaand pand. Denksporten daarentegen kun je in wezen overal beoefenen. Het enige dat we nodig hebben zijn tafels en stoelen, en als het koud is moet de verwarming aan. De investering in een denksportcentrum bedraagt dus een fractie van die in een ander sportcentrum. Bovendien ben je verzekerd van continuïteit en kunnen de activiteiten ook overdag, in de zogenaamde daluren, plaatsvinden. Je kunt een denksportcentrum aanleggen in de wijk, maar ook in de nabijheid van een sportcomplex. Als iemand elke keer dat hij

er naartoe gaat een tennisbaan passeert, is hij niet alleen in beweging, maar wordt hij ook nog eens herinnerd aan de mogelijkheid om tevens een andere sport te gaan beoefenen.”

Sociale vaardigheden (re)activeren

Bridge en schaken – en in het verlengde daarvan ook dammen en Go – brengen ouderen fysiek en sociaal in beweging. Vereenzaamde bejaarden leren mensen kennen tijdens hun sportieve uren en gaan na verloop van tijd ook buiten de denksport om met hen afspreken. Dat iemand is vereenzaamd wil namelijk niet zeggen dat hij zijn behoefte aan of vermogen tot socialiseren is kwijtgeraakt, het betekent vooral dat tal van vrienden, kennissen en familieleden, net als de partner, reeds zijn overleden of onbereikbaar zijn geworden. De denksporten hebben overigens ook een gunstig effect op de geestelijke vermogens van ouderen. Dat geldt eerst en vooral voor het uitstellen van dementie. Amerikaans

positieve effecten in het alledaags bestaan. Terwijl een van de langetermijngevolgen van vereenzaaming het verlies van sociale vaardigheden is, helpen denksporten die vaardigheden intact te houden of opnieuw op niveau te brengen. Beweegsporten als volleybal en voetbal doen dat ook, maar het aantal ouderen dat bereid zal zijn een smash of een penalty uit te voeren is vanzelfsprekend gering, en als de wil er nog is, zal de spierkracht er niet meer voor zijn.

“Ook ouderen met een lichamelijke beperking kunnen aan bridge of schaak doen”

Zonder ademnood

“Dat is nog een voordeel van de denksporten”, haakt Van der Scheer in. “Ook ouderen met een lichamelijke beperking kunnen aan bridge of schaak doen. Het maakt niet uit of je in een rolstoel zit of met een stok loopt. Alleen voor blinden bestaat er bij het schaken een aparte vorm, maar ook zij spelen bij een reguliere club. En het aantal ouderen met een vorm van fysieke beperking is alles bij elkaar vrij groot. Neem alleen al de naar schatting 400.000 Nederlanders met COPD. Die mensen zijn veel te snel buiten adem om fysieke sporten te beoefenen, maar bij denksporten zullen ze daar geen last van hebben.”

De topsportevenementen, die zo’n meetbaar wervend effect hebben op amateursporters, bestaan er ook voor de denksporten. Er zijn kampioenschappen op allerlei regionale niveaus, maar ook een evenement van wereldklasse als het Tata Steel Chess Tournament vindt in Nederland plaats en trekt dan veel media-aandacht. En ook de inspirerende beroemdheden ontbreken niet. Bobby Fischer en Garri Kasparov zijn klinkende namen voor de schaaksport.

De denksporten hebben ook een gunstig effect op de geestelijke vermogens van ouderen

onderzoek toonde aan dat ouderen die geregeld schaak of bridge spelen hun kans op Alzheimer met maar liefst 75 procent reduceren, vergelijkbaar met het effect van een instrument bespelen. “Bij schaak krijg je direct feedback op je zet, maar als je het goed speelt denk je een heel aantal zetten vooruit. Die reflex om eerst te denken en dan pas te doen is ook heilzaam in de dagelijkse omgang met anderen”, aldus Van der Werf. Bij bridge ligt de nadruk ook nog op het samenwerken met de partner, en ook dat heeft voor de hand liggende



Voor bridge zijn dat onder meer de acteur Omar Sharif, de hoofdrolspeler in *Dokter Zhivago*, Bill Gates en de tennisster Martina Navratilova. De oudere die zich aan de denksport waagt voelt zich dus niet alleen in lokaal verband opgenomen in een sportieve gemeenschap. Hoe meer uitstraling de denksport voor hem krijgt, hoe groter de kans dat hij deze blijft beoefenen.

Denken en Doen

De Nederlandse Bridge Bond heeft het project Denken en Doen opgezet om gemeenten te helpen in kaart te brengen welke 60-plussers baat zouden hebben bij een kennismaking met deze sport en hen te organiseren in clubs. Gedurende twee jaar komen ze wekelijks enkele uren bij elkaar op een locatie in de buurt om aan de hand van de door de NBB ontwikkelde methode ‘startersbridge’ het spel te leren. Bridgen is daarbij geen doel op zich, maar vooral een middel om de mensen aan elkaar te binden. Tijdens de lessen zitten de deelnemers aan een vierpersoonstafel en spelen ze samen in (steeds wisselende) paren. Op die manier ontmoeten deelnemers steeds nieuwe speelpartners en tegenstanders. Tijdens de ruime (koffie)pauzes is er tijd om elkaar



Schoolschaaktoernooi in het Spoorwegmuseum in Utrecht

beter te leren kennen. Op een later moment, wanneer iedereen elkaar al wat beter kent, worden de deelnemers gestimuleerd ook buiten het bridge gezamenlijk activiteiten te ondernemen. Na twee jaar wordt de groep voor de keuze gesteld: zelfstandig verder gaan onder begeleiding van de NBB, of zich aansluiten bij een bestaande vereniging. Het merendeel gaat hoe dan ook in een

of andere vorm door. “Met een Denken en Doen-project bereiken we ongeveer zestig mensen gedurende veertig weken, voor de prijs van 5.350 euro. Eén scootmobiel kost meer en doet gegarandeerd minder voor de sociale integratie van die ene oudere dan ons project voor tientallen”, aldus Van der Scheer. Ook als het erom gaat ouderen in beweging te krijgen, kun je als gemeente misschien beter eerst op hun hersenen mikken dan op hun spieren.



Foto: Shutterstock.com

Kijk voor meer informatie op

www.bridge.nl en www.schaakbond.nl 



Verder lezen...

Op het Visie & Beleidsplein op www.sportengemeenten.nl kunt u de volgende documenten downloaden:

‘Nivel (2012). Factsheet denken en doen, bruggend de eenzaamheid te lijf’ bij Maatschappelijke verbondenheid

‘KNSB (2014). Schoolschaakplan Amsterdam en Amstelveen 2015 – 2017’ bij Sportstimuleringsbeleid