

Bridge: de verborgen verleider

Anneke, Agnes en Anja wat ontzettend leuk om jullie hier te horen. Aan jullie verhalen geef ik graag een vervolg met de vraag 'wat zijn de kansen voor bridge in onze maatschappij'.

Ik wil jullie graag laten zien dat bridge niet zomaar een activiteit is, maar een uniek spel dat als instrument maatschappelijk kan worden ingezet. En dan hebben we het vooral over de meest in het oog springende toepassing: bridge voor ouderen.

Toen ik bij de Bridgebond kwam, zeiden ze: Gijs we hebben een probleem. De bridgebond veroudert. Doe er wat aan! (nou dat hebben ze geweten)

In zo'n begin periode kijk je om je heen, je bekijkt de bestaande beleidsplannen -waaronder het toenmalige jeugdbeleidsplan- en je stelt vragen. De beste vraag was natuurlijk: de BridgeBond heeft zoveel ouderen, wat doen we eigenlijk voor hen? Het antwoord kan je raden. "We doen niets voor die ouderen, wat we willen verjongen."

Net als vele andere bonden werd er aanbod-gericht gedacht. Ik ben er voor om anders naar de problemen te kijken. Waar staat bridge voor? Wat hebben we te brengen, wat voegen we toe. Wat is ons bestaansrecht?

Waarom zitten de ouderen bij de BridgeBond, als wij niets voor ze doen. Misschien hebben we iets dat hen boeit. Wat zou dat zijn?

Heel makkelijk praat ik hier over 'ouderen'. Maar wat is oud? Met NOC heb ik daar altijd een wat gespannen verhouding over gehad. Men begreep mij niet. Twintig jaar terug zat ik op die vergaderingen en dacht wel eens: wat doe ik hier. Op een van die middagen zou het ook over senioren gaan. Vol verwachting schoof ik aan. Wat bleek. Die middag ging het over sporters die geen junior meer waren. Kortom, over groepen net boven de 18! Seniorenelftallen.

Inmiddels is er veel verbeterd, maar nog steeds is er weinig aandacht voor sportaanbod geschikt voor deelnemers boven de 60. Overigens het duurt dan nog meer dan 10 jaar voor we bij de gemiddelde leeftijd van onze bridgers aankomen!

De reflexen binnen de sport zijn overigens sterk. Dit seizoen, stelde het 50-plus cluster bij NOC (een club die naar ouderensport kijkt) nog voor om de leeftijd waarover het cluster gaat, terug te brengen tot boven de 25 jaar! Boven de 25 zijn kinderen uitgegroeid en verandert er niets.....

Onzin natuurlijk. We weten allemaal dat het anders is.

Mentaal is inmiddels een bekend terrein. Ouder worden heeft te maken met het verwerken van verlies. Je verliest je baan, je inkomen, sociale contacten, je gezondheid en velen ook hun partner. Hoe ga je met dat verlies om?

Het advies van Jenny Gierveld (oud hoogleraar sociologie) is om te zorgen voor een sociaal konvooi. Tijdig in je leven moet je er oog voor hebben dat je later sociaal niet alleen te komt te staan, deel van de samenleving blijft. Dat lukt nu lang niet iedereen. Meer dan 1,3 mln ouderen zijn eenzaam. We praten over grote getallen.

Anja jij vertelde ons net over kwetsbare ouderen en wat dit voor hen betekent (dat weten wij nu ook).

Fysiek is ouder worden ook iets anders dan uitgegroeid zijn. Sterker, met ouder worden verandert je fysiologie.

Meer dan de helft van de ouderen is bovendien chronisch ziek. Longproblemen, diabetes, vormen van reuma, hart- en vaat ziekten. Bij elkaar gaat het om miljoenen mensen! Het betreft 7 miljoen indicaties boven de 55 jaar en ruim 3 miljoen indicaties onder de 55, volgens opgave van Kenniscentrum voor de Sport. Wat betekent dit voor sport-toepassingen?.

Fysiologisch worden we vanaf ons 40^e zwakker. Boven je zeventigste zijn velen bang iets te breken als ze vallen. Volkomen terecht: hoe ouder, hoe brozer. Wees je bewust van het gevaar.

Houdt de sport hiermee serieus rekening mee in goed aanbod voor 60+? Ik denk dat hier nog een taak ligt.

Mijn pleidooi voor deze middag is gericht op de inhoud van het sportaanbod. Veel te makkelijk wordt na bovenstaande gedacht: Oké de analyse is gemaakt, nu pakken we ons activiteitenaanbod erbij en kiezen we iets dat voor 60 plus moet passen. Er zit vast wat bruikbaars tussen.

Mijn mening is dat wil de sport bij veroudering maatschappelijk van toegevoegde waarde zijn, dan moet je een 1) goed aanbod voor ouderen te ontwikkelen waaraan 2) iedereen aan mee kan doen. Want ook dat is belangrijk. Als je alleen de 'happy few' bedient, die lichamelijk gezond is en het zich financieel kan veroorloven, schieten we maatschappelijk nog steeds de plank mis.

Maar bij dat ontwikkelen komt een extra probleem. De meeste mensen zijn totaal niet bereid om tijdig problemen te onderkennen. Niemand wil eenzaam zijn, niemand wil te zwaar zijn en niemand wil oud zijn. Pas als er geen ontkennen meer aan is en je dus eigenlijk te laat bent, worden problemen in de persoonlijke sfeer toegegeven. En die ontkenningen gaan ver. Het is vaak zo, dat je niet alleen de ander, maar ook jezelf voorliegt: "het valt wel mee".

Veel mensen zijn zich dus van de eigen problemen en bedreigingen niet bewust, en missen vaak de motivatie om dit aan te pakken. Cruciaal is – en dat is ook de aanpak die we in Denken en Doen hebben gekozen – dat je mensen motiveert met een leuke activiteit. Die activiteit moet een intrinsieke motivatie bij de deelnemer oproepen om door te gaan, omdat het dus leuk is (niet omdat het 'goed' voor je is)..

De sportactiviteit moet dus niet missionair gebracht worden. U bent eenzaam, doe er eens wat aan. Of u bent te zwaar, ga eens bewegen. Ten eerste zijn de meeste mensen zich helemaal niet bewust van hun gebreken. Ze stoppen die kennis zo ver mogelijk weg. En daarnaast, ook al zijn mensen zich ervan bewust, sporten doe je voor je lol. Dat imago moet je koesteren. Sporten omdat het moet en goed voor je is, lijkt op corvee.

Dan nog iets: al in het vorige congres dat de BridgeBond over dit onderwerp organiseerde sprak Tinneke Fokkema (toen onderzoekster bij het NiDi, nu hoogleraar ageing) over de zin en onzin van eenzaamheidsinterventies. Wat bleek: in een uitgebreid onderzoek (dankzij de Sluyterman van Loo Stichting) bleek de begeleiding van eenzamen heel erg kostbaar en bovendien leidde die tot bewustwording. De deelnemers beseften opeens hoe eenzaam zij waren. En na afloop van zo'n project waren ze er slechter aan toe dan daarvoor. Sommige dingen kan je dus beter maar niet weten (tenzij je een betaalbare oplossing hebt).

Mits goed ingezet is bridge een ideaal instrument. Het is een verborgen verleider die ontzettend veel nuttige en unieke vaardigheden aanboort en ontwikkelt, zonder dat je het zelf in de gaten hebt! En het moet ook verborgen zijn en blijven. Ouderen willen niet 'geholpen' worden. Al helemaal niet aan een probleem waarvan ze zich niet bewust zijn. Mensen en dus ook ouderen willen het vooral leuk hebben.

Ik concentreer me in dit verhaal natuurlijk op mensen die door bridge kunnen worden aangesproken. Dat is gek genoeg niet heel Nederland. Er zullen mensen blijven die door kaartspelletjes als bridge niet worden aangesproken, deze laat ik hier noodgedwongen buiten beschouwing.

En dan kom ik nu op het onderdeel waarop ik me bijzonder verheug en me graag ga uitleven. Want wat is er toch zo bijzonder aan bridge?

Ik heb 12 ijzersterke punten, maar omwille van de tijd – en ook omdat Jolanda meent dat ik me hiermee totaal belachelijk maak- beperk ik me tot vijf bijzondere eigenschappen (maar er zijn er dus veel meer). Daarbij skip ik eigenschappen die bridge alleen maar leuk maken, ik leg me toe op de nuttige eigenschappen– die overigens ook nog steeds leuk kunnen zijn.

1. Bridge is een sociale ontmoetingsplaats.

Bij bridge regel je dat sociale konvooi waar Jenne Gierveld het over heeft. Een bridgedrive bestaat uit heel veel ontmoetingen. Elk half uur wissel je van tafel en spreek je andere mensen. Daar komen veel mooie dingen uit voort, ook wandel-afspraken, winkelen of museumbezoek.

2. dan: Bridge is een verborgen training in sociaal contact.

Bridge is een teamsport. Je doet het samen. Je moet je verdiepen in je partner én er dus contact mee zoeken. Want: wat spreken we af over het bieden en spelen, en hoe herken ik onze afspraak. Die vaardigheid en noodzaak om je elk spel opnieuw te moeten verdiepen in de ander: - geen tegenstander maar een partner die ook iets meent- is een kwaliteit waarop je niet genoeg kan oefenen. Ook in het gewone leven.

Denk eens aan eenzaamheid. Je oefent en ontwikkelt vertrouwen in je eigen communicatie! Zet dit af tegen projecten die afleiding en amusement aan de eenzame aanbieden. Die hebben geen nut. Dan blijft het probleem juist bestaan.

Bridge is alleen hierom al goud waard, het is een verborgen oefening en training in sociaal contact.

3. Als derde eigenschap wil ik noemen bridge snel is.

Er zitten hier niet-bridgers in de zaal. Een goed bewaard geheim is dat een spelletje bridge – een echte denksport- niet langer duurt dan 5 minuten. Maak er een keertje 10 minuten van. Dit geeft twee enorme voordelen. Het eerste is dat elk spel nieuwe kansen genereert. Zie het als de een-armige bandiet: steeds kan je het opnieuw proberen. Dit werkt verslavend.

Het tweede voordeel is dat je concentratieboog kort kan blijven. Vooral bij mensen op leeftijd, en zeker als je te maken hebt met het verwerken van verlies, is bekend dat je concentratievermogen kort is. Bridge is daarvoor ideaal.

4. Een paar hele simpele voordelen van bridge wil ik als 4^e eigenschap ook genoemd hebben.

- ✓ Neem de lage deelnemerskosten. Een tafel, vier stoelen en een pakje kaarten volstaan. Er zijn geen kledingsvoorschriften.
- ✓ Accommodatie-eisen zijn nagenoeg afwezig. Bijna elk gebouw voldoet.
- ✓ De activiteit is veilig en zonder risico. Als gezegd, bij ouder worden nemen de lichamelijke risico's toe. Dat is een feit. Maar het bridgen maakt deze risico's niet groter.
- ✓ De activiteit is gezond. Het is goed voor je geheugen, je rekenvaardigheid, je planvermogen.
- ✓ Iedereen kan meedoen (mits je kan bridgen). In welke sport kunnen mannen, vrouwen, mensen met een beperking, of van zeer uiteenlopende leeftijd willekeurig aanschuiven? Het organiseren van bridge wordt niet moeilijker of duurder.

5. Bridge is vergevend, verlies blijft verborgen.

De meeste sporten zijn confrontatiesporten. Je ziet meteen dat je verliest. En hoe leuk is het, om niet zo goed te zijn en altijd te verliezen? Bij bridge zegt het resultaat op een spel, nog niets over de uitslag. Die blijft immers tot op het laatst verborgen. Het kan zijn dat je in een fout contract zit. Wel gemaakt, toch een slechte score. Of je hebt succesvol uitgenomen. Zwaar down, toch het beste resultaat. Er is gedurende het spel nauwelijks een peil op te trekken.

Pas na afloop, hoor je dat je toch niet gewonnen hebt en dan hoeft het niet eens aan jezelf te liggen, je hebt ook nog een partner. Bridge is dus bijzonder vergevend en niet confronterend.

En dan is er nog een ander fenomeen. de bridgecultuur.

Een bridger opereert in een wereld waarvan niet-bridgers geen weet hebben. Van de 3 miljoen mensen ouder dan 65 speelt zelfs meer dan 10 procent actief bridge! Bridge is daarmee een Nederlands cultureel fenomeen

Niet alleen kent elke gemeente in Nederland meerdere bridgeclubs waar je terecht kunt, maar je kunt het spel ook gewoon thuis spelen, met vrienden. Alsof dit nog niet genoeg is kan je ook elk weekend deelnemen aan kroegendrives, aardbeiendrives of pannenkoekendrives. De 'belevenisdrive' zoals ik het hier wil noemen is voor de deelnemers echt een uitje. En dan zijn er ook nog aantrekkelijke bridgereizen naar zonnige bestemmingen.

Deze vele verschijningsvormen van bridgedrives en de massale deelnemersaantallen zijn al een bewijs van cultuur te noemen

Ondertussen is bridge in de media volstrekt onzichtbaar, waardoor slechts weinigen beseffen hoe groot dit fenomeen is. Het hoort bij een manier van leven, in elk dorp of stad. Als je langs een tennisbaan fietst, denk je: hee, hier wordt getennist. Ook al is er niemand. Tennis is daarom aanwezig in de publieke ruimte.

Bridge laat geen enkel spoor na. Je ziet het niet. Het is niet media-geniek. Maar bridge is echt overal in Nederland massaal aanwezig.

Daarom hier een oproep aan de ministeries van Financiën en OC&W om de aanvraag van de denksportbonden voor een culturele erkenning snel toe te kennen.

Goed nu tijd voor wat conclusies. Want al deze eigenschappen op zich en zeker in combinatie met elkaar maken dat bridge een uniek middel is om in te zetten.

Bridge is een verborgen verleider omdat als je over bridge praat, je niet denkt aan al deze eigenschappen en kenmerken. Bridge staat niet bekend als een ontwikkel of trainingsmethode. Bridge staat gewoon bekend als leuk, als je van kaarten/spelletjes houdt. Leuk als je van die hele grote bridgewereld deel wilt uitmaken. De deelnemers kiezen een hobby en willen daarmee verder. Dat is intrinsieke motivatie!

Maar..... voor beleidsmakers is bridge een instrument. Eentje waarmee je op een heel elegante wijze kan bevorderen dat mensen deel worden of blijven van een sociaal konvooi waarin ze zich thuis voelen en dat bijdraagt aan belangrijke individuele vaardigheden.

Naar mijn overtuiging onderscheidt bridge zich in vele opzichten van ander aanbod. Je doet bridge onrecht als je het op één lijn wil plaatsen met andere spellen en sporten. Dit omdat er zoveel verborgen elementen in bridge verstopt zitten die behulpzaam zijn.

Wat ik hier wil betogen is dat beleidsmakers, waaronder niet in de laatste plaats de BridgeBond zelf, duidelijk missies moeten definiëren.

Glashelder is natuurlijk dat er voor de doelgroep ouderen een missie ligt.

10% bridgeparticipatie voor 65+ kan veel beter. **Agnes**, met jouw analyses over Denken en Doen moet de BridgeBond voordeel kunnen doen.

Maar zeker zo interessant is om te doordenken hoe je de kwaliteiten van bridge, als verborgen verleider ook voor andere doelgroepen kan inzetten?

Je leest over vereenzaming en grote contactuele problemen bij jongeren die vastzitten aan hun smartphone. Kunnen we daar wat mee?

Zouden mensen met een beperking gestimuleerd kunnen worden om via bridge weer perspectief te krijgen op een leuke activiteit waar ze wél aan kunnen deelnemen.

Kan de BridgeBond dit alleen? Natuurlijk niet. De 15 FTE werkzaam op het bondsbureau heeft de handen vol aan de core business. Hulp is nodig. De BridgeBond weet van bridgen en tegenwoordig ook heel goed van bridge leren. Maar maatschappelijk ondernemen. Hoe gaan we dat doen?

Ik heb in mijn tijd ervaren dat we er heel vaak alleen voor stonden. Met het maatschappelijke goud dat de BridgeBond in handen heeft, is er behoefte aan nieuwe projecten samen met maatschappelijke organisaties. Hopelijk wordt we hierbij geholpen.

Een zeker zo'n groot probleem is dat andere organisaties de maatschappelijke kans van bridge moeten gaan begrijpen en benutten. Maar let op: ze moeten deze verborgen waarden niet gaan benoemen. Ik ben er geen voorstander van om Denken en Doen het label van anti-eenzaamheidsproject te geven. Dat is afstotend. Onder ons kan dit, maar in de promotie moet de bridge-beleving voorop staan. Dat motiveert de deelnemers.

Hopelijk heb ik aangegeven dat sport een positieve rol kan spelen bij de maatschappelijke problemen van ouderen. Voor NOC ligt er een geweldige kans om de toegevoegde waarde van de sport ook hier opnieuw tegenover VWS te bewijzen. Ik krijg het moeilijk over de lippen, maar denkbaar is dat dit ook andere sporten dan bridge betreft. Hier liggen kansen. **Anneke, jouw** gehoord hebbende: We moeten het met zijn allen doen, maar ik ben erg benieuwd naar jullie beleidsplan.

De afgelopen 22 jaar heb ik heel veel onderwerpen mogen agenderen en behartigen. Daar is natuurlijk de meeste tijd in gaan zitten.

Maar dit onderwerp, 'de maatschappelijke kansen voor bridge' heeft me altijd bijzonder geraakt.

Ik hoop van harte dat de niet-bridgers in deze zaal bridge gaan omarmen, is het niet beleidsmatig dan toch wel individueel.

Goed, voorafgaand aan de borrel zal Koos nog een woordje zeggen. Het was voor mij prachtig en eervol jullie hier te zien en dit verhaal te mogen doen. Ontzettend fijn dat jullie er waren, en ik hoop jullie natuurlijk straks beneden nog te zien.