Initiatief Bridgebond remedie tegen eenzaamheid

GELUK LIGT VOOR HET OPRAPEN

We schrikken als we horen dat een persoon lange tijd dood in haar of zijn woning ligt. Maar vereenzaming is niet alleen een sociaal probleem. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat vereenzaming ook een grote bedreiging is voor de volksgezondheid. Ab Klink, voormalig minister van VWS en Eelco Damen, voorzitter raad van bestuur van Cordaan, komen in het NRC van 1 juli 2013 tot een duidelijk advies aan gemeenten: *"Bereid ouderen voor op eenzaamheid door …. gezamenlijke activiteiten te organiseren en door hen in contact te brengen met anderen. Eenzaamheidsbestrijding leidt aantoonbaar tot minder vallen, minder gebruik van medicatie, minder ziekenhuis- en doktersbezoek, en tot* ***substantieel lagere*** *zorgkosten."* Zij concluderen dat op deze wijze goedkoop kan worden bespaard op de kosten voor de gezondheidszorg.

In 2008 startte de Nederlandse Bridgebond met Denken en Doen, een initiatief om ouderen te activeren en bij de samenleving te betrekken. Het project is vanaf het begin succesvol. Uit onderzoek blijkt dat Denken en Doen een bijdrage levert aan het opbouwen van sociale netwerken. Gemeenten krijgen hiermee een effectief middel om vereenzaming onder ouderen tegen te gaan. Deelnemers krijgen aantoonbaar meer contacten en ervaren geluk.

Sinds 2008 organiseert de Nederlandse Bridgebond het project Denken en Doen. In meer dan 65 gemeenten, verspreid over alle provincies, hebben in totaal al ruim 6.000 ouderen (60+) meegedaan. Drie bijzonderheden springen eruit en maken Denken en Doen tot een enorme interessante interventie voor gemeenten.

- ✓ Het project voorziet steeds in de behoeften. Ouderen schrijven (onder regie van de gemeenten) massaal op de projecten in;
- ✓ De projecten zijn langdurig. Twee (!) jaar is de duur van elk project, en deelnemers blijven ook die gehele tijd (nauwelijks uitval). Hierdoor zijn de onderzoekgegevens niet gebaseerd op 'beginners-enthousiasme', maar verzameld over jaren en betekenisvol. Er ontstaan daadwerkelijk blijvende contacten.
- ✓ Alle projecten hebben een vervolg. Deelnemers worden na twee jaar opgenomen in een club, gaan verder zonder dat een gemeenten hier kosten aan heeft. De eenmalige investering reikt dus over het project. Geen structurele kosten, wel een structureel effect.

Denken en Doen levert een bijdrage leveren aan de oplossing van dit probleem en is opgenomen op de Sportmenukaart van de Sportimpuls met de kwalificaties "Goed beschreven" en "Goed onderbouwd". Deze laatste kwalificatie (goed onderbouwd) is voor een sportproject zeer bijzonder. Er zijn sowieso weinig eenzaamheidsinterventies die tegen deze lage kosten dit resultaat leveren.

Denksportcentra in Beweging

In steeds meer gemeenten zijn denksportcentra. Voor de bridgebond aanleiding om Denken en Doen ook te organiseren vanuit deze centra. Komend kwartaal worden in Zwolle, Amsterdam, Apeldoorn en Doetinchem 4 projecten afgerond met de titel 'Denksportcentra in beweging'. Bewegen is hier belangrijk, maar de regels en uitdagingen van het bridgespel zelf blijven het middel om de ontmoetingen te stimuleren. Een bridgedrive is een informele vorm van speed-dating. Zo kom je aan contacten, zonder je opgelaten te voelen.

Kern van oud worden is omgaan met verlies. Je verliest inkomen, sociale contacten, gezondheid en zelfs je partner. Het gebeurt allemaal, maar volgorde en timing zijn onbekend. De enige manier om met dit onvermijdbare verlies om te gaan is om het te delen. Te delen met anderen en daarvoor is een sociaal netwerk noodzaak.

In Zwolle, Amsterdam, Doetinchem en Apeldoorn hebben de gemeenten voor bijna 200 mensen hun sociale netwerk op deze manier (blijvend) verstevigd. Het zijn voorbeelden van initiatieven die gemeenten nemen om met een incidentele uitgave, structureel in te spelen op de demografische veranderingen. Op deze wijze dragen denksportcentra, en vooral het project Denken en Doen, bij aan een seniorvriendelijke gemeente.

In de gemeente Diemen hebben we niet een echt denksportcentrum, maar gelukkig wel een aantal actieve bridgeclubs. Voor die clubs organiseer en geef ik met veel plezier cursussen, zodat nog meeer mensen in aanraking kunnen komen met dit boeiende spel.

Nico Portegijs

DEELNEMERS AAN HET WOORD
Deelnemers hebben maar weinig woorden nodig als hen gevraagd wordt naar hun waardering voor het Denken en Doen project: *"Denken en Doen is het beste wat de gemeente de laatste jaren voor ons ouderen heeft gedaan".* *"Moeilijk, leuk en gezellig. Als het aan mij ligt stop ik hier nooit meer mee".* *"Bridge kost naar verhouding niks, terwijl je er zo veel leuke contacten voor terug krijgt".* *"Het is niet eenvoudig om op latere leeftijd nieuwe contacten te maken. Denken en Doen heeft me daar ontzettend mee geholpen".*