

Procesevaluatie Denken en Doen

De waardering en ervaring van de docenten en deelnemers met de bridge-interventie van de Nederlandse Bridge Bond

Vicky Dellas

Linda Ooms

Procesevaluatie Denken en Doen

De waardering en ervaring van de docenten en deelnemers met de bridge-interventie van de Nederlandse Bridge Bond

in opdracht van de Nederlandse Bridge Bond (NBB)

Vicky Dellas
Linda Ooms

Mulier Instituut

sportonderzoek voor beleid en samenleving

Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht

Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht

T +31 (0)30 721 02 20 | I www.mulierinstituut.nl

E info@mulierinstituut.nl | T @mulierinstituut

Inhoudsopgave

Samenvatting	7
1. Inleiding	9
1.1 Doelstelling en onderzoeksvragen	11
1.2 Leeswijzer	11
2. Methode	13
3. Resultaten	15
3.1 Resultaten interviews bridgedocenten	15
3.2 Resultaten focusgroepen deelnemers	22
4. Conclusies en aanbevelingen	29
Referenties	33
Bijlage I	35
Bijlage II	37

Samenvatting

Een groot deel van de ouderen in Nederland voelt zich eenzaam. Zo voelt 44 procent van de 65-74-jarigen, 53 procent van de 75-84-jarigen en 63 procent van de 85-plussers zich (matig tot zeer ernstig) eenzaam. Het percentage dat zich (zeer) ernstig eenzaam voelt is 8 procent (voor 65-74-jarigen), 10 procent (75-84-jarigen) en 15 procent voor 85-plussers (Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen GGD-en, CBS & RIVM, 2016). De verwachting is dat het aantal 65-plussers in Nederland sterk zal toenemen naar 4,2 miljoen personen in 2030: dit is een kwart van de bevolking (CBS, 2018: prognose bevolking 1 januari 2018). Daarnaast wordt verwacht dat het aantal alleenstaande ouderen sterk toeneemt van 1 miljoen in 2018 tot 1,4 miljoen in 2030.

Langdurige eenzaamheid heeft negatieve gevolgen voor de fysieke en mentale gezondheid van ouderen. Een belangrijke risicofactor voor eenzaamheid onder ouderen is het verlies van een sociaal netwerk. De interventie Denken en Doen, gericht op ouderen boven de 60 jaar, gebruikt bridge als middel om ouderen te activeren, met elkaar in contact te brengen en langdurig aan elkaar te verbinden.

Om inzicht te krijgen in het verloop van de meest recente Denken en Doen-projecten en ervaringen van bridgedocenten en deelnemers, is een procesevaluatie uitgevoerd. Voor deze procesevaluatie zijn data verzameld bij twee reeds afgeronde Denken en Doen-projecten via kwalitatieve methoden, namelijk face-to-face interviews met bridgedocenten (n=3) en twee focusgroepen met deelnemers (totaal n=11 deelnemers). Uit de resultaten blijkt dat zowel de docenten als de deelnemers erg tevreden zijn over het verloop van de interventie. Zo zien de docenten dat de deelnemers sociale contacten hebben opgedaan en deze onderhouden. Dit wordt door de deelnemers bevestigd. De deelnemers vinden het tempo van de lessen erg fijn en zijn van mening dat de docent over goede didactische vaardigheden beschikt. De docenten geven aan iets af te wijken van de vooraf opgestelde lesmethode, maar behandelen alle onderwerpen. Weinig deelnemers zijn afgehaakt en als dat wel is gebeurd, is dat omdat ze het niet leuk vonden of doordat de fysieke- en/of mentale gezondheid het niet meer toeliet.

Succesfactoren die door de docenten worden genoemd zijn de tweejarige projectperiode en de beschikbare digitale lesmethoden. Belangrijke succesfactoren volgens de deelnemers zijn de sfeer van veiligheid en acceptatie binnen de groep en het geduld van de docent. Verbeterpunten die door de docenten zijn genoemd hebben onder andere te maken met de lesmethode en materialen en de afsluiting van de cursus. De deelnemers hebben geen verbeterpunten genoemd. Belangrijkste randvoorwaarden voor het doen slagen van het project zijn de kwaliteit van de docenten en het betrekken van de lokale bridgeclubs. Naast de verbeterpunten die door de docenten en deelnemers zijn genoemd, is de aanbeveling onder meer om docenten met een didactische achtergrond te blijven inzetten en de lessen regelmatig te evalueren.

1. Inleiding

In dit hoofdstuk wordt de achtergrond van het onderzoek beschreven en worden de doelstelling van de procesevaluatie en de bijbehorende onderzoeksvragen besproken.

Eenzaamheid wordt in de literatuur vaak omschreven als ‘het subjectief ervaren van een onplezierige of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde relaties.’ In de definitie staat centraal dat het bij eenzaamheid om een subjectief oordeel over de sociale relaties gaat en dat negatieve gevoelens of ervaringen daarbij centraal staan. Wat betreft de relaties gaat het zowel om de kwantiteit als de kwaliteit ervan.

Eenzaamheid is een groot probleem onder ouderen. In Nederland voelt 44 procent van de 65-74-jarigen, 53 procent van de 75-84-jarigen en 63 procent van de 85-plussers zich (matig tot zeer ernstig) eenzaam. Het percentage dat zich (zeer) ernstig eenzaam voelt is 8 procent (voor 65-74-jarigen), 10 procent (75-84-jarigen) en 15 procent voor 85-plussers (Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen GGD-en, CBS & RIVM, 2016). In 2018 wonen 3,2 miljoen 65-plussers in Nederland. De verwachting is dat het aantal 65-plussers in Nederland sterk zal toenemen naar 4,2 miljoen personen in 2030: dit is een kwart van de bevolking (CBS, 2018: prognose bevolking 1 januari 2018). Daarnaast wordt verwacht dat het aantal alleenstaande ouderen sterk toeneemt van 1 miljoen in 2018 tot 1,4 miljoen in 2030. Deze stijging wordt veroorzaakt door mannen en vrouwen die alleen overblijven na het overlijden van hun partner. Langer zelfstandig wonen is een andere reden voor de toename van het aantal alleenstaande ouderen (CBS, 2018: prognose personen in huishoudens). Beide (demografische) ontwikkelingen zullen een groter aantal eenzame ouderen tot gevolg hebben.

Incidentele gevoelens van eenzaamheid zijn niet altijd een probleem, maar langdurige eenzaamheid kan een negatieve impact op iemands leven hebben. Uit onderzoek blijkt dat (langdurige) eenzaamheid bij ouderen negatieve gevolgen heeft voor de fysieke en mentale gezondheid. Eenzame personen voelen zich minder gelukkig, zijn minder tevreden met hun leven en ervaren hun gezondheid als slechter dan mensen die niet eenzaam zijn (Van Beuningen & De Witt, 2016). Eenzaamheid verhoogt daarnaast de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten, dementie/Alzheimer, depressie en (poging tot) suicide.

Risicofactoren

Factoren die bij ouderen invloed hebben op eenzaamheid, zijn onder andere het verlies van een partner, familie, vrienden of kinderen die het huis uitgaan. Ook het verlies van werk of verandering van woonomgeving (met name alleen wonen of ver weg van anderen komen te wonen) kan vereenzaming met zich meebrengen doordat het sociale netwerk wegvalt. Bij ouderen doen deze gebeurtenissen zich vaker en soms ook gelijktijdig voor, waardoor zij een groter risico op eenzaamheid hebben (Cohen-Mansfield et al., 2016; Dahlberg & McKee, 2014; De Jong Gierveld et al., 2015; Goll et al., 2015). Ouderen willen niet als ‘eenzaam’ of ‘afhankelijk’ worden gezien. Zij vragen daarom niet snel om hulp en zijn tegelijkertijd bang om zelf nieuwe contacten aan te gaan. Dit heeft als gevolg dat zij zich verder terugtrekken en zich nog eenzamer voelen (Goll et al., 2015; Hagan et al., 2014; Van Beuningen & De Witt, 2016).

Eenzaamheid is gerelateerd aan een tekort aan sociale integratie en het ontbreken van contact met mensen (Cohen-Mansfield et al., 2016). Verzachtende factoren voor eenzaamheid onder ouderen zijn het hebben van vrienden, hechte familiebanden of goede contacten met andere mensen in de buurt. Ouderen die wekelijks contact hebben met vrienden, familieleden of buurtgenoten voelen zich minder

eenzaam dan ouderen die geen of minder vaak contact hebben (Cohen-Mansfield et al., 2016; Dahlberg & Mckee, 2014; Van Hees et al., 2018). Niet alleen de frequentie van sociale contacten is belangrijk, maar ook de kwaliteit ervan: ouderen die tevreden zijn over hun sociale contacten voelen zich minder eenzaam dan ouderen die hier niet tevreden over zijn (Cohen-Mansfield et al., 2016; De Jong Gierveld et al., 2015; Van Hees et al., 2018)

Denken en Doen

De interventie Denken en Doen van de Nederlandse Bridge Bond (NBB) richt zich op het vergroten van het aantal sociale contacten en daarmee het sociale netwerk van (eenzame) ouderen van 60 jaar en ouder. Hierbij wordt de denksport bridge ingezet als middel om mensen met elkaar te verbinden. Het accent ligt op de activiteit en de gezelligheid. Daarnaast worden ouderen aangesproken op hun onafhankelijkheid en intellectuele vermogens. Hiermee worden de randvoorwaarden gecreëerd om contact te leggen.

Een Denken en Doen-project duurt twee jaar, waarbij met de gemeente wordt samengewerkt om de doelgroep te benaderen. De gemeente selecteert de doelgroep op basis van de basisregistratie personen en stuurt de ouderen een uitnodigingsbrief. In wekelijkse bijeenkomsten leren de deelnemers op een laagdrempelige manier bridgen, startend met de lessenserie 'Startersbridge', gevolgd door de lessenseries 'Start bieden' en 'Bridge in een flits deel 2'. Elke lessenserie bestaat uit circa 12 lessen van gemiddeld 2,5 uur. De deelnemers verspreiden zich per vier over de bridgetafels en spelen in paren. Onder leiding van bridgedocent leren de ouderen de verschillende onderdelen van het spel. Doordat ieder paar steeds tegen andere paren speelt, ontmoeten de deelnemers veel andere mensen aan hun tafel. Tijdens de lessen staan plezier en sociale interactie centraal. De groep wordt in eerste instantie verdeeld over lesgroepen van circa 24 personen. Na de lessenseries worden de groepen weer samengevoegd en gaan de deelnemers onder deskundige begeleiding echte 'drives' (spelcompetities) spelen op een gezamenlijke clubmiddag of -avond. Na een periode van twee jaar gaan de ontstane bridgegroepen (zelfstandig) door als nieuwe bridgeclub of als satelliet van een reeds bestaande bridgeclub in de buurt.

De interventie Denken en Doen is in 2008 gestart en sindsdien zijn 109 projecten in 88 gemeenten uitgevoerd. Twee projecten, aanvullend hierop, lopen nog. Deze projecten zijn in gemeenten waar eerder een Denken en Doen-project is gedaan.

Erkende interventie

Binnen het Erkenningstraject Interventies worden interventies beoordeeld op kwaliteit, uitvoerbaarheid en effectiviteit. Kenniscentrum Sport coördineert het erkenningstraject voor sport- en beweeginterventies. De interventie Denken en Doen heeft binnen het Erkenningstraject Interventies reeds de erkenning 'Goed Onderbouwd'. Dit betekent dat de werkzaamheid van de interventie aan de hand van wetenschappelijke theorie en/of modellen is onderbouwd. De erkenning 'Goed Onderbouwd' is vijf jaar geldig. Om na deze periode in aanmerking te komen voor een her-erkenning, moet aan een aantal criteria worden voldaan. Zo moet de interventie nog steeds worden uitgevoerd, de onderbouwing met nieuwe wetenschappelijke literatuur worden vernieuwd en een nieuwe procesevaluatie worden uitgevoerd. In dit kader is het Mulier Instituut gevraagd om naast het vernieuwen van de onderbouwing van het project, ook een procesevaluatie uit te voeren bij de meest recente Denken en Doen-projecten. Recentelijk is in de gemeenten Rheden en in Borger-Odoorn een Denken en Doen-project afgerond. In deze procesevaluatie staan deze projecten centraal.

1.1 Doelstelling en onderzoeksvragen

Het doel van de procesevaluatie is om inzicht te krijgen in het verloop van de meest recente Denken en Doen-projecten en de ervaringen van bridgedocenten en deelnemers, om aanbevelingen te kunnen doen om de interventie te verbeteren.

Hierbij zijn de volgende deelonderzoeksvragen geformuleerd:

1. Wat is het bereik van de interventie (aantal projecten, deelnemers)?
2. In hoeverre zijn de activiteiten uitgevoerd volgens plan?
3. Hoe waarden en ervaren uitvoerders (bridgedocenten) en deelnemers de interventie?
4. Wat zijn succes- en faalfactoren bij uitvoering van de interventie?
5. Wat zijn belangrijke randvoorwaarden voor een goede uitvoer en borging van de interventie?
6. Wat zijn verbeterpunten van de interventie?

1.2 Leeswijzer

De rapportage is opgebouwd aan de hand van de volgende hoofdstukken. In hoofdstuk 2 wordt de methode van het onderzoek beschreven, gevolgd door een beschrijving van de resultaten in hoofdstuk 3 (o.a. verloop proces en ervaringen). Hoofdstuk 4 sluit af met de belangrijkste conclusies van het onderzoek en een aantal aanbevelingen voor de doorontwikkeling van de interventie Denken en Doen.

2. Methode

Voor de procesevaluatie van de interventie Denken en Doen zijn via kwalitatieve methoden, in de vorm van face-to-face interviews met bridgedocenten en focusgroepen met deelnemers, data verzameld. De volgende Denken en Doen-locaties zijn in deze procesevaluatie meegenomen:

- **Gemeente Rheden:** dit project is begonnen in oktober 2016 en afgerond in mei 2018. In totaal hebben 93 deelnemers de cursus afgerond. Deze cursisten komen nu op woensdagmiddag bijeen om te bridgen bij de lokale bridgeclub. Ze zien elkaar tevens buiten clubverband.
- **Gemeente Borger-Odoorn:** dit project is begonnen in januari 2016 en afgerond in juni 2018. In totaal hebben 72 deelnemers de cursus afgerond. Deze cursisten komen nu op donderdagmiddag om te bridgen bij de lokale bridgeclub. Ze zien elkaar tevens buiten clubverband.

Hieronder worden de gebruikte onderzoeksmethode nader toegelicht.

Face-to-face interviews docenten

Met drie docenten van Denken en Doen zijn, afzonderlijk van elkaar, interviews gehouden. Tijdens deze interviews is ingegaan op onder andere de uitvoering van de lessen, de kwaliteit van de cursusmaterialen en de deelnemers (samenstelling, resultaten, etc.) (zie bijlage I). De gemiddelde duur van de interviews was 50 minuten. De contactgegevens van de respondenten zijn door de Nederlandse Bridge Bond (NBB) aangeleverd, waarbij de NBB de bridgedocenten vooraf over het onderzoek heeft geïnformeerd. Met twee docenten is het interview op de Denken en Doen-locatie gehouden. Eén docent is vanwege agendatechnische redenen op een andere plek dan de bridgelocatie geïnterviewd. De interviews zijn uitgevoerd in september 2018.

Focusgroepen deelnemers

Met deelnemers van de twee locaties van Denken en Doen is per locatie een focusgroepgesprek gehouden. De eerste focusgroep bestond uit vijf deelnemers, de tweede uit zes deelnemers. Tijdens de focusgroepen is ingegaan op onder andere de motivatie om deel te nemen aan de lessen en de opbrengsten hiervan (zie bijlage II). De gemiddelde duur van de focusgroepgesprekken was 1 uur. De respondenten van de eerste locatie zijn verkregen via de docenten, van de andere locatie zijn de respondenten verkregen via de voorzitter van de lokale bridgeclub. In totaal hebben drie vrouwen en acht mannen aan de focusgroepen deelgenomen. De deelnemers waren tussen de 63 en 82 jaar oud en de gemiddelde leeftijd was 70 jaar. De focusgroepen zijn op de Denken en Doen-locatie gehouden en vonden plaats in aansluiting op de interviews met de bridgedocenten (in september 2018).

Data-analyse

Alle interviews zijn opgenomen met een digitale geluidsrecorder en in een verslag uitgewerkt. De belangrijkste resultaten zijn aan de hand van de onderzoeksvragen samengevat en worden geïllustreerd door quotes.

3. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste resultaten van de interviews met de bridgedocenten en de focusgroepen met de deelnemers beschreven. Eerst worden de resultaten uit de interviews met de docenten gepresenteerd en daarna die uit de focusgroepgesprekken met de deelnemers.

3.1 Resultaten interviews bridgedocenten

Algemene kenmerken bridgedocenten

Alle geïnterviewde bridgedocenten (opgeleid bij de NBB) zijn langer dan 10 jaar participierend bridgedocent. Het aantal keer dat zij mee hebben gedaan aan Denken en Doen-projecten varieert tussen de één en vier keer. De docenten hebben ervaring met het begeleiden van groepsactiviteiten. Deze ervaring hebben zij opgedaan tijdens vrijwilligerswerk of als professioneel onderwijzer. Eén docent heeft niet specifiek ervaring met het werken met ouderen. De anderen hebben hier ervaring mee door eerdere bridgelessen die zij hebben gegeven (buiten Denken en Doen om) en als professional in de zorg.

Uitvoering bridgelessen

Alle docenten beginnen de lessen met een terugblik op wat de vorige les aan bod is gekomen. Omdat het een doelgroep is die niet makkelijk leert, is dit volgens hen van groot belang om de eerder opgedane kennis weer op te frissen:

“We beginnen met even terugkijken op de les van de week ervoor, want het zijn altijd een beetje afgebakende onderwerpen. Normaal gesproken zou je in een andere groep een onderwerp als ‘het openingsbod’ misschien één keer overdoen, maar hier doen we er drie keer over. Elke keer kijken we dan terug, van jongens weten we het nog van vorige week. Hoeveel punten moet je dan hebben enzovoorts en dan gaan we weer verder. Maar eerst altijd even kijken en dan weer een stukje verder.” Docent 3

De cursus is opgebouwd uit drie theorieblokken¹ van elk circa drie tot vier maanden (cursussen) en één praktijkblok² van acht maanden. Alle docenten kiezen ervoor om binnen alle lessen zowel theorie als praktijk op te nemen, ook tijdens de theorieblokken. Hierdoor kunnen de deelnemers meteen in spelvorm oefenen wat ze hebben geleerd en tegelijkertijd is dit voor hen een moment van ontspanning. De docenten zijn namelijk van mening dat een les met enkel theorie voor de deelnemers te belastend is:

“Van de tweeënhalf uur les was het een half uur instructie en dan oefenen en dan een stukje nabespreken, een spelletje laten zien en dat weer uitvoeren. Altijd zit er wel een pauze in om even koffie en thee te drinken. Het is natuurlijk ook een doelgroep die het prettig vindt om 's middags even een kopje thee te drinken en even met elkaar te babbelen. Dan kun je daarna weer even wat laten zien en de bedoeling is dat ze dan weer oefenen. De bedoeling is namelijk dat ze veel meters moeten maken en veel vragen kunnen stellen”. Docent 2

¹ De lessenseries: ‘Startersbridge’, ‘Start bieden’ en ‘Bridge in een flits deel 2’.

² Het spelen van echte drives.

Daarnaast wordt soms in de volgorde geschoven waarin de onderdelen aan bod komen. Dit doen zij op basis van eigen ervaring om zo het leerproces op een leuke manier te stimuleren. Zo wordt het onderwerp 'bieden' eerder behandeld omdat dit spelcomponent het spel juist aantrekkelijk maakt:

"In het bridgeonderwijs lag het accent heel erg op het bieden. Mensen begonnen de bridgelessen met het leren bieden. Daarna is het helemaal overgegaan van nee, je moet mensen eerst leren spelen en dan bieden. Mijn collega en ik zitten er net tussenin, we vinden dat je eerst iets moet weten over de kaartendeling enzovoorts, maar wat bridge onderscheidt van andere kaartspellen is net dat bieden. Dat vinden ze gewoon heel erg leuk, want anders hebben ze het gevoel dat ze zitten te klaverjassen. Dus dat bieden, dat schuiven we dan veel verder naar voren. Nou ja, zo maken we ons eigen programma." Docent 3

Om de sociale interactie tussen de deelnemers te stimuleren, proberen de docenten de deelnemers tijdens het oefenen zoveel mogelijk te laten rouleren. Naarmate de tijd vordert, wordt dit moeilijker omdat deelnemers vaste koppels vormen en liever niet van partner wisselen. Als oplossing wordt dan van koppels gewisseld. De koppels worden dan niet van elkaar gescheiden, maar komen wel tegen een ander koppel te spelen:

Nadat de theorie is geweest, probeer ik ze een beetje te rouleren zodat de mensen elkaar kennen. Er ontstaan al heel snel partnerships en die willen dan per se met elkaar spelen, maar dat wil ik dan ook niet verbieden. Ik ben geen kleuteronderwijzeres. Het moet voor die mensen een leuke middag zijn en als ze graag met een vaste partner spelen dan gaat het wat lastiger, dan krijg je vaste tafeltjes. Wat ik wel doe is na de pauze ruilen terwijl de partners worden behouden. Je zit zeg maar noord-zuid en oost-west, dan laat ik bijvoorbeeld iedereen die noord-zuid zit een tafeltje opschuiven. Docent 1

Mocht het zo zijn dat deelnemers buiten de lessen om vragen hebben, dan staan de docenten ervoor open deze te beantwoorden:

"Met een aantal cursisten had ik vrij veel mailverkeer want die hadden dan nog een aantal vragen. Ik had gezegd: je mag me altijd mailen, dan krijg je altijd antwoord. Er zitten een aantal bij die wat dieper willen duiken. [Naam collega] die heeft een aantal mensen nog thuis gehad om bij te spijkeren. Die hadden wat gemist, dat heb ik niet gedaan. Maar bij mij konden ze dan via de mail bij me terecht." Docent 2

Het is voor alle docenten duidelijk wat zij in het kader van de interventie moeten doen. Ook vinden zij dat ze over genoeg vaardigheden beschikken om de lessen uit te voeren. Zowel als het gaat om bridgevaardigheden als didactische vaardigheden. Wat de docenten erg sterk aan de methode vinden, is dat de lessen zijn verspreid over een periode van twee jaar. Dit heeft volgens hen twee voordelen. Ten eerste is deze tijd nodig om de basisvaardigheden en -regels van het bridgen, die erg belangrijk zijn, goed te leren beheersen. Ten tweede is een tijdsbestek van twee jaar lang genoeg om sociale contacten aan te gaan en te onderhouden.

Zoals hierboven al genoemd, geven de docenten zelf een invulling aan de opbouw van de lessen en hebben zij voorkeur voor meer afwisseling tussen theorie en praktijk dan het volgen van de vooraf opgestelde verdeling. Een genoemd verbeterpunt is om de methode structureel te veranderen zodat theorie en praktijk meer worden afgewisseld:

“Wat wij graag zouden willen, is dat er meer afwisseling zit in de theoriecomponent en het spelen. Nu is het zo, twaalf lessen en dan krijg je twintig momenten dat ze spelen. De hele groep is dan samen en dan spelen ze. Dus dan komt de theorie alleen maar aan bod aan tafel als je erbij bent. Wat ik zou willen, is dat al die speelmomenten er doorheen zitten.” Docent 3

Cursusmaterialen

De docenten zijn over het algemeen tevreden over de geleverde cursusmaterialen. De kwaliteit ervan is volgens hen goed. Het komt voor dat de spelkaarten na verloop van tijd slijten of vies worden. Docenten kunnen dan bij de NBB, zonder kosten, nieuwe kaartspellen bestellen die snel worden geleverd. Er is geen limiet hoe vaak nieuwe kaartspellen mogen worden besteld. Deze mogelijkheid om spelkaarten te vernieuwen is volgens de docenten, bijvoorbeeld vanuit hygiënisch oogpunt, van belang. Dat docenten nieuwe kaarten moeten bestellen, zien zij niet als een tekortkoming van de NBB dat de bond onvoldoende cursusmaterialen aanlevert. Ze zijn juist erg tevreden over de flexibiliteit waarmee de NBB met de aanvragen voor nieuwe kaartspellen omgaat:

“Als wij na een jaar nieuwe kaarten wilden hebben omdat ze wat smoezelig waren geworden, dan was één telefoontje voldoende en werd een pakket nieuwe kaarten aangeleverd. Want ik vind wel dat als mensen een cursus volgen dat ze met schone kaarten moeten spelen en niet met van die beduimelde kaarten waar iedereen met z’n vette vingers aan heeft gezeten. En dat was door de bond heel goed geregeld. Als wij met hun contact opnamen van we hebben wat materialen nodig, dan werden ze gewoon opgestuurd.” Docent 2

Eén docent vindt dat de schrijfwijze van de lesboekjes niet geschikt is voor ouderen. Volgens deze docent wordt te veel gebruikgemaakt van ‘populaire’ taal dat niet bij de doelgroep aansluit. Een docent heeft aangegeven dat lesboekjes worden gebruikt, die bedoeld zijn voor basisschoolleerlingen. Dit zou een verklaring kunnen zijn. De voorkeur van de docent die andere lesboekjes wil, gaat naar meer ‘degelijk’ geschreven lesboekjes. Vanuit de deelnemers is hier niets over gezegd:

“Er zou eigenlijk een gehele nieuwe serie moeten komen, speciaal voor deze doelgroep. Voor mensen die boven de, nou in ieder geval 55 zijn. Ik denk dat het prettiger is voor die mensen om dat te lezen. Ik hoor ze er zelf eigenlijk nooit over. Het is meer ons eigen gevoel als docenten.”
Docent 3

Deelnemers

Per Denken en Doen-project worden ongeveer zestig deelnemers bereikt. Het aantal deelnemers per groep is ongeveer dertig en de leeftijd varieert van 60 tot boven de 80 jaar. Ook het opleidingsniveau varieert. Sommigen van hen waren bij aanvang van de cursus net met pensioen en op zoek naar een invulling van de week. De mate waarin deelnemers zich met z'n tweeën of individueel hebben aangemeld, verschilt. Het valt één docent op dat voornamelijk vrouwen meedoen aan de lessen. Het gaat dan vooral om weduwen. Een belangrijk kenmerk van het merendeel van de deelnemers is dat zij wat meer tijd nodig hebben om iets te leren:

“Wat je heel erg moet leren in het begin is dat de mensen bij Denken en Doen de leeftijd hebben van boven de 60. Het leren gaat heel traag. Ongelofelijk traag. Dat kun je je echt niet voorstellen. Vooral omdat ik zelf vaak ouder ben dan de meeste cursisten. Toch kan ik me soms nauwelijks voorstellen hoe het is. Iedere keer maar weer herhaling, weer die herhaling.” Docent 3

Volgens de docenten is het een meerwaarde dat ook ouderen zijn bereikt die anders niet met bridge in aanraking zouden zijn gekomen:

“We hebben mensen in de cursus Denken en Doen gehad die nooit hadden gedacht dat ze ooit zouden gaan bridgen. Maar die krijgen een brief van de gemeente dat het zwaar gesubsidieerd wordt en dat ze zich daarvoor mogen gaan inschrijven. En denken van laten we eens gaan kijken of het wat is.” Docent 2

In hoeverre het doel van Denken en Doen (vergroten van het aantal sociale contacten en daarmee het sociale netwerk) helder is voor de deelnemers, verschillen de docenten hierover van mening. Zo communiceert de ene docent naar de deelnemers dat bridgen geen doel, maar een middel is om iets leuks te doen. De anderen houden het wat meer open. Wel komen de deelnemers zelf erachter dat Denken en Doen uiteindelijk meer dan alleen bridgen is:

“Dat vind ik heel moeilijk. Dat denk ik niet nee. Ze hebben hartstikke leuk leren bridgen. Ze hebben natuurlijk wel in de gaten dat ze hierdoor weer wat sociale contacten hebben opgedaan.” Docent 1

Volgens de docenten ervaren de deelnemers de lessen als plezierig. Dit komt met name met de veilige sfeer binnen de lessen. Zo mogen bijvoorbeeld fouten worden gemaakt en kan daar ook om worden gelachen. Ook wordt binnen de lessen gedifferentieerd waardoor het voor iedereen een aangename les wordt en de deelnemers met een voldaan gevoel naar huis gaan:

“Natuurlijk is er een verschil in dat mensen het sneller oppakken en meer aankunnen. Daarvoor had ik altijd meer spellen bij me zodat zij zich nooit hoeven te vervelen. Je kijkt wat de behoefte is voor de mensen en daar pas je het op aan zodat iedereen aan zijn trekken komt. Niemand denkt van iedereen zit op mij te wachten altijd. [...] Want het is heel vervelend als iemand op de tafel zit te tikken van ik heb het allang gezien. Er zitten een paar bij die hebben gewoon wat meer tijd nodig. Nou dan nemen ze dat ook. Oefenen ze maar drie spellen in plaats van vier. Ze moeten naar huis gaan en het gevoel hebben gehad dat ze zinnig en op een plezierige manier bezig zijn geweest en dat ze met respect zijn behandeld.” Docent 2

Verder merken de docenten dat de deelnemers de lessen als prettig ervaren omdat ze dit tijdens de lessen uitstralen door bijvoorbeeld veel te lachen en aangeven uit te kijken naar de volgende les. Het komt voor dat deelnemers afhaken, al gebeurt dit in zeer beperkte mate. Bij het eerste project zijn 8 deelnemers afgehaakt (10%) en bij het tweede project 15 deelnemers³ (16%). De voornaamste reden om te stoppen is dat de cursus niet iets voor hen blijkt te zijn, omdat ze het bridgen toch niet zo leuk vinden. Ook komt het voor dat deelnemers gedurende de cursus ziek worden of cognitief achteruitgaan waardoor deelname aan de lessen (te) moeilijk wordt. Gezien de leeftijd van de doelgroep komt het voor dat deelnemers tijdens de cursus overlijden. Zelden komen deelnemers niet (meer) opdagen. Wanneer ze niet in de gelegenheid zijn om te komen, dan melden ze zich af of sluiten ze bij een andere les aan:

“Nou, zelden. Er zijn natuurlijk mensen die een keer niet kunnen. Dat melden ze van tevoren. Het feit dat wij drie cursusgroepen hadden was wel handig. Want als iemand 's ochtends naar de tandarts moest dan kon diegene 's middags komen. Dat was wel heel fijn. En ze zeiden het altijd wel van tevoren. Ze gingen natuurlijk ook weleens op vakantie of hadden iets. Ik geloof dat één of twee keer iemand in alle vier projecten niet meer is komen opdagen. Ze zeggen dan niet waarom. Ik denk dat ze het gewoon niet meer leuk vinden of het vervelend vinden. Er waren wel mensen in het begin die zeiden van dit is niks voor mij, maar die melden dat dan netjes.” Docent 1

Het leggen en onderhouden van sociale contacten wordt door de docenten gezien als belangrijkste resultaat bij de deelnemers. De docenten zien dat de deelnemers ook met elkaar afspreken om buiten de lessen om met elkaar te bridgen of om andere activiteiten te ondernemen, bijvoorbeeld wandelen. Bridgen is wel hetgeen waarvoor de meeste deelnemers elkaar buiten de lessen om opzoeken:

“Er zijn heel veel mensen die bij elkaar in de straat wonen, maar elkaar niet kenden. Door middel van die bridgelessen hebben ze elkaar leren kennen. En nu komen ze bij elkaar op visite. Ze maken allemaal afspraken met elkaar om thuis te oefenen. Er zijn een aantal die ook wandelen. Het kan best zijn dat ze door die contacten ook iets anders samen doen, naar het museum gaan bijvoorbeeld. Want er ontstaan echt veel leuke contacten. Je ziet ook, er zijn veel vrouwen die alleen zijn. Dat heb je in deze leeftijd. Die maken echt hele leuke clubjes.” Docent 3

Samenwerking

De docenten geven aan dat zij met drie andere partijen samenwerken binnen Denken en Doen, namelijk met een andere bridgedocent van Denken en Doen, de lokale bridgeclub in het algemeen en vrijwilligers van de lokale bridgeclub. De samenwerking tussen de bridgedocenten verloopt goed. Alle docenten kennen hun collega al jaren, waardoor ze goed weten wat ze aan elkaar hebben. Eén van de drie docenten heeft geen pedagogische achtergrond en geeft aan veel te hebben geleerd van de collega die dit wel heeft.

³ Dit aantal is weer bijgevuld omdat de docent in de krant heeft geplaatst dat er nog ruimte was binnen de cursus.

Bij de locaties waar de docenten het Denken en Doen-project lesgeven of les hebben gegeven, is het project verbonden aan een lokale bridgeclub. De accommodatie van de lokale bridgeclub wordt soms gebruikt voor de bridgelessen en vrijwilligers van de bridgeclub ondersteunen bij de bridgelessen. De samenwerking met de lokale bridgeclub wordt door alle bridgedocenten als zeer prettig ervaren. Met name omdat vanuit de bridgeclub betrokkenheid wordt getoond bij het project. Daarnaast is het volgens hen van meerwaarde dat het project verbonden is aan een lokale bridgeclub omdat dit de overstap van deelnemers van Denken en Doen naar een bridgeclub bevordert. Dit heeft er met name mee te maken dat de deelnemers vertrouwd raken met de desbetreffende bridgeclub en de personen waardoor doorstroom naar deze bridgeclub makkelijker gaat:

“Wat heel belangrijk is, is dat de lokale bridgeclub erbij wordt betrokken. Je moet ergens met de mensen naar toe als het klaar is. Die nazorg is erg belangrijk. Daarom is het zo fijn dat de bridgeclub in [naam gemeente] zo betrokken is en initiatief neemt. Die betreft de mensen erbij, die bedt ze echt in de groep in. Wil je zo’n project laten slagen, moet het vanuit de club georganiseerd worden. In samenwerking met de bond natuurlijk.” Docent 3

Over de samenwerking met de vrijwilligers van de lokale bridgeclub zijn de docenten erg te spreken. De samenwerking verloopt niet alleen goed, maar is ook van meerwaarde voor een goed verloop van de lessen. De vrijwilligers ondersteunen de docent door mee te doen als sprake is van een onvolledige speeltafel (minder dan vier personen) en zitten bij tafels om te begeleiden. Dit geeft de docenten ruimte om zelf rond te lopen en goed zicht te houden op de deelnemers:

“We werken samen met de bridgeclub [naam gemeente]. Daarvan hebben we assistenten gehad, want een groep van dertig dat is in je eentje moeilijk te monitoren en les te geven. Dat zijn vrijwilligers. Alle lof daarvoor! Ze waren er elke week altijd bij. Er waren weinig wisselingen. Ze hoorden er ook gewoon bij. Want stel je voor dat het aantal mensen niet deelbaar is door vier, dan heb je er niet genoeg aan een tafel. En om te bridgen heb je er vier nodig. Wij als docenten kunnen niet bij de tafel gaan zitten want dan kunnen we de groep niet monitoren. Dus dan gingen [namen vrijwilligers] mee bridgen. Zodat er een viertal was.” Docent 2

Eén docent heeft ook Denken en Doen-projecten in gemeenten begeleid waar geen lokale bridgeclub bij was betrokken, omdat deze niet waren aangesloten bij de NBB. Deze projecten zijn als minder geslaagd ervaren en ook was het doorstromen van deelnemers naar deze clubs moeilijker omdat het onbekend terrein voor hen was.

Succesfactoren

Een belangrijke succesfactor is dat de cursus verspreid is over een periode van twee jaar. Dit biedt de deelnemers enerzijds genoeg tijd om te leren bridgen en anderzijds om sociale contacten op te doen en te onderhouden. De kwaliteiten van de docent is een bepalende factor om de lessen tot een succes te maken. Ten eerste moet de docent begrijpen dat het om een groep gaat die tijd nodig heeft om informatie op te nemen en vaardigheden aan te leren. Ten tweede is het creëren van een veilige sfeer met de focus op plezier van groot belang:

“Ze hebben 34 lessen gehad en als je ziet wat ze presteren... ongelofelijk, maar dat geeft niks. Ik zeg het ook altijd tegen ze, bridgen is niet het doel. Ik kan geen Nederlands kampioenen meer van jullie maken, nou dat snappen ze wel. Maar waar het om gaat is dat ze er vreselijk veel lol aan beleven. En dat is waar [naam collega] en ik ons altijd bewust van zijn. Het moet leuk zijn voor ze. En ze moeten niet geconfronteerd worden met dingen die ze niet kunnen. Het moet gewoon altijd gezellig zijn, altijd leuk zijn. Tuurlijk doen we wel een appèl op ze, maar het moet gewoon leuk blijven.” Docent 1

Een andere succesfactor is het digitale lesmateriaal (leer- en oefenmateriaal beschikbaar via online software). Dit bespaart tijdens de lessen tijd en nodigt uit tot interactie:

“Je bespaart tijd en hebt veel meer interactie met mensen. Want die zien dan op een scherm iets en zeggen, van hè hoe zit dit of hoe zit dat. En dat is mij enorm goed bevallen om het op die manier ook te doen. Maar je moet zelf alle middelen en mogelijkheden hebben. Je moet zelf een laptop en een beamer hebben, een scherm hebben. Dat wordt niet door de bond tot beschikking gesteld.” Docent 2

Belangrijke randvoorwaarden voor de uitvoer en voortzetting van Denken en Doen is de samenwerking met lokale bridgeverenigingen. Dit is ten eerste belangrijk om de kwaliteit van de lessen te waarborgen. Zoals eerder genoemd hebben de docenten veel baat gehad aan de ondersteuning van de vrijwilligers, afkomstig van de lokale bridgeclub. Ten tweede is dit van belang om de deelnemers op een prettige en veilige wijze door te laten stromen naar regulier bridgen. Zo hebben zij, buiten het bridgeclubje wat ze hebben gevormd tijdens Denken en Doen, de mogelijkheid om op een of meerdere momenten in de week bij de bridgeclub te bridgen. Bij beide projecten zijn de deelnemers na afloop van Denken en Doen in een groepje bij de lokale bridgeclub wekelijks gaan spelen.

Verbeterpunten

Hoewel de docenten over het algemeen erg tevreden zijn over Denken en Doen en geen faalfactoren benoemen, zien zij ruimte voor verbetering. Allereerst zou het voor henzelf en de NBB van meerwaarde zijn als deelnemers na afloop van de cursus de mogelijkheid krijgen om de cursus te evalueren. De resultaten hiervan kunnen worden gebruikt om de volgende lessen te verbeteren:

“Ik had het wel aardig gevonden als de bond aan het einde van de cursus, dat heb ik gemist, alle deelnemers een evaluatieformulier had gegeven van hoe hebben jullie het ervaren, wat kan er beter. Ze hadden makkelijk de mensen een evaluatieformulier kunnen sturen, ze hebben van alle mensen mailadressen. Van we willen graag terugkrijgen hoe jullie het hebben ervaren. Ze hadden individueel van alle mensen dat kunnen vragen en dan hebben ze zelf en wij ook veel meer inzicht in de ervaringen. Want wij horen verder ook nooit wat terug”. Docent 2

Daarnaast is de afsluiting van een cursus een aandachtspunt. De deelnemers kunnen hier meer aandacht krijgen door hen bijvoorbeeld een bewijs van deelname uit te reiken en/of de lessen af te sluiten met een toernooi waar verschillende prijzen worden uitgereikt. Nu hebben de docenten van een locatie zelf een afsluitend toernooi georganiseerd en prijzen gekocht. Dit is iets wat volgens de docenten vanuit de NBB zou moeten worden georganiseerd of gefinancierd:

“Ik had het leuk gevonden als het project was afgesloten, nu hebben [naam collega] en ik dat gedaan door een bridgedrive te organiseren met prijzen, maar dat iedereen een soort diploma of certificaat had gekregen van de bond. Dat moeten we allemaal zelf organiseren. Daar stelde de bond ook geen faciliteiten voor beschikbaar. Als de bond zou zeggen van docenten regelen jullie dat maar voor zo’n bedrag en dan mag je het bij ons declareren, hadden we het ook gedaan.

Docent 2

Andere verbeterpunten zijn, zoals eerder in dit hoofdstuk genoemd, de opbouw van de lesmethode en de gebruikte lesboekjes. Het is wenselijk de methode dusdanig op te bouwen dat theorie en praktijk vaker met elkaar worden afgewisseld. Tot slot gaat de voorkeur uit naar het gebruiken van lesboekjes speciaal voor ouderen.

3.2 Resultaten focusgroepen deelnemers

Motivatie om mee te (blijven) doen

De deelnemers geven uiteenlopende antwoorden waarom zij zich hebben opgegeven voor Denken en Doen en zijn hier erg open over. Zo vertelt een man dat zijn vrouw Alzheimer heeft en dat hij over een tijd alleen zal zijn en via de cursus nieuwe mensen wilde leren kennen:

“Ik hou van puzzelen en mijn vrouw heeft alzheimer, beginfase toen. Ik denk ja, op termijn ben ik alleen. We komen uit het westen en zijn hier komen wonen omdat onze kinderen hierheen zijn gegaan. Daardoor hebben we een beperkt aantal kennissen, want al onze vrienden wonen in het westen. Ik wil ook wat andere mensen leren kennen dan alleen onze kinderen en... ja ik heb natuurlijk hier wel een kenniskring, maar ik wil ook andere mensen leren kennen buiten de kring.”

Deelnemer man

Meerdere deelnemers zijn onlangs verhuisd en wilden hun sociale netwerk verbreden. Anderen zochten een invulling voor na het pensioen:

“Voor mij niet zozeer het ontmoeten van mensen. Al is dat wel heel leuk natuurlijk. Voor mij kwam het pensioen in zicht en daar ben ik op ingehaakt. Achteraf gezien is dat goed dat op dat moment de brief in de bus viel. Anders was ik er niet aan begonnen. Door mijn werk had ik weinig hobby’s ontwikkeld, dus er moest wat gebeuren. Anders blijf je een beetje binnen. Dit is ook een middel om eruit te gaan.” Deelnemer man

Sommigen waren in eerste instantie bedachtzaam om zich op te geven. Zo twijfelden ze bijvoorbeeld of bridgen wel iets voor hen was:

“In eerste instantie toen wij die brief kregen, dacht ik: ja ik ben nu niet zo erg van die spelletjes en ik heb thuis weleens gejouerd of gekwartet. Maar toen las ik weer die brief en zei ik tegen mijn man: ik zou het best wel willen doen. Dus elke keer ging ik een beetje pushen en toen zei hij: ik wil het wel proberen.” Deelnemer vrouw

De voornaamste reden dat de deelnemers zijn doorgedaan met de cursus is omdat zij het erg gezellig vinden en leuke mensen hebben ontmoet:

“En in eerste instantie dacht ik: bridgen is niks voor mij. Ik had allerlei overtuigingen die ik maar niet zal uitspreken. Maar ik dacht: ik ga gewoon eens kijken of het echt gezellig is, en anders ben ik heel snel weer weg. En toen bleef ik plakken. Het is echt leuk al die mensen die je leert kennen.” Deelnemer vrouw

Een extra bijkomend voordeel is dat door het bridgen het cognitief vermogen uitdaagt:

“Het leuke vind ik persoonlijk als bijkomend effect, je hersens moeten ook wat actiever worden. Want die van mij die waren wel redelijk lui aan het worden.” Deelnemer vrouw

Anderen, die meededen voor het spel, kregen het goed onder de knie. Dit motiveerde hen om door te gaan.

Bridgeverleden

De meeste deelnemers hadden reeds ervaring met verschillende kaartspelletjes, maar hadden nooit eerder gebridged. Een enkeling heeft ooit gebridged en een deelnemer had kort voor de cursus een keer gebridged. Voor een mannelijke deelnemer kwam de uitnodigingsbrief van de gemeente als een aangename verrassing. Hij heeft altijd al willen bridgen, maar heeft daar nooit de kans voor gehad:

“Ik kreeg een brief van de gemeente. Van we doen wat voor de oude mensen, bejaarden zeg maar. En ik was gek op bridgen. Tenminste dat wou ik altijd doen, maar heb nooit de kans gehad. Toen zei mijn vrouw van: nou, dan moet je gaan. En nu zit ik hier twee jaar en kom steeds terug. Het is ook wel om oude mensen de deur uit te krijgen.” Deelnemer man

Bekendheid met doel van het project

De laatste zin uit bovenstaande quote laat zien dat de desbetreffende deelnemers op de hoogte zijn van de doelstelling van het Denken en Doen-project. Dit geldt vrijwel voor alle deelnemers:

“Volgens mij is het gewoon bedoeld om 60-plussers kennis te laten maken met elkaar. Bridgen is het middel om te bereiken dat mensen elkaar ontmoeten. Gewoon wat nieuwe mensen leren kennen en ik vind het middel heel erg leuk.” Deelnemer vrouw

Voornaamste reden dat de deelnemers van de ene locatie goed op de hoogte zijn van het doel, is omdat dit in de uitnodigingsbrief van de gemeente is gemeld:

“Over bridgen en mensen leren kennen en we willen graag dat de ouderen uit huis komen. Uit het isolement komen en contacten maken zeg maar. Het beleid van de gemeente is om oudere mensen uit huis te halen.” Deelnemers man

Bridgeparticipatie

Alle deelnemers bridgen tenminste twee keer per week. Dit doen ze één keer binnen clubverband en één keer daarbuiten. Meestal is dit met andere deelnemers van Denken en Doen die ze tijdens de cursus hebben leren kennen:

“Wij zijn sinds de cursus bridgepartners. Dat is wel grappig dat dat dus in zo’n cursus ontstaat. Want je hebt op een gegeven moment toch een partner nodig. Dat ontstaat wel heel natuurlijk, tenminste dat vind ik wel. Wij spelen dan op woensdagmiddag, maar wij spelen ook op een andere avond. Ook wel met mensen van deze club. Er ontstaat een soort van groep waar je vaker mee gaat bridgen of een keer een drive doet met elkaar.” Deelnemer vrouw

Sommigen zijn erg fanatiek en oefenen daarnaast nog met een digitaal programma⁴. Daar wordt in de groep, op een goede manier, over gegrapt:

“Ik denk dat het heel goed is om je inzicht te vergroten. Want, voor mij, en ik denk bij ons allemaal, is het gewoon een ziekte geworden dat bridgen. Het is uit de hand gelopen. Er zit één hier aan tafel en ik noem geen namen, die bridget vier keer in de week.” Deelnemer man

Ervaring met de lessen en de docent

De deelnemers zijn erg tevreden over de lessen. Wat ze erg prettig vinden, is dat theorie wordt afgewisseld met praktijk:

“Ze hebben ons gelukkig niet eerst alleen theorie geleerd, maar ook spelen waardoor je meteen aan de bak moest.” Deelnemer man

Daarnaast werkt het volgens hen bevorderend dat elke nieuwe les begint met een terugblik naar de vorige les, zo ook volgens een deelnemer die de cursus reeds heeft afgerond:

“De manier hoe het stapsgewijs dat bridge bijgebracht werd. Iedere keer kwam er een klein onderdeelje bij en dan de volgende keer kwam je en dan werd nog even teruggekoppeld wat de vorige keer is besproken.” Deelnemer man

⁴ Online software-omgeving waar deelnemers kunnen oefenen.

“Je mocht ook altijd vragen stellen van zus en zo. En dan zei ze van nou, dan zullen we in de les dat uitgebreider bekijken. Want daar zaten we eigenlijk allemaal wel mee. Nou, dan deed ze het nog een keer over en dan viel wel uiteindelijk het kwartje.” Deelnemer vrouw

Tevens beschikken de docenten volgens de deelnemers over goede didactische vaardigheden. Zo weten ze het overzicht te houden wanneer de groep door elkaar gaat praten en kunnen zij goed omgaan met extra vragen. De manier van lesgeven heeft een deelnemer verleid om op een ongedwongen manier te willen oefenen en beter worden in het bridgen:

“Mijn ervaring is dat we een hele steile leercurve hebben gehad. De manier van lesgeven was systematisch en heel stimulerend ook. Er zat geen dwang achter, maar je werd als het ware verleid om ook thuis in de boekjes te duiken om ervoor te zorgen dat je het de volgende week wel snapte. Want om heel eerlijk te zijn: er kwamen wel dingen als lawines over mij heen, van hallo nu ben ik het spoor even bijster. Maar juist door die stimulerende manier van lesgeven, kwam het op z'n pootjes terecht.” Deelnemer man

Leuke en minder leuke aspecten van de cursus

Wat de deelnemers het leukste vinden aan de lessen zijn de gezelligheid en het ontmoeten van nieuwe mensen. Deze contacten zijn niet enkel prettig tijdens de lessen, maar ook daarbuiten:

“Als ik nu terugkijk, dan denk ik dat ik het meeste plezier heb opgedaan aan het leren kennen van een hele grote nieuwe groep mensen. In korte tijd. Waar dan ook contacten uit overblijven die ook verder gaan dan alleen maar bridgen zelf. Ik vind het sociale aspect wel heel belangrijk en dat is voor mij wel het allerbelangrijkste als ik erop terugkijk, afgezien van uitgedaagd worden het spel onder de knie te krijgen. Een sociaal netwerk opbouwen vind ik wel echt heel belangrijk.”
Deelnemer man

Geprikkeld worden om het spel goed te willen spelen werkt motiverend en geeft volgens de deelnemers een goed gevoel:

“Wat ik leuk vind, de uitdaging. Dan kom je hier en dan ga je toch je best doen. In het begin was het zo van: ik zie wel. Beetje competitie zit er wel in, dat ‘mot’ wel. Ik word opgepept.”
Deelnemer man

Het samenvoegen van groepen tijdens oefenmomenten op een van de locaties, is door de deelnemers als prettig ervaren, omdat dit inzicht geeft in andere manieren van spelen. Dit werd leuk en leerzaam gevonden:

“Wat ik zelf wel leuk vond is dat in de praktijklessen, werden groepen bij elkaar gevoegd. Dat zijn mensen die van andere docenten les krijgen en het is leuk om die groepen bij elkaar te zetten want dan zie je ook hoe anderen het doen.” Deelnemer vrouw

Tijdens de lessen is sprake van een prettige sfeer. Deelnemers beschrijven de sfeer als veilig en warm. Iedereen wordt bij de groep betrokken en iedereen geeft elkaar de ruimte om het spel op zijn of haar tempo te leren of te spelen:

“Het leuke was ook dat we onderling respect hadden voor elkaar. Als de één het wel begreep en de ander nog niet. Dan was het prima als dat nog werd herhaald.” Deelnemer man

Zo af en toe slaan de deelnemers een les over. De één vaker dan de ander. Wanneer de deelnemers niet in de gelegenheid zijn om de les bij te wonen, dan sluiten ze meestal aan bij één van de andere groepen op een ander tijdstip of andere dag. Het komt voor dat deelnemers een les missen doordat zij op vakantie zijn. Sommigen geven aan op vakantie door te gaan met bridgen:

“Met enige regelmaat want we gingen op vakantie. We hadden dan toch wel op vakantiepunten internetverbinding en dan hadden we afgesproken met [naam docent] dat zij de cursus van die dag zou sturen. Die hand-outs zeg maar. Want het ging allemaal met zo'n beamer. Dus we kregen hand-outs van wat behandeld was dus we bleven volledig bij zeg maar.” Deelnemer man

Zoals bovenstaande quote duidelijk maakt, zijn de deelnemers erg tevreden over de lessen. Ze noemen dan ook geen punten die ze niet leuk vonden aan de les. Eén man vond de lessen in het begin moeilijk, dat maakte het soms minder leuk. Nadat hij doorzette en dankzij hulp van de ondersteunende vrijwilligers, kreeg hij het echter onder de knie en verdween het vervelende gevoel:

“Het was heel pittig in het begin. Toen kreeg ik les. Er hing een heel bord aan de muur en allemaal toestanden. Nou, dat was misschien de eerste twee keer en dan de derde keer ging ik het wat meer begrijpen. Nou ja, zachtjes is het allemaal erin gerold. Mede door de dames hier die rondliepen. Het is makkelijker gaan rollen, ik ben meer gaan begrijpen. Het is een spel van denkwerk.”
Deelnemer man

Ook de andere deelnemers geven aan dat de aanwezigheid van vrijwilligers van grote meerwaarde is:

“Wat ik ook heel goed vond hier van de club in [naam lokale bridgeclub] is dat ze altijd heel betrokken waren. Er waren drie mensen van die club die kwamen helpen tijdens de lessen. Dus rondliepen zodat [naam docent] niet alles zelf moest doen.” Deelnemer vrouw

Activiteiten buiten bridgen om

De deelnemers zien en spreken elkaar ook buiten de bridgelessen om, maar bridgen is bij die ontmoetingen ook de belangrijkste activiteit. Enkele deelnemers hebben weleens met anderen gewandeld. De deelnemers geven aan bridgen zo leuk te vinden dat ze liever niet iets anders met elkaar doen. Als ze wel een ander activiteit zouden doen, dan zal bridgen nog steeds op de voorgrond staan:

“Ik denk dat als we als groep, en maak de groep maar drie keer zo groot, dat als we zouden afspreken, ik noem maar wat, de postberg op te wandelen, dan zouden we het onderweg alleen maar over bridgen hebben. En dat we gewoon vier partijen aan het spelen zijn onder het lopen.”
Deelnemer man

Wel weten ze dat andere deelnemers die niet deelnamen aan de focusgroep, ook andere activiteiten met elkaar ondernemen:

“[Namen drietal vrouwen] die hebben verleden jaar om de beurt gekookt en daarna gebridged. Dus ja, ik weet niet. Er zijn bij ons vrouwen die gaan samen met vakantie. Die hebben een klik, die wonen vlak bij elkaar. [Naam vrouw] is door [naam vrouw] naar ‘De Vrouwen van Nu’ meegenomen. Maar dat hebben wij niet.” Deelnemer vrouw

Opbrengsten

De sociale contacten die het hen en anderen heeft opgeleverd zijn volgens de deelnemers de belangrijkste opbrengst van de cursus:

“Ik herinner mij nog. Dat was erg ontroerend. Iemand heeft tegen mij gezegd van als ik dit niet had, dan was het afgelopen. Ik weet niet meer wie, maar dat is ook niet zo belangrijk. Maar dat heeft me wel geraakt.” Deelnemer man

Veel deelnemers hebben door Denken en Doen één of meerdere personen leren kennen waarmee zij regelmatig afspreken:

“Ik denk dat het geldt voor alle sporten. Het verbreedert. Het maakt nieuwe afspraken. Mensen maken ook privéafspraken, om met z’n vieren te spelen. Dan kun je heerlijk in je achtertuin zitten. Dat maakt het leuk. Er zit ook organisatie in. Wij hebben nu een club van acht waarmee we ook andere bridgeclubs in de buurt bezoeken en dat is heel geestig om te doen. Daar kan misschien nog veel meer uitrollen. En dat geeft heel veel leuk gedoe. Als je kijkt na die twee jaar heb je een hele hechte groep mensen.” Deelnemer man

Juist het afspreken buiten de lessen om heeft ervoor gezorgd dat de deelnemers elkaar beter leerden kennen en zo een band met elkaar hebben opgebouwd:

“Gevolg is dat je ook met andere mensen gaat oefenen en bridgen. En ik moet zeggen thuis bridgen is ook wel wat gezelliger, omdat je tussendoor ook wel wat kan zeggen. Er is meer gezelligheid. Dus echt mensen kennen tijdens het bridgen vind ik wat moeilijker, maar thuis dan komt het. Want daar ben je toch anders.” Deelnemer vrouw

Naast het sociale aspect, merken de deelnemers dat zij beter worden in het spel en dat geeft een goed gevoel. Anderen merken de cognitieve vooruitgang die het hen heeft gebracht:

“Kijk, je bent gepensioneerd en je zit thuis en dan ga je naar zo’n les toe. Je moet helemaal op de lijn gebracht worden. Kijk, dat de bakker komt en de melkboer komt dat weten we wel. Maar dit is wel wat nieuws.” Deelnemer man

Succesfactoren

De succesfactoren van Denken en Doen, volgens de deelnemers, zijn hierboven al reeds genoemd.

Hieronder worden ze nogmaals kort samengevat:

- **De opzet van de lessen:** de deelnemers ervaren de opzet van de lessen als zeer prettig. De terugblik naar elke voorgaande les draagt bij aan het opfrissen van de opgedane kennis en de afwisseling tussen theorie en praktijk zorgt ervoor dat ze de ruimte hebben om alles wat ze hebben geleerd meteen te leren beheersen in de praktijk. Ook het tempo van de lessen en cursus draagt volgens hen bij aan het succes van het project.
- **De vaardigheden van de docenten:** de kwaliteit van de docenten is een belangrijke succesfactor van het project. Kenmerken van de docenten die bijdragen aan dit succes zijn geduld, bereidheid vragen (buiten de lessen om) te beantwoorden en goede didactische vaardigheden.
- **Vrijwilligers:** de vrijwilligers zijn van grote meerwaarde tijdens de lessen en helpen de deelnemers vaak en ook goed. Zij zijn belangrijk voor het verbinden met de lokale bridgeclub en zorgen dat deelnemers daar aansluiten. Zonder deze vrijwilligers zou het project niet zo succesvol zijn.
- **Aangename sfeer tijdens de lessen:** doordat in de groep sprake is van een veilige en gezellige sfeer, blijven de deelnemers komen. Zo doen ze sociale contacten op die ze na verloop van tijd blijven onderhouden.

Verbeterpunten

Door de deelnemers zijn geen concrete verbeterpunten genoemd.

4. Conclusies en aanbevelingen

In dit hoofdstuk worden aan de hand van de verschillende onderzoeksvragen de belangrijkste conclusies van de procesevaluatie beschreven. Het hoofdstuk sluit af met aanbevelingen die kunnen bijdragen aan de doorontwikkeling van de interventie Denken en Doen.

1. Wat is het bereik van het project?

Bij het Denken en Doen-project in de gemeente Rheden zijn 93 ouderen bereikt en bij het project in de gemeente Borger-Odoorn 72. De leeftijd van de deelnemers varieert tussen de 60 en boven de 80 jaar. Bij de gemeente Borger-Odoorn is het merendeel vrouw (ongeveer 70%), in Rheden is de man-vrouw verhouding ongeveer gelijk. Het opleidingsniveau van de ouderen varieert. Vrijwel alle ouderen hebben zich opgegeven om nieuwe contacten op te doen en deze te onderhouden. Sommigen zochten een invulling voor na het pensioen of een nieuwe hobby.

2. In hoeverre zijn de activiteiten uitgevoerd volgens plan?

Hoewel alle onderdelen van de lesmethode worden behandeld, gaat dit niet volgens de vooraf opgestelde volgorde van drie theorieblokken en één praktijkblok. Docenten geven de voorkeur aan meer afwisseling tussen theorie en praktijk. Dit is volgens hen van groot belang, omdat het om een doelgroep gaat die niet veel informatie tegelijk tot zich kan opnemen en zou afhaken als de focus te veel op theorie ligt. Door te oefenen, leren ze de stof beter te beheersen en te onthouden dan dat ze op het einde alle geleerde theorie in één keer in de praktijk moeten brengen. Daarnaast behandelen de docenten sommigen onderwerpen eerder of later. Reden hiervoor is vaak hun eigen ervaring van welke vaardigheden bevorderend zijn voor het leren, en bovenal voor plezier zorgen in het spel. Zo wordt het onderwerp 'bieden' eerder behandeld omdat dit spelcomponent het spel juist leuk maakt. Het komt voor dat één les over twee lessen wordt verspreid. Dit heeft te maken met de moeilijkheidsgraad van het thema. Docenten geven de voorkeur om daar wat meer tijd aan te besteden, zodat iedereen het van de groep begrijpt en leert beheersen.

3. Hoe waarderen en ervaren uitvoerders (bridgedocenten) en deelnemers de interventie?

De interventie wordt door beide partijen erg positief gewaardeerd. De docenten zien dat de deelnemers door de bridgelessen op een leuke manier met elkaar in contact komen en elkaar ook buiten de lessen om ontmoeten. Zij proberen hier aan bij te dragen door de deelnemers tijdens de oefenpotjes te laten rouleren zodat ze met verschillende mensen in contact komen. De deelnemers bevestigen dat zij door de cursus nieuwe contacten hebben gemaakt en dat ze hiermee ook buiten de bridgelessen om afspreken. Ze zien elkaar voornamelijk om te bridgen, al onderneemt een klein deel ook andere activiteiten met elkaar, zoals wandelen.

4. Wat zijn succes- en faalfactoren bij uitvoering van de interventie?

Een belangrijke succesfactor van de interventie is dat het een periode van twee jaar betreft. Dit biedt genoeg tijd om enerzijds het bridgen goed te leren beheersen en anderzijds om contacten te leggen en deze te onderhouden. Ook de opzet van de lessen wordt als een groot succes ervaren. Met name de afwisseling tussen theorie en praktijk. Door de beschikbaarheid van digitaal leermateriaal kan in de les makkelijk interactie worden gezocht en buiten de les worden geoefend. De sfeer is tevens een succesfactor. Zowel door de docenten als medecursisten wordt een veilige sfeer gecreëerd. Dit zorgt ervoor dat iedereen zich op zijn

gemak voelt en op zijn eigen tempo kan spelen. Faalfactoren zijn niet genoemd. Wel zijn enkele verbeterpunten genoemd, die bij punt zes worden besproken.

5. Wat zijn belangrijke randvoorwaarden voor een goede uitvoer en borging van de interventie?

Belangrijke randvoorwaarden zijn het betrekken van de lokale bridgevereniging. Dit wordt zowel door de docenten als de deelnemers genoemd. De bridgeclub levert vrijwilligers die de docenten tijdens de lessen ondersteunen. Dit vinden zowel de docenten als de deelnemers zeer prettig. De docenten omdat ze hierdoor beter de hele groep kunnen monitoren en de deelnemers omdat ze veel leren van de vrijwilligers. De kwaliteit van de docenten is eveneens een belangrijke voorwaarde. Met name geduld en de beschikking over goede didactische vaardigheden draagt bij aan de uitvoer en de borging van de interventie. Omdat het een doelgroep is die wat meer de tijd nodig heeft om bridge te leren, is het van belang dat de docenten hier begrip voor hebben en ervoor open staan de stof meerdere malen te herhalen.

6. Wat zijn verbeterpunten van de interventie?

Een verbeterpunt dat de docenten hebben genoemd en zelf al hebben toegepast, is de methode dusdanig veranderen zodat meer afwisseling tussen theorie en praktijk plaatsvindt. De deelnemers vinden dit een prettige manier van leren, wat het aannemelijk maakt dat ook zij achter dit verbeterpunt staan. Wat betreft het lesmateriaal, wordt door een docent aangeraden een lesboek te gebruiken dat speciaal is ontwikkeld voor deze doelgroep. De taal van dit lesboek zou dan degelijker moeten zijn geschreven dan bij het lesboek dat nu wordt gebruikt. Vanuit de deelnemers is deze suggestie overigens niet gedaan. Aan het einde van de cursus is het gewenst een evaluatie op te nemen. Hier kunnen de docenten van leren en zij kunnen de feedback meteen toepassen in een volgende cursus, zo geven zij aan. Voor de deelnemers zien zij graag een wat meer 'feestelijke' afsluiting. Bijvoorbeeld door een certificaat van deelname te overhandigen en/of een toernooi met symbolische prijzen te organiseren.

Naast de verbeterpunten die de docenten en deelnemers hebben genoemd, noemen wij de volgende aanbevelingen:

- **Eenvoudige tips- en topsronde halverwege en aan het einde van het project of na elke deelcursus:** de docenten geven aan een evaluatiemoment van de lessen te missen. De volgende methode is makkelijk te implementeren: de docent vraagt de deelnemers om op een briefje een aantal positieve punten en een aantal verbeterpunten van de lessen op te schrijven. Vervolgens kan de docent met de deelnemers daarover in gesprek gaan. Dit kan tijdens de koffiepauze. Ten tweede kan de NBB een simpele vragenlijst opstellen die wordt uitgedeeld. Dit dient als onderdeel van het project te worden opgenomen. De evaluatie zou na 1 en 2 jaar kunnen plaatsvinden, maar ook na elke deelcursus.
- **Het blijven inzetten van docenten met een didactische achtergrond:** op beide locaties waar de focusgroepen zijn gehouden, zijn de bridgelessen gegeven door bridgedocenten met een pedagogische achtergrond. De ervaringen met deze docenten waren zeer positief en dat docenten beschikten over pedagogische vaardigheden was volgens de deelnemers merkbaar en van belang tijdens de cursus. Op basis van dit resultaat wordt aanbevolen om in de toekomst bridgedocenten met een pedagogische achtergrond te blijven inzetten. Mocht dit niet mogelijk zijn, dan verdient een docent die ruime ervaring heeft met het geven van bridgelessen de

voorkeur. Tevens is het goed om voorafgaand aan een Denken en Doen-project docenten een cursus, van bijvoorbeeld een dagdeel, te geven waarin de didactische vaardigheden die bij deze doelgroep van groot belang zijn worden toegelicht.

- **Het betrekken van lokale bridgeclubs, ongeacht aangesloten bij de NBB:** uit de resultaten blijkt dat de samenwerking met de lokale bridgeclubs van grote meerwaarde is en als belangrijke voorwaarde wordt gezien voor het slagen van het project. Zowel voor de docenten als voor de deelnemers. Niet alleen kunnen de vrijwilligers tijdens de lessen ondersteunen, maar de deelnemers maken ook kennis met de club en de mensen wat het doorstromen naar de desbetreffende club vergemakkelijkt. Om de kans te vergroten dat deelnemers zich na afloop van de cursus aansluiten bij een club en zo blijven bridgen en momenten hebben om het huis uit te gaan en met andere mensen in contact te zijn, wordt aanbevolen om - wanneer niet anders mogelijk - ook de samenwerking aan te gaan met clubs die niet zijn aangesloten bij de NBB.

Referenties

Beuningen, J. van & Witt, J. de (2016). *Eenzaamheid in Nederland*. Den Haag: CBS.

Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS; 2018). *Prognose bevolking; geslacht, leeftijd en migratieachtergrond 2018-2016*. Geraadpleegd in augustus 2018 van <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83784NED/table?dl=5053>.

Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS; 2018). *Prognose personen in huishoudens; leeftijd, burgerlijke staat, 2016-2060*. Geraadpleegd in augustus 2018 van <http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=83227ned&D1=3&D2=0&D3=l&D4=0&D5=2,14,24,34,l&HDR=T&STB=G1,G2,G3,G4&VW=T.b>

Cohen-Mansfield, J., Hazan, H., Lerman, Y. & Shalom, V. (2016). Correlates and predictors of loneliness in older adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights. *International Psychogeriatrics*, 28(4): 557-576.

Dahlberg, L. & McKee, K.J. (2014). Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an English community study. *Aging & Mental Health*, 18(4): 504-514.

De Jong Gierveld, J., Keating, N. & Fast, J.E. (2015). Determinants of loneliness among older adults in Canada. *Canadian Journal on Aging*, 34(2): 125-136.

GGD, CBS & RIVM (2016). *Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen*. Geraadpleegd in augustus 2018 van <https://www.volksgezondheinzorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/huidige-situatie#node-eenzaamheid-naar-leeftijd>.

Goll, J.C., Charlesworth, G., Scior, K. & Stott, J. (2015). Barriers to social participation among lonely older adults: the influence of social fears and identity. *PLoS ONE*, 10(2): e0116664. DOI: 10.1371/journal.pone.0116664.

Hagan, R., Manktelow, R., Taylor, B.J. & Mallet, J. (2014). Reducing loneliness amongst older people: a systematic search and narrative review. *Aging & Mental Health*, 18(6): 683-693.

Hees, S. van, Oldenkamp, M., Putter, I. de, Hoek, L. van der & Boeije, H. (2018). *Participatiemonitor 2008-2016: Deelname aan de samenleving van mensen met een beperking en ouderen*. Utrecht: NIVEL.

Bijlage I

- ✓ Voorstellen
- ✓ Tutoyeren
- ✓ Duur en doel van het interview
- ✓ Geen goede of foute antwoorden
- ✓ Benoemen anonimiteit en toestemming geluidsopname
- ✓ Aanmoedigen om aan te geven als iets niet duidelijk is
- ✓ Respondent vragen zich kort te introduceren
 - Geschiedenis/ervaring werken met ouderen en begeleiden groepsactiviteiten
 - Hoe lang al docent bridge?
 - Hoe vaak meegedaan aan Denken en Doen-project?

Uitvoering bijeenkomsten/bridgelessen

- Kan je iets vertellen over de uitvoering van de lessen?
 - Hoe ziet het programma in zijn geheel eruit (duur programma, aantal cursussen, aantal lessen per week, duur lessen)?
 - Hoe ziet een individuele bridge les er (globaal) uit?
 - Worden er naast bridge ook nog andere activiteiten ondernomen met de groep?
- Een belangrijk onderdeel van het programma is het sociale aspect tussen deelnemers. Kun je vertellen hoe dat wordt ingevuld?

- Hoe is de uitvoer van de bridgelessen in het algemeen verlopen?
- Worden de lessen uitgevoerd volgens plan (de handleiding(en) van de bridgebond)?
- Worden onderdelen van de les niet uitgevoerd?
- In hoeverre is het voor jou duidelijk wat je moet doen in het kader van de interventie?
- Heb je voldoende vaardigheden om het uit te voeren?
- Wat vind je in het algemeen van het Denken en Doen project/de bridgelessen?
- Is dit volgens jou de juiste methode? Wat gaat goed en wat zou beter kunnen?
- Wat zijn de belangrijkste resultaten van Denken en Doen?

Cursusmaterialen

- Wat vind je over het algemeen van de materialen?
 - Zou je iets kunnen vertellen over de kwaliteit ervan?
 - Waren het er voldoende?
 - Zijn er verbeterpunten?

Vragen deelnemers

- Wil je iets vertellen over de samenstelling van de groep (aantal deelnemers, leeftijd, geslacht, andere belangrijke kenmerken), wat voor ouderen zijn bereikt?
 - Is dat de doelgroep die bedoeld is?
 - Hoe ervaren de deelnemers de lessen?
 - Is het voor de deelnemers helder wat het doel is?
 - Ondernemen de deelnemers nog andere activiteiten met elkaar binnen/buiten de lessen?
 - Zijn deelnemers weleens niet komen opdagen? En zo ja, wat is daarvan de reden en gebeurt dat vaak?
 - Zijn deelnemers afgehaakt? Zo ja, hoeveel en wat was daarvan de reden?
 - Wat zijn volgens jou de belangrijkste resultaten van Denken en Doen/de bridgelessen bij de deelnemers?

Samenwerking

- Werk je samen met anderen binnen dit initiatief?
 - Zo ja met wie en hoe verloopt deze samenwerking?
 - Zo nee, waarom niet?

Succesfactoren en verbeterpunten

- Welke factoren maken de bridgelessen tot een succes?
- Zijn er nog belemmerende factoren geweest bij uitvoer van de bridgelessen?
- Hoe zouden de bridgelessen/het Denken en Doen-project verbeterd kunnen worden?
- Wat zijn belangrijke randvoorwaarden (wat is zeker nodig) voor uitvoer en voortzetting van het Denken en Doen-project/de bridgelessen?

Afsluiting

- ✓ Wil je nog iets kwijt?
- ✓ Bedanken voor openheid en input
- ✓ Herhalen anonimiteit
- ✓ Bedanken

Bijlage II

Inleiding

- ✓ Voorstellen [student ook]
- ✓ Tutoyeren
- ✓ Duur en doel van het interview [één zin]
- ✓ Geen goede of foute antwoorden
- ✓ Benoemen anonimiteit
- ✓ Aanmoedigen om aan te geven als iets niet duidelijk is
- ✓ Respondent vragen zich kort voor te stellen [namenrondje, leeftijd]

Motivatie en opbrengsten

1. Waarom doen jullie mee?
2. Hebben jullie al eerder aan bridge gedaan (voor de bridgelessen)?
3. Hoe vaak bridgen jullie per week (binnen en buiten de cursus)?
4. Wat vinden jullie van de bridgelessen?
5. Sla je weleens een les over? Zo ja, hoe vaak en waarom?
6. Wat vinden jullie er leuk aan? Of wat spreekt het meest aan?
7. Is er ook iets wat niet of minder leuk is?
8. Wat vinden jullie van de bridgedocent?
9. Wat vinden jullie van de groep(sfeer)?
10. Doen jullie ook andere activiteiten dan bridge met elkaar? Zo ja wat? Zo nee, waarom niet?
11. Wat levert het jullie persoonlijk op?
12. Gaan jullie door met bridgen? Zo ja hoe? Zo nee, waarom niet?

Lessen succesfactoren en verbeterpunten

1. Wat draagt bij aan het succes van de bridgelessen/het programma volgens jullie?
[Waarom komen ouderen]
2. Zijn er ook verbeter punten volgens jullie?
[Hoe leuker maken]

Afsluiting

- ✓ Willen jullie nog iets kwijt?
- ✓ Bedanken voor tijd, openheid en input
- ✓ Herhalen anonimiteit
- ✓ Bedanken en fijne dag wensen



Mulier Instituut | Sportonderzoek voor beleid en samenleving
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht | Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
T +31 (0)30 721 02 31 | info@mulierinstituut.nl | www.mulierinstituut.nl