

Dammen houdt hersenen fit

De Fitter Brein Damtour is neergestreken in Hoogeveen. Bedoeling van het project is om het brein bij senioren en jongeren sterker en gezonder te maken. Hoogeveen is de eerste gemeente die dit initiatief heeft omarmd.

ROEL KLEINE

Filmmaker Zainal Palmans (27) kan zich in zijn dagelijks werk beter concentreren, makkelijker plannen, goed overzicht houden en hij durft beslissingen te nemen. Nicole de Vries (14), vwo-leerling, heeft er gemak van als zij analyses moet maken op school of als zij bij sommige vakken vooruit moet kijken. En die vaardigheden zeggen de beide Hoogeveeners te danken te hebben aan het beoefenen van de damsport.

Beiden zijn lid van de Hoogeveense Damclub (HDC) – Palmans is zelfs bestuurslid – en zijn betrokken bij de Fitter Brein Damtour. Begin juli is zo het jeugdproject van start gegaan. Drie tieners van HDC, Vera Brunink, Jasmijn Scholtens en Nicole de Vries, worden opgeleid tot trainer, coach en maatschappelijke begeleider. Palmans traint de meiden en fungeert als cursusleider. Na de opleiding gaan ze de praktijk in, zullen ze trainingen verzorgen voor de jeugd en vormen ze de spil van maatschappelijke damprojecten.

Onderdeel van de Fitter Brein Damtour was in juli het huis-aan-huis-damproject. Zes senioren in Hoogeveen kregen ruim een half uur bezoek van de Hoogeveense jeugdspeelster Jasmijn Scholtens (15). Bij dit project snijdt het mes aan twee kanten. Volgens Palmans zijn er nogal wat ouderen die vaak niets te doen hebben. „Als ik alleen al kijk naar mijn eigen moeder, die kijkt



Dammer Zainal Palmans met pupil Nicole tijdens een trainingssessie voor een betere hersenwerking. FOTO GERRIT BOER

veel televisie en slaapt. Dammen kan dan een mooie invulling zijn. We doen dit niet om meer leden te krijgen bij de damclub hoor”, verzekert Palmans, „we zijn puur gericht op het versterken van het brein, de mentale fitheid bij jong en oud. Het is namelijk bewezen dat je door het dammen allerlei vaardigheden kunt ontwikkelen. Tegenwoordig doen mensen minder met hun hersenen en dat komt onder meer omdat ze het denkwerk overlaten aan de computer of de mobiele telefoon.”

Het sociale aspect speelt een grote

rol bij het project. „Jongeren praten over het algemeen niet veel met ouderen. Door met ouderen te gaan dammen kun je een brug slaan, een generatiekloof slechten en ze kunnen veel van elkaar leren. Ouderen vinden het bovendien leuk om gesprekken te voeren met jongeren.” Volgens Palmans is het de bedoeling het damproject ook uit te breiden naar ziekenhuizen en verzorgingshuizen. „We proberen een groter bereik te krijgen.”

Nicole de Vries is al zeven jaar lid van HDC. „Ik vind het spel leuk en

ben er redelijk goed in, maar ik vind het ook leuk om te winnen. Door het dammen heb ik ook bepaalde vaardigheden kunnen verbeteren en die helpen mij op school, zoals strategisch denken en vooruit leren kijken bij sommige vakken. En als ik moet analyseren op school weet ik door het dammen hoe ik dat moet doen.”

Na de zomer vinden er in Hoogeveen meer activiteiten plaats in het kader van de Fitter Brein Damtour: er volgen nog een damcursus 50-plus, een generatielunch, een damclinic en een simultaanwedstrijd.

‘Dammen stelt dementie vier tot vijf jaar uit’

Dammen stelt dementie zeker vier tot vijf jaar uit, stelt Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit van Amsterdam en promotor van de Fitter Brein Damtour. Volgens Scherder zijn er verschillende wetenschappelijke studies verricht naar de invloed van denksporten op het brein. „Daarin is aangetoond dat je een cognitieve reserve opbouwt als je veel damt. Kijk, de ziekte komt dan weliswaar alsnog, maar hij komt later omdat het brein de reserve, die het

heeft opgebouwd, aanspreekt.” Hij vindt dat het denkwerk tegenwoordig veel aan de computer wordt overgelaten en dat de hersenen zich amper hoeven in te spannen. Dan is dammen – dat weliswaar een suffige uitstraling heeft – een goede remedie volgens hem. „Het is een prachtige denksport waar je op allerlei gebieden je voordeel mee kunt doen. Je leert bijvoorbeeld voortdurend je grenzen te verleggen, je kunt beter een strategie bepalen en vooruitkijken, je ruim-

telijke waarneming wordt beter en je wordt beter in het calculeren van een volgende stap.” Dammen biedt volgens hem ook voordelen in combinatie met andere sporten. Als voorbeeld noemt Scherder de voetballer Arjen Robben, die bij Bayern München speelt. „Ik weet dat Robben ook een goede dammer is (hij zat al op de damclub van de basisschool, red.) en het vooruitkijken, inschattingen maken, strategie bepalen zie je in zijn spel terug.”