

Scholtenens steelt 'blind' de show

Vanuit haar ouderlijk huis in Slagharen was Lisa Scholtens zaterdag de grote ster van het Fitter Brein online dam-event, waarmee het gelijknamige maatschappelijk stimuleringsproject zich aan het grote publiek presenteerde.

BERT DOLLEKAMP

De 15-jarige VWO scholiere stond in een drieënhalf uur durend duel met drie hevig tegenspartelende opponenten alleen haar vroegere trainer Gerard Bruins een remise toe. En dat deed ze allemaal 'blind', zonder een damschild voor zich te zien. Na afloop sloeg ze dan ook enthousiast haar notitieboekje dicht en nam met een voldane glimlach de felicitaties van het internetpubliek in ontvangst.

Scholtenens was zaterdagavond een van de gasten in de virtuele studio van damgrootmeester Wouter Sipma, die het Fitter Brein project organiseerde. Door middel van dat project wordt een poging gedaan het ietwat stoffige imago van het eeuwenoude spel op te poetsen met een keur aan activiteiten voor scholen, buurtcentra, bedrijven, sportclubs en zorginstellingen.

Niet zonder reden, zegt directeur Daan Bultje, van medeorganisator en gezondheidskoepel Healthy Ageing Network Northern Netherlands (HANNN). Volgens hem staat het damspel symbool voor een relatief onderbelicht aspect van een gezonde leefstijl. „Iedereen weet dat bewegen, goed voedsel en schone lucht de gezondheid zijn goede komen. Dat geldt echter ook voor de mentale sti-



Terwijl er voor haar geen damschild te zien is, verslaat Lisa Scholtens (15) haar drie opponenten met ruime cijfers. DVHN/GERRIT BOER

mulans die van creatieve uitingen als muziek, kunst en het beoefenen van een denkspel als dammen uitgaat. Ook de sociale interactie spreekt me aan. Als kleinkind een potje dammen met oma of opa; dat kan niet verkeerd zijn.”

Sinds vorig najaar fungeert het Groningse centrum voor ambulante hulpverlening en beschermd wonen, genaamd MartiniZorg, als proeftuin voor Fitter Brein. Dat resulteerde al in een wekelijkse 'Dam-Donderdag' op de locatie aan de Merelstraat, waarbij bewoners en omwonenden een potje kunnen dammen en uitleg over de basisprincipes krijgen. MartiniZorg-directeur Mohn Baldew wil het damspel struc-

'Fantastisch hoe iemand van haar leeftijd dit op zo'n niveau presteert'

tureel inzetten. „Het spel is laagdrempelig en snel te leren, bevordert de sociale interactie en biedt een prachtige mentale uitdaging op ieders eigen niveau.”

Dat werd zaterdagavond onderschreven door fitheidsgoeroe Erik Scherder, die het gebeuren van commentaar voorzag. Volgens de neuropsycholoog annex bewegingswetenschapper levert de combinatie

van gedoseerde beweging, voeding en mentale uitdaging meer gezonde levensjaren op, zeker ook in het perspectief van corona. „Ons immuunsysteem heeft baat bij het stimuleren van een goede doorbloeding en verhoogde hartslag, en dat gebeurt ook in de uitdagende omgeving dat een bordspel als dammen biedt.”

Lisa Scholtens leverde volgens Scherder een bijzondere prestatie. „Lisa ziet niet zoals ik losse schijven zonder structuur, maar denkt in voor haar betekenisvolle patronen. Deels is dat een kwestie van training en deels talent, want het is natuurlijk fantastisch hoe iemand van haar leeftijd dit al op zo'n hoog niveau beheerst.”

Behalve haar aanleg en technische vaardigheid toonde de blindspeelster ook de vechtlust en koelbloedigheid van een toekomstige topdammer. Felle tegenstand van haar drie opponenten vergden het uiterste van Scholtens, maar ook toen de minuten wegtikten, maakte ze rustig haar afwegingen, doorzag de meeste finesses en schoof vrijwel foutloos naar een ruime 5-1 zege.

Na afloop toonde zij zich opgelucht en blij. „Ik vond het fijn dat ik zo ver kwam en dat de partijen behoorlijk lang duurden. Mijn doel was om mijn gemiddelde te halen en daar ben ik met twee winstpartijen en een remise ruim boven gekomen.”