

Opinie

Deze uitnodiging verzond ik begin januari:

Hoe kunnen we het beste omgaan met groot verdriet van clubleden?

Lid zijn van een bridgeclub is veel meer dan alleen maar met z'n allen omgaan met bied- en speelkaarten. Het is vooral ook omgaan met mensen. Naast het plezier dat je met de medeleden deelt, is er af en toe ook verdriet te delen. Omgaan met groot verdriet van anderen is niet voor iedereen even gemakkelijk. Niet zelden hoor je dat iemand niet weet wat hij moet zeggen of schrijven.

Hoe kun je het beste omgaan met een clublid dat een groot verlies te verwerken heeft? Daarbij denk ik aan reacties kort na het verlies, en aan onze houding bij de eerste rentree op de club.

Ik ontvang graag de antwoorden van de lezers die een groot verlies te verwerken hadden en nog hebben, op de volgende vragen:

- Wat voor reacties van clubleden voelden goed?
- Wat voor reacties raad je af?
- Wat kan de club het beste wel en/of juist niet doen?

Inhoud

02 Korte inleiding

03 Reacties van lezers die zelf een groot verlies leden

07 Reacties van betrokken clubleden

12 Reacties van bestuursleden / clubfunctionarissen

12 Na bericht van ziekte of overlijden.

13 Voor en tijdens rentree

15 Grote clubs en clubs met een hoog percentage competitie spelers

15 Van een voormalig districtbestuurslid

15 Van een voormalig lid van een grote club

16 Epiloog Rob Stravers

16 De juiste houding

17 De houding van 'de club'

17 De kracht van het voorzitterschap

17 Speech

17 De houding van de arbiter

18 Grote clubs/clubs met een hoog percentage competitie spelers

18 Clubinitiatief staat los van persoonlijke belangstelling

19 Degenen die met dat verdriet zitten. Zijn daar ook adviezen voor?

Korte inleiding

Ik ontving - tot mijn verrassing - meer dan veertig reacties. Ik vind dat veel, omdat we een onderwerp als een zwaar verlies of een ernstige ziekte beslist niet het gemakkelijkste onderwerp vinden om over te schrijven of spreken.

Ik heb de ontvangen reacties verdeeld in de volgende drie groepen.

1. Lezers die zelf een heel groot verlies leden.
2. Lezers uit wiens tekst ik geen persoonlijk verlies las, maar die wel graag actief meedenken.
3. Bestuursleden van clubs en leden die het contact verzorgen met clubleden die veel verdriet te verwerken hebben.

De antwoorden van de eerste groep, de lezers die zelf een groot verlies te verwerken hadden/hebben, is per definitie het belangrijkste. Zij zijn immers de ervaringsdeskundigen.

Omdat we vooral willen weten hoe wij met verdriet van anderen het beste kunnen omgaan, nam ik alleen de tekst over die daarover gaat. De oorzaak van het verdriet liet ik weg. Wel kan ik verzekeren dat ik bijzonder onder de indruk raakte bij het lezen daarvan. Niet voor te stellen wat sommige mensen te verwerken hebben, vooral omdat de pijn die sommige gebeurtenissen veroorzaken helaas tijdloos is.

Wat ik ook niet meeneem in dit overzicht, zijn de vele complimenten voor mijn initiatief van dit onderzoek. Vooral de vraag aan degenen om wie het gaat, werd door een groot deel van de schrijvers expliciet genoemd.

In mijn epiloog probeer ik de inhoud van de vele wijze adviezen en ervaringen samen te vatten.

Ondanks het toch droevige onderwerp wens ik je veel leesgenoegen toe. Genoegen, omdat we met dit stuk de bridgers om ons heen die in zwaar weer zitten, kunnen helpen aan een beter gevoel. Aan meer genoegen dus.

Rob Stravers

Reacties van lezers die zelf een heel groot verlies leden

De bridgeclub was een plek om er geestelijk even helemaal uit te zijn. Je zat te tellen en je concentratie was hard nodig. Dat was fijn. Voor mij was het zo dat ik me graag op het spel wilde concentreren. Ik was blij dat slechts een goede kennis en/of goede bridgevrienden even wat zeiden, maar dat we daarna gingen spelen. Zelf was ik erg blij met een kaartje met lieve en bemoedigende woorden. Ik heb ze nog allemaal en lees ze soms nog opnieuw.

Als ik terug denk aan die tijd:

- degenen met wie ik toen speelde en tegenspeelde toonden weinig begrip.
 - Als ik speelde zat ik soms in gedachten waardoor ik fouten maakte. Ik maakte dan excuus, maar dat werd niet in dank afgenomen.
- Er ging lange tijd overheen voordat het weer goed ging.

Ik heb al na een paar weken een dame benaderd, die goed speelt en die ik altijd aardig vond en die bovendien zelf tijdelijk zonder bridgepartner zat. Ze reageerde enthousiast en we spelen nu al twee maanden samen. Toen ik weer op de club verscheen werd ik fantastisch opgevangen. Ik kwam gelijk aanrijden met een van mijn bridgevriendinnen. Die pakte mij zonder verder commentaar bij de arm en wandelde met mij naar het restaurant. Een andere bridgevriendin, die daar al zat, begroette me met: "Fijn dan je er weer bent". Verder geen sentimenteel gepraat, koffie werd voor me gehaald en aldus de spanning overwonnen.

Ook alle andere leden – het is een kleine club – waren zeer hartelijk.

Mijn advies: NIET vragen: hoe gaat het er mee, hoe is het met je.

WEL doen: een schouderklopje en: "Meid, fijn je weer te zien." Dat is echt genoeg.

NIET DOEN: een beetje schichtig om het "slachtoffer" heenlopen en hem/haar ontlopen. Heb ik ook meegemaakt en dat doet echt pijn.

NIET DOEN: "Goh, ben je nou al weer aan het bridgen."

Het belachelijkste dat ik tot nu toe heb meegemaakt op een open drive: een dame komt naar mij toe met de onvergetelijke woorden: "Ach, ik hoorde dat je man is overleden; Maar je zat net wel te lachen!"

Toen ik na enkele weken weer op de club kwam, voelde dat als een warm bad. Iedereen was erg meelevend. Het is zeker belangrijk hoe mensen reageren. Niet wegvloeden voor het tonen van belangstelling en vaak alleen maar luisteren.

Daar is geen antwoord op. Ieder mens is zo verschillend. Je moet het aanvoelen. Wel heb ik ervaren dat mensen die ook een groot verlies leden, je meer kunnen bereiken dan mensen die het liefst de weg overstaken om je maar niet tegen te komen. Dat doet zeer!

Ik dacht dat het heel erg moeilijk zou zijn om weer *gewoon* te gaan bridgen. Maar dat was helemaal niet zo. De warmte, belangstelling en het medeleven was en is nog steeds als een warme deken om me heen. Ook op een kleine bridgeclub waar ik lid van ben was de belangstelling en het meeleven *heel* groot.

Ik kan iedereen aanraden om na een groot verlies zo snel mogelijk je clubleden weer te ontmoeten. Het geeft enorm veel steun en je voelt je thuis, net alsof je onder vrienden bent.

Als de club me niet zo gesteund had, weet ik niet of ik nog wel terug was gegaan naar de club. Je kunt de steun niet missen.

Op de crematie van mijn bridgepartner waren veel clubleden. En daarna? Alles gaat weer gewoon door. Je partner weg en je speelt met Jan en alleman. 'Goh, heb je geen vaste partner meer? Wat vervelend!' Ik was even niet bij de les en kreeg meteen te horen: 'Die tien was nog vrij.' Mag ik de mensen ongevoelig vinden? Heb dus geen passend antwoord.

Van ons clubbestuur, waar ik zelf deel van uit heb gemaakt, heb ik geen reactie ontvangen, ook niet van veel leden, terwijl vele leden naar mij toe zijn gekomen om mij te condoleren.

Op mijn andere club voelde het heel fijn.

- Geen reactie ontvangen is afschuwelijk. Altijd iets doen.
- Namens het bestuur zijn wij met z'n tweeën van het bestuur, naar de familie gegaan voor de begrafenis/crematie.

Mijn persoonlijke ervaring is dat:

- het ontvangen van kaarten heel positief werkt.
- Direct contact van niet- intimi negatief werkt
- Regelmatige info van de club positief werkt

Na enkele maanden kwam ik weer op de club, louter en alleen voor afleiding. Het was vreselijk toen de secretaris mij juist daarover aansprak. Hij zei onder andere: "Nee dat is goed voor jou om erover te praten, goed voor de verwerking", en hij bleef maar doorgaan. Ondanks dat ik zei dat ik dat niet fijn vond en het erover praten misschien voor hem gold, maar niet voor mij. Zelfs: "Asjeblieft, hou op!", hielp niet. Hij raakte zelfs geïrriteerd, dus zweeg ik verder!

Respect tonen; gewoon vriendelijk zijn, misschien een hand geven, ligt aan de relatie die je met iemand hebt. De gedupeerde geeft het zelf wel aan als hij/zij erover wil praten. Je hoeft niets te zeggen, als je er maar bent! Wij houden op de club altijd 1 minuut stilte in acht. En... dat voelde goed!!

Ik vind dit nooit moeilijk naar anderen, Mensen komen altijd zelf erover praten als zij behoefte daartoe voelen.

Met heel veel moeite ben ik na een paar maanden weer naar de club gegaan. Toen ik de eerste keer kwam waren er twee mensen die mij condoleerden. Na verloop van tijd ontdekte ik dat eigenlijk niemand het wist of deed alsof. Telkens weer moest ik het zelf vertellen, dat was verschrikkelijk. Je gaat weer naar de club en hoopt op een beetje begrip. Niets daarvan. Het bestuur van de club wist het; ik had een kaart gekregen namens de hele club. Daarmee was de kous af. Niets hebben ze gezegd toen ik weer kwam. Dat noemen ze een gezelligheidsclub. Ik ben dan ook na twee maanden gestopt. Naar mijn mening had een van de leden iets moeten zeggen of verwelkomen en uitleggen waarom ik er een paar maanden niet was geweest. Dat had het voor mij allemaal iets makkelijker gemaakt.

Bovenal wil ik opmerken dat je als patiënt of nabestaande zelf de regie in handen hebt. Er zijn mensen die er geen prijs op stellen dat hun ziekte/verlies wereldkundig wordt gemaakt. Dit moet je zeker respecteren. Wat voor reacties van clubleden voelden goed?

Een kaart met heel veel namen van de clubleden met hun boodschappen. Dit én een persoonlijke kaart of telefoontje, voelden zeer goed. Een bloemetje was meer dan welkom. Op zo'n moment weet je dat anderen aan je denken.

Wat ben ik achteraf blij dat ik op een club aan het bridgen was. In het begin bleef ik thuis, maar na een paar maanden heeft mijn bridgepartner mij overgehaald om weer te beginnen. Ik bridge al ruim 25 jaar met haar; we zijn vriendinnen en bridgepartners. In die tijd waren er twee clubleden die een kind hadden verloren, aan hen heb ik veel steun gehad. Dan pakte ze mijn hand en zei: 'Fijn dat je er bent, en zo hard als nu blijft het verdriet niet.'

Er is geen eenduidig antwoord voor te geven.

Ik weet zelf 2 dingen:

Niet tegen de mensen zeggen, dat er nog zoveel moois over blijft. Dat je daar naar moet kijken.

Niet zeggen, kijk naar wat je hebt gehad met die persoon, die is overleden of weggegaan.

Niet te gevoelig doen.

Wel: aftasten, hoe de persoon met verdriet erin staat en daarop reageren

Altijd: erkennen van het verdriet.

Misschien: hoe ga je nu verder (maar dat is voor een volgend gesprek)

Mijn fijnste ervaring toen ik weer voor het eerst op de club kwam, was het kleine klopje op mijn schouder in het voorbij gaan van een lid. Gelukkig vroeg bijna niemand hoe het nu ging, want dan sla je volkomen dicht.

Zelf zeg ik als voorzitter in zo'n geval altijd: "Fijn, dat ... er ook weer is."

Waarop ik dan direct een fijne avond wens.

Ga in een openingswoord in ieder geval niet tegen zo iemand praten.

Wat ik afraad is in iemands oor fluisteren: 'Wat is er met je? Je ziet er zóó slecht uit!!! Ik barstte daardoor ter plekke in tranen uit!

Op de club vond ik de verschillende schouderklopjes met de woorden: 'Fijn dat je er weer bent' erg prettig.

Onprettig werd ik van te veel medeleven en gesprekken erover. Door dat medeleven - hoe goed bedoeld ook - vind je jezelf zieliger en zieliger en komen de tranen bijna vanzelf. Daarvoor kom je niet op de club. Wel om een paar uurtjes je op de kaarten te kunnen concentreren en daardoor die paar uurtjes te ontspannen.

De condoleances van de club ná het overlijdensbericht en van verschillende clubleden die veel positieve eigenschappen van mijn man verhaalden, was een weldaad in een donkere tijd, niet alleen voor mij, maar ook voor onze familie.

Vooraf het begrip en geduld van mensen om me heen waren geweldig.

Maar... na een paar weken, als voor iedereen het leven weer z'n gangetje gaat zou een telefoontje of een bezoekje ook prettig zijn om te merken dat e.e.a. niet gelijk in het 'vergeetboek' is gestopt.

Ik heb de indruk dat bridgers bijna allemaal heel fatsoenlijke en sociale mensen zijn. Een afspiegeling van onze maatschappij waar ook bijna iedereen heel plezierig is.

De club ging fantastisch om met mij om. Ik kreeg veel steun en belangstelling van de clubleden. Bij de start van het nieuwe seizoen heeft de voorzitter de club geïnformeerd in zijn openingswoord en een minuut stilte aangekondigd. Ik was er wel bij, maar ben even uit de zaal weggelopen. Ik was wel heel blij met deze reactie, want daarna kun je gewoon gaan bridgen en is het niet nodig bij iedere tafel je verhaal te doen.

De steun en medeleven op de club heb ik als zeer prettig ervaren en ik was er ook dankbaar voor.

Wat mij opvalt is dat veel van bestuursleden wordt gevraagd. Ik ervaar dat een beetje als hoe ouders met de school van hun kinderen omgaan. Alles moet dáár geregeld en aangeleerd worden. Daarbij mis ik de eigen verantwoordelijkheid van onszelf jegens onze medemens. Het is al zo moeilijk om goede bestuursleden te vinden, laten we niet te veel op hun bordje leggen. En laten we met elkaar alsjeblieft niet uit het oog verliezen dat leed ons allen kan treffen, op elk onverwacht moment.

Je kunt bijna niet uitleggen hoe belangrijk het is om het gevoel te hebben dat er zoveel mensen met ons meelevend, je kan het haast niet bevatten. De eerste keer dat je weer de bridgevereniging binnenstapt, koude rillingen. Het is zo belangrijk dat verenigingen hier aandacht aan besteden, maar het is ook prachtig dat veel leden individueel ook nog eens reageren. Nog steeds is de belangstelling voor "hoe het gaat" enorm groot, waarbij het natuurlijk wel van belang is om zelf een zo positief mogelijke uitstraling te hebben.

Natuurlijk is onze kijk op het leven door de afgelopen jaren wel veranderd, we genieten nog meer van onze kinderen en kleinkinderen. We zitten weer vol plannen om leuke dingen te doen waaronder, bridgevakanties regelen, lesgeven weer opgepakt, bridgemarathon organiseren en weekendjes weg.

Dat dit weer mogelijk is, komt mede omdat wij ontzettend veel steun hebben gekregen van ALLE mensen om ons heen, ook van mensen van de NBB.

Na een paar weken ben ik toch weer naar de club gegaan. Daar was van tevoren gemeld dat ik weer zou komen en tevens dat niet iedereen direct op mij af moest komen. dat hoorde ik later van een vriendin. Zo kon ik rustig, met wel een heftig kloppend hart en de tranen nog steeds in aantocht, weer beginnen. Soms kwam er een met een arm om mij heen. Dan een paar lieve woorden. De eerste avond was voorbij en het was goed gegaan. Nee, niet de uitslag, en ik heb ook zeker twee keer verzaakt.

Maar toch was het goed. De volgende keer ging het beter, weer anderen die even wat zeiden en dan weer verder gingen, zo kwam ik er wel weer in. Dit zelfde verhaal van de club geldt ook voor mijn buurvrouw. Zij en haar man zijn /waren ook lid van dezelfde bridgeclub. Haar man stierf precies 4 weken voordat mijn man heen ging, alleen was hij ernstig ziek. Wij hebben allebei de houding, door de spelleiding ingegeven, zeer gewaardeerd.

Wij gaan iedere maandagavond samen, en donderdags ga ik samen met iemand anders; gelukkig hoef ik niet vaak alleen te gaan.

Wij zijn nu bijna een jaar verder. En het is fijn om te weten dat er zoveel mensen met ons meeleven, nog steeds.

Reacties van betrokken clubleden

Zelf ben ik nooit in zo'n situatie geweest tot nu toe gelukkig, maar naar mijn idee zou mogelijk zijn:

- een telefoontje door een vrijwilliger uit het bestuur na een poosje afwezigheid door betreffende, met de bedoeling belangstelling en medeleven namens het bestuur en de clubleden te uiten. Vraag of persoon het even laat weten als hij/zij weer gaat beginnen.
- als medespeler: niet teveel praten erover, je komt er niet meer uit, waar moet je stoppen als betreffende persoon dit niet zelf aangeeft.
- zeg slechts: "ik ben ik gedachte bij je" als er sprake is van ziekte/grote problemen in zijn/haar familie.
- als medespeler: als betreffende persoon weer komt bridgen zeg niets, ga niet naar die persoon toe, tenzij er aan dezelfde tafel gespeeld wordt een condoleance of een gemeend "ik ben in gedachte bij je". Hij/zij is weer terug bij bridgen en is daar ook weer aan toe en volgens mij ook om ongestoord weer de draad op te pakken. De plaats waar gerouwd en (mee)geleden wordt, is met familie en vrienden en deze gedachte maakt het ook makkelijker less is more toe te passen op de bridgeclub.

Reactie op een overlijden is binnen een vereniging niet anders dan bij kennissen of familie. Het is altijd moeilijk om de juiste woorden te vinden. De grootste doodoener is wel: 'Het leven gaat verder.' Ja, dat is misschien wel zo, maar wil die persoon dat ook horen.

Bij rentree op de club hoor je weleens geroddel als: 'Die gaat ook weer snel bridgen na verlies van echtgenoot/note.'

Er is op iedere vereniging wel een lief en leedcommissie die kaarten of bloemen sturen bij ziekte.

Bij overlijden van leden zal het bestuur een nare taak hebben om de begrafenis bij te wonen.

Een paar jaar geleden wilde ik iemand ondersteunen die net haar man had verloren. Ik deed daar blijkbaar niet goed aan, want ik kreeg een afwijzende houding van de ander. Daar voelde ik me heel naar over. Alle mensen reageren anders en willen ook een andere benadering of misschien er helemaal niet over praten. Na die ervaring ben ik ook wat terughoudender geworden.

In alle gevallen hebben spontane reacties de meeste impact. Een club kan, afhankelijk van de ernst in overleg met het lid (of zijn/haar familie) kenbaar maken wat er loos is. Verder raad ik ieder bestuur aan altijd een setje kaarten beschikbaar te hebben op clubavonden voor een beterschapswens van de leden naar hun medelid. Mensen zijn heel verschillend in geven, ontvangen van en in het reageren op medeleven. Ik denk daarom dat we geen handleiding moeten willen voor omgang met elkaar, met als uitzondering een hint voor de aarzelende mens die denkt dat niemand op zijn of haar specifieke medeleven zit te wachten: echt wel!

Op dit gebied gaat heel veel fout. We schuiven onze eigen schrik en angsten voor die van de betreffende persoon en durven niet. Maar onze eigen schrik ebt weg, die persoon moet er mee verder.

In het algemeen, clublid of niet, zeg ik: Geef persoonlijke aandacht. Dat kan een kaartje zijn als je niet zo bekend bent met de persoon en hij/zij is nog niet terug op de club, een bloemetje of wat dan ook.

Telefoon is altijd lastig c.q. vaak op het verkeerde moment, een mailtje kan ook, maar is soms wat afstandelijker. Wil je een afspraak maken voor een bezoekje: stuur een mailtje met de vraag of dat gewenst/gelegen is.

Eigenlijk maakt het niet uit wat je doet, er is één ding fout: niets doen. Dat maakt het voor de persoon én voor jezelf lastig weer terug te komen.

Komt de persoon weer terug, dan heeft hij/zij zelf ook een aanleiding om contact te maken: wat een aardig kaartje, ik vond het zo lief dat je reageerde.

Een handdruk of schouderklopje is genoeg als men weer op de club komt en als je met iemand speelt, zeg even dat het fijn is om hem/haar weer te zien. Je kunt na het spelen nog altijd, mocht er tijd zijn, verder informeren. Nogmaals: nooit negeren.

Een gevoelig onderwerp.

Het is belangrijk dat er een persoon in de club is die de "lief- en leed" pot beheert en actief is, vooral het tonen dat je met die persoon meeleeft is belangrijk. Bijvoorbeeld: kaart laten tekenen door de leden alvorens op te sturen.

Iedereen die iets weet of vermoedt, dient dit aan die persoon mee te delen. Als het betreffende lid afwezig is, dan kan het bestuur dit in het inleidende praatje op de speelavond even onder de aandacht brengen indien nodig. Zeker dienen de partners op de hoogte te worden gebracht.

De man van een bridgepartner van mij is overleden, zonder dat iemand dat tegen mij zei. Dat vond ik erg vervelend, ik kon haar niet condoleren, je komt als ongeïnteresseerd over.

Vraag mensen om niet massaal die persoon te overladen met vragen enz. laat dat over aan de partner en de directe vrienden. Anders ziet men er tegenop om terug te komen.

Volgens mij kun je het beste als reactie geven:

"Goed dat je er weer bent!", "Gaat 't een beetje?", "Zeg je het even, als ik wat voor je kan doen!" Dat zeggende, even schouder aanraken.

Geen diepgravende vragen stellen. Wel: oppervlakkig houden, begrip hebben, warmte bieden.

De eerste tijd vragen hoe het gaat, "vinger aan de pols houden" en inspringen als je denkt dat het nodig is. Later, af en toe informeren naar hoe het gaat.

Als club(bestuur) weten wat er onder haar leden speelt en belangstelling tonen in het wel wee van haar leden. Echter niet opdringen. Op het juiste moment het juiste doen.

Zelf reageer ik altijd dat het vreselijk is wat er gebeurd is. Verder laat ik de persoon in kwestie bepalen of hij of zij over het verlies praten wil.

Als lid tegenover lid aan de bridgetafel blijf ik het altijd lastig vinden hoe ik "moet" reageren. Ik betuig mijn deelneming en vraag hoe het gaat en of ik iets voor haar of hem kan betekenen. De vraag *hoe het gaat* herhaal ik regelmatig, tenzij mensen laten weten dat ze dat niet prettig vinden.

Niets zeggen is in mijn ogen geen optie, alles is beter dan zwijgen.

Als je een gesprek lastig vindt, kan een kaartje ook de eerste ontmoeting gemakkelijker maken omdat er dan al een eerste reactie is geweest en degene met het verlies dan kan reageren met een bedankt voor jouw kaart. Hierop kan je dan gemakkelijker inhaken.

Het omgaan met verdriet van een ander is een situatie die we gelukkig niet dagelijks meemaken. Iedere situatie is anders, maar als een reactie uit je hart komt kan hij nooit verkeerd zijn.

Zeg dat het fijn is dat de persoon weer (niet aanwezig) maar "ERBIJ" kan zijn op de club. Als de voorzitter dat doet aan het begin van de avond moeten de anderen niet elke tafel opnieuw beginnen over het verdriet, want die persoon zal ook afleiding van het verdriet zoeken in bridgen.

Laat ook weten dat je fijne herinneringen hebt aan de (overleden) persoon, of noem enkele leuke dingen die je nog weet.

Vraag NOOIT: "Hoe gaat het"... dat is vreselijk. Een opmerking van: "Gaat het een beetje?", klinkt veel vriendelijker.

Vraag of ze er prijs op stellen om eens op bezoek te komen.

Als je zegt, prettig spel, moet dit voor je betekenen, ik zal niet vervelend of fanatiek doen tegen je, en heb begrip voor je getreuzel of twijfelachtige bieding, maar laat geen medelijden merken.

Misschien ook raadzaam indien dat nodig zou kunnen zijn, om vervoer van en naar huis aan te bieden, omdat sommigen er tegenop zien om alleen te gaan.

Deze vragen hebben toch niets met een bridgeclub te maken maar met intermenselijke contacten die je op alle gebied tegenkomt maar natuurlijk ook op een bridgeclub.

Als je niet weet om te gaan met verdriet van anderen zeg dat dan hoe moeilijk je het vindt te reageren dat is beter dan niets te doen. Meestal is een hele 'goede' reactie "Ik weet niet goed wat ik zeggen moet." Dit opent een mogelijkheid tot gesprek en toont in ieder geval je medeleven met wat gaande is.

Via deze weg komen soms onverwachte 'warme' ontmoetingen tot stand. Verder kan de club een "ziekenbezoeker(ster)" vragen namens de club in deze de honneurs waar te nemen

Ik raad geen reacties af tenzij verhalen die je over soortgelijke drama's gaan aan halen wie dat allemaal niet of wel en meestal veel erger heeft meegemaakt.

Het impliceert dat men je moed in wil spreken maar het komt vaak over dat het allemaal wel meevalt met jouw problemen want er zijn ergere!

Als iemand ernstig verdriet heeft, werkt elke reactie en aandacht opbeurend, Het wegzwijgen werkt niet positief.

Zal dit per persoon ook niet erg verschillend kunnen zijn.

Daarnaast tevens wie er op je afkomt en reageert?

Het lijkt mij goed dat iemand van het bestuur die de persoon goed kent, vooraf vraagt hoe je weer terug ontvangen wilt worden.

Wel aandacht ervoor of juist niet.

Reacties van mensen waarvan ik net aan de naam weet, doen mij niet veel. Wat ik absoluut afraad is Medelijden!

Wat de club het beste kan doen als iemand met verdriet weer op de club komt.

Zeggen dat het fijn is de persoon weer te zien en vragen hoe het met hem/haar gaat en zeggen dat zij/hij je altijd kan bellen voor hulp, of om even te praten.

Ik denk dat dat de beste benadering is. ""Een gevoel van welkom zijn""

Je kunt als niet professioneel weinig doen bij groot verdriet.

Het enige wat je kunt doen is luisteren als mensen iets aan je kwijt willen. Nu weet ik wel dat luisteren niet meevalt voor veel mensen.

Verder zou je kunnen proberen om mensen ergens voor te interesseren, zodat ze wat afleiding hebben.

Persoonlijk ben ik er in geslaagd om mijn vriendin aan het bridgen te krijgen (Ze had nog nooit een kaart in haar handen gehad, wist zelfs niet het verschil tussen een heer en een boer) Dus ergens naartoe gaan (met iemand die op de hoogte is van je verdriet) waar niemand je kent en iets doen waarbij je (bijna) geen tijd krijgt om aan je verdriet te denken.

Ook werken (betaald of onbetaald) kan therapeutisch werken.

Af en toe bellen en vooral gebeld worden als iemand het moeilijk heeft (dus weer luisteren) Verder hangt alles van de persoon zelf af. De een is zijn/haar huis niet uit te krijgen, terwijl een ander er alles aandoet om maar niet thuis te hoeven zijn.

Zorg binnen de vereniging voor omgangregels m.b.t. rouw- en trouw aangelegenheden. Rekening houden met de "huiselijke" omstandigheden.

Belangstelling tonen tijdens het ziekteproces.

Belangstelling tonen bij het afscheid en gebruik maken van condoleance gelegenheid.

Zorgen dat de overledene uit alle nog aanwezige wedstrijdbestanden wordt gehaald zodat hij/zij niet meer in een wedstrijdplanning kan worden opgenomen.

Met de nabestaande overleggen of de overledene wel of niet uit de lopende competitiestanden moet worden gehaald (piëteit).

Met de nabestaande, na de afscheidsceremoniën, overleggen hoe binnen de club verder te gaan.

Wordt hulp bieden bij zoeken naar nieuwe partner op prijs gesteld? Dit kan ook voor de partner van de overledene gelden!

Wel mee rouwen, niet jammeren.

Constructief gericht op de toekomst vol vertrouwen en hulp aanbieden voor de komende moeilijke momenten, "Jij staat er niet alleen voor".

Biedt aan klankbord te willen zijn voor vragen en problemen.

Vermijd: "Jij moet dit, of je zou dat moeten doen".

Reacties van bestuursleden / speciale clubfunctionarissen

Na bericht van ziekte of overlijden.

De leden op de hoogte stellen van ziekte en overlijden.

Aan de leden melden als het sturen van een kaart op prijs wordt gesteld.

Advies geven wát kan worden geschreven: Schrijf - met een hartelijke groet - dat je aan die persoon denkt.

Goede bekenden/bestuurslid/'gastvrouw' gaan op ziekenbezoek, tenzij is aangegeven dat dat niet wordt gewenst.

Bij ziekte (grote) kaart met zelf geschreven korte groet en naam van alle leden. Heeft meer waarde dan een kaart van alleen het bestuur/secretaris.

Functionaris bezoekt de zieken; flesje wijn voor de heren; praline voor de dames, of een mooie fruitmand.

Bestuur en leden (afhankelijk van bekendheid) aanwezig bij begrafenis/crematie van clublid of familielid van clublid.

Ook per e-mail woord van troost. Kan ook enkele weken na overlijden.

Wij hebben een 'Commissie wel en wee'; die verzorgt het contact tussen leden en zieke of nabestaanden.

Vraag standaard aan de getroffen leden wat ze wel of juist niet wenselijk vinden. Dat kan extra pijnlijke situaties voorkomen.

Een luisterend oor met grote warmtevraag.

Een blijk van medeleven bij verdriet is niet alleen humaan maar ook erg belangrijk, zeker bij een overlijden. Bij onze vereniging wordt zo gauw bij het secretariaat bekend is dat een lid is overleden, iedereen per mail hierover bericht. Wie geen mailbox bezit wordt gebeld.

Vaak zijn er veel leden bij de afscheidsdienst aanwezig en wordt er door bridgepartner of voorzitter meestal een woordje namens de bridgeclub gezegd.

De eerstvolgende clubavond wordt een minuut stilte gevraagd en iets persoonlijks over de overledene gezegd.

Als je een bridgeclub goed wilt laten draaien, vind ik persoonlijk dat je heel sociaal moet zijn. Dus openstaan voor vreugde en verdriet. Probeer vooral bij verdriet zoveel mogelijk te luisteren, want dat is weinig mensen gegeven.

Voor en tijdens rentree

We laten hem/haar zijn spel spelen.

Omdat een ziek clublid had aangegeven dat wij niet langs mochten komen tijdens de ziekte, heeft het bestuur op een clubavond een bloemetje gegeven met een mooie speech.

Voor de rentree heb ik als voorzitter een gesprek met dat clublid. Bij binnenkomst pak ik meestal hun hand en zeg dat ik blij zijn dat ze er zijn.

Toon waardering dat ze er toch weer zijn. Laat de ander merken dat je wilt luisteren naar de verhalen en niet zit te wachten totdat je weer kunt overgaan tot de orde van de dag.

Oprechte aandacht hebben voor de ander, dat kunnen mensen, dus ook leden van een bridgeclub, elkaar bieden. Een valkuil is vaak om over eigen ervaringen te vertellen, dat valt over het algemeen niet goed. Op raad of clichés zitten mensen ook meestal niet te wachten.

Er wordt vaak gezegd: "Als ik iets voor je kan doen, zeg je het maar." Als je echt meent dat je wilt helpen, probeer dan liever iets concreets aan te bieden waarvan je denkt dat het nuttig kan zijn; of vraag: 'Zijn er dingen waar je op dit moment moeite mee hebt en waarmee ik zou kunnen helpen?'

Laat merken dat je het als club de gewoonste zaak van de wereld vindt dat alle leden er bij horen en dat er aandacht uitgaat naar iedereen in een verdrietige situatie.

Probeer er goed op te letten dat de wat meer bescheiden mensen niet worden vergeten.

Een club bestaat uit allerlei soorten mensen. De een weet zich gemakkelijker een houding te geven dan de ander, en we hoeven het niet allemaal perfect te doen. Wat vanuit het hart wordt gezegd, komt goed over, ook al zijn de woorden onbeholpen; terwijl goed gekozen woorden van iemand die toevallig wat meer bedreven is in het taalgebruik, soms helemaal niets betekenen als diegene eigenlijk niet echt meeleeft.

Ik denk niet dat het op de club de 'plaats' is om zeer persoonlijk met iemand over de problemen te praten.

De eerste avond dat betreffend lid weer komt bridgen, krijgt die bij binnenkomst van de voorzitter persoonlijke aandacht, vaak sluiten dan wat leden zich hierbij aan en is het ijs gebroken.

Voor iedereen is rouwen persoonlijk, vaak merk je aan de persoon of hij wel of niet over zijn verlies willen praten, belangrijk is te laten merken dat je in ieder geval meeleeft. Ook de periode erna wordt er af en toe gevraagd of het allemaal wel gaat, want juist dan wordt het gemis realistischer, de eerste periode leef je vaak in een roes.

Als voorzitter van een bridgeclub vind ik het belangrijk dat het sociaal gebeuren hoog in het vaandel staat op iedere speelavond en zeker bij hoogte- en diepte punten van de leden.

Gewoon aandacht schenken (ook weer niet te nadrukkelijk) op een subtiele manier, is mijn (ongevraagd) advies.

Onze bridgeclub heeft weliswaar geen protocol hiervoor, maar probeert er wel op een goede manier aandacht aan te besteden. Dé goede manier bestaat niet. Het gaat hierbij om verlies van partner of kind of om persoonlijke ernstige ziekte.

In andere situaties (overlijden vader of moeder, broer of zus) wordt door de club geen directe actie ondernomen, maar zal vaak het persoonlijke contact binnen club van belang zijn.

- Als algemene regel (dus ook voor andere situaties) geldt dat informatie aan leden die aan het begin van de clubavond wordt meegedeeld ook per mail wordt rondgestuurd. Daarmee beschikt iedereen dezelfde informatie.
- Bij overlijden van levenspartner of kind zoekt het bestuur contact en vraagt of betrokkene het op prijs stelt de leden te informeren. Indien de levenspartner ook clublid is dan worden de andere leden altijd geïnformeerd per mail én op de eerste clubavond. Dan wordt ook meegedeeld hoe kan worden gereageerd (mailadres of postadres vermelden) en of bezoek of telefoontje op prijs wordt gesteld.
- Bij overlijden van een lid wordt bovendien een minuut stilte in acht genomen.
- Bij overlijden van een bestuurslid of wedstrijdleader wordt een advertentie geplaatst en wordt geïnformeerd of er behoefte is aan een toespraak tijdens de herdenkingsbijeenkomst.
- Indien er anderszins sprake is van langere afwezigheid van een lid dan neemt het bestuur contact op om te vragen in hoeverre er behoefte is aan bezoek, maar ook of het op prijs wordt gesteld andere leden te informeren. Indien die behoefte bestaat dan wordt aan het begin van de clubavond de situatie genoemd en wordt ook per mail iedereen op de hoogte gesteld. Over de tekst wordt zo nodig overlegd.
- Voorafgaand aan de terugkeer wordt gevraagd of het op prijs wordt gesteld daar aan het begin van de clubavond aandacht aan te besteden, door een bedankwoordje van betrokkene zelf of namens haar / hem.

Uit eigen ervaring nog het volgende:

- De leden via de mail informeren vonden wij een prima hulpmiddel. Daarbij kan ook worden aangegeven wat van de leden wordt verwacht.
- De rouwkaart is op de clubavond voorgelezen en veel leden waren bij de begrafenis aanwezig.
- Wij hebben van veel leden fijne reacties, vaak per mail of via kaartje.
- Terugkeer op de club is moeilijk: het is fijn te weten dat men meeleeft, maar er moet ruimte zijn om een avond met bridge bezig te zijn. Het tonen van belangstelling moet daarom in de periode daarvóór gebeuren en niet pas op de eerste clubavond.

Grote clubs en clubs met een hoog percentage competitie spelers

Van een voormalig districtbestuurslid

Voor clubs met veel competitie spelers moeten ervoor zorgen dat ten minste één bestuurslid goed contact heeft met de recreatief bridgende (vaak wat oudere) leden, die dikwijls in de lagere groepen spelen. Daarmee garandeer je dat je snel op de hoogte bent als er iets vervelends gebeurt in net die categorie leden. Dat bestuurslid behartigt niet alleen de belangen van de doorgaans wat lagere groepen, hij houdt ook een vinger aan de pols van het sociale leven. Indien er iets verdrietigs gebeurt, is het bestuur pijlsnel op de hoogte.

Van een voormalig lid van een grote club

"Lid zijn van een bridgeclub is veel meer dan alleen maar met z'n allen omgaan met bied- en speelkaarten." Was dit maar waar!

Zeker, er zijn (kleine) clubs waar dit voor geldt. Waar een persoonlijke band is tussen de leden, waar men elkaar kent, respecteert en vreugde en verdriet deelt. Waar men het clublid met zijn verdriet opvangt, steunt en begeleidt. Het clublid voelt dan het warme medeleven en is dankbaar voor de belangstelling en de uitgestoken handen. Maar dit zijn niet de clubs waar de echte toppers of subtoppers spelen of degenen die dit denken te zijn. Vooral die laatsten zijn in het algemeen lid van andere clubs, clubs van 'niveau', althans van speelniveau. Maar clubs met veel minder sociale contacten, waar men elkaar bijna niet kent, zeker niet de medeleden van lagere lijnen. In zo'n club zijn veel minder uitgestrekte handen. Steun bij een overlijden bestaat uit een standaardbrief van het bestuur, mogelijk van een minuut stilte. En die zogenaamde toppers gaan dan wel even staan, maar beschouwen dat eigenlijk als zonde van hun tijd. Om vervolgens snel aan hun spel te beginnen, en dit zelfs tegen het verdrietige medelid zonder enige empathie. Gewoon blijven negeren zoals ze gewend zijn, tegenstanders zijn nu eenmaal een noodzakelijk kwaad, tegen lege stoelen kun je niet spelen.

In een periode met veel verdriet en ook daarna moet je het hebben van vrienden en kennissen die toevallig ook lid van je bridgeclub zijn. Zeker niet van de bridgeclub op zich, en beslist niet van de grote en hooggekwalificeerde bridgeclub. Vergeet dat maar.

"Het is vooral ook omgaan met mensen". O ja? Is dit niet wat wereldvreemd gedacht? Als weduwnaar heb ik na het overlijden van mijn vrouw geen enkele steun gehad van mijn (grote) bridgeclub. Wel gelukkig van individuele leden, maar die hadden mij ook gesteund als wij toevallig niet in dezelfde club hadden gezeten. Maar niet van de zogenaamde toppers, subtoppers of clubcoryfeeën. *"Omgaan met mensen"*? Nee toch. Dat canaille komt alleen maar om te spelen. Niks geen gezeur, niks geen mensen.

Ik ben toch maar lid van een kleinere bridgeclub geworden.

Epiloog Rob Stravers

Allereerst heel veel dank aan de lezers die reageerden. Vooral aan degenen die nog steeds een ongelooflijk zware last te dragen hebben en toch actief hebben meegedacht.

Verlies is een moeilijk samen te vatten begrip. Wat is verlies? Vaak veel meer dan we bewust denken. Als je iemand verliest waarmee je een uitstekend contact had, verlies je niet alleen dat wat die persoon voor jou betekende. Je verliest dan vooral ook een deel van jezelf. Namelijk dat wat jij voor die ánder betekende en was.

Ook is sprake van verlies als je door ziekte een belangrijk deel van je lichamelijk of geestelijk functioneren verliest, of als dat bij iemand gebeurt die je lief hebt.

De juiste houding naar clubleden die een groot verlies verwerken

Duidelijk is dat er geen universele aanpak bestaat die voor iedereen die het moeilijk heeft goed aanvoelt. Integendeel! De een voelt aandacht als een warm bad, de ander wil liever geen contact en/of bezoek. Betekent dit dat we beter de veilige weg kunnen kiezen: dus niks doen? Beslist niet! Want wat eveneens duidelijk is, is dat ook degenen die liever afstand houden, beslist niet genegeerd willen worden!

Met andere woorden, het is al voldoende als je laat merken dat je aan de ander denkt en het fijn vindt dat hij/zij er weer is. Weet je niets te zeggen of te schrijven, omdat het verdriet voor jou zo onvoorstelbaar is, dan kun je alleen dát overbrengen.

Geef de ander bij het eerste bezoek aan de club ruimte en gelegenheid om dát te zeggen of te vragen wat hij/zij daarover kwijt wil. Natuurlijk mag je ook een vraag stellen. Maar dan liever geen 'tranentrekkers' als: 'Hoe gaat het nu met jou?', 'Hoe voel je je?' of 'Wat moet jij je verschrikkelijk voelen!' Dat zijn namelijk vragen waarmee je alle aandacht richt op de persoon en zijn/haar gevoel, waardoor ze automatisch confronterend kunnen voelen en op dat moment gemakkelijk ongewenste emoties oproepen. Richt je liever níét op de persoon maar op onderwerpen. Bijvoorbeeld op actueel nieuws of op bridge, met: 'Wat vind jij nu van 5-kaart hoog?'

Neem genoeg met halve verhalen; begin niet met een kruisverhoor als je geen duidelijk antwoord krijgt. Noem geen eigen ervaringen, die blijken al uit je manier van luisteren en praten. Als de ander die wil weten, vraagt hij/zij daar wel naar.

Een opmerking - hoe goed gemeend ook - als: 'Je kunt mij altijd bellen', 'Ik wil alles voor je doen' en 'Houd mij op de hoogte', zal het laatste contact zijn als je daarna alleen maar afwacht!

Geef - mits je dat ook écht wilt - concreet aan wát je wilt doen, stel daarbij een concrete datum voor. Maak het de ander zo gemakkelijk mogelijk om er gebruik van te maken, maar wel zonder dwang. Neem ook zelf met enige regelmaat actief contact op als je wilt weten hoe het ermee is! Het is dan al genoeg als je iets zegt als: 'Ik wil alleen je stem even horen.'

De tijd heelt veel, maar beslist niet alle wonden. Zelfs na een jaar wordt het bijzonder op prijs gesteld als je alleen maar even laat merken dat je nog steeds meeleeft.

En denk vooral aan de noodzakelijke standaardhouding aan de bridgetafel: wees altijd hoffelijk, zelfs als je door een bepaalde opmerking of houding iets van irritatie voelt opkomen! Want de emotionele diepe afgronden waarboven tafelgenoten kunnen balanceren, zijn voor ons vaak volledig onzichtbaar!

De houding van 'de club'

Stem duidelijk af welke houding het lid het aangenaamst vindt; dring niets op. Probeer te voorkomen dat een zeer bescheiden lid geen aandacht krijgt omdat deze daar niet om durft te vragen. Laat daarom een (bestuurs)lid waarmee dat lid een goede band heeft de wensen afstemmen. Dus niet per definitie een bestuurslid! Een 'gewoon' lid met een uitstekende band kan dat namens het bestuur vaak veel beter doen.

De kracht van het voorzitterschap

Ook al zie je jouw voorzitterschap (terecht ☺) als een puur dienende functie, onderschat niet de kracht van deze 'titel'. Dat leerde ik vooral tijdens mijn eigen voorzitterschap als ik een ziek clublid bezocht. Ik werd dan aan de familieleden nooit voorgesteld als 'Rob Stravers', wel als: 'de voorzitter van de bridgeclub'.

Ook in het clubleven is de 'slingerwerking (van de klok)' van kracht...

De beweging van de slinger is het grootst op het laagste punt van de slinger. Hoe hoger je een duw geeft tegen de slinger, des te meer de slinger zal uitzwaaien. Ter vergelijking: het bezoek van de voorzitter zal een groter positief effect hebben op de naam van de club, dan een allerhartelijkst bezoek van drie 'gewone' clubleden.

Speech

Als het om een begrafenis/crematie gaat, vraag dan vooraf of het gewenst is dat iemand namens de club spreekt. Liever vooraf informeren, dan net voor aanvang van de afscheidsdienst je daarvoor opgeven als wordt gevraagd of er ook mensen zijn die willen spreken.

En als je een woordje doet, begin dan alsjeblieft niet met clichézinnen als: 'Op mij rust de droeve plicht om als voorzitter van de club (...).' Dan liever: 'Ik vind het heel fijn om namens de club een paar woorden te mogen zeggen.' Zelfs een vleugje humor is mogelijk. Bijvoorbeeld: 'Helaas is het volgens de etiquette niet toegestaan anekdotes te vertellen die lachbuien kunnen oproepen. Want gebeurtenissen waardoor slechts de wél toegestane glimlach ontstaat, zijn er eigenlijk nauwelijks.'

Of: 'Ik kan natuurlijk verklaren dat x uitstekend tegen zijn verlies kon. Maar ik weet zeker dat x mij daar later op zal aanspreken, zelfs als ik mij pas over enkele decennia bij hem voeg.'

Spreek bij voorkeur uit het hoofd... Door vooraf de volledige tekst op te schrijven, en deze te verdelen in blokken met een korte naamsaanduiding, hoef je alleen maar die aanduidingen uit je hoofd te leren. In de voordracht

zoek je dan per blokje naar de juiste woorden. Als je dan even naar het juiste woord zoekt, vraagt dat extra aandacht, terwijl een leesfout juist afleidt.

Clubinitiatief staat los van persoonlijke belangstelling

Ook als de bridgeclub een speciale functionaris of commissie heeft voor het contact met de clubleden die het zwaar te verduren hebben, voegen (veel ☺) persoonlijke kaarten en andere blijken van belangstelling ongelooflijk veel toe.

De houding van de arbiter

Een clublid heeft voldoende moed verzameld om het clubleven te hervatten. Wat betekent dat met elke nieuwe tafelgenoten het verdriet opnieuw wordt gedeeld en beleefd. Ook zonder woorden. Concentratie op het spel is dan uiterst moeilijk. De omgeving en het gevoel diep binnenin vraagt immers alle aandacht. Voorspelbaar dat je gemakkelijk verzaakt, voor je beurt biedt of uitkomt. De spelregels maken daarop geen uitzondering: na een onregelmatigheid moet de arbiter worden ontboden. Dat zullen tegenstanders die weten wat er speelt, niet snel doen. En als toch arbitrage wordt gevraagd, bijvoorbeeld door het clublid zelf, of door tafelgenoten die niet op de hoogte zijn, zal de arbiter de onregelmatigheid moeten rechtzetten.

Ik ben mij er terdege van bewust dat mijn woorden, als auteur van de rubriek 'De Spelregels' in het maandblad 'Bridge', en als redacteur van het periodiek Arbitrair dat door ruim 1150 arbiters wordt ontvangen, extra zwaar zullen wegen. Die verantwoordelijkheid volledig beseffend, adviseer ik de arbiters (toch) het volgende: richt je na een overtreding die duidelijk het gevolg moet zijn van emoties, op het waarschijnlijke resultaat zónder de onregelmatigheid! Dus geen automatische overdracht van slagen na een verzaking, geen pasplicht na een biedfout daar waar dat wel zou moeten. In plaats daarvan alleen aangeven dat de partner geen gebruik mag maken van de informatie die door de overtreding over tafel ging.

Stem als bestuur ook met de TC af hoe zal worden omgegaan met voorspelbare vergissingen, en deel dat vooraf aan de leden mee.

Grote clubs/clubs met een hoog percentage competitie spelers

Een uitermate gevoelig onderwerp, maar ik loop er niet omheen! Twee reacties geven aan dat op grote clubs en clubs met veel competitie spelers (waarmee de viertallencompetitie tegen viertallen van andere clubs wordt bedoeld), de zorg voor de clubleden die het moeilijk hebben, minder gemakkelijk wordt verleend. En daardoor extra aandacht vragen. Ik heb die twee reacties onder een apart kopje geplaatst. Ik ga ervan uit dat ook de meeste grote clubs uitstekend omgaan met leden die iets zwaars te verwerken hebben. Wel denk ik dat op clubs met meer resultaat gerichte spelers de zorg minder vanzelf gaat. Vrijwel inherent is aan de aandacht die wordt geschonken aan de (minder sterke) tafelgenoten. En ook daarmee wil ik beslist niet stellen dat elk paar dat graag gaat voor het resultaat, geen aandacht schenkt aan de personen die aan dezelfde tafel zitten.

Als in het clubbestuur geen speler zit uit de 'lagere klasse', kun je in overleg mét de niet-viertallen-competitiespelers een commissie benoemen die gepaste aandacht voor het wel en wee op zich neemt. Waarbij het bestuur de nodige voorwaarden schept om goed te kunnen functioneren.

Degenen die met dat verdriet zitten. Zijn daar ook adviezen voor?

Na het verlies van een partner of kind kun je nauwelijks structureel denken. Rouwen lijkt ook zo ongrijpbaar. Iets wat je overkomt en niet te beïnvloeden is. Dat was ook jarenlang mijn overtuiging. Totdat ik de inhoud van een Russisch gedichtje las.

Daarin stond dat rouwen niets anders is dan *zoeken naar een nieuwe manier van leven*. Natuurlijk maakt deze wijsheid het verdriet niet kleiner. Maar die geeft wel duidelijk aan waarmee je bezig bent.

Als je een andere houding wenst van je naaste omgeving en/of bridgeclub, zeg dan tegen iemand die je volledig vertrouwt wat je graag anders ziet. Reken erop dat iedereen het alleen maar fijn vindt om het voor jou gemakkelijker te maken.

Ga uit van je eigen gevoel. Als het voor jou goed voelt om binnen een week weer te gaan bridgen, moet dat per definitie een goed besluit zijn. Met uitstel omdat anderen dat misschien vreemd zouden kunnen vinden, doe je jezelf enorm te kort.

Houd ook de regie van het gesprek. Zodra je liever van onderwerp verandert, zeg je dat je nu liever over iets anders wilt praten. Vooraf kun je al een onderwerp bedenken waar je het liefst over praat. Dan kun je zonder te hoeven zoeken iets zeggen als: 'En nu wil ik graag praten over de komende concerten.' Of: 'Ik wil mij nu graag concentreren op deze bridgezitting.' Je kunt ook met een eenvoudige vraag aan de ander, zoals: 'Ga je nog iets leuks doen het komend weekend?' of: 'Wat heb je een bijzonder mooie trui aan.' Ook al vind je er helemaal niets aan ☺.

Het veranderen van onderwerp kan gevoelsmatig moeilijk zijn. Vooral als een persoon kennelijk uit belangstelling bij jou landt. Dat mag echter niet betekenen dat je vogelvrij bent, en je moet laten bedelven onder goed bedoelde, maar voor jou vervelend voelende gesprekken. Vooral door te zeggen waar je graag over wilt praten (positief), in plaats van zeggen dat je wilt stoppen over dit onderwerp (negatief), maak je het gesprek ook voor jou aangenaam.

Als je in je hart wel weer naar de bridgeclub wilt, maar een te hoge drempel voelt, probeer die dan te verlagen met hulp van een clublid met wie je een goede band voelt. Degene die je daarvoor uitkiest zal dat ervaren als zeer eervol!

Het is heel normaal om vooraf met de voorzitter de wijze waarop jij terugkeert af te stemmen.

Zo'n afspraak kan er als volgt uitzien.

1. Een week voor jouw rentree kondigt de voorzitter jouw terugkomst aan. Daarbij kan hij de leden alvast namens jou bedanken voor alle

aandacht, en hen vragen niet tegen jou te beginnen over de reden van jouw afwezigheid. Als jij dat wilt, begin je er zélf over.

2. Als je komt, kan de voorzitter volstaan met de korte mededeling dat jij er weer bent. Hij kan ook niets zeggen, omdat hij je komst vorige week al heeft aangekondigd.

En bedenk dat geen enkele wens 'gek' kan zijn als die voor jou goed voelt.