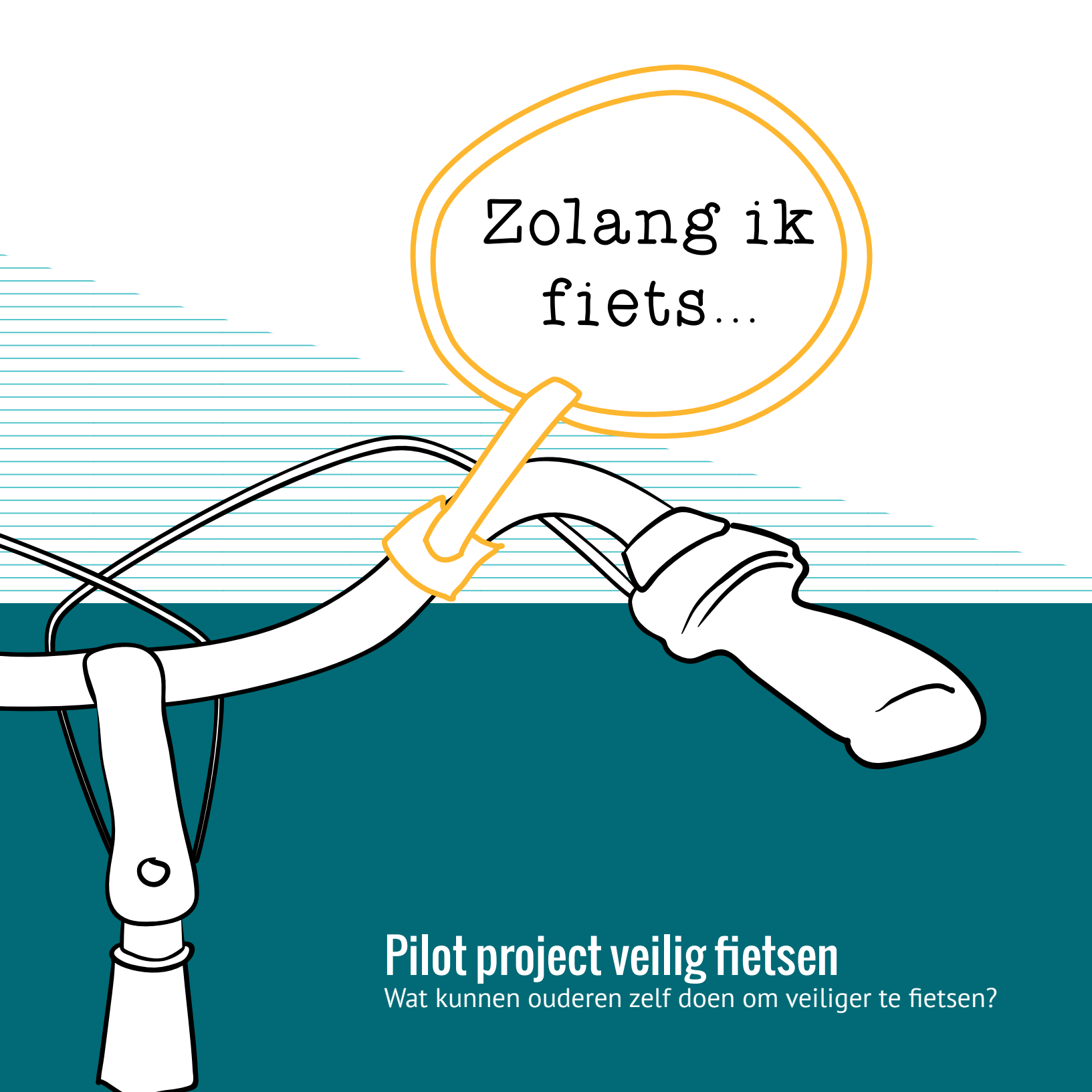


A stylized illustration of a person riding a bicycle. The person is shown from the waist down, wearing white pants and white shoes. The bicycle is white with black wheels. The background is split into a light blue top half and a dark teal bottom half, with horizontal lines suggesting motion. A speech bubble with an orange border contains the text 'Zolang ik fiets...'.

Zolang ik
fiets...

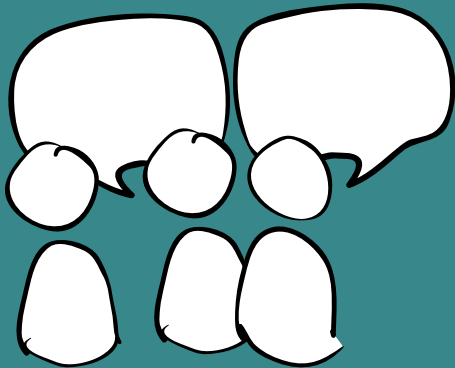
Pilot project veilig fietsen

Wat kunnen ouderen zelf doen om veiliger te fietsen?

“Fietsles? Ja, dat lijkt me wel wat voor mijn kleinkinderen! Ik fiets al mijn hele leven, ik weet precies wat wel en niet kan. Als ik zover ben dat ik fietsles nodig heb, nou dan stap ik af hoor.”

Dit zei één van de deelnemers (man, 70 jaar) tijdens een interview voor het project ‘Zolang ik fiets’. En geeft direct een inkijk in dit project over ouderen en veilig fietsen. In Nederland wordt fietsen ons met de paplepel ingegoten, het is een dagelijkse gewoonte. Als fietsers zijn wij de ‘King of the road’. Ook onder ouderen is fietsen populair. Sinds 1993 is het aantal fietskilometers door 50-plussers met maar liefst zestig procent gestegen. Dat is positief, het houdt ouderen gezond, in beweging en ook sociaal actief. De keerzijde is dat ouderen een kwetsbare groep zijn. Het aantal ouderen met ernstig letsel is sinds 2000 met vijftig procent toegenomen (uit: Beleidsimpuls Verkeersveiligheid 2012, Ministerie van Infrastructuur en Milieu).

De vraag is dus: Hoe kan de fietsveiligheid onder ouderen verbeteren? Vaak wordt alleen gekeken naar een goede weginrichting en fietsaanpassingen (bijvoorbeeld de driewieler). Denk aan de alom geroemde fietsrotondes of het vergevingsgezinde fietspad. Allemaal erop gericht om het de fietser zo makkelijk en veilig mogelijk te maken. Hoewel een veilige weginrichting en veilige fiets belangrijk zijn, is het gedrag van de fietser een belangrijke factor die de veiligheid kan maken of breken (letterlijk helaas). Zoals de quote aan het begin van dit stukje aangaf; als deze meneer zelf het probleem niet ziet waarom zou hij dan zijn fietsgedrag veranderen? Met het project ‘Zolang ik fiets’ zijn wij de uitdaging aangegaan om ouderen dit veilige gedrag te ontlokken. Het gedrag van de oudere fietser staat centraal!



Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Startpunt	6
Resultaat	6
Aanpak	7
Leeswijzer	7
Proces	8
Deel 1 - Inzichten	
Inzichten	10
Persona's	14
Welke persona bent u?	15
Het 'Zolang ik fiets' concept	20
Journey Carla	22
10 Succesfactoren	24
Deel 2: Hoe dan?	
Waar moet ik beginnen?	25
De aftrapmiddag	26
Fietscoach	30
Mobiele opstapmiddag	34
Ervaringen	38
Toekomstschets	38
Smoelenboek	39



“Voor het ontwerpen van effectieve interventies is een scherpe kijk op gedrag essentieel. Zo ook in de pilot ‘Zolang ik fiets’. Gedragswetenschappelijk onderzoek leert ons dat veel van ons gedrag automatisch is en grotendeels bestaat uit vastgeroeste routines. De oudere fietser fietst al zijn hele leven en heeft vaak onbewuste gewoontes ontwikkeld.

Een mooi voorbeeld van zo'n onbewuste gewoonte is het ‘huppeltje’ om op te stappen - wat helaas niet zo veilig meer is als je op leeftijd bent -, of bijvoorbeeld tegen het verkeer inrijden omdat het sneller gaat. Naast onbewuste ‘triggers’ zorgen ook allerlei individuele motieven, weerstanden en mogelijkheden ervoor dat men iets wel of niet doet. Kennis over deze en andere relevante gedragsbepalers helpen bij het onderbouwd ontwerpen van slimme, effectieve interventies.

Ontwerpers die zich hierin verdiepen en gebruik maken van deze kennis spelen een belangrijke rol in de vertaling van theorie naar praktijk en – niet onbelangrijk - om het toepasbaar te maken voor beleidsmakers. Dit alles natuurlijk met als doel vanuit beleid daadwerkelijk effectieve gedragsverandering – zoals bijvoorbeeld veiliger fietsgedrag - te realiseren.”

Dr. Reint Jan Renes, Lector Crossmediale Communicatie in het Publieke Domein, Hogeschool Utrecht

“Kennis over relevante gedragsbepalers helpen bij het onderbouwd ontwerpen van slimme, effectieve interventies.”

Reint Jan Renes,
Hogeschool Utrecht.

Voorwoord

“Vorig jaar vroeg minister Schultz ons - samen met een paar collega’s - ambassadeur veilig fietsen te worden. Waarom? Daar zijn veel redenen voor. Enerzijds gebeuren er teveel ongelukken met fietsers, het verkeer wordt steeds drukker. Vooral de oudere fietser vormt een kwetsbare groep. Het toenemend gebruik van de elektrische fiets doet daar nog een schepje bovenop.

Fietsen is gezond, goedkoop en milieuvriendelijk. Daarom dragen wij graag ons steentje bij om mensen te verleiden de fiets te pakken. Zo lang je kunt, is fietsen heel belangrijk voor lichaam en geest. We hebben zelf eens in een speciaal ‘bewegingsbelemmerd’ pak mogen ervaren hoe het voelt om een 75-plusser te zijn en niet meer zo makkelijk te bewegen op de fiets. Daarom gingen we graag in op het voorstel van het Ministerie van Infrastructuur en Milieu om samen de pilot ‘Zolang ik fiets’ op te zetten, gericht op veilig fietsen voor ouderen.

Voor ‘Zolang ik fiets’ traptten we in Dronten af, om in de termen te blijven, met een bijeenkomst georganiseerd samen met de ouderenbond, om met elkaar te praten over fietsen en ouder worden. In Amersfoort werden deze gesprekken in een informele sfeer gevoerd op de fietsboot op de Eem. Ook gaf een fietscoach allerlei handige tips en besprak tijdens een fietstocht met ouderen lastige verkeerssituaties.

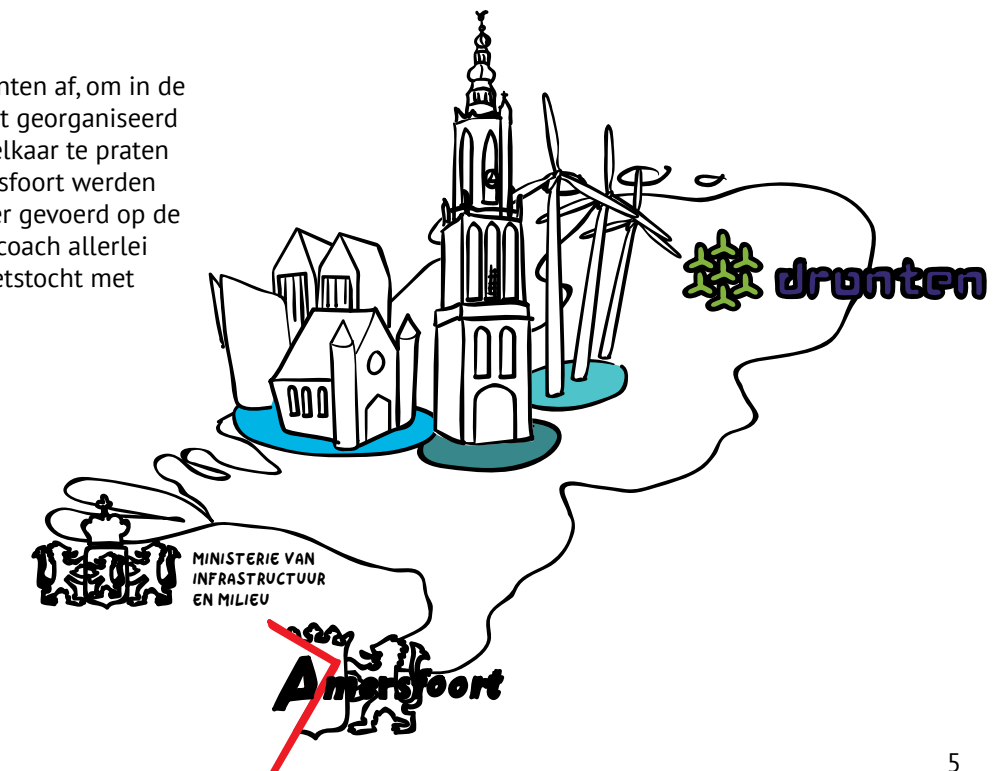
De deelnemers gaven aan dat fietsen heel belangrijk voor ze is; voor hun beweging, om hun hoofd leeg te maken en om hun wereld te vergroten. ‘Zolang ik fiets, gaat het goed’, is een veelgehoorde uitspraak van fietsende ouderen. Maar dan wel veilig natuurlijk, voor henzelf en voor anderen.

Dit boekje biedt concrete handvatten om fietsen voor ouderen veiliger te maken. Wij wensen u veel inspiratie toe.”

Fietsambassadeurs

dhr. Aat de Jonge, burgemeester gemeente Dronten

dhr. Lucas Bolsius, burgemeester gemeente Amersfoort



Startpunt

Met de Beleidsimpuls Verkeersveiligheid (2012) beoogt het ministerie van Infrastructuur en Milieu voor 2020 via een maatregelenpakket het aantal verkeersdoden en verkeersgewonden in Nederland terug te dringen. In het kader van deze beleidsimpuls is afgesproken dat alle gemeenten een lokale aanpak 'Veilig Fietsen' opstellen. Ouderen zijn hierin een belangrijke doelgroep, omdat onder hen relatief veel fietsongevallen voorkomen. Het ministerie ondersteunt de gemeenten in het ontwikkelen van interventies hiervoor.

De burgemeesters van de gemeenten Amersfoort en Dronten zijn fietsambassadeur en hebben het voortouw genomen in het ontwikkelen van een lokale aanpak. Om hier invulling aan te geven zijn de gemeenten onder andere dit onderzoeksproject gestart. Het doel van het onderzoeksproject is het ontwikkelen van een aantal interventies die gericht zijn op het bevorderen van de fietsveiligheid van ouderen. Het gaat daarbij vooral om wat ouderen zelf kunnen doen om zo lang mogelijk zo veilig mogelijk te kunnen blijven fietsen. Kortom, het gedrag van de oudere fietser staat centraal.

Resultaat

Het resultaat van het project is tweeledig. Ten eerste zijn inzichten verzameld met betrekking tot de mogelijkheden die er zijn de oudere fietser daadwerkelijk te bereiken en te motiveren. Ten tweede is een aanpak ontwikkeld die dient als handvat voor andere gemeenten om een vergelijkbaar project op te kunnen zetten en uitvoeren.

De inzichten zijn onder andere gevat in 'persona's' waarmee voor specifieke doelgroepen interventies ontworpen kunnen worden. Deze inzichten zijn niet alleen geldig voor de ontworpen interventies maar laten een nieuw licht schijnen op het vraagstuk 'ouderen en fietsen' in het algemeen.



Wat kan de oudere fietser zelf doen om veiliger te fietsen?



Aanpak gericht op gedrag en vanuit bestaande sociale netwerken

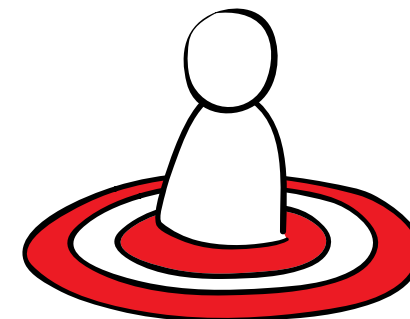
De aanpak bestaat uit meerdere onderdelen en kan gezien worden als een toolkit (een programma) van meerdere praktisch toepasbare maatregelen. Het programma sluit nauw aan bij de bestaande sociale - lokale - context van de oudere. Onderdelen van de toolkit zijn: de 'aftrapmiddag', een workshop waarin ouderen in gesprek gaan over ouder worden en fietsen, gevolgd door een fietstocht onder begeleiding van een fietscoach. Daarnaast is er ook een mobiele variant van de workshop ontwikkeld.

Aanpak

Om dit gedragsvraagstuk te onderzoeken én te ontwikkelen, is een interdisciplinair team samengesteld van gedragsexperts en service designers. Onderzoekers vanuit het lectoraat Crossmediale Communicatie in het Publieke Domein (Publab) van Hogeschool Utrecht werkten samen met het service design bureau Ideate en U CREATE (Centre Of Expertise Creatieve Industrie).

De aanpak van dit project is dan ook gebaseerd op een combinatie van deze expertises. Er is continu gezocht naar de beste methodieken en methodes die passen bij het vraagstuk. De service design aanpak draait om het centraal stellen van de gebruiker, in dit geval de oudere, gedurende het hele ontwerp- en ontwikkelproces, en gebruikt veel technieken van ontwerpers. Het ontwerpen voor gedragsverandering sluit hier goed bij aan omdat het ook inspeelt op het individu.

Omdat dit vraagstuk over iets heel routinematigs gaat, het fietsen, en ouder worden een ingewikkeld thema is, was het voor dit project essentieel om eerst een diepgaand begrip te krijgen van de ouderen en hun context. Dit is gedaan door kwalitatief onderzoek te combineren met 'contextmapping', een generatieve onderzoekstechniek waarmee er een beeld wordt verkregen van in dit geval de oudere in zijn context. Verder zijn gedurende het gehele project methodes uit de ontwerpwereld gebruikt zoals 'persona's', (fictieve ijkpersonen), 'journey's' (de fietservaring beschreven vanuit het perspectief van de oudere) en een iteratief ontwikkelproces waarbij het uitvoeren van pilots van groot belang was.



Naast de service design aanpak is door gedragswetenschappers van de Hogeschool Utrecht aan dit project gewerkt. De laatste inzichten rondom het (verkeers)gedrag van de oudere zijn in kaart gebracht alsmede beïnvloedingsstrategieën om dit gedrag te veranderen. Deze inzichten vormden de wetenschappelijke basis voor de ontwikkeling van de interventie en het onderzoek. Dit project heeft ook deelgenomen in het TouchPoints onderzoeksprogramma (zie publab.hu.nl) waarin nieuwe methodieken zijn ontwikkeld voor ontwerpen voor gedragsverandering.

Leeswijzer

Dit verslag start met een korte procesbeschrijving. Daarna volgen twee uitgebreide delen:

DEEL 1: Inzichten over 'Ouderen en fietsen'

Deel 1 is voor u relevant als u iets met ouderen en verkeersveiligheid gaat doen, daar meer over wil weten en een beeld wil krijgen waar de interventies die in dit project ontwikkeld zijn op gebaseerd zijn. Dit deel zit vol handige lijstjes, met tips en inzichten uit het onderzoek waar u zelf mee aan de slag kan. Daarbij maakt u kennis met de persona Annie, Bert, Carla en Diny. Doe de test: 'Welke persona bent u?' Bovendien kunt u door deze segmentering van de doelgroep een nieuw licht laten schijnen op bestaande vraagstukken, door de vraag te stellen: werkt dit ook voor deze persona? Aan het einde van deel 1 wordt het concept van de interventies toegelicht.

DEEL 2: Hoe dan?

Met deel 2 kunt u zelf aan de slag om uw eigen 'zolang ik nog fiets' interventie op te zetten. Het leest als een handboek, met praktische tips, do's en don'ts. En het verslag van onze ervaring met de pilots is bedoeld om u te enthousiasmeren maar ook genoeg te informeren zodat u van start kunt. Tot slot vindt u een smoelenboek, waarin alle betrokkenen bij het project terug te vinden zijn. Wanneer u verder wilt met dit project kunt u makkelijk met hen contact opnemen.

Proces

Literatuur onderzoek & Deskresearch

Er is gestart met het doen van deskresearch rondom de thema's: ouder worden en fietsen, fietsongelukken, veilig gedrag en bestaande interventies; wat bestaat er al aan interventies, op welke mechanismes grijpen die in? Hiervoor zijn rapporten van de SWOV, Fietsberaad, Fietsersbond, TNO en het Kennisinstituut voor Mobiliteit (KiM) geraadpleegd. Daarnaast is literatuur bestudeerd over gedragsverandering, ouder worden en veiligheid.

Veldonderzoek

In de veldwerkfase is kwalitatief onderzoek gedaan door middel van duo-diepte-interviews. Met koppels die regelmatig samen fietsen. De koppels kregen ter voorbereiding op de interviews een sensitizing pakketje. Dat is een werkboekje met creatieve oefeningen, die deelnemers voorbereidt op het onderwerp van het interview, om zo ook het vaak onbewuste gedrag bespreekbaar te maken. Er zijn 6 duo's geïnterviewd. Bij de selectie van de deelnemers is gelet op verschillende factoren als leeftijd, fysieke gesteldheid, fietsgebruik en woonplaats. Zo zijn er zowel echtparen als vrienden duo's geïnterviewd, woonachtig in stedelijke of niet stedelijke omgeving. Er waren deelnemers die nog werkzaam waren en gepensioneerden.

Tijdens deze diepte-interviews bij de deelnemers thuis, werden de deelnemers gedurende ongeveer een uur bevraagd over de invuloefeningen uit de boekjes over de thema's fietsen en ouderdom. Daarnaast vroegen we de deelnemers naar de mate van (on)veiligheid van de andere deelnemer. Ook werden er narratives (verhaallijnen) gebruikt waarin onveilige fietssituaties werden geschetst om de deelnemers te helpen reflecteren op hun eigen fietsgedrag.

Pressure Cooker/Creatieve fase

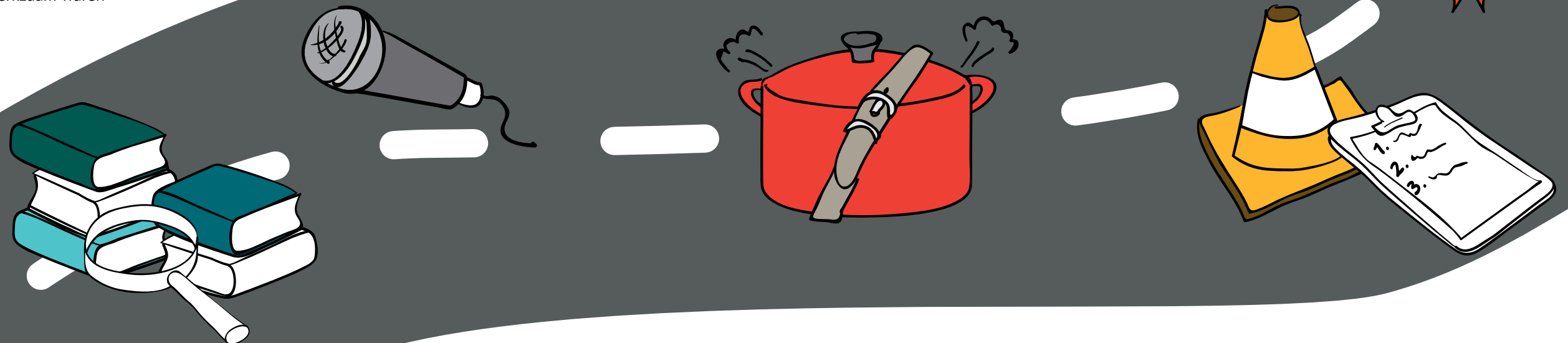
Als kick-off voor de creatieve fase is een zogenaamde Pressure Cooker georganiseerd waarin er vanuit de inzichten uit de interviews en het literatuuronderzoek is toegewerkt naar concepten voor interventies. Een team bestaande uit ontwerpers, opdrachtgevers, externe creatieve professionals en gedragswetenschappers heeft vanuit ruwe ideeën een aantal totaal oplossingen uitgewerkt. Na deze Pressure Cooker heeft het projectteam in een aantal slagen van de verschillende concepten één concept gecreëerd en uitgewerkt in een uitgebreide customer journey, genaamd 'Zolang ik fiets'.

Pilots

Vanuit deze customer journey is gekeken welke onderdelen hiervan in een pilot getest kunnen worden. In 4 pilots zijn de belangrijkste onderdelen van het 'Zolang ik fiets' concept getest. Drie van de pilots vonden plaats in Dronten en de vierde in Amersfoort, waardoor het concept in verschillende settings bestudeerd kon worden.

Interventie

De uitkomsten van deze pilots zijn opgenomen in het eindontwerp van de interventies. Deze toolkit met interventies is gebundeld in dit boek met als doel de interventies verder door te ontwikkelen samen met gemeenten.



Deel 1 - Inzichten

Inzichten

De status quo van fietsinterventies

Bestaande interventies richten zich op de fase voorafgaand aan de fietstocht (bijvoorbeeld de fietsles) dan wel op 'onderweg' (aangepaste fiets en/of weginrichting). Niet op de fase erna (thuiskomen). Ze richten zich daarbij voornamelijk op de technische aanpassingen van de fiets (de intelligente fiets) en de weg (het vergevingsgezinde fietspad). Bestaande interventies richten zich niet op het veranderen van fietsgedrag, terwijl het fietsgedrag volgens recent onderzoek 50% van de ongelukken verklaart. Volgens het wetenschappelijke model van Christian (2010) over veilig gedrag zijn er twee belangrijke factoren om het veilig handelen te stimuleren: kennis over veiligheid en motivatie om veilig gedrag te vertonen. Bestaande interventies richten zich voornamelijk op de kennis over veiligheid en maatregelen om veilig te fietsen, en veel minder (of niet) op de motivatie om veilig te fietsen. Verder bleek uit de literatuurstudie dat verschillende factoren een belangrijke invloed hebben op het fietsgedrag van ouderen. Deze worden hieronder puntsgewijs toegelicht.

Houding ten opzichte van het fietsen

Fietsen is meer dan fietsen alleen voor de oudere. Er worden verschillende doelen genoemd waarbij de fiets een onmisbaar middel is om deze doelen te bereiken: het onderhouden van de sociale contacten, het ervaren van vrijheid, het genieten van vrije tijd/de natuur, het samen ondernemen van uitstapjes, mobiliteit, en fit blijven. Met andere woorden: de fiets is belangrijk in het leven van een oudere.

“Als ik moet stoppen met fietsen, dan ben ik pas echt oud” Ton (77)

Kennis

Hoewel er weinig onderzoek is gedaan naar het kennisniveau van verkeersregels onder ouderen, richten veel interventies zich op het opfrissen van deze regels. Uit de interviews blijkt dat ouderen vinden dat zij de regels veel beter kennen dan bijvoorbeeld jongere generaties. Uit het eerste opa-en oma verkeersexamen bleek ook dat de deelnemers weliswaar gemiddeld scoorden op het theorie-onderdeel, maar in praktijksituaties vaak onbewust gevaarlijke gewoontes hadden ontwikkeld. Ook bleek dat men ondanks de regels te kennen er soms bewust voor kiest deze te overtreden. De vraag is dus of en hoe kennisinterventies moeten worden aangeboden om daadwerkelijk effect te sorteren.

“Ik vind in het algemeen leuk om verkeersregels te overtreden. Want ik rijd tegen het eenrichtingsverkeer, maar een klein stukje, maar dat gaat veel sneller, daarnet nog. Ik zeg niet waar het is.” Henk (68)

Gewoontegedrag

De oudere fietser fietst al zijn hele leven en heeft dus gewoontes ontwikkeld waar hij zich niet meer bewust van is. Het blijkt dat één van die gewoontes het overtreden van verkeersregels is. Aangezien de oudere fietser steeds meer functiebeperkingen krijgt, kan de juiste uitvoering van deze gewoontes afnemen en daardoor gevaarlijke situaties opleveren. Ook heeft men door de jarenlange fietservaring de perceptie dat de fietsvaardigheid voldoende is: 'Ik fiets al jaren, ik heb echt geen fietsles nodig'.

“Degene die nu die cursussen moeten volgen, die hebben waarschijnlijk al jaren niet meer echt veel gefietst, denk ik.” Hennie (77)

Statusonderkenning

De fysieke en mentale status van de oudere fietser is aan verandering onderhevig. Omdat het ouder worden een langzaam proces is en men jarenlange fietservaring heeft, zijn er grofweg drie manieren hoe de ouderen met deze veranderende status omgaan. Allereerst is er een groep mensen die deze status niet onderkennen (met of zonder weerstand) en dus mogelijk gevaarlijke situaties opleveren omdat hun fietsvaardigheid afneemt. Ten tweede is er een groep ouderen die deze status wel degelijk onderkent en hierop (te) rigoureuze maatregelen neemt, bijvoorbeeld stoppen met fietsen. Ten derde is er een groep ouderen die deze status realistisch inschat en dus bewust het fietsgedrag aanpast aan de fysieke en mentale mogelijkheden. Zoals bijvoorbeeld met het monteren van een fietsspiegel of het vermijden van drukke kruispunten.

Onderstaande quote weerspiegelt het belang van statusonderkenning voor het veranderen van fietsgedrag:

“Je kunt niet veranderen wat je niet onderkent.” (You can't change what you don't acknowledge) dr. Phill (vrij vertaald)

“In gedachten spring ik nog zo op de fiets maar in het echt gaat dat echt niet meer zo makkelijk.” Gerrit (68)

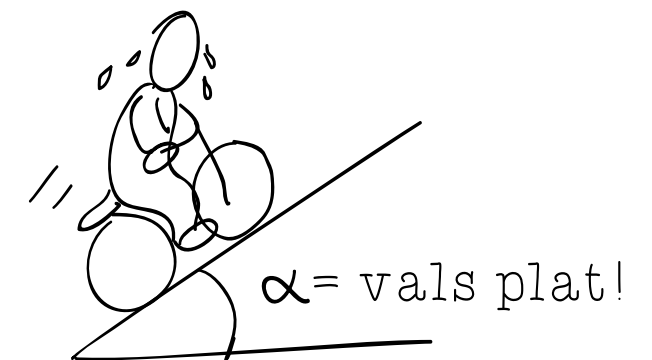
“Ja, misschien wel handig als je niet meer achterom kunt kijken. Dan kan zo'n spiegel wel helpen. Misschien wel ja. Dan is het wel goed om met iemand te praten die er ervaring mee heeft.” Jan (76)

Zelfregulering

Zelfregulatie is het vermogen om jezelf te sturen. De kracht van dit mechanisme ligt in de mogelijkheid van ouderen om zichzelf te sturen om veilig fietsgedrag te vertonen. De uitdaging in dit mechanisme ligt bij onze beperkte wilskracht om dit te realiseren. De vraag is hoe ouderen zichzelf kunnen sturen om met een realistische statusonderkenning vervolgens zichzelf te reguleren tot het maken van veilige keuzes.

“Als ik nu van die brug af ga dan rem ik een beetje bij, want als ik rechtsaf ga dan glij ik zo weg. Het is een scherpe bocht. Je moet een beetje krap draaien.” Piet (80)

Ouder worden is...



Omgevingsinvloeden

De sociale en fysieke omgeving heeft een grote invloed op het gedrag van de oudere fietser. De fysieke omgeving (inclusief hulpmiddelen of de fiets) geeft een boodschap aan de ouderen dat er een veilige omgeving voor hen wordt gecreëerd. Het risico hiervan is dat de oudere zelf het gevoel krijgt dat hij/zij niet meer alert hoeft te zijn, een ‘illusie van veiligheid’. De eigen verantwoordelijkheid wordt daarmee ondermijnd. Daarnaast heeft de sociale omgeving, met name vrienden en familie, een grote invloed op de frequentie van het fietsen en het behouden van fietsroutines.

“Het is hier heel goed geregeld voor de fietsers, ze hebben voorrang op alle rotondes en in alle straten, dus een hele veilige fietswereld is het hier”
Anneke (76)

“Ik zeg wel eens tegen Ans, denk erom er komt een auto aan. Want zij schiet soms zo de weg over.” Geert (80)
“Dat klopt!” Ans (78)

Fiets-interactie-competentie

Uit onderzoek blijkt dat fietsongevallen bij ouderen voornamelijk eenzijdig zijn en veroorzaakt worden door interacties in het verkeer. De reacties van de oudere fietser zijn minder effectief. In combinatie met de jarenlange fietservaring van de oudere en de ogenschijnlijk veilige omgeving kan dit ertoe leiden dat de oudere de oorzaak van het onveilige fietsgedrag buiten zichzelf zoekt en daarmee de verantwoordelijkheid opzij schuift. Er liggen mogelijkheden om dit aan te pakken door in te spelen op het vergroten van de fiets-interactie-competentie: het vermogen van ouderen om in te spelen op onvoorziene situaties en hierin bewuste keuzes te maken.

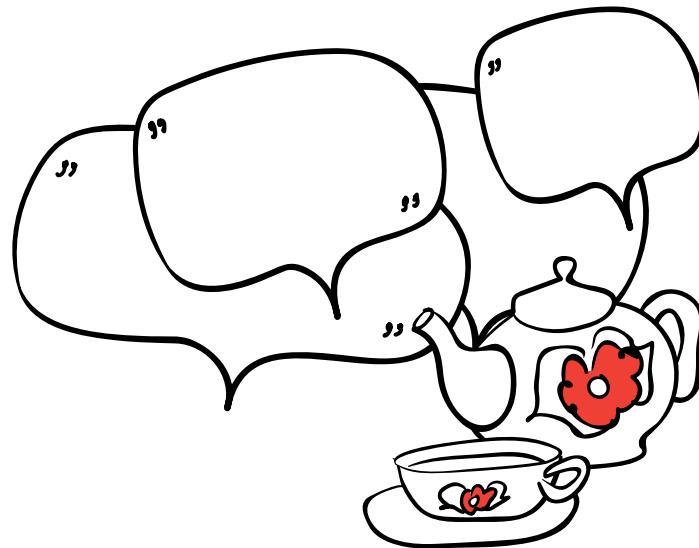
“Nou wat ik had: Ik schatte verkeerd in en ik moest dus acuut remmen en van de fiets af en dat ging goed, maar dan denk je wel: “Ja, iets beter inschatten, iets beter inschatten.”
Nel (75)

Doelgroepsegmentatie

Factoren die belangrijk zijn om verschillen te onderscheiden binnen de doelgroep zijn:

De ‘**randvoorwaarden**’ zoals: alleenstaand of samenwonend zijn, het hebben van een rijbewijs en een auto, en de fysieke gesteldheid zijn tezamen een indicatie van hoe noodzakelijk het fietsen is voor de mobiliteit en in hoeverre het fietsen fysiek nog mogelijk en verantwoord is.

Het op tijd/te vroeg/ te laat **stoppen met fietsen**. Hiermee wordt bedoeld wanneer de oudere stopt met fietsen in relatie tot zijn fysieke en mentale gesteldheid. Waarbij te vroeg kan worden gezien wanneer iemand stopt terwijl er fysiek nog geen noodzaak toe is en te laat wanneer de persoon nog fietst terwijl dit fysiek eigenlijk niet meer verantwoord is.



Het **belang van fietsen** voor de persoon, heel belangrijk tot totaal onbelangrijk. Dit belang kan komen vanuit de praktische factoren, fietsen is noodzakelijk voor de mobiliteit maar ook vanuit de identiteit. Fietsen is dan een deel van de identiteit van de persoon ofwel als teken van vitaliteit, onafhankelijkheid ofwel van het karakter van de persoon. Dit staat ook in relatie met in hoeverre de persoon fietsen als middel ziet, om erop uit te gaan of om fit te blijven, of als doel op zich.

De omgang met **ouder worden**, hier ofwel meegaand in zijn ofwel zich tegen verzetten. Onder ouderen is er een verschil tussen mensen die (zeer) meegaand zijn met hun ouderdom, hier geen bezwaar tegen hebben en zich er aan overgeven en mensen die zich hier juist tegen verzetten. Dit heeft nauw betrekking op de statusonderkenning van de persoon waarbij deze zich wanneer hij/zij meegaand is zichzelf eerder onderschat en bij het verzetten tegen ouderdom het eigen kunnen overschat.

De **beïnvloedbaarheid** van de persoon rondom de thema's fietsen en ouderdom. In hoeverre en door wie is de persoon beïnvloedbaar. Door familie, vrienden, kinderen, huisarts, autoriteiten of niemand. Hier is onderling bij de ouderen veel verschil in.

7 Kerninzichten: ouder worden & fietsen

1. Bestaande interventies richten zich vooral op het veiliger maken van de fietsomgeving zoals ontvlechte fietspaden, en een vergevingsgezinde berm, en veel minder op gedrag.

2. Fietsen is voor de oudere ‘meer dan fietsen alleen’. Het is een belangrijk onderdeel van het dagelijks leven en welzijn. Het geeft een gevoel van zelfstandigheid, vrijheid, mobiliteit en de mogelijkheid om het sociale leven te kunnen onderhouden.

3. Er zijn verschillende groepen ouderen te onderscheiden met betrekking tot de zogenoemde statusonderkenning: ouderen die hun veranderende status niet onderkennen en hun fietsgedrag niet aanpassen, ouderen die realistisch onderkennen en daarmee hun fietsgedrag gepast aanpassen, en ouderen die de status onrealistisch onderkennen, zichzelf onderschatten en bijvoorbeeld te vroeg stoppen met fietsen.

4. De oudere fietser fietst al zijn hele leven en heeft dus gewoontes ontwikkeld waar hij zich niet meer bewust van is. Aangezien de oudere fietser steeds meer functiebeperkingen krijgt, kan de juiste uitvoering van deze gewoontes afnemen en daardoor gevaarlijke situaties opleveren.

5. Fietsen is een dagelijkse gewoonte, voornamelijk een onbewuste routine. Deze wordt af en toe doorbroken als de oudere ervaart dat ‘het drukker wordt op de weg’, of ‘het been niet meer zo over de stang zwaait’. Deze bewustwordingsmomenten worden nu nog niet benut.

6. Een groot deel van de ouderen vindt over het algemeen dat het fietsen door jarenlange ervaring geen onderhoud nodig heeft. Men is niet gemotiveerd om bijvoorbeeld fietsles te nemen of een fietshelm te dragen. Dat is meer iets ‘voor de kleinkinderen die nog zo weinig ervaring hebben’.

7. Het fietsgedrag is sterk verbonden met de perceptie van de oudere over het ouder worden in het algemeen. Ouderen gaan hier verschillend mee om; van heel berustend tot ontkennend. Dit heeft effect op de statusonderkenning en het hierop aanpassen van het fietsgedrag.

Persona's

Wat is een persona?
Een persona is een archetypische karakterschets van de doelgroep. Een persona wordt gebruikt om betrokkenen in het project een menselijk gezicht te geven en een beeld te schetsen van de doelgroep en de diversiteit (segmentering) hierin. Daarnaast is een persona een 'ontwerptool', een hulpmiddel om gedurende het ontwerpproces de aansluiting met de doelgroep te houden.

De persona's zijn gebaseerd op de inzichten uit de interviews en het deskresearch. Door deze inzichten te groeperen en de verschillen te analyseren, wordt helder welke factoren (zie 'Doelgroepsegmentatie' op p. 1) relevant zijn voor de fietsveiligheid van ouderen en waarin de ouderen onderling verschillen.

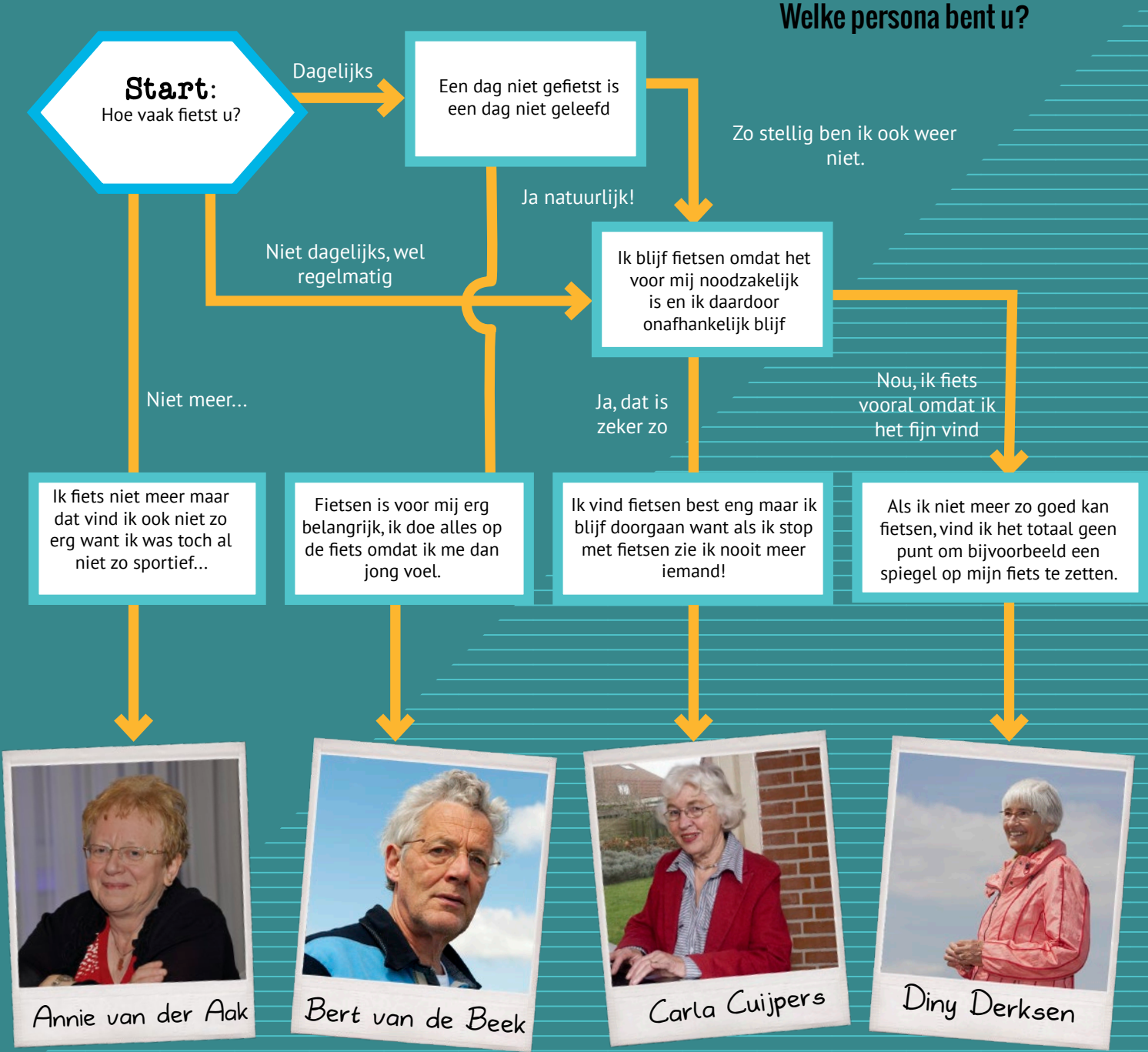
Voor deze pilot zijn 4 verschillende persona's ontworpen. Annie stopt te vroeg met fietsen en is zeer beïnvloedbaar, terwijl Bert moeilijk beïnvloedbaar is, veel fietst en waarschijnlijk veel te lang in onveilige situaties door zal blijven fietsen. Carla weet wel dat ze ouder is maar moet helaas blijven fietsen om mobiel en onafhankelijk te blijven, terwijl Diny heel redelijke afwegingen maakt en zij juist een positieve factor van beïnvloeding in haar omgeving kan zijn.

“Door deze persona ben ik niet alleen met andere ogen naar dit project gaan kijken maar ik denk nu bij alle projecten voor ouderen; werkt dit wel voor Bert? En voor Annie? Het is een soort fundering.”

Kate de Jager (Ministerie I&M)

“Onbewust weet je wel dat er vele verschillende persona's/persoonlijkheden zijn waar je mee van doen hebt en hoe je met deze groep om moet gaan. Maar door op deze manier met persona's te werken is dat wel heel duidelijk geworden.”

Gerben Boekhout (gemeente Dronten)





Annie van der Aak

Leeftijd: 71

Woonplaats: Amersfoort

Situatie: Is getrouwd met Henk, heeft drie kinderen en 5 kleinkinderen.

Fysiek: Ik ben nooit zo'n sportief type geweest en ik ben blij dat het nu ook niet meer zo hoeft. Ik heb geen speciale klachten, hoewel het door de leeftijd allemaal wel wat minder wordt.

Annie over:

Fietsen: "Ik fiets niet meer, ik vind het een beetje eng en ook als je alle verhalen hoort over mensen die dan vallen, de vreselijkste dingen! Ik heb op een gegeven moment gezegd, dat fietsen dat is niks voor mij. Ik was eigenlijk toch al nooit zo'n fietser. Nee hoor, laat ons maar lekker rijden, zo komen we overal. Hoewel, Henk rijdt altijd, ik heb zelf geen rijbewijs.

Fietsen is voor mij dus niet zo belangrijk, hoewel iedereen zegt dat de beweging wel goed zou zijn. Ik denk ook niet dat ik het nog zo kunnen, ik heb het nu al jaren niet gedaan. Mijn fiets staat nog wel in de schuur, dat is wel een goeie nog."

Over ouder worden: "Weet je, dat ouder worden daar doe je niets aan. Het overkomt je, daarom heb ik zoiets van ik laat het maar over me heen komen. Ook omdat echt oud zijn volgens mij helemaal niet prettig is, maak ik het mezelf nu al zo comfortabel mogelijk.

Henk over Annie:

"Annie is soms wat te makkelijk, dan zegt ze dat ze iets niet meer kan of durft terwijl ik denk dat kan ze nog best! Ik denkt dat Annie met zo'n elektrische fiets op een mooie dag nog best wat zou kunnen. Ook omdat ik denk, als ik er niet meer ben wat moet ze dan?"

Opvallend:

Annie stopt te vroeg, ze zou fysiek nog goed kunnen fietsen.

Annie is vooral bang geworden door ervaringen van anderen. Annie kan de beweging best gebruiken.

Annie is afhankelijk van het rijbewijs van Henk. Als er iets met Henk gebeurt moet ze wel wat...

Annie is het fietsen behoorlijk verleerd.

Annie heeft een ongebruikte fiets in de schuur staan.

Leeftijd: 72

Woonplaats: Dronten

Situatie: Bert is getrouwd met Hanneke en ze wonen samen even buiten de stad. Bert werkt twee dagen per week als vrijwilliger en is daarnaast druk met verschillende verenigingen, kleinkinderen en samen met Hanneke er op uit gaan, onder andere naar hun kleinkinderen.

Fysiek: Bert is nog behoorlijk fit voor zijn leeftijd, hij beweegt dan ook veel, hij doet bijna alles op de fiets, door weer en wind. Wel krijgt Bert de laatste tijd zijn been steeds moeilijker over de stang.

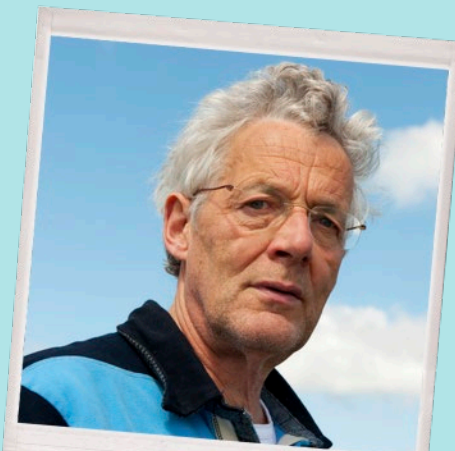
Bert over...

Fietsen: "Voor mij is fietsen erg belangrijk, het houdt je gezond maar ook fris in je hoofd. Wij doen eigenlijk alles op de fiets, alle dagelijkse dingen maar ook de vakanties dan gaan we graag met zijn tweeën op de fiets bijvoorbeeld door Duitsland. We zitten in verschillende fietsclubs en maken we tochten van ongeveer 60 km. Dat is vaak erg gezellig, vooral voor Hanneke. Ik vind het plannen van routes voor de club of vakantie een uitdaging, daarin ben ik heel secuur, met een kaart en de computer. Bij thuiskomst schrijf ik een verslagje. Ik kan wel met de auto maar ja dat doe je gewoon niet, alleen als het laat in de avond is of erg glad, of te ver."

Ouder worden: "Dat ouder worden valt me alles mee, als je maar genoeg blijft bewegen blijf je gezond. Ik ben niet heel erg bezig met hoe dat later zal gaan, maar wel denk ik dat als je nu zoveel mogelijk moet blijven doen, jezelf blijven uitdagen. Vooral niet toegeven aan die elektrische fiets. Mensen zeggen wel eens tegen mij dat je dat moet doen. Maar ja, ik doe zoiets pas als mijn huisarts zegt dat het medisch noodzakelijk is."

Hanneke over Bert:

"Ik vind Bert wel extreem in zijn fietsgedrag, het is bijna dwangmatig. Ik ga vaak mee omdat het gezellig is maar het is soms wel erg ver. Ook vind ik dat Bert eens een fiets met een lage instap zou moeten overwegen, maar ja dat krijg ik niet voor elkaar. Bert kan altijd wel heel goed een route uitzoeken, ook over veilige en fijne brede wegen."



Bert van de Beek

Opmerkelijk:

Bert fietst erg veel, soms ook in onveilige situaties. Bert vindt andere dingen belangrijk tijdens fietstochten dan Hanneke. Bert plant graag zorgvuldig routes en maakt hier verslagen van. Bert wil geen fiets met een lage instap, sowieso is Bert wars van aanpassingen aan zijn leeftijd. Bert heeft soms de slechte gewoonte om verkeersregels te overtreden.



Carla Cuijpers

Leeftijd: 82

Woonplaats: Centrum Amersfoort

Situatie: Carla is al jaren alleenstaand en heeft geen kinderen. Carla heeft een netwerk van vrienden en kennissen en clubjes die ze regelmatig bezoekt.

Fysiek: Carla heeft fysiek behoorlijk wat beperkingen waardoor fietsen best lastig gaat, bijvoorbeeld het op gang komen maar ook het plots remmen, achterom kijken en tegen de berg op fietsen. Daarom heeft Carla ook een elektrische fiets.

Carla over...

Fietsen: "Voor mij is fietsen noodzakelijk. Ik haal mijn boodschappen en bezoek vriendinnen. Zo blijf ik mobiel. Ik heb wel een rijbewijs maar met de auto door de stad is ook geen pretje. Zelfs als ik maar 1 pak melk nodig heb op een dag, ga ik toch nog op de fiets naar de winkel, even in beweging blijven. Maar ik heb de laatste tijd wel steeds vaker kleine ongelukjes, met opstappen of stoepranden, daarom moet ik vooral blijven fietsen. Je merkt het ook in mijn omgeving, als je stopt met fietsen wordt een vriendschap veel meer eenrichtingsverkeer, ik moet dan altijd naar hun toe. Straks wordt het weer winter dan fiets ik veel minder, eerst met al die gladde blaadjes met die regen, en dan is het ook nog eens vroeg donker. In de winter ga ik wel vaker met de auto."

Ouder worden: "Ik zeg ook altijd tegen mijn vriendinnen, blijf fietsen, niet afhankelijk worden! Ik vind dat je zelf je best moet doen om zo onafhankelijk mogelijk te blijven. Ook omdat je niet weet wie er dan voor je gaat zorgen als het zo ver is. Dus mensen kunnen wel zeggen dat het misschien net meer veilig is, ik fiets door zolang als het kan."

Buurvrouw Hetty over Carla: "Carla is een taaie, ze is echt een doorzetter, maar soms dan zie ik d'r gaan op de fiets, bibberend en al en dan denk ik; gaat dat wel goed... Maar ja ik begrijp het ook wel anders komt ze het huis niet meer uit. Dan heeft ze ook nog een elektrische fiets, dat lijkt me heel eng als Carla met 25 km per uur over de weg raast."

Opvallend:

Voor Carla is kunnen fietsen gelijk aan onafhankelijk blijven. Als een vriendin 'stopt' met fietsen voelt dat als in de steek laten. Carla fietst veel terwijl dit soms onveilige situaties oplevert. Carla is zich niet heel bewust van haar eigen onveilige gedrag. Carla is haar elektrische fiets niet altijd de baas. Carla fietst in de winter veel minder vaak.

Leeftijd: 68

Woonplaats: Dronten

Situatie: Diny woont alleen maar heeft een latrelatie met Frans. Ze heeft 2 kinderen en 3 kleinkinderen waar ze wekelijks op past. Diny doet veel vrijwilligerswerk in de buurt en gaat graag met Frans er op uit. Een paar jaar geleden is Diny naar een gelijkvloerse woning verhuisd.

Fysiek: Diny is redelijk fit, hoewel ze een slechte knie heeft. Daarom heeft ze ook een elektrische fiets, ook omdat ze dan haar kleinkinderen en Frans kan bijhouden.

Diny over...

Fietsen: "Voor mij is fietsen best belangrijk vooral omdat het mij in staat stelt om de dingen te doen die ik leuk vind. Maar als ik niet meer zou kunnen fietsen dan is dat ook geen ramp hoor, dan ga ik voor de beweging wel op gym en boodschappen doen met de auto desnoods met de scootmobiel! Wel vind ik fietsen heerlijk. Met mooi weer fiets ik graag een blokje om, als het regent ga ik liever niet op de fiets maar ja soms is het niet anders."

Ouder worden: "Het is zoals het is, en daar kan je maar het beste zo ontspannen mogelijk mee om gaan. Ik zou het helemaal niet erg vinden om een spiegel op mijn fiets te zetten, als ik daardoor dan lekkerder fiets, wat maakt het mij nou uit dat het iets voor oude mensen is."

Frans over Diny:

"Diny past zich makkelijk aan. Als iets niet meer gaat, dan zoekt ze altijd naar de beste oplossing. Ik vind dat wel knap hoor, dat zeggen vriendinnen van Diny ook altijd. Die vinden haar wel een voorbeeld van hoe je om moet gaan met ouder worden."



Diny Derksen

Opvallend:

Diny staat open voor aanpassingen op haar fiets en fietsgedrag. Diny is bewust bezig met ouder worden en veranderingen in het dagelijks leven. Diny is binnen haar netwerk een beïnvloeder. Diny is van zichzelf niet bezig met het onderhouden van een veilige fietsroutine.

Het ‘Zolang ik fiets’ concept

In dit project is er voor gekozen de interventie te ontwerpen voor Carla en Bert, en gebruik te maken van de positieve invloed van Diny op andere ouderen. Annie weer op de fiets te krijgen valt buiten de scope van dit project.

Zolang ik fiets

“Ouder worden” is een groot en belangrijk thema voor de meeste ouderen vooral wanneer zij geconfronteerd worden met beperkingen. Soms omdat ze zelf lichamelijke beperkingen hebben, soms omdat mensen uit hun nabije omgeving daar mee te maken krijgen. Zonder uitzondering geven mensen aan zich zeer bewust te zijn van het ouder worden. Het is een regelmatig terugkerend onderwerp van gesprek. De uitspraak ‘zolang ik fiets, werd vaak verbonden aan een belangrijke waarde, maar die uiteindelijk –geheel of gedeeltelijk- moet worden opgegeven (zolang ik fiets, ben ik mobiel; zolang ik fiets, ben ik onafhankelijk; zolang ik fiets, blijf ik gezond). En dan zijn ze ‘echt oud’. Bestaande campagnes verbinden ouder worden vaak aan een ‘actief’ leven en de voordelen van de vrijheid van een gepensioneerde. De minder leuke, maar onvermijdelijke kant van ouder worden wordt uit de weg gegaan. Onterecht, zo lijkt het. Want de ouderen die wij in ons onderzoek hebben gesproken en ontmoet, willen dit onderwerp niet uit de weg gaan. Bovendien maken ouderen er onderling ook geen geheim van. ‘Zolang ik fiets’ verwijst daarom naar voordelen die het fietsen brengt, maar ook naar de eindigheid ervan.

De doelen van de interventies zijn:

- de bewustwording van het eigen fietsgedrag vergroten, in relatie tot ouder worden,
- het gesprek over ouder worden en fietsen op gang brengen in bestaande sociale contexten,
- praktische tips aanbieden voor veiliger gedrag, en
- oefeningen aanbieden om nieuw gedrag te bestendigen.

De interventies zijn samengebundeld in een ‘toolkit’ die het karakter heeft van een programma. Herhaling en diversiteit zijn belangrijk om de effecten te laten beklijven en de doelen te bereiken.

Randvoorwaarde

De Toolkit is gebaseerd op het gebruik maken van de bestaande sociale context van bijvoorbeeld Carla. Dit begint bijvoorbeeld bij een kerk, bridgeclub, of andere vereniging. Hier zijn veelal mensen te vinden zoals Diny die graag activiteiten organiseren voor de jaarlijkse activiteitenkalender, en voor wie fietsen en ouder worden relevante thema’s zijn. Uit onderzoek blijkt dat de doelgroep het prettig vindt om aangesproken te worden door de eigen groep, vooral bij een onderwerp als ouder worden.

Bij het thema ouder worden en veilig op de fiets is het belangrijk om de juiste toon te hebben. De woordkeus bij ‘Zolang ik fiets’ is zorgvuldig gekozen en heeft als insteek ‘realistisch en positief’. Het is belangrijk om oog te hebben voor wat fietsen voor de doelgroep betekent, en vanuit daar het gesprek aan gaan. Dit zijn veelal emotionele motieven, zoals; door te fietsen voel ik me vrij/jong/ onafhankelijk/in de wereld staan. Belangrijk is dan ook om quotes en beelden van ouderen zelf te gebruiken in de communicatie.



De Toolbox

De ‘Aftrapmiddag’

Wat	Een workshop waarin ouderen met elkaar in gesprek gaan over het thema ‘ouder worden en fietsen’.
Doel	Het doel van deze workshop is dat ouderen informatie met elkaar delen over algemene fietsrisico’s en persoonlijke handelingsperspectieven voor zichzelf formuleren om veiliger te (blijven) fietsen.
Resultaat	Ouderen hebben na deze middag een goed beeld gekregen van de verschillende fietsrisico’s en wat zij zelf kunnen doen om veiliger te fietsen.

De ‘Zolang ik fietstocht’

Wat	Een fietstocht waarin ouderen met de fietscoach, wijkagent en iemand van de gemeente op pad gaan, bij risicovolle locaties de verkeerssituatie bespreken en oefenen met veilige fietsvaardigheden.
Doel	Het doel van deze fietstocht is om de persoonlijke handelingsperspectieven van de ouderen in de praktijk te oefenen. Ook is er nazorg om het gedrag te bestendigen.
Resultaat	Ouderen hebben na deze middag nieuw gedrag geoefend om veiliger te fietsen en hun kennis van verkeersregels is opgefrist.

De ‘Mobiele Opstapmiddag’

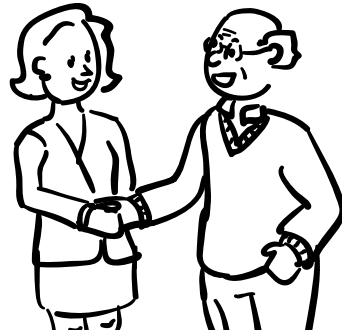
Wat	Een mobiele workshop, op locatie waar ouderen (op de fiets) toevallig langskomen en waarin ouderen met elkaar, en met de organisatie in gesprek gaan over het thema ‘ouder worden en fietsen’.
Doel	Het doel van deze workshop is dat ouderen informatie met elkaar delen over algemene fietsrisico’s en persoonlijke handelingsperspectieven voor zichzelf formuleren om veiliger te (blijven) fietsen.
Resultaat	Ouderen hebben na deze korte workshop een goed beeld gekregen van de verschillende fietsrisico’s en wat zij zelf kunnen doen om veiliger te fietsen. En zij kunnen hiermee hun weg vervolgen.



Journey Carla

Voor de Persona Carla is een interventie ontworpen bestaande uit een aantal onderdelen. Hiernaast is in een storyboard geschetst hoe Carla de verschillende onderdelen van de pilot doorloopt. Maar het verhaal van Carla begint bij Jan van de bridgeclub van Carla...

1. Het initiatief



Jan wil een aantal activiteiten organiseren voor zijn bridgeclub, dit keer over fietsen. Hij heeft informatie gekregen van de gemeente over het 'Zolang ik fiets' project en is daarover erg enthousiast. De aanpak, waarbij het 'Zolang ik fiets'-team Jan helpt om de activiteit te organiseren spreekt hem erg aan, maar de uitnodigingen versturen kan hij zelf wel!

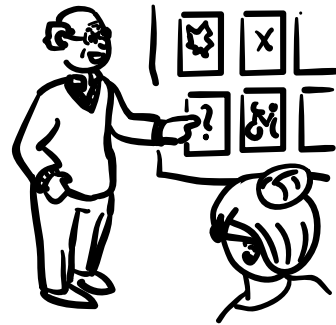
2. de uitnodiging



Carla ontvangt van haar bridgeclub een uitnodiging voor de aftrap middag. Dit is een middag waarin er gepraat gaat worden over ouder worden en lang en gezond blijven fietsen. Carla wil hier zeker bij zijn, ze meldt zich aan en zet het in haar agenda.

3. De aftrapmiddag

Op de aftrapmiddag vertellen Jan en iemand van 'Zolang ik fiets' waar het over gaat. Ook leuk dat de burgemeester nog even zijn neus om de hoek steekt. Tijdens de middag wordt er in kleine groepjes aan de hand van oefeningen gepraat over ouder worden en fietsen. Het verbaast Carla eigenlijk hoe veel

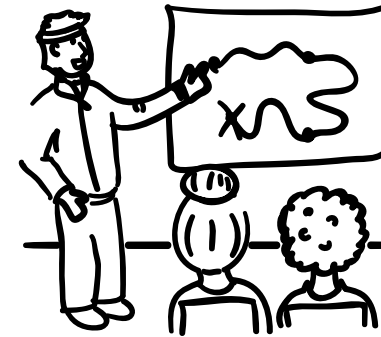


hierover te vertellen is en ze leert veel over hoe andere mensen hier mee om gaan. Er is zelfs een fietscoach bij die concrete tips geeft. Aan het einde van de middag geeft Carla zich op voor een vervolgactiviteit een week later, de fietstocht met de fietscoach.

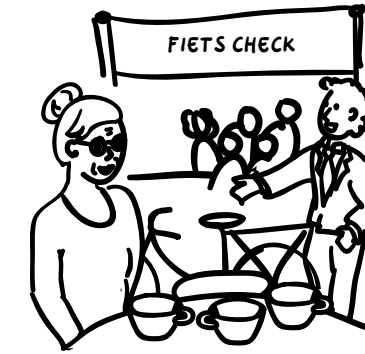


4. De fietstocht

De fietstocht begint met een introductie van de fietscoach, veel praktischer dit keer. Carla herkent de risico's die tijdens de workshop zijn besproken. En de fietscoach doet nu af en toe even wat voor. Terwijl de helft van de groep zijn fiets laat checken bij de fietsenmaker



gaat de andere helft aan de slag met fietsoefeningen over een parcours. Dat is wel even lastig, maar gelukkig is er een hele positieve sfeer. Dan gaan ze op pad. Met de hele groep fietsen ze langs lastige punten in de stad. De wijkagent en iemand van de gemeente geven op een aantal plekken



uitleg over wat er wel en niet mag en hoe sommige dingen bedoeld zijn. Na een uurtje fietsen staat er een lekkere lunch voor ze klaar, en ze krijgen ook nog een certificaat. Wat een fijne ochtend!



5. De nazorg

Op weg naar huis merkt Carla dat ze al dingen anders doet. Ze is bijvoorbeeld assertiever en fietst wat verder van de stoep. Die tips heeft de fietscoach haar gegeven en ze neemt zich voor dit te blijven doen. Na een week wordt Carla nog even opgebeld door het 'Zolang ik fiets'-team. Dat is fijn want zo wordt ze nog even aan haar goede voornemens herinnerd.



6. Het resultaat

Carla wilde na de fietstocht al een spiegel op haar fiets laten zetten maar was er nog niet aan toe gekomen. Nu laat ze het meteen even doen. Ze voelt zich een stuk zekerder en veiliger op de fiets met al die tips en nieuwe vaardigheden die ze heeft opgedaan!



10 Succesfactoren

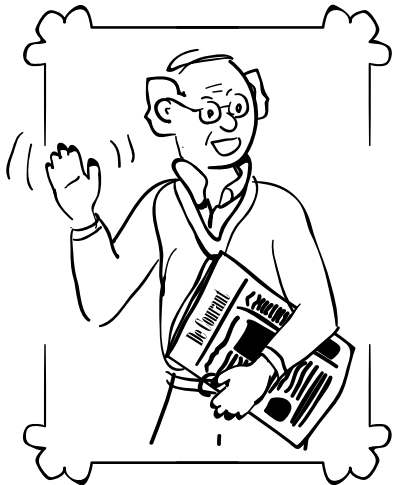
1. De bestaande sociale contexten gebruiken als uitgangspunt.
2. Een eerlijke en realistische toon gebruiken: 'Zolang ik fiets'.
3. Afzenders hoeven niets met fietsen te maken te hebben, wel met ouderen.
4. Persoonlijk contact, het gesprek aangaan over ouder worden.
5. Reflectieve vaardigheden van ouderen trainen.
6. Leren en toepassen in een ondersteunende sfeer.
7. Instructie door iemand van 'eigen leeftijd'.
8. Eerst bewustwording creëren, dan pas nieuw gedrag aanleren.
9. Gebruik de groep, interactie werkt!
10. Een hyper-lokale aanpak door lokale (verkeers)kennis en inzichten toe te passen.



Waar moet ik beginnen?

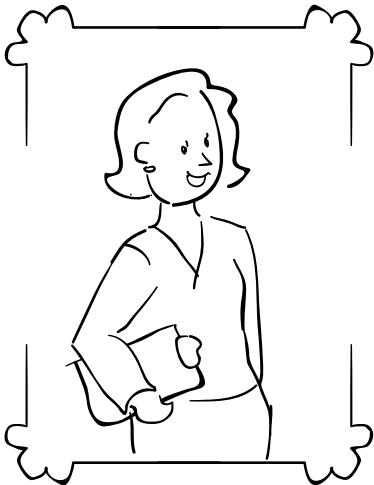
Wil je in jouw gemeente 'Zolang ik fiets' een vervolg geven? Dan is het belangrijk dat je begint met het identificeren van de verschillende rollen die je nodig hebt. De belangrijkste randvoorwaarde voor het slagen van concept van 'Zolang ik fiets' is de inbedding in een bestaande sociale gemeenschap. Maar, hoe een club/vereniging of groep te vinden die zelf het initiatief neemt of in samenwerking de interventie uit wil voeren?

Een andere belangrijke voorwaarde voor succes is dat er in de organisatie een expert/trainer is die veel praktische tips kan geven en ervaring heeft met de doelgroep. Ook is het nodig dat iemand de praktische zaken regelt en de workshop kan faciliteren. Maar, hoe herken je die?



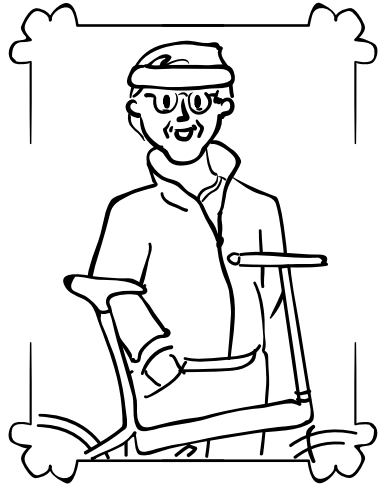
Aanjager

Te herkennen aan: Een breed netwerk van ouderen waarin hij/zij initiatieven neemt en contacten onderhoudt.
Bijvoorbeeld: Voorzitter of secretaris van ouderenbonden. Concreet voorbeeld: Frans Wesselink, secretaris KBO Dronten.
Rol: aanjager, initiatiefnemer, heeft belangrijke rol bij de werving van deelnemers en lokale communicatie rondom het project.



Ploegleiders

Te herkennen aan: Kennis en ervaring met alle onderdelen van het project 'Zolang ik fiets'.
Bijvoorbeeld: Gemeenteambtenaar Verkeersveiligheid en/of Projectmanager. Concrete voorbeelden: Gerben Boekhout van gemeente Dronten en Renske Bouwknegt, projectmanager van 'Zolang ik fiets' van Ideate.
Rol: Verbinden gemeente en initiatiefnemers met elkaar, zorgen voor ondersteuning van de aanjager bij het opzetten en het uitvoeren van het project binnen de lokale organisaties.



Expert/Trainer

Te herkennen aan: Expertise op het gebied van fietsen en verkeersveiligheid voor ouderen.
Bijvoorbeeld: Fietsdocenten van de fietsschool van de ANWB. Concreet voorbeeld: Mario Kramer, fietsdocent.
Rol: expert bij de 'Aftrapmiddag' en fietscoach bij de 'Zolang ik fiets-tocht'.

Aftrapmiddag

Wat heb je nodig?

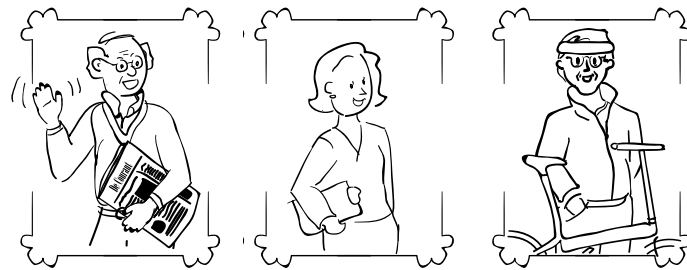
- Een prettige ruimte groot genoeg voor alle deelnemers.
- 1 workshopleider, 1 ervaren gespreksleider per werkgroep, een expert (fietscoach)
- Per deelnemer een werkboek, risicokaarten, risicostickers.
- Koffie, thee en koekjes.
- Bedankjes voor de deelnemers na afloop.

Aantal

Maximaal 30 deelnemers in totaal, maximaal 8 deelnemers per werkgroep.

Duur

Maximaal 2 uur



Uitnodiging

De Aftrapmiddag begint bij het uitnodigen van deelnemers. De aanjager neemt hiervoor het initiatief en stuurt brieven naar zijn achterban. Uiteraard heeft de ploegleider daarvoor voorbeeldbrieven en flyers beschikbaar zodat het opstellen van teksten geen extra werk oplevert. In de uitnodiging staat duidelijk wat men van de workshop kan verwachten zoals bijvoorbeeld dat de deelnemers tijdens de workshop *wel* met elkaar in gesprek gaan over ouder worden en fietsen maar dat er *geen* fietsoefeningen worden gedaan.

Naast brieven kunnen uiteraard e-mails gestuurd worden alleen bereik je daarmee niet alle ouderen. Houdt het e-mailadres waarop men kan antwoorden in elk geval simpel. Een berichtje in de lokale krant werkt goed om een bredere doelgroep te bereiken.

Tip: Vraag altijd aan mensen om zich aan te melden en houdt ook rekening met mensen die zich niet aanmelden. Zorg dus voor voldoende ruimte en voldoende gespreksleiders om de workshop ook bij een onverwacht grote opkomst goed te laten verlopen.

De workshop: introductie

Het eerste deel van de workshop bestaat uit een introductie van het thema. De workshopleider checkt de verwachtingen van deelnemers en gaat de dialoog met hen aan over ouder worden en de gevolgen van ouder worden tijdens fietsen. Een leuke manier om de deelnemers warm te maken voor de dialoog is het interactieve vragenspel 'Welk type fietser bent u?' waarin alle persona's aan bod komen.

Werkboekje

Iedere deelnemer krijgt aan het begin van de workshop een werkboekje waarin vragen staan over hun fietsgedrag en de verschillende fietsrisico's. Dit werkboek helpt mensen om na te denken over het thema 'ouder worden en fietsen'. Voor het projectteam is het handig om deze informatie te hebben om het project te kunnen monitoren en evalueren.

Werkgroepjes

Na dit plenaire deel volgt de kern van de workshop. In kleinere werkgroepen gaan deelnemers zich verdiepen in wat zij lastig vinden bij het fietsen en wat zij zelf daaraan kunnen doen om veiliger te fietsen. De opzet vraagt om een persoonlijke aanpak waarin interactie en een onderlinge dialoog tot stand kan komen. Daarom is het belangrijk dat dit deel van de workshop in kleine groepen in aparte ruimtes uitgevoerd wordt onder leiding van ervaren gespreksleiders.

De ervaren gespreksleiders zorgen ervoor dat elke deelnemer aan bod komt, dat men naar elkaars ervaringen luistert en dat men op het eigen gedrag reflecteert. Door de diversiteit in de werkgroepen te borgen komen alle standpunten aan bod. Denk daarbij aan diversiteit in leeftijd, type fietser en het type fiets waarop men meestal rijdt. Het is niet altijd makkelijk voor ouderen om op het eigen gedrag te reflecteren. Het werkt wanneer de gespreksleider zelf met concrete en inspirerende voorbeelden komt zodat mensen zich daaraan kunnen spiegelen.

Tip 1: Interactie werkt! Mensen leren veel van elkaar en hebben elkaar nodig om oplossingen en tips te bedenken.

Tip 2: Geef concrete tips over fietsveiligheid, liefst door iemand van de eigen leeftijd (bv. fietsdocent, fietsambassadeurs).

Kiezen van fietsrisico en bespreken vervolg

Deelnemers kiezen een fietsrisico uit op basis van een aantal risicokaarten. Elke deelnemer bedenkt zelf - samen met de fietsdocent - een manier om in het vervolg anders om te gaan met de situaties die hij lastig vindt. Op de risicokaart is ruimte gereserveerd om deze goede voornemens om veiliger te blijven fietsen (de persoonlijke implementatie intentie) op te schrijven. Hierdoor committeert de deelnemer zich aan zijn voornemen om veiliger te (blijven) fietsen.

De fietsdocent vertelt dat er allerlei leuke vervolg activiteiten zijn voor ouderen, zoals de 'Zolang ik fietstocht'. Tijdens deze fietstocht kunnen ouderen oefenen met fietsvaardigheden en hun goede voornemens in praktijk brengen.

Napraat en koffie

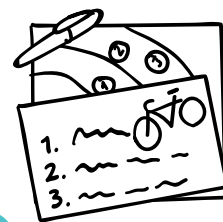
Aan het einde van de workshop praten de deelnemers na tijdens een lekker kopje koffie of thee. Na deze gezellige afsluiter hebben de deelnemers veel zin om een volgende keer weer mee te doen!



Uitnodiging



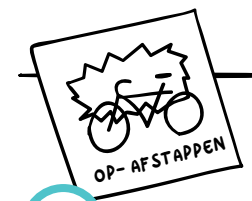
Introductie



Werkboekje maken



Bespreken in groep



Risico kiezen



Vervolg afspreken



Koffie en napraat

Hoe was het bij ons

Op 26 mei 2015 is de eerste pilot-workshop gehouden in Dronten. Deelnemers zijn geworven via lokale partners (KBO en Zij-Actief) door middel van een persoonlijke uitnodiging per post (Zij-Actief) of mail (KBO). Ook zijn meerdere berichten in de lokale kranten geplaatst om ouderen te werven. Dit resulteerde in een overweldigende opkomst van 58 deelnemers (waarvan 30 deelnemers zich vooraf hadden aangemeld).

Aat de Jonge, burgemeester van Dronten en tevens fietsambassadeur, deed de aftrap van de workshop. Na een inventarisatie van welke persona's in de zaal zaten bleek ongeveer de helft van de deelnemers tot het type 'Diny' te behoren, een kwart past bij het persona 'Carla' en een kwart bij 'Bert'. Er zijn vrijwel geen Annie's.

"Ik heb veel van andere deelnemers geleerd. De sfeer was goed en het is me duidelijk dat ik zelf goed moet opletten in drukke verkeerssituaties." Meneer G.

"De opzet van de workshop was goed, maar in de zaal was teveel lawaai. Ik heb een gehoorapparaat en kon niemand verstaan." Mevrouw B.

"Er zit altijd wel iets in wat je kan leren. Ik ben 83 en ik fiets nog, dus dit is iets voor mij." Mevrouw C.



"Wat mij op viel was de leergierigheid/ belangstelling bij de ouderen voor de pilot en het graag willen leren van elkaar. Van belang is wel iemand in te zetten die "de taal/de leeftijd" van deze doelgroep spreekt, anders komt de interventie onvoldoende tot zijn recht." Gerben Boekhout, Gemeente Dronten



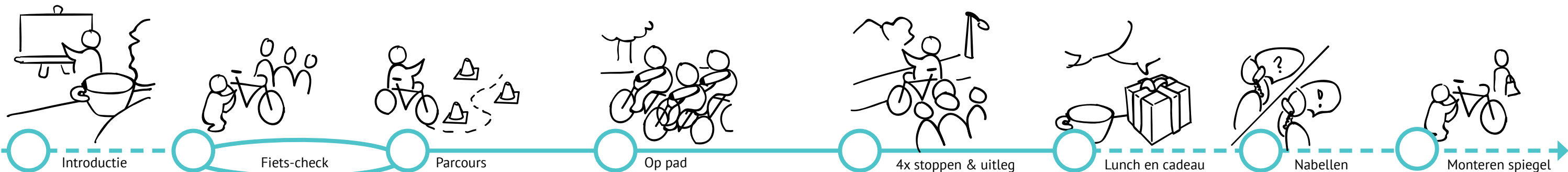
"Ik vond het mooi om te zien dat in mijn groep de mannen op een gegeven moment toegaven dat het aanschaffen van een damesfiets toch echt wel een drempel was, en dan zaten de dames heel hard te knikken."

Renske Bouwknecht (ploegleider)

"De dynamiek in zo'n groep is heel belangrijk, je merkt dat het kan helpen om tot zelfreflectie te komen maar ook dat het de andere kant op kan gaan."

Caroline Beck (ploegleider)





Fietscoach

Tijdens de 'Zolang ik fiets-tocht' gaan ouderen met de fietscoach, wijkagent en iemand van de gemeente op pad, bespreken risicovolle locaties en oefenen met veilige fietsvaardigheden. Het doel van deze fietstocht is om de persoonlijke handelingsperspectieven van de ouderen in de praktijk te oefenen. Ook is er nazorg om het gedrag te bestendigen. De deelnemers zijn geworven op basis van hun deelname aan de workshop.

Wat heb je nodig?

- Een prettige binnenruimte voor de introductie en nabespreking.
- Een ruime locatie buiten voor het parcours
- 1 fietscoach, 1 wijkagent en/of 1 ambtenaar op het gebied van verkeersveiligheid, 1 fietsenmaker voor de fietscheck
- Koffie, thee en koekjes voor de introductie, lunch na afloop.
- Certificaat voor deelname voor de deelnemers na afloop.
- Eventueel: een tegoedbon voor een spiegel

Aantal

Maximaal 10 deelnemers

Duur

3 uur waarvan maximaal 1 uur fietsen

Introductie

De fietscoach start met een introductie waarin alle fietsrisico's die tijdens de workshop aan bod zijn gekomen in herinnering worden gebracht. De fietscoach laat voorbeelden zien van veilig fietsgedrag, bijvoorbeeld hoe je veilig op en af kunt stappen. Deelnemers vertellen of zij hun goede voornemens al in praktijk hebben gebracht aan de hand van de risicokaart die zij uit de workshop hebben meegenomen. Daarop staan immers hun persoonlijke implementatie intenties geschreven.

Tip: Breng de overtuiging (wat men denkt dat men kan) en het kunnen (wat men doet) bij elkaar door oefeningen te doen en daarop feedback te geven en te reflecteren. Het geeft deelnemers de kans om in een veilige oefenomgeving nieuw gedrag te oefenen.

Parcours en fietscheck

Na de introductie verzamelen de deelnemers zich buiten waar door de fietscoach een parcours is uitgestippeld. De deelnemers rijden één voor één het parcours en oefenen onder andere met balans, slalom en vooruit kijken. Wanneer deelnemers wachten, worden hun fietsen door een fietsenmaker gecheckt op veiligheid. Uiteraard krijgen deelnemers na het rijden van het parcours constructieve feedback van de fietsdocent.

Tip: Zorg voor een fijne, ondersteunende sfeer en beloningsmomenten. Bijvoorbeeld door applaus voor iedere deelnemer na het afleggen van het parcours, een lekkere lunch na afloop, een certificaat als bewijs voor deelname. Deze beloningsmomenten dragen bij aan een positieve sfeer waardoor het oefenen met nieuw gedrag leuk wordt.

Op pad met tussentijds stoppen

Na het parcours start de fietstocht van ongeveer een uur. Deze fietstocht is vooraf uitgestippeld door de fietscoach in samenwerking met de gemeenteambtenaar. Tijdens de fietstocht wordt maximaal 4 maal gestopt om de lastige verkeerssituatie op dat punt te bespreken. De gemeenteambtenaar en/of wijkagent vertelt hierbij waar je op dit punt moet letten en wat de verkeersregels zijn. Vervolgens bespreekt de fietscoach wat je *zelf* kan doen om op of over dit punt veilig te fietsen.

Tip: De drie-eenheid van gemeente, wijkagent en fietscoach werkt! Zo heb je genoeg 'bagage' om tegemoet te komen aan de behoefte van ouderen aan uitleg over de verkeerssituatie met de daarbij horende verkeersregels en het doen van praktische oefeningen.

Nabespreken en lunch

De fietstocht eindigt met een korte evaluatie. Deelnemers vertellen over hun ervaringen met de fietstocht en welke leerervaringen zij meenemen naar huis. Na een gezellige lunch krijgen deelnemers een certificaat als bewijs voor deelname uitgereikt. Leuk om aan de kleinkinderen te laten zien!

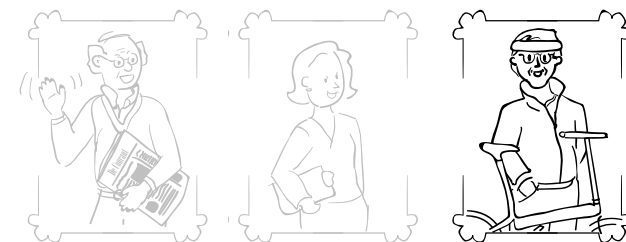
Tip: Regel bij een lokale fietsenmaker kortingsbonnen voor deelnemers voor de aanschaf van bijvoorbeeld een spiegel. Dit verlaagt de drempel voor ouderen om een spiegel aan te schaffen.

Nabellen

De ploegleider belt twee weken na de fietstocht de deelnemers om te vragen hoe zij de fietstocht hebben ervaren en of zij nu dingen anders doen op de fiets. Deze informatie is enerzijds belangrijk voor het monitoren van het project: zijn ouderen zich meer bewust van hun fietsgedrag? Anderzijds worden de deelnemers hierdoor meteen herinnerd aan hun goede voornemens om veiliger te fietsen!

Monteren spiegel

Met de tegoedbon van de fietsenmaker schaffen deelnemers aan de fietstocht een 'Zolang ik fiets-spiegel' aan. De fietsenmaker monteert de spiegel en legt daarbij ook nog even uit hoe je de spiegel zo goed mogelijk gebruikt. Veel veilig-fietsplezier!



Hoe was het bij ons

De 'Zolang ik fietstocht' met de fietscoach vond plaats in Dronten op vrijdag 12 juni. In totaal waren er 14 deelnemers, dit is 24% van de deelnemers die aan de workshop hebben deelgenomen. Dit is een hoge opkomst, zeker als je bedenkt dat de conversie van een kennis-activiteit (opfrisexamen) naar een meer gedragsgeoriënteerde activiteit (fietscursus) doorgaans slechts 3% is (VVN, 2015). De hoge conversie in onze pilot duidt erop dat de werving van ouderen vanuit een bestaande sociale context de motivatie verhoogt om deel te nemen aan vervolgvacatures.

De fietscoach Mario Kramer leidde de fietstocht met ondersteuning van Gerben Boekhout (gemeente Dronten) en wijkagent Gerben Grootthoff.

"Alle punten die tijdens de fietstocht aan bod zijn gekomen zijn belangrijk, het verhaal was inhaalbaar, de adviezen erbij duidelijk. Ik heb bijvoorbeeld geleerd verder van de stoeprand te fietsen en assertief te zijn tijdens het fietsen. Het werkt!"
Mevrouw B.



"Ik heb tijdens de fietstocht geleerd dat het op- en afstappen veiliger kan. Het is een gewoonte, nu moet ik er nog bewust mee aan de slag." Meneer F.



"Het 'Zolang ik fiets' project is maatwerk. De mensen leren hier om te gaan met de beperkingen die ze bij het fietsen ondervinden."

Mario Kramer (fiets coach/expert)

"Het was mooi om te zien hoe ze aan het oefenen waren, pal voor het gemeentehuis. Volgens mij was het een nuttige ochtend, voor de deelnemers en voor ons. Met een goede sfeer."

Gerben Boekhout (gemeente Dronten)





Mobiele opstapmiddag

Wat heb je nodig?

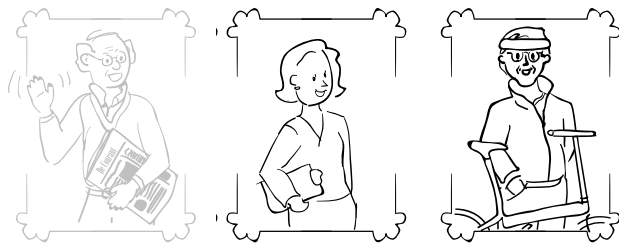
- Een locatie op of langs een recreatieve fietsroute.
- 2 of 3 ervaren gespreksleiders
- Per deelnemer een werkboek, risicokaarten, risicostickers.
- Koffie, thee en koekjes.
- Bedankjes voor de deelnemers na afloop.

Aantal

2 tot 5 deelnemers per gespreksleider

Duur

Maximaal 30 minuten



De mobiele opstapmiddag is een verkorte mobiele variant van de Aftrapmiddag. Ouderen worden hiervoor niet speciaal geworven maar komen spontaan tijdens een recreatieve (fiets)tocht in aanraking met het team 'Zolang ik fiets' en het thema ouder worden en fietsen. Het doel van de mobiele workshop is dat ouderen met elkaar en de organisatie in gesprek gaan over ouder worden en fietsen en persoonlijke handelingsperspectieven voor zichzelf formuleren om veiliger te (blijven) fietsen. Deze mobiele workshop bereikt een andere doelgroep dan de aftrapmiddag, bijvoorbeeld de 'Annie's'.

Kennismaking en introductie

Kies een lokatie waar veel recreatieve fietsers (langs) komen. Daar worden oudere fietsers spontaan benaderd en gevraagd deel te nemen aan een korte workshop. Mensen vanaf 55 jaar mogen meedoen. De gespreksleider licht de achtergrond van het project 'Zolang ik fiets' toe en vertelt dat aan het einde van deze korte workshop mensen tips en handvaten hebben gekregen om langer veilig te blijven fietsen.

Risico's bespreken

Als leidraad voor de workshop worden de werkboekjes gebruikt die ook bij de aftrapmiddag zijn gebruikt. De gespreksvorm is nu echter persoonlijker (per gespreksleider 1 tot 5 deelnemers) en er is ruimte voor persoonlijke verhalen. Deelnemers verdiepen zich in wat zij lastig vinden bij het fietsen en wat zij zelf kunnen doen om veiliger te fietsen. De gespreksleider komt zelf met concrete en inspirerende voorbeelden zodat mensen zich daaraan kunnen spiegelen en kunnen reflecteren op het eigen fietsgedrag.

Kiezen van fietsrisico en bespreken vervolg

Deelnemers kiezen een fietsrisico uit op basis van een aantal risicokaarten. Elke deelnemer bedenkt zelf - samen met de gespreksleider - een manier om in het vervolg anders om te gaan met de situaties die hij lastig vindt. Op de risicokaart is ruimte gereserveerd om deze goede voornemens om veiliger te blijven fietsen (de persoonlijke implementatie intentie) op te schrijven. Hierdoor committeert de deelnemer zich aan zijn voornemen om veiliger te (blijven) fietsen.

Bedankje

Nadat deelnemers tips hebben gekregen om veiliger te fietsen is het tijd om de goede voornemens in praktijk te gaan brengen. De deelnemers krijgen als dank voor hun deelname een leuke gadget zoals een bidon waardoor ze herinnerd worden aan de workshop en hun goede voornemens.

Tip: Leg adresgegevens van de deelnemers vast zodat ook deze deelnemers nog eens gebeld kunnen worden voor een evaluatie en voor andere fietsactiviteiten.

Hoe was het bij ons

In ons project hebben we de mobiele opstapmiddag gehouden op de Fietsboot op een zonnige dag in juni. Deze fietsboot vertrekt van Amersfoort en vaart over de Eem. Bij vertrek in Amersfoort waren er 14 passagiers, waarvan 13 ouderen met een fiets. Bij een volgende stop kwamen er nog een aantal passagiers bij, waarvan een paar met fiets en een aantal zonder fiets. Vrijwel iedereen was enthousiast en wilde meedoen aan de pilot. De mensen die niet wilden meedoen, wilden rustig van het uitzicht genieten.



“Wat een leuk initiatief!” Mevrouw D.

“Ik fiets nog prima en heb eigenlijk geen problemen. Ik vind ‘Veilig Fietsen’ wel een heel belangrijk onderwerp dus goed dat dit gebeurt.” Mevrouw B.



“Het was fijn om op de fietsboot echt de tijd te hebben om met mensen in gesprek te gaan, ook omdat je ze midden in hun fietstocht kan ontmoeten.” Maaike Adriaens (ploegleider)

“Mooi om te zien dat je met een mobiele interventie ook andere mensen spreekt dan die op zo’n aftrapmiddag afkomen, hier waren bijvoorbeeld volgens mij veel meer Annie’s.” Anita van Essen (ploegleider)



Ervaringen

“Het onderzoek heeft mij laten zien dat fietsen voor ouderen zoveel meer is dan alleen verplaatsen van A naar B. Fietsen is iets wat je samen kunt doen, wat mensen met elkaar in contact brengt en houdt. Fietsen heeft gewoon een heel belangrijke sociale functie, zeker voor ouderen. Ook daarom is veilig (blijven) fietsen belangrijk, niet alleen maar om ongelukken te voorkomen.” Mark Stemerding, Gemeente Amersfoort.

“Senioren ervaren het verkeer als gevaarlijk maar beseffen vaak niet dat zij zelf het gevaar vormen door slecht inzicht van situaties en handelen. Ook de mobiliteit en reactievermogen is slecht. Bij senioren ligt de schuld altijd bij anderen, zij, de senioren, hebben een patroon ontwikkelt wat zij als juist ervaren. Door oefening en aanwijzingen krijgen zij toch weer een beetje zelfvertrouwen. Maar laat de gemeentes niet het woord cursus gebruiken!” Frans Wesselink, KBO Dronten.

Toekomstschets

En hoe nu verder in uw gemeente? De beschrijving van de interventies in dit boek geeft u handvatten om in uw eigen gemeente ook aan de slag te gaan met het thema ‘Veilig fietsen voor ouderen’. Wellicht kent u in uw gemeente ook ouderen die als aanjager fungeren. Mensen die vol enthousiasme initiatieven ontplooiën en activiteiten organiseren voor ouderen in hun omgeving. Ga met deze mensen praten over dit project en zorg dat er ruimte op de activiteitenagenda van hun vereniging komt voor het onderwerp ‘Veilig fietsen voor ouderen’.

In het najaar van 2015 starten we met fase 2 van de pilot waarin we de onderzoeken wat ervoor nodig is om de pilot op te schalen en duurzaam effect te sorteren bij ouderen ook in andere gemeenten en provincies. Dit mag u er natuurlijk niet van weerhouden om alvast in uw eigen gemeente aan de slag te gaan!

Bent u enthousiast geworden en wilt u meer informatie? Neem dan gerust contact op met Ideate via maaike@ideate.nl. Zij gaan graag met u in gesprek over uw vragen en zij helpen u op weg.

Veel plezier met ‘Zolang ik fiets!’

Smoelenboek



Kate de Jager
Ministerie Infrastructuur en Milieu
kate.de.jager@minienm.nl



Renske Bouwknegt
Partner Ideate
renske@ideate.nl



Gerben Boekhout
Gemeente Dronten
g.boekhout@dronten.nl



Maaïke Adriaens
Gedragsexpert Ideate
maaike@ideate.nl



Mark Stemerding
Gemeente Amersfoort
mj.stemerding@amersfoort.nl



Caroline Beck
Ontwerper Ideate
caroline@ideate.nl



Mario Kramer
Fietsmeester
mgkramer@xs4all.nl



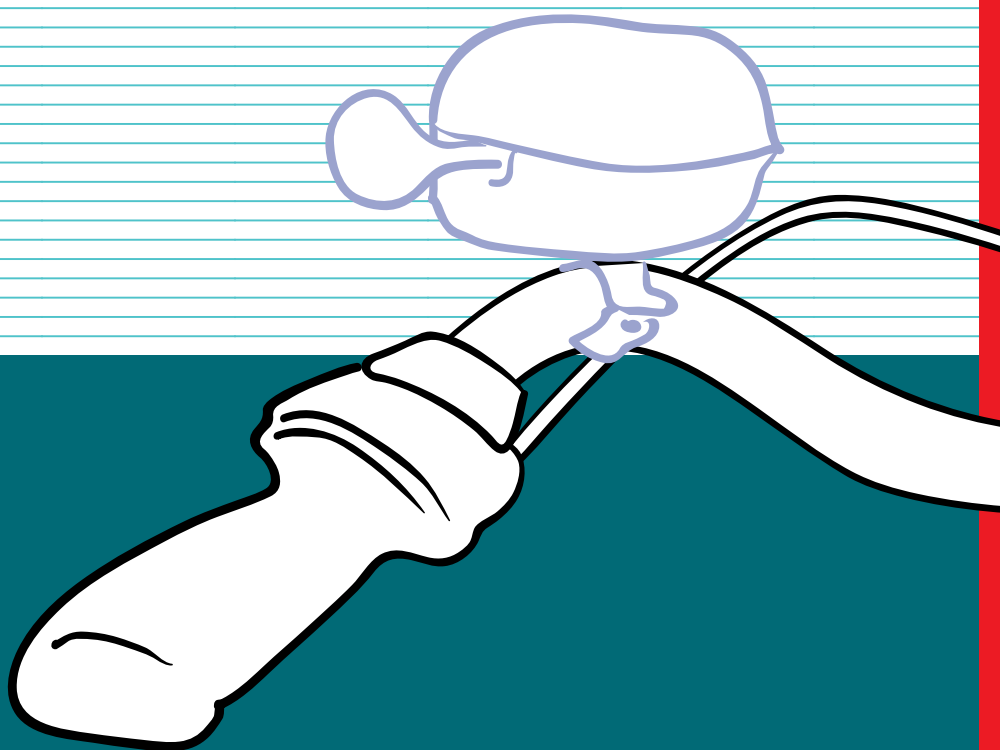
Reint Jan Renes
Lector Hogeschool Utrecht
reintjan.renes@hu.nl



F.P.J. (Frans) Wesselink
Katholieke Bond van Ouderen
secretaris.mfl@kboflevoeland.nl



Anita van Essen
Onderzoeker Hogeschool Utrecht
anita.vanessen@hu.nl



Ministerie van Infrastructuur en Milieu



gemeente

dronten