

Project Zolang ik fiets

Realistisch naar het eigen fietsgedrag leren kijken

Karin Broer

Hoe zorg je ervoor dat oudere fietsers met een realistische blik hun eigen fietsgedrag onder ogen zien en eventueel maatregelen nemen waardoor ze veilig blijven fietsen? Het onderzoek daarnaar staat nog in de kinderschoenen. Het project 'Zolang ik fiets' is opgezet om daar meer inzicht in te krijgen.

Bij 'Zolang ik fiets' staat niet het voertuig centraal, noch de weginrichting, maar het gedrag en de vermogens van de oudere fietser zelf. Wat kan iemand zelf doen om zo plezierig en zo veilig mogelijk te blijven fietsen? Het gedrag van de oudere fietser is een belangrijke factor bij het ontstaan van eenzijdige ongelukken. Volgens onderzoek van Consument en Veiligheid uit 2009 is het eigen gedrag zelfs in 50 procent van deze ongelukken (mede) de oorzaak.

Gedragsverandering

Het project ging uit van het ministerie van I&M en de gemeenten Amersfoort en Dronten. Ze kozen de Hogeschool Utrecht (lectoraat Crossmediale Communicatie in het Publieke Domein, Publab) en adviesbureau Ideate uit voor de uitvoering. Door de inzet van deze twee, vooral in communicatie geschoolde, partijen wijkt de aanpak wat af van wat gebruikelijk is bij projecten op het gebied van verkeersveiligheid. Publab-onderzoeker Anita van Essen is gespecialiseerd in communicatie gericht op gedragsverandering. Ideate is vooral gericht op het verbeteren van het gebruik van diensten en producten waarbij de gebruiker centraal staat.

Om alles te weten over die gebruiker, de oudere fietser, is er eerst literatuuronderzoek gedaan en zijn diepte-interviews gehouden. Van Essen: 'We hebben daarvoor onder andere gekeken naar buitenlandse literatuur over bijvoorbeeld veilig autorijden. Daaruit bleek dat een veelbelovende aanpak is om in te zoomen op wat mensen zelf kunnen doen om hun rijbewijs te behouden. Dus actie ondernemen vóór de paniek toeslaat van 'help, ik raak mijn rijbewijs kwijt'. Hoe sta ik ervoor? Wat kan ik zelf doen om veilig te blijven autorijden, of in dit geval te blijven fietsen?'

**Anita Van Essen, Hogeschool Utrecht:
'Kijken naar verband tussen hoe
mensen met ouderdom omgaan en
hun houding op de fiets.'**

Ideate hield diepte-interviews met zes fietsduo's (echtparen, vrienden) waarbij op speelse manier hun houding ten opzichte van ouder worden en ten opzichte van fietsen werd onderzocht. Er blijkt namelijk een verband te bestaan tussen



Diny

Als ik niet meer zo goed kan fietsen, vind ik het totaal geen punt om bijvoorbeeld een spiegel op mijn fiets te zetten.

Diny Derksen



Bert

Fietsen is voor mij erg belangrijk, ik doe alles op de fiets omdat ik me dan jong voel.

Bert van de Beek



Annie

Ik fiets niet meer maar dat vind ik ook niet zo erg want ik was toch al niet zo sportief.

Annie van der Aak



Carla

Ik vind fietsen best eng maar ik blijf doorgaan want als ik stop met fietsen zie ik nooit meer iemand!

Carla Cuijpers

hoe mensen met ouderdom omgaan en hun houding op de fiets. Van Essen: 'Niet dat iemand die ouderdom ontkent per definitie heel roekeloos fietst. Maar er is wel een samenhang tussen hoe je kijkt naar ouderdom en het fietsen.'

Statusonderkenning is het centrale begrip in dit project. Om je eigen fietsgedrag te kunnen verbeteren moet je wel weten hoe je ervoor staat, moet je realistisch kunnen zijn. Dat blijkt best lastig. Fysieke en mentale vermogens nemen heel langzaam af met het ouder worden. Fietsen is bovendien zo'n gewoonte voor veel mensen dat het lastig is om daar over te reflecteren. Nogal wat ouderen overschatten hun fietskwaliteiten. Ze fietsen al jaren, natuurlijk kunnen ze dat nog, natuurlijk kennen ze de verkeersregels. Maar ondertussen - zo bleek uit de interviews - hadden ze gevaarlijke gewoonten ontwikkeld.

Bert, Annie, Diny, Carla

In het project werden vier 'persona's' gecreëerd, vier 'archetypische personages' die alle vier op een andere manier met ouderdom en met fietsen omgaan en die staan voor verschillende doelgroepen: Bert, Annie, Diny, Carla.

Bert is iemand voor wie fietsen heel belangrijk is en die zijn ouderdom eigenlijk ontkent, natuurlijk kan hij nog fietsen. Voor Carla is fietsen 'best een beetje eng', maar ze denkt er niet over om te stoppen met fietsen, want de fiets is haar vervoermiddel om er op uit te gaan. Zonder fiets 'ziet ze nooit meer iemand'. Ze is zich niet zo bewust dat ze sommige dingen niet meer kan. Annie is al gestopt met fietsen hoewel dat eigenlijk niet nodig is. Diny heeft een veel realistischer kijk op eigen kunnen en vindt het geen probleem om een spiegel op de fiets te zetten en zou het ook niet zo'n probleem vinden om zonder de fiets verder te moeten. Zo vertegenwoordigen deze vier persona's allemaal een andere positie op twee schalen: onder ogen zien of ontkennen van ouderdom, en het belang van de fiets.

Pilots

Het project moest vooral ook praktisch zijn. Daarom zijn er drie 'interventies' ontworpen: een workshopmiddag, een fietstocht met een fietscoach en een 'mobiele' workshop. De activiteiten zijn vooral gericht op Bert-en en Carla's, en maken gebruik van de positieve krachten van Diny's. De Annies die gestopt zijn met fietsen, komen hier niet aan bod.



Gerben Boekhout, gemeente Dronten



'Wij hebben de middagen met KBO en Zij-Actief georganiseerd, maar je kunt het ook met een bridgeclub doen. Het maakt eigenlijk niet uit. Je moet ergens beginnen, het gaat er om fietsen bespreekbaar te maken. Je moet het een beetje leuk maken: koffie met een koekje, na de fietstocht

hadden we een lunch. De burgemeester (Aat de Jonge, een van de ambassadeurs Fietsveiligheid, red.) kwam langs. Dat werd ook zeer gewaardeerd.

Wij zijn als gemeente wel overtuigd dat je voor deze doelgroep iets moet doen om de verkeersveiligheid te vergroten. Of dat perse in deze vorm moet, weet ik niet. Verder heb ik vooral geleerd dat je voor deze doelgroep voldoende tijd moet nemen. Zorg ervoor dat de groepen niet te groot zijn en let op omgevingsfactoren als lawaai of geroezemoes.'

Eind mei werd in Dronten een workshopmiddag georganiseerd, in samenwerking met de ouderenorganisaties KBO en Zij-Actief. De middag was vooral gericht op 'statusonderkenning'. In groepjes spraken mensen over fietsrisico's. Gerben Boekhout, beleidsmedewerker van de gemeente Dronten, was één van de organisatoren: 'Het was heel leuk. Mensen vertelden bijvoorbeeld dat op- en afstappen minder ging omdat ze wat strammer zijn geworden. Dan waren er

anderen die vertelden: ja, dat heb ik ook en nu dat doe ik zo.' De middag trok allerlei ouderen. Boekhout: 'Er waren mensen voor wie de fiets belangrijk is om sociaal actief te zijn, echte liefhebbers, maar ook mensen voor wie het fietsen een noodzakelijk kwaad is. En ook mensen die net een e-bike hebben en beseffen dat je met de snelheid van de e-bike moet leren omgaan.'





Onderzoeker Anita van Essen van Publab (Hogeschool Utrecht): 'Het is echt heel belangrijk de juiste toon aan te slaan. In dit project is gebleken dat je niet omzichtig hoeft te zijn, mensen willen best praten over omgaan met ouderdom.'

Oefenen op een 'slalomparcours', voorafgaand aan de gezamenlijke rit met een fietscoach.

Het viel Anita van Essen vooral op dat mensen eigenlijk best graag wilden praten over wat ze moeilijk vinden. 'Je denkt mensen willen dit misschien wegmoffelen, maar dat was niet onze ervaring.'

Om het gesprek op gang te brengen werden kaarten met fietsrisico's gebruikt, bijvoorbeeld over op- en afstappen, linksaf slaan of drukke kruispunten. Van Essen: 'Vaak had men de neiging naar de gemeente te wijzen, naar de infrastructuur. Het gesprek is wel steeds teruggevoerd naar het eigen gedrag, naar de eigen rol: wat kun je zelf doen om het veiliger te maken. Dat vereist dus ook wat gesprekstechnieken van de workshopleider.'

Op een plattegrond van Dronten mochten de aanwezigen aangeven met welke kruispunten of locaties zij problemen hadden. Op basis daarvan is een route gemaakt voor de tweede activiteit een paar weken later, de fietstocht met de fietscoach.

Fietstocht

Die tocht werd voorafgegaan door enkele oefeningen op een parcours. Daar konden deelnemers onder andere oefenen met balans houden, slalom en vooruit kijken. Tijdens de tocht zelf gaven de gemeente en de politie bij elk knelpunt een toelichting.

Ook fietscoach Mario Kramer had vaak een tip. Hij wees er bijvoorbeeld op dat ze ook een andere route kunnen nemen waardoor ze helemaal niet bij dat punt langs hoeven.'

De infrastructurele knelpunten die naar voren kwamen, bevatte weinig nieuws voor Boekhout. 'Het waren allemaal bekende punten: een eenrichtingsfietspad waar veel mensen tegen de richting in fietsen, wat lastig is. Maar het bleek ook

Mark Stemerding, gemeente Amersfoort



'Ik heb geleerd dat werken aan statusonderkenning veel meer is dan het aanleren van trucjes. Je kunt het vertalen met in de spiegel kijken: wat gaat goed? En wat kan ik doen om het zo te houden. Het gaat ook over tijdig maatregelen nemen. Misschien een fiets met een lage instap?

Welke strategieën kan ik gebruiken? Misschien een route kiezen die minder druk is, of niet in de spits fietsen.

Het is niet zo dat je zo'n project straks terugziet in de verkeersveiligheidscijfers van Amersfoort. Maar je zou wel later kunnen meten bij deelnemers hoe het nu gaat, en of ze zich veiliger voelen. Het bereik van zo'n workshop is natuurlijk klein, je bereikt niet alle oudere fietsers, maar het idee was om een bepaalde doelgroep te benaderen en via hen weer anderen te bereiken die ook gaan nadenken over hun eigen gedrag.

'De insteek voor veilig fietsen is niet alleen ongelukken voorkomen, maar ook zorgen dat ouderen mobiel blijven, omdat mobiliteit zo belangrijk is voor kwaliteit van leven.'

Wat ik een eye-opener vond, is dat uit het project bleek dat fietsen voor ouderen veel belangrijker is dan een manier om van A naar B te komen en de boodschappen te doen. Fietsen heeft een heel belangrijke sociale functie, het is een middel om de deur uit te kunnen, om onafhankelijk van anderen te bewegen. De insteek voor veilig fietsen is niet alleen ongelukken voorkomen, maar ook zorgen dat ouderen mobiel blijven, omdat mobiliteit zo belangrijk is voor de kwaliteit van leven.'

dat sommige ouderen dat deden.'

Al met al vond Boekhout het hele waardevolle middagen.

'Het is eigenlijk heel eenvoudig. Breng ouderen bij elkaar aan tafel en ze vertellen vanzelf wat lastig is. Ze leren vooral van elkaar. Heb je al geprobeerd zo op te stappen? En: ik heb dat ook gehad en dat doe ik nu zo. Het besef dat fietsen niet meer vanzelfsprekend goed gaat, groeit. Het begin van besef ontstaat op zo'n middag.'

Het bereik van zo'n middag met 50 aanwezigen is beperkt.

Boekhout: 'Het is natuurlijk de vraag wat er van een middag en een fietstocht blijft hangen, maar we kregen wel reacties als "o, dat ga ik zeker proberen" en veel mensen hadden voor zichzelf huiswerk bedacht.'

De derde pilot was een mobiele variant van de eerste workshopmiddag. Op de fietsboot op de Eem werden mensen aangesproken, ook hier met het doel mensen bewust te maken van hun eigen kunnen. Verrassend was dat hier ook een paar Annies aanschoven, mensen die eigenlijk te vroeg waren gestopt met fietsen. Van Essen: 'Dat was heel leuk, mensen gingen elkaar tips geven: als je nu zo doet dan zou je misschien weer wel kunnen fietsen.'

Vervolg

Het blijft niet bij deze drie pilots. Van Essen: 'Als vervolg gaan we nu kijken hoe je nog meer effect kunt halen uit deze

Mario Kramer, fietscoach

'Aan de ene kant heb je mensen die denken dat ze nog zo fietsen als toen ze 18 waren, die leggen niet de link met een lichaam dat ouder wordt. Vaak zijn het mannen die zeggen: ik heb nergens last van. Maar er zijn ook mensen die heel realistisch zijn en weten waar ze moeite mee hebben. En dan zijn er mensen die heel erg voorzichtig zijn en dat houdt ook een risico in. Mensen vertellen 'ik krijg daar geen voorrang'. Ik zeg dan soms: je moet iets assertiever fietsen. Je mag jezelf best laten zien.

Verder heb ik meestal simpele adviezen hoor: laat bagage niet tussen de spaken komen, doe geen zware dingen in een mandje voorop. Dat soort huis-tuin-en-keukenzaken.

Ik ben wel enthousiast over deze aanpak, maar ik heb me ook afgevraagd of je de mensen die roepen dat er niets aan de hand is, meer moet confronteren. Ze op een parcours laten fietsen en dan vertellen dat ze toch wel wat houderig sturen en dan in gesprek gaan.'

interventies en welke partij dit dan het beste kan aanbieden. Je kunt denken aan ouderenbonden, maar ook aan de ANWB of misschien omroep Max.'

Verder gaat Van Essen de communicatiestrategie uitwerken.

'Het is echt heel belangrijk de juiste toon aan te slaan. Veel campagnes voor de 50-plusdoelgroep zijn vooral positief: ik ben nog zo jong en fris, en lekker aan het bewegen. Terwijl het hier gaat het om realistisch te zijn en positief. In dit project is gebleken dat je niet omzichtig hoeft te zijn, mensen willen best praten over omgaan met ouderdom, zeggen zoals het is.'

Wie zo lang niet wil wachten, kan alvast het rapport downloaden van fietsberaad.nl (Zolang ik fiets). Behalve een uitgebreide beschrijving van het project, bevat het ook een Toolkit met handvaten voor wie in de eigen gemeente aan de slag wil met een ouderen-workshop en gezamenlijke fietsritten.

