

Sezer

voor diversiteit



van diversiteit **doortraPpen** naar inclusiviteit

voor innovatie voor ambitie voor dromen voor passie voor talent
voor beweging voor creativiteit voor gezondheid voor verbinding

Inleiding

Het programma Doortrappen is een initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat (ministerie van IenW) en heeft het doel dat iedere oudere zo lang mogelijk veilig en langer blijft fietsen. Mede door fietsen blijven ouderen langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Ouderen fietsen graag, en willen graag blijven fietsen, maar ze zijn ook kwetsbaar in het verkeer. Veel ouderen zijn zich namelijk niet bewust van de risico's van fietsen. Doortrappen wil dit tij keren door hen op een positieve manier bewust te maken, handelingsperspectieven te bieden en het gedrag duurzaam te veranderen. Hoe? Door deze doelgroep via hun eigen vertrouwde netwerk informatie en/of interventies aan te bieden.

Om dit te realiseren, werkt het landelijk programmabureau van Doortrappen samen met provincies, gemeenten en veel lokale partners. Het landelijke programmabureau biedt de merknaam, een uniforme huisstijl, een toolkit en een digitaal platform. In de regio en lokaal worden de interventies en communicatiemiddelen uit de toolkit ingezet om de oudere fietser rechtstreeks te bereiken.

Het programmabureau Doortrappen heeft in 2020 het Mulier Instituut de opdracht gegeven om een monitoring en evaluatie uit te voeren over de uitvoering van het programma door provincies en gemeenten. Hierbij is gekeken naar de gepleegde inspanningen, de gebruikersbeleving en -waardering en het effectief bereiken van de doelgroep. Uit de oplevering van deze monitoring en evaluatie in april 2021 blijkt dat subgroepen als jongere ouderen en ouderen met een migratieachtergrond vaak niet in beeld zijn bij de uitvoering van Doortrappen.

Naar aanleiding hiervan hebben gesprekken plaatsgevonden tussen het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat (programma Doortrappen) en Sezer. Daarin zijn verschillende manieren tot samenwerking besproken. Uitgelicht is het vergroten van diversiteit en inclusiviteit onder fietsgebruikers, met name onder ouderen met een biculturele achtergrond. Concreet is de vraag naar voren gekomen: *Hoe kunnen we het programma Doortrappen nog diverser en inclusiever maken?*

De doelstelling van het ministerie van IenW en de werkwijze van Doortrappen passen geheel in de mobiliteitsvisie van Sezer waarin wij de focus leggen op veiligheid en toegankelijkheid. In opdracht van DRIFT (Erasmus Universiteit) ontwikkelde Sezer eerder een gerichte aanpak om fietsgebruik toegankelijk en veilig te maken met het project Fiets Mee.

Sezer heeft op de door het ministerie van IenW gestelde vragen een complementair aanbod samengesteld en eind 2021 opgeleverd. Het betreft een aanbod bestaande uit 4 producten ten behoeve van het programma Doortrappen:

1. 10-15 foto's van oudere met een biculturele achtergrond,
2. 4 fietsverhalen van ouderen met een biculturele achtergrond en 1 fietsverhaal van een professional,
3. Een inspiratiedocument voor professionals,
4. Presentatie van het inspiratiedocument aan kwartiermakers en congresleden.

Dit document is een bundeling van fietsverhalen en het inspiratiedocument. De fietsverhalen zijn opgesteld naar aanleiding van interviews met vijf biculturele ouderen en een professional van Gemeente Rotterdam. Deze zijn bedoeld om ouderen met een biculturele achtergrond hun inspiratie te laten delen onder de bezoekers van de website Doortrappen.nl.

Het inspiratiedocument geeft de professionals die met Doortrappen werken een beeld van de voordelen om met diversiteit & inclusie aan de slag te gaan en te blijven, en biedt praktische handreikingen om ouderen met een migratieachtergrond te bereiken en te betrekken.

Inhoudsopgave

<u>Deel 1. Inspiratiedocument Diversiteit & Inclusiviteit</u>	4
Drijfveren voor diversiteit en inclusiviteit	4
Beeldvorming doelgroep	5
Implementatie diversiteit en inclusiviteit	6
Hoe extra doelgroep voor Doortrappen beter te bereiken?	7
Op naar de praktijk	8
<u>Deel 2. Fietsverhalen</u>	11
Fietsverhaal Ahmad & Khloud	11
Fietsverhaal Ahmet	12
Fietsverhaal Cornelly	14
Fietsverhaal Lulie	16
Fietsverhaal Carmen	18
Fietsverhaal Thomas	19
<u>Colofon</u>	21

Deel 1. Inspiratierapport Diversiteit & Inclusiviteit

Drijfveren voor diversiteit en inclusiviteit

Het inspiratiedocument

Dit inspiratiedocument heeft als doel om professionals die met het programma Doortrappen werken inzicht in dit deel van de doelgroep, ouderen met een biculturele achtergrond, te geven en biedt praktische handreikingen om deze ouderen te betrekken. Door ze cultureel sensitief te benaderen kunnen we ervoor zorgen dat de zichtbaarheid van ouderen met een biculturele achtergrond binnen het programma wordt vergroot.

Achtergrond

Nederland is een divers land. Verschillende culturen, normen, waarden, opvattingen en overtuigingen komen bij elkaar. Dit zorgt voor een bron van rijkdom en inspiratie. We hebben de vrijheid om te zijn wie we willen zijn en verrijken en inspireren elkaar door de ander te leren kennen. We zijn allemaal uniek en kijken met onze eigen blik naar de wereld om ons heen. Vanzelfsprekend is dit niet als we kijken naar andere landen op deze wereld. Nederland loopt voorop bij welvaart, gezondheid en vrijheid.

Met het programma Doortrappen komen een aantal van deze aspecten bij elkaar. Het doel van Doortrappen; "Ouderen langer veilig laten doortrappen" richt zich naast het mobiel kunnen blijven ook op gezondheid, vrijheid en sociale cohesie. Het programma dat op landelijke schaal wordt beheerd en op provinciaal niveau gemeentes ondersteund, zorgt ervoor dat via de lokale partners ouderen worden betrokken bij het programma. Ongeacht de verschillen tussen ouderen, worden deze samengebracht rondom de fiets.

Het middel fiets brengt de oudere verder en zorgt dat ouderen minder snel in een isolement geraken. Dit gebeurt door middel van de lokale aanpak ook nog eens op een leuke, vrolijke en toegankelijke manier voor ouderen. Verre van bevoogdend of betuttelend, maar wel gericht om elkaar te inspireren en te betrekken rondom een eenvoudig, maar veelgeprezen vervoersmiddel als de fiets.

Bij steeds meer bedrijven en instanties staat diversiteit en inclusiviteit als belangrijk onderwerp op de agenda, en zo ook bij Doortrappen. Vanuit de overtuiging dat we veel van elkaar leren en samen verder komen. Iedere dag een beetje meer en een trapje verder. Als professionals dragen we daaraan bij door het organiseren en uitvoeren van passende interventies door ons bewust te zijn van de verschillen tussen ouderen en er in onze aanpak rekening mee te houden.

Aanleiding

Het Mulier Instituut constateerde in fase 2 van de monitoring en evaluatie van het programma Doortrappen ouderen met een migratieachtergrond meer te betrekken. Deze groep bestaat uit maar liefst 15% van de 60-plussers (Cbs.nl, 2021). In sommige gemeenten is deze doelgroep zelfs groter. Het is van belang dat we de doelgroep dienen in de zo groot mogelijke samenstelling en dat deze vertegenwoordigd is. Diversiteit erkennen en inclusief handelen draagt daaraan bij.

Beeldvorming van doelgroep

Niet iedere oudere is vanaf de start in een gemeente bekend met Doortrappen. Ouderen met een migratieachtergrond zijn niet altijd zichtbaar binnen het programma, terwijl ook deze oudere baat heeft om langer te blijven doortrappen. Om ervoor te zorgen dat deze ouderen deelnemen aan het programma Doortrappen, is beeldvorming nodig over deze ouderen.

Het is daarom als professional goed om bewust te zijn van een aantal culturele kenmerken van ouderen met een migratieachtergrond.

Fietscultuur

Voor ouderen met een migratieachtergrond is de fiets niet altijd een vanzelfsprekend vervoersmiddel. Voornamelijk onder ouderen met een migratieachtergrond van de zogenaamde eerste generatie en nieuwkomers is de bekendheid met fietsen later in hun leven gekomen. Voor onderhoud van de fiets geldt dit ook, migrantenouderen hebben meestal niet geleerd om een band te plakken en zijn dus vaak aangewezen op de fietsenmaker, vrienden of bekenden.

Vrije tijd

Fietsen als middel om de vrije tijd door te brengen spreekt ook niet altijd voor zich en de fiets heeft vaak de status als verplaatsingsmiddel. De auto wordt binnen culturen als statussymbool gezien, de fiets heeft dat imago vaak niet. Net als de meeste fietsers zien ouderen met een migratieachtergrond de fiets als een geweldig middel om mobiel te blijven en dragen ze zorg voor hun fiets. Indien iemand een lager inkomen heeft, kan het voorkomen dat er geen nieuwe fiets wordt aangeschaft als deze gestolen wordt, en het onderhoud ervan kan ook belemmeringen opwerpen.

Taal

Ouderen met een migratieachtergrond beheersen de Nederlandse taal niet altijd volledig. Dit geldt voornamelijk voor nieuwkomers en ouderen van de 1^{ste} generatie migranten. Onderling wordt er met regelmaat gesproken in de taal van het land van herkomst.

Geslachtsverhoudingen

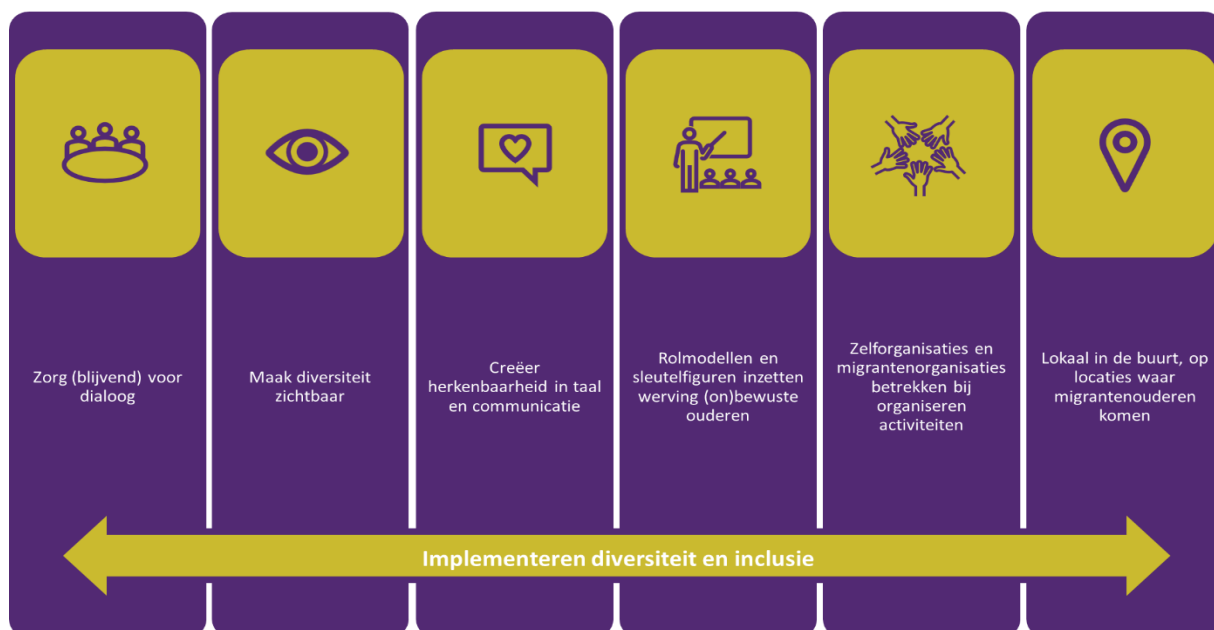
Activiteiten met mannen en vrouwen samen binnen een groep kunnen als ongepast of ongebruikelijk worden ervaren. Dit kan drempelverhogend werken voor ouderen met een migratieachtergrond. Om deze reden is het mede van belang om in gesprek te blijven over de verwachtingen en overtuigingen.

Weer

Bij ouderen met een migratieachtergrond kan het weer een extra belemmering vormen om te gaan fietsen of deel te nemen aan activiteiten. Bijvoorbeeld regen of wind kunnen als onlogisch fietsweer worden ervaren. Dit wordt gevoed door gedachtes als: minder comfort, onveiligheid, gladheid bij kou en beperkte fietsvaardigheid.

Implementatie van diversiteit en inclusiviteit

Naast beeldvorming van hoe de doelgroep ouderen met een migratieachtergrond denkt en handelt, is het van belang om structureel aandacht te hebben voor de diversiteit van de doelgroep ouderen. Zoals eerder besproken kan dit door inclusief handelen. Dit wordt in gang gezet door de pijlers uit onderstaand model die elkaar aanvullen en versterken. Onder deze figuur lichten we de kolommen kort toe.



- Je kunt niet alle culturen die Nederland rijk is kennen. Ga daarom de dialoog met anderen aan. Vermijd aannames en stel vragen.
- Zorg voor een zichtbare afspiegeling van de gekleurde samenleving en gendersensitieve benadering. Zodat alle ouderen zich vertegenwoordigd en betrokken voelen.
- Ontwikkel vertaalde materialen. Dit geldt voor de website, flyers, informatieboekjes. Vermijd in schriftelijke als mondelinge communicatie stereotype uitspraken.
- Zet sleutelfiguren en rolmodellen in om ouderen met een biculturele achtergrond eenvoudiger te benaderen. Ouderen die al betrokken zijn bij het programma kun je op een Doortrappen manier ambassadeur maken voor hun eigen netwerk.
- Er zijn talloze zelforganisaties en migrantenorganisaties als stichtingen/verenigingen die graag willen helpen bij het bereiken van de doelgroep. Vaak hebben ze een goed idee wie de doelgroep is en wat ze beweegt. Ga met deze organisaties in gesprek en betrek ze binnen de vormgeving en uitvoering van activiteiten.
- Door gezamenlijke activiteiten in de buurten te organiseren en de omgeving een rol te laten spelen, voelen ouderen zich makkelijker aangesproken om een kijkje te nemen. De vaak onbewuste oudere wordt op deze toegankelijk manier bewust gemaakt en aangespoord om mee te doen.

Hoe extra doelgroep voor Doortrappen beter te bereiken?

Het programma Doortrappen richt zich erop om de oudere fietser langer veilig op de fiets te houden. Onder ouderen met een migratieachtergrond wordt echter niet zoveel gefietst als autochtone ouderen. Dit heeft als oorzaak dat de fietscultuur die we ons in Nederland eigen hebben gemaakt, voor migranten vaak niet vanzelfsprekend is. In de praktijk betekent het dat er verhoudingsgewijs minder migrantenouderen dan autochtonen ouderen fietsen.

Ondanks dat er minder wordt gefietst geldt dit gegeven als een kans voor het inclusiever maken van Doortrappen. Er heerst een latente vraag naar fietsvaardigheid onder ouderen met een migratieachtergrond. Deze ouderen kunnen in beeld worden gebracht binnen Doortrappen door middel van de volgende stappen:

1. Ouderen die niet kunnen fietsen benaderen via rolmodellen, sleutelfiguren en organisaties die bekend zijn met de doelgroep;
2. Fietslessen faciliteren voor deze ouderen;
3. Een oudere fietser als 'buddy' koppelen aan de oudere niet-fietser;
4. Doortrappen activiteiten ontwikkelen en uitvoeren voor beginnende oudere fietsers.

Vanuit het interview met een van de migrantenouderen (Lulie) blijkt het succes van het leren fietsen binnen het eigen netwerk. Binnen het Doortrappen-uitgangspunt 'van en door ons' kan dit worden geïmplementeerd door migrantenouderen op te leiden om fietslessen te geven. Dit vergroot de zichtbaarheid van deze ouderen binnen het programma en zorgt voor een laagdrempelige manier om deel te nemen voor ouderen met een migratieachtergrond die (nog) niet kunnen fietsen. Het betrekken van de doelgroep binnen Doortrappen zorgt voor echte inclusiviteit.

Op naar de praktijk

Vanuit de fietsverhalen blijkt dat de ouderen met een migratieachtergrond graag willen doortrappen. Op dit moment doen ze dit op hun eigen manier, met de middelen die ze hebben en met de overtuigingen die ze hebben. De fietscultuur die Nederland bezit is hen (nog) niet altijd eigen, maar fietsen doen ze graag en willen ze blijven doen. Ook inspireren ze graag anderen om te gaan of blijven fietsen en zijn het echte ambassadeurs voor een bewuste levensstijl.

Om Doortrappen *diverser en inclusiever* te maken is het van belang dat iedere oudere fietser zich vertegenwoordigd voelt, mee kan doen en ook mee mag doen en denken.

Diversiteit en inclusiviteit gaat breder dan het betrekken van de doelgroep ouderen met een migratieachtergrond. Vanuit de monitoring van het Mulier Instituut blijken naast de doelgroep waar dit inspiratiedocument zich op richt ook mindervalide ouderen en zogenaamde jongere ouderen niet in beeld te zijn. Ook onder de doelgroep ouderen met een migratieachtergrond zijn deze twee groepen ouderen aanwezig. Dit document biedt inspiratie om met diversiteit en inclusiviteit aan de slag te gaan binnen Doortrappen. Hiervoor kunnen de volgende drie praktische stappen worden gedaan:

1. Ontwikkelen van een visie;
2. Afstemmen van communicatie;
3. Creëren samenwerking.

1. Ontwikkelen van een visie

Landelijk blijvend aandacht geven voor het betrekken van de doelgroep ouderen met een migratieachtergrond begint bij het opstellen van een visie over diversiteit en inclusiviteit. Door landelijk urgentie te creëren voor de doelgroep ouderen met een migratieachtergrond, en deze visie ook steeds lokaal te agenderen, zorgt ervoor dat de doelgroep blijvend actief betrokken wordt binnen de activiteiten van het programma. Dit inspiratiedocument is een belangrijke stap daarin vanuit het landelijke programmabureau Doortrappen.

Voorkom een one-size-fits-all aanpak door ook lokaal het thema diversiteit en inclusiviteit te agenderen. De landelijke opgestelde visie is een aanleiding om lokaal binnen de eigen context en actualiteit met het thema aan de slag te gaan en activiteiten te organiseren. Zoek hierbij de verbinding met andere programma's. Denk bijvoorbeeld aan Valpreventie, Eén tegen eenzaamheid en het Nationale Sportakkoord.

Binnen de doelgroep ouderen met een migratieachtergrond zijn er meerdere redenen waarom ouderen moeite hebben met fietsen tijdens het ouder worden. Thema's die bij ouderen spelen zoals het ervaren van fietsonveiligheid of de angst om te vallen, kunnen belemmerend werken om te blijven fietsen. Ook de afstand tot de Nederlandse fietscultuur kan een drempel vormen om te fietsen. De doelstelling 'ouderen langer laten doortrappen' betreft voornamelijk de fietser bij het programma. Ook niet-fietsers kunnen (weer) fietsers worden waardoor er een grotere doelgroep ontstaat en Doortrappen nog meer potentieel heeft en meer impact heeft voor de gezondheid en het welzijn van alle ouderen. Het aanbieden van fietslessen is een manier om fietsvaardigheid aan te leren en op te frissen.

2. Afstemmen van communicatie

Doorbreek taalbarrières door communicatiematerialen te ontwikkelen die aansluiten bij ouderen die de Nederlandse taal niet (voldoende) machtig zijn. Dit kan enerzijds door meertalig te communiceren via de landelijke en lokale websites van Doortrappen en anderzijds door gebruik te maken van symbolen en pictogrammen waar ouderen met een migratieachtergrond zich in herkennen door bijvoorbeeld een diversiteit aan huidskleur en kleding zichtbaar te maken.

Het is van belang om de doelgroep ook via lokale partners binnen de gemeente of regio te bereiken. Dit kunnen naast de fysiotherapeut of tandarts ook geloofsgemeenschappen als kerken en moskeeën en buurthuizen zijn. Ouderen met een migratieachtergrond weten zelf vaak ook anderen te inspireren. Ter inspiratie een greep uit de fietsverhalen:

Ahmad en Khloud verbazen zich nog steeds over de fietscultuur in Nederland. Omdat "iedereen" fietst en de maatschappelijke positie niet van belang is, wordt de fiets als statusongevoelig verplaatsingsmiddel gezien.

Ahmet is trots op zijn fiets, dit blijkt uit het onderhouden ervan en dat hij noemt dat vrienden van hem die niet fietsen veel ongezonder (lees: dikker) zijn. Hij blijft graag fietsen omdat hij zo mobiel en gezond kan blijven.

Lulie heeft eerst zichzelf leren fietsen omdat ze zich bewust was dat fietsen belangrijk is op te kunnen en een enorme vrijheid geeft. Ook wilde ze anderen in haar omgeving inspireren en heeft daarom fietslessen gegeven.

In elke gemeente en regio zijn deze ouderen aanwezig. Ze zijn goede ambassadeurs voor het programma en kunnen worden benaderd om andere ouderen uit de doelgroep te benaderen. Door ouderen een buddy van elkaar te laten zijn, kunnen ze elkaar motiveren om aan te blijven haken bij de activiteiten van Doortrappen.

Voor de landelijke website zijn fietsverhalen en foto's ontwikkeld waarop ouderen met een migratieachtergrond zichtbaar zijn. Op de lokale Doortrappen websites kan diversiteit zichtbaar worden gemaakt door lokale inwoners en sleutelfiguren uit de doelgroep aan het woord te laten met behulp van fietsverhalen. Samen met bijvoorbeeld het publiceren van foto's waarop de diversiteit van de (lokale) samenleving zichtbaar is creëert zichtbaarheid en herkenning onder de doelgroep.

Het communiceren met de doelgroep vereist in iedere gemeente en regio een aanpak die gericht is op de lokale situatie en aanwezigheid van de doelgroep. Voor grotere steden kan een Doortrapdag zorgen voor bekendheid en in kleinere steden zijn bijvoorbeeld periodieke activiteiten kansrijk.

3. Creëer samenwerking

Landelijk kan een samenwerking met bijvoorbeeld sportakkoorden en het Volwassenenfonds Sport en Cultuur ervoor zorgen dat de doelgroep ouderen met een migratieachtergrond in beeld komt. De bestaande netwerken kunnen door samenwerking met deze partijen worden gebruikt en langer blijven fietsen kan een van de thema's zijn om de ouderen te betrekken.

Lokaal de samenwerking met ouderen- en welzijnsorganisaties, adviesbureaus en buurtcoaches zoeken, zorgt voor het eenvoudiger betrekken van de doelgroep. Deze partijen kennen de doelgroep en kunnen door hun vertrouwen de ouderen op een laagdrempelige manier bereiken via hun bestaande netwerk

De verantwoordelijkheid van Doortrappen valt binnen verschillende gemeenten bijvoorbeeld onder de afdelingen sport&bewegen, zorg en mobiliteit. Binnen gemeenten kunnen collega's van andere afdelingen betrokken worden om de doelgroep ouderen met een migratieachtergrond te bereiken. In Rotterdam blijkt vanuit de fietsverhalen dat het als volgt wordt gedaan:

Door samenwerking met het sociale domein is de doelgroep in beeld en kunnen er per wijk activiteiten voor oudere fietsers worden georganiseerd.

Samen met bijvoorbeeld een maatschappelijke adviseur binnen de gemeente breng je de doelgroep ouderen met een migratieachtergrond makkelijker in kaart en hier kunnen de verschillende afdelingen van elkaar profiteren die ook met de doelgroep werken.

Tot slot

Inclusiviteit betekent het organiseren van activiteiten voor iedereen. Als ouderen, met of zonder migratieachtergrond samen aan activiteiten deel kunnen nemen die voor iedereen georganiseerd worden, zorgt dit voor het leren en inspireren van elkaar en wordt de rijkdom van diversiteit en inclusiviteit zichtbaar. Zet daarom bij bestaande en nieuwe activiteiten van Doortrappen de ouderen in als ambassadeur en laat de ouderen op deze manier binnen het programma participeren. Het benaderd worden door het eigen netwerk werkt drempelverlagend en de ouderen leren op deze manier van en met elkaar om langer te blijven Doortrappen.

Vanuit programma Doortrappen is de registratietool ontwikkeld om interventies met elkaar te delen en van elkaar te leren. Heb je een interventie georganiseerd? Deel deze met anderen door dit in de registratietool te zetten of kijk voor inspiratie op <https://www.doortrappen.nl/parts+en+profs/registratietool>.

Deel 2. Fietsverhalen

Ahmad & Khloud: “Een hele fijne fietscultuur in Nederland!”



Ahmad (67 jaar) en Khloud (54 jaar) zijn 8 jaar geleden uit Syrië gevlucht. Ze wonen sinds 5 jaar in Nederland en fietsen erg graag, net zoals ze dat vroeger in Syrië ook al deden. Ahmad: ‘Je leert in Syrië al van jongs af aan fietsen en onze kinderen hadden ook allemaal een eigen fiets die ze steeds weer aan elkaar doorgaven naarmate ze ouder werden.’

Verschillende fietsculturen

‘In Syrië is fietsen geen vreemd fenomeen. Veel mensen uit de middenklasse en lagere klasse hebben er één die ze dagelijks gebruiken. Ze gebruiken deze om van A naar B te komen, en ook voor familiebezoek of een boodschap. Omdat het in Syrië vaak druk is op straat, is het vaak niet veilig om te fietsen. Toch gebeurt het veel omdat het een goedkope en handige manier van verplaatsen is.’

‘Mensen met een bepaalde status fietsen meestal niet. Je zult daar geen belangrijke vertegenwoordigers, ambtenaren of de burgemeester zien fietsen. Als je zo’n status hebt en tóch fietst word je als een gierigaard beschouwd en ook niet serieus genomen. Je laat het dan dus wel uit je hoofd.’ Ahmad: ‘Het viel ons op dat de fietscultuur echt heel anders is hier. Fietsen is heel algemeen geaccepteerd als vervoermiddel en iedereen fietst. Echt iedereen, ook de mensen die bij de gemeente werken of ondernemers. Zelfs de minister fietst naar zijn werk!’

Fietsen hebben Ahmad en Khloud niet meer verleerd; ze doen het nog elke dag. Een rondje fietsen aan de rand van de stad, de dagelijkse boodschappen, of naar vrienden en bekenden. Khloud: ‘We zijn erg blij met de mogelijkheden om te fietsen in Nederland. Het houdt je gezond en fit en omdat het zo snel en bereikbaar is hebben we geen auto nodig.’

Trots

Khloud verteld: ‘Het is erg fijn en makkelijk om in Nederland te fietsen. Alles is erg goed georganiseerd en ook op veiligheid wordt er veel beter gelet. Ahmad: ‘waar we onze fietsen zetten? Die staan veilig opgeborgen in de berging. En daar doe ik ook het onderhoud van de fietsen, dat is eenvoudig genoeg.’ Ze hebben ook deelfietsen gezien, maar omdat ze trots zijn op hun eigen fiets maken ze daar geen gebruik van.

Hun dochter die in Frankrijk woont is hier een aantal weken geleden op bezoek geweest. Khloud: ‘Ze had zelf een fiets meegenomen, en ook een voor haar dochter. Echt leuk, we hebben net als vroeger met elkaar kunnen fietsen en onze kleindochter van 5 heeft ook al fietsen geleerd.’ Ahmad: ‘In Frankrijk fietsen ze ook graag, ook al doet lang niet iedereen dat. Ze heeft dat gewoon vroeger al aangeleerd en dat is nu vanzelfsprekend.’

Ahmet: “Fietsen is veel leuker dan wachten op zo’n perron voor de metro, tram of de bus.”



Ahmet (60 jaar) heeft op 12-jarige leeftijd in Turkije leren fietsen. Hij vertelt: ‘Heel gebruikelijk om te fietsen was het daar toentertijd nog niet. Mede door de afwisselende natuur en ook omdat er niet echt voorzieningen waren die zorgden voor een veilig gevoel.’

Van Turkije naar Nederland

Het eerste wat Ahmet zich kan herinneren over zijn komst naar Nederland in 1982 is dat iedereen hier een of meerdere fietsen had en je overal mensen zag fietsen. ‘Ik had het voordeel dat ik al kon fietsen, want het lijkt me erg lastig om dit op latere leeftijd nog te leren.’ Hij was in Turkije niet in het bezit van een fiets tot zijn verhuizing naar Nederland, maar kon daar wel af een toe een fiets van een bekende lenen. ‘Toen ik hier in Nederland kwam heb ik zelf gelijk een fiets gekocht.’

Fietsen is in zijn geboorteland wel in opkomst verteld Ahmet. ‘Tegenwoordig wordt er wel meer dan vroeger gefietst in Turkije. Zelfs driejarigen leren nu fietsen. En de allerkleinsten hebben soms een loopfiets.’ In de grote steden als Istanbul en Ankara worden tegenwoordig zelfs speciale fietspaden gemaakt. ‘Vroeger reed iedereen met de auto, en anders ging je met de bus of gewoon lopen. Naar school ging ik bijvoorbeeld altijd lopen. Er waren heel weinig mensen die toen fietsten, er waren ook bijna geen fietsen toen.’ Ahmet is niet in een grote stad opgegroeid, maar in een klein dorpje. ‘Dat was voor mij de ruimte om veilig te leren fietsen, in die tijd had dat in de stad denk ik niet gekund met al die auto’s.’

Vrijwilliger

Stilzitten zit er voor Ahmet gelukkig niet bij: ‘Ik doe nu vrijwilligerswerk in een buurthuis op Zuid. Daar ben ik twee dagen in de week, twee uur per dag. Daar houd ik het buitenterrein en de tuin bij. Allemaal soorten leuke klusjes zoals het onderhouden van fietsen.’

‘Geen klus is te moeilijk voor mij omdat ik veel ervaring op heb gedaan als vrijwilliger. Ik vind het leuk om te doen en zo zorg ik ook dat m’n eigen fiets veilig blijft. Af en toe doe ik ook even de verlichting controleren, daar gebruik ik altijd van die draadloze, die je erop kan klikken. Ik haal ze er ook altijd weer vanaf zodat ze niet worden gestolen, daar ben ik wel zuinig op. Als ze leeg zijn verwissel ik even de batterij.’

Gezond en praktisch

Zelf fietst hij op een normale fiets, want een elektrische fiets vindt hij niet nodig. 'Als ik elke dag 5 kilometer blijft fietsen, dan blijf ik me lekker en gezond voelen. Het is een soort sport, om in beweging te blijven. Dat vind ik heerlijk.' Naast dat Ahmet het fijn vindt om te fietsen gebruikt hij de fiets ook als praktisch hulpmiddel om boodschappen te doen. 'Omdat ik op moet letten met tillen vanwege mijn knieën, gebruik ik mijn fietstassen om de boodschappen mee te nemen.'

Naar Maastricht en Amsterdam

Hij heeft zelfs meerdere fietsen vertelt hij, zo heeft hij een fiets op het station van Maastricht, een fiets in Rotterdam (waar hij zelf woont) en ook nog een vouwfiets die hij graag meeneemt in de trein.

'Sinds mei heb ik een abonnement met de trein. Eens in de twee weken ga ik dan meestal naar Maastricht. In Maastricht heb ik familie wonen, daar ga ik weleens met de trein naar toe. Ik heb nog een fiets daar in de stalling op het station staan, dat is daar gratis in zo'n gestapelde parkeerplek. Als ik uitstap, pak ik de fiets en dan ga ik met mijn broer en m'n twee zussen lekker een paar uurtjes fietsen. Zij wonen allemaal in Maastricht. Met 20 minuten fietsen vanaf het station kan ik bij hen zijn. Ze wonen wel niet in dezelfde straat, maar wel allemaal even ver ongeveer.'

Eerder heeft Ahmet 17 jaar in Amsterdam gewoond. Daar heeft hij een aantal vrienden die hij geregeld bezoekt. 'Omdat ik ook een opvouwfiets heb, kan ik die mooi meenemen naar Amsterdam, deze kan mooi gratis in de trein mee.'

Openbaar vervoer

'Ik mag gratis met de bus, maar dat ga ik nooit gebruiken. Ik vind fietsen veel beter dan wachten op zo'n perron voor de metro, tram of de bus. Ik hou niet van wachten.

In 1985 ben ik bezig geweest voor mijn rijbewijs. Dat is toen niet gelukt en ben ik maar mee gestopt. Gelukkig heb ik al die jaren geen rijbewijs nodig gehad. Alles doe ik met de fiets. De fiets is fijn voor mij. Fietsen is belangrijk. Ik woon nu al 13 jaar in Rotterdam-Zuid. Ik rij vaak naar de binnenstad en weer terug. Ook als het regent. Regen maakt voor niet uit, de vrijheid die je hebt is fijn.'

'Ik zie dat veel mensen op mijn leeftijd die een auto hebben twee keer zo dik als ik zijn. Ik ben blij dat ik kan fietsen, het is namelijk erg gezond. Niet alleen omdat je in beweging blijft, maar ook omdat je lekker buiten bent. Dat is belangrijk om voldoende vitamine D binnen te krijgen.'

Veiligheid

'Als je sneller gaat, zoals bijvoorbeeld op een elektrische fiets, heb je meer kans op ongelukken. Als je dan op je hoofd valt kan je toch beter een helm op hebben voor de veiligheid. Ik heb wel een helm. Zo'n sporthelm, alleen deze heb ik nog niet gebruikt. Dat vind ik ook niet nodig met de snelheid waarop ik fiets. 10, 12 ofzo. En ik heb goeie remmen omdat ik die zelf onderhoud. Ik heb nu nog nooit een helm gebruikt. Eigenlijk zou een helm wel nodig zijn, maar die stap moet ik nog even zetten.'

Cornelly: “Binnen een kwartier ben ik waar ik moet zijn; heerlijk!”



Cornelly (59 jaar) is geboren op Aruba. Toen ze 1 jaar was is ze met haar beide ouders als gastarbeiders naar Nederland geëmigreerd. En hoewel ze zich een Nederlander voelt, heeft ze nog altijd warme banden met haar geboorteland. Intussen is ze getrouwd met een Kaapverdiër en op het gebied van fietsen bezit ze een rijk scala aan herinneringen en ervaringen.

Fietsen geeft vrijheid

Ze vertelt over haar ervaringen met leren fietsen, hoe ze deze gebruikt, waar ze op let en hoe ze anderen inspireert om te fietsen. ‘Toen ik 5 à 6 was heb ik leren fietsen om een klein blauw fietsje. Als je vroeg met fietsen in aanraking komt, zit het er gewoon in en blijft dat ook zo.’ Ze heeft ook een voorbeeld in haar nabije omgeving: ‘Mijn man heeft op latere leeftijd leren fietsen, hij zag hoe vrij ik me voelde en wilde per se dat ik het hem aanleerde. Ik denk wel dat het moeilijker is om op oudere leeftijd te leren fietsen. Het makkelijkst is toch om als jong kind te leren fietsen; dan gaat het haast als vanzelf.’

‘Fietsen geeft me een vorm van vrijheid. Het is lekker direct; je stapt op bij de deur en weer af als je aankomt. Je ben eigenlijk gelijk onderweg als je de deur uitstapt en hoeft nooit te wachten. Ook voor boodschappen is het ideaal. Ik heb van die fietstassen waarin ik van alles kan meenemen. Regen maakt me niet uit. Ik voel me in dat opzicht een echte Hollander. Ik hou van fietsen, want binnen een kwartier ben ik waar ik moet zijn. Heerlijk!’

Cornelly is ervan overtuigd dat fietsen helemaal bij de Nederlandse cultuur hoort: ‘Als je in Nederland woont, hoor je te kunnen fietsen. Net zoals je hier ook gewoon Nederlands moet praten.’ ‘Eigenlijk moet je als je nog niet kunt fietsen gewoon vragen aan een bekende of die het je kan leren. Volgens mij werkt dat het beste, ook als je het niet goed kan en beter wilt leren fietsen.’

Herinneringen aan vroeger

‘Op Aruba werd er vroeger niet gefietst’ vertelt ze. Vandaag de dag is dat anders en gebeurt het wel meer, maar het is niet te vergelijken met Nederland vindt ze: ‘Nederland is echt een fietsland, ik denk dat er hier het meest wordt gefietst.’ Ze noemt zichzelf een echte fietser maar heeft wel iets op te biechten: ‘Mijn eigen kinderen heb ik niet leren fietsen, daar heb ik wel spijt van. Mijn kleindochter heeft wel een hele leuke fiets en ik wil haar meegeven hoe belangrijk en handig het is om te kunnen fietsen.’

Aan fietsen in haar jeugd heeft ze warme herinneringen. ‘Vroeger fietste ik als kind al helemaal alleen naar de andere kant van de stad, daar woonde namelijk een vriendinnetje van me. Ik fietste via een mooie route langs het Kralingse Bos. Of we gingen met vriendinnen naar Bleiswijk bijvoorbeeld. De wereld lag voor me open door alle vrijheid die ik dankzij de fiets had.’

Reparaties

'De fiets die ik nu heb moet eigenlijk worden gerepareerd. De banden en remmen zijn een beetje versleten en hij moet eigenlijk even naar de fietsenmaker. Eigenlijk zou ik nog wel een reservefiets willen hebben, als ik nu mijn fiets naar de fietsenmaker wil brengen ben ik daardoor minder mobiel.' 'Als je weet wat het openbaar vervoer kost?! Met de tram naar mijn dochter in Rotterdam-West ben ik voor een enkeltje €1,67 kwijt! Dat is gewoon weer een brood, en dan moet je nog terug ook.'

'Ik vind wel dat je voorzichtig moet zijn, ik ben namelijk ook weleens gevallen maar je stapt zo weer op. Wij zijn in Nederland goed beschermd als fietser, kijk naar al die fietspaden. Wat hebben we het goed met de fiets. Naarmate je ouder wordt, word je wel wat banger op de fiets. Daarom vind ik het belangrijk om veel te blijven fietsen zodat ik er lekker tussenuit blijf kunnen. En omdat ik let op mijn eigen veiligheid krijg je mij voorlopig niet van die fiets af.'

Lulie: “Kunnen fietsen is net zo belangrijk als het hebben van een zwemdiploma.”



Lulie (70 jaar) verhuisde in 1974 van Curaçao naar Nederland. Ze was toen 25 jaar oud en ging zelfstandig in een flat in Ridderkerk wonen. ‘Vroeger op Curaçao had je al wel een paar mensen die fietsten, maar dat was niet erg gebruikelijk, en niet altijd even veilig. Toen ik dus als 25-jarige in Nederland kwam was het dus best een stap om het te leren.’

Zelf leren fietsen

‘Uiteindelijk heb ik het mezelf aangeleerd. Beneden in het park bij de flat waar ik woonde. Eerst viel ik steeds van de fiets af. Het is namelijk best lastig aan het begin om je evenwicht te bewaren. Toen durfde ik op een gegeven moment zelfs naar het winkelcentrum. Aan het begin was het een beetje onwennig met al het andere verkeer wat je dan tegenkomt, maar dat wende snel.’

‘Het ging steeds beter en op een gegeven moment durfde ik mijn zoon Melvin zelfs mee te nemen op de fiets.’ Ook haar kinderen heeft ze leren fietsen. Lulie: ‘Toen ze ongeveer drie waren heb ik ze leren fietsen, eerst met zijwieltjes en later een fiets zonder voor ze gekocht.’ Lulie is zich bewust van het belang van kunnen fietsen in Nederland: ‘Fietsen in Nederland is net zo belangrijk als het hebben van een zwemdiploma.’

Fietslessen geven

Ook anderen viel het op dat Lulie kon fietsen. Lulie: ‘Ik inspireer graag anderen en doordat kennissen hoorden dat ik kon fietsen ging dat balletje rollen en wilden ze het ook leren.’

Uiteindelijk ben ik zelf fietslessen gaan geven bij bekenden van me. Ik leerde ze fietsen en ze vonden het geweldig.

Spijkenisse, Rotterdam en Oostvoorne

‘Voorheen heb ik nog in Spijkenisse gewoond en daar fietste ik altijd. Je kon daar ook niet makkelijk met de fiets in de metro dus dat was voor mij ook de beste optie. Je kan met de fiets namelijk van deur tot deur reizen en met alleen de metro kom je er soms anders ook niet.’

‘In Rotterdam fiets ik minder dan vroeger in Spijkenisse. Maar voor mij is het ondanks mijn leeftijd nog geen probleem om de brug over te gaan en naar de binnenstad toe te fietsen. Soms fiets ik met mijn dochter, dat is wel fijn en gezellig. Ook makkelijk om iemand te kunnen volgen die de weg goed weet. Dat vind ik wel fijn. Mijn dochter heeft samen met haar vriend een caravan in Oostvoorne, daar ga ik soms ook wel naar toe en dan gaan we lekker samen hele stukken fietsen.

Ik zit eraan te denken om een elektrische fiets aan te schaffen omdat het fietsen wel zwaarder wordt nu ik ouder ben.’

Onderhoud

'Hoewel ik een band kan plakken en ik het me kinderen ook heb geleerd, heb ik het nooit interessant gevonden om mijn eigen fiets te repareren. Je hebt toch niet voor niets fietsmakers. Die zijn daarvoor, en die kunnen zulke dingen goed. En ze moeten toch ook verdienen?!'

Veiligheid

'Wat ik aan veiligheid doe?' Ik let altijd op mijn verlichting. Niet dat ik 's avonds veel fiets, maar toch moet de verlichting altijd op orde is. En stel dat ik die elektrische fiets ga kopen, dan doe ik misschien ook wel een fietshelm op voor de veiligheid.'

Openbaar vervoer

Ook al mag Lulie in Rotterdam gratis met het OV tijdens de daluren, blijft ze voorlopig vooral gebruik maken van de fiets. 'Ik fiets erg graag. Zomaar een rondje of voor de boodschappen.' De fiets vindt ze ook een handig hulpmiddel: 'Door een probleem met mijn arm mag ik niet te zware dingen tillen, daarom moet ik soms oppassen met het meenemen van boodschappen op de fiets.'

Carmen: “Fietsen blijf ik nog even doen!”



Carmen (60 jaar) houdt erg van fietsen. Sinds ze 40 jaar geleden vanuit de Dominicaanse Republiek in Nederland is komen wonen, gebruikt ze de fiets elke dag. Een aantal dagen in de week werkt ze bij een stichting die tuinonderhoud doet in de Rotterdamse wijk Hillesluis. Ze vertelt: ‘De fiets gebruik ik dagelijks, het is heel praktisch dat ik op deze manier iedere plek in de stad kan bereiken.’

In de Dominicaanse Republiek wordt er volgens Carmen ook wel gefietst, hoewel dat lang niet zo makkelijk gaat allemaal als in Nederland.

‘Mijn ouders hebben me al vroeg leren fietsen. Als kind kreeg ik op m’n derde al een kleine driewieler om het te leren. Sindsdien ben ik mijn hele leven blijven fietsen en dat blijf ik ook nog even doen!’

Ze wordt door haar buurtgenoten ook wel de ‘oma van Hillesluis genoemd’. Omdat iedereen haar kent en ze zich altijd actief voor de wijk in zet. Het tuinonderhoud wat ze doet is een zichtbare verbetering voor de wijk.

‘Het is gezond om met je handen te werken ik vind het ook erg fijn om op deze manier andere mensen te ontmoeten. Op deze manier bezig blijven houdt me gezond.’

Bakfiets

Naast een gewone stadfiets heeft Carmen ook een bakfiets waar ze trots op is. ‘Hier kan ik mooi alle rommel mee vervoeren die opgeruimd moet worden en als ik iets groots mee moet nemen kan dat ook gewoon. Ik heb geen auto nodig.’

Vrijheid door de fiets

Ze heeft twee dochters die ook graag fietsen. Carmen gaat vaak op de fiets naar Schiedam om een rondje te fietsen met een van haar dochters. Ook fietst ze geregeld naar Rotterdam-Noord om met haar andere dochter te gaan shoppen. De fiets is het vervoersmiddel waar ze zich vrij voelt om te gaan en staan waar ze wil. Reparaties van haar fiets besteed ze meestal uit aan de fietsmaker. ‘Op dit moment staat mijn bakfiets daar, dus die kan ik helaas even niet gebruiken.’

Veiligheid

Ze voelt zich veilig op de fiets en denkt dat dat komt omdat ze blijft fietsen en de drukte van de stad wel gewend is. Op de vraag of ze ooit nagedacht had over een fietshelm zei ze dat ze het voor nu nog niet nodig vindt omdat ze echt wel weet hoe ze kan fietsen. Later als ze wat ouder is en het niet meer zo makkelijk gaat, overweegt ze misschien wel om een fietshelm aan te schaffen.

Thomas: “Fietslessen kunnen helpen. Als mensen eenmaal fietsen kun je daar bijvoorbeeld weer doortrappenactiviteiten aan koppelen.”

Thomas Looye is sinds een halfjaar werkzaam bij gemeente Rotterdam. Hij is betrokken bij de uitrol van het programma Doortrappen in de gemeente en vertelt wat we de komende tijd kunnen verwachten.

Wie ben je en op welk gebied ben jij actief met mobiliteit binnen de gemeente?

‘De afgelopen 14 jaar ben ik werkzaam geweest bij de Gemeente Voorschoten en Wassenaar. Daar was ik actief op het gebied van mobiliteit in de breedste zin van het woord. Sinds een halfjaar zit ik bij Gemeente Rotterdam op de afdeling mobiliteit en hou me daar voornamelijk bezig met het verbeteren van de infrastructuur rondom schoolomgevingen. Naast aanpassingen binnen de openbare ruimte doen we ook aan verkeerseducatie. Zo hebben we hebben als gemeente 20 modules ontwikkeld die scholen gratis kunnen gebruiken om verkeersveiligheid onder de aandacht te brengen. Vaak gaan in overleg met school waar behoefte aan is in de buurt. Denk aan oversteeklessen of het opstellen van een verkeersprotocol samen met de school en politie om te kijken hoe we niet alleen de inrichting kunnen verbeteren maar ook hoe we zorgen dat iedereen zich wat beter gedraagt rondom de school. Het andere deel van mijn takenpakket is dat ik in de werkgroep fietsstimulering zit en ben ik sinds kort bezig met het programma Doortrappen.’

Doortrappen in Rotterdam

Als gemeente wilden we al langer aan de slag met Doortrappen en stonden voor de uitdaging waar je de doelgroep vandaan haalt. De bestaande Fitfestivals die door het sociale domein worden georganiseerd leken ons geschikt om bij aan te sluiten. We hadden ook de keus om het als afdeling mobiliteit zelf te gaan doen, alleen bij zoiets is altijd het gevaar is dat het zo’n op zichzelf staand iets wordt. Samenwerken met het sociale domein was daarom een uitstekende oplossing. Deze fitfestivals worden per wijk georganiseerd en dat komt voor ons goed uit, we rollen Doortrappen op deze manier per wijk uit over de stad. We zijn pas begonnen in Rozenburg en binnenkort volgen Overschie en Prins Alexander.

‘Hoe zo’n fitfestival eruitziet? Nou, verschillende aanbieders op het gebied van zorg, gezondheid en gezond eten nemen plaats bij een stand en er worden diverse activiteiten georganiseerd om mensen gezonder te maken en houden. Voornamelijk 55-plussers behoren tot de doelgroep. Deze ouderen krijgen bijvoorbeeld voorlichting over fietsverlichting en ze kunnen fietslampjes meenemen. Ook het boekje (Fit op de fiets) van het ROV Zuid-Holland krijgen ze mee. De lokale fysiotherapeut en huisarts zijn aanwezig en de voorbijgangers worden welkom geheten en voorzien van diverse informatie rondom fietsveiligheid.’

Spiegeltje, Spiegeltje

‘In oktober hebben we een aantal stands neergezet en de mensen gelokt met de actie ‘spiegeltje, spiegeltje’. De mensen komen dan aan en worden aangesproken. We stelden de vraag: “heeft u weleens nagedacht over een spiegeltje op de fiets?” dat is verkeersveiliger en je hoeft niet meer achterom te kijken. Dat spreekt ze aan en terwijl we een gratis spiegeltje monteren houden we een kort interview over de fietsbehoeften van deze ouderen. Hier kunnen we in de toekomst onze Doortrap-activiteiten op aanpassen.’

Biculturele ouderen

‘Samenwerking tussen de afdelingen mobiliteit en bijvoorbeeld het sociaal domein is voor Doortrappen denk ik heel wenselijk. Omdat je elkaar enorm kan aanvullen zet je samen grotere stappen. In Rotterdam hielp ons dit met het betrekken van de juiste doelgroep en de manieren waarop we naar de mensen toe komen in de wijk.’

‘Doortrappen is een breed programma en onder deze paraplu kunnen we veel activiteiten organiseren. Afhankelijk van de buurt en wijk is het publiek divers. Als je het dan bijvoorbeeld hebt over biculturele ouderen is zichtbaarheid in de wijk van belang en dan krijg je als het ware de doelgroep vanzelf. Vaak komen deze ouderen dan spontaan met ons in aanraking terwijl ze voorbijkomen. In sommige wijken doen we een e-bike training omdat we verwachten dat er daar ook enthousiastelingen op af komen. Per wijk kunnen we andere activiteiten organiseren die passen bij het imago. Zo organiseren we fietslessen voor ouderen die niet kunnen fietsen. Voornamelijk onder biculturele ouderen zie je dit vaker en ze kunnen hiermee echt geholpen zijn.’

‘Zelf ben ik niet echt bekend met de doelgroep. Er wordt ook nog geen beleid op gevoerd. In ons beleidsplan “Rotterdam Veilig Vooruit” staat het ook niet beschreven dat er bepaalde groepen andere behoeften hebben. Het is gewoon voor iedereen. Maar toch denk ik dat fietslessen kunnen helpen, als mensen eenmaal fietsen kun je daar bijvoorbeeld weer doortrappenactiviteiten aan koppelen.’

Colofon



Dit inspiratiedocument is een uitgave van Sezer voor Diversiteit in opdracht van het programmabureau Doortrappen, ministerie van Infrastructuur en Waterstaat, programmamanager Juul van Rijn.

Redactie team Sezer voor Diversiteit

Cemile F. Sezer
Maarten Murre
Dinko Kajmovic

Redactie team programmabureau Doortrappen

Wendy A. Engelberts
Mirella Schutgens-van Hooff
Gülsüm Kürk

Fotografie

Rob Gieling

Sezer voor Diversiteit

Korte Hoogstraat 15c
3011 GJ Rotterdam
010 477 27 27
info@sezer.nl
www.sezer.nl

Copyright Sezer voor Diversiteit, Rotterdam, december 2021