

# Leren fietsen

Als je kunt fietsen, doe je mee met de maatschappij. Je wereld wordt er groter door. Met behulp van gespecialiseerde fietsdocenten kunnen ook mensen met een licht verstandelijke beperking en/of autisme leren fietsen.

**J**ason (26) leerde als klein jongetje fietsen van zijn moeder. In zijn vrije tijd fietste hij veel met haar. Als volwassene is Jason blijven fietsen. Hij rijdt dagelijks zelfstandig van zijn woning, De ontdekking in Kattenbroek, naar dagbesteding Edloket (Amerpoort) in Amersfoort-Noord. Bij Edloket maakt hij brieven, teksten en websites die moeilijk zijn makkelijk.

Meestal gaat het fietsen goed. Tot ongeveer twee jaar geleden een mevrouw boos op hem werd, omdat hij iets verkeerd deed in het verkeer. Jason begreep er niets van. Later hoorde hij van zijn moeder dat hij een verkeersregel had overtreden. Jason wilde niet dat dit hem nog een keer overkwam. Daarom zocht



## Rood en groen tape

Het aanleren van de verkeersregels deed Annie met Jason in de praktijk, dus op de fiets. Annie: "Door Jasons

Rode tape aan de rechterkant van het stuur betekent dat Jason moet stoppen voor verkeer van rechts. Groene tape aan de linkerkant betekent dat hij voorrang heeft op een kruispunt zonder voorrangsborden."

Annie en Jason oefenden samen de routes die Jason wekelijks aflegde. Van huis naar dagbesteding. Van huis naar zijn moeders woning. Al doende leerde Jason onder meer dat van rechts komend verkeer voorrang heeft en dat hij moet stoppen als een verkeerslicht op rood staat. Jason heeft ook van Annie geleerd om in lastige verkeerssituaties zonder angst te fietsen. Een daarvan is een drukke

*Als je kunt fietsen, gaat er een wereld voor je open*

en vond zijn moeder op internet een fietsdocent voor hem. Dat was Annie Tiekstra van 'Samen Opfietsen'. Zij bracht hem alle verkeersregels bij.

licht verstandelijke beperking en autisme leert hij het beste in kleine stapjes. Het werkt goed als ik het visueel voor hem maak. Daarom plakte ik als geheugensteuntje tape op zijn stuur.



Jason leerde in lastige verkeerssituaties zonder angst te fietsen

rotonde, het Eemplein, in zijn woonplaats Amersfoort. Jason: “Ik ben er trots op dat ik nu alleen over die rotonde durf te fietsen.”

Annie, die leerkracht in het speciaal onderwijs is geweest en ook in de psychiatrie met mensen met autisme heeft gewerkt, kan al haar ervaring kwijt in het begeleiden van mensen als Jason. Geen wonder dat Jason zich op zijn gemak bij haar voelt. “Zij geeft mij een prettig en veilig gevoel. En zij heeft veel geduld. Ik kan haar desnoods tien keer hetzelfde vragen.”

Toen Jason na een schouderoperatie een tijdje niet meer had gefietst, durfde hij het opeens niet meer. Ook toen hielp Annie hem. Het was voor haar niet moeilijk om Jason na een paar weken weer op de fiets te krijgen. “Hij pakte alles snel weer op. Ik vond het leuk om te zien dat hij zo vooruit was gegaan.” Jason was er blij mee. “Door Annie heb ik weer zelfvertrouwen gekregen en stap ik nu makkelijk op de fiets.”

## Slingeren

Net als Annie is ook Gert Noordhoek van ‘Fiets met me mee’ fietsdocent. Gert heeft eveneens een zorgachtergrond. Annie en Gert kennen elkaar van hun werk in de psychiatrie. Beiden houden ervan om in de buiten-

keer. “Als ik iemand met een beperking leer om een drukke weg over te steken, kan dat gevaarlijk zijn. Tussen het moment dat ik aangeef dat iemand kan oversteken en het moment waarop hij daadwerkelijk wegfietst, verloopt er soms veel tijd. Daar moet

## De eerste les is leren remmen

lucht te zijn en ze zijn dol op fietsen. In hun werk als fietsdocent komt hun vorige baan in de psychiatrie en hun passie voor fietsen bij elkaar.

De fietsdocenten benadrukken dat mensen met een beperking veel tijd nodig hebben om goed en veilig te leren fietsen. Annie: “Het gaat niet vanzelf. De meeste kinderen of volwassenen met wie ik werk, hebben veel tijd nodig om iets te leren.”

Gert geeft aan dat dit invloed kan hebben op de veiligheid in het ver-

je, om het veilig te houden, rekening mee houden.”

Bovendien is het werk dat de fietsdocenten doen maatwerk. Jason kon al fietsen toen hij bij Annie kwam. Anderen kunnen ook al fietsen, maar zijn bijvoorbeeld door een valpartij bang geworden. En vaak kan een cliënt nog helemaal niet fietsen, maar wil hij dat wel graag leren. Die situaties vereisen een verschillende aanpak. Net als Annie past Gert zich aan de wens van zijn cliënt aan. “Een ▶



## Fietslessen

Annie en Gert geven fietslessen in Amersfoort en omgeving. Je kunt bij ze terecht om fietsen te leren, om de verkeersregels te leren kennen en om gezellig met hen op pad te gaan. Ze passen zich daarbij aan bij wat jij nodig hebt. Het fietsen beperkt zich niet tot een toerfiets. Annie en Gert leren mensen die dat willen ook op een driewieler, een mountainbike of een e-bike te fietsen. En ze nemen mensen die niet kunnen fietsen op een tandem of in een duofiets

mee voor een tochtje. Voor meer informatie: zie [samenopfietsen.nl](https://www.samenopfietsen.nl) en/of [fietsmetmeme.nl](https://www.fietsmetmeme.nl).



- ▶ meisje wilde alleen de route van haar woning naar haar moeder fietsen. Ze wilde ook alleen de verkeersregels leren die ze op dat traject tegenkomt.”

### Veilig

Voor alle cliënten geldt dat het fietsen in de eerste plaats veilig moet gebeuren. Gert: “Ongeacht of iemand al wel of niet kan fietsen, start ik altijd met

hem of haar te leren om veilig te fietsen. Dat doen we op een plek waar geen verkeer is, bijvoorbeeld een parkeerterrein. De eerste les is leren remmen. Sommigen knijpen te laat in hun rem, anderen remmen te abrupt. Ook kijk ik hoe iemand op zijn fiets stapt en wegrijdt. Slingert hij of gaat het in een rechte lijn? De fietsbehendigheid moet goed zijn voordat je samen het verkeer in gaat.”

Ook Annie start meestal met goed leren remmen en voorkomen dat iemand slingert op zijn fiets. Daarna neemt ze net als Gert de volgende stap. “Dan fiets ik niet al te drukke routes met hem of haar. Eerst fiets ik ernaast en dan erachter.”

Als mensen met een beperking leren fietsen, wordt hun wereld groter, ervaren Gert en Annie. Ze kunnen erdoor meedoen met de rest van de maatschappij. Annie: “Mensen met een (verstandelijke) beperking gaan naar hun eigen dagbesteding of werk. Ze sporten vaak apart en bezoeken hun eigen clubjes. Als iemand met een verstandelijke beperking en/of autisme kan fietsen, wordt dat anders. Dan kan hij of zij bijvoorbeeld samen met broers, zusjes, vrienden of collega's naar school of werk fietsen.”

Daarnaast maakt fietsen je onafhankelijker. Het is voor mensen als Jason een goed alternatief voor de auto. Jason: “Ik wilde bijvoorbeeld zelf naar mijn therapie fietsen in plaats van daar met de regiotaxi naartoe te gaan. Ook die route heb ik geleerd om zelfstandig te fietsen.” |



Voor alle cliënten geldt dat het fietsen in de eerste plaats veilig moet gebeuren