



Samen Opfietsen

Met fietsen kom je nog eens ergens

Fietsen is al heel lang de passie van Annie Tiekstra. Na gewerkt te hebben in onder andere het (speciaal) onderwijs en de geestelijke gezondheidszorg, zocht ze een nieuwe uitdaging die deze dingen combineerde. Dat werd haar eigen bedrijf 'Samen Opfietsen': Annie leert mensen fietsen, jong en oud, met en zonder beperking.

Tekst: Philip Reedijk. Foto's: Samen Opfietsen.

'Ik kan zelf veel in het fietsen kwijt en dat plezier gun ik ook anderen. Voor veel mensen met beperkingen is bewegen extra belangrijk, fysiek én mentaal. En voor hun zelfstandigheid en zelfvertrouwen. Fietsen vergroot letterlijk en figuurlijk je wereld: het geeft je vrijheid en een positief gevoel.'

Kleine stapjes

'Ik werk veel met kinderen met autisme en Downsyndroom. We beginnen altijd op een loopfiets, om te kijken hoe de balans is. Ik zie binnen een paar seconden waar we aan moeten gaan werken. Dat is bij iedereen anders. Sommige kinderen hebben nog nooit op een fiets gezeten, andere hebben een loopfiets of een driewieler. We beginnen gewoon bij het begin, kleine stapjes.

Mijn lessen zijn altijd een-op-een, ik wil me volledig kunnen richten op die ene persoon.'

Veilige plek

'In principe komen de kinderen naar mij toe, in Amersfoort. Er is hier vlakbij een fijn, verkeersvrij plein met een mooi basketbalveld en een hel-linkje: een perfecte oefenplek. De lessen duren een uurtje en dat heb je ook echt wel nodig. Er is veel uit te leggen en te oefenen: opstappen, afstappen, remmen, kijken.'

Leren fietsen heeft twee hoofdonderdelen: technisch leren fietsen en aan het verkeer deelnemen. Annie: 'Het verschilt per kind wat er haalbaar is, dat blijkt gaandeweg. Sommige kinderen pakken het thuis verder op, met hun familie. Soms is



‘samen fietsen met een begeleider’ het hoogst haalbare, soms kan iemand helemaal zelfstandig het verkeer in op de fiets.’

‘Ik heb onlangs een jongen met Downsyndroom leren fietsen. Hij zit op het speciaal onderwijs, 9 kilometer van huis: een mooie afstand om veel fietservaring op te doen. Ik fiets nu wekelijks één keer met hem mee en zijn moeder ook. Dat is mooi, denk ik dan, want hij hoeft dus nog maar drie keer met het busje mee.’

‘Fietsen brengt heel veel’



Zelfstandig

‘Een andere jongen met Downsyndroom had eerst helemaal geen motivatie om te leren. Ik moest echt alles uit de kast halen om hem in beweging te krijgen. We begonnen op de loopfiets, maar inmiddels fietst hij zelfstandig en ben ik zelfs met hem aan het mountainbiken! Zijn ouders wilden kijken of hij zelf naar school zou kunnen fietsen. Toen hebben we samen de veiligste route uitgestippeld en geoefend. We hebben een boekje gemaakt met alle kruispunten en wie er voorrang heeft, en zo. Na een tijdje vroeg ik zijn moeder hoe het ging. Ze wist het eigenlijk niet en we spraken af dat ik een keer achter hem aan zou rijden, om te zien hoe het ging. Tot mijn verbazing nam hij een heel andere route, met een rotonde en een gevaarlijke oversteek. Maar hij deed het perfect en wachtte overal keurig bij het oversteken! Ik vond het heel mooi om te zien hoe zelfstandig hij hierin was geworden!’

Wat is je geheim om de kinderen in beweging te krijgen en te houden?

Annie: ‘Bij het begin beginnen, kleine stapjes en doorzetten! De kinderen zitten het hele traject op dezelfde, vertrouwde fiets. Eerst haal ik de trappers eraf en is het een loopfiets. En als de balans goed is, komen de trappers er weer op en is het: fietsen maar! Kinderfietsen zijn vaak lomp en zwaar, lastig om mee om te gaan, zeker voor kinderen met motorische problemen of weinig intrinsieke motivatie. Ik heb gekozen voor lichtgewicht fietsen en dat is echt een uitkomst. Voor veel kinderen is leren fietsen best een dingetje, dus hoe makkelijker je het kunt maken, des te beter. En niet te snel kiezen voor een driewieler: kinderen met Downsyndroom kunnen vaak veel meer dan je denkt.’ ■

Meer informatie: www.samenopfietsen.nl