

## Soms is fietsen op straat gewoon een stap te ver

Allochtone vrouwen volgen cursus bij Amersfoorts wijkcentrum

**Fietsen is voor bijna iedere Nederlander iets vanzelfsprekends. Het wordt pas duidelijk wat je mist als je als volwassene niet kunt fietsen. Bewegingsvrijheid, meer kans op een baan, of gewoon een goedkoop en snel vervoermiddel. Veel allochtone vrouwen kunnen niet fietsen, of voelen zich niet zeker in het Nederlandse verkeer. Bij wijkcentrum Het Klokhuis van Stichting Welzijn Amersfoort in Randenbroek-Schuilenburg krijgen zij op woensdagochtend fietsles.**



Fietsdocente Myra Steens pakt een van de cursisten vast in de kraag en loopt met haar mee. Slingerend komt de cursiste op gang, ze zit nog niet helemaal lekker op haar zadel. Maar na een paar rondjes op de parkeerplaats naast Het Klokhuis gaat het al een stuk makkelijker. Steens laat haar los, en ze rijdt zelfstandig nog een paar rondjes. Nog wel een beetje onzeker sturend in de bochten. Dan knijpt ze in haar remmen, waarbij ze bijna van haar fiets valt. 'Het is moeilijk', verzucht ze, 'even ontspannen.' De afgelopen weken had ze regelmatig spierpijn na de lessen. Een andere cursiste is al wat verder, en oefent op het omkijken en arm uitsteken. Het stuur loslaten vindt ze nog wel eng, en soms lukt het haar niet de fiets de bocht om te sturen. Steens loopt een eindje achter haar aan, en roept, 'hoeveel vingers steek ik op?' De truc werkt, de cursiste moet dan wel omkijken. Ze heeft vroeger op Curaçao wel gefietst, maar ze is na tien jaar niet fietsen het zelfvertrouwen kwijt. Samen met drie andere vrouwen is ze bezig met haar achtste fietsles. Ze zijn nog lang niet klaar om de straat op te gaan, maar ze kunnen al wel zelfstandig fietsen, en dat is al heel wat.

### **Volwassenen leren fietsen**

Steens geeft al sinds eind jaren '90 fietsles aan allochtone vrouwen in Amersfoort. 'Volwassen vrouwen leren fietsen is toch wel iets anders dan kinderen leren fietsen. Die vrouwen staan vol in de maatschappij, ze hebben een man, kinderen, werk. Als ze vallen en zich blesseren heeft dat ingrijpende gevolgen. Ik ervaar het als een grote verantwoordelijkheid.' Als Steens iemand leert fietsen begint ze met voelen. 'Je zet iemand op de fiets en dan voel je gelijk wat hun zwakke punt is. Als ze heel gespannen zijn stel ik ze eerst op hun gemak. Contact maken is heel belangrijk, laten merken dat je er bent zonder het stuur vast te houden. Dan doen ze het zelf en krijgen ze vertrouwen. Uiteindelijk moeten ze mij ervan overtuigen dat ik ze los kan laten. Dat doen ze ook. Dan voelen ze zich belemmerd, en vragen ze of je ze wilt loslaten.'

### **De stap naar fietsen op straat**

Het technisch leren fietsen is één ding. Als ze dat eenmaal kunnen volgt het leren van de verkeersregels en het fietsen op straat. Sommigen komen daar nooit aan toe, en blijven alleen oefenen op het pleintje tussen de garageboxen bij Het Klokhuis. Steens: 'Die zien het als een soort gymnastiek, leren fietsen. Ze komen nooit de straat op. Maar het is voor deze mensen fysiek en psychologisch ook heel goed dat ze leren fietsen. Bovendien hebben ze plezier in de lessen. Wat ze ermee doen is aan hen. Het maakt mij niet uit. Soms is de straat gewoon een stap te ver. Maar er zijn er genoeg die wél zover komen. Ik kom er iedere dag wel twee tegen in Amersfoort die ik heb leren fietsen.' De omgeving van Het Klokhuis vindt Steens ideaal om te leren fietsen. 'Er is een goede oefenplek, de wijk eromheen heeft alles wat we zoeken aan verkeerssituaties, en er zijn ook rustige straten bij om mee te beginnen.'

### **Leren fietsen vergroot zelfredzaamheid**

'Amersfoort is een echte fietsstad', vindt Yolanda Derksen, sociaal werker bij Stichting Welzijn Amersfoort (SWA), en sinds zes jaar betrokken bij de fietsschool. 'In de binnenstad kun je slecht parkeren, de bussen rijden niet frequent, en de meeste afstanden zijn te groot om te lopen.' Allochtone vrouwen die niet kunnen fietsen ervaren daardoor beperkingen, bijvoorbeeld bij het zoeken naar werk. Derksen: 'Om hun kansen op werk te vergroten moeten zij zich snel en goedkoop kunnen verplaatsen, zodat ze ook werk wat verder van huis kunnen accepteren. De fiets is daarvoor binnen Amersfoort de beste oplossing. Ook voor het doen van goedkope boodschappen op de markt, het begeleiden van hun kinderen naar zwembad of voetballen en voor familiebezoek is de fiets een uitstekend vervoermiddel.' Naast het leren fietsen leveren de fietslessen ook bijkomende voordelen op, merkt Derksen: 'De vrouwen gaan door het onderlinge contact in de cursus beter Nederlands spreken, en ze doen sociale contacten op in de buurt.'

### **Samen leren fietsen**

Bij Het Klokhuis leren de vrouwen altijd in groepen fietsen. Steens: 'Het helpt als je met meer dan één bent, dan kun je naar elkaar kijken en elkaar stimuleren. En we lachen ook veel samen. Met humor kun je veel bereiken, lachen op de fiets helpt voor de ontspanning.' Sommige vrouwen hebben nog moeite met het Nederlands, maar dat hoeft het leren fietsen niet in de weg te staan. Steens doet met veel expressie de bewegingen voor. En gooit zonnig buitenlandse woorden in de strijd als de vrouwen die beter begrijpen. Ook de aanwezigheid van de vrijwilligers bij de fietslessen is van belang voor het contact met de vrouwen. En die vrijwilligers zijn altijd wel in voldoende mate te vinden. Het geeft hen plezier en voldoening om mee te werken aan de fietslessen.

### **Toekomst van de fietsschool**

Als het aan de betrokkenen van de fietsschool ligt gaan ze voorlopig nog wel een tijdje door met het geven van fietslessen aan allochtone vrouwen. Er is inmiddels een samenwerking tot stand gekomen tussen de fietsschool van het Klokhuis en die van vrouw- en kindcentrum DeaDia in de wijk Kruiskamp. Doel van deze samenwerking is het opstellen van een gezamenlijk plan voor een fietsschool die zelfstandig van de SWA opereert. In het najaar start er in ieder geval op beide locaties weer een nieuwe serie fietslessen.

Leonie Walta