

Verheugen, genieten en nagenieten

Kwalitatief onderzoek naar de ervaringen van gasten
met Fietsmaatjes



Colofon

Auteurs: Jasper van de Kamp, Marijke Booijink

Foto omslag: Milou Oomens-Willemsen (Doelgroep in beeld)

Utrecht, februari 2021

© Movisie

Te downloaden via: www.movisie.nl

Dit rapport is mede tot stand gekomen met subsidie vanuit het ZonMW Preventieprogramma, project Implementatie-Impuls Fietsmaatjes



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Movisie: kennis en aanpak van sociale vraagstukken

Movisie is hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken.

Samen met de praktijk ontwikkelen we kennis over wat echt goed werkt en passen we die kennis toe. De unieke rol van Movisie is het versnellen van leerprocessen. We zijn alleen tevreden als we een duurzame positieve verandering voor mensen in een kwetsbare positie realiseren.

Kijk voor meer informatie op www.movisie.nl

DANKWOORD

Dit onderzoek is mede dankzij anderen tot stand gekomen. Allereerst gaat onze dank uit naar de gasten van Fietsmaatjes – en hun partners – die bereid waren om de gesprekken met ons te voeren over hun ervaringen met Fietsmaatjes. De gesprekken waren indrukwekkend. Daarnaast gaat onze dank uit naar de medewerking van de lokale Fietsmaatjes organisaties van Teylingen en Leiden Leiderdorp, die de gasten op een fijne en warme manier hebben benaderd voor het onderzoek en ons in contact hebben gebracht. Tot slot danken we het projectteam van de ZonMW Implementatie-Impuls van Fietsmaatjes.NL – Fietsmaatjes.NL, het Mulier Instituut en de Hogeschool Leiden - voor hun constructief meedenken met het onderzoeksvoorstel en de analyse.

SAMENVATTING

Aanleiding

Fietsmaatjes geeft mensen die door enige beperking of ouderdom niet meer zelfstandig kunnen fietsen maar dat wél zouden willen de gelegenheid om samen met een vrijwilliger (een fietsmaatje) op een duofiets fietstochten te maken.

Het doel van dit onderzoek is tweeledig. Het eerste doel is om in kaart te brengen wat Fietsmaatjes voor hun gasten oplevert. Zo willen we erachter komen welke effecten mensen zelf ervaren door het fietsen met een maatje. Het tweede doel is om te leren van de ervaringen van de gasten en hun naasten om zo de werkwijze van Fietsmaatjes verder te verbeteren.

De vragen die centraal staan in het onderzoek, zijn:

1. Wat betekent Fietsmaatjes voor de gasten?
2. Wat levert Fietsmaatjes voor de gasten en hun naasten concreet op?
3. Wat zijn volgens de gasten succesfactoren en knelpunten in de organisatie van Fietsmaatjes?
4. Welke verbetersuggesties hebben de gasten voor Fietsmaatjes?

Methode

Om dit te onderzoeken hebben we voor een kwalitatieve onderzoeksmethode gekozen. Centraal in een kwalitatieve onderzoeksbenadering staat de betekenis die mensen zelf geven aan de gebeurtenissen in hun wereld (Bryman, 2008). Dat betekent dat de gasten de ruimte krijgen om hun eigen verhaal te vertellen en dat hun belevingswereld voorop staat. Er is voor interviews gekozen om een diepgaand inzicht te verkrijgen in wat de ervaringen van gasten met Fietsmaatjes zijn. Voor het in kaart brengen en analyseren van wat Fietsmaatjes voor de gasten oplevert is positieve gezondheid als kader gebruikt. Daarin komen diverse pijlers samen: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren.

Respondenten

Er zijn 16 respondenten geïnterviewd. Er is met zeven mannen en negen vrouwen gesproken. Tien respondenten komen uit de omgeving van de gemeente Teylingen (kernen: Sassenheim, Voorhout en Warmond) en zes respondenten uit de gemeente Leiden (stadswijk Leiden-West). De gemiddelde leeftijd is 78 jaar. De jongste respondent is 52 jaar oud, de oudste respondent is 96 jaar oud.

Bijna alle respondenten hebben problemen gerelateerd aan ouderdom, zoals moeite met het evenwicht. Er zijn zes respondenten met een zintuiglijke beperking, waarvan vijf slechtziend of blind en één slechthorend. Er zijn vijf respondenten die (mede) door ziekten en handicap fietsen met Fietsmaatjes. In totaal zijn er drie duo-interviews gehouden wegens een (ernstige) cognitieve beperking, met de naaste mantelzorger erbij. In alle drie de gevallen was dit de echtgenoot/echtgenote. Daarnaast was er in één geval sprake van een lichte cognitieve beperking, waarbij een duo-interview niet nodig was.

Ervaren effecten

Hier geven we antwoord op de eerste twee onderzoeksvragen: wat Fietsmaatjes voor gasten betekent en wat het oplevert voor hen en hun naasten.

Moment van ontspanning

Het fietsen is voor de gasten een moment van ontspanning. Ze genieten van buiten zijn en nieuwe plekken ontdekken. Ze komen op plekken waar ze anders niet zouden komen. Het betekent dat hun leefwereld groter wordt. De route wordt vaak uitvoerig beschreven en als belangrijk ervaren. Concreet levert het op dat gasten genieten en beter in hun vel zitten.

Vooruitkijken en nagenieten

Het is niet alleen het genieten in het moment zelf, maar ook juist het vooruitzicht om te gaan fietsen en het nagenieten van en terugkijken naar het fietsen wat van belang is. Het is voor veel gasten een hoogtepunt in de week. Ze zijn er even op uit en kunnen de zorgen om hun situatie loslaten, bijvoorbeeld hun gezondheidsproblemen of het recente verlies van een partner. Dit draagt bij veel van de gesproken gasten bij aan een beter humeur, het kunnen accepteren van problemen en het beter omgaan met verandering.

Contact met het fietsmaatje

Voor gasten is het belangrijk om het fietsen samen met iemand te doen: het fietsmaatje. De meeste gasten ervaren een klik met hun fietsmaatje en benoemen die klik als belangrijk. De contacten met het fietsmaatje levert op dat gasten zich gesteund voelen, het gezellig hebben en daarom er weer meer bij horen en onderdeel zijn van de maatschappij. Ook het onder de mensen zijn tijdens het fietsen en het koffie drinken, draagt hieraan bij.

Lichamelijke gezondheid

Tevens geven veel respondenten – al dan niet gevraagd – aan dat het fietsen goed is voor de gezondheid. De meeste respondenten zeggen dit meer te weten dan het daadwerkelijk te voelen. Een klein deel van de respondenten merkt daadwerkelijk dat de benen soepeler aanvoelen na een fietstocht en dat ze vrijer adem kunnen halen. Het levert dus een merkbare lichamelijke verbetering op voor een klein deel van de gasten in dit onderzoek.

Fietsen biedt structuur en activeert

Voor een klein aantal respondenten activeert Fietsmaatjes en geeft het de benodigde structuur in het leven, in de vorm van een vaste afspraak. Het helpt bij het dagelijks functioneren, zoals regelen van administratie en bijdragen aan het huishouden, zeker als gasten de neiging hebben veel inactief te zijn. Ze kunnen hierdoor beter omgaan met hun tijd en zorgen voor zichzelf en hun omgeving.

Effecten voor mantelzorgers

Uit de interviews blijkt dat het fietsen met een fietsmaatje voor mantelzorgers een uitkomst is, omdat ze 'dan de handen even vrij hebben'. Dit kwam uit de duo-interviews, waarin dit een gespreksthema was. Dat de zorgbehoevende even gaat fietsen, biedt mantelzorgers ruimte om iets anders te gaan doen, zoals een hobby, maar bovendien ruimte om de zorgen die ze hebben even los te laten.

Relatie tussen de effecten en de pijlers van positieve gezondheid

Concluderend kunnen we stellen dat de voornaamste effecten van het fietsen door gasten ervaren worden op drie pijlers van positieve gezondheid: kwaliteit van leven, mentaal welbevinden en meedoen. Het fietsen is een moment van genieten, het humeur van de gast vrolijk dikwijls op en het fietsen met een fietsmaatje is een positief extra contact in het leven. Wat gasten ook aangeven – zij het minder – is dat ze een merkbare verbetering voelen van de lichaamsfuncties en het dagelijks leven: twee andere pijlers van positieve gezondheid. Uit de interviews komt het minst naar voren dat gasten meer zingeving ervaren en een toegenomen vertrouwen hebben in de toekomst – de zesde pijler.

Succesfactoren en knelpunten in de organisatie van Fietsmaatjes

Uit de ervaringen met de organisatie zijn de volgende succesfactoren voor de organisatie van Fietsmaatjes te formuleren:

- Afstemming op de situatie van de gast door middel van een persoonlijke en veelal informele intake: denk bijvoorbeeld aan afstemming van de fietsfrequentie en duur van de fietstocht
- Een passende koppeling en kennismaking met de vrijwilliger: een klik is belangrijk.
- Goede communicatie tussen de fietsmaatjes over het moment van fietsen en route van de fietstocht.
- Een fietsvrijwilliger die meedenkt in het gebruik van de strippenkaart en het betalen van de vergoeding.
- De duofiets, met name het naast elkaar kunnen zitten en de naar behoefte in te stellen trapondersteuning.
- Het feit dat veiligheid erg belangrijk is voor de organisaties van Fietsmaatjes.

Als knelpunten van de organisatie van Fietsmaatjes zien we:

- De frequentie van het fietsen: veel gasten geven aan in een ideale situatie één keer per week te fietsen. Dit hangt samen met een tekort aan vrijwilligers die bereid zijn één keer in de week te fietsen, een beperkte beschikbaarheid van de duofietsen en de weersomstandigheden.
- De duofiets: er zijn technische verschillen tussen de fietsen als het gaat om de hardheid van het zetje, de vering, de verstelbaarheid van de fiets; sommige fietsen worden als prettiger ervaren dan andere.
- Naleving van de werkwijze betreffende het aftekenen van de strippenkaart en het krijgen van een nieuwe strippenkaart bij het betalen.
- Naleving van de werkwijze betreffende het intake- en kennismakingsproces.
- Het ontbreken van frequent contact tussen een gast en iemand anders van de organisatie dan het fietsmaatje, bijvoorbeeld de coördinator om inzicht te krijgen in de wensen en behoeften van de gast.

Aanbevelingen

De ervaring van de gasten die in dit onderzoek gesproken zijn is dat de organisatie van hun lokale fietsmaatjes organisatie goed is. Het onderzoek bevestigt dat het goed is dat Fietsmaatjes aansluit op de situatie van de gasten en inzet op een vast fietsmaatje. Op basis van het onderzoek doen we de volgende twee aanbevelingen voor Fietsmaatjes.NL en de lokale Fietsmaatjes organisaties: organiseer regelmatig contact tussen de lokale coördinator en de gasten en zet meer in op werving van moeilijk bereikbare groepen.

Organiseer regelmatig contact tussen de lokale coördinator en de gasten

Uit het onderzoek blijkt dat gasten na het intakegesprek vaak geen of zeer weinig contact meer hebben met iemand anders van de organisatie dan de fietsvrijwilliger, het fietsmaatje. Deze fietsvrijwilliger is dan voor hen het gezicht van de organisatie.

Er zijn verschillende voordelen om als coördinator eveneens op regelmatige basis het gesprek aan te blijven gaan met de gasten. Het blijkt ook dat gasten goed aan kunnen geven wat hun persoonlijke behoefte en wensen zijn betreffende het fietsen, mits dit aan het gevraagd wordt. Het belangrijkste voordeel hiervan is dat het fietsen ook na de intake en gaandeweg zo goed mogelijk afgestemd kan blijven worden op de (eventueel veranderende) situatie van de gast. Denk hierbij aan de fietsfrequentie en de klik met de fietsvrijwilliger. Het levert voor organisaties praktische tips op om de organisatie te verbeteren en kan hen zo inspireren om verder te gaan met hun werk.

Om deze reden raden wij lokale organisaties aan om de coördinatoren één keer per jaar contact te laten hebben met elke gast: telefonisch of aan de keukentafel. Voor dit gesprek raden wij op basis van de onderzoeksuitkomsten enkele gespreksonderwerpen aan.

Bij een gesprek kunnen de volgende onderwerpen besproken worden, met behulp van de bijbehorende vragen:

- Algemeen: Hoe gaat het met u? Zijn er nog veranderingen in uw situatie waar wij van moeten weten?
- Algemeen: Zou u het fietsen ook aan iemand anders aanraden in uw situatie? En waarom?
- Fietsmaatje: Hoe is het contact met uw fietsmaatje? Hoe vindt u het samen met hem/haar te fietsen? Vindt u zijn/haar rijstijl veilig?
- Frequentie van de fietstocht: Hoe vaak wilt u graag fietsen? En komt dat overeen met hoe vaak u nu fietst?
- Invulling van de fietstocht: Wat vindt u van de invulling van de fietstocht? Denk aan duur, afstand, route, pauze.
- Overig: Heeft u nog andere wensen en behoeften die u met ons wil bespreken?

Mogelijk is het beter dat de coördinator eerst de praktische zaken per telefoon bespreekt. Als uit dat gesprek blijkt dat een gesprek in het echt nodig is om ook andere, meer moeilijke onderwerp te bespreken, kan een zogenaamd keukentafelgesprek het vervolg zijn. Als het nodig is, bespreekt de coördinator eventueel knelpunten met de fietsvrijwilliger en/of zoekt hij/zij samen met collega coördinatoren naar mogelijke oplossingen.

Zet in op het bereiken van gasten uit moeilijk bereikbare groepen

Een tweede aanbeveling gaat over de werving van nieuwe gasten. Uit het onderzoek blijkt dat veel van de gesproken gasten via het informele netwerk van coördinatoren en voorzitters zijn geworven. Het samen fietsen heeft voor deze gasten positieve effecten.

Daarnaast is het echter belangrijk om extra aandacht te hebben voor het bereiken van gasten uit moeilijk bereikbare groepen. Op die manier kunnen meer mensen binnen de doelgroep van Fietsmaatjes deelnemen. Moeilijk bereikbare groepen zijn bijvoorbeeld mensen met psychosociale problemen (zoals eenzaamheidsgevoelens), mensen (en speciaal ouderen) met een migratieachtergrond, mensen met materiële problemen (zoals schulden en armoede), of mensen met psychische problematiek (zoals depressie).

Om de drempel voor deze groepen te verlagen heeft Fietsmaatjes.NL al een aantal instrumenten, zoals de proefrit. Het vraagt echter continue aandacht. In het bereiken van moeilijk bereikbare groepen is het belangrijk om aan te sluiten bij evenementen met een informele sfeer, op plekken waar deze groepen veel komen, zoals in een huiskamer van een dagopvang of buurthuis. Sluit ook aan bij bijeenkomsten van deze groepen waarbij Fietsmaatjes past, zoals een bijeenkomst van een lokale migrantenorganisatie. Kortom: zoek creatieve manieren om deze groepen te bereiken. Laat de duofiets zien en probeer potentiële gasten indien mogelijk ter plekke te verleiden tot een korte proefrit om het fietsen op een duofiets te ervaren en biedt ze een uitgebreidere kennismaking en proefrit met de coördinator aan. Laat ze daarna pas beslissen over definitieve aanmelding, zodat ze geleidelijk aan het idee om met een duofiets op pad te gaan kunnen wennen. Ook kan men aansluiting zoeken bij de eerstelijns zorgmedewerkers (huisarts, POH), welzijnsmedewerkers (ouderadviseur, sociale wijkteams), wmo-consulenten en mantelzorgcoaches. Deze komen de doelgroepen tegen in hun praktijk en kunnen deze mensen indien gewenst actief doorverwijzen naar Fietsmaatjes.

Inhoudsopgave

Dankwoord	3
Samenvatting	4
1 Inleiding	10
1.1 Aanleiding voor het onderzoek	10
1.2 De interventie: Fietsmaatjes	10
1.3 Doel- en vraagstelling	11
1.4 Onderzoeksstrategie	11
1.5 Veranderingen in de onderzoeksaanpak door de coronacrisis	14
1.6 Kwaliteit en bruikbaarheid van het onderzoek	14
1.7 Leeswijzer	15
2 Doelgroep en respondenten	16
2.1 Korte beschrijving respondenten	16
2.2 Reden voor aanmelding	16
3 Ervaren effecten van het fietsen met een Fietsmaatje volgens de gasten	18
3.1 Open verkenning van effecten	18
3.2 Gestructureerde verkenning van effecten	21
3.3 Ervaren effecten voor mantelzorgers	27
4 Ervaringen van de gasten met de organisatie van Fietsmaatjes	29
4.1 Algemene ervaring	29
4.2 Het intakegesprek	29
4.3 De kennismaking en het contact met de vrijwilliger	30
4.4 Het maken van afspraken en de communicatie	31
4.5 De duofiets	32
4.6 De frequentie van het fietsen	33
4.7 De fietstocht	34
4.8 Het gebruik van de strippenkaart	35
4.9 De vergoeding	36
4.10 De veiligheid	37
5 Conclusies en aanbevelingen	38
5.1 Conclusies	38
5.2 Succesfactoren en knelpunten in de organisatie van Fietsmaatjes	39
5.3 Verbetersuggesties van gasten voor Fietsmaatjes	40
5.4 Aanbevelingen	40
5.5 Reflectie op de toepasbaarheid van positieve gezondheid bij Fietsmaatjes	42
6 Bronnenlijst	43
7 Bijlagen	44

1 INLEIDING

1.1 AANLEIDING VOOR HET ONDERZOEK

Fietsmaatjes geeft mensen die door enige beperking (lichamelijk, zintuigelijk of cognitief) of ouderdom niet meer zelfstandig kunnen fietsen maar dat wél zouden willen de gelegenheid om samen met een vrijwilliger (een fietsmaatje) op een duofiets fietstochten maken.

Fietsmaatjes.NL is het platform voor alle lokale zelfstandige Fietsmaatjes organisaties (zie voor meer informatie: <https://fietsmaatjes.nl/>). Zij organiseren netwerkbijeenkomsten en zorgen voor deling van kennis tussen de organisaties. Ook ondersteunt Fietsmaatjes.NL het opzetten van nieuwe initiatieven met training en advies. De ambitie is groot. Het streven is dat er eind 2023 60 lokale fietsmaatjes organisaties zijn, zodat het duofietsen met een maatje voor een zo groot mogelijk aantal gasten bereikbaar wordt. Op dit moment zijn er 27 lokale Fietsmaatjes organisaties, al dan niet in oprichting.

De ervaringen van de vrijwilligers worden regelmatig met een schriftelijke enquête en tijdens vrijwilligersbijeenkomsten geëvalueerd zodat de werkwijze daarmee verder verbeterd kan worden. Fietsmaatjes wilde nu ook – samen met enkele lokale stichtingen – de ervaringen van de gasten in kaart brengen. De individuele feedback van gasten is doorgaans overweldigend positief, maar Fietsmaatjes wil meer onderbouwing op het gebied van welke invloed de activiteit heeft op het dagelijks functioneren, kwaliteit van leven, lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, sociaal en maatschappelijk participeren en zingeving: de hoofddimensies van positieve gezondheid. Ook wil Fietsmaatjes een verkenning van de ervaringen met de organisatorisch kant van Fietsmaatjes. Een dergelijk onderzoek naar de ervaren effecten in combinatie met een onderzoek naar de organisatie van Fietsmaatjes onder de doelgroep biedt Fietsmaatjes.NL de gelegenheid om de kwaliteit van hun aanpak door te ontwikkelen om zodoende het effect van het duofietsen voor de gasten te optimaliseren.

1.2 DE INTERVENTIE: FIETSMATJES

De kern van Fietsmaatjes is dat gasten en fietsvrijwilligers op een elektrisch ondersteunde duofiets tochten in de omgeving maken. Het logo van Fietsmaatjes (een fietswiel met een lachend gezicht erin) drukt uit



waar het omgaat: bewegen met plezier. Om dat voor elkaar te krijgen is Fietsmaatjes een goed uitgewerkt concept waarbij respect en zorg voor de gast voorop staat en fietsvrijwilligers zo goed mogelijk gefaciliteerd worden met duofietsen die technisch goed op orde zijn, een rooster dat flexibel is en een back-up plan bij calamiteiten. Dit vraagt om een organisatorisch goed geoliede machine waarbij elke duofiets voorzien is van een coördinator en een technisch beheerder met een kort lijntje naar de fietsenmaker.

De gasten betreffen mensen met een beperking in beweging, horen, zien of cognitie die doorgaans nog maar weinig buiten komen en daardoor ook vaak sociaal geïsoleerd zijn. Fietsvrijwilligers zijn soms naasten van de gast, zoals de partner, een kind, een buur of vriend. Zij kunnen dan naast hun (eventuele) rol van mantelzorger weer even ontspannen samen op pad. Vaker zijn het voor de gast aanvankelijk onbekende

vrijwilligers die een gezellige, gezonde en zingevende vrijetijdsbesteding zoeken en die na de intake met de gast door de coördinator als vast fietsmaatje aan de gast gekoppeld worden.

1.3 DOEL- EN VRAAGSTELLING

Het doel van dit onderzoek is tweeledig. Het eerste doel is om in kaart te brengen wat Fietsmaatjes voor hun gasten oplevert. Zo willen we erachter komen welke effecten mensen zelf ervaren door het duofietsen. Het tweede doel is om te leren van de ervaringen van de gasten en hun naasten om zo de werkwijze van Fietsmaatjes verder te verbeteren.

De vragen die centraal staan in het onderzoek, zijn:

1. Wat betekent Fietsmaatjes voor de gasten?
2. Wat levert Fietsmaatjes de gasten en hun naasten concreet op?
3. Wat zijn volgens de gasten succesfactoren en knelpunten in de organisatie van Fietsmaatjes?
4. Welke verbetersuggesties hebben de gasten voor Fietsmaatjes?

1.4 ONDERZOEKSSTRATEGIE

Het onderzoek is gericht op twee soorten effectiviteit, namelijk de effectiviteit van het uitvoeringsproces (implementatie-effectiviteit) en de ervaren effecten van de interventie (experimenterende effectiviteit) zoals ervaren door de doelgroep (Davies, 2005).

Onderzoeksmethode

Om dit te onderzoeken hebben we voor een kwalitatieve onderzoeksmethode gekozen. Centraal in een kwalitatieve onderzoeksbenadering staat de betekenis die mensen zelf geven aan de gebeurtenissen in hun wereld (Bryman, 2008). Dat betekent dat de gasten de ruimte krijgen om hun eigen verhaal te vertellen en dat hun belevingswereld voorop staat. Hiervoor is gekozen om een diepgaand inzicht te verkrijgen in wat de ervaringen van gasten met Fietsmaatjes zijn.

Zoals passend is bij kwalitatief onderzoek hebben we diepte-interviews gehouden aan de hand van een topiclijst (Bryman, 2008: 213). In een semigestructureerd interview is er voldoende flexibiliteit in het interview-proces voor de geïnterviewden om zelf de nadruk te leggen op bepaalde thema's die zij belangrijk vinden. De methode houdt ook in dat er voor de interviewer de mogelijkheid is om door te vragen op bepaalde thema's (Bryman, 2008).

Voor het in kaart brengen van wat Fietsmaatjes voor de gasten oplevert is positieve gezondheid als kader gebruikt (zie ook: <https://www.movisie.nl/publicatie/wat-werkt-sociaal-gezond>). Daarin komen diverse aspecten van Fietsmaatjes samen, zoals: fysieke gezondheid, mentaal welbevinden, kwaliteit van leven en sociale participatie. Voor een korte uitwerking van de pijlers van positieve gezondheid, zie het kader op de volgende pagina. Naast het open in kaart brengen van de baten die de gasten zelf ervaren, wordt op basis van het kader positieve gezondheid gericht doorgevraagd waarbij een vertaalslag wordt gemaakt naar bij Fietsmaatjes passende begrippen. Het interview bestaat zodoende uit drie delen. Allereerst is er een uitgebreide open verkenning gedaan van de ervaren effecten van de interventie, om erachter te komen wat centraal staat in de belevingswereld van de gast. Ten tweede is doorgevraagd aan de hand van de zes pijlers van positieve gezondheid. Belangrijk om te vermelden is dat de pijlers van positieve gezondheid op

elkaar inhaken. De scheidslijnen tussen de baten zijn niet eenduidig en dit zal ook blijken uit de resultaten van het onderzoek. Ten derde is ingegaan op de organisatie van Fietsmaatjes. De topiclijst is te vinden als bijlage.

Positieve gezondheid

Positieve gezondheid is een concept dat ontwikkeld is door onderzoeker en voormalig huisarts Machteld Huber. Zij, en enkele van haar collega's, definiëren positieve gezondheid als volgt: '... het vermogen van mensen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.' (Huber, Van Vliet, Giezenberg & Knotterus, 2013) Huber c.s. onderscheiden zes pijlers van gezondheid. Deze pijlers staan hieronder kort uitgewerkt (mijnpositievegezondheid.nl, 2021).

Lichaamsfuncties – Ik voel me gezond en fit

Mentaal welbevinden – Ik voel me vrolijk

Zingeving – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst

Kwaliteit van leven – Ik geniet van mijn leven

Meedoen – Ik heb goed contact met andere mensen

Steekproef en dataverzameling

Het onderzoek bestond uit 2 proefinterviews in maart 2020 en 14 interviews in oktober 2020 onder de gasten van 2 lokale Fietsmaatjes organisaties: Fietsmaatjes Teylingen (kernen Sassenheim, Voorhout en Warmond) en Fietsmaatjes Leiden Leiderdorp (stadswijk Leiden-West). Alle interviews zijn meegenomen in de analyse. Bij gasten met een beperking in cognitie (denk aan vergevorderde dementie) of die lastig kunnen spreken (zoals afasie), is ook de naaste/mantelzorger bij het onderzoek betrokken om bij hen na te gaan welke effecten, succes- en faalfactoren zij bij desbetreffende gast zien of om de gast te helpen dit zelf te verwoorden.

Vanwege het verkennend karakter van het onderzoek was de steekproef erop gericht om zo rijk mogelijke data te verzamelen, over een zo'n breed mogelijk spectrum aan gasten. De diversiteit onder de gasten van fietsmaatjes is groot, zo is gebleken uit populatieonderzoek bij Fietsmaatjes Teylingen (Van Rossum, 2020). De doelgroep varieert op basis van geslacht, leeftijd, woonsituatie (thuiswonend, open zorginstelling, gesloten zorginstelling, revalidatiecentrum), reden om mee te doen met Fietsmaatjes (ziekten en handicaps, zintuigelijke en cognitieve beperkingen, evenwichtsproblemen en ouderdom) en de fietsfrequentie.

Voor het benaderen van de gasten is samengewerkt met de beide lokale Fietsmaatjes organisaties. Er is aan hen gevraagd om anoniem een willekeurige lijst van 16 gasten te delen die voldeden aan de criteria. De volgende criteria zijn daarbij gehanteerd. Het zijn allen gasten die:

- Een vast fietsmaatje hebben (dus niet met wisselende fietsvrijwilligers bij bv. de dagopvang); en
- In de maanden juli en augustus ten minste 1x gefietst hebben; en
- In totaal minstens 6 fietsritten gemaakt hebben; en
- Thuiswonend zijn, in verband met de coronacrisis

Als uit de criteria meer dan 16 gasten kwamen, hebben we aan de lokale coördinatoren gevraagd om elke tweede gast over te slaan tot er 16 gasten zijn of random te selecteren, zodat er een willekeurige voorselectie ontstond van 16 gasten.

Van deze in totaal 32 geselecteerde gasten, zijn door de onderzoeker 16 'voorkeursgasten' geselecteerd voor interviews, en daarbovenop nog 4 reserves. In de selectie is rekening gehouden met goede spreiding over de diverse achtergrondkenmerken. De geselecteerde personen zijn vanwege hun privacy benaderd door de coördinatoren van de lokale Fietsmaatjes organisaties, die hebben gevraagd of de gasten mee wilden doen aan het onderzoek en zij hebben de interviews met hen ingepland. Alle vier reserve gasten moesten benaderd worden. Door afzeggingen zijn op een later moment nog twee mensen benaderd, die in eerste instantie niet door de onderzoeker geselecteerd waren. In totaal is het zo gelukt om 14 gasten bij hen thuis te interviewen in oktober 2020, naast de 2 gasten die al geïnterviewd waren in maart 2020.

Er was dus een non-respons van 6 gasten: vier vooraf en twee op het laatste moment. De reden voor deze non-respons was deels corona gerelateerd. Gasten zagen het niet zitten in deze tijd een onbekende thuis te ontvangen. De andere gasten wilden het liever niet zonder opgaaf van reden, of in twee gevallen hadden ze op het laatste moment andere afspraken.

Van de interviews die zijn gehouden heeft de interviewer interviewverslagen gemaakt op basis van uitgebreide aantekeningen. Tevens zijn tijdens de interviews opnames gemaakt, om onduidelijke passages terug te luisteren.

Voor de analyse is gebruik gemaakt van de ondersteunende software voor kwalitatief onderzoek MaxQDA. Allereerst zijn de interviews open gecodeerd. Hierbij is per fragment aangegeven wat het hoofdthema is. Vervolgens is deze open codering gecategoriseerd. Hier zijn de codes met elkaar vergeleken en zijn bij elkaar behorende codes bij elkaar gevoegd binnen een overkoepelende code. De open verkenning, de meer gestructureerde verkenning en het deel waarin de ervaringen met de organisatie wordt besproken zijn los van elkaar gecodeerd. Voor de codering van de eerste twee onderdelen is positieve gezondheid als analysekader gebruikt. Bij de analyse van de lokale organisaties zijn de organisatiethema's uit de topiclijst als analysekader gebruikt.

1.5 VERANDERINGEN IN DE ONDERZOEKSAANPAK DOOR DE CORONACRISIS

Door de coronacrisis is de dataverzameling later van start gegaan dan verwacht. Begin maart zijn er twee proefinterviews gehouden, aan de hand waarvan de topiclijst en manier van interviewen is aangescherpt. In april zouden de andere interviews gehouden worden, maar door de coronacrisis kon dit niet doorgaan. Na een korte fietsstop is het fietsen vanaf juni in Leiden en vanaf juli in Teylingen weer hervat. De duofietsen zijn sindsdien uitgerust met een scherm welke de fietsmaatjes moet beschermen tegen onderlinge besmetting. Het duofietsen ging na een korte pauze ook weer door voor gasten die niet zelfstandig kunnen op- en afstappen. Fietsvrijwilligers gebruiken hiervoor gezichtsbedekking zoals mondkapjes en spatschermen.



Twee versies van het coronascherm, in gebruik bij Leiden-Leiderdorp (links) en Teylingen (rechts)

Toen de maatregelen rondom corona weer wat versoepeld waren, is er gestart met interviewen binnen de mogelijkheden van de coronamaatregelen. Een belangrijk criterium voor het onderzoek was dat er genoeg diversiteit was onder de mensen die geïnterviewd worden, en dat zij recent nog hadden gefietst. Na overleg met de lokale Fietsmaatjesorganisaties bleek dit gewaarborgd te zijn. Alleen met mensen die wonen in een zorginstelling konden geen interviews gehouden worden. Echter, omdat één van de criteria was dat de gasten een vaste fietsvrijwilliger hebben en dit bij zorginstellingen vaak niet het geval is, vormde dit geen belemmering om het onderzoek uit te voeren.

1.6 KWALITEIT EN BRUIKBAARHEID VAN HET ONDERZOEK

Om de betrouwbaarheid en de validiteit van het onderzoek te optimaliseren zijn verschillende strategieën gehanteerd. Tijdens de analyse van de interviews zijn memo's bijgehouden. De conceptrapportage is besproken met senior onderzoekers van Movisie, de organisatie Fietsmaatjes.NL en experts van het Mulier instituut. De uitkomsten daarvan zijn meegenomen in de definitieve rapportage.

Externe validiteit

De externe validiteit is afhankelijk van de aannemelijkheid of aanvaardbaarheid waarmee de onderzoeksresultaten ook kunnen gelden voor andere gasten die niet zijn betrokken in dit onderzoek, bij andere locaties van Fietsmaatjes. Hiervoor is zorg gedragen door de spreiding in kenmerken van de respondenten en door interviews te houden op twee locaties die onderling van elkaar verschillen (denk aan stad en platteland, een lokale organisatie opgericht door de bedenkers en een later door andere initiatiefnemers opgerichte lokale organisatie). Gezien de kenmerken van de gasten – zie beschrijving van de gasten in hoofdstuk 2 – is het aannemelijk dat de interventie ook positieve effecten kan hebben voor andere mensen met dezelfde kenmerken. Tegelijkertijd is het niet zeker dat alle potentiële gasten baat hebben bij de interventie. De resultaten zijn daarom niet zomaar generaliseerbaar naar alle mensen die niet (meer) zelfstandig kunnen fietsen en (nog) niet meedoen met Fietsmaatjes. In dit onderzoek is geen sprake van statistische generalisatie.

1.7 LEESWIJZER

Dit rapport is als volgt opgebouwd. Hoofdstuk 2 schetst de doelgroep van Fietsmaatjes en geeft inzicht in de gasten die geïnterviewd zijn. Daarbij wordt ingegaan op hun motivatie om deel te nemen aan Fietsmaatjes en enkele achtergrondkenmerken. In hoofdstuk 3 en hoofdstuk 4 worden de onderzoeksresultaten gepresenteerd, met in hoofdstuk 3 de ervaren effecten van de gasten en in hoofdstuk 4 de ervaringen met de uitvoering, de organisatie van Fietsmaatjes. In hoofdstuk 5 volgen de conclusies en aanbevelingen voor de landelijke organisatie Fietsmaatjes.NL en de lokale Fietsmaatjes organisaties.

2 DOELGROEP EN RESPONDENTEN

In dit deel presenteren we de respondenten die zijn geïnterviewd. We geven kort weer welke diversiteit aan mensen is geïnterviewd en wat voor hen de reden is geweest zich aan te melden voor Fietsmaatjes.

2.1 KORTE BESCHRIJVING RESPONDENTEN

De 16 respondenten verschillen sterk van elkaar. Er is met zeven mannen en negen vrouwen gesproken. Tien respondenten komen uit de gemeente Teylingen (dorpskernen Sassenheim, Voorhout en Warmond) en zes respondenten uit de gemeente Leiden (stadswijk Leiden-West). De gemiddelde leeftijd is 78 jaar. De jongste respondent is 52 jaar oud, de oudste respondent is 96 jaar oud.

Bijna alle respondenten hebben problemen gerelateerd aan ouderdom, zoals moeite met het evenwicht. Er zijn zes respondenten met een zintuiglijke beperking, waarvan vijf slechtziend of blind en één slechthorend. Er zijn vijf respondenten die (mede) door ziekten en handicap fietsen met Fietsmaatjes. In totaal zijn er drie duo-interviews gehouden: wegens (ernstige) cognitieve beperking van de respondent was de naaste mantelzorger erbij. In alle drie de gevallen was dit de echtgenoot of echtgenote. In één geval was er sprake van een lichte cognitieve beperking, maar kon de gast wel zelf geïnterviewd worden. In veel gevallen hadden gasten meerdere redenen om mee te doen met Fietsmaatjes en waren er meerdere redenen waardoor zij niet meer zelfstandig kunnen fietsen.

Voor een overzicht van de respondenten, zie tabel 1.

2.2 REDEN VOOR AANMELDING

Bijna alle respondenten noemen als reden om te gaan fietsen met Fietsmaatjes dat zij niet (meer) in staat zijn om zelf te fietsen, vaak door de hierboven genoemde problemen. Daarnaast worden er ook andere redenen genoemd om te gaan fietsen. Zo geven verschillende respondenten aan dat ze weinig buiten kwamen, weinig beweging hadden en weinig sociaal contact hadden, mede doordat ze niet meer kunnen fietsen. Ook geven gasten aan wat ontspanning in hun leven te missen. Het valt op dat een deel van de respondenten vroeger ook heeft gefietst en het fietsen echt missen, terwijl andere respondenten nooit veel gefietst hebben, maar het zien als vervanging voor een andere hobby die ze niet meer kunnen doen.

Koen: 'Ik kwam weinig buiten, had weinig contact. Mijn vrouw was vorig jaar al erg ziek [en nu overleden]. Ik hoorde toen van iemand over Fietsmaatjes. En ik heb altijd gefietst. Nu kan ik dat niet meer, door mijn ooroperatie. Ik heb een heel slecht evenwicht, mijn evenwichtsorgaan aan de linkerkant zit er niet meer. Ik ben mijn evenwicht daarom helemaal kwijt.'

Roos: 'Ik had weinig beweging, heb reuma, en dat gaat alleen maar achteruit. Ik kan steeds minder lopen en fietsen deed ik al een paar jaar niet. Ik heb dus een paar jaar helemaal niks gedaan. Toen wilde ik ondervinden wat het is, dat duofietsen.'

We kunnen constateren dat de respondenten de doelgroep van Fietsmaatjes betreft, aangezien het mensen zijn die niet (meer) zelf kunnen fietsen. Als gevolg daarvan bevindt een deel van hen zich in een sociaal isolement. In de antwoorden wordt duidelijk dat voor een derde deel van de respondenten eenzaamheid of het missen van contacten niet de reden is geweest om zich aan te melden voor Fietsmaatjes. Het is voor veel van hen gericht op ontspanning als aanvulling op de andere momenten van ontspanning in de week.

Evelien: 'Ik doe het niet omdat ik eenzaam ben. Dat is niet echt de reden.'

Tabel 1: Overzicht respondenten

Fictieve naam	Geslacht	Leeftijd	Reden(en) om mee te doen aan Fietsmaatjes	Gemeente	Bijzonderheden
Koen	Man	83	Ouderdom / stabiliteit, slecht gehoor	Teylingen	
Adri	Man	86	Cognitief beperkt (ernstig), verwardheid, slechthorend, ouderdom / stabiliteit	Teylingen	Duo-interview (met vrouw die zelf ook met Fietsmaatjes fietst)
Aafje	Vrouw	76	Ouderdom / stabiliteit, slecht ter been	Teylingen	
Trudy	Vrouw	78	Visuele beperking	Teylingen	
Malika	Vrouw	71	Cognitief beperkt, moeite met spreken, ouderdom / stabiliteit	Teylingen	Duo-interview (met man)
Joost	Man	70	Cognitief beperkt, ouderdom / stabiliteit, slecht ter been	Teylingen	
Julie	Vrouw	82	Ouderdom / stabiliteit, fysieke problemen	Teylingen	
Roos	Vrouw	85	Ouderdom / stabiliteit	Teylingen	
Joep	Man	96	Ouderdom / stabiliteit, visuele beperking	Leiden-	
Evelien	Vrouw	79	Visuele beperking	Leiden	
Renate	Vrouw	87	Ouderdom / stabiliteit, visuele beperking	Leiden	
Thijmen	Man	52	Gedeeltelijke beperking, dwarslaesie	Leiden	
Anouk	Vrouw	86	Ouderdom / stabiliteit, visuele beperking	Leiden	
Abel	Man	82	Ouderdom / stabiliteit, slecht ter been	Leiden	
Maaïke	Vrouw	89	Ouderdom / stabiliteit	Teylingen	
Peter	Man	84	Cognitief beperkt (ernstig), verwardheid, inprentingsstoornis, Ouderdom / stabiliteit	Teylingen	Duo-interview (met vrouw)

3 ERVAREN EFFECTEN VAN HET FIETSEN MET EEN FIETSMATJE VOLGENS DE GASTEN

In dit deel presenteren we de resultaten van het onderzoek. We bespreken wat Fietsmaatjes betekent voor de gasten en wat het hen en hun naasten concreet oplevert. We bespreken eerst de open verkenning van de ervaren effecten. Vervolgens presenteren we de meer gestructureerde verkenning met de ervaren effecten van de respondenten per pijler van positieve gezondheid. Tot slot gaan we in op de ervaren effecten voor mantelzorgers.

3.1 OPEN VERKENNING VAN EFFECTEN

De respondenten zijn allereerst gevraagd of ze het fietsen aan andere mensen in hun eigen situatie aanraden, wat het fietsen voor hen concreet oplevert en wat het voor hen betekent. Dit was de open verkenning van het interview, waarin de respondenten zelf de leiding hadden in het gesprek. Ze benoemen hier het buiten zijn en genieten, het vooruitkijken en nagenieten, het samen zijn met iemand, de lichamelijke gezondheid, het geactiveerd voelen en het voordeel van structuur. Alle thema's bespreken we nu kort.

3.1.1 Buiten zijn en genieten

Bijna alle gasten zeggen dat het fietsen voor hen ontspanning is, een moment 'puur genieten'. Voor een deel is dit ook de voornaamste opbrengst die ze in dit deel van het interview verwoorden. Op de fiets zijn ze aan het genieten. Ze genieten van het 'buiten zijn', het 'dingen ontdekken' en het 'maken van herinneringen'.

Een ruime meerderheid van de respondenten geeft hierbij als toelichting dat zij door het fietsen op plekken komen waar zij anders niet meer zouden komen en/of waar ze nog nooit geweest zijn. Het fietsen zorgt ervoor dat ze ervaren hoe het is om gedurende een langere tijd in de buitenlucht te zijn, en daar gewoon van te genieten. Het zorgt voor een stukje geluk. In sommige gevallen herbelevten respondenten ook iets van vroeger, zoals bij Abel:

Abel: 'Ik wilde een beetje uit het isolement. Wilde wat doen. (...)'

Interviewer: 'Wat betekent dat, even uit het isolement?'

Abel: 'Heerlijk buiten komen. Wat iedereen heeft, natuurlijk, die thuis zit gebakken. (..) Ik vind het heerlijk dat ik naar buiten kan. Ik ben eigenlijk in mijn speelterrein, de duinen. In mijn jeugd was ik daar ook vaak te vinden, dus het is heerlijk om er weer terug zijn.'

Wat opvalt in de uitspraken is dat de respondenten genieten van de natuur, maar ook letterlijk dat ze weer even wat verder van huis komen door het fietsen. Hun leefwereld wordt dus groter. Ze zetten het dan ook geregeld af tegen het korte wandelingetje dat ze tijdens een dag kunnen doen. Vaak worden de afstanden die ze fietsen (20-40 kilometer) dan ook genoemd en worden de routes uitvoerig beschreven aan het begin van de interviews. Het lijkt erop dat gasten door het vele thuiszitten minder balans ervoeren in het leven, en

dat Fietsmaatjes aan de balans bijdraagt. Het zorgt voor afwisseling in het leven, wat resulteert in het lekker in hun vel zitten van veel gasten. Ook voor gasten die een visuele beperking hebben, is het weer buiten komen erg belangrijk. Dit zien we ook aan de uitleg van Trudy over wat het voor haar oplevert. Trudy is blind, maar kon vroeger wel zien:

Trudy: 'Het buiten zijn, het even weg zijn, het praten, [dat levert het op]. In de winter net het idee alsof ik ga schaatsen. Sokken aan, sjaal om. De wind door je haren. Buiten is buiten. Met iemand anders. Je komt ook in een andere omgeving. Mijn fietsmaatje vertelt me dan ook: "We zijn hier, het ziet er hier zo uit." Dan leef je een beetje in het buiten. Ik wil ook weten waar we zitten. Bijvoorbeeld als ik de fontein hoor, dan vraag ik ernaar. (...) Ik vind in het voorjaar: dan ruik je dat het voorjaar eruit komt. Je andere zintuigen worden geprikkeld. Dat gebeurt binnen niet. Die wind die je over je snoet voelt gaan. Dat is heerlijk. Het maakt iets in je wakker. Als je maar binnen zou blijven, dan heb je niet eens in de gaten dat het bestaat. Ik kan niet zien, maar je bent wel buiten. Er komt iets terug wat weg was, door het buiten zijn.'

3.1.2 Niet alleen genieten, maar ook vooruitkijken en nagenieten

Wat enkele gasten ook aangeven bij de ontspanning, is dat dit niet alleen op het moment zelf is, maar ook juist ervoor en daarna. Ze geven aan dat ze zich na het fietsen voldaan voelen, of jonger. Een eventuele dip die zij zo nu en dan hebben, zijn ze kwijt. Dit betekent voor hen dat ze weer even vooruit kunnen. Dat ze vrolijker zijn en zich weer jonger voelen, zoals Joep:

Joep: 'Het is vaak zo dat ik denk van pf, een beetje meh. Daarna [na Fietsmaatjes] denk ik van: ik kan er weer tegenaan, ik kan weer van alles. Mijn gevoel zegt me dan dat ik dan weer vijf jaar jonger ben.'

3.1.3 Sámen met een ander

Het is echter niet alleen maar het op nieuwe plekken komen, het buiten komen en de pure ontspanning, maar ook juist om dit samen met iemand te doen: hun eigen fietsmaatje. De klik met dat fietsmaatje is voor de meeste gasten dan ook erg belangrijk, geven ze direct aan. Regelmatig geven gasten te kennen best gehecht te zijn aan hun fietsmaatje. Het contact met die persoon varieert. Voor sommige mensen wordt het contact getypeerd als gelegenhedspraat. Fietsmaatjes zijn mensen met wie het goed klikt, met wie er leuk gepraat kan worden, zoals we zien bij Renate en Joep.

Renate: 'Op de fiets ben je toch weer met iemand anders. Het is fijn om gewoon contact te hebben met iemand, om met iemand anders te zijn, zo nu en dan.'

Joep: 'We zijn al een paar keer naar het Oude Leiden geweest. We kwamen daarzo aan bij de binnenstad, bij de Hooglandse kerk, en wij keken zo naar binnen in de kerk. Ik was wel benieuwd of daar iets te zien was. Toen zei die meneer van de deuren: "Wou je naar binnen?" Dat wilden we wel, dus, hup, deur open. Toen zijn we met de fiets naar binnen gefietst. Lachen joh, ja dat was echt geweldig. En weet je, de klik met mijn fietsmaatje is heel belangrijk.'

Het contact met hun fietsmaatje zien andere gasten als dat met een vriend(in), die een echt luisterend oor bieden en met wie alles besproken wordt. De contacten met dit maatje zorgen ervoor dat gasten zich gesteund voelen.

Julie: 'We hebben het over haar kinderen, over mijn kinderen, over de kerk, over het koor. We delen best veel met elkaar. En dat we wat kunnen delen, vind ik heerlijk. Veel mensen om me heen vallen ook weg. Er blijven eigenlijk alleen maar mensen over waarmee ik echt alleen maar over koetjes en kalfjes kan praten. (...) Als je dan iemand hebt van Fietsmaatjes met wie je lekker kunt praten, dan is dat belangrijk. Het scheelt wel dat ik haar al kende. Ik kan het met haar over mijn [overleden] man hebben. (...) Er zijn weinig mensen met wie ik kan praten over vroeger. Dan zijn zulke mensen als [naam fietsmaatje] zeer waardevol.'

Het hebben van leuke en goede gesprekken en het ervaren van steun leidt ertoe dat gasten het idee hebben dat ze weer meer erbij horen, en onderdeel zijn van de maatschappij. Bij beide types van contact is dit het geval.

3.1.4 Het belang van lichamelijke inspanning

Een aantal respondenten benoemt uit zichzelf dat de fysieke baten voor hen het belangrijkste zijn. Dit is vaak zo als gasten wat zwakke benen, last van gewrichten of andere kwalen door het onvoldoende (kunnen) bewegen hebben. Door de respondenten die het noemen, worden de baten voor de gezondheid voornamelijk als vanzelfsprekendheid genoemd. Volgens hen is het algemeen bekend, zoals ook voor Anouk en Malika:

Anouk: 'Het is gezond natuurlijk, je blijft in beweging.'

Man van Malika (afasie): 'Bewegen is voor alles belangrijk. Niet alleen voor de psyche, maar ook voor 't lichamenlijk functioneren. Behalve die hersenbloeding heeft [mijn vrouw] ook nog een chronische ontsteking in de dikke darm. Daarvoor is het essentieel om te bewegen. Anders is het hek van de dam.'

Dit kan ook de reden zijn dat niet alle respondenten dit noemen. De gasten praten als ze het in dit deel van het interview over de gezondheid hebben niet over een toegenomen ervaren gezondheid, maar meer als een veronderstelling dat bewegen goed is voor de gezondheid, en dat ze dat weten en dat het daarom dat oplevert. Ze geven dan aan dat het belangrijk en nodig is om voldoende te bewegen. Het is dus een 'weten' en niet een 'voelen', in de meeste gevallen. Bij al deze respondenten is dit overigens niet de enige reden om te gaan fietsen. Bij doorvragen of ze dit ook voelen, geven gasten veel aan dat de fysieke gezondheid natuurlijk juist steeds minder wordt, dus dat het lastig is om te spreken over een verbetering, maar eerder een vertraging van de verslechtering.

3.1.5 Fietsmaatjes activeert en geeft structuur

Twee gasten geven bij de open verkenning aan dat Fietsmaatjes hen helpt in het dagelijks functioneren. In één van de twee gevallen is dit zo bij een gast die door twee hersenbloedingen veel inactief was: Malika. Omdat het voor haar zelf moeilijk is om te spreken, door afasie en een migratie-achtergrond, vertelt haar echtgenoot waarom het zo belangrijk is. Tijdens zijn toelichting knikt en gebaart mevrouw bevestigend.

Man van Malika (afasie): 'Het fietsen is echt heel belangrijk. Het levert ontspanning op, maar ook inspanning. Na de hersenbloedingen beweegt mijn vrouw weinig. (...) Vroeger was ze veel actiever. Ging ze naar de winkel, deed ze wat in huis, ging ze een rondje lopen. Na de hersenbloeding is het wat minder geworden. Mijn vrouw bleef inactief. (...) En door Fietsmaatjes beweegt ze weer. Dat is echt heel belangrijk. Het belang is actief zijn. We merken echt dat het invloed heeft op de gezondheid. Want door het fietsen wordt ze actiever. Daardoor pakt ze dingen op. Gaat ze weer wat doen in huis. Even de vloeren schoonmaken ofzo. Is ze weer wat meer actief. Het is net alsof er een soort opfrissing is. Dat er weer wat meer kan. Dat is het belangrijkste.'

Ook voor een respondent die weinig vaste afspraken heeft is het fietsen een belangrijke afspraak in de week. De afspraak geeft structuur, iets dat hem erg helpt, omdat hij door zijn beperking – een gedeeltelijke dwarslaesie – niet meer kan werken. Het samen fietsen is iets dat moet, in de positieve zin van het woord.

Thijmen: Weet je, het is iets belangrijks, ik houd niet zo van vaste afspraken, die zijn ook wat lastiger door mijn handicap. Maar deze afspraak, die staat vast. Dat geeft me ook wel een beetje dat ik er naar toe kan leven. Ik heb gewoon een aantal vaste afspraken die regelmaat in m'n leven brengen. Gespreksgroep, huishoudelijke hulp, en Fietsmaatjes. Het geeft me dus regelmaat en structuur in mijn leven. En dat heb ik ook wel nodig. Ik zou zo in de middag pas wakker worden. (...)

Ik móét het doen, maar dat is niet erg. Als ik gezond was geweest, dan moet je ook werken, dus het geeft ook structuur. Ik zie het trouwens niet als werk, maar puur als ontspanning. Een vaste afspraak. Als je nou eenmaal aangesloten bent bij Fietsmaatjes, en je gaat fietsen, dan moet je niet zeggen van: nu een paar maanden niet. Ook niet als het koud is of even wat minder gaat.'

3.2 GESTRUCTUREERDE VERKENNING VAN EFFECTEN

Na de open verkenning is er meer gestructureerd verkend of het fietsen met een fietsmaatje invloed heeft op de verschillende pijlers van positieve gezondheid. Als er in de open verkenning al kort is ingegaan op één van de pijlers is tijdens dit onderdeel van het gesprek daar verder op doorgevraagd, indien nog niet voldoende helder was wat het ervaren effect van gasten is.

3.2.1 Lichaamsfuncties

Ongeveer alle respondenten geven aan dat zij denken dat Fietsmaatjes een positieve invloed heeft op de gezondheid. Het is vaak niet direct aanwijsbaar, net als bij de open verkenning. De gasten gaan ervan uit dat het bijdraagt aan de lichamelijke gezondheid, omdat bewegen gezond is, juist ook op hun leeftijd. Verschillende respondenten benoemen echter dat het niet het enige is dat bijdraagt. Ook hun dagelijkse wandeling, gezond eten en voldoende slaap zijn belangrijk. Aangezien het fietsen vaak eens in de twee weken is, denken ze dat het niet de meest belangrijke bijdrage levert aan hun gezondheid.

Er zijn een aantal respondenten die na het fietsen direct een positieve invloed ervaren. Dit zijn voornamelijk gasten die last hebben van hun benen, reumatoïde zijn, veel stilzaten voor ze mee deden aan Fietsmaatjes of nogal eens benauwd zijn. Een respondent – Aafje – gaf ook aan dat ze merkte dat haar conditie achteruit ging toen ze door corona een aantal weken niet konden fietsen. Een voorwaarde voor een positieve invloed op de benen en de conditie is dat gasten ook zelf mee trappen en daarbij weerstand ervaren (de versnelling

moet dus zwaar genoeg staan), zo geven ze aan. Waar het samen fietsen voor helpt is om los en beweeglijk te worden en minder benauwd, zoals de volgende uitspraak van Roos illustreert.

Roos: 'Het helpt me om los en beweeglijk te worden, voor mij enkels. Ja, ze doen nogal eens pijn. Lopen is dan ook steeds lastig. Als ik fiets, dan worden ze steeds losser. Ik trap altijd mee. Soms ben ik moe en soms niet zo moe. Voor mijn adem en uithoudingsvermogen is het ook goed. Ik kan weer meer, langer doorgaan. De ene keer gaat het lekkerder dan de andere keer. Ik heb nou eenmaal die reuma.'

Waar het fietsen volgens de gasten geen invloed op heeft is het eten en slapen, een van de elementen binnen de pijler lichaamsfuncties in positieve gezondheid waarnaar gevraagd is. De meeste respondenten eten en slapen al goed en het fietsen heeft hier geen invloed op. Dit is ook het geval bij Renate.

Interviewer: 'Heeft het fietsen invloed op het eten en slapen?'

Renate: 'Nee, niet per se. Ik loop ook dikwijls. Ik denk dat ik daar meer van merk. Dat ik eruit ben. Het zal wel goed zijn, maar merken doe ik het niet.'

Een enkele respondenten is een slechte slaper en het fietsen helpt daar ook niet bij. Eén respondent geeft aan dat ze door het fietsen slechter slaapt, maar waardoor dat komt weet ze niet.

3.2.2 Dagelijks functioneren

De meeste gasten ervaren geen invloed op hun dagelijks functioneren door het fietsen met een fietsmaatje. Ze geven hierbij aan dat het voornamelijk een stukje ontspanning is, dat dat wel belangrijk is, maar het geen invloed heeft op hoe ze hun dag verder indelen of hoe ze zorgen voor zichzelf. De overeenkomst tussen deze respondenten is dat zij vaak naast het fietsen met een fietsmaatjes nog erg actief zijn, bijvoorbeeld door er elke dag even uit te gaan, soms met een wandeling of door veel sociale contacten.

Voor sommige gasten is er wel een duidelijke invloed op het dagelijks functioneren, zoals we ook al bij de open verkenning zagen. De respondenten die er baat bij ondervinden voor hun dagelijks functioneren, merken dat voornamelijk op twee punten. Ze gaan door het fietsen meer bewegen, bijvoorbeeld met de rollator, of ze gaan meer in het huishouden doen en kunnen hun to-do list beter afwerken. Abel vertelt hierover in zijn interview, net als Koen.

Interviewer: 'Heeft het fietsen ook invloed op dagelijks leven?'

Abel: 'Als ik kan, ga ik nu ook wandelen. Ik moet er elke dag even op uit. Dat is ook beter. Ben ik ook weer meer gaan doen dan ik voor Fietsmaatjes deed. Nu moet bij het fietsen ook gewoon om 10 uur beneden staan. Dan moet ik alles 's ochtends op tijd doen. (...) Ik doe dus meer in combinatie met de rollator [die ik nieuw heb]. Kan door het hele huis met de rollator. En voel me daar prettiger bij. Die rollator, die is prettig. Ik ga nu wat meer doen. En er meer op uit gaan heeft ook wel met Fietsmaatjes te maken. Dat heb ik zo prettig gevonden dat ik het ook op andere manieren meepak. Dan trek ik er ook op uit. Ik moet het toch ook kunnen. Ik wil gewoon dingen doen die ik dacht niet meer te kunnen doen. Ik dacht het gaat niet meer, en nu doe ik het gewoon. Toevallig bijvoorbeeld ga ik zondag naar Sassenheim.'

Koen: 'Nee, dat [invloed op mijn dagelijks leven] heeft het fietsen niet echt. Ik kan geen extra dingen doen. Ik zit al erg lange tijd in de VUT. Heb erg zwaar werk gehad vroeger, in de bollenvelden. Heb heel hard gewerkt.'

3.2.3 Meedoen

De gasten geven verschillende redenen waarom het fietsen belangrijk is voor meedoen in de maatschappij. De eerste twee redenen hebben te maken met het contact met het fietsmaatje. Sommigen geven aan dat het contact met hun fietsmaatje voornamelijk 'leuk', of 'gezellig' is. Ze vinden het fijn om iemand te hebben met wie ze samen een leuke activiteit kunnen ondernemen.

Thijmen: 'Het [fietsen] geeft energie, of ik daar gelukkiger van wordt? Het geeft wat gezelligheid. Als het niet gezellig was, was ik ermee gestopt. Het moet wel leuk blijven. Ik heb een klik met fietsmaatje. Dat is het leuke en dat vind ik fijn. Ik klik niet met iedereen, met hem wel. Dus het is ook wel belangrijk dat het telkens dezelfde is. Dat weten ze ook wel. En ik denk dat het ook wel voor iedereen belangrijk is dat het dezelfde is. Dan kun je ook zeggen: u was vorige keer ziek, hoe is het nu? En anders moet je iedere keer hetzelfde vertellen, je eigen verhaal, ik ben geen cassettebandje.'

Verder is voor een aantal gasten het contact met hun fietsmaatje meer dan leuk: ze hebben veel serieuze gesprekken en ervaren steun van hun fietsmaatje, bijvoorbeeld bij het hebben over recent verlies van een partner of hoe het gaat met de kinderen. Een voorwaarde hiervoor is dat er een klik is met het fietsmaatje, iets dat ook later in dit onderzoek nog naar voren zal komen. Maaïke, die fietst met een vrijwilliger die nog een onbekende voor haar was, vertelt hierover.

Maaïke: 'Ze moesten wel iemand zoeken die bij me past. Maar [naam coördinator] kent me en heeft iemand bij me gezocht die bij me past. Het klikte gelijk. Dat voel je. Als we samen aan het fietsen zijn, dan praten we honderd uit. En soms praten we ook niet. Soms ben je ook wel uitgepraat. Ik zou mijn fietsmaatje niet willen missen. We zijn echt bevriend geraakt. Ze komt nu ook op verjaardagsvisite. Dat is zo gegroeid.'

Bij beide vormen van contact is het voor de gasten belangrijk dat het fietsmaatje een vaste vrijwilliger is, met wie ze een band kunnen opbouwen.

Interviewer: 'Is een vast fietsmaatje belangrijk?'

Malika: 'Ja!'

Man van Malika: 'Ja, dat is wel belangrijk voor Malika: Ze moet vertrouwd zijn met de persoon. Anders dan trekt ze het niet. Anders zou ze ook niet gaan. Het heet ook niet voor niks een fietsmáátje. Dat is ook echt belangrijk. Ik leg het je uit: Ze is niet 100% gezond, door de darm, door de hersenbloedingen. Ze kan niet praten of zeggen: "ik wil dit of dat" [door haar afasie]. Met [naam fietsmaatje] is dat geen probleem, die begrijpt wat ze bedoelt. Tegen [naam fietsmaatje] kan ze ook alles zeggen. Of ze even wil rusten, of ze even moet plassen. Tegen een man zou ze dat bijvoorbeeld niet kunnen of durven zeggen. [Naam fietsmaatje] is iemand die haar [Malika's] beperktheid kent en bij wie Malika zich op het gemak voelt.'

Een derde reden die een aantal respondent aandraagt is het contact dat ze onderweg hebben met anderen dan het fietsmaatje. Het even zwaaien, korte kletspraatjes met bekenden en onbekenden zijn voor de gasten waardevol. Daarnaast wordt het belang genoemd van het onder de mensen zijn, zonder direct met hen in contact te staan. Dit gevoel ervaren respondenten bijvoorbeeld tijdens het koffiedrinken.

Renate: 'In de pauze gaan we op een terrasje even koffie drinken. Dat heeft meerwaarde. Je bent er dan echt even uit. Dat maakt het een beetje af. Het geeft iets gezelligs, om het op zijn Hollands te zeggen. En je ziet andere mensen, kunt ze even bekijken. Je bent even tussen de mensen. Niet erg om alleen koffie te drinken maar met anderen erbij is toch gezelliger.'

Enkele respondenten geven aan zich op deze manier meer onderdeel te voelen van de maatschappij, anderen geven aan dat ze zich ook zonder fietsmaatjes deel voelen van deze maatschappij en dat het fietsen hier niet aan bijdraagt. Dit zijn ook de gasten voor wie het sociale contact van Fietsmaatjes niet de primaire reden is om te gaan fietsen. Ze geven aan niet eenzaam te zijn en juist genoeg sociale contacten te hebben.

Het contact tussen gasten en fietsmaatjes is overigens niet altijd makkelijk, zeker niet als iemand een cognitieve beperking heeft. Daaraan zien we dat een gesprek niet altijd makkelijk op gang te houden is en soms ook een investering van het fietsmaatjes vraagt.

Interviewer: 'Weet u waar u met uw maatje over praat, meneer?'

Adri: 'Nee..'

Vrouw van Adri: 'Ja, dat is tussen hen. Maar [naam fietsmaatje] vindt dat ook wel moeilijk. Die verstaat hem ook slecht. Toch blijft 'ie er wel voor gaan. Hij blijft het toch doen. Hij is er elke keer en ze drinken ook nog elke keer koffie. Echt prachtig. Fietsmaatjes is ook juist voor die mensen.'

3.2.4 Mentaal welbevinden

Tijdens de interviews is ook aan de gasten gevraagd of het fietsen invloed heeft op hun humeur, het kunnen omgaan met veranderingen en acceptatie.

De helft van de respondenten geeft expliciet aan dat het fietsen direct invloed heeft op hun humeur. Ze worden er vrolijker van, en voor sommigen is het zelfs een manier om de zinnen te verzetten en om te gaan met veranderingen, zoals het (recente) verlies van een partner. Het is dus een leuke activiteit, maar het geeft ook 'pit aan het leven' en de mogelijkheid om hun gedachten ergens anders op te richten. Het zorgt niet alleen in het moment zelf voor een beter mentaal welbevinden, maar gasten geven ook aan ernaar uit te kijken en erg te kunnen na genieten. Sommige gasten leven zelfs van het ene fietsen naar het volgende fietsen toe. Thijmen, Trudy en Koen geven voorbeelden van manieren waarop het fietsen duidelijk positieve invloed heeft op hun humeur.

Thijmen: 'Ja, het fietsen heeft heel veel invloed op mijn humeur. Als ik me zit te vervelen een aantal dagen, dan kan ik in een dip raken. Maar door de gesprekken, en we maken van alles mee, dan is het minder. Op een gegeven moment zaten we bijna op de Rijksstraatweg. Dat is leuk, dat is gezellig. Dat soort dingen, dat maak je ook mee. En dat helpt gewoon om uit een dip'

te komen. (...) Daar kan ik wel een aantal dagen van genieten. Het weekend na het fietsen kijk ik er wel met plezier op terug.'

Trudy: Poeh. Als ik alsmaar binnen zou zitten... Het is fijn als er gebeld wordt. Dan denk ik: "Ja, lekker fietsen!" We moeten dan wel de wekker zetten. Lekker vroeg op, en dan gaat mijn man ook de tuin doen. Ik vind het gewoon fijn. Ik heb een beter humeur voor het fietsen, tijdens het fietsen en na het fietsen. Je beleeft weer wat en je hebt erna ook nog leuke gesprekken over. Je zit echt na te genieten. Je zit er helemaal naar uit te kijken en je kijkt er met plezier naar terug, zeker in deze tijd. Door corona is dat nog veel meer, anders had je het nog veel meer andere dingen. Zoals verjaardagen, nu is alles weg. We gaan niet dood, maar er zijn geen andere dingen. Dat mis ik best wel.'

Koen: 'Weet je, met het fietsen ben je er gewoon even uit. Ik deed het al voordat ze (zijn vrouw) dood was. En ook toen zij nog ziek was, hielp het ook even om weg te zijn. Het verzet je zinnen. Je hebt wat afleiding. Je fietsmaatje komt, je moet naar beneden en gaat dan gewoon mee. Het verzet echt even je zinnen. Dat betekent wel veel voor me. Voor de rest schuif ik ook alles af. Ik ben niet lui, maar het is gewoon lastig nu. Ik heb veel verdriet.' (huilt)

Interviewer: 'Kunt u er wat meer over vertellen hoe Fietsmaatjes u daarbij helpt?'

Koen: 'Het helpt ook met [naam Fietsmaatje]. Ik kan met hem goed praten.'

Interviewer: 'Wat voor gesprekken heeft u met hem?'

Koen: 'Ik heb wel veel gesprekken over mijn vrouw (huilt). Ook toen ze nog leefde. Hij begrijpt het gewoon. We kenden elkaar al zo lang. We hebben een heel leven gehad en veel gereisd. (...).'

Interviewer: 'Fietsmaatjes helpt dus om uw zinnen te verzetten. Helpt het tijdens het fietsen en ook nog daarna?'

Koen: 'Het helpt in elk geval. Als ik fiets, zit ik niet te janken (lacht). Daarna ben ik weer thuis, en ik kan prima alleen zijn hoor. Alleen ik kan gewoon niet over mijn vrouw praten. Dat kost zoveel moeite. Heel veel (huilt). Maar ik denk er met veel plezier aan terug.'

Ongeveer de helft van de gasten geeft aan dat het fietsen geen invloed heeft op hun humeur. Als reden daarvoor dragen ze aan dat ze vaak al vrolijk zijn, en dat het fietsen daarom geen invloed heeft op hun humeur. Ze hebben in hun leven al veel activiteiten en contacten, vertellen ze. Ze geven bij doorvragen wel aan dat ze het heel fijn vinden als ze weg geweest zijn, dus dat het wel iets is waar ze vrolijk van worden. Dus in dat opzicht levert het wel iets op, maar is het niet doorslaggevend voor hun humeur.

Renate: 'Nee. Het fietsen maakt niet uit voor m'n humeur. (...). Het is wel fijn dat ik weg geweest ben. Het heeft misschien toch wel invloed op hoe ik me voel. Sta er niet bij stil of het langer doorwerkt alleen.'

Voor gasten die (ernstig) cognitief beperkt zijn – een geheugenstoornis hebben – heeft het fietsen ook geen invloed op het humeur – in elk geval niet achteraf. Wel zijn zij aan het genieten op het moment van het fietsen zelf, geeft de mantelzorger aan.

3.2.5 Kwaliteit van leven

In de open verkenning van de effecten bleek al dat alle gasten op de fiets genieten. Ook in de gestructureerde verkenning kwam dit naar voren en werd het verder toegelicht. De gasten genieten, zijn gelukkig op de fiets. Ze voelen zich daarnaast na het fietsen 'jonger', zitten beter in hun vel. Dit komt doordat ze buiten zijn, door het in de natuur zijn en door de gesprekken. Ook dit zijn zaken die bij de open verkenning al naar voren kwamen. Veel gasten geven hier dan ook aan dat dit één van de dingen is die bijdraagt aan het geluk. Het draagt bij aan een balans in het leven.

Interviewer: 'Heeft deelname aan Fietsmaatjes hoe u in het leven staat veranderd?'

Maike: 'Ja, positiever. Ik kon nog wel eens in de put zitten, ook in relatie tot mijn man. Door het erover te praten, raak je het kwijt. Dat vind ik wel positief.'

Interviewer: 'Draagt het fietsen eraan bij hoe gelukkig u bent?'

Anouk: 'Tuurlijk. Het fietsen is één van de dingen die bijdraagt aan geluk. Het is leuk om te doen. Daar gaat het om. Maar als het tijdens het biljarten keihard regent, dan denk ik wel eens: Wat fijn dat ik niet hoeft te fietsen.'

Een klein aantal gasten geeft aan dat het fietsen niet per se de factor is die bijdraagt aan het geluk, en dat dit meer bepaald wordt door andere zaken, zoals het contact met familie en vriendenkring.

3.2.6 Zingeving

Waar de gasten vaak ontkennend op antwoorden, is of het fietsen met een fietsmaatje zorgt voor een meer zinvol leven of toegenomen levenslust. Wat gasten wel benoemen is dat ze door het fietsen en over hun problemen praten meer acceptatie hebben over een eventuele moeilijke situatie waarin ze zich bevinden, zoals het recente verlies van een partner of een beperking. Op die manier lijkt het dat gasten zelf meer in dankbaarheid hun leven kunnen leven. Gedurende het gesprek tonen alle gasten zich erg dankbaar voor de mogelijkheid om met iemand te gaan fietsen, en daarvoor prijzen zij de vrijwilligers. Een enkele respondenten geeft ook aan meer zelfvertrouwen in eigen kunnen te hebben, en daardoor positiever naar de toekomst te kijken.

Joost: 'Ik kan niet meer alles, vroeger kon ik dat wel. Je moet het wel accepteren. Fietsmaatjes helpt daarbij. Je komt weer bij de wereld en ziet wat je wel kunt.'

Interviewer: 'Heeft Fietsmaatjes invloed op hoe zinvol u het leven ervaart?'

Anouk: 'Vast wel ja. Dan heb je weer een extra doel. Als alles wegvalt, dan wordt het saai. Het is een leuke bezigheid. En bovendien gezellig. En daarom fiets ik niet in m'n eentje. Je moet wel wat doelen in het leven hebben. Waar leef je anders voor?'

Interviewer: 'Heeft het fietsen invloed op hoe zinvol u het leven ervaart?'

Abel: 'Zinvol mag je zien als productief voor de gemeenschap. Dat vind ik eigenlijk dat ik een opmaker ben. Ik kan mijn pensioen zelf betalen. Daarom kan ik het nu nog allemaal permitteren. Ik vind wel dat als ik het fietsen doe, en het bespreek met mensen en zeg dat het me lukt als half-invalide, dan vind ik dat het zinvol is, want dan gaan zij ook fietsen misschien. Het zou ook voor anderen zinvol zijn. Je moet er dus wel zelf over willen praten. Het fietsen draagt nauwelijks bij.'

3.2.7 De verschillende effecten haken op elkaar in

In het onderzoek is gebleken dat de verschillende effecten vaak niet los van elkaar te zien zijn, zoals de verwachting was. Gasten vertellen er ook afwisselend over, en de scheidslijnen tussen de baten zijn dan ook niet eenduidig. Ter illustratie: het hebben van meer contact kan leiden tot een hogere kwaliteit van leven. Ook kan het verbeteren van de lichamelijke gezondheid leiden tot meer mentaal welbevinden. Een ander voorbeeld is dat het loslaten van zorgen en acceptatie van een situatie zowel bijdraagt aan het mentaal bevinden als zingeving.

3.3 ERVAREN EFFECTEN VOOR MANTELZORGERS

In de interviews gingen we ook in op de ervaren effecten voor mantelzorgers, wiens partner met een cognitieve beperking meedoet met Fietsmaatjes. Deze drie mantelzorgers waren bij de interviews met hun partner om hen te helpen met het interview. Ook hebben we van de overige gasten die wel zelf het interview konden geven gevraagd hoe het voor hunzelf (als zij mantelzorger zijn) of partner (als die mantelzorger is) is, als zij weg zijn. Dit geeft een eerste inzicht in wat Fietsmaatjes voor mantelzorgers oplevert.

Uit de interviews en uitspraken van de mantelzorgers zelf blijkt dat het Fietsmaatjes voor mantelzorgers een uitkomst is, omdat ze 'dan de handen even vrij hebben'. Het biedt ruimte om iets anders te gaan doen, zoals een hobby, maar bovendien ruimte om de zorgen die ze hebben even los te laten. Vaak is het fietsen één van de momenten die tijdens een week voor ruimte zorgen. Een voorwaarde om met een gerust hart weg te gaan of de ander weg te laten gaan is vertrouwen in het fietsmaatje.

Trudy: 'Mijn man vindt het ook wel heerlijk als ik af en toe een paar uurtjes weg ben: (...) Dan is 'ie heel actief. (...) Dan gaat hij ook een plan maken. Het is ook wel lekker om af en toe los van elkaar te zijn. Als je constant maar samen bent, doe maar eens 'n dobbelspelletje met blind iemand. Dat doen we elke avond even. Als je 14 dagen niemand gezien heb, dan word je best een beetje chagrijnig. Ik ga maar vroeg naar bed dan.'

Interviewer: 'Hoe is het eigenlijk voor u als meneer het huis uit is om te fietsen?'

Vrouw van Adri: 'Ja, echt heerlijk. Fijn om even tijd voor mezelf te hebben. En ruimte om wat te doen. Ik kom dan zelf ook ergens aan toe. Als hij bij de dagopvang zit, kan ik ook fietsen met ons fietsmaatje. Het is voor mijn man net zo belangrijk als voor mij.'

Interviewer: 'Maakt u zich wel eens zorgen als ze weg zijn?'

Vrouw van Adri: 'Nee. Ik ken [naam fietsmaatje]. En ze hebben alle gegevens van mij. Het gaat prima.'

Interviewer: 'Dan even naar u, mevrouw. U kunt nu op woensdagochtend zwemmen. Hoe is dat?'

Vrouw van Peter: 'Heerlijk. Ik weet dan dat hij goed verzorgd wordt.'

Interviewer: 'Is het dan belangrijk dat het fietsmaatje één van de kinderen is?'

Vrouw van Peter: 'Ja, dat is wel fijn. Er kan altijd wat gebeuren met zijn hoofd. Een tijd geleden, toen hij nog zelf fietste is hij al eens afgevallen op de Herenweg, toen had hij toch een heupbeschadiging. Maar dan zijn er een heleboel mensen die even stoppen en helpen. Dat was in 2018 en sindsdien zijn we niet meer zelf gaan fietsen. Alles was een beetje wankel in die periode.'

Interviewer: 'En dat uw man met uw zoon fietst helpt dus wel om het even wat los te kunnen laten?'

Vrouw van Peter: 'Ja, dat is toch wel lekker. Maar je bent er wel altijd mee bezig. Als ik bijvoorbeeld aan het kaarten ben en bij receptie gaat de telefoon en ze willen 'm laten, dan zeg ik: "Nee, opnemen!" Je weet nooit wie het is. Je bent er toch altijd mee bezig. Ook bij 't zwembad weten ze dat mijn man kan bellen. Mijn nummer staat ook op de zwempas.'

4 ERVARINGEN VAN DE GASTEN MET DE ORGANISATIE VAN FIETSMAAJTJES

In dit deel presenteren we de ervaringen met de organisatie bij de lokale organisaties van Fietsmaatjes (Teylingen of Leiden Leiderdorp). Dit zijn beide organisaties die al enkele jaren bestaan. We geven kort weer wat de ervaringen van de gasten zijn in het algemeen, en daarna specifiek met het intakegesprek, de kennismaking en het contact met de vrijwilliger, het maken van afspraken, de duofiets, de frequentie van het fietsen, de fietstocht (route en duur), het gebruik van de strippenkaart, de vergoeding en de veiligheid. Vervolgens vatten we dit samen in succesfactoren en knelpunten in de organisatie en presenteren we verbeteringsuggesties die door de gasten zelf zijn gedaan.

4.1 ALGEMENE ERVARING

Over de algemene ervaring met de organisatie van Fietsmaatjes zijn de respondenten bijna allemaal positief. Het is goed georganiseerd. Alle gasten geven aan dat ze het geweldig vinden dat de organisatie er is. Bijna alle respondenten geeft aan niet zoveel van doen te hebben met de hele organisatie, dat hun fietsmaatje alles regelt, en dat ze dit wel prima vinden.

Uit de ervaringen van de gasten met de lokale organisaties van Fietsmaatjes komen geen grote verschillen naar voren tussen deze organisaties. Op basis van dit onderzoek zijn verschillen echter niet uit te sluiten. Voor de gast lijkt de fietsvrijwilliger vooral het gezicht van de organisatie, want daarmee is het meeste contact.

Julie: 'Ik vind het geweldig dat er zoveel mensen de vrije tijd in steken om met ons op pad te gaan. Om je een plezierige ochtend te bezorgen. Ik heb nog nooit problemen gehad met afspraken maken of de organisatie.'

Interviewer: 'Wat vind je van de organisatie van Fietsmaatjes?'

Thijmen: 'Dat weet ik dus niet. Ik ken de organisatie zelf niet, maar ik krijg dat telefoonnummer, [naam coördinator] komt, vindt een vrijwilliger en die komt een paar weken later bij me voorfietsen. Dus dan werkt de organisatie goed.'

4.2 HET INTAKEGESPREK

Aan het begin van het fietsen met fietsmaatje is een intakegesprek in het proces opgenomen. Als een gast zich heeft aangemeld, dan wordt door de lokale coördinator van Fietsmaatjes binnen twee weken contact opgenomen en een afspraak gemaakt voor een intakegesprek bij de gast thuis. Tijdens dat intakegesprek

worden een aantal belangrijke onderwerpen besproken, zoals de veiligheid, de gezondheid en de wensen van de gast. Onderdeel van de intake is ook een proefrit. Deze wordt vaak gedaan voor het gesprek.

Een meerderheid van de respondenten geeft aan zich een officieel intakegesprek niet te kunnen herinneren. Een deel gaf ook aan dat het heel lang geleden is dat ze zijn gaan fietsen. Een aantal gasten kon zich het intakegesprek wel herinneren. In dit intakegesprek werd aan hen gevraagd wat ze wilden, wie ze zijn. 'Een beetje dezelfde vragen als die jij [interviewer] stelt'. In het intakegesprek werd ook uitgelegd hoe Fietsmaatjes werkt, zoals de strippenkaart en het betalen. De respondenten die zich het intakegesprek en de proefrit herinneren, waren daar tevreden over.

Een groot deel van de respondenten heeft volgens eigen zeggen geen officieel intakegesprek gehad omdat ze informeel al contact hadden met (één van de) coördinatoren of de voorzitter van de lokale Fietsmaatjes-organisatie. Zij geven dan ook aan dat een kennismaking of intake van tevoren niet echt nodig was. Wel is het telefonisch kort uitgelegd hoe het proces gaat.

In sommige gevallen is de uitleg niet via de coördinator maar via het fietsmaatje zelf gegaan. Die heeft alles verteld betreffende het fietsen, betalen en afspraken maken. Er zijn ook fietsmaatjes die al fietsten en dan iemand uit hun eigen netwerk of bijvoorbeeld een partner van iemand met wie zij ook zijn gaan fietsen hebben ingeschreven en het voor hen hebben geregeld. Zo blijkt dat er verschillende wegen naar het fietsen met een fietsmaatjes leiden. De gasten geven aan dat ze dit goed vonden aansluiten op hun situatie.

Man van Malika: 'Ik kan ik me niet herinneren, denk het niet. Kennismaking van tevoren was niet echt nodig. Ik kende [namen coördinatoren] al van vroeger, van het werk ook. Dus dat hoefde ook niet per se. Op die manier, zo informeel ging het, dat was ook wel goed. Het begin staat me ook niet helemaal helder voor de geest.'

Renate: '[De intake] was goed. Ze (de coördinator) legde het even uit. Anders had ik wat minder geweten. Ik neem aan dat het haast wel moet, een intakegesprek. Het is wel belangrijk. (...) Ik wil wel weten hoe het gaat, immers?'

Anouk: 'Mijn fietsmaatje heeft alles verteld. Dus geen apart contact met iemand van de organisatie daarachter. Ik ken de voorzitter hier van Leiderdorp. Ken [coördinator] alleen van twee gesprekken door de telefoon. Meer is ook niet nodig. Ik weet er alles van.'

4.3 DE KENNISMAKING EN HET CONTACT MET DE VRIJWILLIGER

Na het intakegesprek volgt een eerste kennismaking met de vrijwilliger, met wie gedurende het fietsen het meeste contact is.

Allereerst valt op dat de proefrit vaak gedaan wordt met de vrijwilliger, en niet met de coördinator. Na het kennismaken volgt vaak gelijk een fietstocht.

De kennismaking met de vrijwilligers, de fietsmaatjes, was in alle gevallen prettig. Belangrijker nog, zeer veel gasten geven aan een klik te ervaren met het fietsmaatje, al tijdens de kennismaking, en dit vinden zij belangrijk. Ze geven ook aan dat ze anders niet zo lang met elkaar aan het fietsen zouden zijn. Het is dus een voorwaarde voor het slagen van Fietsmaatjes en het ervaren van de effecten. Belangrijk in die klik zijn volgens de gasten een gedeelde interesse, en soms het samen fietsen met iemand van hetzelfde geslacht.

Evelien: 'Het klikt met mijn fietsmaatje. Anders zouden we geen 4,5 jaar met elkaar fietsen. Het gaat gewoon goed tussen mij en hem. Kennelijk vinden we elkaar aardig genoeg dat we gewoon fietstochten kunnen maken.'

Niet alle gasten ervoeren direct op het eerste moment een klik met de vrijwilliger, maar leerden elkaar gaandeweg kennen. Ze kennen elkaar steeds beter en ook dit leidt tot fijn samen kunnen fietsen.

Eén respondent, met een cognitieve beperking, fietst met de eigen zoon en ervaart dat als belangrijk en prettig. Ook een andere respondent fietst met een bekende uit het appartementencomplex, die ze al tien jaar kent en met wie ze heel fijn contact heeft. Het fietsen met een bekende wordt in beide gevallen als prettig ervaren: je hoeft niet iets nieuws op te bouwen, sterker nog, het contact wordt versterkt. Daarnaast is de communicatie en het maken van afspraken makkelijker.

Maike: 'Je komt elkaar steeds nader. Je kent elkaar steeds beter. Ik zou het vreselijk vinden als ik niet meer met haar (het fietsmaatje) zou kunnen fietsen.'

Interviewer: 'Hoe is dat, om met uw zoon te fietsen?'

Peter: 'Dat is fijn. Ik praat wel met mijn zoon. Hij weet wat mijn problemen zijn. Hij weet waar hij wel en niet over moet praten. Hij is eigen, kent m'n problemen en weet waar hij rekening mee moet houden.'

Interviewer: 'Zou u ook met een onbekende fietsen?'

Peter: 'Ik weet het niet.'

Vrouw van Peter: 'Ik denk dat hij dan zou weigeren.'

4.4 HET MAKEN VAN AFSPRAKEN EN DE COMMUNICATIE

Om afspraken te maken en in te boeken gebruiken lokale organisaties voor hun planning een flexibel online duofietsrooster. Vrijwilligers (fietsmaatjes) kunnen zelf de afspraken inplannen.

Over de communicatie en het maken van afspraken, bijvoorbeeld het reserveren van de duofiets, zijn alle respondenten positief. Vaak belt een fietsmaatje de dag van tevoren nog even of het fietsen doorgaat. Ook is er in het geval van regen van tevoren contact of het fietsen wel of niet door gaat.

Soms weten gasten niet precies wanneer er gefietst gaat worden en wachten zij echt op een belletje van hun fietsmaatje. Soms wordt dit als vervelend ervaren. Eén respondent geeft aan dat hij voor zijn vrouw Malika graag consistentie zou hebben in de afspraken: een vaste dag, een vast moment in de week, zodat ze er echt van op aan kunnen.

Evelien: 'Het maken van afspraken werkt altijd goed. Als hij weet dat de fiets vrij is, dan hebben we nog nooit gehad dat het niet klopte. Dan was de fiets altijd goed beschikbaar. En dan roostert hij ons in.'

Man van Malika: 'Enige verbeterpuntje is dat je echt er op kunt rekenen: Iedere 14 dagen gaan we. Ik denk dat ze vrijdag zou gaan fietsen. Zou leuk zijn als ze nou dan ook kon. Vaak zitten er ook twee weken tussen. We weten niet altijd zeker of ze kan fietsen. Dat is ook afhankelijk van de tijd die vrijwilligers hebben. Het valt nogal eens uit. Iets meer vastigheid, een vaste afspraak zouden wij wel fijn vinden.'

4.5 DE DUOFIETS

Voor het fietsen wordt gebruik gemaakt van een elektrisch ondersteunde duofiets, waarbij de gast en het fietsmaatje naast elkaar zitten. Er zijn kleine technische verschillen tussen de duofietsen, afhankelijk van het bouwjaar van de fiets en specifieke keuzes die de lokale organisaties bij de aanschaf ervan maken.

De meeste respondenten zijn te spreken over de duofiets. Ze vinden het 'echt een uitvinding', of 'geweldig'. Het grootste voordeel is dat je lekker kunt fietsen, maar tegelijk goed met elkaar kunt praten. Zeker toen het scherm (vanwege corona) er nog niet tussen zat, wat voor sommige gasten een belemmering is in het samen kunnen praten. Het scherm in het midden vinden de gasten niet fijn, maar wel belangrijk en wenselijk. 'Het moet nou eenmaal.' De voornaamste belemmering is dus dat het praten moeilijker gaat, maar de fiets vangt ook meer wind, zeker toen er nog een dikker scherm tussen zat. Nu is het scherm dunner. De voetenbakjes van de fiets passen niet om erg grote voeten.

Koen: 'De fiets fietst geweldig. Zo fijn. Het is ook gezellig samen. En ja, ik kan dus zelf niet meer fietsen. Toen ik het nog wel deed heb ik wel eens in de bosjes gelegen. Best gevaarlijk dus. Dit gaat super. Ik vind het scherm dat nu moet wel wat lastig. Maar goed, dat is nou eenmaal hoe het is. Het is niet zo prettig met mijn wat slechte gehoor, als het dan ook nog een beetje waait. Maar dan zeggen we: we kletsen straks wel. Bij het stoppen, het koffie drinken.'

Vrouw van Adri (fietst zelf ook): 'Ja, [de fiets is] gewoon fijn. Je trapt lekker mee. Ik vind het wel fijn dat het zo goed beschermd is. Dat scherm is voor mij wel heel belangrijk. Het stoort niet per se hoor, nee.'

De trapondersteuning van de fiets is erg fijn, volgens de gasten. De zitting is voor sommigen minder fijn. Hij kan niet genoeg naar voren bij kleine personen, is wat te hard voor gasten die normaal in een rolstoel zitten of gaat scheef zitten tijdens de rit. Ook noemt een respondent dat de vering onder de zitting niet zo goed is,

waardoor ze veel last heeft van (onverwachte) hobbels. Hierin speelt ook mee dat ze blind is. De opmerkingen ten opzichte van de zitting zijn gedaan in Leiden.

Abel: '[De fiets] is niet zo comfortabel vind ik. Als ik zit, dan zakt de zitting dus naar rechts. De zitting, die blijft niet horizontaal. Dat is niet zo heel goed afgesteld. Stoeltje kun je niet veel bewegen. Maar we konden er niks mee. Daar zouden ze wat aan kunnen doen. Dat zittinkje, zodat dat het recht, horizontaal is. Ik zit ook altijd tegen die leuning aan. Dat is niet zo prettig. Moet je proberen recht te zitten de hele tijd. Dat zittinkje zou gewoon goed moeten zijn. Ik heb het idee dat er weinig aan gebeurt, die fietsen. Maar hij (het fietsmaatje) heeft het contact met de organisatie en ik niet. Eén ding nog: in die klemmen, daar passen mijn schoenen niet in. Ik leef op grote voet. Ga dus altijd op sokken mee. Neem ik m'n crocs mee, ga met deze sokken. Zijn anti-slip sokken. In de winter weet ik het nog niet, hoe we het gaan doen. Dan wordt het een ander probleem. Maar ik heb het op zich warm genoeg.'

Daarnaast benoemen verschillende gasten dat er verschil is tussen de fietsen: de ene fiets fietst makkelijker, dat wil zeggen lichter, dan de andere fiets.

Een aantal gasten heeft onderweg een keer pech gehad, namelijk een accu die tijdelijk uitviel of een lekke band. In het eerste geval startte de accu weer op bij het naar beneden rijden en in het andere geval zijn de fietsers opgepikt door de plaatselijke fietsenmaker, waar Fietsmaatjes afspraken mee heeft. Het incident werd daarmee voor de gasten leefbaar: 'Het kan gebeuren, en is goed opgelost.'

4.6 DE FREQUENTIE VAN HET FIETSEN

De meeste respondenten fietsen ongeveer één keer in de twee weken. De frequentie van het fietsen varieert van één keer per week tot één keer per maand. Dit is ook afhankelijk van de omstandigheden, zoals regen en ziekte. Bijna alle respondenten geven aan niet te gaan fietsen als er regen voorspeld is. De meeste respondenten fietsen in de winter gewoon door, sommige respondenten vinden het dan te koud. Ook in het geval van een blessure of ander gezondheidsprobleem zijn respondenten soms gedwongen om een tijd niet te fietsen.

Veel respondenten geven aan dat ze überhaupt blij zijn dat ze mogen fietsen. De frequentie van het fietsen is prima, mede omdat ze begrijpen dat dit beperkt wordt door de agenda van vrijwilligers, beschikbaarheid van fietsen en soms regen. Tegelijk geven veel respondenten aan dat ze in een ideale situatie meer zouden willen fietsen: het liefst één keer in de week, of zelfs vaker. De meeste respondenten geven dit punt aan als wens en voornaamste verbeterpunt voor het fietsen.

Sommige gasten fietsen op een vaste dag, anderen meer flexibel: ook afhankelijk van wanneer de fiets beschikbaar is.

Trudy: 'Ik fiets nu één keer in de maand, nu zou ik wel één keer in de week willen gaan. Omdat je niet meer echt op plekken komt. Ze hebben te weinig vrijwilligers, jammer genoeg.'

Interviewer: 'Zou u graag meer fietsen?'

Adri: 'Ja!'

Vrouw van Adri: 'Ja zeker. We zouden allebei graag meer fietsen. We fietsen nu één keer in de drie weken. Op zich lekker. Maar ik zou echt wel meer willen fietsen. Twee keer in de week zou voor mij perfect zijn. Dat zou ik wel heel fijn vinden hoor! Iedere week fietsen. Jij toch ook, [Adri]?'

Adri: 'Elke week? Ja!'

Abel: 'Ik mag nog maar één keer in de week. Dat vind ik niet leuk. Zou wel vaker willen. We gingen bijna altijd op dinsdag en donderdag. Daar hebben ze een beperking op gelegd, vast vanwege het aantal fietsen. Dat is niet een ideale situatie. (...) En het moet nog in de agenda van mijn fietsmaatje passen. En hij gaat regelmatig ook een dagje golfen of fietsen met vrienden. (...) Twee keer per week zou het best zijn. (...) Ben al blij met één keer, maar twee keer zou ideaal zijn.'

4.7 DE FIETSTOCHT

Gemiddeld fietsen gasten ongeveer twee à drie uur, inclusief pauze. Ongeveer tweederde van de respondenten gaat onderweg ook koffie, thee of fris drinken. De route wordt vaak bepaald in overleg met het fietsmaatje. In sommige gevallen wordt dit helemaal in handen van het fietsmaatje gelegd.

De duur van het fietsen vinden de respondenten allemaal goed. Sommige respondenten zouden nog wel langer willen, maar geen enkele respondent wil korter dan nu het geval is. Overigens geven ze daarbij aan dat het helemaal niet langer hóéft. De gasten begrijpen dat vrijwilligers én de fietsen aan tijd gebonden zijn. Het is belangrijk om de duur samen met de gast af te stemmen, zien we bijvoorbeeld aan deze uitspraak van Thijmen:

Thijmen: 'Ik heb gemerkt dat anderhalf, twee uur de max is. We hebben een keer via Meijendel – duinen tussen Den Haag en Wassenaar, via Den Haag, duurde 3 uur. Ik was klaar. Dat heb ik ook gezegd. Anderhalf à twee uur is gewoon goed. Ik heb nu een drukplek op zij, dus als dat net behandeld werd, gingen we even kijken hoe het ging: uurtje fietsen, in de stad. Fietsen we een uurtje, dat is dan ook genoeg. [Mijn fietsmaatje] is flexibel. Hij houdt rekening met m'n gezondheid.'

Voor sommige respondenten hoort de pauze echt bij het fietsen en is het een hoofdzaak, een heel belangrijk moment, bijvoorbeeld omdat ze dan even onder de mensen zijn. Voor een ander deel van de respondenten is de pauze meer bijzaak, een welkome onderbreking. Sommige respondenten geven aan geen koffie te drinken, en dat ook liever niet te willen. Het fietsen is daar te fijn voor volgens hen. Om de koffie te drinken worden allerlei verschillende creatieve manieren gevonden. Een groot deel stapt daarbij van de fiets, maar er is ook een respondent die bij een gelegenheid naar binnen mag met de fiets. Voor Aafje is het koffiedrinken het hoogtepunt van de rit.

Aafje: 'Voor koffie drinken blijven we altijd in de fiets zitten. De deur gaat open en je kunt zo naar binnen rijden. Lekker koffie, lekker gebakje. Bij de Tulperij zijn we al twee keer geweest. Dan gaat de deur open. "Kom er maar in." En dan gaan we lekker naar binnen, lekker koffie drinken. We kennen de mensen bij de Tulperij ook.'

Het valt op dat de respondenten ook al eerder in de interviews in geuren en kleuren vertellen over de fietstochten. Het maakt veel uit waar ze heen gaan, de plekken die ze bezoeken. Ze genieten er van de natuur, ontdekken nieuwe plekken, halen er herinneringen op, genieten van de wind, de zee en de geuren en kleuren. De route is belangrijk.

Joost: 'De route bepaalt mijn fietsmaatje. Hij vraagt het altijd aan mij, maar hij mag beslissen. Maakt mij niks uit hoor. Als we maar gaan. (...) We gaan vaak anderhalf uur. Dat is lang genoeg, maar het mag altijd langer. (...) Ik ben een echt vierseizoenstype. (...) Ik had niet verwacht dat het wat voor mij zijn. Maar ik heb er geen spijt van gehad. Ik was nog nooit voorbij de Keukenhof geweest. Nu wel, al een paar keer voorbij geweest, bijvoorbeeld naar het Noordwijkerhout.'

Een aantal respondenten geeft wel aan dat het ook belangrijk is dat ze mee trappen en ook echt kracht moeten zetten, omdat het anders minder zin heeft voor de benen.

Joep: 'Wat ik me nog wel herinner van het begin is dat hij de fiets zo afgesteld had dat ik niks deed. Dus ik wilde het idee hebben dat ik ook nog een beetje meetrapte. Heb later ook nog een keer gevraagd: Als je mij nou voor niks mee laat fietsen. Dat is best zwaar. Ik weet hoe zwaar het is, dus wil ik zelf meefietsen.'

4.8 HET GEBRUIK VAN DE STRIPPENKAART

Bij Fietsmaatjes wordt gebruik gemaakt van een strippenkaart met 15 strippen. Per vijf strippen betalen de gasten 15 euro, wat neerkomt op een bedrag van drie euro per keer. Op de gastenkaart, vaak in hetzelfde mapje als de strippenkaart, staan ook een aantal gegevens, zoals medische gegevens en wie in noodgevallen gebeld kan worden.

De ervaringen met het gebruik van de strippenkaart verschillen. Hier wordt ook niet eenduidig mee omgegaan. Bij een groot deel van de respondenten beheert het fietsmaatje de strippenkaart, tekent die af en geeft het bij de gast aan wanneer er weer geld moet worden overgemaakt. In sommige gevallen betalen de gasten dit dan aan het fietsmaatje, die het weer overmaakt naar de lokale organisatie, in andere gevallen maken de gasten dit zelf over naar de lokale organisatie, vaak met de tablet.

Julie: '[Naam fietsmaatje] neemt die altijd mee. Ik betaal eens in de vijf ritten 15 euro aan haar, en zij maakt dat over. Zij houdt de kaart bij zich. Zij wilde dat wel doen en ik zei "graag".'

Aafje: 'De strippenkaart? Die heeft [naam fietsmaatje] altijd. Fietsmaatje beheert de kaart, dat is wel vertrouwd. Hij heeft 'm bij zich. Af en toe moet ik betalen.'

Een deel van de respondenten kijkt nooit naar de strippenkaart en kan deze ook niet vinden tijdens het interview. Wel betalen ze zo nu en dan, wanneer het fietsmaatje dat aangeeft. Bij sommige respondenten tekenen ze de strippen zo nu en dan af, niet na elk ritje. Ze vertrouwen op de administratie die erachter zit. Volgens de gasten wordt het dus allemaal heel goed bij gehouden in het digitale systeem.

Evelien: 'De strippenkaart, daar kijken we nooit op. Ik weet niet eens waar hij is.'

Koen: 'De strippenkaart vergeten we eigenlijk veel. Hij vult 'm dan na een paar keer in en dan doet ie een paar strippen. Maakt mij het uit. Kijk, weet je, die dames weten precies hoeveel ik fiets.'

Eén respondent vindt de onzorgvuldigheid betreffende de strippenkaarten wel storen. Hij geeft aan dat hij vindt dat je alleen moet mogen fietsen als je direct de strip aftekent. Hij heeft zelf ook een aantal keer betaald, maar nog geen nieuwe strippenkaart ontvangen. Die onzorgvuldigheid ziet hij als aandachtspunt van de organisatie.

Abel: 'Ik vind persoonlijk dat ze tekort schieten in de betaling. Ik moet zelf bijhouden wanneer ik betalen moet. Ik word ook niet herinnerd. Dat vind ik een tekortkoming. We zijn maar mensen. Ik denk altijd van: ik heb wel weer een keer of 5 gefietst en maak dan wat geld over. Ik moet het zelf allemaal bij houden. Geen idee of zij het goed bij houden daar. Aan het begin kreeg ik een kaart, alleen de eerste keer. Sindsdien niet meer. Toen heb ik wel betaald, maar geen nieuwe kaart gekregen. Als ik geen kaart heb zou ik ook geen fietstocht moeten kunnen plannen, vind ik eigenlijk.'

4.9 DE VERGOEDING

Over de eigen bijdrage van drie euro per ritje zijn de gasten unaniem: deze is prima. Veel respondenten geven zelfs aan dat het meer zou mogen zijn, als dat nodig is. Het verschilt dus of ze deze vergoeding aan hun fietsmaatje (vaak contant) of direct aan de stichting betalen. Ze begrijpen dat de duofietsen en het onderhoud daarvan geld kost.

Renate: 'De vergoeding vind ik prima. Vind ik echt niet te veel. Als je nagaat wat die apparaten kosten, dan is dat normaal.'

Anouk: 'Ik vind 15 euro voor vijf ritjes een fooi. Drie euro per keer! Mag van mij ook vijf euro per keer zijn. Als het duurder zou moeten worden denk ik dat mensen het ook zouden doen.'

4.10 DE VEILIGHEID

Veiligheid is voor de stichting van Fietsmaatjes erg belangrijk. Zo is er een veiligheidsbeleid. Op de duofiets zit een veiligheidsriem en bandje met een voetenbakje bij de trappers, zodat de voeten van de gasten goed vast blijven zitten.

Alle gasten geven aan dat ze zich (onderhand) veilig voelen op de fiets. Sommige gasten geven aan dat het begin wel even wennen was om niet zelf te kunnen sturen en remmen. Toch schatten de respondenten wel in dat dit – het niet zelf kunnen sturen en remmen – de veiligste optie is.

De veiligheidsriem wordt niet door alle respondenten gebruikt, maar door de meeste wel. Bij alle respondenten worden de voeten vast gemaakt. Twee respondenten geven aan dat de voeten wel eens uit de bandjes zijn geschoten, maar dat dit geen ernstige blessures tot gevolg had.

Aan het begin van de coronacrisis werd er een stevig plastic scherm gebruikt, dat zorgde dat de fiets veel wind ving. Eén gast geeft aan dat hij dit wel onveilig vond en dat het goed is dat er nu dun plastic gebruikt wordt.

Voor de gasten met een visuele beperking is het belangrijk om te weten wat er gebeurt, bijvoorbeeld in het geval van een scherpe bocht of hoge hobbel. Anders ervaren ze zich minder veilig te voelen.

Evelien (blind): 'Ja, ik voel me veilig. We vinden het soms wel erg dat er geen vering onder de stoel zitten. Op van de weggetjes of met wortels, dan denk je wel, van oeh! Ik ben er wel ontzettend aan gewend nu. En we hebben zo'n contact dat je er vertrouwen in hebt. Aan het begin moet je wel even wennen aan bochten en hobbels. Dan zegt hij: "Je moet me vertrouwen." Dan zeg ik: "Ja, maar je moet het wel vertellen."'

Als voorwaarde voor een gevoel van veiligheid benoemen de respondenten het vertrouwen in het fietsmaatje wat betreft het sturen en remmen. Dit pleit dus wederom voor een vast fietsmaatje, al weten we niet hoe dit is als de gast geen vast fietsmaatje heeft. Julie en Abel leggen uit hoe dit voor hen is.

Julie: 'Ja, ik voel me veilig, omdat ik degene die naast me zit vertrouw. Ik vond het aan het begin doodeng. Je voeten zitten vast. Je kan zelf niet sturen. Ik heb dat nog steeds wel een beetje als we een bocht omgaan, met aan mijn kant een diepte en een sloot. Langs sloten fietsen, dat vind ik nog niet lekker. Dat echt enge gevoel heeft wel een paar keer geduurd. Je hebt zelf niet de zeggenschap.'

Abel: [Naam fietsmaatje] rijdt veilig. Het is een vrij breed geval, zo'n duofiets. Moeten wel eens door gaatjes, dat ik denk: zal dat wel gaan? En het gaat altijd. (...) Ergens wil je meesturen. Maar op een gegeven moment moet je het overgeven. Ja dat moet wel. Ik geef mijn leven in zijn handen. (lacht)'

Als enige aandachtspunt van veiligheid is aangedragen dat het goed zou zijn om op beide achterspatborden, dus links en rechts, een lamp te bevestigen, voor als er in de avond gefietst wordt. Nu zit er op één van de achterspatborden een lamp.

5 CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

In dit deel presenteren we de conclusies van de ervaren effecten volgens de gasten en de ervaringen van gasten met de organisatie van Fietsmaatjes. Vervolgens formuleren we enkele aanbevelingen op basis van het onderzoek. Tot slot reflecteren we op de toepasbaarheid van positieve gezondheid op Fietsmaatjes.

5.1 CONCLUSIES

5.1.1 Onderzoeksvragen

De volgende onderzoeksvragen zijn opgesteld:

1. Wat betekent Fietsmaatjes voor de gasten?
2. Wat levert Fietsmaatjes de gasten en hun naasten concreet op?
3. Wat zijn volgens de gasten succesfactoren en knelpunten in de organisatie van Fietsmaatjes?
4. Welke verbeteruggesties hebben de gasten voor Fietsmaatjes?

5.1.2 Betekenis en concrete baten voor de gasten

Hier geven we antwoord op de eerste twee onderzoeksvragen: wat Fietsmaatjes voor gasten betekent en wat het oplevert voor hen en hun naasten.

Moment van ontspanning

Het fietsen is voor de gasten een moment van ontspanning. Ze genieten van buiten zijn en nieuwe plekken ontdekken. Ze komen op plekken waar ze anders niet zouden komen. Het betekent dat hun leefwereld groter wordt. De route wordt vaak uitvoerig beschreven en als belangrijk ervaren. Concreet levert het op dat gasten genieten en beter in hun vel zitten.

Vooruitkijken en nagenieten

Het is niet alleen het genieten in het moment zelf, maar ook juist het vooruitzicht om te gaan fietsen, het nagenieten van en terugkijken op het fietsen dat van belang is. Het is voor veel gasten een hoogtepunt in de week. Ze zijn er even op uit en kunnen de zorgen om hun situatie loslaten, bijvoorbeeld hun gezondheidsproblemen of het recente verlies van een partner. Dit draagt bij veel van de gesproken gasten bij aan een beter humeur, het kunnen accepteren van problemen en het beter omgaan met verandering.

Contact met het fietsmaatje

Voor gasten is het belangrijk om het fietsen samen met iemand te doen: het fietsmaatje. De meeste gasten ervaren een klik met hun fietsmaatje en benoemen die klik als belangrijk. De contacten met het fietsmaatje levert op dat gasten zich gesteund voelen, het gezellig hebben en daarom er weer meer bij horen en onderdeel zijn van de maatschappij. Ook het onder de mensen zijn tijdens het fietsen en het koffie drinken, draagt hieraan bij.

Lichamelijke gezondheid

Tevens geven veel respondenten – al dan niet gevraagd – aan dat het fietsen goed is voor de gezondheid. De meeste respondenten zeggen dit meer te weten dan het daadwerkelijk te voelen. Een klein deel van de

respondenten merkt daadwerkelijk dat de benen soepeler aanvoelen na een fietstocht en dat ze vrijer adem kunnen halen. Het levert dus een merkbare lichamelijke verbetering op voor een klein deel van de gasten in dit onderzoek.

Fietsen biedt structuur en activeert

Voor een klein aantal respondenten activeert Fietsmaatjes en geeft het de benodigde structuur in het leven, in de vorm van een vaste afspraak. Het helpt bij het dagelijks functioneren, zoals regelen van administratie en bijdragen aan het huishouden, zeker als gasten de neiging hebben veel inactief te zijn. Ze kunnen hierdoor beter omgaan met hun tijd en zorgen voor zichzelf en hun omgeving.

Effecten voor mantelzorgers

Uit de interviews blijkt dat het fietsen met een fietsmaatje voor mantelzorgers een uitkomst is, omdat ze 'dan de handen even vrij hebben'. Dit kwam uit de duo-interviews, waarin dit een gespreksthema was. Dat de zorgbehoevende even gaat fietsen, biedt mantelzorgers ruimte om iets anders te gaan doen, zoals een hobby, maar bovendien ruimte om de zorgen die ze hebben even los te laten.

Relatie tussen de effecten en de pijlers van positieve gezondheid

Concluderend kunnen we stellen dat de voornaamste effecten van het fietsen door gasten ervaren worden op drie pijlers van positieve gezondheid: kwaliteit van leven, mentaal welbevinden en meedoen. Het fietsen is een moment van genieten, het humeur van de gast vrolijk dikwijls op en het fietsen met een fietsmaatje is een positief extra contact in het leven. Wat gasten ook aangeven – zij het minder – is dat ze een merkbare verbetering voelen van de lichaamsfuncties en het dagelijks leven: twee andere pijlers van positieve gezondheid. Uit de interviews komt het minst naar voren dat gasten meer zingeving ervaren en een toegenomen vertrouwen hebben in de toekomst – de zesde pijler.

5.2 SUCCESFACTOREN EN KNELPUNTEN IN DE ORGANISATIE VAN FIETSMATJES

Uit de ervaringen met de organisatie zijn de volgende succesfactoren voor de organisatie van Fietsmaatjes te formuleren:

- Afstemming op de situatie van de gast door middel van een persoonlijke en veelal informele intake: denk bijvoorbeeld aan afstemming van de fietsfrequentie en duur van de fietstocht
- Een passende koppeling en kennismaking met de vrijwilliger: een klik is belangrijk.
- Goede communicatie tussen de fietsmaatjes over het moment van fietsen en route van de fietstocht.
- Een fietsvrijwilliger die meedenkt in het gebruik van de strippenkaart en het betalen van de vergoeding.
- De duofiets, met name het naast elkaar kunnen zitten en de naar behoefte in te stellen trapondersteuning.
- Het feit dat veiligheid erg belangrijk is voor de organisaties van Fietsmaatjes.

Als knelpunten van de organisatie van Fietsmaatjes zien we:

- De frequentie van het fietsen: veel gasten geven aan in een ideale situatie één keer per week te fietsen. Dit hangt samen met een tekort aan vrijwilligers die bereid zijn één keer in de week te fietsen, een beperkte beschikbaarheid van de duofietsen en de weersomstandigheden.
- De duofiets: er zijn technische verschillen tussen de fietsen als het gaat om de hardheid van het zitje, de vering, de verstelbaarheid van de fiets; sommige fietsen worden als prettiger ervaren als andere.

- Naleving van de werkwijze betreffende het aftekenen van de strippenkaart en het krijgen van een nieuwe strippenkaart bij het betalen.
- Naleving van de werkwijze betreffende het intake- en kennismakingsproces.
- Het ontbreken van frequent contact tussen een gast en iemand anders van de organisatie dan het fietsmaatje, bijvoorbeeld de coördinator om inzicht te krijgen in de wensen en behoeften van de gast.

5.3 VERBETERSUGGESTIES VAN GASTEN VOOR FIETSMAATJES

Over het algemeen hebben de gasten weinig verbetersuggesties. Ze zijn erg blij met de organisatie van Fietsmaatjes in hun gemeente. Bij doorvragen op diverse organisatorisch aspecten komt er toch één en ander naar voren, gerelateerd aan de onder 5.2 weergegeven knelpunten.

Het voornaamste verbeterpunt van de gasten is de frequentie waarin gefietst kan worden. Veel gasten geven aan dat zij het liefst één keer per week zouden fietsen. Ze verwachten dan dat het ook nog meer invloed op hun leven zou hebben. Een aantal gasten hebben suggesties voor de duofiets: het zitje kan zachter, de vering beter, de verstelbaarheid zou voor elke maat moeten zijn, en er is groot verschil tussen de fietsen.

5.4 AANBEVELINGEN

De ervaring van de gasten die in dit onderzoek gesproken zijn is dat de organisatie van hun lokale fietsmaatjes organisatie goed is. Het onderzoek bevestigt dat het goed is dat Fietsmaatjes aansluit op de situatie van de gasten en inzet op een vast fietsmaatje. Op basis van het onderzoek doen we de volgende twee aanbevelingen voor Fietsmaatjes.NL en de lokale Fietsmaatjes organisaties: organiseer regelmatig contact tussen de lokale coördinator en de gasten en zet meer in op werving van moeilijk bereikbare groepen.

5.4.1 Organiseer regelmatig contact tussen de lokale coördinator en de gasten

Uit het onderzoek blijkt dat gasten na het intakegesprek vaak geen of zeer weinig contact meer hebben met iemand anders van de organisatie dan de fietsvrijwilliger, het fietsmaatje. Deze fietsvrijwilliger is dan voor hen het gezicht van de organisatie.

Er zijn verschillende voordelen om als coördinator eveneens op regelmatige basis het gesprek aan te blijven gaan met de gasten. Het blijkt ook dat gasten goed aan kunnen geven wat hun persoonlijke behoefte en wensen zijn betreffende het fietsen, mits dit aan het gevraagd wordt. Het belangrijkste voordeel hier van is dat het fietsen ook na de intake en gaandeweg zo goed mogelijk afgestemd kan blijven worden op de (eventueel veranderende) situatie van de gast. Denk hierbij aan de fietsfrequentie en de klik met de fietsvrijwilliger. Het levert voor organisaties praktische tips op om de organisatie te verbeteren en kan hen zo inspireren om verder te gaan met hun werk. Zo kan de organisatie de informatie ook gebruiken om andere potentiële gasten inzicht te bieden in wat Fietsmaatjes voor hen kan opleveren. Tot slot levert het reflectie bij de gasten op, die op deze manier zelf ook zien wat ze aan het fietsen hebben.

Daarom raden wij lokale organisaties aan om de coördinatoren één keer per jaar contact te laten hebben met elke gast: telefonisch of aan de keukentafel. Voor dit gesprek raden wij op basis van de onderzoeksuitkomsten enkele gespreksonderwerpen aan.

Bij een gesprek kunnen de volgende onderwerpen besproken worden, met behulp van de bijbehorende vragen:

- Algemeen: Hoe gaat het met u? Zijn er nog veranderingen in uw situatie waar wij van moeten weten?
- Algemeen: Zou u het fietsen ook aan iemand anders aanraden in uw situatie? En waarom?
- Fietsmaatje: Hoe is het contact met uw fietsmaatje? Hoe vindt u het samen met hem/haar te fietsen? Vindt u zijn/haar rijstijl veilig?
- Frequentie van de fietstocht: Hoe vaak wilt u graag fietsen? En komt dat overeen met hoe vaak u nu fietst?
- Invulling van de fietstocht: Wat vindt u van de invulling van de fietstocht? Denk aan duur, afstand, route, pauze.
- Overig: Heeft u nog andere wensen en behoeften die u met ons wil bespreken?

Mogelijk is het beter dat de coördinator eerst de praktische zaken per telefoon bespreekt. Als uit dat gesprek blijkt dat een gesprek in het echt nodig is om ook andere, meer moeilijke onderwerp te bespreken, kan een zogenaamd keukentafelgesprek het vervolg zijn. Als het nodig is, bespreekt de coördinator eventueel knelpunten met de fietsvrijwilliger en/of zoekt hij/zij samen met collega coördinatoren naar mogelijke oplossingen.

Kort gaan we hier in op enkele van bovenstaande gespreksonderwerpen. Eén van die onderwerpen is de frequentie van het fietsen. Uit het onderzoek blijkt dat de gesproken gasten in een ideale situatie vaak één keer per week willen fietsen. Dat het in veel gevallen niet lukt om één keer per week met de gasten te fietsen blijkt ook uit het populatieonderzoek bij Fietsmaatjes Teylingen (Van Rossum, 2020). Uit dat onderzoek blijkt dat thuiswonende gasten in iets meer dan de helft van de gevallen minder dan één rit per maand maken, en ongeveer 35% van de gevallen één tot twee ritten per maand maken. Dit betekent dat er ook een heel aantal gasten zijn die minder fietsen dan de gasten die in dit onderzoek zijn gesproken. Voor deze gasten is het na dit onderzoek nog niet duidelijk wat er aan de hand is. Mogelijk valt het fietsen tegen, of is er toch geen klik met de fietsvrijwilliger, is de fietsvrijwilliger in praktijk maar beperkt beschikbaar of is de drempel om te fietsen te hoog door andere redenen. In een gesprek tussen de coördinator en de gast kan dit opgehaald worden. Ook met gasten die in praktijk helemaal niet (meer) fietsen is het goed dat de coördinator contact opneemt met deze gast voor een (afronddend) gesprek over de ervaringen.

5.4.2 Zet in op het bereiken van gasten uit moeilijk bereikbare groepen

Een tweede aanbeveling gaat over de werving van nieuwe gasten. Uit het onderzoek blijkt dat veel van de gesproken gasten via het informele netwerk van coördinatoren en voorzitters zijn geworven. Het samen fietsen heeft voor deze gasten positieve effecten.

Daarnaast is het echter belangrijk om extra aandacht te hebben voor het bereiken van gasten uit moeilijk bereikbare groepen. Op die manier kunnen meer mensen binnen de doelgroep van Fietsmaatjes deelnemen. Moeilijk bereikbare groepen zijn bijvoorbeeld mensen met psychosociale problemen (zoals eenzaamheidsgevoelens), mensen (en speciaal ouderen) met een migratieachtergrond, mensen met materiële problemen (zoals schulden en armoede), of mensen met psychische problematiek (zoals depressie).

Om de drempel voor deze groepen te verlagen heeft Fietsmaatjes.NL al een aantal instrumenten, zoals de proefrit. Het vraagt echter continue aandacht. In het bereiken van moeilijk bereikbare groepen is het belangrijk om aan te sluiten bij evenementen met een informele sfeer, op plekken waar deze groepen veel komen, zoals in een huiskamer van een dagopvang of buurthuis. Sluit ook aan bij bijeenkomsten van deze

groepen waarbij Fietsmaatjes past, zoals een bijeenkomst van een lokale migrantenorganisatie. Kortom: zoek creatieve manieren om deze groepen te bereiken. Laat de duofiets zien en probeer potentiële gasten indien mogelijk ter plekke te verleiden tot een korte proefrit om het fietsen op een duofiets te ervaren en biedt ze een uitgebreidere kennismaking en proefrit met de coördinator aan. Laat ze daarna pas beslissen over definitieve aanmelding, zodat ze geleidelijk aan het idee om met een duofiets op pad te gaan kunnen wennen. Ook kan men aansluiting zoeken bij de eerstelijns zorgmedewerkers (huisarts, POH), welzijnsmedewerkers (ouderadviseur, sociale wijkteams), wmo-consulenten en mantelzorgcoaches. Deze komen de doelgroepen tegen in hun praktijk en kunnen deze mensen indien gewenst actief doorverwijzen naar Fietsmaatjes.

Fietsmaatjes.NL start binnenkort met een traject om de inzet van Fietsmaatjes voor mensen met eenzaamheid te optimaliseren. Hierin zullen verdere tips naar voren komen voor de werving en het vast houden van deze doelgroep.

5.5 REFLECTIE OP DE TOEPASBAARHEID VAN POSITIEVE GEZONDHEID BIJ FIETSMATJES

In dit onderzoek is positieve gezondheid genomen als startpunt en als analysekader om achter de ervaren effecten te komen van de gasten. Deze paragraaf betreft een korte reflectie op de ondervonden toepasbaarheid van positieve gezondheid voor Fietsmaatjes. Onze conclusie is dat positieve gezondheid een goed concept/instrument is om naast Fietsmaatjes te leggen, met één kanttekening.

We hebben in de interviews gekozen om de gasten eerst zelf uitgebreid aan het woord te laten, zonder aandacht te hebben voor de verschillende pijlers van positieve gezondheid. Op deze manier zijn we erachter gekomen wat voor gasten zelf het meest belangrijk is, en heeft het concept van positieve gezondheid niet teveel gestuurd in de interviews. Vervolgens is in het gestructureerde gedeelte wel aanvulling gezocht op de eerdere antwoorden van gasten, zodat een beter beeld verkregen werd in hoeverre gasten effecten ervaren op de verschillende pijlers van positieve gezondheid. Daarbij blijkt positieve gezondheid een goede kapstok om de belevingswereld en verhalen van de gasten aan op te hangen. Zowel in het open gedeelte als het meer structureerde gedeelte van de interviews pasten de antwoorden over het algemeen goed binnen deze pijlers. De gasten droegen weinig punten aan die de onderzoekers niet kwijt konden binnen positieve gezondheid.

Een kanttekening is dat er binnen het concept positieve gezondheid, ook onder kwaliteit van leven, weinig expliciet aandacht is voor de beleving van het buiten zijn en genieten van de natuur, terwijl Fietsmaatjes die nadrukkelijk wel biedt. Hierdoor bestaat het risico dat dit aspect van het fietsen onderbelicht blijft wanneer je de effecten van Fietsmaatjes alleen probeert te begrijpen in termen van positieven gezondheid.

6 BRONNENLIJST

Bryman, A. (2008). *Social research methods*. Oxford university press.

Davies, P. (2005). *The Campbell Collaboration*, paper presented on the 1e Campbell Seminar Evidence-based practice. Belgian Centre for Evidence-based Medicine, 13 april, België, Leuven

Huber, M., Vliet, van M., Giezenberg, M., & Knottnerus, A. (2013). Aanzet operationalisering gezondheidsconcept 'Health as the ability to adapt and to self-manage' tot 'Positieve Gezondheid'. Louis Bolk Instituut.

iPH (institute for Positive Health) (2021). *Gezondheid is meer dan alleen niet-ziek-zijn*. Bereikbaar via <https://mijnpositievegezondheid.nl/tools/positieve-gezondheid/> (20 januari 2021)

Rossum, I. van (februari 2020). *Onderzoek naar het bereik van Fietsmaatjes in Teylingen*. Fietsmaatjes.NL

7 BIJLAGEN

Topiclist diepte-interviews met gasten

Onderdeel 1: Introductie van het onderzoek (5 minuten)

- ☐ Voorstellen
- ☐ Uitleg doel onderzoek: inzicht krijgen in wat Fietsmaatjes voor de gasten oplevert en wat Fietsmaatjes volgens de gasten nog kan verbeteren. Fietsmaatjes wil graag leren van uw ervaringen!
- ☐ Uitleggen anonimiteit: bij presentatie van de uitkomsten van de interviews in het onderzoeksverslag worden geen namen genoemd.
- ☐ Ondertekenen formulier consent + maken aantekeningen + opname
- ☐ Afspraken maken over de tijdsduur van het interview: maximaal 1,5 uur – soms zal ik daarom de vrijheid nemen om u te onderbreken, akkoord?
- ☐ Vragen?

Onderdeel 2: Het interview

<i>Thema</i>	<i>Vragen</i>
Deelname aan Fietsmaatjes	Wat was de reden om uzelf aan te melden voor Fietsmaatjes (verwachtingen)? Wie is uw fietsmaatje?
Open verkenning ervaren effecten	Zou u Fietsmaatjes aanraden aan iemand die in dezelfde situatie als uzelf zit? Waarom wel/niet? Wat betekent Fietsmaatjes voor u? Wat levert het fietsen u op? Open doorvragen op andere effecten/redenen
<i>Lichamelijke gezondheid</i>	Merkt u dat het fietsen op de duofiets invloed heeft op uw gezondheid? Merkte u dat het fietsen op de duofiets invloed heeft op hoe u slaapt of uw eetlust? Doorvragen op: <i>fit/energie, beter slapen, meer eetlust, meer ontspanning</i> , minder klachten/pijn
<i>Dagelijks leven</i>	Heeft het duofietsen invloed op hoe u het dagelijks leven invult, ook op andere dagen dan het duofietsen plaatsvindt? Zijn er dingen die u voordat u begon met fietsen niet meer deed, maar nu wel weer? Of dingen die u wel deed, maar nu niet meer? Doorvragen op: <i>fysieke grenzen kennen en ervaren, bewust zijn van gezondheid, plannen, opstaan, roken/alcohol/drugs, zorgen voor jezelf</i>

<i>Meedoen</i>	Heeft u door het duofietsen het gevoel dat u meer onderdeel bent van omgeving? Heeft u door het duofietsen meer en/of andere sociale contacten dan voorheen? Doorvragen op: <i>contact met fietsvrijwilliger (klik), soort gesprekken, contacten met anderen onderweg, bezoeken, de route, bestemmingen, erbij horen.</i>
<i>Mentaal welbevinden</i>	Merkt u dat het fietsen op de duofiets invloed heeft op uw humeur? Merkt u dat alleen tijdens het fietsen zelf of ook nog daarna? Doorvragen op: <i>beter humeur, loslaten van zorgen, dingen onthouden, concentreren, vrolijk, rustig, gelukkig, actief.</i>
<i>Zingeving</i>	Is het duofietsen van invloed op hoe zinvol u het leven ervaart? Wat doet het duofietsen met de manier waarop u in het leven staat? Doorvragen op: <i>vertrouwen in eigen kunnen, zingeving, zinvol leven, dankbaarheid, situaties accepteren</i>
<i>Kwaliteit van leven</i>	Draagt het duofietsen voor u bij aan hoe gelukkig u bent? Op welke manier? Doorvragen op: <i>levenslust, genieten, grotere leefwereld, welbevinden, balans, levenslust, lekker in je vel, veilig voelen.</i>
<i>Organisatie Fietsmaatjes</i>	Wat werkt volgens u goed aan de manier waarop Fietsmaatjes georganiseerd is? Hoe kunnen we FM nog verbeteren volgens u? en wat is daarvoor nodig? Doorvragen op: <i>intakegesprek, kennismaking met fietsvrijwilliger, afspraken maken voor het duofietsen, contact met de fietsvrijwilliger tijdens het duofietsen, de duofiets zelf, de frequentie van het duofietsen, de fietstocht zelf (de duur, de route, pauzes, gesprekken, etc.), kosten, veiligheid.</i>
<i>Fietsverleden</i>	Sinds wanneer kunt u niet meer alleen fietsen? Waardoor komt dat? Was fietsen voor u een belangrijke vrije tijdsbesteding? Welk werk deed u vroeger? Opleidingsniveau?

Onderdeel 3: Afsluiting

Tot slot: Heeft u nog tips ter verbetering van Fietsmaatjes?

Vragen beantwoorden en bedanken

Topiclist diepte-interviews belangrijkste naaste/mantelzorger

Onderdeel 1: Introductie van het onderzoek (5 minuten)

- ☐ Voorstellen
- ☐ Uitleg doel onderzoek: inzicht krijgen in wat Fietsmaatjes voor de gasten oplevert en wat Fietsmaatjes volgens de gasten nog kan verbeteren. Fietsmaatjes wil graag leren van uw ervaringen!
- ☐ Uitleggen anonimiteit: bij presentatie van de uitkomsten van de interviews in het onderzoeksverslag worden geen namen genoemd.
- ☐ Ondertekenen formulier consent + maken aantekeningen + opname
- ☐ Afspraken maken over de tijdsduur van het interview: maximaal 1,5 uur – soms zal ik daarom de vrijheid nemen om u te onderbreken, akkoord?
- ☐ Vragen?

Onderdeel 2: Het interview

<i>Thema</i>	<i>Vragen</i>
Deelname aan Fietsmaatjes	Wat was de reden om uw naaste aan te melden voor Fietsmaatjes (verwachtingen)? Wie is uw fietsmaatje?
Open verkenning ervaren effecten	Zou u Fietsmaatjes aanraden aan iemand die in dezelfde situatie als uzelf zit? Waarom wel/niet? Wat betekent Fietsmaatjes voor u? Wat levert het fietsen u op? Open doorvragen op andere effecten/redenen
<i>Lichamelijke gezondheid</i>	Merkt u dat het fietsen op de duofiets invloed heeft op uw gezondheid? Merkt u dat het fietsen op de duofiets invloed heeft op hoe u slaapt of uw eetlust? Doorvragen op: <i>fit/energie, beter slapen, meer eetlust, meer ontspanning, minder klachten/pijn</i>
<i>Dagelijks leven</i>	Heeft het duofietsen invloed op hoe u het dagelijks leven invult, ook op andere dagen dan het duofietsen plaatsvindt? Zijn er dingen die u voordat u begon met fietsen niet meer deed, maar nu wel weer? Of dingen die u wel deed, maar nu niet meer? Doorvragen op: <i>fysieke grenzen kennen en ervaren, bewust zijn van gezondheid, plannen, opstaan, roken/alcohol/drugs, zorgen voor jezelf</i>
<i>Meedoen</i>	Heeft u door het duofietsen het gevoel dat u meer onderdeel bent van omgeving? Heeft u door het duofietsen meer en/of andere sociale contacten dan voorheen? Doorvragen op: <i>contact met fietsvrijwilliger (klik), soort gesprekken, contacten met anderen onderweg, bezoeken, de route, bestemmingen, erbij horen.</i>

<i>Mentaal welbevinden</i>	Merkt u dat het fietsen op de duofiets invloed heeft op uw humeur? Merkt u dat alleen tijdens het fietsen zelf of ook nog daarna? Doorvragen op: <i>beter humeur, loslaten van zorgen</i>, dingen onthouden, concentreren, vrolijk, rustig, gelukkig, actief.
<i>Zingeving</i>	Is het duofietsen van invloed op hoe zinvol u het leven ervaart? Wat doet het duofietsen met de manier waarop u in het leven staat? Doorvragen op: <i>vertrouwen in eigen kunnen, zingeving, zinvol leven</i>, dankbaarheid, situaties accepteren
<i>Kwaliteit van leven</i>	Draagt het duofietsen voor u bij aan hoe gelukkig u bent? Op welke manier? Doorvragen op: <i>levenslust, genieten, grotere leefwereld</i>, welbevinden, balans, levenslust, lekker in je vel, veilig voelen.
<i>Samenwerking mantelzorger/naaste en Fietsmaatjes</i>	Voelt u zich als naaste voldoende goed betrokken (denk aan intakegesprek, kennismaking met fietsvrijwilliger, contact met de fietsvrijwilliger, inplannen afspraken)? Bent u ook gevraagd om zelf als fietsvrijwilliger met uw naaste te gaan fietsen? Zou u dat voor u een overweging zijn? Waarom wel/niet? Heeft u er voldoende vertrouwen in dat u naaste bij de fietsvrijwilliger in goede handen is? Zo nee, wat hebt u daarvoor nodig?
<i>Organisatie Fietsmaatjes</i>	Wat werkt volgend u goed aan de manier waarop Fietsmaatjes georganiseerd is? Hoe kunnen we FM nog verbeteren volgens u? en wat is daarvoor nodig? Doorvragen op: intakegesprek, kennismaking met fietsvrijwilliger, afspraken maken voor het duofietsen, contact met de fietsvrijwilliger tijdens het duofietsen, de duofiets zelf, de frequentie van het duofietsen, de fietstocht zelf (de duur, de route, pauzes, gesprekken, etc.), kosten, veiligheid.
<i>Fietsverleden</i>	Sinds wanneer kunt u niet meer alleen fietsen? Waardoor komt dat? Was fietsen voor u een belangrijke vrije tijdsbesteding? Welk werk deed u vroeger? Opleidingsniveau?

Onderdeel 3: Afsluiting

Vragen om tips ter verbetering

Vragen beantwoorden en bedanken