



# Tips voor fiets- docenten van een ervaringsdeskundige



VINTAGE



Ik was 17 jaar toen ik voor het eerst leerde fietsen. Ik begon eigenlijk helemaal vanaf nul. Ik had geen ervaring, geen goede fiets en ook financieel stond ik niet sterk in mijn schoenen. Alles voelde nieuw en onzeker. Ik viel een paar keer en dat maakte het niet makkelijker. Elke val deed iets met mijn vertrouwen. Ik vroeg me vaak af: *kan ik dit wel?*

Wat ik het moeilijkst vond, was fietsen op drukke plekken. Tussen Nederlanders die al hun hele leven fietsen, voelde ik me klein en onzeker. Zij leken zo vanzelfsprekend te bewegen in het verkeer, terwijl ik continu moest nadenken: waar kijk ik, wanneer steek ik over, wat als ik iets fout doe? Soms voelde ik me niet veilig op de weg en vaak vond ik het gewoon spannend.

Toch ben ik blijven fietsen. Niet omdat het makkelijk was, maar juist omdat ik het stap voor stap heb aangepakt. Ik begon heel klein. Korte stukjes, rustige straten, op momenten dat het niet druk was. Ik accepteerde dat ik langzaam fietste en dat ik mocht afstappen als iets te spannend voelde. Onderweg naar het Station / school, nam ik altijd een kleine pauze. Dat gaf me rust.

Ik heb mezelf toegestaan om fouten te maken. Elke keer dat ik viel, stond ik weer op. Niet meteen vol vertrouwen, maar wel met het idee: *ik heb het geprobeerd*. Ik vergeleek mezelf niet meer met anderen, maar keek alleen naar mijn eigen vooruitgang. Wat gisteren nog eng was, lukte vandaag *nét* iets beter.

Ook hielp het om vaste routes te fietsen. Door dezelfde weg vaker te nemen, voelde ik me zekerder. Ik leerde het verkeer beter lezen en wist wat ik kon verwachten. Dat gaf vertrouwen. Langzaam durfde ik iets verder, iets drukker, iets zelfstandiger te fietsen.

Wat voor mij het verschil maakte, was dat ik niet wachtte tot ik me zeker voelde, maar bleef fietsen *mét* die onzekerheid. Het vertrouwen kwam niet eerst — het kwam *dóór* het fietsen. Elke rit, hoe klein ook, gaf me een beetje meer moed. Zo ben ik blijven fietsen na mijn fietslessen (die ik van mijn papa kreeg): door klein te beginnen, vaste gewoontes te maken, hulp toe te laten en mezelf de tijd te geven. Niet perfect, maar volhoudbaar. Nu weet ik: blijven fietsen gaat niet over perfect fietsen. Het gaat over volhouden, jezelf serieus nemen en mild zijn voor jezelf. Ook als je laat leert fietsen, ook als je valt, ook als je bang bent. Juist dan.

Vanuit ervaring wil ik vooral tips geven om drempels te verlagen, faalangst te voorkomen en volhouden realistischer te maken voor nieuwe fietsers.

1

## Normaliseer twijfel, spanning en terugval

Blijven fietsen gaat zelden in één rechte lijn. Het helpt als het expliciet wordt benoemd dat:

- onzekerheid, spanning in druk verkeer of even stoppen met fietsen normaal is;
- een periode niet fietsen geen “falen” is, maar een moment om opnieuw klein te beginnen.

Het is belangrijk om aan te geven dat terugval erbij hoort en dat opnieuw starten altijd kan, eventueel weer met een buddy of korte rit.

2

## Meer aandacht voor mentale drempels

Veel nieuwe fietsers worstelen vooral met:

- angst voor verkeer;
- schaamte (“anderen fietsen beter/sneller”);
- onzekerheid over routes of fouten maken.

Het is belangrijk dat de druk wordt eraf gehaald en dat ze steeds te horen krijgen dat:

- Je hoeft niet perfect te fietsen.
- Langzaam fietsen is ook goed fietsen.
- Je mag altijd afstappen.

3

## Maak succes zichtbaar en vier kleine stappen

Wat enorm motiveert: merken dat je vooruitgaat. Stimuleer de buddy om kleine successen te benoemen:

- eerste keer alleen naar de winkel
- eerste keer bij regen
- eerste keer zonder buddy

4

## Besteed aandacht aan energie, conditie en herstel

Nieuwe fietsers raken soms ontmoedigd omdat ze moe zijn of spierpijn krijgen.

- Benoem dat vermoeidheid normaal is in het begin.
- Moedig aan om rustdagen te nemen.
- Leg uit dat conditie vaak sneller groeit dan mensen denken. Dit voorkomt dat mensen stoppen omdat ze denken “fietsen is niks voor mij”.

5

## De buddy is een maatje, geen voorbeeld-fietser

De buddy heeft in het begin een heel belangrijke rol. Goed dat dit al genoemd wordt dat een buddy zich aanpast aan het tempo en de spanning van de nieuwe fietser. De beste buddy fietst niet vóór, maar naast iemand.

### Contactgegevens

City Deal  
Fietsen voor iedereen

info@citydealfietsenvooriedereen.nl  
www.citydealfietsenvooriedereen.nl