

Doortrappen: veiliger fietsen tot je honderdste!

Groot netwerk van ketenpartners is basis van succes

Het programma Doortrappen bestaat pas sinds 2018, maar al meer dan tachtig procent van de gemeenten heeft inmiddels een Doortrappen-aanbod. Waar het voor staat? Oudere fietsers zo lang mogelijk op een veilige en plezierige manier op de fiets houden. Oftewel: 'Veiliger fietsen tot je 100e'. De basis van het succes is dat er gebouwd is aan een sterke keten. Met daarin de buurtsportcoach als dé lokale spil.  LEON JANSSEN LOK



Dat Doortrappen zo goed aanslaat, is niet zo gek als je bedenkt dat jaarlijks een groot aantal 55-plussers betrokken is bij fietsongevallen. Volgens VeiligheidNL moesten in 2024 74.300 fietsslachtoffers de spoedeisende hulp bezoeken. 55-plussers vormden met veertig procent de grootste groep van die fietsslachtoffers. Driekwart van hen kreeg te maken met ernstig letsel, een stijging van 24 procent ten opzichte van 2015. Logisch dus dat gemeenten er veel aan is gelegen om ervoor te zorgen dat mensen veilig kunnen blijven fietsen.

Doortrappen in Vijfheerenlanden

Dat gebeurt ook in de Utrechtse gemeente Vijfheerenlanden, waar Britt Holtz-Hendrikse vanuit Team Sportservice werkzaam is. "Ik ben buurtsportcoach en projectcoördinator en houd me bezig

met het vitaal houden van volwassenen en senioren. Valpreventie, fitheidstesten, OldStars en dus ook Doortrappen. We hebben een mooi netwerk opgebouwd en ook de naamsbekendheid staat redelijk op de rit. Elk voorjaar geef ik de fietsvalpreventie cursus Stevig op de Pedalen. Dat is echt een bewustwordingsinterventie. Ik ben dan in gesprek met de mensen, doe fietsfitoefeningen en rijd een parcours met ze. In het najaar organiseer ik jaarlijks een Driewielersontdekkingdag. Mensen hebben daar de gelegenheid om verschillende driewielers uit te proberen en een proefrit te maken. Daar komen wel zo'n vijftig mensen op af, uit alle hoeken van Nederland. In juni, op Wereldfietsdag, organiseren we een fietspuzzeltocht voor jong en oud. En in december gaan we voor het eerst een lichtjesparcours doen."

Aansluiting bij bestaande activiteiten

Holtz-Hendrikse zet vol in op bereik, zowel wat deelnemers betreft als waar het gaat om partnerorganisaties, maar dat gaat helaas niet altijd vanzelf. Ze organiseert haar activiteiten vooral in de grootste kernen Vianen en Leerdam. “De gedachtegang van Doortrappen is dat je zo veel mogelijk aansluit bij bestaande activiteiten, maar dat is hier lastig, al helemaal in de kleinere dorpjes. Ik merk toch steeds weer dat voor deze doelgroep de lokale krant een belangrijke informatiebron is. Het is dus belangrijk dat we onze informatie en berichtgeving op die manier verspreiden. Maar hierin zijn we soms ook afhankelijk van of de redactie het artikel plaatst. Uiteraard heb ik goede contacten met zorgprofessionals, zoals fysio- en ergotherapeuten en welzijnsorganisaties. Dat geldt ook voor de lokale fietsenzaken. Die wil ik er altijd graag bij betrekken, maar zij hebben het echt enorm druk en kunnen niet altijd personeel vrijspelen. Soms vragen ze een vergoeding, maar dan bied ik ze liever de mogelijkheid om ter plekke fietshelmen of -spiegeltjes te verkopen.”

Ruimte voor groei

Het is dus niet altijd gemakkelijk, maar toch klaagt ze niet: “Als er maar een handjevol mensen meedoet, wordt het natuurlijk wel een dure grap. Vanaf vijf deelnemers gaat de interventie gewoon door, maar meestal zijn het er tussen de tien en twintig en dat is een heel mooi aantal. Dan kan

ik kwaliteit bieden, persoonlijke aandacht geven en de tijd nemen als er vragen zijn. Want veel mensen willen graag hun levensverhaal en ervaringen aan je kwijt en daar is dan ruimte voor.”

Ondanks dat ze tevreden is, ziet ze ruimte voor groei: “Het zou mooi zijn als ik wat vaker bij bestaande evenementen en activiteiten zou kunnen aansluiten. ‘Goodies’ als Doortrappen-zadelhoesjes doen het goed, dat zouden we nog kunnen uitbouwen. En ik zie ook wel wat in meer Doortrappen-fietsroutes, zodat mensen zelf veilige routes kunnen fietsen en bijvoorbeeld bij een petanquevereniging een tussenstop kunnen maken. Dat lijkt me een mooie kruisbestuiving!”

Provincie Utrecht

En passant geeft Holtz-Hendrikse aan dat ze erg enthousiast is over de rol die de provincie Utrecht speelt in Doortrappen. Het is een van de kenmerken van de infrastructuur en de ketenaanpak van Doortrappen: alle provincies zijn pleitbezorger van Doortrappen, hoewel de aanpak en ondersteuningsmogelijkheden per provincie verschillen. Wel heeft vrijwel elke provincie een eigen kwartiermaker.

In Utrecht is dat Chantal Kronenburg, die er werkt als coördinerend beleidsmedewerker Verkeersveilig Gedrag. “Op dit moment zijn twintig van de 26 gemeenten in de provincie actief met Doortrappen”, zegt ze. “Hun aanpak verschilt niet heel erg, we

hebben een provinciale menukaart [zie afbeelding, red.] waar ze theoretische en praktische activiteiten uit kunnen pikken die lokaal het best passen. Wel moeten ze allemaal aan drie voorwaarden voldoen. In de eerste plaats moet elke gemeente een eigen coördinator hebben. In veel gevallen is dat een buurtsportcoach. Een perfecte professional voor Doortrappen, want die heeft natuurlijk het lokale netwerk. Daarnaast moet iedereen de Doortrappen Radar invullen, een document met een overzicht van alle plaatselijke organisaties en personen die een rol kunnen spelen in Doortrappen. En als derde moet er verplicht een samenwerkingsovereenkomst worden afgesloten om te borgen dat er voldoende draagvlak is. Als aan die voorwaarden is voldaan, maken we gezamenlijk een plan van aanpak.”

“De buurtsportcoach is de perfecte professional voor Doortrappen, want die heeft natuurlijk het lokale netwerk”

Chantal Kronenburg (Provincie Utrecht)





Volgens VeiligheidNL moesten in 2024 74.300 fietsslachtoffers de spoedeisende hulp bezoeken. Veertig procent daarvan was 55-plusser

Uitvoering door Fietzersbond

Kronenburg vertelt dat de provincie Doortrappen aanvliegt vanuit mobiliteit. "Enerzijds zijn we gericht op fietsstimulering, anderzijds op het verkeersveiligheidsaspect. We willen dat senioren zo lang mogelijk blijven fietsen, maar we willen ook dat het veilig is. Binnen gemeenten zien we trouwens dat we meestal via verkeersveiligheid binnenkomen, maar dat sport of gezondheidsbeleid vervolgens de *lead* pakt. Vanuit de provincie bieden we ondersteuning op zowel financieel als inhoudelijk gebied."

De Utrechtse gemeenten worden op deze manier ontzorgd. "Wij bieden de menukaart met interventies aan, betalen de docenten en leveren communicatiematerialen. De Fietzersbond helpt de gemeenten

bij het opstellen van een plan van aanpak en de uitvoering daarvan. De gemeenten zijn verantwoordelijk voor de werving van deelnemers en het regelen van faciliteiten ter plekke. Deze verdeling werkt heel goed. Samen zorgen we voor continuïteit, zodat senioren gedurende het jaar aan meerdere activiteiten kunnen deelnemen. Beleidsmatig is het een belangrijk onderwerp binnen de provincie. Daarom doen we ook steeds meer aan monitoring en evaluatie, waarbij we echt proberen te achterhalen wat Doortrappen doet met het gedrag van mensen."

Stevig op de Pedalen

Een van de theoretische interventies op de menukaart van Utrecht is Stevig op de Pedalen, een training die zoals gezegd ook Britt Holtz-Hendrikse toepast in haar

Menukaart
Doortrappen Interventies
in de provincie Utrecht

+ meer
maatwerk is
mogelijk

PROVINCIE :: UTRECHT

Versie juni 2025

“Ik zie wel wat in meer Doortrappen-fietsroutes, waarbij mensen bijvoorbeeld bij een petanquevereniging een tussenstop kunnen maken. Dat lijkt me een mooie kruisbestuiving!”

Britt Holtz-Hendrikse (Team Sportservice Vijfheerenlanden)

gemeente. Stevig op de Pedalen is ontwikkeld door Marjolein Kuijt, die de training zelf geeft én vooral lokale uitvoerders opleidt in de train-de-trainer-trajecten. Kuijt is van oorsprong fysiotherapeute, maar focust al een jaar of tien helemaal op valpreventie. Ze is onder andere hoofddocent bij VeiligheidNL en geeft les aan huisartsen in opleiding. “Ik kwam in aanraking met Doortrappen, doordat een coördinator van een groot valpreventieproject vroeg of ik ook niet een training kon maken

met betrekking tot fietsveiligheid, omdat er ook veel vragen kwamen vanuit zowel professionals als vanuit de doelgroep. Dat sloeg aan en zo kwam het ook op de menukaart van Doortrappen. Een belangrijk onderdeel van Stevig op de Pedalen is kennis over de functionele veranderingen bij de ouder wordende mens, waardoor fietsen en deelnemen aan het verkeer een uitdaging kunnen worden. Dan moet je onder andere denken aan zicht, balans, spierkracht en reactievermogen. Verder

komen aan bod klachten die kunnen ontstaan, fietsfitoefeningen, een parcours en tips voor op de fiets. Als de professionals die kennis hebben, kunnen ze de juiste tips en adviezen geven en met de doelgroep in gesprek gaan.”

Kuijt benoemt dat onder ouderen vooral het percentage enkelvoudige ongevallen hoog is, ongevallen dus waarbij geen andere verkeersdeelnemer is betrokken. “Het is daarom goed om bepaalde dingen te oefenen: op- en afstappen, een noodstop maken, langzamer fietsen, in een rechte lijn fietsen, meer controle bij het slingeren als je langzamer fietst, op een goede manier links afslaan.”

Groeiende bewustwording

Kuijt zag het de afgelopen jaren gebeuren: steeds meer vallende ouderen, ouderen die langer zelfstandig thuis moeten blijven wonen, de opzet van een ketenaanpak valpreventie dankzij de rijksfinanciering en de veranderingen in het verkeer met elektrische fietsen, fatbikes, bakfietsen en hard fietsende wielregroepjes. “De be-



wustwording komt bij ouderen natuurlijk ook steeds meer”, stelt ze. “Als de fiets het vervoersmiddel is waar je afhankelijk van bent, waarmee je naar je kleinkinderen kunt en je boodschappen kunt doen, dan is je er veel aan gelegen om dat zo lang mogelijk veilig te kunnen blijven doen. Het oefenen met de mensen is trouwens heel erg leuk, je merkt dat de sociale component heel belangrijk voor ze is. Daarom is een ketenaanpak ook zo belangrijk; we moeten het samen doen. De buurtsportcoach heeft vaak al een eigen netwerk en eigen activiteiten, de fysiotherapeut ziet de mensen die een expliciete medische hulpvraag hebben en de fietsenhandelaar is natuurlijk dé kenner van de fiets. Met z’n allen zorgen we voor een goede mond-tot-mondreclame en die is cruciaal om zo veel mogelijk ouderen fit te laten blijven en met vertrouwen op de fiets te laten blijven fietsen.”

Belang van de buurtsportcoach

De provinciale en lokale uitrol is de basis van het succes van Doortrappen. Een uitrol die niet mogelijk was geweest zonder de sturing van het landelijke programmabureau. Juul van Rijn is namens het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat al een aantal jaren de programmamanager en vertelt dat de urgentie van Doortrappen nog altijd komt vanuit verkeersveiligheid. Ook zij ziet een groeiend bewustzijn, maar: “Tegelijkertijd zijn er nog altijd veel ouderen die zeggen: ‘Ik kan nog prima fietsen, ik heb geen helm nodig.’ Die onbewuste fietser moeten we zien te triggeren en daar hebben we nu juist de ingang van sport, bewegen en welzijn voor nodig. Motiveren, stimuleren en enthousiasmeren, nooit nee zeggen, zo is de hele uitrol verlopen. Daarom zijn de buurtsportcoaches zo belangrijk. Fietsen met een groep, fietsfitoefeningen doen, dat snappen zij heel snel. Ze zijn ook slim in de communicatie: als je een cursus verkeersveiligheid aanbiedt, komt er niemand. Maar als je het hebt over gezond blijven, mensen ontmoeten en zelfstandig je ding blijven doen, dan komen de mensen wel. En dan komt die veiligheid stiekem echt wel aan bod.”

Bekendheid vergroten

“Doortrappen is structureel beleid bij het ministerie en uiteraard willen we de komende jaren doorgroeien”, vervolgt Van Rijn. “Meer gemeenten, de effectmeting



verder uitwerken en lokaal meer activiteiten laten uitvoeren. Als je wilt werken aan gedragsverandering, is een ketenaanpak zoals wij die voorstaan een voorwaarde. Ik zie op foto's van vijf jaar geleden dat toen bijna niemand een helm op had, dat is nu al heel anders. Dat heeft met kortingsacties te maken, maar ook met een toenemend bewustzijn. Dat is een mooi succes. Het werven van deelnemers blijft wel nog steeds een uitdaging. Mensen komen vaak pas als hun kind ze aanspoort, na het lezen van een stukje in de krant of wanneer iemand zelf, of iemand in hun directe omgeving, een ongeluk krijgt. Het zou mooi zijn als we met onze landelijke partners gezamenlijke programma's zouden kunnen ontwikkelen om de bekendheid van Doortrappen te vergroten. Die bekendheid ligt nu nog vooral bij de professionals en nog veel minder bij het grote publiek.” ■



“Het is goed om bepaalde dingen te oefenen: op- en afstappen, een noodstop maken, in een rechte lijn fietsen, meer controle als je langzamer fietst”

Marjolein Kuijt (Stevig op de Pedalen)