

Samen op de fiets

EEN GEHEEL NIEUWE WERELD GAAT OPEN



Tekla Zwinkels, Jan Burgmeijer en hoogleraar Reumatologie Sander Tas: "Ook voor mensen met reuma kan het fietsen met een maatje op een duofiets een heel nieuwe wereld openen."

"Dit heb ik zo gemist!" Meer dan drieduizend vrijwilligers halen al fietsend drieduizend mensen uit hun isolement. Fietsmaatjes springen in de bres voor mensen die er graag op uit gaan maar dat niet meer zelfstandig kunnen. Reumatoloog Sander Tas is zo enthousiast over dit initiatief dat hij toen hij op 15 juni 2023 zijn oratie hield in het kader van zijn benoeming tot hoogleraar, een financiële bijdrage voor dit goede doel vroeg. Dankzij alle genodigden kon hij Fietsmaatjes een cheque van vijfduizend euro overhandigen. "Dit geld wordt zo goed besteed!"

Het was Tekla Zwinkels, verpleegkundige in een huisartsenpraktijk, die meer dan tien jaar geleden op het idee kwam om fietsritten te organiseren voor mensen met een beperking. "Mijn ogen gingen open toen ik mijn tante met haar vriendin zag op haar duofiets en over haar avonturen op de weg hoorde. Dit moesten veel meer mensen mee kunnen maken!" Haar man Jan Burgmeijer, een ervaren projectmanager, ging samen met Tekla aan de slag. Al gauw wisten ze genoeg enthousiaste vrijwilligers om zich heen te verzamelen om Fietsmaatjes in hun woonplaats mogelijk te maken. Van Fietsmaatjes Teylingen kwam Fietsmaatjes Nederland die nu al meer dan 40 lokale Fietsmaatjes-organisaties heeft geholpen om te starten. Het streven is dit aantal uit te breiden tot 60 eind 2024. Een ambitieus plan? Welnee, Jan en Tekla kunnen rekenen op de inzet van enorm veel mensen en organisaties. Tot en met de koning aan toe. Koning Willem-Alexander kwam zelfs op bezoek nadat Fietsmaatjes.NL werd opgenomen in het Oranje Fonds Groeiprogramma, een ontwikkeltraject voor maatschappelijke organisaties die willen groeien met hun lokale initiatief. "Het sterke punt van Fietsmaatjes is dat je niet zelf hoeft te vragen of je mee mag fietsen, jouw fietsvrijwilliger neemt het initiatief en stimuleert je!"

Proefritje

Het idee is eenvoudig: de maatjes, een vrijwilliger en een

gast met een beperking gaan samen op een duofiets er op uit. "Het sleutelwoord is 'proefritje'", legt Tekla uit. "Veel mensen aarzelen om mee te gaan fietsen en opperen allerlei bezwaren, een proefritje haalt ze de drempel over." De Fietsmaatjes hebben door hun maatschappelijke betrokkenheid en groei hun bestaansrecht de afgelopen tien jaar dubbel en dwars bewezen.

Knuffelproject

De eerste duofiets arriveerde in Warmond op 30 juni 2012, de dag dat Jan en Tekla hun 25-jarige trouwdag vierden. Eind van dat jaar leek Fietsmaatjes echt levensvatbaar en er kwamen al vragen voor fietsritten uit de buurplaatsen binnen de gemeente Teylingen. "Daarom hebben we eind dat jaar de stichting Fietsmaatjes Teylingen opgericht en gingen we op zoek naar coördinatoren in Sassenheim en Voorhout. Iedereen vond Fietsmaatjes een echt knuffelproject."

Het logo en de naam van Fietsmaatjes worden aan steeds meer stichtingen in heel Nederland gedeeld op voorwaarde dat er echt wordt gewerkt aan een maatjesorganisatie. Vrijwilligers worden goed voorbereid om veilig te fietsen met gasten met heel verschillende beperkingen. Het motto daarbij is: Niet kijken naar wat er niet meer kan, maar juist wat iemand nog wel kan! Zo zijn er dankzij de enthousiaste inzet van de lokale trekkers en vrijwilligers Fietsmaatjes in een groeiend aantal plaatsen.



Oprichters Jan en Tekla: "Uit onderzoek blijkt dat Fietsmaatjes bijdraagt aan een beter humeur, het kunnen accepteren van problemen en het beter omgaan met verandering."

Meer dan eigen beperkte omgeving

Reumatoloog Sander Tas is niet verbaasd over het grote succes. Wel blij. "Ook voor mensen met reuma kan het fietsen met een maatje op een duofiets een heel nieuwe wereld openen. Dan denk ik niet alleen aan mensen die al fietsend in beweging kunnen komen, maar ook aan al die mensen die door Fietsmaatjes kunnen ontsnappen aan een sociaal isolement. Het wordt wel eens vergeten dat een reumatische aandoening veel meer kan inhouden dan problemen met de gewrichten alleen. Denk aan systeemziekten of auto-immuunziekten zoals de ziekte van Sjögren, systemische lupus erythematoses (SLE), myositis, sclerodermie en vasculitis, waardoor behalve gewrichtsontstekingen ook in verschillende organen ontstekingen kunnen ontstaan. Daarbij zijn bijvoorbeeld de spieren, het hart, de nieren of de longen aangedaan. Dit

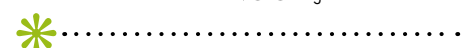
brengt vaak moeheid of andere beperkingen met zich mee, waardoor mensen minder activiteiten kunnen ondernemen. Sociaal isolement ligt dan soms ook op de loer. Met Fietsmaatjes kunnen mensen toch naar buiten en iets anders zien dan hun eigen beperkte omgeving."

Jan, Tekla en vele enthousiaste lokale vrijwilligers staan intussen niet stil. "Een aantal projecten gaat Fietsmaatjes nog meer op de kaart zetten", vertelt Jan. "We zijn bijvoorbeeld een nieuwe app aan het ontwikkelen. Voor het plannen van fietsritten en de achterliggende administratie gebruiken de lokale Fietsmaatjes organisaties het IT-systeem: SamenFietsen. De tientallen lokale Fietsmaatjes organisaties wilden graag een verbeterd systeem. Daarom is de hulp ingeschakeld van een IT bedrijf en een projectgroep met mensen uit 9 lokale Fietsmaatjes organisaties om aanpassingen aan de al bestaande te realiseren. Het Oranje Fonds en Stichting Vrienden op de Fiets hebben de aanvraag voor de financiering van de softwareontwikkeling toegekend." Ook is er wetenschappelijk onderzoek gedaan naar onder andere de

ervaringen van de gasten van Fietsmaatjes. "Dat leverde mooie resultaten op", vertelt Jan opgetogen. "Uit het onderzoek komt bijvoorbeeld naar voren dat fietsen voor gasten een moment van ontspanning is. Ze genieten van buiten zijn en nieuwe plekken ontdekken. Ook het vooruitzicht en het nagenieten is van belang. Bij veel van de gesproken gasten draagt Fietsmaatjes bij aan een beter humeur, het kunnen accepteren van problemen en het beter omgaan met verandering. Voor gasten is het belangrijk om het fietsen sámen met iemand te doen: het fietsmaatje. 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." We zullen in de toekomst vast meer van Fietsmaatjes gaan horen!

Meer weten?
Kijk op ReumaMagazine.nl en Fietsmaatjes.nl.

NOORTJE KRIKHAAR



ZO KAN MEVROUW VAN DOORN TOCH WEER FIETSEN!



“Het was een groot gemis dat ik niet meer kon fietsen. Ik had daar veel verdriet van. Maar nu ga ik samen met mijn dochter op een duofiets op stap. Zo krijg ik toch weer de nodige beweging in de buitenlucht.” Mevrouw van Doorn en haar dochter Monique zijn al vier jaar Fietsmaatjes.

Beperkingen na ongeluk

Mevrouw van Doorn (81) heeft reumatoïde artritis (RA). Ze kon goed leven met deze aandoening. Tot ze vijf jaar geleden overstak op een rotonde en door een auto werd aangereden. "De oude meneer achter het stuur wilde remmen maar gaf gas." Nog dagelijks ondervindt ze de nasleep van dat ongeluk. "Ik ben veel beperkter geworden in mijn bewegingen. Ik heb ook veel meer last gekregen van mijn reuma. Die is getriggerd door het ongeluk." Mevrouw van Doorn is een doorzetter, ze heeft een leven van hard werken achter de rug in de thuiszorg. "Dat is zo mooi en dankbaar werk." Ze laat zich dan ook niet uit het veld slaan door de gevolgen van het ongeluk. Maar het is niet gemakkelijk. "Na dat ongeluk werd mijn medicatie voor de reuma aangepast. Ik krijg nu methotrexaat en een biological. Ik prik die zelf in mijn been. Zonder die biological zat ik nu waarschijnlijk in een rolstoel. Nu kan ik me redden met een rollator." Maar verdrietig blijft ze. "Ik leidde een zelfstandig leven en nu moet ik rekening houden met beperkingen. Gelukkig hoefde ik niet te verhuizen omdat er een lift is in het appartementencomplex waar ik woon."

Mevrouw van Doorn leest graag en veel. Daardoor ontdekte ze in het plaatselijke krantje de Fietsmaatjes. "Mijn dochter heeft meteen contact met deze organisatie opgenomen." Haar dochter Monique leidt net zo'n druk leven als haar moeder altijd heeft

Mevrouw van Doorn en haar dochter Monique: "Wat we ook doen, het is altijd gezellig samen."

gedaan. Ze heeft haar handen vol aan haar drie kinderen in de leeftijd van 15, 21 en 23 en is ook drie dagen per week onderwijsassistent. Daarnaast maakt ze graag tijd vrij voor haar moeder. "Fietsmaatjes leek me een geweldige oplossing voor mijn moeder. Ze fietste voor het ongeluk graag en veel. Samen met een ergotherapeut heeft ze nog een driewieler geprobeerd, maar dat lukte niet. Nu kan ze op een weliswaar andere manier toch weer fietsen. Dat is prachtig." Mevrouw van Doorn beaamt dit enthousiast. "Het is voor mij de enige mogelijkheid om op de fiets te zitten. Na het ongeluk heb ik last van evenwichtsstoornissen. Dat maakt het allemaal wel moeilijk. Dat is ook de reden dat ik een rollator nodig heb."

Proefrit

Monique maakte een proefrit op een duofiets van Fietsmaatjes en kreeg uitleg over het gebruik ervan. "Het is een elektrische fiets en meestal gaat het allemaal goed, maar je moet bijvoorbeeld wel weten hoe je accu's moet verwisselen. Er werken veel vrijwilligers voor Fietsmaatjes, onder andere ook mensen die technisch heel goed op de hoogte zijn hoe de duofiets in elkaar zit. Gelukkig maar want daar heb ik geen verstand van. Ik kan altijd op deze mensen terugvallen." Ze legt uit: "Aan de kant van mijn moeder zit ook een stuur, waaraan ze zich kan vasthouden, maar alleen ik kan echt sturen. Aan mijn kant zit ook een ondersteuningsprogramma waarmee ik onder andere kan regelen dat de motor harder gaat lopen. Mijn moeder kan kiezen hoe hard ze trapt, of soms wel eens helemaal niet. Dan trap ik alleen."

In Lisse, de woonplaats van Monique en haar moeder heeft Fietsmaatje vier duofietsen beschikbaar. "Ik haal de fiets

op in een garagebox. Ik heb de code van het sleutelkastje dat daar hangt. We gaan om de week samen op stap. Op een donderdagochtend." Monique zorgt dan altijd voor een "lekker warm dekentje voor op de fiets."

Moeder en dochter hebben altijd een goed overdacht programma. Monique: "De ene keer gaan we naar de markt in Sassenheim, dan weer naar een leuk restaurantje in Hillegom. Een kopje koffie halen we altijd wel ergens. We zijn zelfs door de duinen naar Zandvoort gefietst. Dat werd nog een spannend avontuur, want opeens had de accu nog maar één streepje. We zijn teruggekomen voor die helemaal leeg was. Wat was ik blij toen we veilig in de garagebox stonden!"

Strand

Ruzie over waar we samen naar toe gaan? Ze moeten daar allebei hard om lachen. Monique: "Welnee, we hebben altijd leuke ideeën. Naar het strand bijvoorbeeld. Dat is best een eindje rijden, elf kilometer, dan moeten we goed plannen. Wat we ook doen, het is altijd gezellig samen. We praten bij, maar we kijken ook naar de omgeving. We laten elkaar mooie dingen in de natuur zien." Haar moeder: "Wat we allemaal zien, je wilt het niet weten! Ik zou het niet willen missen!"

En op de donderdag dat ze niet gaan fietsen? "Ook dan gaan we samen iets leuks doen." Zoals op deze donderdag. "We gaan zo samen lunchen. Er komt een nieuwe eigenaar in ons favoriete restaurantje, we willen nog een keer bij de oude eigenaar eten. Al zal de nieuwe het ook wel goed doen hoor!"

NOORTJE KRIKHAAR

