

GEEFT FIETSEN VRIJHEID?

Evaluatie van een fietsstimuleringsprogramma voor nieuwe Zwollenaren in de wijk Holtenbroek

Hugo Kampen – Hogeschool Windesheim – h.kampen@windesheim.nl

Inge Helbers-Bonte – Hogeschool Windesheim/gemeente Zwolle –
inge.bonte@outlook.com

Marcus Popkema – Hogeschool Windesheim – mr.popkema@windesheim.nl

Bijdrage aan het Colloquium Vervoersplanologisch Speurwerk 25 en 26 november 2021, Utrecht

Samenvatting

In 2018 is gestart met een fietsstimuleringsprogramma voor nieuwe Zwollenaren in de wijk Holtenbroek onder de naam Fietsen geeft Vrijheid. Bij dit programma is de fiets ingezet als middel om gezondheid en maatschappelijke participatie te bevorderen. De doelgroep bestaat uit vrouwen met een migratieachtergrond. In een living lab setting is een werkwijze ontwikkeld en uitgeprobeerd die is toegesneden op de kenmerken van de doelgroep. De werkwijze karakteriseert zich door ruimte te geven aan eigenheid en het zoeken van verbinding. In dit paper is te lezen op welke wijze de aanpak is opgezet. De hierbij beschreven evaluatie van de werkwijze geeft inzicht in de succesfactoren van het programma, zoals het belang van de juiste sfeer tijdens de fietslessen, de laagdrempeligheid en het feit dat er geen kosten zijn voor de deelnemers.

1. Introductie

Vele partijen beschouwen de fiets in toenemende mate als een middel om uiteenlopende vraagstukken aan te pakken. Bevordering van het fietsen draagt bijvoorbeeld bij aan filebestrijding en bereikbaarheid van steden en regio's (Van Esch et al., 2013). Ook biedt de fiets waarde voor gezondheid, duurzaamheid en leefbaarheid. De positie van de fiets wordt sinds 2015 onder meer bevorderd door de Agenda Fiets van de Tour de Force (Tour de Force, 2018). Onderzoek naar vernieuwingen op het gebied van de fiets dragen potentieel bij aan het vinden van oplossingen voor genoemde problemen.

Fietsen geeft Vrijheid is een fietsstimuleringsprogramma in de Zwolse wijk Holtenbroek. De centrale vraag hierbij is of - en op welke wijze - fietslessen en andere fietsactiviteiten kunnen bijdragen aan het bevorderen van het fietsgebruik, zodat de gezondheid en maatschappelijke participatie van de deelnemers wordt bevorderd. Migrantenvrouwen met beperkte fietsvaardigheden vormen de belangrijkste doelgroep in dit project.

Fietsen geeft Vrijheid sluit aan bij het Nationaal Preventieakkoord, vanwege de mogelijkheden die de fiets biedt om gezond naar werk en school te reizen (Nationaal Preventieakkoord, 2018). Door gerichte fietsstimulering sluit het project daarnaast aan bij de doelen van Tour de Force 2020 (Tour de Force, 2018). De fiets wordt in het project ingezet als motor om gezondheid en participatie te verbeteren.

De voorbereiding van Fietsen geeft Vrijheid is vroeg in 2018 gestart. In wisselwerking tussen een aantal betrokkenen van welzijnsorganisatie Travers Welzijn, gemeente Zwolle en Tour de Force groeide het idee om een project te starten waarbij nieuwe Zwollenaren een fiets en fietslessen aangeboden zou worden. Met een subsidie van Tour de Force kon bij Travers Welzijn een projectleider worden aangesteld om het project daadwerkelijk te organiseren. De onderzoekers van Hogeschool Windesheim kwamen aan tafel vanwege hun samenwerking met de gemeente Zwolle in het onderzoeksproject Smart Cycling Futures.

Smart Cycling Futures is een vierjarig Nederlands onderzoeksproject met aandacht voor innovaties op het gebied van fietsen. De centrale vraag van het project is op welke wijze de innovaties bijdragen aan het bevorderen van stedelijke vitaliteit. Het project loopt in de steden Amsterdam, Eindhoven, Utrecht en Zwolle. In Smart Cycling Futures werken de genoemde steden samen met de regio's/provincies waarin ze liggen en de kennisinstellingen Universiteit van Amsterdam, Universiteit Utrecht, TU Eindhoven en Hogeschool Windesheim Zwolle. Het project wordt gefinancierd door NWO en SIA Raak en heeft als looptijd van september 2016 tot september 2020. De verbinding van Fietsen geeft Vrijheid met Smart Cycling Futures bood kansen om een interessant living lab te ontwikkelen, te meer omdat de werkwijze van leren door co-creatie bij Travers Welzijn onderdeel uitmaakt van de reguliere aanpak in projecten (Popkema en Kampen, 2019).

2. Onderzoeksverantwoording

In 2019 is een paper over Fietsen geeft Vrijheid verschenen bij het Curriculum Vervoersplanologisch Speurwerk (CVS-congres). Daarin is de opzet van het project beschreven en is ingegaan op de organisatie van de leerprocessen (Popkema en Kampen, 2019). Het voorliggende paper gaat over de opbrengst van het project en bespreekt de succesfactoren.

Fietsen geeft Vrijheid is vormgegeven als een living lab. Een belangrijk kenmerk van een living lab is dat het experimenteren en leren centraal staat. Samen met stakeholders zoals overheden, belangengroepen, gebruikers en kennisinstellingen wordt bekeken hoe een programma of maatregel in een bestaande situatie kan worden vormgegeven en hoe die kan worden doorontwikkeld. De genoemde partijen worden hier nauw bij betrokken om co-creatie te kunnen realiseren. In het living lab Fietsen geeft Vrijheid is gezocht naar de wijze waarop de onderdelen uit het fietsstimuleringsprogramma bij kunnen dragen aan de gestelde doelen. De co-creatie is tot stand gebracht in gesprekken die in 2019 met de deelnemers zijn gevoerd (Popkema en Kampen, 2019). In deze gesprekken gaven de deelnemers aan welke aspecten binnen het stimuleringsprogramma hen hielpen om te leren en te blijven fietsen. Ook kwam uit deze gesprekken naar voren op welk vlak nog verbetering mogelijk is om de gewenste resultaten te bereiken. Op deze manier is het programma steeds verder geoptimaliseerd.

De wijze van dataverzameling omtrent de ingezette stimulering is in dit onderzoek anders verlopen dan gebruikelijk. Door het enthousiasme van de betrokkenen gingen de fietslessen al van start voordat nagedacht was over hoe het leerproces en het verzamelen van de data ingericht kon worden. Vlot daarna zijn in het kader van de gewenste monitoring aan het begin van het traject gegevens van de deelnemers genoteerd, zoals leeftijd, lengte, gewicht en mentale gesteldheid. Gedurende het proces bleek het vervolgens lastig om op een consistente manier gestalte te geven aan vervolgmetingen. Dit had deels te maken met de opzet van de fietslessen: er was geen vaste groep met een vast aantal bijeenkomsten. Hierdoor was het moeilijk om metingen te doen met bijvoorbeeld een vastgesteld interval. Verder bleek bij de deelnemers een zekere angst te bestaan om persoonlijke gegevens te delen. Dit kwam voort uit hun ervaringen in de landen van herkomst.

Het gevolg van de tegenvallers was dat de kwantitatieve manier van dataverzameling in de loop van het project moest worden losgelaten. Hierna is overgestapt op kwalitatieve gegevensverzameling, zoals de reeds genoemde gesprekken met de deelnemers, de interviews met de centrale personen in het project en het bijhouden van vorderingen van de deelnemers door de fietsdocenten in een database.

3. Organisatie

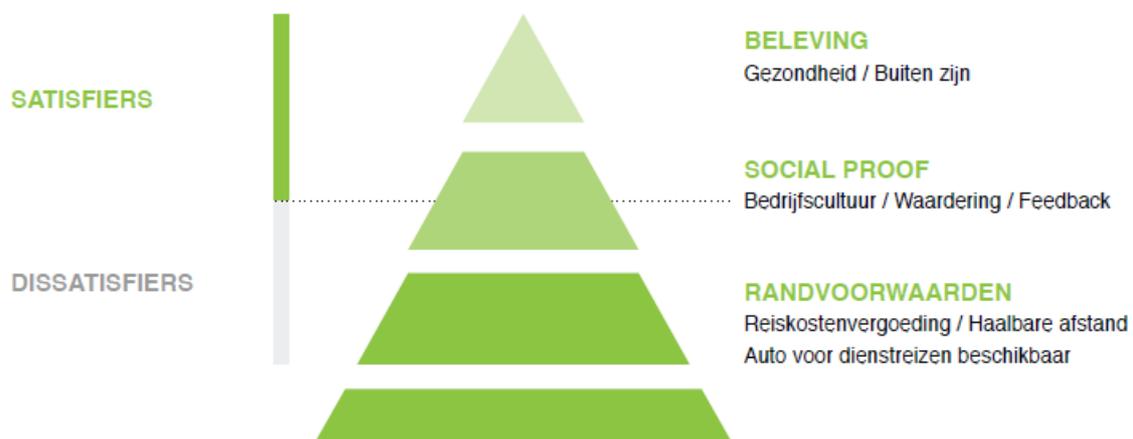
Hoewel fietslessen de kern van de activiteiten van het project vormen, heeft Fietsen geeft Vrijheid geen verkeerseducatief karakter. Juist door de inzet op het verbeteren van de gezondheid en de participatie van de deelnemers in de maatschappij, heeft het project een duidelijke inclusiviteitsbevorderende opzet. Dat komt ook tot uiting in de deelnemende partijen, zoals welzijnsorganisatie Travers, verschillende afdelingen van de

gemeente Zwolle en Hogeschool Windesheim. Vanuit laatstgenoemde organisatie zijn behalve mobiliteitsonderzoekers van Smart Cycling Futures tevens studenten van de opleiding Psychomotorische Therapie betrokken geweest bij het verzorgen en verder ontwikkelen van de fietslessen.

Het programma bevat drie onderdelen, welke hieronder op hoofdlijnen worden beschreven. Een nadere uitwerking van de onderdelen volgt daarna.

1. Fietslessen. De deelnemers leren fietsen onder begeleiding van een docent. Op deze manier werken ze aan hun fietsvaardigheid. Daarnaast maken de migrantenvrouwen kennis met de theorie, zoals verkeersregels.
2. Fietsreparatie. De deelnemers leren hoe ze zelf kleine reparaties kunnen verrichten, zoals het plakken van een band en het smeren van een ketting.
3. Fietsactiviteiten. Om daadwerkelijk deel te nemen aan het verkeer is het van belang om fietservaringen op te doen. Samen met een docent maken de deelnemers fietstochten naar drukke punten in Zwolle.

De keuze voor deze activiteiten is gebaseerd op de motivatietheorie van Herzberg (zie afbeelding 1). Volgens deze theorie is de kans groot dat mensen worden gemotiveerd tot gedragsverandering als ze vanuit verschillende kanten worden gestimuleerd om hun gedrag aan te passen. De randvoorwaarden voor het gewenste gedrag moeten worden gecreëerd, de sociale norm van het gewenste gedrag moet worden versterkt en het gewenste gedrag moet plezier opleveren. In het model wordt gesproken over het wegnemen van dissatisfiers, het bevorderen van satisfiers en het versterken van de sociale norm.



Afbeelding 1 Motivatietheorie van Herzberg (Bron: XTNT et al 2016, p.6).

De meeste acties van Fietsen geeft Vrijheid kunnen worden gezien als het wegnemen van een dissatisfier: het hebben van een fiets, het bekwaam voelen om daarmee om te gaan (fiets- en verkeersveiligheidslessen volgen), het leren om de fiets te onderhouden. De activiteiten in het programma lijken daarmee op het eerste oog misschien niet zo vernieuwend. In Fietsen geeft Vrijheid is hieraan een eigen invulling gegeven die in samenhang tot een ander geheel leidt, waarbij gaandeweg de satisfiers in beeld komen.

4. Gehanteerde aanpak

Aan de hand van zeven kenmerken wordt de eigenheid van de gehanteerde aanpak toegelicht.

4.1 Werving en campagne

Ter promotie van de fietslessen wordt op een laagdrempelige manier 'reclame' gemaakt. In de wijk, bij het wijkcentrum, scholen, huisartsen en verloskundigen zijn flyers verstrekt en posters opgehangen waarin de fietslessen worden aangeprezen. Daarnaast worden bijeenkomsten van Taal en Gezin of van het Sociaal Wijkteam gebruikt om mensen te wijzen op het bestaan van de fietslessen. De beste reclame blijkt ook hier de mond-tot-mondreclame te zijn, waarbij (oud)deelnemers vertellen over hun positieve ervaringen. Op deze manier trekken zij anderen over de streep om toch een keer een kijkje te komen nemen bij een bijeenkomst.

4.2 Sfeer

Aangekomen bij zo'n bijeenkomst wordt getracht de drempel zo laag mogelijk te houden. Zo start iedere fietsles met een samenzijn onder het genot van koffie of thee, waarin de deelnemers elkaar kunnen leren kennen. De fietsles staat niet enkel in het teken van het leren fietsen, het sociale contact is minstens zo belangrijk. Potentiële deelnemers ontmoeten anderen die net als zij nog niet kunnen fietsen en wellicht de Nederlandse taal niet helemaal onder de knie hebben. Dit zorgt voor herkenning en gelijke stemming.

Een ander punt is dat eventueel ongemak tussen de seksen geen rol speelt omdat mannen niet deelnemen aan de fietslessen in Holtenbroek. Dit is niet omdat ze zijn uitgesloten. Er melden zich geen mannelijke deelnemers aan. Wat ook de reden hiervoor is, de afwezigheid van mannen heeft een positief effect op de migrantenvrouwen. De laagdrempelige toegang en de veilige omgeving vermindert de schroom om aan te schuiven, met tot gevolg dat nieuwkomers vaak een week later weer op de stoep staan.

4.3 Deelname

De fietslessen kosten de deelnemers geen geld en er is geen formele aanmeldingsprocedure of intake. Een keer overslaan is niet erg en een officiële afmelding is niet nodig. Ook is er geen vooraf vastgesteld aantal lessen waarin de deelnemer wordt verwacht voldoende fietsvaardigheid op te doen. Al deze punten zorgen voor een lage drempel om deel te blijven nemen. Er is geen tijds- of financiële druk.

4.4 Theorie en praktijk

De fietslessen omvatten zowel theorie als praktijk. De theorie is opgenomen in boekjes met afbeeldingen en korte teksten die beschikbaar zijn in het Nederlands, Engels en Arabisch. Tijdens de lessen is een tolk aanwezig om begrippen te vertalen. De beginnerslessen starten met een uitleg over de fiets. Waarvoor is de rem, wat is een zadel en waar zit de verlichting? Alle onderdelen van een fiets zijn met pijltjes

aangegeven in het boekje. Vervolgens worden de verschillende soorten remmen uitgelegd: wat is het verschil tussen handrem en terugtraprem? Daarna volgt een stuk verkeerseducatie. Er is een grote puzzel met speelgoedauto's, miniaturfietsen en verkeersborden. Hierop wordt uitgelegd aan welke kant van de weg moet worden gefietst en hoe je goed en veilig over een kruispunt kan fietsen. Er wordt besproken waarom en hoe je je hand moet uitsteken, hoe de voorrang werkt, dat er niet op de stoep gefietst mag worden en hoeveel afstand je tot je voorganger moet houden.

Tijdens het praktijkdeel leren de deelnemers in een veilige omgeving de tweewieler kennen. De eerste fietslessen vinden plaats op en rond een basketbalveld in een park. De deelnemers leren als eerste om balans te houden, dit wordt meestal geoefend op een step. Vervolgens gaan de beginnende deelnemers naar een fiets met een heel laag zadel, waardoor zij goed met de voeten bij de grond kunnen. In deze eerste fase wordt ook het sturen met een fietsstuur en het vloeiend remmen geoefend, terwijl de deelnemers in rondjes gaan op het basketbalveld. Hierbij krijgen ze letterlijk en figuurlijk ondersteuning van studenten van de opleiding Psychomotorische Therapie van Hogeschool Windesheim. Deze studenten helpen om de angst bij de deelnemers weg te nemen en wijzen hen bijvoorbeeld op de juiste zitpositie op de fiets.

De gevorderde groep mag starten met rondjes buiten de hekken van het basketbalveld. Dit is voor hen meestal een grote stap. Rond het basketbalveld lopen en fietsen soms andere mensen, wat voor eerste verkeersontmoetingen kan zorgen. Wanneer ook dit rondje vloeiend verloopt, mag de deelnemer door de wijk Holtenbroek gaan fietsen. In het begin gaat een begeleider mee, maar uiteindelijk kan de deelnemer het gebied alleen verkennen. In de wijk komt de gevorderde deelnemer kruispunten en andere mensen in het verkeer tegen, maar nog geen drukke en complexe verkeerssituaties.

Wanneer een deelnemer naar het competente niveau mag, zal zij zich langzaam in steeds moeilijkere situaties verplaatsen. Samen met een begeleider wordt er bijvoorbeeld voor het eerst door tunnels gefietst. Ook wordt er vaker naar drukkere plekken gefietst, zoals het centrum. De deelnemer wordt steeds zelfstandiger en mag ook af en toe moeilijke stukken alleen fietsen. Deelnemers mogen de fietslessen afronden als zij de verkeersregels kennen en zich veilig en zonder angst in het verkeer kunnen bewegen. Ze moeten bijvoorbeeld vloeiend kunnen op- en afstappen, weten hoe het verkeer werkt en aan welke kant moet worden gefietst.

4.5 Zelfredzaamheid

Fietsen heeft een positieve invloed op de sociale ontwikkeling. Het kunnen fietsen draagt bij aan iemands zelfredzaamheid, omdat ze eigenstandig grotere afstanden kunnen afleggen (VHZ-online.nl, 2019). De actieradius voor bezoek aan winkels, school of werk, kerk, theater, bioscoop, sportgelegenheden en vrienden wordt erdoor vergroot.

De zelfredzaamheid wordt verder vergroot door de fietsreparatietraining die onderdeel is van het programma. In deze cursus leren de deelnemers kleine reparaties en onderhoud te verrichten aan hun fiets. Ze krijgen tevens een certificaat van deelname aan deze reparatieles. Dat vergroot de trots en de eigenwaarde van de deelnemers. De opgedane vaardigheden stellen hen in staat om zelfstandig te kunnen blijven fietsen en geen kosten te maken voor reparaties bij een fietsenmaker.

4.6 Eigen fiets

Wanneer de deelnemers de fietslessen goed hebben afgerond, is de beloning groot. De deelnemers krijgen een fietspaspoort en ontvangen kosteloos een eigen fiets. Deze eigen fiets mogen de deelnemers samen met de fietsdocent bij Dock24 ophalen. Dock24 is het startpunt in Zwolle voor sociale en maatschappelijke participatie. Zij ontvangen fietsen via het ANWB Kinderfietsenplan, het AFAC of donatieacties. De aangeleverde fietsen worden opgeknapt bij Dock24 zodat ze weer klaar zijn voor gebruik. Nadat de deelnemers een eigen fiets hebben opgehaald, doen ze nog mee aan één of twee fietslessen om met de eigen fiets om te leren gaan en dan zijn ze klaar. De deelnemers hebben succesvol leren fietsen en door de reparatielessen weten de deelnemers ook hoe zij de fiets kunnen onderhouden en repareren. Hierdoor kunnen zij nog langer van hun fiets gebruik maken.

4.7 Eigen fiets

Na afronding van de fietslessen en de fietsreparatiecursus zijn deelnemers in staat om te fietsen en kleine reparaties aan hun fiets te verrichten. Om ervoor te zorgen dat de deelnemers blijven fietsen, worden fietsactiviteiten georganiseerd. In kleine of grote groepen maken de deelnemers gezamenlijk een fietstocht, bijvoorbeeld naar het centrum of een andere plek in de stad. Het effect van deze activiteiten is breed. De groep blijft elkaar op deze manier met enige regelmaat ontmoeten en blijft gezamenlijk fietsen. Dat vergroot de fietsvaardigheid in het dagelijks verkeer en zorgt voor een blijvende band tussen de deelnemers en de fietsdocenten.

5. Werkzame ingrediënten

Inmiddels hebben sinds oktober 2019 ongeveer vijftig deelnemers de fietslessen afgerond. Uit door de onderzoekers afgenomen interviews met de fietsdocenten zijn een aantal werkzame ingrediënten te destilleren. Daarnaast is tijdens het project een database bijgehouden met de uitstroom van deelnemers. De fietsdocent heeft nog regelmatig contact met de meeste deelnemers en is op die manier op de hoogte van wat ze doen na afronding van de fietslessen.

De deelnemers hebben leren fietsen en er is een wereld voor hen opengegaan. De ex-deelnemers kunnen nu naar de markt, naar vrienden, de kinderen op de fiets naar school brengen en bij mooi weer met het gezin een stuk gaan fietsen. Ze zitten niet meer thuis en zijn uit hun isolement gehaald, met bijbehorende psychische voordelen.

De eenzaamheid is verminderd, er worden nieuwe vriendschappen gesloten, sommigen vinden een baan en stromen door naar de Nederlandse taallessen en/of de handwerkclub. In termen van de motivatietheorie van Herzberg: de deelnemers ervaren satisfiers. Tijdens de lessen wordt bovendien gewerkt aan de beheersing van de Nederlandse taal en vallen de vrouwen af omdat ze meer gaan bewegen. Het hele gezin ervaart vervolgens een positief effect als de moeder nu ook kan fietsen.

Als de vrouwen beginnen met de fietslessen is er veel angst, onzekerheid en spanning. Tijdens de in 2019 gevoerde gesprekken met de deelnemers is gebleken dat zij het prettig vinden dat ze in een veilige omgeving kunnen leren fietsen en wanneer ze ervaren dat er geen druk is, geen tijdslimiet is en geen verkeer op het oefenterrein, dan groeit het zelfvertrouwen. Ze ontspannen meer en meer en beginnen gaandeweg van het fietsen te genieten (Popkema en Kampen, 2019). Deze gesprekken dragen bij aan het karakter van een living lab, waarin het leren en verder ontwikkelen centraal staat. Zo wordt het programma met behulp van de doelgroep steeds meer toegesneden op het bevorderen van het fietsgebruik.

Studenten van de opleiding Psychomotorische Therapie van Hogeschool Windesheim hebben meegedacht bij de ontwikkeling van de fietslessen. Ze hebben het leerproces van de deelnemers verder uitgesplitst in verschillende fasen en interventies aangereikt voor als het even iets minder goed gaat. Eenvoudige oefeningen als het schudden van de armen, het uitrekken van het lichaam en het losrollen van de schouders kunnen helpen bij het verminderen van spanning. Als de fietsdocent merkt dat een deelnemer 'vast zit' dan kan het oefenen met de fiets worden afgewisseld met dergelijke activiteiten (Hoolsema et al, 2019).

Het grootste succes van de fietslessen in Holtenbroek is te danken aan de laagdrempeligheid. De setting is informeel, er zijn geen moeilijke formulieren en er is geen tijdsdruk. De inhoud van de lessen wordt afgestemd op de deelnemers, niet andersom. Dat zorgt ervoor dat de deelnemers geen druk ervaren om te presenteren. De vrouwen mogen zichzelf zijn, ook als ze niet kunnen lezen of fietsen. Het is belangrijk dat ze in hun eigenheid gezien en gehoord worden. Ze krijgen de ruimte om in hun eigen tempo en op hun eigen wijze te leren omgaan met de fiets. Dat de deelnemers aan het einde worden beloond met een eigen fiets is dan de kers op de taart, "dat is dé beloning na wekenlang ploeteren". Bovendien zou het spijtig zijn als de deelnemers wel leren fietsen, maar geen geld hebben om vervolgens een eigen fiets aan te schaffen.

Dat de fietslessen gratis en onbeperkt worden aangeboden is een tweede punt van succes. Veel mensen in de doelgroep hebben een laag inkomen en kunnen geen fietslessen betalen, laat staan een fiets of fietsreparatie. Daarnaast is het belangrijk dat de fietsdocenten kennis hebben van de andere culturen. Dit wordt erg gewaardeerd door de deelnemers en maakt de communicatie en gebruiken soms makkelijker te begrijpen.

Het aanbieden van fietsactiviteiten draagt bij aan het blijven fietsen, het ontdekken van nieuwe plekken in een stad en aan het creëren van een groep die elkaar blijft ontmoeten, ook op andere manieren dan bij het leren fietsen.

6. Opbrengst

Het project heeft de naam Fietsen geeft Vrijheid. Bij de start van het project was het doel om de deelnemers de vrijheid te geven om zich zelfstandig te kunnen verplaatsen en zich maatschappelijk te ontplooiën. Het middel om dit te bereiken is het leren hanteren van de fiets. De evaluatie aan de hand van de interviews en de database van de fietsdocent leert dat deelnemers gezonder zijn en zich fitter voelen. Ook zijn ze zelfredzamer geworden en is hun sociale netwerk vergroot. Het stelt hen in staat om aan het werk of naar school te gaan. Het project is voor de deelnemers soms een opzet om meer activiteiten binnen welzijnsorganisatie Travers volgen, zoals het volgen van taallessen en beweegactiviteiten. De fiets is een ideaal en goedkoop middel om een dergelijke verandering teweeg te brengen, helemaal wanneer je als deelnemer na afronding van de cursus kosteloos een fiets krijgt. De fietslessen hebben de deelnemers zowel letterlijk als figuurlijk in beweging gebracht.

De hier gepresenteerde werkwijze van Fietsen geeft Vrijheid heeft dus daadwerkelijk een positief effect op de vrijheid van degenen die leren omgaan met de fiets. Afgelopen jaren is het programma in de Zwolse wijk Holtenbroek aangeboden. De specifieke ingrediënten maken deze aanpak onderscheidend ten opzichte van 'gewone' fietslessen en stellen de deelnemers in staat om de fiets te leren beheersen en beheren.

Literatuur en referenties

- Bonte, I. (2020). Rapportage project fietsbezit. Zwolle: Gemeente Zwolle - Hogeschool Windesheim. Opgehaald van <https://fietsberaad.nl/Kennisbank/Project-Fietsbezit>
- Hoolsema, W., Wijma, E. & Migdad, R. (2019). Beroepsproduct PMT Vluchtelingenstage. Zwolle: Hogeschool Windesheim.
- Nationaal Preventieakkoord. Naar een gezonder Nederland (2018). Gedownload via <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/convenanten/2018/11/23/nationaal-preventieakkoord-dd-12-9-2019>. Bijlage bij Kamerbrief met kenmerk 1450813-184461-PG dd 23-11-2018 (aanbieding Nationaal Preventieakkoord).
- Popkema, M. & Kampen, H. (2019). Leren in een living lab: de organisatie van leerprocessen bij fietslessen aan nieuwe Zwollenaren. Paper voor CVS-congres Leuven 21 en 22 november 2019.
- Tour de Force 2020 (2018). Tour de Force 2020. Website, geraadpleegd op 3 september 2018, via <http://www.tourdeforce2020.nl/>.
- Van Esch, M., Bot, W., Goedhart, W. & Scheres, E. (2013). Een toekomstagenda voor snelfietsroutes. Utrecht: Fietsersbond.

- VHZ-online.nl. (2019). Website, geraadpleegd op 5 augustus 2020, via <http://vhz-online.nl/fiets-je-mee-fietservaring-en-fietsbeleving-van-dove-en-slechthorende-kinderen>
- XTNT, MuConsult & EnMorgen (2016). Change is cool. Inzichten uit fietsstimuleringsprojecten. Utrecht: XTNT.