

Doortrappen

gesprekskaarten

Waarom gesprekskaarten?

Veel ouderen zijn zich niet zo bewust van hun fietsgedrag, en of dit veilig is. Deze gesprekskaarten zijn gemaakt om hierover in gesprek te gaan. De kaarten behandelen thema's waar oudere fietsers vaak mee kampen. Zo kun je hen bewuster maken van veilig fietsen en om tips en maatregelen te bedenken die ze zelf of met hulp kunnen doen. Deze kaarten zijn specifiek bedoeld om te gebruiken in een 1-op-1 gesprek. Je kunt ze ook meegeven, zodat iemand het zelfstandig kan invullen en hier later over in gesprek gaan. Bedenk wat het beste aansluit bij jouw relatie met de oudere.

Vooraf

- 1 Selecteer voor het gesprek de kaarten met relevante thema's voor de persoon die je spreekt. Waarover hebben jullie het eerder gehad? Welke klachten of thema's spelen? Welk thema wordt misschien onderschat maar vind jij wel belangrijk?
- 2 Wil je de kaarten zelf houden of meegeven? Overweeg om een kopie te maken zodat je een set bewaart voor andere gesprekken.

Herkenning/bewustwording

- 3 Pak tijdens het gesprek de kaarten erbij om deze te laten zien. Laat een kaart kiezen met een onderwerp dat aanspreekt. Bespreek het volgende:
 - A Welk onderwerp vind je moeilijker dan voorheen?
 - B Met welke thema's heb je totaal geen moeite? Welke wat meer?
 - C Heb je wel eens last van .../heb je wel eens problemen met ...?
 - D Vraag naar ervaringen met dit thema. Wat was de laatste keer dat je hier last van had? Het delen van eigen ervaringen of ervaringen van anderen kan helpen om het gesprek op gang te brengen.



Doortrappen

gesprekskaarten

Actie ondernemen

- 4 Draai de kaart om. Op de achterkant kun je aangeven hoe relevant de kaart is.
Hoe herkenbaar is dit thema?
Komt dit vaak voor of is dit erg vervelend?
- 5 Help om te verzinnen wat je kan doen aan het gekozen thema.
Welke tips zou je iemand anders geven? Wat heb je al geprobeerd en werkte dat goed of niet?
Wat zou je eraan kunnen doen, zelf of met hulp van anderen?
- 6 Ter afsluiting kies je een tip om daadwerkelijk te gaan doen.
Je kunt de tips meegeven zodat dit thuis, of met iemand anders, in alle rust kan worden doorgenomen.

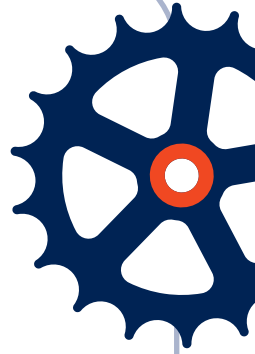


tip

- Vaak vinden mensen het makkelijker om naar de ander te wijzen, als het gaat over veilig fietsen.
- Soms vinden mensen het lastig om meteen tips te verzinnen die ze zelf gaan uitvoeren. Geef de tijd tijdens het gesprek, of geef (een kopie van) de kaarten mee naar huis. Dan kun je er later op terugkomen.

Doortrappen

gesprekskaarten



Waarom gesprekskaarten?

Deze gesprekskaarten zijn gemaakt om een gesprek over veilig fietsen te voeren in een groep. Dit sluit goed aan bij activiteiten waar ouderen samen komen zoals bij beweegclubs en sportieve evenementen, maar ook bijvoorbeeld bij een boekenclub. Bij het bespreken van deze kaarten zet je eigenlijk twee stappen. Eerst de herkenning van de fiets-thema's, waarbij ouderen onderling hun ervaringen uitwisselen en bewust worden van deze thema's en risico's. Bij stap twee wisselen ouderen onderling tips en advies uit, die ze zelf - of met hulp van anderen - kunnen doen. Gebruik eventueel het A4tje met tips, maar weet dat tips van leeftijdsgenoten eerder worden geloofd en opgevolgd!

Als begeleider kun je dit gesprek zelf leiden óf overlaten aan de groep. Dit is onder andere afhankelijk van je eigen voorkeur (wil je het en kan je het?), de ouderen (hoeveel komen er en hebben ze leiding nodig?) en de setting (heb je de tijd, de ruimte en de aandacht?).

Vooraf

- A** Plan tijd in om de kaarten te behandelen (maak de koffiepauze bijvoorbeeld wat langer). Hoeveel tijd kun je vragen van je doelgroep? Per kaart heb je minimaal 5 tot 10 minuten nodig, dus in een half uurtje kun je al veel doen. Kondig dit aan bij de ouderen en de locatie.
- B** Kun je ergens zitten? 4 tot 6 mensen aan een tafel/een set kaarten is ideaal. Maak eventueel meer groepjes. Houd rekening met afzeggingen of extra deelnemers.
- C** Zijn alle thema's herkenbaar? Fietsen veel mensen nog wel of niet meer? En zullen ze open staan voor een gesprek hierover? Selecteer eventueel de beste of meest relevante kaarten.

tip

Doe je een fietsevenement? Als je vooraf de gesprekskaarten gebruikt, dan kun je hier tijdens het fietsen op terugkomen.

Gesprek inleiden

Leg uit dat je het met hen over fietsen wilt hebben. Je kunt het gesprek inleiden door te vragen wie er nog vaak fietst of wie er al een e-bike heeft. Vertel dat de gemeente aan de slag gaat met Doortrappen: een programma over veilig blijven fietsen en gedrag.

Doortrappen

gesprekskaarten

Herkenning/bewustwording

Wijs de aanwezigen op de kaarten. Vraag ze of ze de thema's herkennen en in hun groep een kaart kunnen kiezen waar ze iets over kunnen vertellen (een slechte keuze bestaat niet). Waarom kiezen ze die kaart? Welke ervaringen hebben zij hiermee? Waar of wanneer hebben ze dit ervaren? Dit kan binnen een groepje of plenair.

tip

Geef even de tijd om over die ervaringen te vertellen en betrek als begeleider anderen erbij. Het nadenken en praten over deze ervaringen helpt bij de bewustwording voor de rest van de groep; misschien gaat dit voor hen ook op? Misschien herkennen zij zich in dit verhaal?

Actie ondernemen

Draai de kaart om. Aan de achterkant staan vragen. Een persoon aan tafel (of jij als begeleider) kan deze oplezen. Vervolgens ga je als groepje in gesprek over de antwoordmogelijkheden. De vragen gaan grofweg over herkenning van de thema's en over tips en adviezen; wat kun je ondernemen om veilig te fietsen? Het goede antwoord staat ondersteboven, onder de vragen.

tip

Als de groepjes vastlopen, kun je ze helpen om tips te formuleren. Gebruik daarvoor eventueel de tips van het losse A4-tje (zie bijlage). Zo kun je ook onjuiste tips ontkrachten.

Heb je meerdere groepjes? Dan kun je er eventueel een wedstrijd-element aan toevoegen, en punten toekennen voor het groepje met de meeste punten. Kies dan van te voren welke kaarten de groepjes behandelen. NB: doe dit alleen als het bijdraagt aan een goed gesprek.

Afsluiting gesprek

Herhaal ter afsluiting plenair de tips die je hebt gehoord. Deel eventueel het A4tje met tips uit zodat deelnemers deze thuis kunnen doornemen. Je kunt ook doorverwijzen naar andere fietsactiviteiten, fietsmakers, de website etc.

