

Fiets je mee?

Van de eerste fietservaringen tot de dagelijkse keuze

Misschien herken je het beeld wel: een schoolplein vol ouders met bakfietsen of autosleutels. Zelfstandig fietsen naar school is voor veel kinderen minder vanzelfsprekend geworden. En dat is jammer, want fietsen heeft juist veel voordelen.

Om te kunnen fietsen naar school, is het natuurlijk belangrijk dat kinderen de vaardigheid hebben om te fietsen. Maar hoe leren kinderen eigenlijk fietsen? En als een kind eenmaal kan fietsen: welke factoren spelen nog meer een rol? En wat maakt dat een kind daadwerkelijk de fiets pakt? Deze vragen onderzochten we op basis van wetenschappelijke literatuur, gesprekken met experts en een vragenlijst onder 720 ouders (Popken en Derikx, 2026; Veldman et al., 2026; Wilderink et al., 2026). De resultaten laten zien dat fietsen naar school afhankelijk is van een samenspel van factoren. Welke factoren dit zijn en hoe de school hierop kan inspelen, lees je in dit artikel.

| Marthe Westerbroek en Lisa Wilderink

Inleiding

Nederland staat wereldwijd bekend als fietsland. Toch is dat vertrouwde beeld de laatste jaren aan het veranderen, ook als het gaat om fietsen naar school. Waar kinderen vroeger massaal op de fiets stapten, zie je nu steeds vaker ouders met bakfietsen of de autosleutel in de hand bij het schoolplein staan. En de fietsenstalling vult zich langzaam steeds vaker met elektrische fietsen of fatbikes. Hoe zorgen we ervoor dat fietsen naar school weer vanzelfsprekend wordt?

Vele voordelen van fietsen

Fietsen is een belangrijke basisvaardigheid in de ontwikkeling van kinderen. Het draagt bij aan zowel de grove als de fijne motorische vaardigheden (Brantasari, 2020; Kavanagh et al., 2020). Bovendien is fietsen een laagdrempelige vorm van beweging, die vanaf jonge leeftijd onderdeel is van een actieve en gezonde leefstijl (Hulteen et al., 2018). Door te leren fietsen vergroten kinderen ook hun zelfstandigheid. Ze kunnen bijvoorbeeld zelf naar school of naar vriendjes. Dit

stimuleert hun autonomie (Silsonaari et al., 2022).

Naast persoonlijke voordelen heeft fietsen maatschappelijke voordelen. Het vermindert de uitstoot van broeikasgassen, geluidsoverlast en verkeersdruk. Dit draagt bij aan een duurzamere en leefbaardere omgeving (Duffy & Crawford, 2013). Fietsen stimuleren kan dus ook helpen bij het aanpakken van uiteenlopende maatschappelijke uitdagingen.

Leren fietsen: het leggen van de basis

Door een goede fietsinfrastructuur en sociale normen is fietsen sterk verankerd in de Nederlandse cultuur. Kinderen leren daarom in Nederland op jongere leeftijd fietsen dan in andere landen (Cordovil et al., 2022). Gemiddeld zijn kinderen in Nederland 4,2 jaar oud als ze leren fietsen. Jong leren fietsen is belangrijk: door fietsvaardigheden zoals trappen, sturen en balanceren al vroeg te oefenen en te automatiseren, blijft er meer aandacht over voor het verkeer. Dit vergroot de

veiligheid en zorgt ervoor dat kinderen optimaal profiteren van de voordelen van fietsen (Vlakveld, 2011).

Het belang van (leren) fietsen is goed onderzocht, maar er ontbreekt wetenschappelijke kennis over 'hoe' kinderen leren fietsen. Bovendien bestaan er in Nederland geen officiële richtlijnen of adviezen hiervoor.

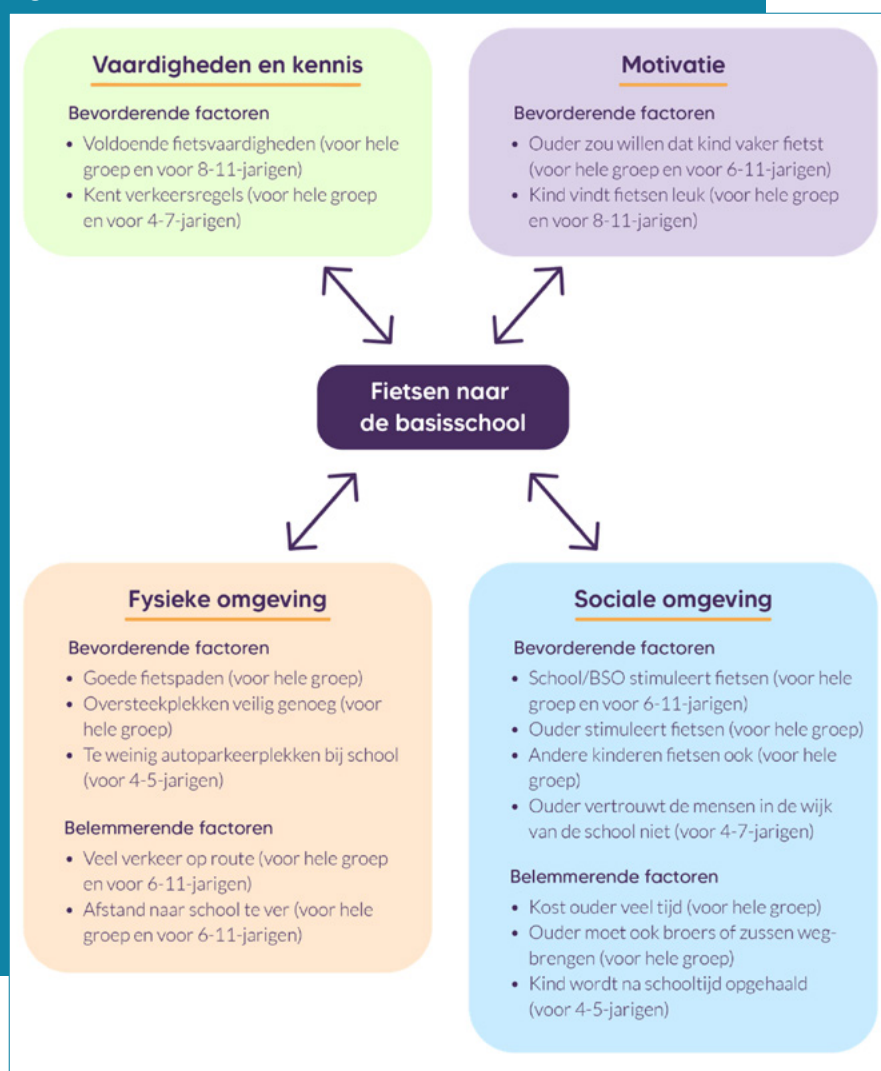
Van basis naar gewoonte: fietsen naar school

Goed leren fietsen is een basisvoorwaarden om op de fiets naar school te gaan. Maar toch is het hebben van de vaardigheid om te fietsen, niet altijd voldoende reden om de fiets naar school te pakken. Waarom fietst het ene kind wel naar school en het andere niet? Daar speelt meer mee dan je denkt. Leeftijd, wat een kind zelf wil én de keuzes van ouders hebben allemaal invloed (Pont et al., 2011; Wilson et al., 2018). Opvallend is dat we nog weinig weten over wat fietsen naar school bij kinderen in de basisschoolleeftijd precies stimuleert, zelfs in een fietsland als Nederland. Veel



Drukke wegen en lange afstanden zorgen ervoor dat kinderen minder (vaak) naar school fietsen

Figuur 1 Fietsen naar de basisschool



onderzoek kijkt namelijk naar oudere kinderen of naar ‘actieve mobiliteit’ in het algemeen, zoals lopen én fietsen samen. Daardoor missen we inzicht in wat fietsen nou echt uniek maakt.

Door te kijken naar wat kinderen kunnen (vaardigheden), wat hun omgeving mogelijk maakt (zoals veilige routes) en wat hen motiveert, kunnen we beter begrijpen hoe we fietsen naar school kunnen stimuleren.

Methode

Om te onderzoeken hoe kinderen leren fietsen hebben we de beschikbare wetenschappelijke literatuur hierover bestudeerd. Ook hebben we gesprekken gevoerd met zeven (praktijk)experts op dit gebied. We vroegen hen welke fietsvaardigheden nodig zijn en hoe kinderen deze kunnen oefenen. Om factoren in kaart te brengen die samenhangen met fietsen naar

school namen we een vragenlijst af onder 720 ouders van basisschoolkinderen (4-11 jaar) in Nederland. Met deze vragenlijst brachten we het fietsgedrag in kaart en de factoren die samenhangen met dit gedrag. We gebruikten hierbij het COM-B-model voor gedragsverandering (Michie et al., 2011). Met 22 stellingen vroegen we ouders naar de vaardigheden en kennis (capaciteit) van hun kind, de omgeving (fysiek en sociaal) en de motivatie om naar school te fietsen. Ouders gaven op een vijfpuntsschaal aan in hoeverre zij het eens waren met de stellingen.

Resultaten

Eerder en sneller leren fietsen door een loopfiets

Kinderen leren fietsen vooral door het gewoon te doen. Daar hebben ze weinig extra hulp bij nodig, maar wel voldoende kansen om te oefenen. Denk aan het hebben van een fiets en

aanmoediging van ouders of anderen in de omgeving. Een loopfiets helpt daarbij beter dan zijwieltjes, omdat kinderen zo eerder balans en stuurvaardigheid ontwikkelen.

Toch krijgt niet ieder kind die kans. Kinderen die motorisch minder vaardig zijn of minder kansen krijgen om te oefenen, lopen achter. Ook praktische zaken spelen een rol, zoals geld en ouders die zelf niet fietsen.

Fietsen naar school

Slechts een kwart van de basisschoolkinderen die kunnen fietsen, fietst dagelijks naar school. In totaal gaat ongeveer de helft van de kinderen elke schooldag op een actieve manier naar school: hier vallen ook lopen en steppen onder. Daar staat tegenover dat ongeveer één op de zes kinderen altijd op een passieve manier naar school gaat. Bijvoorbeeld met de auto, achter op de fiets of in de bakfiets.

Samenspel van factoren

Of een kind naar school fietst, hangt af van meerdere factoren tegelijk (figuur 1):

- Natuurlijk moeten kinderen het kunnen: fietsvaardigheden en verkeerskennis zijn belangrijk, vooral op jonge leeftijd.
- Ook de fysieke omgeving speelt mee. Goede fietspaden en veilige oversteekplekken helpen, terwijl drukke wegen en lange afstanden ouders ervoor zorgen dat kinderen minder (vaak) naar school fietsen.
- Daarnaast speelt de sociale omgeving een rol. Kinderen stappen vaker op de fiets als ouders, scholen en buitenschoolse opvang hen aanmoedigen en als vriendjes en klasgenoten dat ook doen. Ook stappen zij vaker op de fiets als vriendjes en klasgenoten dat ook doen.
- Tegelijk ervaren ouders praktische drempels, zoals tijdsdruk of het combineren van verschillende schoolroutes binnen één gezin.
- Motivatie van kinderen en ouders helpt ook om vaker de fiets te pakken. Maar dit is niet doorslaggevend. Naast willen fietsen moeten kinderen ook kunnen fietsen en een omgeving hebben die dit ondersteunt.

Conclusie en aanbevelingen

Fietsen naar school is geen vanzelfsprekendheid: een samenspel van veel verschillende factoren hebben invloed op leren fietsen en fietsen naar school. Effectieve interventies en beleid gericht op fietsen vragen dan ook om een integrale aanpak, een die verder gaat dan leren fietsen alleen. Ook een fietsvriendelijke omgeving en het betrekken van ouders zijn onmisbare schakels.

In onze rapporten doen we meerdere aanbevelingen voor scholen. Hieronder lichten we er een paar toe:

- Geef kinderen de kans om spelenderwijs te leren fietsen. Bied (loop)fietsen aan tijdens het buitenspelen en ga met parcours aan de slag in gymles.
- Bied structurele verkeerseducatie en fietsvaardigheidstrainingen aan. Integreer dit in het schoolprogramma of werk samen met lokale programma's, zodat kinderen spelenderwijs vaardigheden en verkeerskennis ontwikkelen.
- Stimuleer halen en brengen met de fiets, bijvoorbeeld door ouders te ontmoedigen om met de auto tot aan de school te rijden. Denk aan het instellen van kiss-and-ride-zones op afstand of het beperken van parkeermogelijkheden direct rond de school. Bied tegelijkertijd voldoende fietsenstallingen aan.
- Faciliteer initiatieven van ouders. Fietsen gebeurt vaker wanneer ouders dit stimuleren en wanneer het ze weinig extra tijd of moeite kost. Organiseer of ondersteun gezamenlijke fietsgroepen (bijv. 'fietsbus') en stem school- en bso-tijden beter op elkaar af om fietsen praktisch haalbaarder te maken. ●

Dit artikel is gebaseerd op recente publicaties. Scan of klik volledige onderzoeken via de onderstaande links:

Fiets je mee? Inzicht in fietsen naar de basisschool en welke factoren hiermee samenhangen



Understanding cycling to school behaviour in Dutch primary school-aged children



(Leren) fietsen gaat vanzelf, maar niet bij iedereen. Inzichten uit onderzoek en praktijk



Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



Contact

m.westerbroek@mulierinstituut.nl
l.wilderink@mulierinstituut.nl

Marthe Westerbroek en Lisa Wilderink zijn onderzoekers bij het Mulier Instituut

Foto's

Mulier Instituut en Shutterstock

Kernwoorden

fietsen, leren fietsen, fietsen naar school, actieve mobiliteit