



FRIHET PÅ CYKEL

Vad? Frihet på cykel är Cykelfrämjandets cykelkurser för vuxna.

Under 2021 utbildades ca 900 nya cyklister av ca 400 volontärer och sommarjobbare.

Var? Hålls i Stockholm, Göteborg och Malmö men även på mindre orter.

Hur? 6–10 kurstillfällen á 2 h per gång, vanligtvis 10–15 deltagare och 3–5 instruktörer.

Vill du bli volontär? Cykelfrämjandet har gratis utbildningar för blivande instruktörer.

Läs mer på cykelframjandet.se

Cykelglädje som smittar

Att lära sig cykla ger frihet och öppnar många dörrar i samhället. Men att lära ut cykling genom Cykelfrämjandets kurser *Frihet på cykel* är minst lika givande.

– Det är väldigt roligt att dela den här glädjen som man ser när deltagarna lärt sig cykla: ”Jag kan cykla”, skriker de så det hörs över halva Hjällbo, berättar Paul Johansson, volontär på Cykelfrämjandets kurser i Göteborg. Text: **Elisabet Dahlstrand**

Det är lätt tro att alla vuxna kan cykla, men det stora intresset för Cykelfrämjandets cykelkurser för vuxna visar att det inte stämmer. Det finns flera skäl till varför många vuxna inte kan cykla i dagens Sverige. Vissa är uppväxta i en kultur där cykling anses vara enbart för pojkar och män eller där cykel är till för de som inte har råd med bil. Andra kommer från bildominerade samhällen där cykelinfrastruktur saknas för vardagscykling och där cykeln ses som ett fritidsnöje.

Att sedan som vuxen ta steget och lära sig att cykla är en stor bedrift. Tack vare Cykelfrämjandets projekt Frihet på cykel får hundratals personer runt om i landet varje år möjligheten att lära sig att cykla av engagerade instruktörer.

Cykling träffade **Paul Johansson**, Kristin Lidbäck och Nicole Ndawula som lär vuxna att cykla.

Kristin Lidbäck blev engagerad i Frihet på cykel i samband med att hon skulle gå i pension 2015. Hon ville göra något

meningsfullt med sin tid. Kristin kontaktade Cykelfrämjandet och började med att assistera på kurser. Ett år senare startade hon den första cykelkursen i Stockholmsförorten Akalla, där hon bor.

Att leda cykelkurser är både väldigt roligt och givande menar Paul Johansson, som har assisterat och lett kurser i Göteborgsförorterna Hjällbo, Gårdsten och Bergsjön.

– Det skapas en speciell stämning och gemenskap på kurserna. Sen är det roliga och inspirerande människor som är instruktörer, berättar han.

Den fina gemenskapen bland instruktörerna gör att många fortsätter år efter år. Men det är deltagarnas glädje som är den stora belöningen.

– Våra deltagare är så tacksamma, men vi brukar säga till dem att vi är så tacksamma för att vi får se den här glädjen. Man ger mycket, men man får tillbaka glädje. Det är det som gör att vi vill fortsätta, berättar Kristin.



Nicole Ndawula fick 2021 sommarjobb som assisterande instruktör på Cykelfrämjandets cykelkurser i Stockholmsförorterna Tensta, Fisksätra och Hallonbergen. Hon planerar att fortsätta jobba med cykelkurserna vid sidan av studierna och kan tänka sig att leda cykelkurser när hon tagit studenten.

– Folk vill så gärna vara med, och det gör att man själv vill vara där. Man känner att man gör nytta, för man hjälper folk som inte fått chansen att lära sig att cykla, säger Nicole.

Det finns många anledningar till att vilja lära sig att cykla. På kurserna som Kristin, Paul och Nicole varit involverade i har de flesta deltagarna varit utlandsfödda kvinnor som inte haft möjligheten att lära sig att cykla under uppväxten. Många deltagare är mammor som vill kunna cykla med sina barn.

– Så det finns en jämlikhetsaspekt också. Det ger ju kvinnorna en rörlighet och en frihet att kunna förflytta sig med cykel, säger Paul.

Det är även vanligt att deltagarna går kursen för att de vill kunna cykla till jobbet, men en del anger även ekonomiska skäl, hälsoskäl eller miljöskäl.

– Sen finns det de som vill lära sig för att de ser andra cykla och tycker att det ser så roligt ut, men också de som i tidig ålder bli-

vit rädda för att cykla och nu vågar prova igen, berättar Kristin Lidbäck.

Ytterligare andra har inte lärt sig att cykla för att de kommer från platser där de bilen dominerar som transportmedel, som USA och Argentina, men även från svenska glesbygden.

Vad säger deltagarna själva om cykelkurserna? Enligt volontärerna pratar många om friheten, lyckan och stoltheten över att har lärt sig att cykla. Bättre självförtroende är också en effekt av kurserna liksom ökad integration.

”Det finns en jämlikhetsaspekt också. Det ger ju kvinnorna en frihet att kunna förflytta sig med cykel.”

– Det är en del av svensk kultur att cykla, det ger samhörighet och man blir mer en del av samhället om man kan cykla, säger Nicole Ndawula som rekommenderar ungdomar och unga vuxna att engagera sig i Cykelfrämjandets kurser:

– Man får lära sig mycket när man assisterar kursledarna, så man vet vad man ger sig in på om man skulle vilja ta steget till att börja leda kurser. Alla borde hålla på med det här, ideellt eller genom att sommarjobba! ■



Vill du bli en av våra huvudledare?

Det är många som vill lära sig att cykla. Vi på Cykelfrämjandet behöver därför fler volontärer till våra cykelkurser *Frihet på cykel* runt om i landet.

Vi söker dig som:

- Tycker om att cykla
- Har lätt för att kommunicera
- Tycker om att instruera och leda andra
- Vill engagera dig i något meningsfullt

Anmäl dig till vår kostnadsfria instruktörsutbildning för att lära dig mer om vad det innebär att vara volontär, huvudledare eller instruktör på våra cykelkurser! Mer information hittar du på cykelframjandet.se

FRIHET
PÅ
CYKEL



VAD BETYDER CYKLING FÖR DIG?

Cykelfrämjandet har i samarbete med Maria Magnusson, verksamhetsansvarig för folkhälsoarbetet på Sjukhusen i väster och Angereds närsjukhus, genomfört en enkät där 65 kursdeltagare som fortsatte cykla självständigt efter avslutad cykelkurs svarade på vad cyklingen betytt för dem. Enkätsvaren ligger till grund för en rapport som ska publiceras 2022. Här presenteras några av deras svar:

"Det är skönt att cykla, man känner sig fri! Man får mer kondition. Att vara med andra betyder jättemycket, jag har fått många nya kompisar via cyklingen!"

"Det är hälsa. När jag cyklar känner jag mig frisk och glad och jag vill bara fortsätta och fortsätta hela dagen."

"Det har betytt mycket för mig. Frihet, att få nya utmaningar. Det var min barndomsdröm."

"Skönt, roligt. Det är en annan känsla. Ju mer jag cyklar ju mer självförtroende jag får."