

Denne artikel er udgivet i det elektroniske tidsskrift
Artikler fra Trafikdage på Aalborg Universitet
(Proceedings from the Annual Transport Conference
at Aalborg University)
ISSN 1603-9696
<https://journals.aau.dk/index.php/td>

Sådan styrker vi cykling blandt mennesker med handicap

Mai-Britt Aagaard Kristensen, mai-britt@cyklistforbundet.dk
Projektleder i Cyklistforbundet

Abstrakt

Cykling giver mennesker med handicap bedre mobilitet, sundhed, mental trivsel og social deltagelse. Desværre oplever denne gruppe danskere alt for ofte udfordringer, der afholder dem fra at cykle. Det skal vi gøre noget ved. Artiklen præsenterer Cyklistforbundet og Videnscenter om handicaps undersøgelse, 'Cykling for alle, 2024' og de to aktørers seks anbefalinger til indsatsområder, der bør arbejdes med for at styrke cykling blandt mennesker med handicap.

Sådan styrker vi cykling blandt mennesker med handicap

I Danmark cykler både hr. og fru Danmark og deres børn, ministre og kongelige. Sådan lyder det ofte, når udenlandske journalister besøger cykellandet Danmark. Cyklen gør os lige, siger vi. Men gør den nu også det? Det korte svar er nej. For det gælder desværre ikke i samme grad for mennesker med handicap. Det viser Cyklistforbundet og Videnscenter om handicaps undersøgelse 'Cykling for alle, 2024'.

Undersøgelsen peger samtidig på et stort potentiale for at styrke cykling hos mennesker med handicap - og dermed på uudnyttede muligheder for at sikre de store sundheds- og trivselsfordele, som vil følge med mere cykling blandt denne gruppe danskere.



Figur 1 Cyklen giver mennesker med handicap en lang række fordele bl.a. selvstændig og aktiv transport samt mulighed for at deltage i aktiviteter på lige fod med andre. Foto: Cyklistforbundet/Jens Hasse

Og i en tid, hvor cyklismen i Danmark er på tilbagetog, har vi i den grad brug for at sikre, at vores indsats tilgodeser cyklister med forskellige behov lige fra udvikling og anlæg af cykelinfrastrukturen og udformning af forskellige cykeltilbud til kommunikation og markedsføring deraf.

Lande som Storbritannien, Norge og Finland er alle leveringsdygtige i fremsynede løsninger, der kan medvirke til at gøre cykling for alle. Så kære Cykeldanmark, hvad venter vi på?

Jo, mennesker med handicap vil gerne cykle

”Jamen, kan og vil mennesker med handicap overhovedet cykle?” kunne nogle måske retorisk finde på at spørge. Lad os lige slå fast, at mennesker med handicap er en stor og mangfoldig gruppe, som både dækker fysiske handicap (fx muskelsvind, rygmærsskade, cerebral parese), psykiske handicap (fx angst, bipolar lidelse), kognitive handicap (fx ADHD, autisme, downs syndrom) og sensoriske handicap (fx syns- og hørenedsættelse). Ifølge VIVE har 31 % af den danske befolkning i alderen 16-64 år et selv vurderet psykisk eller fysisk handicap (Amilon et al., 2021). Og heriblandt er der faktisk en stor gruppe, som med de rigtige indsats kan få adgang til og gavn af den danske cykelkultur.

Undersøgelsen ’Cykling for alle, 2024’ er en del af Cyklistforbundet og Videnscenter om handicaps projekt af samme navn, som er støttet af den Statslige cykelpulje 2022. Undersøgelsen består af en vidensopsamling af eksisterende viden og best practice fra ind- og udland og en sammenfatning af to spørgeskemaundersøgelser blandt hhv. voksne med handicap (421 besvarelser) og forældre til børn med handicap (362 besvarelser) samt tre fokusgruppeinterviews med førnævnte to målgrupper samt en gruppe med fagprofessionelle.

Undersøgelsen sætter først og fremmest en tyk streg under, at jo, mennesker med handicap ønsker faktisk at cykle, og cykling indebærer en lang række vigtige positive effekter, som har stor betydning for målgruppen.

Undersøgelsen viser blandt andet, at:

- 67 % af voksne med handicap ønsker at cykle mere, end de gør.
- 55 % af voksne med handicap cykler, fordi det er en aktivitet, hvor de kan deltage på lige fod med venner og familie.
- 64,3 % af voksne med handicap siger, at cyklen er en vej til selvstændighed.

- 77,1 % af forældre til børn med handicap ønsker, at deres børn cykler mere, end de gør.
- 63 % af forældre til børn med handicap siger, at deres barn bl.a. cykler, fordi det er en aktivitet, hvor de kan deltage på lige fod med venner og familie.
- 85,3 % af forældre til børn med handicap siger, at motivationen for, at deres barn skal cykle, også er, at det er en vej til selvstændighed.

Undersøgelsen peger på selvstændighed som et helt centralt emne. Særligt forældre til børn med handicap fremhæver det at kunne klare sig selv, at blive så uafhængig som muligt og opleve, at cyklen bliver en frihedsåbner fremfor en frihedsberøver. Forældrene er dermed meget bevidste om, at det at lære at cykle kan være en del af det at blive mere uafhængig af sine forældre op i teenageårene.

Blandt de forskellige kategorier af handicap er der dog også forskel på, hvordan cykling bidrager positivt til den enkeltes hverdag. For en kørestolsbruger kan en håndcykel give tiltrængt motion i hverdagen. For den unge med cerebral parese kan en trehjulet elcykel kompensere for manglende kræfter i benene og dermed give en længere aktionsradius og tilbyde adgang til en aktivitet, som deres jævnaldrende foretager sig med største selvfølgelighed. For en person med angst kan cyklen tilbyde rolig transport til arbejde fremfor at skulle stå i en tætpakket bus, som kræver mange mentale ressourcer, inden arbejdsdagen skal begynde. For barnet med autisme kan skolens fokus på cykling give selvtillid, frihed og højere selvværd. Fælles for dem alle er, at cyklen tilbyder en vigtig form for livskvalitet.

Cykling er for alle, men ...

Mennesker med handicap ønsker således helt tydeligt at cykle mere, og der er masser af positive effekter at hente. Undersøgelsen peger imidlertid også på en række barrierer, der afholder mennesker med handicap fra at cykle, fx:

- Utryghed som følge af mangelfuld eller utryk cykelinfrastruktur
- Utryghed grundet medtrafikanterers manglende hensyn
- Manglende oplysning om og vejledning i forskellige specialcykler
- Uoverskuelig og ufleksibel ansøgningsprocedure om støtte til køb af specialcykel

Lad os her dykke lidt længere ned i den infrastrukturelle del. Undersøgelsen peger bl.a. på, at man som cyklist med handicap har behov for, at den planlagte rute er tryk, niveaufri og tilgængelig hele vejen, og at der ikke pludselig er en trappe, dårlig belysning eller anden forhindring, som man ikke kan forcere.

Af konkrete infrastrukturelle barrierer kan bl.a. nævnes:

- Cykelstiens tværgående hældning, der udfordrer balancen på en 3-hjulet cykel og nødvendiggør, at man cykler midt på cykelstien og dermed bliver til gene for andre.
- U hensigtsmæssig eller for tæt placering af bomme, der ikke kan forceres med fx en tandem eller en trehjulet cykel
- Manglende eller for stejle op- og nedkørselsramper ved tunneller/broer
- Vejarbejde hvor omkørslen ikke tager højde for dem, der fx ikke kan løfte cyklen op over kantstenen for at trække forbi vejarbejdet inde på fortovet, eller dem der måske godt kan cykle, men faktisk har svært ved at gå og endda skubbe den ofte tungere specialcykel forbi vejarbejdet.

Generelt fremstilles den danske cykelkultur i ord og billeder også ofte i form af en cyklist på en tohjulet cykel eller måske en børnefamilie med en ladcykel. Dette understøtter i virkeligheden en ubevidst forestilling om, at mennesker med handicap ikke cykler. Det er som om, der bredt set mangler en anerkendelse blandt cykelfolk af, dels at mennesker med handicap også cykler eller ønsker at cykle, og dels at denne gruppe samtidig har nogle særlige behov og udfordringer ift. cykling, som der bør tages højde for i planlægning og design af cykelinfrastrukturen.



Figur 2 Utilgængelig og utryk cykelinfrastruktur samt andre cyklisteres adfærd udgør væsentlige barrierer for, at mennesker med handicap cykler. Foto: Cyklistforbundet/Jens Hasse

I Storbritannien er begrebet "inclusive cycling" meget tydeligt på dagsordenen. 'Department of Transport' lancerede i 2020 den nationale strategi Gear Change: A bold vision for cycling and walking. Strategien indeholder nye retningslinjer for udformningen af cykelinfrastruktur med cyklister med handicap for øje. I Storbritannien har man i en årrække ligeledes arrangeret såkaldte "inclusive cycling sessions" på tværs af landet, hvor mennesker med handicap kan komme ned og prøve forskellige specialcykler, få undervisning af primært frivillige instruktører og cykle sammen med andre.

Anbefalinger til indsatsområder

Så hvad kan vi gøre for at nedbryde disse barrierer? På baggrund af undersøgelsen har Cyklistforbundet og Videnscenter om handicap udarbejdet 6 anbefalinger til indsatsområder, der kan fremme mennesker med handicaps brug af cyklen. Anbefalingerne findes i fuld længde på webuniverset 'Cykling for alle', der består af en faglig del målrettet beslutningstagere og fagfolk og et inspirationsmateriale målrettet mennesker med handicap og deres pårørende.



Anbefalingerne i kort form lyder:

- #1: Sørg for tryk og tilgængelig cykelinfrastruktur
- #2: Styrk god cyklistadfærd
- #3: Lad jeres cykelindsatser favne forskellige behov
- #4: Skab flere arenaer for at (gen)lære at cykle
- #5: Styrk bevilling, vejledning og lejeordninger af specialcykler
- #6: Forstå og brug cykling som aktivitet i professionel praksis

Læs de fulde anbefalinger på cyklistforbundet.dk/cyklingforalle

Anbefalingerne er målrettet fagprofessionelle og beslutningstagere på tværs af cykel-, sundheds- og socialområdet - fx trafikplanlæggere, fysio- og ergoterapeuter, sagsbehandlere, socialpædagoger på bosteder og øvrige fagfolk, der arbejder med cykling og/eller mennesker med handicap.

Og det er værd at lægge mærke til formuleringen på tværs. Tilgængelig infrastruktur og inkluderende cykelindsatser gør det ikke alene. Det kræver også, at fagprofessionelle på bl.a. sundheds- og socialområdet får øjnene op for, hvad cyklen kan betyde for mennesker med handicap, og bliver bedre klædt på til at vejlede i cykelmuligheder. Så skal vi løfte cykelpotentialet i denne målgruppe, så er vi nødt til at tænke og samarbejde på tværs af sektorer. I Cyklistforbundet er vi klar til at løfte vores del.

Det finder du på cyklistforbundet.dk/cyklingforalle

- Undersøgelsen 'Cykling for alle, 2024'
- 6 anbefalinger til indsatsområder
- 9 portrætter af cyklister med handicap
- Oversigt over specialcykler
- Best practice fra ind- og udland