

CYKELSKOLOR FÖR HÅLLBARA SAMHÄLLEN

En enkätundersökning med deltagare
i cykelskolor i nordöstra Göteborg 2016–2020



Författare

Fabienne Roux, regional projektledare för Frihet på cykel, Cykelfrämjandet.

Moa Hallmyr, folkhälsovetare (tidigare Angereds närsjukhus/Sjukhusen i väster).

Maria Magnusson, verksamhetsansvarig Folkhälsoenheten vid Angereds närsjukhus/Sjukhusen i väster. Med. dr., leg dietist med specialisering inom folkhälsa, leg sjuksköterska.

ISBN 978-91-987828-0-6

En rapport från Folkhälsoenheten Angereds närsjukhus/Sjukhusen i väster, Västra Götalandsregionen

Sammanställd av författarna i mars 2022

Grafisk form och layout Rebecca Landmér Sjukhusen i väster

Figurer och diagram Fabienne Roux Cykelfrämjandet

Tryck 2022 av Regiontryckeriet Trollhättan

Sammanfattning

Via en telefonundersökning har 99 personer som deltagit i cykelkurser i Gårdsten och Bergsjön redovisat sitt fortsatta cyklande efter avslutad kurs. Faktorer som har underlättat/försvårat cyklingen har lyfts och det upplevda mervärdet har beskrivits.

Undersökningen visar att de flesta av deltagarna, 65 %, har fortsatt cykla självständigt efter avslutad kurs. Utmaningarna, att träna mer, ha en egen cykel att träna med, behov av sällskap och uppmuntran, upplevs fullt möjliga att hantera.

Deltagarnas svar stärker oss gällande de insatser vi arbetar med vid sidan av cykelkurserna, det vill säga utflykter, lopp och mekarkurser. Dessa aktiviteter som utvecklades via löpande utvärderingar och med stöd av Social Cognitive Theory (SCT), förefaller dels uppfylla ett starkt önskemål och behov hos deltagarna dels stärka dem i cyklandet. Deras berättelser visar också att cykling kan bidra till ökad tilltro till den egna förmågan, ge mod att starta andra aktiviteter samt stärka sociala nätverk och tillhörighet.

Undersökningen visar att även om våra insatser uppfyller behov och önskemål så skulle deltagarna gärna se att de utvecklas och finns tillgängliga i större utsträckning. Med ökad samordning skulle insatserna kunna stärka gruppen ytterligare och ge möjlighet för fler att fortsätta träna tillsammans.

De svårigheter som beskrevs av deltagarna upplevs relativt enkla att lösa. Samtliga deltagare, även de som inte lyckades fortsätta att cykla hade önskemål om att göra det.

Det här är den första enkäten och den har gjort det möjligt för oss att följa upp våra deltagare efter avslutad kurs. Att vi kunnat samla in så många svar ser vi som mycket positivt.

Enkätundersökningen utfördes av Cykelfrämjandet på uppdrag av Angereds närsjukhus/Sjukhusen i väster, Västra Götalandsregionen.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	3
Cykelkurser	6
<i>Vad är cykelkurser?</i>	6
<i>Varför cykelkurser?</i>	7
Introduktion	8
<i>Frågeställningar</i>	8
<i>Bakgrund</i>	8
<i>Hållbara samhällen</i>	9
<i>Hela Gärdsten Cyklar – delaktighet i fokus</i>	11
Metod	13
Resultat	15
<i>Anledningar till att vilja lära sig cykla</i>	15
<i>Hur många deltagare har fortsatt cykla självständigt efter avslutad kurs?</i>	16
<i>Vilka faktorer har underlättat eller försvårat fortsatt cykling?</i>	16
<i>Hur har deltagarna upplevt cyklingens mervärde?</i>	17
<i>Cykling som verktyg för jämlik hälsa, social hållbarhet och integration</i>	17
Analys	19
<i>Kön, ålder, var och när man gick cykelkurs</i>	19
<i>Det bästa med cykelkursen</i>	20
<i>Cykelkursens påverkan på tilliten till den egna förmågan</i>	21
<i>Uppnådd nivå under cykelkursen</i>	22
<i>Andra cykelrelaterade aktiviteter</i>	23
<i>Efter cykelkursens slut</i>	24
<i>Varför fortsatte vissa deltagare att cykla?</i>	24
<i>Vilka faktorer har underlättat eller försvårat fortsatt cykling?</i>	24
<i>Underlättande faktorer</i>	25
<i>Utmaningar</i>	26
<i>Vad deltagarna behöver för att kunna cykla mer</i>	27
<i>Vad cyklingen har betytt för dem som fortsatt cykla</i>	28
<i>Att hjälpa andra att lära sig cykla</i>	29
<i>Tillgång till cykel</i>	29
<i>Varför fortsatte vissa deltagarna inte att cykla?</i>	30
<i>Samband mellan färdigheter, aktiviteter och fortsatt cykling</i>	31
<i>Koppling mellan deltagarnas uppnådda nivå och om de har fortsatt att cykla</i>	31
<i>Koppling mellan deltagande i extra aktiviteter och fortsatt att cyklande</i>	32
Lyckades vi påverka bestämningsfaktorer för hälsa?	34
Bilagor	36
<i>Bilaga 1. Detaljerad metod</i>	36
<i>Urval</i>	36
<i>Resonemang kring val av metod</i>	37

Genomförande av intervju	38
Kategoriseringar	39
<i>Metoddiskussion</i>	40
<i>Bilaga 2. Varför fortsatte vissa deltagarna inte att cykla?</i>	42
Vilka faktorer har försvårat fortsatt cykling?	42
Tillgång till cykel	42
Vad skulle behövas för att cykla igen?	43
Vad cyklingen har betytt för dem som inte fortsatt cykla	44
Bilaga 3. Cykling och coronapandemin	45

Figurer och tabeller

Hälsans bestämningsfaktorer – den ekologiska modellen	9
Agenda 2030, FN:s 17 globala mål.	10
Deltagarnas anledningar till att vilja lära sig cykla	15
Deltagarnas ålder när de gick cykelkursen.	19
Plats och år som deltagarna deltog i cykelkurs.	19
Det som deltagarna tyckte var bäst med cykelkursen.	20
Cykelkursens påverkan på tillit till den egna förmågan.	21
Nivå på cykelfärdighet som deltagarna upplevde att de uppnått efter kursen.	22
Deltagare i extra cyklingsrelaterade aktiviteter, utöver cykelkurs.	23
Direkta orsaker till att vissa deltagare fortsatt cykla.	24
Faktorer som underlättade för deltagarna att fortsätta cykla.	25
Utmaningar som deltagarna upplevde med att fortsätta cykla på egen hand.	26
Vad deltagarna upplever att de behöver för att kunna cykla ännu mer.	27
Deltagare som fortsatt cykla beskriver sin upplevelse av cyklingens betydelse.	29
Varifrån deltagarna har fått cykeln de använt under cykelkursen.	30
Anledningar till varför deltagarna inte fortsatt cykla.	30
Deltagare som fortsatt och inte fortsatt cykla, utifrån upplevd uppnådd nivå.	31
Koppling mellan fortsatt cykling och extra aktiviteter.	32
Andel av de deltagare som fortsatt cykla och som deltagit i fler extra aktiviteter.	33
Intervjudeltagare.	37
Resonemang kring val av metod.	38
Språk vid intervjun.	40
Deltagarnas tillgång till cykel.	42
Vad deltagarna upplevde att de behöver för att kunna börja cykla igen	43
Deltagare som inte fortsatt cykla beskriver sin upplevelse av cyklingens betydelse.	44
Deltagarnas upplevelse av om cyklingen hjälpt dem under coronapandemin.	45
På vilket sätt deltagarna upplev att cyklingen hjälpt dem under coronapandemin	45

Cykelkurser

Vad är cykelkurser?

Cykelkurser för nybörjare har funnits i många år i Göteborg och finns idag i flera stadsdelar (Gårdsten, Bergsjön, Hjällbo, Hammarkullen, Tynnered och Biskopsgården). Cykelkurserna brukar kunna genomföras med stöd av samarbeten mellan stadsdelarna, regionen, lokala engagerade bostadsbolag samt Cykelfrämjandet.

Cykelkurserna riktar sig främst till vuxna och använder en modell som Cykelfrämjandet inspirerats av från Nederländerna. I denna metod tränar deltagaren själv sin egen balans till en början, med en cykel utan pedaler. Sedan sätts pedalerna på och deltagaren fokuserar på trampandet. Ett tiotal volontärer engagerar sig i verksamheten varje år och delar med sig av både tid och kunskap. Via Cykelfrämjandets cykelkurser har flera hundra deltagare lärt sig cykla bara i Göteborg och flera tusen runt om i Sverige.

Cykelkurserna fokuserar på att nybörjarcyklister, som aldrig har cyklat eller kanske har cyklat lite grann, ska kunna behärska en cykel. I Göteborg och mer specifikt Gårdsten utvecklades konceptet Hela Gårdsten Cyklar, som utöver cykelkurserna även erbjuder utflykter samt kurser där deltagarna får reparera och behålla en donerad cykel. På så sätt stöttas deltagarna i sitt fortsatta cyklande även efter kursens slut. Denna modell har sedan spridits över hela Göteborg.

I en tid där finansiering av aktiviteter ofta kan utgöra hinder hoppas vi att rapporten du nu läser kan bidra till ökad förståelse för betydelsen av såväl konceptet i sin helhet som varje aktivitet i sig. Vi hoppas också att den kan ligga till grund för nya möjligheter att fortsätta utveckla verksamheten och stödja fler nybörjarcyklister i vardagen.

Cykelkurserna i Gårdsten och Bergsjön har etablerats genom stöd av Göteborgs Stad, Västra Götalandsregionen, Gårdstensbostäder, Familjebostäder, GöteborgsGiro samt Cykelfrämjandet. Projektmedel har även beviljats av Postkodstiftelsen, Trafikverket och Kronprinsessan Margaretas minnesfond.

Varför cykelkurser?

Cykling kan bidra till bättre och mer jämlik folkhälsa samt till socialt hållbara samhällen. Det anses av många i de nordiska länderna som en självklar färdighet, men det är inte alls självklart att alla kan cykla eller har tillgång till en cykel.

Många vuxna som bor i våra städer kan inte cykla. Det kan bero på familjens ekonomi eller andra resurser. Ofta handlar det om utlandsfödda kvinnor eller män, som inte fick möjligheten att lära sig cykla i sina hemländer, på grund av andra transportvanor, otillräcklig infrastruktur för säker cykling, kulturella eller juridiska hinder. Det kan till exempel vara ovanligt, icke accepterat och i vissa fall rentav olagligt att kvinnor förflyttar sig på cykel.

När dessa personer etablerar sig i Sverige blir det ett stort önskemål att lära sig cykla då det är en färdighet som dagligen kan användas och bidrar till att underlätta vardagen. Tillgången till en cykel innebär:

- ökad rörelsefrihet och självständighet
- tillgång till ett billigt transportmedel, som dessutom är miljövänligt
- tillgång till daglig motion vilket är särskilt viktigt med tanke på betydelsen av att utjämna hälsoklyftorna
- ökad möjlighet att söka jobb inom hemtjänsten, posten eller liknande jobb som kan kräva att man kan cykla (eller köra bil)
- möjlighet att kunna cykla på fritiden med familj, vänner och barn

Dessutom har cyklingen ett stort symbolvärde för många av dem som inte fått möjlighet att lära sig cykla tidigare. Detta kan för en person som länge har längtat till att få uppleva frihetskänslan kopplad till att förflytta sig på två hjul bli en stark drivkraft.

Cykling är en viktig färdighet ur många olika aspekter – för jämlik hälsa, för social och miljömässig hållbarhet, samt som ett verktyg för att främja integration.

Introduktion

Denna rapport bygger på en enkätundersökning som genomfördes via telefon. De intervjuade är 99 personer som deltagit i och avslutat en cykelkurs för nybörjare i Gårdsten (2016–2020) respektive Bergsjön (2018–2020). Målet med undersökningen var att följa upp hur många av deltagarna som har fortsatt cykla självständigt efter kursen, vilka faktorer som underlättade/försvårade deras cykling, samt om de upplevde mervärden av att ha lärt sig cykla, och i så fall vilka.

Förutom själva cykelkursen fick deltagarna möjlighet att delta i olika aktiviteter enligt modellen *Hela Gårdsten Cyklar*, vilket innebar att cykelkursen kompletterades med möjligheter att delta i utflykter samt att reparera en egen cykel som deltagaren får behålla.

Rapporten du nu läser är den första i sitt slag. Den ger oss möjlighet att följa hur våra deltagare upplever cykling efter avslutad cykelkurs.

Frågeställningar

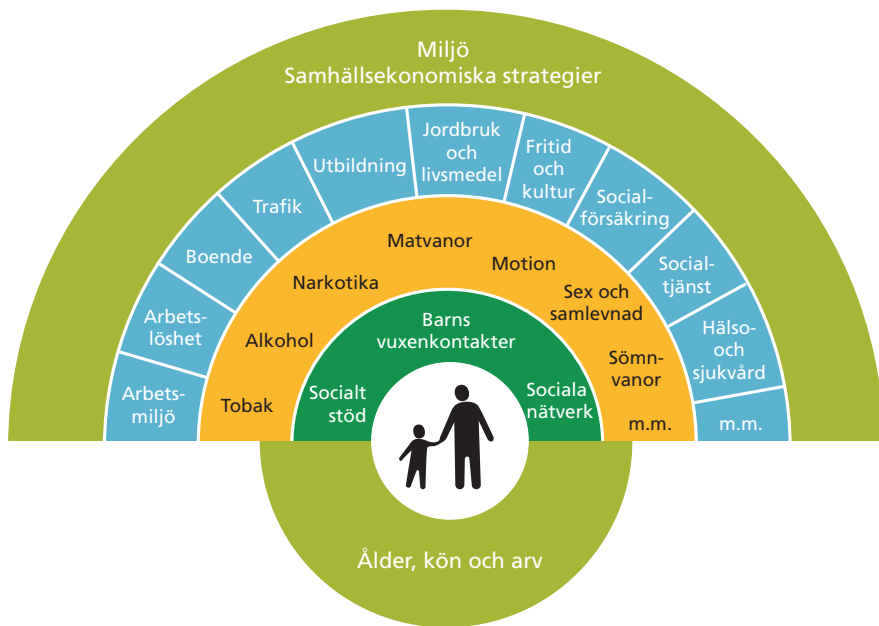
- Hur många deltagare har fortsatt cykla självständigt efter avslutad kurs?
- Vilka faktorer har underlättat eller försvårat fortsatt cykling?
- Hur har deltagarna upplevt cyklingens mervärde?

Bakgrund

Cyklingens fördelar har aktualiserats i samhällsdebatten alltmer under de senaste åren. Det kan bero på att detta färdmedel kan vara en viktig del av lösningen på många utmaningar som vårt samhälle idag möter. Utmaningarna inkluderar bland annat ökade koldioxidutsläpp och sviktande folkhälsa relaterat till ökat stillasittande.

Ännu mer aktuell har cyklingen blivit i och med coronapandemin, både som alternativt transportmedel för att undvika trängsel och kollektivtrafik, och som fysisk träning.

Hållbara samhällen



Hälsans bestämningsfaktorer – den ekologiska modellen

(efter Dahlgren, G. and M. Whitehead, Policies and strategies to promote social equity in health. 1991, Institute for future studies: Stockholm.) Anpassad av Angereds närsjukhus.

Folkhälsan i Sverige är generellt sett god. Stora grupper av människor lider dock av hälsoproblem som hade kunnat undvikas med bättre levnadsvillkor. Detta leder dels till onödigt lidande för den enskilda individen och till stora sociala och ekonomiska kostnader för hela samhället.

De båda yttre fälten i figuren ovan, det vill säga samhällsstrukturen globalt, nationellt och lokalt, sätter ramar för familjens och individens möjligheter att påverka sina levnadsvanor. Dessa återfinns i det gula fältet. Förhållandet mellan individ och samhälle är ett samspel där samhället ansvarar för att ge människor ett rimligt beslutsutrymme, men även stöd till enskilda beslut.

Om målet att minska de påverkbara hälsoklyftorna skall kunna nås måste kontroll, inflytande och delaktighet för de som det handlar eftersträvas på alla nivåer av planering, beslutsfattande och genomförande.

Cykeln är ett flexibelt redskap i arbetet för bättre och mer jämlik folkhälsa. Lättillgänglig och relativt billig ger den möjlighet till motion både under

fritiden och när man transporterar sig till arbete, skola och andra platser. Regelbunden cykling kan minska risken för en rad olika sjukdomar såsom hjärtsjukdomar, diabetes typ 2 och högt blodtryck. Cykling har också visat sig kunna motverka milda depressioner, ångest och nedstämdhet. Vardagscyklister har mindre sjukfrånvaro än de som inte cyklar (Lina E. Johansson och Maja Lagercrantz, *Cykla! Två hjul som förändrar världen*, s.61).

I Agenda 2030 beskriver FN 17 globala mål som behöver nås till år 2030 om världen ska kunna bli socialt, ekonomiskt och ekologiskt hållbar. Sveriges regering skriver på sin webbplats:

”Det är regeringens ambition att Sverige ska vara ledande i genomförandet av Agenda 2030 – både på hemmaplan och när det gäller att bidra till det globala genomförandet av agendan. Sverige ska transformeras till världens första fossilfria välfärdsland. Sverige ska vara en internationell förebild när det gäller ekonomisk, social och miljömässig hållbarhet, med en samstämmig politik som tar hänsyn till fattiga människors perspektiv och mänskliga rättigheter. För att Sverige även fortsättningsvis ska kunna visa vägen mot en hållbar utveckling måste hela samhället vara delaktigt.”

Västra Götalandsregionen har i arbetet för social hållbarhet satt tre mål: God hälsa och välbefinnande, Jämlikhet och lika rättigheter samt Tillit, trygghet och delaktighet. Regionen menar också att takten i klimatarbetet behöver öka om klimatmålen ska nås. De områden som lyfts är sådana med stor effekt på klimatutsläppen: transporter, mat, bostäder, lokaler, förnybara produkter och tjänster.



Agenda 2030, FN:s 17 globala mål.

Cykeln kan bidra till många av målen i Agenda 2030. I *Cycling delivers on the global goals*, av European Cycling Federation, kan man läsa hur cyklingen påverkar hela elva av de sjutton målen. Som exempel kan nämnas: Cykling bidrar till och är en symbol för minskade utsläpp (mål 13), möjliggör till studier och lönearbete (mål 1) samt stärker kvinnor och flickor genom att ge dem större möjlighet att röra sig självständigt och säkrare i miljöer som annars inte är tillgängliga (mål 5).

Hela Gårdsten Cyklar – delaktighet i fokus

För att kunna använda våra resurser så effektivt som möjligt använde vi oss av en beprövad teori för hälsofrämjande arbete; Social Cognitive Theory (SCT). SCT, som utgår från att samspelet mellan individen och hens omgivning är av stor betydelse för hälsan, passade bra som stöd i utvecklingen av cykelskolorna. Vi fokuserade på sex av de bestämningsfaktorer för hälsa som beskrivs i SCT:

- Stärka individens tilltro till sin egen förmåga
- Stärka gruppens tilltro till sin egen förmåga
- Synliggöra positiva förebilder
- Påverka förväntningar på konsekvenser av medvetna val
- Påvisa möjligheter att påverka livsvillkor och omgivning
- Göra det lättare att leva hälsosamt

Projektet hade inte varit möjligt utan deltagarnas medskapande.

Cykelkurserna drogs igång i Gårdsten för att många av invånarna ville lära sig cykla. Konceptet utvecklades i samverkan med deltagarnas synpunkter och behov. Efterhand utformades även cykelutflykter och mekarkurser, där deltagarna själva fick lära sig att reparera cyklar.

En cykelkurs för nybörjare har som främsta mål att se till att deltagaren lär sig hantera en cykel säkert i ett avgränsat område. När cykelkursen är klar är det upp till deltagaren att fortsätta träna. Många tyckte dock att det var svårt utan den gemenskap, struktur och trygghet som fanns under cykelkursen. Dessutom ville flera deltagare träna på att cykla tillsammans i trafiken. Därför organiserades gemensamma utflykter. Mekarkurserna utvecklades eftersom många deltagare hade svårt att skaffa egna cyklar. Det finns få cykelaffärer eller -verkstäder i områden där cykelkurserna genomförs. Det kan vara svårt att veta vilken cykel som passar en, och besvärligt att transportera hem cykeln då man inte får ta med den på kollektivtrafiken.

Alla ska känna sig välkomna och inkluderade till våra aktiviteter. Vi värderar gott bemötande och ser till att våra aktiviteter har en så låg tröskel för deltagande som möjligt. Detta är en medveten strategi för att göra våra kurser tillgängliga även för de med sämst förutsättningar.

Deltagarna är allmänheten, från äldre tonåringar till upp till 70-åringar. De flesta är kvinnor. Vissa är vana att motionera, andra inte. Många har försökt lära sig cykla på egen hand tidigare utan att lyckas och kan i ett första skede behöva övervinna sina rädslor. Det är inte någon idrottsverksamhet.

Modellen "Hela Gårdsten Cyklar" har spridits i Göteborg och finns idag både väletablerade former eller under utveckling i Bergsjön, Biskopsgården, Hammarkullen, Tynnered samt Hjällbo. Via våra löpande utvärderingar vet vi att modellen är mycket uppskattad. Under 2020 och över hela Göteborg svarade mer än 98 % att de var nöjda med cykelkursen i den enkät vi delar ut efter varje kurs.

Närvaron är mycket hög, oftast > 80 %. Även mekarkurser och utflykter är mycket uppskattade och har hög närvaro. När vi undersöker hur cykelkurserna kan bli bättre återkommer vissa kommentarer, som att deltagarna vill träna mer, ha fler tillfällen, längre lektioner, fler eller längre utflykter. Vissa lyfter även önskemålet att få låna hem cyklar under cykelkursen för att kunna träna ytterligare vid sidan av kursen.

Metod

Utförlig beskrivning av metod samt metoddiskussion finns under rubriken Bilagor (bilaga 1).

Avsikten med denna rapport var att undersöka uppfattningar om cykelaktiviteter hos deltagare i Gårdsten (2016–2020) och Bergsjön (2018–2020). Första delen av rapporten fokuserar på upplevelsen av cykelkursen och om deltagaren även deltagit i andra cykelaktiviteter såsom utflykter och mekarkurser. I andra delen undersöker vi om deltagarna lyckades fortsätta cykla självständigt.

Undersökningen genomfördes under hösten och vintern 2020.

Cykelaktiviteterna (cykelkurs, utflykter och mekarkurs) brukar utvärderas vid sista tillfället i varje aktivitet via pappersenkäter och samtal. En svaghet med den metoden är att deltagare med begränsade kunskaper i det svenska språket inte får tillräcklig möjlighet att dela med sig av sina tankar. Den ger inte heller någon information om deltagaren har kunnat fortsätta cykla.

Därför genomförde vi denna undersökning via telefon. Det gav oss möjlighet att föra samtal på ett språk som deltagaren kände sig bekväm med. Vi kunde, tack vare fyra olika intervjuare, förutom svenska göra intervjuer på somaliska, persiska, arabiska, engelska och franska. Intervjuarna hade själva varit involverade i cykelaktiviteterna vilket gav dem bra insyn i verksamheten samt möjligheten att bygga en tryggare och mer personlig relation till deltagaren.

Genom nedanstående inklusionskriterier valdes 157 personer ut (cirka hälften av dem som gick någon av de aktuella cykelkurserna) och tillfrågades om att delta i enkätundersökningen:

- Deltagit i cykelaktivitet i Gårdsten (2016–2020) eller Bergsjön (2018–2020)
- Kontaktuppgifter (telefonnummer) till deltagaren fanns tillgängliga
- Deltagaren gick färdigt cykelkursen och har deltagit vid minst hälften av tillfällena. De hade lärt sig hantera sin cykel i ett tryggt område (andelen deltagare som går färdigt en cykelkurs brukar vara över 90 %).
- Deltagaren var 15 år eller äldre.

Av de 157 personer som vi kontaktade svarade 99 deltagare på vår enkätundersökning.

Under intervjun hade intervjuaren en digital enkät framför sig, som hen fyllde i löpande. De flesta av frågorna var öppna. Vissa av dessa hade förkategoriserade svar som intervjuaren kunde markera beroende på vad deltagaren svarade. Denna strategi byggde på tanken att vi ville höra vad deltagaren själv tyckte i stället för att vi omedvetet skulle styra deltagarens svar genom att läsa upp olika kategorier. Vi utgick ifrån att det skulle ge oss en bättre bild av det som deltagaren värderade högst. De frågor som inte hade förkategoriserade svar fick vi kategorisera i efterhand beroende på vilka svar vi fick från deltagarna.

Kategorin "Ej användbar" samlar följande typer av svar: svarsfältet lämnades blankt (inget svar), svaret var inte direkt relaterat till frågan, svaret var ofullständigt eller för otydligt. Dessa svar tas bort från totalen före vidare analys, men visas separat i graferna.

Resultat

Totalt samlades det in enkätsvar från 99 deltagare.

Anledningar till att vilja lära sig cykla

Personerna som deltar i våra cykelkurser har olika anledningar till att vilja lära sig cykla. För vissa är det en dröm man vill uppfylla då man inte fick möjligheten som barn. För andra finns det mera praktiska skäl till att man vill lära sig cykla, till exempel att man behöver cykeln till jobbet eller att man vill kunna cykla med sina barn.

Det gick att ange flera olika anledningar. Vi fick följande resultat (ju större text desto fler svar):



Deltagarnas anledningar till att vilja lära sig cykla

Den vanligaste anledningen (61) var att det var deras dröm eller att de upplevde det som en rolig aktivitet som de hade längtat efter att kunna delta i.

Den näst vanligaste anledningen (50) var att deltagaren upplevde att det var viktigt för hälsan.

Därefter kommer betydelsen av det sociala sammanhanget i cyklandet, det vill säga att man vill kunna cykla med sin familj eller med sina kompisar (31), och tätt inpå följer att kunna transportera sig med cykeln (26), till affären, till skolan, till jobbet.

Andra anledningar som nämndes i mindre omfattning är att man behöver cykeln på jobbet (7), att det är viktigt för miljön (6) och att det är en ny färdighet man vill utveckla (5). Vissa kände att det var en viktig pusselbit för deras integration (3) eller ekonomi (3), andra ville bara kunna njuta av

cyklandet och upptäcka nya områden (3). Två personer uttryckte en önskan att bli förebild eller lära andra, till exempel sina barn, att cykla.

Hur många deltagare har fortsatt cykla självständigt efter avslutad kurs?

Av 99 enkätmedtagare var det 65 deltagare som fortsatt cykla självständigt efter avslutad kurs. De flesta har cyklat tillsammans med sina familjer eller med kompisar (39). En annan viktig annan anledning var att de ville motionera (36). Många har dessutom använt cykeln för att transportera sig till affär, skola eller jobb (25), och ett mindre antal har också kunnat använda cykeln på jobbet (7). Tjugoåtta har upplevt att cyklingen underlättade deras vardag under coronapandemin (se bilaga 3).

De tre vanligaste utmaningar som deltagarna som fortsatt cykla fick bemöta var behovet av fortsatt träning för att känna sig mer säker (27), vädret (16) samt att ha en cykel som passar (12).

Om vi tittar på de 34 deltagare som inte fortsatt cykla var de tre vanligaste anledningarna att de saknade cykel (13), att de kände sig osäkra och rädda när de ville fortsätta cykla (10), eller att de inte hade någon i sin närhet att cykla med men hade behövt det för att våga fortsätta (7). Av 34 deltagare nämnde totalt 32 att de inte hade en cykel lättillgänglig för att fortsätta träna.

Båda grupperna upplever att extra träning, sällskap samt hjälp med att hitta eller ta hand om sin cykel är viktiga pusselbitar för att de ska kunna cykla mer eller börja cykla igen.

Vilka faktorer har underlättat eller försvårat fortsatt cykling?

Enkäten visar ett antal olika faktorer som har underlättat eller försvårat fortsatt cykling.

De tre vanligaste underlättande faktorerna har varit att deltagarna hade en stor motivation eller en bra praktisk anledning att fortsätta cykla (22), att de fick sällskap och uppmuntran när de vågade sig ut och cyklade efter avslutad kurs (19), och att de har tagit tiden att cykla för att helt enkelt träna mer (13).

De tre vanligaste utmaningar som deltagarna som fortsatt cykla fick bemöta var behovet av fortsatt träning för att känna sig mer säker (27), vädret (16) samt att ha en cykel som passar (12).

Om vi tittar på de 34 deltagare som inte fortsatt cykla var de tre vanligaste anledningarna att de saknade cykel (13), att de kände sig osäkra och rädda när de ville fortsätta cykla (10), eller att de inte hade någon i sin närhet att cykla med men hade behövt det för att våga fortsätta (7). Av 34 deltagare nämnde totalt 32 att de inte hade en cykel lättillgänglig för att fortsätta träna.

Båda grupperna upplever att extra träning, sällskap samt hjälp med att hitta eller ta hand om sin cykel är viktiga pusselbitar för att de ska kunna cykla mer eller börja cykla igen.

Hur har deltagarna upplevt cyklingens mervärde?

Deltagarna målade upp en mycket positiv bild av sina erfarenheter av cyklingen, då en stor majoritet beskrev att cyklingen ökade deras självförtroende. Flera har även beskrivit tydliga exempel på hur detta ökade självförtroende har bidragit till att de har vågat testa nya saker.

Cyklingen är en positiv upplevelse, som många betraktar som viktig för sin hälsa och för att underlätta vardagen. Gemenskapen som uppstod under cykelkurserna har även lyfts av många deltagare som särskilt uppskattad.

En viktig filosofi på våra cykelkurser är att försäkra oss om att alla känner sig välkomna och kan vara med oavsett ålder, fysisk form eller rädslor. Tröskeln in i aktiviteten ska vara så låg som möjligt. Detta innebär att vi får mycket olika deltagare i verksamheten, med olika behov och förutsättningar. Därför är det ett mycket positivt resultat att så många har börjat cykla på egen hand efter avklarad cykelkurs. De svar vi samlade in kom från olika åldersgrupper, från personer som nådde lite olika nivåer under kurserna och deltog olika mycket i övriga aktiviteter, vilket ger en bra generell bild av hur det kan gå under en cykelkurs, även om detta inte ger möjlighet att generalisera slutsatser till alla som har gått cykelkurser.

Cykling som verktyg för jämlik hälsa, social hållbarhet och integration

- Samhälleliga och lokala förutsättningar har stärkts genom att cykelkonceptet sker lokalt i bostadsområdet på vägar man känner till och tillsammans med grannar. Att deltagandet varit kostnadsfritt

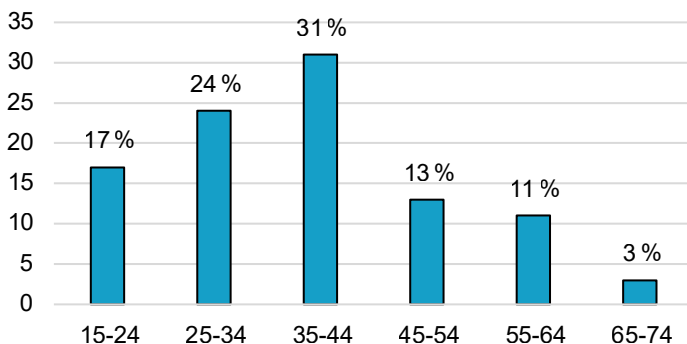
för den enskilde möjliggör ett deltagande för alla oavsett ekonomiska förutsättningar.

- Gemenskapen och uppskattning över det har lyfts som en av de största framgångsfaktorerna och det starkaste mervärdet. Under pågående pandemi har cyklingen kunnat fortsätta utomhus och under anpassade former. Detta har varit extra viktigt för den psykosociala hälsan.
- Sociala nätverk har etablerats och vuxit. Man har lärt känna nya grannar, hälsar på vänner på gatan och agerat förebild för familj och omgivning.
- Gällande levnadsvanor så har deltagarna gett uttryck för att cyklingen underlättat för fysisk aktivitet, att man sover bättre och känner sig starkare.
- Möjlighet till arbete har förbättrats då cykeln är ett verktyg för transport inom exempelvis hemtjänsten. Flera deltagare har haft detta som anledning till att vilja lära sig att cykla.
- Cykling som transport bidrar till hållbart resande och har påvisats som ett alternativ till annat mindre hållbart resande såsom bil och buss.
- Insatsen stärker kvinnor och flickor och bidrar därigenom till att uppnå jämställdhet och egenmakt för alla.

Analys

Kön, ålder, var och när man gick cykelkurs

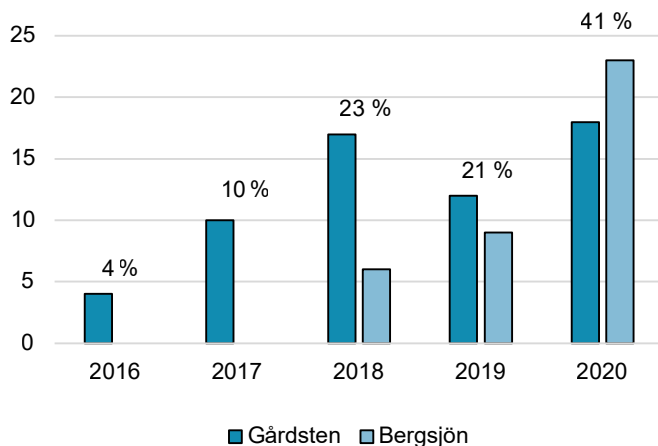
Av de 99 deltagarna var 90 kvinnor och nio män.



Deltagarnas ålder när de gick cykelkursen.

Den yngsta var 15 år gammal vid telefonsamtalet, den äldsta 70. Den största kategorin var deltagare mellan 35 och 44 års ålder (31 %).

Sextioen deltagare gick kursen i Gårdsten, 38 i Bergsjön.

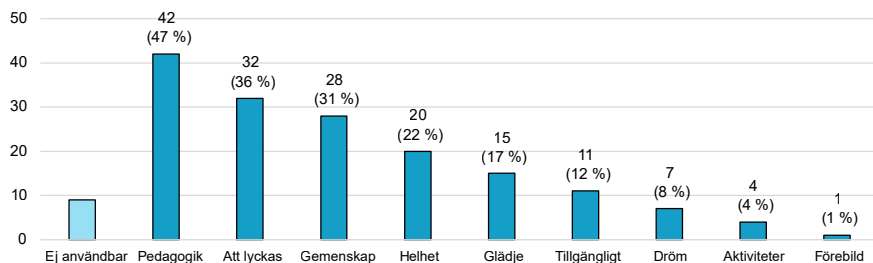


Plats och år som deltagarna deltog i cykelkurs.

Den största gruppen gick kursen under år 2020 (41 deltagare).

Det bästa med cykelkursen

”Upplägget var superbra. Vi umgicks, vi samlades, vi cyklade. Vi kunde umgås efteråt och lära känna varandra. Det var en trygghet att känna varandra, vi är här tillsammans.” (Deltagare Bergsjön, 2019, 24 år)



Det som deltagarna tyckte var bäst med cykelkursen.

Eftersom vi alltså efter varje cykelaktivitet utvärderar tillsammans med deltagarna valde vi vid intervjun att inte utvärdera kurserna i detalj utan ställde mer övergripande frågor och enbart vad de upplevde hade varit det bästa med cykelkursen.

Av 99 deltagare fick vi nio svar som inte gick att använda (se metod i digital rapport som nås via QR-kod på rapportens baksida). De 90 resterande svaren fördelades på följande sätt:

Den första faktorn, som nämdes av 42 deltagare, var pedagogiken under kursen. Både metoden som används för att lära ut, samt hur ledarna bemötte och uppmuntrade deltagarna beskrevs mycket positivt.

Därefter kommer känslan av att man har lärt sig något nytt (32), en viktig färdighet, samt känslan att man har lyckats, ofta trots att man inte trodde att man skulle lyckas.

Gemenskapen (28) lyfts också som en mycket viktig faktor. Gruppen stärker individen, man uppmuntrar varandra, man upptäcker att man inte är den enda som inte kan cykla. Nya vänskaper skapas, och kursen blev en plattform där man kan träna språket och hitta ett nytt sammanhang.

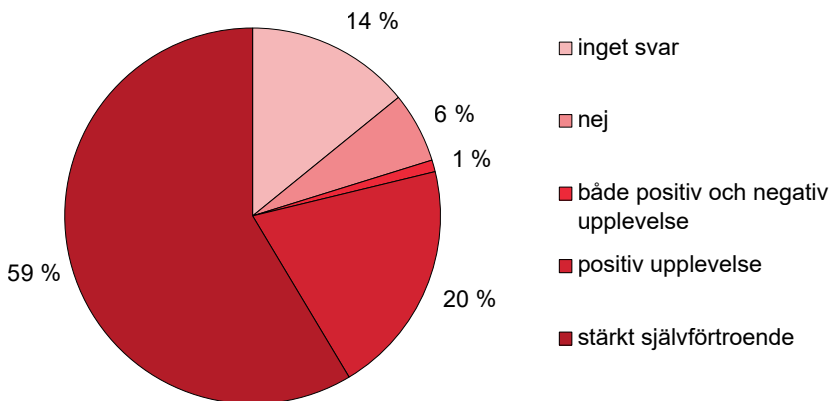
20 deltagare nämnde att helheten var bra, och 15 nämnde att det var en positiv upplevelse. Man har haft roligt, det var glädjefyllda stunder.

11 deltagare lyfte att tillgängligheten, det vill säga att kursen var nära, gratis och att allt fanns på plats, var mycket viktig för att de skulle kunna delta.

Sist nämnde sju deltagare att kursen hade gett dem möjligheten att uppfylla sin dröm, att de hade längtat eller även haft behov av att lära sig cykla. Ytterligare fyra lyfte aktiviteterna runt omkring cykelkurserna (utflykter, lopp, mekarkurser) och en person uttryckte stolthet över att ha blivit förebild för andra.

Cykelkursens påverkan på tilliten till den egna förmågan

Att lära sig cykla som vuxen, särskilt när det är en känsloladdad önskan, är något stort. Därför undrade vi om deltagarna upplevde att cykelkursen på något vis hade påverkat deras känsla av vad de som personer klarar av. Denna fråga var ingen lätt fråga, särskilt när den dessutom ska tolkas på olika språk, och kräver en viss reflektion som kan vara svår att genomföra mitt i en telefonintervju.



Cykelkursens påverkan på tillit till den egna förmågan.

14 deltagare svarade inte på denna fråga, och 20 svarade inte direkt på frågan men beskrev en generellt positiv upplevelse (att det var ett fint sammanhang, att det var roligt och så vidare.)

Av de som svarade mer direkt på frågan (65) svarade 58 att de upplevde att erfarenheten att lära sig cykla stärkte deras tillit till den egna förmågan på olika sätt.

Vissa gav även förklaringar kring vad detta stärkt självförtroende har lett till:

”Jag blev tuffare, säkrare, fräckare. Man blir modigare. Självkänslan blev starkare.” (Deltagare Bergsjön, 2018, 58 år)

”Ja, absolut. Att veta att det finns människor som är redo att vara där och hjälpa mig har stärkt mig och gett mig mer självförtroende. Det fick mig att våga utforska nya saker och organisationer. Att jag hittade cykelkursen själv, samt lyckades lära mig cykla och träffa nya människor gav mig känslan att jag kan göra om det i andra sammanhang.” (Deltagare Gårdsten, 2018, 35 år)

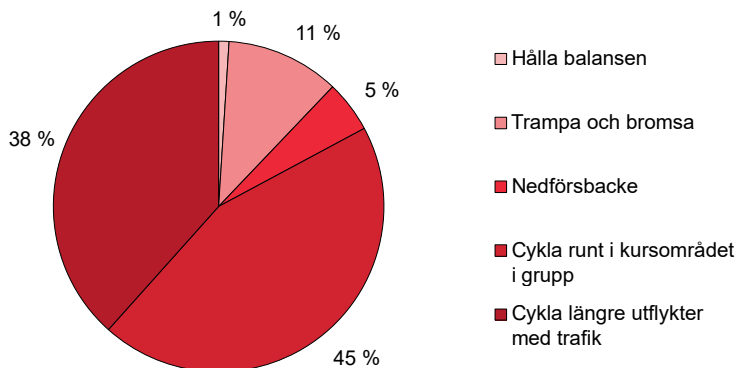
”Jag kände mig jätteglad att jag lärde mig cykla, jag känner mig tryggare. Nu när jag kan cykla vill jag ta körkort. Jag ska söka jobb inom hemtjänsten, så även om jag nu inte kan köra bil nu så har jag cykeln.” (Deltagare Gårdsten, 2020, 22 år)

En deltagare upplevde att cykelkursen både hade stärkt hen men även varit en läskig erfarenhet då hen ramlade och fortfarande kände sig osäker kring sin cykelfärdighet.

Sex deltagare svarade att kursen inte hade påverkat deras självkänsla. Två av dem beskrev att de kände att de inte hade nått målet eller att de fortfarande var mycket osäkra när de cyklar. En person beskrev att hen redan visste att hen skulle klara av att lära sig cykla.

Uppnådd nivå under cykelkursen

Hur mycket en deltagare lär sig under en cykelkurs varierar beroende på hur mycket man vågar, fysisk kondition, ålder, med mera. Man lär sig cykla i olika steg.



Nivå på cykelfärdighet som deltagarna upplevde att de uppnått efter kursen.

Under första steget tränar man enbart balansen, utan att ha pedaler på cykeln. Därefter skruvas pedalerna på så att deltagaren kan träna på att trampa och bromsa, det vill säga behärska cykeln, i ett lugnt och plant område. Nästa steg är att träna att kontrollera cykeln även i nedförsbackar innan man sedan börjar träna att cykla i grupp. Sista steget är att träna på att hantera även övrig trafik samt även testa att cykla på en större cykel.

Vi frågade deltagarna vad de själva upplevde att de hade uppnått för nivå.

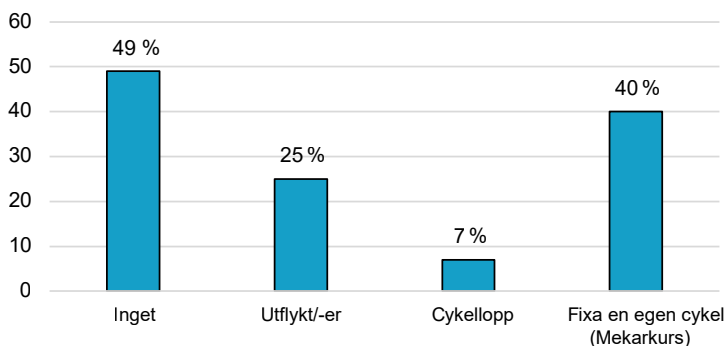
Nittionio procent upplevde att de behärskade det andra steget som ett minimum. 88 % kunde cykla i nedförsbackar, Åttiotre procent kunde cykla i grupp i ett lugnt område utan trafik. Sist men inte minst upplevde 38 % att de även klarade av lite längre utflykter med trafik under cykelkursen.

Andra cykelrelaterade aktiviteter

I de löpande utvärderingarna har det lyfts som viktigt att fortsätta träna tillsammans. Det har också framgått att det behövs stöd för att kunna skaffa sig en cykel. Cykelutflykter, deltagande i olika cykellopp samt mekarkurser där deltagarna kan reparera en donerad cykel och ta hem, blev en del av konceptet.

Vissa år blev mycket händelserika. Under 2019 organiserades till exempel 14 olika utflykter och träningsstillfällen inför olika lopp och vi deltog i totalt 3 lopp: Göteborgsgiro (både 20 och 70 km), Säröleden (50 km) samt Angereds cykellopp (6 km). Dessutom organiserades fem mekarkurser i Gårdsten och Bergsjön.

År 2020, det år då majoriteten av deltagarna i undersökningen lärde sig cykla, kunde på grund av coronapandemin endast en utflykt och en mekarkurs genomföras, utöver själva cykelskolan.



Deltagare i extra cyklingsrelaterade aktiviteter, utöver cykelkurs.

Drygt hälften av deltagarna deltog i någon extra aktivitet. 25 % av alla enkättagare har varit med på minst en utflykt, 7 % har varit med på minst ett lopp, och 40 % har reparerat en egen cykel.

Efter cykelkursens slut

Nästa del av intervjun började med den viktiga frågan: *Har du fortsatt cykla efter cykelkursen?* I svaren framgick att 65 deltagare fortsatt att cykla, medan 34 inte hade gjort det.

Varför fortsatte vissa deltagare att cykla?

Vi frågade de 65 deltagare som fortsatt cykla vad de direkta orsakerna var till att de fortsatte. En del deltagare har lämnat mer än ett svar.

De flesta hade cyklat tillsammans med sina familjer eller vänner (39) eller för att motionera (36). Nästan lika vanligt var det att cykla för att transportera sig (25), till exempel för att handla (20 av 25) eller för att ta sig till sina studier eller jobb (10 av 25).

På jobbet För att bli bättre på att cykla
För att motionera Jag blev volontär
Med familjen/kompisar För att njuta
För att transportera mig Jag har lärt andra att cykla

Direkta orsaker till att vissa deltagare fortsatt cykla.

Ett mindre antal beskrev att de cyklade specifikt för att träna mer och bli bättre på att cykla (7). Vissa hade kommit så långt att de kunde använda cykeln på sitt jobb (6). Fem personer beskrev att de cyklade för att njuta av erfarenheten, en uttryckte specifikt att hen blev volontär på cykelkurserna, en att hen lärde sitt barn att cykla.

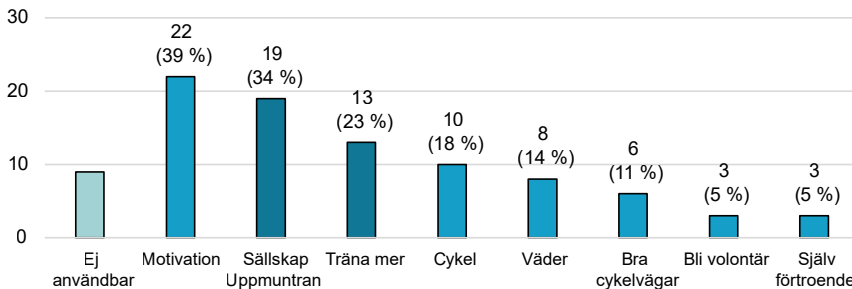
Vilka faktorer har underlättat eller försvårat fortsatt cykling?

För att bättre förstå vilka faktorer som lett till fortsatt cykling frågade vi vad som har underlättat fortsatt cykling respektive varit utmaningar som de har

behövt ta itu med. Deltagarna fick svara fritt på frågan och vi kategoriserade svaren i efterhand.

Underlättande faktorer

När det gällde faktorerna som underlättade deltagarnas cykling fick vi följande bild. Av de deltagare som fortsatt cykla (65), var det nio som gav ett svar vi ej kunde använda (svarade inte alls, eller inte på frågan). Bland de svar som vi fick av övriga 56 personer fanns:



Faktorer som underlättade för deltagarna att fortsätta cykla.

"Jag hade friheten att göra det själv, jag fick tryggheten jag behövde. Jag tyckte det var viktigt för min hälsa, cyklingen ingår i min träning. Jag hade bestämt mig!" (Deltagare Gårdsten, 2019, 52 år)

"Intresset och motivationen, jag vill mycket hellre cykla än att köra bil till exempel. Jag vill bli en RIKTIG cyklist." (Deltagare Gårdsten 2019, 40 år)

Den allra största faktorn som har underlättat för deltagarnas fortsatta cykling är deras motivation (22, 39 %) att fortsätta cykla. I denna kategori fanns både deltagare som hade en stark vilja att fortsätta cykla samt andra som hade mer praktiska anledningar att fortsätta cykla (till exempel att det är bra för deras hälsa, att de inte hade så långt till jobbet, att cykeln var ett lättillgängligt transportmedel, att de inspirerades av andra som cyklade).

Näst största kategori (19, 34 %) är de som fick sällskap när de cyklade, samt även två som nämnde att andras uppmuntran var en bidragande faktor. En mamma berättade till exempel att hennes man såg till att hjälpa till mycket hemma så att hon skulle ha tid att gå ut och cykla. En annan berättade att hennes barns uppmuntran hade varit viktig.

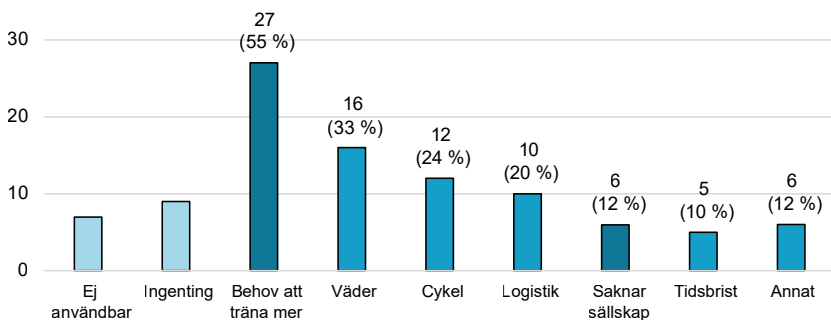
Nästa kategori är de som såg till att fortsätta träna (13, 23 %).

Därefter följer tillgång till en cykel med 10 svar (18 %). Det kan ha varit en egen cykel eller en låncykel. Fint väder och bra cykelvägar i hemområdet (inte för backigt, tryggt område) var också bidragande faktorer. Till sist nämnde tre deltagare att det faktum att de blivit volontärer hjälpte dem att fortsätta cykla, och tre personer lyfte att de hade bra självförtroende.

Utmaningar

*”Utan grupp är det inte lika roligt för det finns ingen annan som pushar på. Jag har inte så mycket tid, det är inte lika lätt med skola och jobb jämfört med på sommaren. Vädret. Det är svårare här i området då det inte finns till exempel låncyklar, och det är inte lika lätt att hitta bra cykelbanor och så vidare. Flera skulle säkert cykla om det blev lättare här.”
(Deltagare Bergsjön 2020, 16 år)*

På frågan om vilka utmaningar deltagarna har behövt ta itu med när de ville cykla självständigt fick vi en motsvarande bild, där många hade saknat just det som andra nämnde var underlättande faktorer. Av de deltagare som fortsatt cykla (65), var det 7 som gav ett svar vi inte kunde använda (inget svar, eller otydligt). Nio personer svarade att de inte såg några utmaningar.



Utmaningar som deltagarna upplevde med att fortsätta cykla på egen hand.

Av de resterande 49 deltagarna fick vi ovan svar.

De flesta (27, 55 %) kände nog att största utmaningen var att träna mer för att känna sig riktigt bekväma med att cykla. Det kunde vara att de ville behärska att cykla i trafiken bättre, att de ville träna mer att cykla i upp- och nedförbacke. Några hade ramlat efter kursen och kände att de behövde få tillbaka tilltron till sin förmåga.

Vädret upplevdes också som en utmaning (16, 33 %). Om det fina vädret tidigare nämndes som en underlättande faktor, kunde mindre cykelvänligt väder ha motsatt påverkan på cyklandet. Det kunde vara att man inte gillar att cykla när det är mörkt, kallt, blåsigt, regnigt. Flera var även rädda för att halka på blöta löv eller isiga cykelvägar och ramlar.

Att ha en bra cykel tillgänglig är också en utmaning enligt 12 personer. Åtta skulle behöva en egen cykel, fyra nämnde att cykeln de har inte riktigt passar dem. Även logistiken kring cykeln (att kunna fixa cykeln när den går sönder, att kunna parkera den säkert, att se till att ha rätt utrustning) är en utmaning som lyfts av tio deltagare. En person som hade skaffat sig en elcykel, förklarade att hen fick bära upp den till sin lägenhet varje gång så att den inte skulle bli stulen, och att det inte fanns hiss där hen bor.

Sex personer nämnde att det var svårt för dem då de inte hade någon annan att cykla med, och att de skulle uppskatta sällskap och pepp. Tidsbrist var en utmaning för 5 deltagare.

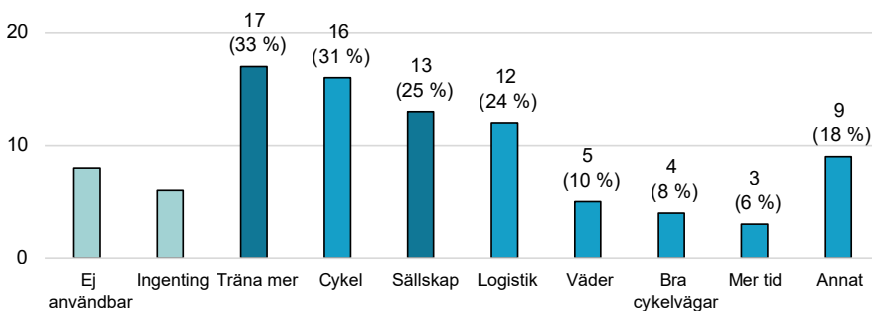
Sist finns kategorin “annat” där sex deltagare lyfte lite olika saker, såsom att man har varit sjuk, tappat motivationen, eller att barn i området har varit jobbiga när man varit ute och tränat att cykla själv.

Vad deltagarna behöver för att kunna cykla mer

Vi frågade deltagarna om det finns något särskilt de skulle behöva för att underlätta deras fortsatta cykling ännu mer.

Åtta deltagare av 65 gav svar vi inte kunde använda (inget svar, eller otydligt), och sex angav att de inte behövde något särskilt.

De andra 49 nämnde behoven i nedan tabell.



Vad deltagarna upplever att de behöver för att kunna cykla ännu mer.

Att träna mer är ett stort önskemål som nämns av 24 deltagare totalt, vilket inte är så förvånande när man tänker på hur de svarade på vilka utmaningar de fick bemöta. 17 deltagare uttryckte ett generellt behov av att träna mer eller hade specifika önskemål kring olika typer av situationer, såsom trafik och nedförsbackar. Utöver detta nämnde 13 deltagare att de skulle vilja träna mer men med sällskap.

Även cykel frågan är något som flera skulle önska få hjälp med, vilket speglar utmaningarna. Flera skulle behöva en egen eller en bättre cykel (16, 31 %). Logistiken runt cykeln är även det något som många upplever att de skulle behöva hjälp med (12, 24 %). Där ingår att det är svårt att köpa cyklar nära där de bor eller att transportera hem cykeln de har köpt, att de behöver hjälp med att välja cykel, samt att kunna reparera cykeln. Hjälpm och cykelkläder nämndes även av några deltagare.

Därefter kommer behovet av ett mer cykelvänligt väder (5, 10 %), bra cykelvägar (4, 8 %) och mer tid (3, 6 %).

Sist har vi kategorin "annat" (9, 18 %) där deltagarna lyfte olika saker, såsom att ha möjlighet att jobba närmare hemmet för att kunna cykelpendla, att de behövde få bättre hälsa innan de kunde börja cykla igen då de fick pausa cyklandet av hälsoskäl, bra lösningar för att kunna cykla med sina barn med mera.

Vad cyklingen har betytt för dem som fortsatt cykla

För att kunna sammanfatta deltagarnas upplevelser av cyklingen bad vi dem att beskriva vad cyklingen betyder för dem med några få ord. Även här fick deltagarna svara fritt, med fler svar möjliga, och vi kategoriserade svaren i efterhand.

"Hälsa, frihet, man behöver inte åka kollektivt." (Deltagare Gårdsten, 2018, 48 år)

"Det är hälsa. När jag cyklar känner jag mig frisk och glad och jag vill bara fortsätta och fortsätta hela dagen." (Deltagare Gårdsten, 2017, 31 år)

De tre vanligaste svaren är:

- Att cyklingen är en positiv upplevelse, som ger ro, glädje, lugn (27).
- Att cyklingen har ökat deras självförtroende, att de känner att de kan lära sig vad de nu vill bara de vågar. Deltagarna känner sig starkare, mer självständiga (22).

- Att cyklingen är ett viktigt verktyg för en bättre hälsa (21).

Därefter kom att cyklingen underlättar vardagen (14) genom att vara ett alternativt transportmedel samt att vara lättillgänglig. Att deltagarna vet att de nu har möjlighet att välja cykeln är en viktig del av detta. Flera (9) nämnde även frihetskänslan som följer med cyklingen.

Nya upplevelse
Viktigt för mig som förälder
Bra för min hälsa
Det underlättar min vardag
Uppfylld min dröm
Ökat självförtroende
Positiv upplevelse
Gemenskap och tillhörighet
Frihetskänsla

Deltagare som fortsatt cykla beskriver sin upplevelse av cyklingens betydelse.

I mindre omfattning nämnde deltagarna att det var ett viktigt verktyg för dem som förälder (5), att det gav tillgång till nya upplevelser (5), att gemenskapen och känslan av tillhörighet till den här cykelvärlden de har längtat efter var värdefulla (4). Ytterligare tre nämnde att de nu hade uppfyllt en barndomsdröm, och en sista nämnde att det var viktigt då cykling är bra för miljön.

Att hjälpa andra att lära sig cykla

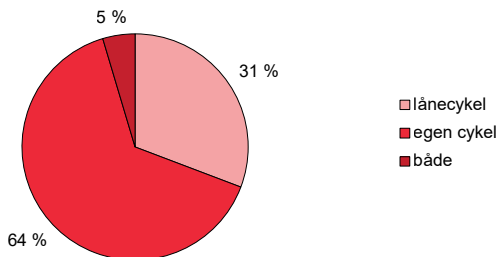
Vid slutet av enkäten tillfrågades alla som har fortsatt cykla om de skulle vara intresserade av att komma och hjälpa till/inspirera andra på en cykelkurs. Att ha tidigare deltagare som blir instruktörer är en mycket framgångsrik modell då de är fantastiska förebilder för nya deltagare, och då det även ger oss möjlighet att fortsätta följa deras utveckling som cyklister – att lära andra det man precis lärt sig är nog bästa metoden för att stärka ens egen kunskap.

En överväldigande andel svarade att ja, de kan absolut tänka sig vara med på något sätt. Totalt svarade 55 av 65 personer att de gärna engagerar sig i framtiden.

Tillgång till cykel

Då vi vet att det är en utmaning för många att skaffa sig en egen cykel ville vi gärna veta vilken cykel de använde när de fortsatte cykla.

Trettioen procent (20 deltagare) lånade en cykel, till exempel från en familjemedlem eller en vän, några stycken hyrde cyklar via Styr&Ställ. Sextiofyra procent av deltagarna (42) använde egen cykel. En del hade köpt cykel själv, andra hade fått en efter att ha reparerat den under mekarkurserna. Fem procent (3) använde både låncykel och egen cykel.



Varifrån deltagarna har fått cykeln de använt under cykelkursen.

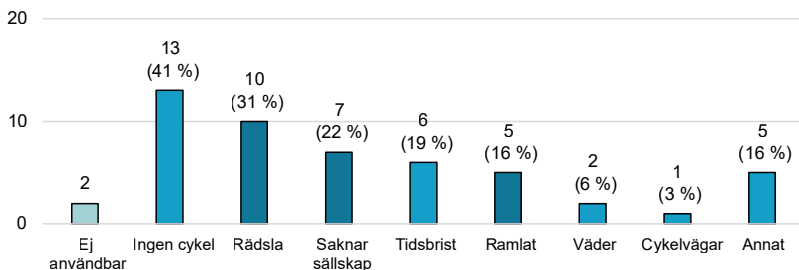
Varför fortsatte vissa deltagarna *inte* att cykla?

Fullständig redovisning av svaren finns under rubriken Bilagor (bilaga 2).

Trettiofyra av 99 deltagare uppgav alltså att de inte har cyklat självständigt efter avslutad cykelkurs.

För att förstå varför deltagarna inte fortsatt cykla och därigenom utveckla stödet frågade vi efter orsakerna. Svaren gav en spegelbild av de faktorer som angavs av de som hade lyckats fortsätta med cykling.

Tretton angav till exempel att de inte har en cykel, 10 att de kände sig rädda att cykla helt själva, och 7 att de skulle behöva sällskap för att våga men inte hade någon nära som kunde cykla med dem. Även tidsbrist, att man har ramlat, eller vädret har varit utmaningar och så vidare.



Anledningar till varför deltagarna *inte* fortsatt cykla.

Intressant nog var det 30 av 32 som egentligen inte hade en cykel tillgänglig för att kunna cykla, även om just saknaden av cykeln inte alltid nämndes som första orsaken till att man ej har cyklat.

Bland det som skulle behövas angavs tillgång till cykel (14), mer träning (14), sällskap (10) och att genomgå kursen igen (6).

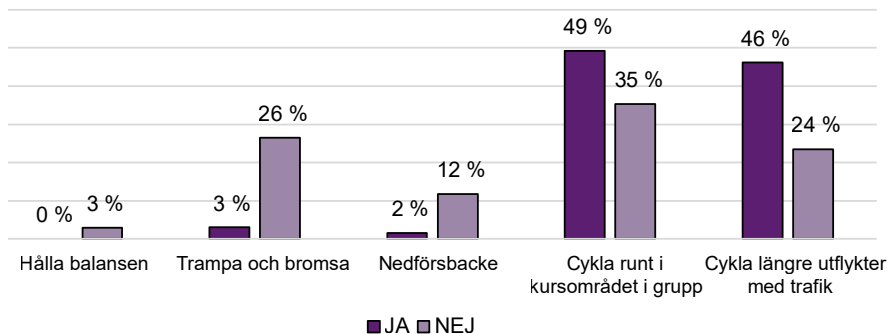
Det positiva är att alla gärna vill börja cykla igen om de får rätt stöd. Själva cyklingen har upplevts som en rolig och hälsosam aktivitet.

Samband mellan färdigheter, aktiviteter och fortsatt cykling

För att kunna analysera svaren lite djupare har vi nedan sammanställt olika kopplingar vi funderade kring.

Finns det någon koppling mellan vilken nivå deltagarna uppnådde och om de har fortsatt att cykla?

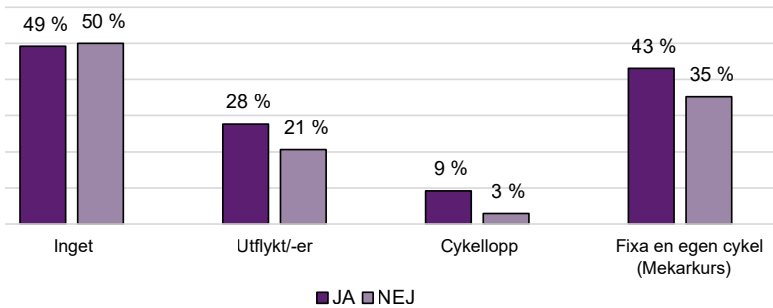
Grafen visar en jämförelse mellan gruppen som fortsatt cykla och den som inte fortsatt, utifrån vilken nivå de kände de hade uppnått under cykelkursen. Man kan här se att gruppen som fortsatt cykla hade en uppfattning om den nivå de nådde under en cykelkurs som generellt högre än de som inte fortsatt cykla, vilket var förväntat då det bör upplevas som lättare att fortsätta cykla självständigt om man har hunnit lära sig mer under en cykelkurs.



Deltagare som fortsatt och inte fortsatt cykla, utifrån den nivå de upplever att de uppnått.

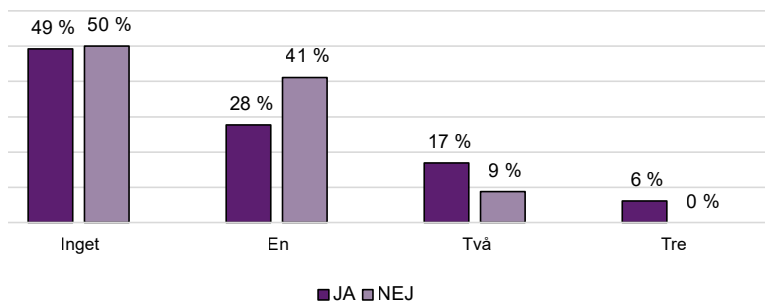
Det är intressant att analysera de åtta deltagare som nådde en mycket hög nivå och kunde cykla längre utflykter med trafik men ändå inte fortsatt cykla. När vi frågade dem varför de inte fortsatt cykla hade de följande anledningar: en blev gravid, en annan hittade inte tid på grund av sina barn, fyra hade ingen eller ingen lämplig cykel att träna med, och två av dessa fyra uttryckte även rädsla som anledning, för den ena specifikt då hon kände att hennes cykel var för stor för henne, en upplevde att området var för backigt, och den sista gav ingen anledning. Det är alltså stor variation på de utmaningar en deltagare kan möta efter en cykelkurs.

Finns det någon koppling mellan deltagandet i extra aktiviteter och om man har fortsatt att cykla?



Koppling mellan fortsatt cykling och extra aktiviteter.

Här ser vi intressant nog att det är ungefär hälften av båda grupperna som inte deltog i någon extra aktivitet. Dock ser man att en större andel deltagare har deltagit i varje aktivitet när det gäller gruppen som fortsatt cykla. Detta syns ännu bättre på nästa graf, där vi kategoriserade deltagarna utifrån hur många olika aktiviteter de deltog i.



Andel av de deltagare som fortsatt cykla och som deltagit i fler extra aktiviteter.

Här ser man att andelen deltagare som bara deltog i max 1 aktivitet är mycket högre i gruppen som inte fortsatt cykla. Detta skulle kunna tyda på att det är viktigt att få möjligheten att delta i flera olika aktiviteter för att verkligen kunna få det stöd man behöver för att fortsätta cykla.

Lyckades vi påverka bestämningsfaktorer för hälsa?

När vi granskar deltagarnas svar kopplade till Social Cognitive Theory ser vi att deltagarna har stärkts på fem av de sex områden som vi planerade för att påverka.

- *Stärka individens tilltro till sin egen förmåga:* Här beskriver deltagarna att kursen stärkt deras tro på förmågan och att man kan lära även om det känns svårt.
- *Stärka gruppens tilltro till sin egen förmåga:* Deltagarna beskriver att det betydde mycket för dem att träffa andra och förstå att de inte varit ensamma om att inte kunna cykla. Gemenskapen och den kamratliga uppmuntran har varit en viktig motivation.
- *Synliggöra positiva förebilder:* Genom att lära av tidigare deltagare som blivit instruktörer och volontärer. Att bli en förebild för andra har även varit drivkraften till att man vill lära sig att cykla.
- *Synliggöra och använda möjligheter att påverka livsvillkor och omgivning:* Deltagarna har genom utvecklingsprocessen som sker när man lär sig cykla stärkts till att påverka andra utmaningar i deras liv.
- *Göra det lätt att leva hälsosamt:* Genom att få lära sig cykla upplever flera deltagare att de har fler verktyg för att leva hälsosammare.

Cykelkurserna verkar inte ha påverkat deltagarnas *förväntningar på konsekvenser av medvetna val*. Det kan ha berott på att den förståelsen var en förutsättning för att de skulle söka sig till kursen överhuvudtaget.

Undersökningen belyser hur cyklingen kan vara viktig för samhälle och individer av många olika anledningar.

Cyklingen kommer säkert att öka i framtiden och cykelbranschen ser en explosion i efterfrågan. Det är dock viktigt att komma ihåg att cykeln är betydelsefull även ur ett socialt perspektiv och att inte alla har tillgång till den. Att ge möjlighet för alla att cykla bör stå i fokus och där spelar cykelkurser och relaterade aktiviteter en viktig roll. Vi hoppas att denna rapport lyfter våra deltagare, deras önskemål och erfarenheter.

Bilagor

Bilaga 1. Detaljerad metod

Denna enkät gjordes för att undersöka uppfattningar om cykelaktiviteter hos deltagare i Gårdsten (2016–2020) och Bergsjön (2018–2020).

Cykelaktiviteterna brukar utvärderas vid sista tillfället i varje aktivitet via pappersenkäter och samtal. En svaghet med den metoden är att deltagare med begränsade kunskaper i det svenska språket inte får tillräcklig möjlighet att dela med sig av sina tankar. Därför genomförde vi denna undersökning via telefonintervjuer, med möjlighet att hålla hela samtalet på ett språk deltagaren känner sig bekväm med. Vi kunde förutom svenska erbjuda, somaliska, persiska, arabiska, engelska och franska.

Fyra personer fick i uppdrag att genomföra intervjuerna. Samtliga hade själva varit involverade i cykelaktiviteterna på något sätt vilket gjorde att de var medvetna om kontexten och hade goda förutsättningar att bygga en känsla av förtroende under samtalet. Tre av personerna som ringde upp var själva instruktörer under cykelkurserna (projektledaren samt två instruktörer), den fjärde var tidigare deltagare. Projektledaren fördelade listorna med telefonnummer baserat på vilka språk hon visste/gissade att deltagaren kände sig bekväm med. Tre av intervjuerna var kvinnor, och en var man. Projektledaren försökte fördela telefonnummer så att den manliga intervjuaren i större utsträckning fick telefonnummer tilldelade som tillhörde manliga deltagare eller deltagare intervjuaren redan hade träffat i sin roll som instruktör, då vi vet att det ibland är en större utmaning för våra kvinnliga deltagare att dela med sig av sina erfarenheter med manliga intervjuare jämfört med kvinnliga intervjuare.

Urval

Vi valde deltagare i undersökningen enligt följande kriterier:

- Hade varit med på cykelaktiviteterna i Gårdsten (2016–2020) eller Bergsjön (2018–2020)
- Kontaktuppgifter (telefonnummer) till deltagaren var tillgängliga
- Deltagaren hade gått färdigt cykelkursen, det vill säga inte avslutat kursen i förtid på grund av till exempel sjukdom, varit med minst hälften av tillfällena och/eller lyckats lära sig hantera sin cykel i ett tryggt område

under de tillfällena hen deltog. Andelen deltagare som går färdigt en cykelkurs brukar vara över 90 %.

- Deltagaren var 15 år eller äldre.

Detta ledde till en lista på 157 telefonnummer, vilket är cirka hälften av deltagarna som gick cykelkurs. Alla dessa personer fick i ett första skede ett sms (på svenska) som informerade om att vi gärna ville ringa dem för att utvärdera hur det hade gått för dem att fortsätta cykla då vi nu hade möjlighet att utveckla våra cykelaktiviteter. Att enkäten kunde ske på olika språk enligt deras önskemål (svenska, somaliska, persiska, arabiska, engelska, franska). Och att man gärna fick svara "NEJ" på detta sms om man inte ville bli kontaktad igen.

Dagen efter fick deltagarna nästa sms som informerade om namnet på den aktuella intervjuaren som skulle ringa, vilka språk denna person pratade, och att enkäten skulle ta mellan 20 och 30 minuter.

Av dessa 157 telefonnummer fick vi följande respons:

Svarar inte när uppringd	21
Telefonnummer fungerar ej	18
Vill inte bli uppringd (svarade NEJ på sms:et)	6
Svarade i telefon men vill inte delta	12
Deltog i undersökningen	99 (motsvarar 63 % av samtliga tillfrågade)
Deltog i undersökningen men av misstag sparades inte uppgifterna	1
TOTAL	157

Intervjudeltagare.

Totalt lyckades vi samla in 99 enkätsvar från tidigare deltagare.

Resonemang kring val av metod

Varje metod har sina fördelar och nackdelar. Nedan följer en sammanfattning av fördelarna och nackdelarna som vi vägde in i vårt beslut kring val av metod.

37 % av dem som tillfrågades valde att inte delta och dessa personers uppfattningar vet vi inget om, inte heller om varför de valde att inte vara med. Uppfattningar från personer som avbröt cykelaktiviteterna ingår inte i undersökningen (eftersom ett kriterium för att delta var avslutad kurs/

aktivitet). Som framgår ovan brukar dock aktiviteterna fullföljas av drygt 90 % av dem som påbörjar en kurs. Vi bedömer det som att tillräckligt många av de tillfrågade har deltagit för att undersökningen skall kunna användas som underlag för fortsatt utveckling av cykelaktiviteterna.

	Fördel	Nackdel
Telefonintervju	Bekvämt metod där man samtalar naturligt kring ett ämne. Fler svar än via ett utskick av en digital enkät. Möjlighet att säkerställa att deltagaren har förstått frågan. Möjlighet att ställa följdfrågor.	Tidskrävande både för intervjuarna och för deltagarna. Behov av att hitta en gemensam tid för deltagaren och intervjuaren. Deltagarna behöver vilja svara i telefon.
Instruktörer som ringer	Förtroenderelation: fler och mer detaljerade svar. Intervjuaren har bra kunskap om kontexten samt målgruppen och har god förståelse för sitt uppdrag.	Möjlig risk att en deltagare inte vågar berätta om sina motgångar.
Flera olika intervjuare	Tillgång till flera olika språk för intervjuerna. Tidseffektivt.	Möjlig risk att man inte ställer frågorna på samma sätt / tolkar saker olika.
Flerspråkig enkät	Säkerställer att man kan diskutera frågorna grundligt, utan språkbarriär.	

Resonemang kring val av metod.

Genomförande av intervju

Under intervjun hade intervjuaren en digital enkät framför sig, som hen fyllde i löpande. De flesta frågorna var öppna frågor. Vissa av dessa hade förkategoriserade svar som intervjuaren kunde markera beroende på vad deltagaren svarade. Denna strategi var byggd på tanken att vi ville höra vad deltagaren själv tyckte istället för att vi omedvetet skulle styra deltagarens svar genom att läsa upp olika kategorier. Vi utgick ifrån att det skulle ge oss en bättre bild av det som deltagaren värderade högst. De frågorna som inte hade förkategoriserade svar fick vi kategorisera i efterhand beroende på vilka svar vi fick från deltagarna.

Nedan en sammanfattning av enkätfrågorna.

Första delen av enkäten fokuserade på att få en generell bild av deltagaren.

- Kön
- Ålder vid telefonsamtalet
- Var och när hen gick cykelkurs

- Varför hen ville lära sig att cykla
- Vad hen tyckte var det bästa med cykelkursen
- Om hen kände att cykelkursen hade påverkat känslan av vad hen klarar av som person
- Hur mycket hen lärde sig under cykelkursen
- Om hen deltog i andra av våra aktiviteter (utflykter, lopp eller fixat en egen cykel)

Andra delen av enkäten fokuserade på hur det hade gått efter cykelskolan och aktiviteterna. Där fick deltagaren svara om hen hade fortsatt cykla självständigt. Beroende på om svaret var JA eller NEJ fick deltagaren olika följdfrågor.

Vid ett JA-svar:

- I vilket sammanhang hen har cyklat (med vänner, till jobbet, etc.)
- Vilken cykel hen har använt
- Vilka faktorer har underlättat / varit utmaningar för att fortsätta cykla själv
- Om hen har cyklat under vintermånaderna (oktober–mars)
- Om cyklingen har varit behjälplig under coronapandemin, i så fall hur
- Vad hen skulle behöva för att underlätta sin cykling ännu mer
- Vad cyklingen har betytt för hen
- Om personen är intresserad av att bli instruktör på en cykelkurs och hjälpa andra att lära sig cykla

Vid ett NEJ-svar:

- Vilka faktorer har gjort att hen inte har fortsatt cykla
- Om personen har tillgång till en cykel
- Vad hen skulle behöva för att börja cykla igen
- Vad cyklingen har betytt för hen

Kategoriseringar

Vid analysen har vi använt de kategorier som vi skapade i förväg samt skapat nya när behovet uppstod utifrån deltagarnas svar.

Kategorin “Ej användbar” samlar följande typer av svar: Svarsfältet lämnades blankt (inget svar), svaret var inte direkt relaterat till frågan, svaret var

ofullständigt eller för otydligt. Dessa svar tas bort från totalen före vidare analys, men visas separat i graferna.

Metoddiskussion

De fyra intervjuarna tycker att metoden överlag har fungerat bra.

Möjligheten att ringa deltagare på fler språk har varit en viktig framgångsfaktor. Enligt tabellen nedan kan man se att av 88 samtal (vi registrerade inte språket för de första 11 samtalen), så var det 40, det vill säga 45 %, där vi använde oss av andra språk än svenska under intervjun.

Språk för intervjun	Antal
Svenska	48
Somaliska	21
Svenska, arabiska	5
Arabiska	4
Engelska	3
Persiska	3
Svenska, engelska	1
Arabiska, svenska	1
Annat, svenska	1
Annat	1
Blank (ej registrerat)	11

Språk vid intervjun.

Utmaningar som fick bemötas var att vissa deltagare kunde upplevas lite misstänksamma om varför man ringde dem. Här var olika språkkunskap mycket värdefullt för att kunna ta den initiala kontakten och skapa förtroende. Som väntat var det ett antal deltagare som inte svarade i telefonen alls, och ibland har det varit svårt att hitta en gemensam tid mellan intervjuaren och deltagaren.

Generellt har intervjuarna blivit väl bemötta och flera deltagare var mycket pratsamma och positiva kring sina erfarenheter. Ett bra samtalsklimat kunde skapas även om deltagaren inte kände intervjuaren. Ett mindre antal deltagare svarade dock inte i telefon trots att man hade bestämt en gemensam tid. Ett par-tre deltagare betedde sig mer avvisande eller gav telefonen till en manlig släkting. Detta hände när den manliga intervjuaren ringde, vilket kan bero på att man som kvinna kan känna sig obekvämt med att prata med en man. Det överensstämmer med tidigare erfarenheter på våra cykelkurser.

När enkäten väl var igång och deltagarna fick svara på frågorna gick det bra för det mesta, även om vissa kunde ha svårt att förstå frågorna och behövde mer eller mindre hjälp. Om intervjuaren inte lyckades få svar på frågan lämnades svarsfältet blankt, vilket presenteras som "ej användbar" i analysen. Det har även ibland hänt att intervjuaren inte lyckades skriva ner ett fullständigt svar, vilket även det kategoriserades som "ej användbar". Det var särskilt när samtalet skedde på ett annat språk och behövde översättas samtidigt, vilket är svårt att hinna med. Att spela in samtalen hade underlättat för det ändamålet, men vi bestämde till slut att inte göra det då det rent praktiskt innebar extra moment, samt att det upplevdes som svårt att förklara/känsligt för målgruppen, och kändes som om det skulle kunna bli ett extra hinder i samtalen.

Bilaga 2. Varför fortsatte vissa deltagarna inte att cykla?

Vilka faktorer har försvårat fortsatt cykling?

Det är mycket viktigt att förstå varför en deltagare inte har lyckats fortsätta cykla efter en cykelkurs. Därför har vi frågat dem varför de inte har fortsatt cykla.

Två av 34 deltagare gav inget användbart svar.

En stor anledning (13, 41 %) till att deltagarna inte har fortsatt cykla är att de inte har tillgång till en cykel för att träna.

Därefter nämnde tio deltagare (31 %) att de kände sig osäkra och rädda när de skulle fortsätta cykla självständigt. 7 (22 %) nämnde att de inte vågar cykla själva men inte har någon att cykla med i sin nära krets. 5 (16 %) deltagare har även nämnt att de har ramlat efter kursen och inte vågat cykla mer efter det.

Tidsbristen har även varit en anledning för sex enkättagare (19 %). I mindre omfattning har vädret varit ett hinder för två deltagare, och en upplevde att hen inte hade tillgång till ett område där det var tillräckligt enkelt att fortsätta träna.

Sist kommer kategorin "Annat" med lite blandade svar från fem deltagare – två som blev gravida efter cykelkursen, ett som hade svårt att cykla då hen behövde göra det tillsammans med sina barn, och två som uttryckte att närståendes rädslor att de skulle ramla och skada sig gjorde dem osäkra och ledde till att de inte vågade cykla mer.

Tillgång till cykel



Deltagarnas tillgång till cykel.

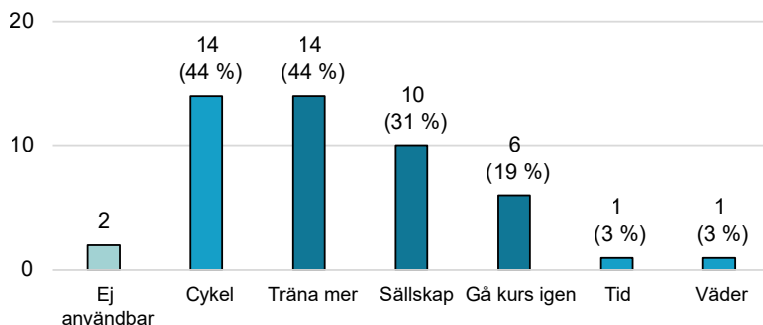
Vi vet av erfarenhet att brist på cykel är en försvårande faktor för många deltagare. I förra frågan nämnde 13 deltagare att det hade varit ett viktigt hinder för dem för att fortsätta cykla. De övriga 21 deltagarna som inte nämnde något kring cykeln fick följdfrågan om de faktiskt hade en cykel de skulle kunna träna med, om de nu lyckades ta itu med de andra anledningarna som var deras främsta hinder.

Enbart 2 deltagare hade lättillgängliga lösningar för att kunna ha en cykel att träna med. En deltagare hade en cykel hemma som skulle passa, och en annan kunde lätt låna. Alla andra svarade att de inte hade någon direkt lösning.

Vad skulle behövas för att cykla igen?

Vi bad deltagarna att berätta för oss vad de kände att de skulle behöva för att börja cykla igen.

Som förväntat när man tänker på deras anledningar till att inte ha fortsatt cykla, så kom cykel frågan och extra träning samt sällskap igen som de största pusselbitarna att lösa.



Vad deltagarna upplevde att de behöver för att kunna börja cykla igen

Av 32 deltagare (två svar var ej användbara) uttryckte 14 deltagare att cykeln är en nyckelfråga för dem för att börja cykla igen. Därefter nämnde 14 behovet att generellt träna mer, 10 att ha sällskap när de cyklar, och sex undrade om de kunde få gå kurs igen.

I mindre omfattning (ett svar) kom även här frågan om tid och om vädret.

Vad cyklingen har betytt för dem som inte fortsatt cykla
Precis som för de deltagare som fortsatt cykla efter kursen, bad vi deltagarna
vid slutet av enkäten att beskriva i några ord vad cyklingen betyder för dem.
Flera svar var möjliga per deltagare.

Bra för miljön Det kommer underlätta min vardag

Bra för min hälsa

Positiv upplevelse

Gemenskap **Ökat självförtroende**

Deltagare som inte fortsatt cykla beskriver sin upplevelse av cyklings betydelse.

*Det var träning för mig eftersom efter cykelaktiviteterna var jag helt trött
och brukade sova bra. (Deltagare Bergsjön, 2020, 30 år)*

*Man blir mer hälsosam. Man behöver inte ta kollektivtrafiken. Det är fint
att vara självsäker och självständig, det är en frihet. Även om jag inte har
cyklats efter kursen så sitter det kvar i min ryggmärg. (Deltagare Bergsjön
2018 58 år)*

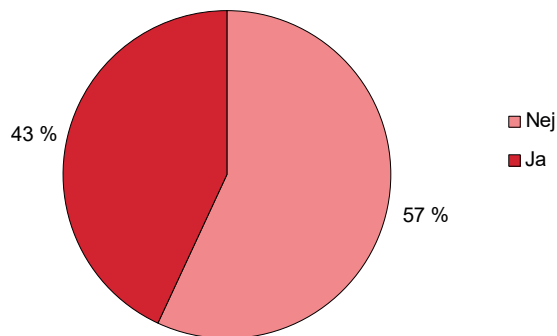
De båda faktorer som lyftes mest var:

- Att cyklingen är en positiv upplevelse (21 deltagare). Deltagarna har haft roligt under aktiviteterna och behåller härliga minnen därifrån.
- Att cyklingen är viktig för deras hälsa (14 deltagare), ger tillgång till motion på ett lättillgängligt sätt. För många är cyklingen framförallt en hälsosam aktivitet.

Bilaga 3. Cykling och coronapandemin

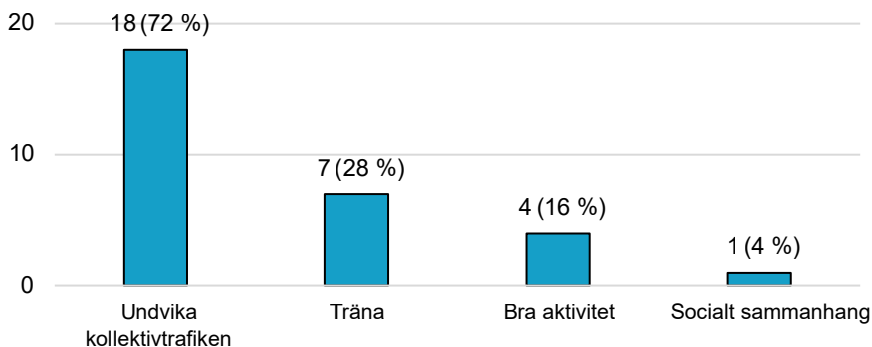
En fråga undersökte om deltagarnas nya färdighet i att cykla hade kunnat hjälpa dem under den pågående coronapandemin.

På detta svarar 57 % (37) att nej, cyklingen har inte hjälpt dem nämnvärt under coronapandemin, medan 43 % (28) har upplevt att cyklingen gjorde det lättare för dem.



Deltagarnas upplevelse av om cyklingen hjälpt dem under coronapandemin.

Svarade man att ja, cyklingen underlättade deras vardag, har vi undersökt vidare hur.



På vilket sätt deltagarna upplev att cyklingen hjälpt dem under coronapandemin

Arton personer upplevde att de kunde undvika kollektivtrafiken genom att cykla. Sju nämnde att de använde cykeln för att träna, tre av dessa specificerade även att de cyklade i stället för att gå på gymmet. Fyra personer

nämnde att det var en bra och positiv aktivitet för dem under dessa märkliga och tuffa tider, och en som engagerade sig som volontär på cykelkurserna sommaren 2020 nämnde att det blev ett viktigt socialt sammanhang när allt annat var lagt på is.

Vi har inte undersökt och registrerat specifikt varför de andra deltagarna svarade nej på frågan om cyklingen hade underlättat deras vardag under coronapandemin. Via samtalen fick vi dock ett antal ledtrådar. De flesta var medvetna om att cyklingen teoretiskt hade kunnat hjälpa dem, men berättade att det inte kunde appliceras i deras specifika fall. Det har till exempel handlat om att de har för långt till jobbet eller studierna, eller att de inte känner sig säkra nog att cykla i trafiken, vilket ledde till att de ändå fick ta kollektivtrafiken. Det kan också ha varit att de inte hade en egen cykel, eller att deras cykel behövde repareras för att vara trafikduglig/att den inte passade bra nog för dem och att de letade efter ett annat alternativ.

CYKELSKOLOR FÖR HÅLLBARA SAMHÄLLEN:

en enkätundersökning med deltagare i cykelskolor i nordöstra Göteborg 2016–2020

Vid undersökningen har 99 deltagare i cykelkurser redovisat sitt fortsatta cyklande efter genomförd kurs. Faktorer som har underlättat/försvårat cyklingen har lyfts och det upplevda mervärdet beskrivs.

Deltagarnas svar ger stöd för våra insatser vid sidan av cykelkurserna, det vill säga utflykter, lopp och mekarkurser. Dessa aktiviteter förefaller dels uppfylla ett starkt önskemål och behov hos deltagarna, dels stärka dem i cyklandet. Deras berättelser visar också att cykling kan bidra till ökad tillit till den egna förmågan, ge mod att starta andra aktiviteter samt stärka sociala nätverk och tillhörighet.

Undersökningen visar att även om våra insatser uppfyller behov och önskemål, så skulle deltagarna gärna se att de utvecklas och finns tillgängliga i större utsträckning.

Denna enkät är den första som möjliggör uppföljning av våra deltagare efter avslutad kurs.

Deltagarna fortsatte cykla efter avslutad kurs

De flesta av deltagarna, 65 %, har fortsatt cykla självständigt efter avslutad kurs. Utmaningarna – att träna mer, att ha en egen cykel, sällskap och uppmuntran – upplevs av deltagarna som fullt möjliga att hantera.

Undersökningen har utförts av Cykelfrämjandet på uppdrag av Sjukhusen i väster, Västra Götalandsregionen.

En rapport från Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster.

