

Opfrislessen helpen niet



Sjaak de Coninck

‘Ik heb rijangst’ zegt ze benepen als ik de telefoon opneem - ze klinkt jong. ‘Wanneer is dat begonnen?’ vraag ik. Ze valt even stil. ‘Ik heb mijn rijbewijs nu ongeveer 15 jaar en de paniekaanvallen zijn zo’n zes jaar geleden begonnen.’ ‘Wat speelde er in die tijd?’ informeer ik, wetende dat een paniekaanval vaak een symptoom is van een onderliggend probleem. ‘Ik was net bevallen van onze jongste zoon. De klachten breidden zich daarna steeds meer uit. Ik durfde eerst niet meer de snelweg op en daarna vond ik 80 kilometer per uur eng. Nu rijd ik sinds twee jaar helemaal niet meer en dat maakt mij kwetsbaar. Ik ben afhankelijk van anderen om mij weg te brengen of op te halen. Mijn sociale leven lijdt eronder. Mijn psycholoog adviseerde mij een paar opfrislessen te volgen. De rijinstructeur die mij les gaf zei dat het niet aan mijn rijden lag. Hij kon me verder niet helpen.’

‘U bent niet alleen’ leg ik haar uit

‘Nederland telt ongeveer 1 miljoen rijbewijsbezitters die kampen met een vorm van verkeersangst. Er zijn rijbewijsbezitters - van jong tot oud - die na het behalen van hun rijbewijs niet of nauwelijks rijervaring hebben opgedaan en over een magere basisrijvaardigheid beschikken. Ze vertellen vaak dat de auto met hen rijdt in plaats van andersom. Wij noemen dat rijangst.’

Een tweede groep die nog wel rijdt, vermijdt bijvoorbeeld de snelweg, het rijden naar onbekende gebieden, het rijden langs water et cetera. Zij denken dat ze plotseling aan hun stuur zullen trekken, zomaar gaan remmen of de controle zullen verliezen, ook al hebben ze dat nog nooit gedaan. Deze irrealistische gedachten in combinatie met ontwijkingsgedrag noemen wij fobische rijangst.

Een derde groep is als bestuurder of passagier bij een verkeersongeval betrokken geweest. De meeste mensen kunnen een schokkende gebeurtenis zoals een verkeersongeval goed verwerken met steun van hun omgeving, maar 10 tot 20 procent ontwikkelt een posttraumatische stresstoornis (PTSS). We spreken dan van een verkeerstrauma.’

Intakegesprek en verkeersbegeleiding

‘Dan vermoed ik dat ik fobische rijangst heb’, concludeert ze, ‘en daar wil ik graag vanaf. Ik kom bijna nergens meer en daar ben ik helemaal klaar mee. Hoe ziet een verkeersbegeleiding eruit?’ ‘Wij komen eerst naar u toe voor een vrijblijvend intakegesprek. In anderhalf uur luister ik bij u thuis naar uw verhaal en op basis daarvan stel ik een behandelplan voor. In 90 procent van de gevallen is dat een behandeling van vijf sessies van elk drie uur. Hierin wordt praktisch rijden afgewisseld met therapie. Mocht u een trauma hebben opgelopen, dan verzorgt DCTM altijd de begeleiding. Als u rijangst heeft of fobische klachten ervaart, dan verwijs ik u desgewenst door naar een van de bijna vijftig door DCTM opgeleide Rijinstructeurs+. Zij hebben bij ons een unieke eenjarige opleiding in Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) gevolgd, gericht op (fobische) verkeersangst en zijn prima in staat u te helpen.’

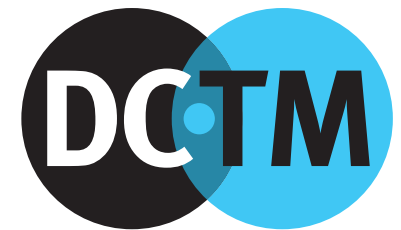
Autorijden in combinatie met therapie

Na een ongeval kunnen andere trauma's gerestimuleerd zijn en heeft

u aanvullende hulp nodig. DCTM biedt deze hulp. Als verkeergedragstherapeut ben ik geschoold in integratieve psychotherapie/hypnotherapie. Daarnaast ben ik erkend EMDR-therapeut en NLP-trainer. Verkeersbegeleidingen van DCTM worden in veel gevallen deels door uw aanvullende zorgverzekering vergoed. Bij een verkeersongeval worden de kosten verhaald op de wederpartij.

Therapiepraktijk

Mensen met andere klachten kunnen terecht in onze therapiepraktijk Senzis.



DE CONINCK TRAFFIC MANAGEMENT

Meer informatie

www.dctm.nl
www.senzis.net