

Ik durf **NIET** (meer) te **RIJDEN!**

Zenuwen bij het inparkeren en spontane hyperventilatie bij het woord 'invoegen'? Helemaal niet vreemd: 1 op de 7 rijbewijsbezitters in Nederland heeft last van rij-angst. Journalist Aranka van der Pol is een van hen en wilde er nu weleens van verlost worden.

TEKST: ARANKA VAN DER POL ILLUSTRATIE: ANNET SCHOLTEN

Grote rode knipperende lichten. Spoorbomen die haast lijken te hebben om te dalen. Geen beweging. Waar zat het gaspedaal ook alweer?

Getingel in het linkeroor, gesuis in het rechteroor. Klam, zweet, paniek. Denderend komt het gele gevaarte dichterbij...

Al jaren droom ik met enige regelmaat dat ik midden op een treinovergang sta en niet weet hoe de auto te besturen. Misschien een signaal dat het nu toch echt tijd wordt om mijn rijbewijs te halen. Ik heb het lang kunnen uitstellen, want wie heeft er nu een auto nodig in de stad? Bovendien had een eerdere mislukte poging me tweeduizend euro gekost. Maar nu moet ik er toch echt eens aan geloven.

Een vriend raadt me aan met Sjaak de Coninck te praten. Hij begeleidt mensen die rij-angst hebben of door een fobie of traumatische ervaring niet meer durven te rijden. Ik voel me diep beledigd. Hoezo traumatische ervaring? Hoezo angst? "Nou, anders had je in die vijftig uur rijles toch wel dat papiertje gehaald? Het is toch geen hogere wiskunde?" Ai, die komt hard aan.

Schoorvoetend bel ik Sjaak. Hij vertelt me dat hij ook helpt om me zekerder te voelen in de auto en inspeelt op de manier waarop ik het beste leer, zodat ik sneller m'n rijbewijs kan halen. Kijk, dat spreekt me aan.

Niet de enige

Hoe meer ik er in mijn omgeving over praat, hoe meer ik merk dat best veel mensen kampen met onzekerheid in de auto. Zo ook grafisch vormgever Lisanne (41), die haar rijbewijs vijftien jaar geleden haalde en nauwelijks nog rijdt. "Ik heb geen auto, dus ik heb nooit met regelmaat gereden. Daardoor voel ik me niet zeker als ik in een auto stap. Eigenlijk gaat het rijden prima, maar ik maak het in mijn hoofd gewoon moeilijk." Lisanne deed al eerder een opfriscursus en nam opnieuw wat rijlessen. "Maar omdat de regelmaat ontbreekt, maak ik me toch elke keer weer druk voordat ik ga rijden. Dan denk ik: 'Als ik daar aankom, zou ik dan wel goed kunnen inparkeren?'"

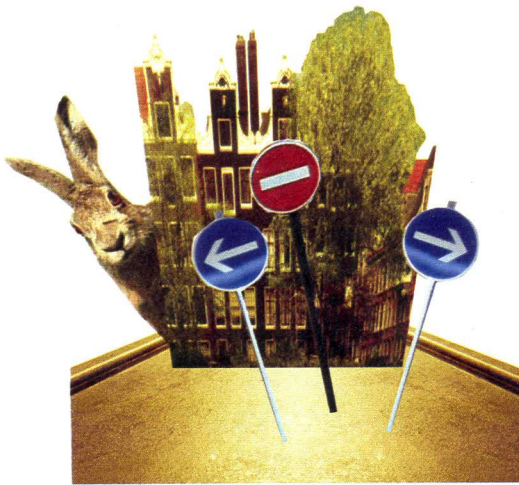
Angst is helemaal niet slecht, legt Sjaak uit bij onze eerste ontmoeting. Volgens hem maakt angst je bewust van gevaarlijke situaties. Zonder angst zou je in zeven sloten

tegelijk lopen. Alleen is het goed om je kennis en positieve ervaringen wat te vergroten, zodat je zelfverzekerder wordt en je je angst onder controle hebt. Dat is bij mij nog niet het geval als hij me de sleutel geeft. Kan ik het nog wel? De sleutel omdraaien gaat zonder problemen, het gas vinden is al een iets grotere uitdaging, maar uiteindelijk krijg ik de auto in beweging. Tien minuten door de stad rijden gaat redelijk en langzaam ontstaat er wat vertrouwen. Totdat de weg een scherpe bocht maakt en ik het gevoel heb dat ik de controle verlies. Als een aangereden konijn schiet ik over de weg. Mijn handen worden klam van het zweet en ik voel me een ongelooflijke sukkel. Sjaak blijft uiterst kalm. "We rijden gewoon verder. Het is gebeurd en ligt alweer achter ons," zegt hij pragmatisch.

Steeds hogere drempel

Dagelijks behandelt Sjaak mensen met rij-angst. "Dat zijn zowel mannen als vrouwen. Meestal komen vrouwen er wat makkelijker voor uit, dus lijkt het alsof zij er vaker last van hebben. De vrouwen die bij mij komen, hebben vaak lange tijd niet gereden, >





omdat hun man altijd achter het stuur zit. Dan merk je dat de angst toeneemt en de drempel om weer te gaan rijden steeds groter wordt.”

Eindredacteur Marijn (38) kan hierover meepraten. Ze heeft bijna vijf jaar haar rijbewijs, waarvan ze al vier jaar niet meer rijdt. “Het eerste half jaar reed ik regelmatig, ook lange afstanden. Maar toen ik met mijn man naar Normandië zou gaan, ging het mis. Bij Utrecht trok hij al wit weg en werd hij zenuwachtig dat hij naast me zat. Sindsdien ben ik zelf ook zenuwachtig geworden. Daarna heb ik nog één keer de auto verplaatst en toen reed ik prompt een spiegel eraf. Dat vond ik zo’n afgang dat ik daarna niet meer achter het stuur heb gezeten.” Sjaak hoort dit soort verhalen regelmatig: “Je ziet bij mensen met rij-angst vaak dat ze onderweg een keer van iets schrikken en als ze daar later dan over nadenken, gaan ze het incident generaliseren. Dat resulteert in angst om weer te gaan rijden.”

Zo is Marijn bang dat ze een ongeluk maakt, onderweg iets over het hoofd ziet of ineens niet meer weet hoe ze moet schakelen. “Eigenlijk wil ik heel graag weer een paar rijlessen nemen, maar de drempel is te hoog.

‘Mijn handen zijn klam van het zweet en ik voel me EEN ONGELOOFLIJKE SUKKEL’

Ik voel me ook een beetje een loser als ik nu naar een rijleraar moet stappen. Maar ooit moet ik er toch weer aan geloven.”

Voor het eerst plezier

Voor mij is dat moment nu aangebroken. De zilveren Toyota staat al op me te wachten. Pas als we op een verlaten terrein remoefeningen gaan doen, begin ik er voor het eerst plezier in te krijgen. Met piepende banden breng ik de auto tot stilstand om daarna weer flink op te trekken. Als we een stukje door de bebouwde kom rijden en ik weer te kort voor de auto kijk en niet anticipeer op situaties - waardoor auto’s, fietsers en andere tegenliggers ‘uit het niets’ voor me opduiken - besluit Sjaak er een oefening tegenaan te gooien.

“Als een deel van jou zorgt voor dat korte zicht, welk deel zou dat dan zijn?” vraagt Sjaak als we op een parkeerterrein stilstaan. Zonder dat ik de vraag echt goed begrijp, antwoord ik: “Mijn korte termijn deel.” Sjaak stelt voor dat we aan mijn lange termijn deel vragen of dat wat groter wil worden. Dat deel zit namelijk – hoe verzin ik het? – in mijn grote teen. Ik vraag me af of ik gek geworden ben, nu ik met mijn tenen conversaties voer. Maar Sjaak gaat onverstoort verder met vragen stellen. Ik ontdek dat ik dit korte termijn deel onbewust steeds inschakel en daardoor invloed heeft op mijn hele leven. Maar nu leer ik dus dat ik m’n korte termijn en lange termijn visie kan inzetten wanneer ik maar wil. Wiebelen met de linkerteen is meer

lange termijn, wiebelen met de rechterteen is meer korte termijn. Ik denk er maar niet te lang over na. Volledig ontspannen rij ik een rondje, terwijl ik daarvoor hortend en stotend van baan wisselde.

Auto-ongeluk

Naast mensen met nervositeit heeft Sjaak veel cliënten die na een auto-ongeluk kampen met een trauma. “Onlangs kwam er een vrouw bij me die tegen een vrachtauto was aangereden en daarbij zwaargewond was geraakt. Daarna had ze uit angst niet meer gereden. Ze sliep slecht en dacht veel terug aan het ongeval.” Als eerste onderzoekt Sjaak dan waar haar grootste angst ligt. Zo had deze mevrouw een frontale aanrijding gehad waarbij de airbag naar buiten kwam. De knal en brandlucht die dat teweegbracht, zorgde voor paniek. “Vervolgens geef ik haar hernieuwde inzichten, we pakken haar techniek in de auto opnieuw aan, ik vertel over vrachtauto’s en zoek vrachtwagens op zodat ze daar vertrouwd mee raakt. Daarnaast doen we ontspanningsoefeningen binnen en buiten de auto en creëren we weer positieve ervaringen voor haar als ze achter het stuur zit. Door middel van een EMDR-sessie, waarbij je via een MP3-speler tikjes in je oor hoort, heb ik haar verder geholpen.” De tikjes zijn een vorm van trance, waarbij je linker en rechterhersehelft beide in actie komen en zo zelf de gebeurtenis verwerken. “De sessies werkten goed, de mevrouw stapte nu gewoon weer de auto in om boodschappen te doen. En ook op de snelweg voelt ze zich goed.”

Na vijf sessies voel ik me ook een stuk zekerder bij het autorijden. Mijn eerste echte rijles zonder Sjaak gaat dan ook probleemloos. De instructeur begrijpt het niet zo goed: “Jij hebt toch helemaal geen trauma of rij-angst?” Uiteindelijk haal ik na de tweede keer afrijden het felbegeerde papiertje. Nu alleen nog een auto... □

HELFT BESTUURDERS IS WELEENS ANGSTIG

- In Nederland hebben bijna zeven miljoen mensen een rijbewijs. Daarvan zit de helft wel eens nerveus achter het stuur. (Bron: Kerncijfers Personen Vervoer 2004)
- Bijna een miljoen Nederlanders hebben echt last van rij-angst. De helft hiervan vermijdt zelfs het autorijden.
- Rij-angst kan ontstaan door een incident, onzekerheid over te weinig ervaring in het verkeer, een ongeluk of psychische problemen.
- Mensen met rij-angst missen vaak het overzicht in het verkeer en hebben het gevoel de controle te verliezen.
- Sjaak de Coninck van De Coninck Traffic Management is integratief hypnotherapeut en traumabegeleider. Hij begeleidt mensen met (fobische) rij-angst en mensen die bijvoorbeeld door een verkeersongeval niet meer aan het verkeer durven deelnemen. Kijk voor informatie op: www.dctm.nl

Zit u weleens met angst achter het stuur? En wat vindt u dan het engst? Praat mee op vrouw.nl