

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, >

